

L'équanimité, un cœur sage

Chapelle, 8 novembre 2020

La méditation amène une attitude plus sereine et tranquille face à la souffrance en nous ou chez les autres et le monde. **Cette transformation de notre attitude est appelée équanimité.**

Comment avoir une manière calme et ouverte de répondre à l'injustice, à la cruauté, à l'égoïsme, à la peur ambiante, à la bêtise, ou à l'infinie vanité de certains ?

L'équanimité, c'est un cœur sage qui ne répond pas à la haine par la haine, mais par la sagesse et la compassion.

Une attitude équanime n'est pas un manque de courage ou d'engagement ; ce n'est pas ne pas prendre position ; ce n'est pas laisser faire l'injustice ou manifester de l'indifférence, de la peur ou de l'égoïsme. **C'est un positionnement ferme dans la vie, avec une vérification sérieuse de notre attitude intérieure : « Y a-t-il équanimité ? »**

Avijja, l'aveuglement, qui est cause de la souffrance, n'est pas une méchanceté fondamentale, c'est que nous ne voyons pas. Si nous ne voyons pas que la nature humaine est duelle, en nous et dans l'ensemble du monde, il y a de l'ignorance. Notre part d'ombre est une réalité à voir et à admettre. Certains n'ont aucun intérêt à reconnaître leur part d'ombre, c'est ok. Mais pour nous qui prétendons être dans un chemin spirituel, c'est un aspect essentiel que nous ne pouvons travailler qu'à un endroit : en nous-même.

Un cœur qui n'est pas sage est un cœur qui ne sait pas aimer.

Il ne s'agit pas d'aimer l'injustice, la cruauté ou l'égoïsme ; nous avons à nous battre et à lutter pour les valeurs du monde qui apportent la paix.

Pourtant il ne faut pas confondre. Il y a les lois du monde où nous prenons position pour la justice, la bonté, la confiance, le bon sens, la clarté mentale et l'altruisme, mais **nous ne confondons pas la personne et ses actes.**

Une personne, vous, moi, chacun, c'est une merveille ! Le fonctionnement d'un corps est un miracle. Au niveau psychique, il y a la beauté du mystère du karma qui fait que nous nous attachons à certains êtres plutôt qu'à d'autres, à certaines valeurs, à certains endroits. Au niveau spirituel, nous appartenons à une religion, à un mouvement contemplatif ou à un autre. ... n'appartenir à aucun courant est une appartenance.

Nous pouvons discerner : « Voilà qui je suis dans ce monde aujourd'hui ». Nos pensées, nos paroles et nos actes sont des miroirs de ce "qui suis-je" du monde. Mais... ce n'est pas la totalité de qui nous sommes.

Il y a ce qui ne peut pas être nommé. Nous entrons alors dans une autre dimension de l'être, l'être du ici et maintenant. L'équanimité est liée à l'être du maintenant. Nous pouvons ouvrir notre cœur à la compassion pour celui qui est injuste, stupide et malveillant. Sans nier les mauvaises actions, nous pouvons voir l'ignorance à l'œuvre. Il y a l'ombre en chacun de nous. Nous sommes parfois limités et aveugles. Au lieu de focaliser l'esprit sur les paroles ou les actes d'autrui, sans être dupe et en étant ferme dans notre affirmation de nos valeurs, nous pouvons changer une attitude prétentieuse, accusante, méprisante ou rejetante en une attitude compatissante et pleine d'équanimité : « Je pourrais être toi ».

Accepter et comprendre la première vérité, c'est ce qui permet de changer l'attitude intérieure avec laquelle nous luttons pour un monde meilleur. Au fond c'est uniquement cette attitude qui définit notre bonheur ou notre malheur. L'équanimité est le but du chemin :

tendresse et force de la conscience. Juste maintenant, le cœur est plein de bienveillance et prêt à tout recevoir.

**L'esprit est plus rayonnant que quoi que ce soit d'autre, mais l'ignorance l'obscurcit
et il perd sa luminosité, comme le soleil caché par les nuages.
Ainsi ceux qui méditent, sachant cela,
doivent se libérer de ces contrefaçons en les contemplant avec finesse.
En développant l'esprit jusqu'au stade de l'esprit primordial,
toutes les contrefaçons sont détruites, ou plutôt, elles ne peuvent plus atteindre l'esprit
parce que le pont qui fait la connexion n'est plus là.
Même si l'esprit entre en contact avec les inquiétudes du monde,
ce contact est comme une goutte d'eau qui roule sur une feuille de lotus.** Ajahn Mun

Parfois l'équanimité fait défaut. Nous nous voyons injustes, confus, arbitraires ou intolérants, peut-être apeurés ou impuissants. Le cœur sage s'ouvre pour accueillir avec équanimité le réel assombri de l'instant : « Ce que je vois maintenant en moi est aussi en l'autre. Je peux sentir comment il est obstiné ou inquiet ou malheureux ; nous sommes dans le même bateau ; nous luttons pour vivre... ou pour survivre ! ». Vivre se passe maintenant. Nous pouvons habiter notre corps, écouter les sons, le bruit du silence, ressentir l'espace, les autres sur cette terre – des sages et des fous, des bons et des brutes, des malins et des abrutis... **tous précieux dans leur essence ... et parfois franchement graves dans leurs paroles et leurs actes !**

L'équanimité est directement liée à la sagesse des Vérités Nobles.

1^{ère} vérité : je reconnais qu'il y a de la souffrance à l'intérieur et à l'extérieur dans ce monde.

2^{ème} vérité : je souffre quand je ne veux pas la souffrance ; quand je veux un monde juste, bon, clair ... et que ce n'est pas ce qui est. La cause de la souffrance est le désir.

3^{ème} vérité : je vois qu'il est possible de me libérer de la souffrance de l'ignorance. Je peux trouver en moi une attitude sage et compassionnée qui me permet de m'engager et de faire ma part sans aveuglement.

4^{ème} vérité : je marche bravement sur le chemin qui maintenant me permet d'être libre.

Avec ces vérités, nous sommes libérés du stress et de l'inquiétude et nous nous engageons pour la justice et la paix.

Y a-t-il autre chose à faire pour donner un sens précieux et bienfaisant à nos vies ?

Cela commence maintenant en recevant avec un cœur sage tout ce qui vient à nous, douloureux et bénéfique, et en répondant avec engagement et lâcher prise.

Ce n'est pas moi qui suis sage, c'est la grâce de la sagesse qui vit en moi.

Gratitude au Bouddha, Dharma et Sangha.

**Tout comme la Terre accepte de recevoir tout ce qu'on lui jette
Que ce soit pure ou sale,
L'équanimité consiste à demeurer impassible
Dans les confrontations les plus puissantes
Comme dans les événements les plus merveilleux,
Sans répulsion et sans attraction,
Mais toujours avec un esprit serein.** Dhammapada