

L'équanimité est une qualité du cœur et de l'esprit libre d'inquiétude et de désir.

Parfois dans nos vies nous pouvons combien nous sommes stressés ou abattus par ce qui nous arrive, ou ce qui arrive à quelqu'un d'autre. Nous avons peur de l'expérience douloureuse et nous voulons que les choses soient harmonieuses et gratifiantes. L'instant est comme il est et nous le voulons différent. Nous ne pouvons pas accepter ce que le Bouddha a appelé dukkha, la souffrance.

Combien c'est difficile d'avoir la sagesse de recevoir dukkha sans réactivité ! C'est la totalité du chemin. Nous avons tendance à avoir de puissantes préférences. C'est l'exploration de ces préférences qui ouvrent le cœur à l'équanimité. Reconnaître nos préférences les met en lumière et elles peuvent peu à peu lâcher prise.

Pour développer l'équanimité, **la bienveillance aide** à ne pas laisser le mental partir dans la résistance à la moindre contrariété. Au contraire à être en empathie avec le vécu du moment et à le laisser être ressenti sans commentaires.

La compassion aide à voir, recevoir, et accepter l'expérience douloureuse, qu'elle soit liée à notre aveuglement qui nous fait créer de la souffrance, pour l'autre et pour nous-même. Ou qu'elle soit liée à l'aveuglement d'une autre personne qui nous fait souffrir et qui se fait souffrir elle-même. Par l'exercice de la méditation, nous apprenons à reconnaître que c'est dukkha. Oui, nous allons encore parfois faire souffrir l'autre et nous-même. Oui, l'autre va encore parfois nous faire souffrir et se faire souffrir lui-même. Oui, la vie va encore être parfois douloureuse et même difficilement supportable. C'est un réel du monde, le mouvement de la vie, sa dualité et son paradoxe ; c'est dukkha. Le problème n'est pas dukkha, c'est notre aveuglement qui aimerait tant que le monde soit bon et beau et vrai. Il l'est ! Mais pas comme nous croyons que ça devrait être.

La joie aide à voir et recevoir et accepter l'expérience de bonheur sans être aveuglé par la croyance que c'est ainsi que les choses doivent être, que c'est grâce à nos compétences ou celles d'un autre... Nous pouvons ressentir la plénitude de l'instant libre de l'attachement instinctif qui accompagne l'expérience. La joie est une merveille. Elle devient un problème quand elle est accompagnée de l'aveuglement puissant de l'attachement. La joie est source de souffrance car nous allons perdre ce vécu plein et bienfaisant. Le moi sera alors désemparé, triste et frustré.

L'équanimité est une énergie de l'esprit qui sait recevoir tout ce qui arrive en nous et hors de nous. Nous exerçons le corps, le cœur et le mental à être là avec sans préférences. Nous sommes des êtres sensibles et fragiles parfois. L'équanimité n'est pas toujours possible. Ce n'est pas une recette pour être heureux. C'est le centre du travail méditatif. C'est une sagesse intérieure qui sait accueillir toute la vie.

Maintenant comment est l'expérience ? Est-elle reçue avec équanimité ?

Si ce n'est pas le cas, OK !

Nous recevons cet instant, maintenant, plein de résistances et de préférences, avec un cœur ouvert, en lâchant prise.

Si c'est douloureux, que le cœur est fermé, le mental confus, nous sentons la résistance, le découragement, ou la colère... et nous ne faisons rien que ressentir. C'est assez. Nous sommes dans la compassion. Peut-être est-ce une autre personne qui a mal, évitons de fuir, de donner des conseils, de vouloir pour lui ou elle. Écoutons, recevons, soyons juste présents.

Si le vécu est bon détendu, harmonieux, que le cœur est ouvert, le mental est clair... nous gardons un ancrage au corps ; nous restons en conscience avec le soulagement et la joie du moment.

En développant l'équanimité, l'espace de réceptivité de la conscience devient plus sage et accepte : avant c'était le bonheur, maintenant c'est le malheur. Parfois c'est en moi, parfois c'est chez l'autre. Puis-je demeurer dans la confiance de la présence, sans préférences ? Peut-être oui, peut-être non. Nous n'avons rien à créer juste contempler le maintenant.

L'équanimité se manifeste par

- **La paix** : les choses sont OK telles qu'elles sont.
- **Le lâcher prise** : il n'y a pas d'identification au stress, à l'inquiétude, ou au désir d'autre chose.
- **La proximité** : les autres sont perçus comme des êtres fraternels ayant leur beauté et leurs misères. Le monde est reçu tel qu'il est dans sa mystérieuse (in)cohérence.
- **La solidité** : nos fragilités et nos limites, comme celles des autres, ne sont pas menaçantes. Nous prenons notre place humblement tels que nous sommes et nous laissons la place à autrui.
- **L'altruisme** : nous sommes libres de l'intérêt surfait pour « moi » et nous pouvons nous mettre au service des autres et du monde.

Lorsque nous reposons dans l'équanimité, la vie semble simple avec tout ce qui est bienfaisant et merveilleux et malgré tout ce qui est cruel et monstrueux. C'est un refuge au-delà des créations du monde, dans ce qui ne peut pas être nommé, et qu'on dit être le Un, la source, l'au-delà, le cœur de l'être, ...

Où est-ce que mènent la souffrance, la vieillesse, la maladie et la mort ?

Elles mènent à la compassion et à la générosité. Phyllis Hicks