

## L'équilibre de l'esprit

Quand quelque chose touche la conscience soit nous en faisons l'expérience directe - nous ressentons l'expérience agréable, désagréable ou neutre - soit nous sommes dans un rapport conceptuel à l'expérience et nous commentons, jugeons, comparons, préférons ... Une pensée apparaît, puis une autre et nous risquons d'être emportés par les créations de l'esprit et de perdre pieds.

Nous avons l'habitude de donner beaucoup d'importance à nos pensées, probablement parce que le mode d'organisation de notre société repose souvent sur les idées, les projets, les concepts. C'est un mode d'exploration tout à fait nécessaire et utile, mais qui a besoin d'être modéré et équilibré par le ressenti, si nous voulons éviter d'être identifiés à nos pensées et de nous perdre dans ce qui devrait être, ce qui sera, ce qui a été, ce qui est bon pour moi, pour l'autre ou pour la planète ... Quelque chose est très plaisant, grisant même, lorsque nous sommes absorbés dans l'imaginaire, mais c'est aussi troublant dans la mesure où nous ne sommes jamais satisfaits de ce qui est, toujours en lutte pour obtenir, accomplir, atteindre ou nous débarrasser ...

^ Sous l'emprise des pensées nous ne faisons plus la différence entre le réel et le film que l'esprit projette ; nous confondons les concepts avec l'expérience directe : le déplaisant nous pèse et nous agite et le plaisant nous rend fiévreux. L'esprit devient alors confus. Comment retrouver un équilibre de l'esprit ?

Si nous voulons garder notre équilibre nous avons à nous affranchir de la partie de notre esprit qui est toujours affairée, emportée par un torrent de pensées et d'émotions. Nous pouvons voir comment l'esprit émet des tas d'opinions, d'idées préconçues, d'exigences ou de conclusions.

Le chemin de l'équilibre passe par un désintéret pour ce qui devrait être pour diriger l'attention vers ce qui est train de se passer. Nous nous ouvrons à notre sensibilité : à quoi est-ce que je peux me rendre sensible juste maintenant ? Il y a cette autre partie de l'esprit qui reçoit, qui communique réellement avec ce qui est, qui ressent l'expérience agréable, désagréable ou neutre. Peut-être que ça bouillonne, ça serre ou ça s'agite ... Puis-je m'arrêter de penser et le sentir juste maintenant ? Nous apprenons alors à nous approcher des phénomènes que normalement nous voudrions éviter de sentir. Sur ce chemin-là, la référence n'est plus la pensée mais le corps, les sensations corporelles. Nous développons l'écoute et la sensibilité aux choses telles qu'elles sont. Nous apprenons à être un peu moins dans l'émission de pensées et un peu plus dans la réceptivité de l'expérience directe. Quand nous avons l'esprit sincèrement ouvert et réceptif, nous pouvons sentir une sorte de curiosité, de disponibilité intérieure à recevoir la vie, toute la vie. Naturellement la confiance fait place au contrôle et à la manipulation conceptuelle.

Pour se désengager des constructions mentales, la présence au corps est essentielle. Toute expérience se traduit par des sensations corporelles et en restant à la porte des sens, en restant à l'affût de la vie en nous, nous permettons au cœur de se dégager. En restant en conscience avec le ressenti corporel de ces impressions (c'est long, je m'ennuie, c'est douloureux ou inconfortable, l'esprit est préoccupé, c'est étrange...) nous gagnons en liberté intérieure. Lorsque nous pouvons laisser être, sentir le corps, nous développons un ancrage et nous ne sommes plus totalement identifiés et perdus dans la puissance que ces énergies produisent.

La pratique consiste donc à devenir conscient des mouvements intérieurs, les voir sans y croire, sans s'y attacher et sans les rejeter. Nous laissons la vie être connue et reçue ; nous n'exigeons plus rien d'elle, nous arrêtons de lui dire comment être, nous vivons, c'est tout et c'est assez.

Nous voyons comment l'esprit est pris dans ses propres créations mentales ; nous observons les différents états d'âme qui nous traversent et qui parfois voilent la conscience. Nous apprenons à reconnaître les pensées pour ce qu'elles sont : juste des pensées, un aperçu subjectif de la réalité à un moment donné. Nous découvrons comment les pensées apparaissent et disparaissent selon les conditions que nous vivons. Ces états mentaux occupent l'esprit à un moment donné mais ne sont pas l'esprit ; ce sont des visiteurs. Les pensées apparaissent d'elles-mêmes, elles n'ont rien de personnel, elles sont de passage. Dans la jungle de l'esprit nous découvrons que certains chemins mènent à plus de souffrance alors que d'autres débouchent sur plus de compréhension et de paix. Nous voyons comment à tout instant nous avons le choix de créer plus de trouble ou d'amener plus de clarté. Nous apprenons à repérer nos habitudes mentales négatives et nous renonçons à suivre celles qui inévitablement nous perdent. Nous remplaçons les pensées non bénéfiques par des pensées choisies de compassion, de bienveillance ou de sagesse.

Comprendre que les choses n'ont pas la capacité de nous satisfaire pleinement, accepter leur nature incertaine et incontrôlable c'est une grande partie du chemin. Cette compréhension permet d'amener de l'espace à l'intérieur pour faire confiance à ce qui nous arrive. Le mental réactif et confus fait place à un esprit ouvert et équilibré.

*Le plus grand bonheur de l'homme qui réfléchit  
C'est, après avoir cherché à comprendre ce qu'on peut comprendre,  
D'aimer ce qui est incompréhensible. Goethe*