

La méditation apporte la sagesse du lâcher prise et l'ouverture du cœur. Ce sont les deux ailes de l'oiseau qui est alors en équilibre et peut voler librement. Cet équilibre est aussi un ancrage puissant dans l'éthique. Avec le souvenir du bienfait d'être dans le respect d'autrui, l'esprit est libre de peur et d'avidité, et il ne peut plus se laisser aller à des comportements non-bénéfiques liés à la parole et l'acte.

Si la générosité, que nous avons abordé la semaine passée, est le plat en verre qui porte tout le Dharma, l'éthique est un aspect du chemin qui est essentiel pour que l'esprit soit libre de pensées obsessionnelles qui mènent à l'expression d'un karma douloureux.

### **Comment éviter ce qui est source de souffrance pour les autres et pour moi, et comment cultiver ce qui est bénéfique au niveau de la parole et de l'acte ?**

Lorsque nous avons manqué à être ouvert et généreux, ou que nous avons exprimé des paroles ou des actes non-bénéfiques, nous pouvons voir et sentir que l'énergie n'est pas simple et claire. Le mental est agité et confus, cherchant comment les choses auraient pu être « mieux ». Si nous donnons du soin à nos paroles et à nos actes, en cultivant ce qui est bienfaisant et bénéfique, nous n'avons rien à nous reprocher ; nous n'avons pas besoin de refaire le monde et nous pouvons voir comment l'esprit est libre et tranquille.

Très concrètement, prenons le temps de nous laisser ressentir la différence d'énergie dans le corps, le cœur, et le mental après une rencontre houleuse où nos paroles ou nos actes ont été durs ou malveillants ou simplement froids, et un partage confiant, joyeux, sans problème. Le choix est vite fait !

N'oublions pas que nos ressentis et nos valeurs sont subjectifs. Sachons ne pas leur donner TROP d'importance. Sachons mettre en priorité le soin donné au respect d'autrui, au silence, à la retenue de ces élans instinctifs de défense qui nous séparent de ce que nous voulons vraiment offrir au monde... et à nous-même.

Après ces moments douloureux où nous sommes réactifs ou sur nos gardes, nous pouvons questionner humblement si la source de nos malheurs vient d'un manque de comportement éthique. Souvent, nous n'avons pas été capables dans telle situation d'être fermes et tranquilles ; nos émotions nous ont submergés. Le moi est devenu sauvage ! Enfermé dans ses tendances et ses schémas, il a oublié de s'ancrer dans ce qui est sagesse et compassion. Il peut y avoir du jugement ou de la culpabilité ; le ressenti peut être profondément mortifère. Le jugement que nous infligeons aux autres et à nous-même est souvent dur et implacable. C'est une attitude inutile. Ce qui est fait est fait ! Nous pouvons nous excuser, non pas que l'autre ait raison et moi tort ou vice versa. Nous voyons clairement que la manière de percevoir les choses est différente pour chacun. Et que la priorité est dans l'acceptation de nos différences et dans le soin donné à un interrelationnel respectueux.

### **Que défendons-nous ? Y a-t-il qqch à défendre ?**

La question est précieuse. Elle engage l'esprit à une attitude plus ouverte.

**« Je n'arrive pas à être à la hauteur : c'est de ma faute ! » « Tu me mets à l'étroit, c'est de ta faute ! »** Pouvons-nous voir l'aveuglement de ces projections ?

Avec la pleine conscience le moi n'est pas laissé à lui-même. Il est protégé de ses élans instinctifs. Au lieu de avijja - la non-connaissance - nous sommes dans la connaissance du bienfait d'un comportement bénéfique et de la souffrance d'un comportement réactif. La pensée identifiée lâche son pouvoir et arrête d'imposer sa pauvre loi défensive.

Nous sommes appelés à cultiver les 5 préceptes :

Cultiver le respect de la vie, en ne tuant pas et en protégeant l'existence sous toutes ses formes ?

Cultiver le respect des biens d'autrui en ne volant pas et en vivant simplement, sachant qu'il n'y a pas assez pour satisfaire l'avidité de chacun ?

Cultiver une parole porteuse de paix et de fraternité, qui soit ferme et claire quant aux limites à mettre parfois, mais qui reste dans le lien, consciente que « je pourrais être toi ».

Cultiver le respect de l'être en pratiquant une sexualité bénéfique pour nous et pour l'autre, et en sachant les bienfaits du brahmacharya, la maîtrise de l'énergie sexuelle au service du dharma.

Cultiver le respect de nos corps et de nos esprits en évitant les produits qui embrument et intoxiquent l'esprit, excès d'alcool ou autres produits, de nourriture, de TV, de jeux, de loisirs...

La vie est imparfaite mais dans cette imperfection, nous pouvons développer une attitude éthique. Cela demande de nous souvenir de qui nous sommes vraiment ; de questionner ce que nous voulons vraiment : et cela demande de donner de nous-même. Ce n'est pas facile de lâcher la réactivité et l'attachement à nos habitudes. Quand je pense que l'autre (ou moi-même) est ceci ou cela, je le fixe dans un moi qui n'existe que dans ma pensée et dans notre interaction. La parole et les actes qui en découlent sont colorés de cette projection, limités et porteurs de souffrance.

La méditation développe une force morale par le simple fait d'être présent aux choses telles qu'elles sont. En cultivant la sagesse de l'éthique, nous donnons au chemin sa pleine dimension de libération et d'ancrage dans l'inébranlable paix du cœur.

Comment rester ancré dans la Présence lorsque les choses sont difficiles, que je ne me sens pas ok ? Comment ne pas succomber à l'aveuglement qui juge ou culpabilise, et simplement donner de moi-même en faisant au mieux ?

Cette force morale est un aspect important de ce que la méditation peut apporter. En ces temps particulièrement impermanents, et douloureux au niveau du monde, avoir cet ancrage est précieux pour rester fidèles ensemble à ce qui est essentiel : le cœur de l'Être.

**Un homme pénétré d'humanité  
N'acceptera jamais  
De préserver sa vie  
Aux dépens de cette humanité.  
Entre la mort et la lâcheté,  
Choisis sans hésiter la mort.  
Entre l'argent et la liberté,  
Choisis sans hésiter la liberté.  
Confucius**