

L'inquiétude

Chapelle 29 novembre 2020

Qu'est-ce que cette énergie qui nous rend mal à l'aise, préoccupé, tourmenté, perdu dans nos pensées négatives ?

C'est un des obstacles à la concentration : l'agitation et le remord. Ce que chacun vit parfois ou souvent dans l'exercice de la méditation. La pensée envahit la conscience et nous ne pouvons pas être là.

C'est aussi un des derniers tourments de l'esprit juste avant qu'il ne soit libéré.

Ce n'est donc pas une petite chose à contempler mais le cœur même du Chemin.

Lorsque nous sommes touchés par une expérience, l'esprit pensant se met à fonctionner, et c'est difficile de garder la conscience ouverte et contemplative. Nous devenons nos pensées et nous y croyons. Parfois nous sommes totalement pris. Parfois, mentalement nous sommes capables de voir l'agitation ou l'inquiétude, mais énergétiquement elle est pesante. Nous voyons son emprise sans pouvoir la lâcher.

Si nous sentons l'inquiétude, nous pouvons aller nous asseoir et nous pouvons d'abord la nommer clairement, sentir combien c'est désagréable, percevoir le doute qui peut-être apparaît. Reconnaître et nommer l'inquiétude est indispensable, mais cela n'est pas suffisant. Nous devons nous pencher sérieusement sur notre manière d'accueillir la souffrance de l'inquiétude si nous voulons que notre Chemin porte des fruits.

Face à l'inquiétude, il y a plusieurs alternatives aveugles à rendre conscientes.

- De la mise à distance : je vois mais de loin. Je ne vais pas ressentir vraiment.
- Du rejet : je déteste l'inquiétude ou l'agitation. Comment faire pour ne pas avoir cette expérience ?
- De la prétention : je ne veux ou ne peux pas laisser être et je tente vainement de vivre autre chose.
- De la résignation : je me laisse aller dans l'inquiétude avec complaisance, même si elle me fait souffrir. Je ne sais pas l'utiliser pour grandir.

L'alternative sage est l'intérêt que nous pouvons développer et la conscience compassionnée pour le vécu de l'instant : comment est-ce dans le corps, le ressenti, les perceptions, les constructions mentales, la conscience ?

Lorsque nous sommes pris par l'anxiété, le monde qu'il soit intérieur ou extérieur nous semble menaçant. Il y a ce vague ressenti qu'il n'est pas comme il devrait être, que je ne suis pas ok, que l'autre n'est pas ok ou que la situation n'est pas ok. Nous nous mettons en opposition avec le réel de l'instant. Que se passe-t-il alors ? Ce malaise nous pousse à construire un problème là où il n'y a au fond qu'un ressenti douloureux. Nous nous coupons du corps, de la compassion et de la bienveillance, et nous cherchons l'harmonie dans le jugement. Nous croyons que nous avons raison et que l'autre a tort. Nous ne lâchons pas l'objet de notre inquiétude, au contraire nous faisons durer en imaginant un monde parfait où la difficulté serait absente.

Que je sois inquiète pour moi-même ou pour quelqu'un d'autre, c'est étonnant de sentir comment l'aveuglement soudain étend son emprise et comment la prison conceptuelle

s'installe. Il n'y a pas lieu de nier la difficulté du moment. La vie est imparfaite non seulement pour nous même mais pour chacun. Cette imperfection est parfois dure à réaliser. Nous aimerions tellement qu'il n'y ait pas de souffrance. Mais ce n'est pas le programme.

Nous avons un outil précieux et puissant, c'est la conscience compassionnée. Nous ouvrons la conscience à l'expérience avec humilité. Nous voyons la situation le plus clairement possible intérieurement et extérieurement. S'il y a jugement, la conscience le sait. Le corps est présent, le ressenti est perçu, le souvenir de ce qui s'est passé est clair. Et nous laissons la compassion ouvrir notre cœur : « Je suis sensible à ma peine ».

L'inquiétude est insidieuse, pénétrante... Elle nous coupe de nos forces de vie et de notre bonté. Le jugement peut être puissant. La peur de la souffrance, pour nous ou pour autrui, nous rend confus ou méchants. L'inquiétude peut créer l'hostilité. Et c'est une double peine : la peine réelle de l'imperfection de la vie, et la peine que nous créons en ajoutant la réactivité.

Par la pleine conscience, nous pouvons apprivoiser l'inquiétude. Elle est reconnue comme telle, : « Ah voilà l'inquiétude. Je te connais ! ». Elle a été stimulée par un évènement ou une pensée, mais elle était là, dormante en nous-même. C'est le chemin de libération qui la fait émerger. C'est une bonne chose qu'elle se montre, même si le moi ne le souhaite pas.

Comment pourrions-nous être libéré de ce que nous ne voyons pas ?

Notre attitude change du tout au tout : au lieu de juger, paniquer, faire des scénarios divers et variés, nous accueillons ; nous ouvrons la conscience ; nous sommes compassionnés ; nous endurons avec patience ; nous ne cherchons pas à contrôler ; notre refuge est dans la libération et non dans une expérience satisfaisante.

Qu'il s'agisse de l'agitation, en lien avec une expérience satisfaisante qui nous excite, ou de l'inquiétude qui est forte parfois, la réponse que nous donnons va déterminer la dose de souffrance que nous allons créer. Car c'est bien nous-même qui la créons. La situation n'est que le révélateur de ce qui est déjà là.

Merveille de l'instant qui est toujours tout ce dont nous avons besoin pour grandir.

« Ne cours pas après la connaissance, Luis. La connaissance est toujours là où tu es. »

Ce n'est pas El Chura qui m'a dit cela, c'est l'ombre.

Elle était vraiment comme une femme amoureuse. Elle m'a dit :

« Désire-moi... Chaque fois que tu me désireras, je viendrai. J'obscurcirai tes contours.

Je ferai de toi un homme inaperçu. Je protégerai ton travail, tes plaisirs, ton Être.

Je t'aiderai aussi à te tenir éveillé.

La lumière endort la vigilance. Moi, l'ombre, je la ravive sans cesse.

La lumière efface la profondeur. Moi, l'ombre, je suis sans fond.

N'oublie pas : quand tu es en moi, la lumière, c'est toi.

Chaque fois que tu le voudras, je te laverai de tes certitudes paresseuses.

Je t'apprendrai à dire "encore, encore, encore...", et je t'entraînerai toujours plus loin

dans les mystères de la vie. »

**Elle a parlé ainsi à mon corps, à l'air que je respirais, à ma cervelle offerte.
Quand je suis parti, j'étais en paix avec le monde et j'étais propre comme un sou neuf.**