

Facilitation du 8 mars 2024

Équanimité

L'équanimité, qu'est-ce que c'est ? Cela reprend des notions comme inclusivité, impartialité, recul, espace... C'est une qualité qui nous aide à rester centré, équilibré, à prendre du recul, à exercer notre regard profond ; c'est être spacieux, accueillir toute chose sans avidité ni aversion. C'est éminemment libérateur.

Pour vous parler de l'équanimité je me suis basée sur différents textes de maîtres bouddhistes, mais plus spécialement d'un enseignement de Kaira Jewel Lingo, une enseignante qui a été nonne pendant une quinzaine d'années auprès de TNH, et de Frère Phap Luu, qui est moine et enseignant au Hameau du Haut

Attention, certaines personnes pensent que cela peut être de l'indifférence, alors que pas du tout, parce que l'équanimité est aimante et bienveillante.

Voici ce que nous dit Kaira Jewel Lingo :

C'est en fait la quatrième qualité de l'amour véritable, les trois autres étant l'amour bienveillant, la compassion et se réjouir du bonheur des autres.

La caractéristique unique de l'équanimité est d'aider à équilibrer les trois autres aspects de l'amour afin que nous ne nous épuisions pas dans notre sollicitude, en exprimant les autres aspects de l'amour aux autres. Elle nous maintient ancrés.

Sans équanimité, notre compassion peut se transformer en fatigue compassionnelle ; nous pouvons nous donner jusqu'à l'épuisement ou parfois beaucoup trop nous identifier à la situation. L'équanimité peut nous aider à conserver nos ressources et notre centre.

Lorsque nous parvenons par exemple à ne pas prendre à titre personnel des paroles offensantes, nous sommes moins susceptibles de réagir à ce qui a été dit. Au contraire, nous restons à l'aise ou équanimes.

CLOCHE

Kaira Jewel Lingo raconte une réalisation qu'elle a eu lors d'une méditation guidée au Village des Pruniers qui disait « j'inspire, je demeure dans l'instant présent ; j'expire, je sais que c'est un instant merveilleux »

Elle dit :*Tout à coup, je me suis retrouvée coincée, en me demandant sincèrement comment, avec toute la violence, la haine, les inégalités et les tragédies évitables qui se produisent actuellement partout dans le monde, il était possible de vraiment affirmer qu'il s'agit d'un 'moment merveilleux' ? J'avais pratiqué cette méditation pendant des années, mais ce fut un moment de vérité, je me sentais véritablement perdue. Je suis restée en méditation un moment avec cette question et j'ai commencé à voir comment, en ce moment, avec toute la souffrance et la douleur, il y a aussi de nombreux êtres qui soutiennent les autres. Il y a des cœurs de compassion qui s'ouvrent pour soulager la souffrance, prendre soin des autres, enseigner, montrer une autre voie. Il y a des courageux qui défendent ce qu'ils croient être juste, qu'il s'agisse de protéger nos océans, nettoyer nos rivières et nos plages ou défendre les plus opprimés.*

Il y a des gens aux quatre coins de la planète qui, avec compassion, oeuvrent tranquillement à ce qui doit être fait.

Je suis parvenue à toucher la compréhension que, oui, ce moment présent est aussi un moment merveilleux. J'ai vu qu'il n'est pas nécessaire que disparaisse la souffrance pour que la beauté soit là, que la vie concerne toutes ces choses à la fois. Ce moment invitait à cultiver l'équanimité, cette capacité à tout contenir.

Il y a une grande terreur et douleur, et il y a un grand amour et une grande sagesse. Tous sont ici, ils coexistent en ce moment.

CLOCHE

C'est ce que nous voyons dans la vie du Bouddha. Les gens l'ont insulté, mais il ne l'a pas pris personnellement. Il ne les a pas insultés en retour. Beaucoup de gens l'ont mal compris et se sont même sentis menacés par lui, mais il a

maintenu l'équanimité. Son propre cousin, Devadatta, a tenté de l'assassiner ; il a ordonné à un assassin de pousser un rocher d'en haut, dans l'intention de l'écraser. Le Bouddha est parvenu à s'échapper à temps mais un éclat de pierre le blessa. Et malgré cela, le Bouddha ne nourrit aucune haine envers Devadatta. Quand Devadatta finit par se réveiller de son état d'illusion après des années de complot visant à saper le Bouddha et à diviser la communauté, il sollicite le pardon du Bouddha, lequel lui pardonna avec compassion et l'accueillit à nouveau au sein de la sangha.

Cette pratique de l'équanimité, de l'inclusivité, peut nous procurer beaucoup de courage. Le Bouddha a dit que si nous faisons preuve d'équanimité, nous avons l'esprit de paix incommensurable. Lorsque nous avons la paix, nous avons beaucoup de liberté. Et quand nous sommes libres, nous n'avons pas peur.

CLOCHE

Frère Phap Luu lui aussi partage ses expériences de moine au Village des Pruniers.

Dans le passé, lorsque j'écoutais quelqu'un d'autre qui avait une opinion très forte sur un sujet qui me tenait à cœur, j'avais du mal à communiquer avec lui. Je cherchais simplement à "effacer" cette personne, à l'exclure de ma vie et à trouver des personnes qui partageaient mon point de vue.

Mais lorsque j'ai rencontré mon maître, Thây, et que j'ai rejoint la Sangha en tant que moine, j'ai vu qu'il arrivait que les personnes exprimant une opinion différente de la mienne soient mes frères et sœurs aînés. Dans la mesure où je me suis engagé à vie, en tant que moine, à vivre dans la communauté, je savais que je ne pouvais pas si facilement écarter ces personnes et les exclure de ma vie, car lorsque je venais prendre mon petit déjeuner, elles étaient toujours là. Quand j'allais à l'enseignement du Dharma, elles étaient encore présentes, à côté de moi. Et parfois, lorsque je me rendais dans la chambre de quelqu'un, l'une de ces personnes y était également.

Je me suis dit : "Qu'est-ce que je peux faire ?" Je ne pouvais pas simplement prétendre que cette personne n'était pas là ou que son opinion n'existait pas. Ma deuxième tendance a alors été de vouloir polémiquer avec elle, afin d'essayer de la convaincre par mon raisonnement que ma façon de voir les choses était la bonne et que la sienne était manifestement fausse. Si je parvenais à démontrer la supériorité de mon point de vue, cette personne n'aurait d'autre choix que celui de s'en aller en disant : "Oui, oui, vous avez raison, Frère Phap Luu. Merci de m'avoir montré la lumière ; je vous en suis très reconnaissant". Mais j'ai découvert que cela n'arrivait généralement pas non plus – en fait, je ne pense pas que cela soit jamais arrivé. J'ai donc vite compris que cette stratégie ne fonctionnait pas non plus très bien.

CLOCHE

Depuis lors, le Dharma m'a appris à progressivement abandonner mon point de vue. Cela peut parfois faire peur, surtout lorsque nous sommes convaincus, de tout notre cœur, que notre point de vue est le bon. Au début, on peut avoir l'impression de découvrir un grand vide sous nos pieds. C'est comme si nous allions tomber dans un gouffre et devenir comme cette autre personne que nous voulons écarter, parce que son opinion est manifestement fausse.

Mais lorsque j'ai laissé tomber mes croyances, j'ai découvert que la réalité était tout autre. J'ai fini par comprendre que mes propres pensées à l'égard de cette personne étaient en fait fermées. J'ai réalisé que la souffrance que je ressentais dans mes interactions avec elle était en réalité liée à la façon dont je m'accrochais à ma propre opinion. Je ne permettais pas à mon cœur de s'ouvrir suffisamment pour laisser entrer cette personne, même avec son point de vue.

Cela ne signifiait pas non plus que j'adoptais son avis ou qu'une partie de moi devait mourir. Au contraire, lorsque j'ai ouvert mon cœur, j'ai pu cesser de voir les idées en noir et blanc. J'ai compris que j'étais comme un cheval avec des oeillères. Soudain, quelqu'un les a enlevées et j'ai pu voir le monde d'une manière plus large, englobant même le point de vue de cette personne. Comme la terre, je pouvais embrasser toutes sortes de belles choses, y compris les fleurs et les oiseaux, mais aussi les champignons pourris. Lorsque j'ai permis à cette personne d'entrer, même avec son point de vue différent, j'ai en fait appris quelque chose de nouveau sur ma propre façon de voir le monde. Ce que j'ai découvert, c'est que mes frères et sœurs faisaient partie de moi et n'étaient pas séparés. Ils constituaient en réalité une partie de quelque chose à l'intérieur de moi que je pouvais apprendre à connaître.

Nous partageons le même air. Nous partageons la même terre sous nos pieds. Au final, nous mangeons tous les mêmes plantes. Si nous voulons apprendre à vivre réellement ensemble, il faut trouver un moyen d'avancer. Parce que se disputer et s'ignorer mutuellement ne fonctionne pas vraiment à long terme. Ce n'est pas vraiment durable.

Nous disons que la vue juste est la liberté vis-à-vis de toute vue. Le fait d'abandonner mes propres points de vue et de m'ouvrir aux autres m'a permis d'intégrer toutes sortes de perspectives, de manière à parvenir à la liberté.

CLOCHE 2x