

Comment accueillir l'angoisse et la peur

Inspiré du livre de Bhante Gunaratana *What, Why, How (Wisdom, 2019)*

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Comment faire pour ne pas s'angoisser quand la situation est grave ?

L'inquiétude vient de la peur. La peur naît du désir, de l'attachement.

Le conseil de Bouddha pour surmonter la peur est de nous libérer de nos désirs/attachements et de notre aversion/négativité. Pour ce faire, nous regardons en nous avec attention, nous observons la réalité que nous vivons chaque jour, à chaque instant. Et que voyons-nous ? L'impermanence : tout change constamment ! Voyez-le bien encore et encore : tout change constamment ! Alors comment peut-on s'inquiéter pour une chose ou une autre ? Tout change constamment !

La pratique de metta aide-t-elle le méditant à se libérer de la peur ?

Absolument. Lorsque nous pratiquons régulièrement *metta*, l'amitié bienveillante pour tous les êtres, non seulement la peur ne surgit pas en nous mais, en plus, nous libérons les autres de la peur.

Lorsque vous pratiquez *metta*, la vibration qui émane de votre esprit et de votre corps est une vibration d'amitié et de bienveillance. C'est comme être assis au milieu d'un groupe d'amis : vous vous sentez protégé, en sécurité, de sorte que, dans votre esprit, vous êtes sans peur, et tous ceux qui vous entourent se sentent également libres de la peur.

Une fois bien développée et cultivée, *metta* peut émaner de nous spontanément.

Comment conseillez-vous de faire face à des états émotionnels aussi forts ?

Cela dépend du type d'émotion. Je conseillerais à la personne de ne pas penser aux choses qui ont provoqué les émotions. Laissez-les passer. C'est difficile, mais c'est une façon très pratique de les gérer.

Il est bon de se souvenir des enseignements du Bouddha sur l'attention. La première chose à faire est de ne pas laisser des états d'angoisse agiter l'esprit. Mais, s'ils sont déjà apparus, nous devons voir que ce qui a causé ces états est passé ou ne se produira peut-être jamais à l'avenir. La seule chose qui importe, c'est ce qui se passe en cet instant.

Le Bouddha a dit que celui qui ne s'angoisse pas inutilement, qui ne laisse pas l'esprit s'agiter inutilement, « brille comme la lune libérée des nuages ». Ne laissez pas de telles pensées surgir et embrouiller votre esprit. N'oubliez pas que tout est impermanent. Ces états apparaissent et disparaissent selon certaines causes et certaines circonstances, or ces causes et circonstances ne cessent de changer ; elles ne sont plus qu'un simple souvenir ou une projection sans fondement.

Donc, si nous nous efforçons de penser à des choses positives et saines, encore et encore et encore, les choses négatives disparaîtront lentement de l'esprit. Le Bouddha a comparé cela à une cuillère de sel que l'on mettrait dans un verre d'eau. Comme il y a peu d'eau dans le verre, l'eau sera très salée. Mais si on jette la même cuillère de sel dans une rivière ou un lac, l'eau ne sera pas plus salée pour autant.

De même, si nous nous entraînons à emplir notre esprit de choses saines, comme des pensées de *metta* pour tous, lorsque des pensées de peur ou d'angoisse surgiront, elles n'affecteront pas sensiblement l'esprit. Comme celui-ci est entièrement chargé de positivité, les pensées d'angoisse n'auront pas assez de force pour modifier profondément l'état d'esprit. C'est le sens de la comparaison avec la cuillère de sel dans l'eau.

Voilà les choses dont nous devons nous souvenir lorsque des états émotionnels ou difficiles surviennent, aussi bien dans la vie quotidienne qu'en méditation.