



Cheminer
Vers la
Paix
Intérieure

AJAHN AMARO

UNE INTRODUCTION À LA MÉDITATION BOUDDHISTE



Cheminer
Vers la
Paix
Intérieure



Cheminer Vers la Paix Intérieure

UNE INTRODUCTION À LA MÉDITATION BOUDDHISTE

AJAHN AMARO



POUR DIFFUSION GRATUITE
ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	7
LEÇON UNE • POSTURE ET ANCRAGE	11
MÉDITATION GUIDÉE UNE	32
QUESTIONS ET RÉPONSES UNE	40
LEÇON DEUX • MOUVEMENT ET IMMOBILITÉ	43
MÉDITATION GUIDÉE DEUX	56
QUESTIONS ET RÉPONSES DEUX	61
LEÇON TROIS • CONNAÎTRE PLUTÔT QUE PENSER	75
MÉDITATION GUIDÉE TROIS	90
QUESTIONS ET RÉPONSES TROIS	95
LEÇON QUATRE • LE CŒUR QUI DONNE ET QUI REÇOIT	105
MÉDITATION GUIDÉE QUATRE	116
QUESTIONS ET RÉPONSES QUATRE	123
LEÇON CINQ • SAGESSE ET COMPASSION	135
MÉDITATION GUIDÉE CINQ	150
QUESTIONS ET RÉPONSES CINQ	153
LEÇON SIX • OBSTACLES ET PIÈGES	165
MÉDITATION GUIDÉE SIX	182
QUESTIONS ET RÉPONSES SIX	185
LA MÉDITATION EN MARCHANT	193
L'AUTEUR	197



PRÉFACE

Ce livre décrit un ensemble d'outils et de techniques de méditation pour débutants. Ces enseignements proviennent d'une série de six semaines de cours donnés en 2002 à Mendocino en Californie.

Ces leçons décrivent des techniques de méditation bouddhistes. Les idées et principes de la pratique de la méditation qui y sont expliqués sont bien sûr d'origine bouddhiste, mais ces instructions ne s'adressent pas uniquement aux bouddhistes. Les leçons fournissent des outils et des techniques simples qui peuvent aider tout un chacun à rendre sa vie plus paisible, à améliorer un peu sa compréhension de soi et des autres et à vivre plus harmonieusement dans le monde.

Ce livre et chacune de ces leçons ont pour but de fournir des méthodes, des techniques et des principes que chacun peut appliquer dans la sphère de sa propre vie que l'on soit humaniste, chrétien, communiste, bouddhiste ou adepte d'un autre système de croyances. Rien de ce qui est proposé ici n'a vocation à essayer de convaincre quiconque que le bouddhisme détient la vérité, ni à faire dévier quiconque de sa propre foi ou chemin spirituel quels qu'ils soient. Ce livre ne vise pas

non plus à convertir au bouddhisme tous ceux qui le lisent. Ce qui est présenté ici est simplement un ensemble de méthodes et de principes que chacun peut utiliser pour permettre à sa vie de devenir plus paisible. L'intention est de rendre chacune de ces six leçons accessible et accueillante pour tous.

Qu'est-ce que la méditation ?

Ayant une grande diversité d'expériences et d'influences, les gens ont toutes sortes d'idées sur ce qu'est la méditation. Par exemple, nous pouvons penser que la méditation consiste à revisiter nos vies antérieures, à lire dans les pensées des gens, à projeter l'esprit vers un état de béatitude ou à habiter quelque royaume ésotérique merveilleux pendant que nous faisons une pause dans nos vies harassantes et ainsi de suite...

Nous en sommes peut-être venus à croire que la méditation nous fera perdre du poids ou gagner beaucoup d'argent, nous donner des pouvoirs de guérison ou au moins nous faire devenir quelqu'un de merveilleusement attirant et intéressant, capable d'éblouir les gens dans les soirées. Nous voyons le mot « méditation » dans les livres et les magazines. Nous en entendons parler à la télévision. Donc nous pouvons avoir toutes sortes d'idées concernant le but de la méditation et comment la pratiquer. Ce livre vise à clarifier que le but de la méditation, selon la perspective bouddhiste et la tradition dans laquelle j'ai été formé, n'a pas grand chose à voir avec ce genre d'effets.

Il est vrai que certaines personnes ont la réputation de pouvoir concentrer leur esprit de façon à générer des visions ou de pouvoir lire dans les pensées ou d'avoir d'autres expériences similaires. Mais mon maître, Ajahn Chah, nous déconseillait fortement de nous intéresser à ce genre d'expériences. Il soulignait que nous devons aborder la méditation telle que le Bouddha voulait qu'elle soit utilisée pour nous aider à développer les qualités de tranquillité et de clarté, pour apprendre à comprendre nos propres vies et pour apprendre comment vivre en harmonie avec le monde.

Cette approche est plus prosaïque et plus pratique que certaines autres motivations. L'intention derrière ces leçons – et aussi ce que l'on entend par « méditation » – est de faire l'expérience par soi-même des qualités de tranquillité, de sagesse et de compréhension. Celles-ci sont les éléments clés. Ces leçons n'ont pas pour vocation de développer toutes sortes de capacités extraordinaires. Elles ne comportent pas non plus une quelconque promesse qu'après ces six leçons on sera plus beau, plus rayonnant, plus attirant ou libéré de ses dettes. L'intention est plutôt que ceux qui utilisent ces leçons comprennent peut-être leur vie un peu mieux, soient capables de vivre un peu plus en paix, s'entendent mieux avec leur famille et leurs collègues et s'éveillent à la vie telle qu'elle est réellement, telle qu'elle prend forme en nous et autour de nous. L'intention est qu'il y ait une compréhension et donc une harmonisation plus profonde avec la vie. En réalité, c'est cela que signifie « méditation » dans ces leçons.

Comment utiliser le livre et les leçons

Les six leçons se suivent selon un enchaînement voulu. Les différents thèmes dans chacune des leçons se raccordent à la leçon suivante comme les maillons d'une chaîne, mais chaque leçon vaut aussi par elle-même. Donc si on saute une leçon, on ne perdra pas le fil – ce n'est pas comme sauter trois chapitres d'un roman. Idéalement, chacune des leçons individuelles vaut par elle-même et apporte ses propres enseignements, ses propres instructions et ses qualités utiles. Si on saute une leçon, on peut y revenir plus tard et rien de capital ne sera perdu. Il est quand même recommandé de suivre les leçons dans l'ordre ou, le cas échéant, de revenir en arrière afin de revoir le chapitre sauté.

Prenez ce qui est utile

L'un des grands principes du bouddhisme est qu'aucun enseignement ne doit être cru ou accepté d'emblée comme étant vrai. Le Bouddha encourageait toujours les gens à explorer les enseignements puis à les utiliser et à voir s'ils fonctionnaient pour eux-mêmes. S'ils marchent pour vous, s'ils vous apportent des bienfaits alors continuez à les appliquer. S'ils ne marchent pas, ne vous disent rien ou bien vous semblent erronés, alors laissez-les de côté.

Ces leçons sont proposées dans cet esprit. Si vous y trouvez quelque chose d'utile ou de bénéfique, prenez-le, s'il vous plaît, et utilisez-le. Si vous trouvez que quelque chose n'est pas bénéfique, est déroutant ou bien inutile, s'il vous plaît, laissez-le de côté.

Ajahn Amaro

Monastère Bouddhiste Amaravati, 2019



LEÇON UNE

POSTURE ET ANCRAGE

Les sujets de la première leçon sont la posture et l'ancrage qui sont la base d'une pratique bénéfique de la méditation. Ces éléments sont le principal point de départ pour la pratique de la méditation et s'appliquent aussi bien à l'esprit qu'au corps.

Quand on lit à propos de la méditation, que l'on en entend parler ou bien que l'on y pense, il est facile d'avoir l'impression que la pratique ne concerne que l'esprit : nous y pensons principalement en termes d'activité mentale. Dans la culture d'aujourd'hui, nous voyons de plus en plus d'images publicitaires de gens assis jambes croisées, les yeux fermés, pour représenter la méditation – le yogi en tailleur, les yeux fermés. Mais si on a déjà essayé de méditer, on se rend compte très rapidement que dès que nous essayons de nous asseoir comme la personne dans la publicité dans cette posture si droite, si attentive, si parfaite, les jambes ont besoin tout d'abord d'un peu d'encouragement pour se mettre dans cette

position. Et une fois que les jambes sont croisées et que l'on se tient droit, on se heurte très vite à une protestation provenant du dos, du genou ou de la hanche. Très rapidement il devient évident que le corps est impliqué dans la méditation, ce n'est pas seulement une fonction de l'esprit.

Ce n'est pas une circonstance accidentelle et fâcheuse – du moins dans la perspective bouddhiste traditionnelle. On voit dès le départ que l'entraînement que représente la méditation implique à la fois le corps et l'esprit. Donc, de même que la méditation ne se rapporte pas seulement à l'esprit, la « posture » fait référence non seulement à la posture physique, mais aussi à la posture mentale. Et de même, l'idée d'« ancrage » implique à la fois le corps et l'esprit. Autant pour la posture que pour l'ancrage, on aspire avant tout à cultiver un équilibre entre l'élément d'énergie ou de vigilance d'un côté et l'élément de relaxation, de calme ou de tranquillité de l'autre. Par exemple, la posture de méditation que nous voyons le plus souvent comme dans les images du Bouddha assis en tailleur avec le dos droit, se révèle être l'un des meilleurs moyens de réaliser cet équilibre entre énergie et relaxation qui aide à son tour à développer le calme, la sagesse et l'attention.

Énergie et relaxation

Quand nous essayons de méditer, il est facile pour nous de basculer inconsciemment vers les extrêmes, comme lorsqu'on apprend à faire du vélo et qu'au début nous

vacillons et faisons des embardées d'un côté et de l'autre. Nous faisons une expérience similaire quand le corps et l'esprit sont trop excités pour établir les qualités de calme et d'attention. Ils peuvent être très dynamisés ou agités, avec l'esprit qui s'emballe, hyperstimulé et alerte et le corps agité. La cause d'un tel état est généralement quelque chose d'effrayant ou d'excitant. De manière générale, la qualité d'excitation ou de vigilance est provoquée par un stimulus portant une charge émotionnelle.

Inversement, la relaxation évoque l'image de l'affalement dans un fauteuil. C'est un dimanche après-midi de paresse, pieds posés sur la table basse et peut-être qu'il y a de la musique en arrière-fond ou la télé allumée. On ne fait pas vraiment attention ; l'esprit somnole et s'égaré et l'esprit et le corps sont complètement détendus. Cela suggère un état de semi-conscience où l'on est un peu absent ou à moitié endormi. La relaxation est généralement vue comme le fait de se déconnecter.

D'un point de vue bouddhiste, l'idée est de trouver une qualité d'être, une qualité d'esprit et de corps dans laquelle les éléments de relaxation et d'énergie sont tous deux maximisés et en équilibre l'un avec l'autre. Un principe du bouddhisme que l'on découvre aussi par l'investigation, quand on observe l'esprit, est que lorsqu'on apprend à calmer l'esprit afin d'examiner en profondeur sa nature, celui-ci devient simultanément de plus en plus alerte et de plus en plus tranquille. L'attention est à l'écoute de la réalité du présent avec beaucoup plus d'acuité. En bref, plus on voit clairement les choses telles qu'elles sont, plus on reconnaît que la nature fondamentale de

l'esprit est simultanément et de manière intrinsèque à la fois totalement éveillée et totalement paisible. Les deux ne s'entravent pas l'un l'autre, ce sont des qualités qui peuvent exister au même moment.

D'une certaine façon cela semble contraire au bon sens ou à notre expérience habituelle que d'imaginer pouvoir être à la fois alerte et détendu. Nous pensons que nous devons être l'un ou l'autre. Mais quand on observe la nature de l'esprit, quand on regarde très attentivement et que l'on maintient l'attention sur la nature fondamentale de l'esprit et du corps, on fait l'expérience de l'esprit comme étant complètement alerte, totalement attentif et éveillé et aussi parfaitement paisible.

Quand on débute dans la méditation et le bouddhisme, on doit prendre cela comme un article de foi ou comme une suggestion. L'esprit de ces leçons est que l'on peut prendre ce qui est dit et l'expérimenter, afin de le découvrir par soi-même, en le considérant pour l'instant comme une sorte d'hypothèse de travail.

Ce principe sera plus facile à comprendre en travaillant avec la posture physique, afin de voir sa validité au niveau physique. Si on a pratiqué le yoga, on en aura peut-être une conscience naturelle. Ceux qui pratiquent le yoga sauront qu'en croisant les jambes, en fermant les yeux et en faisant attention au corps, il est possible de se tenir droit. On peut garder la colonne vertébrale bien droite, donnant à la posture une qualité verticale et digne. La base de la colonne vertébrale est légèrement étirée, la poitrine est un peu ouverte, les yeux sont légèrement fermés. La posture a une qualité énergétique sans que le dos soit rigide

et tendu ; ce n'est pas comme si on recevait une décharge électrique le long de la colonne vertébrale ou comme si on venait d'être plongé dans de l'eau glacée. À l'intérieur de la sensation de verticalité, comme avec n'importe quelle posture de yoga, le corps se détend dans la posture. La posture est la structure et à l'intérieur de cette structure, on peut détendre le corps. C'est le contraire, par exemple, d'un sculpteur versant dans un moule le plâtre humide qui durcit ensuite. Avec la méditation, on commence par le contenu dur et puis on se détend et il peut y avoir une extraordinaire souplesse, une aisance à l'intérieur du corps bien qu'il soit maintenu dans cette posture droite, ferme et stable.

Ce sont les éléments d'énergie et de relaxation qui s'équilibrent. Si on essaie d'analyser avec l'esprit rationnel, cet équilibre peut être difficile à comprendre ; cela semble contre-intuitif. Mais en le ressentant avec le corps, on peut reconnaître : « Ah oui, là je suis bien réveillé, le corps est alerte, énergique, effectivement je peux me détendre ». Se détendre ne signifie pas relâcher la posture au point de basculer et de nous écrouler en un tas, la colonne penchée en avant et le nez au tapis ! Il est donc possible de maintenir la structure de la posture, à l'intérieur de laquelle il y a aisance, détente et relâchement.

À la fin de ce chapitre se trouve une méditation guidée qui permet de goûter à cet équilibre d'énergie et de relaxation et de voir comment y parvenir pour en faire l'expérience soi-même, pour voir si intuitivement c'est juste. La pratique est conçue pour aider à se sentir alerte et

éveillé et en même temps à l'aise. Lorsque l'on commence à découvrir ces qualités dans le corps, ce processus permet de découvrir et d'établir aussi ces qualités dans l'esprit, ce qui à son tour va influencer de plus en plus profondément sur la relation entre le corps et l'esprit.

Le but de la méditation

Avec la méditation, dans un premier temps, on fait appel à des moyens un peu forcés ou artificiels afin d'arriver à cet équilibre du corps et de l'esprit. On décide de méditer ou de mettre le corps dans une certaine posture ou bien on essaie d'être concentré ou paisible.

Pourtant, il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas de créer un quelconque état non naturel. Le but est d'amener le corps et l'esprit à s'aligner avec leur nature fondamentale. Il ne s'agit pas d'essayer *de devenir*, de forcer l'esprit à devenir tranquille ou alerte. Dans la perspective bouddhiste, c'est déjà le cas : l'esprit est par essence déjà totalement tranquille, complètement pur, totalement éveillé ; son essence a toujours été alerte, tranquille, sage et bienveillante. Mais ces qualités ont été recouvertes et obscurcies par le rythme des journées et des activités de chacun : se lever, dormir, voir des gens et les dix mille autres choses que nous faisons. La méditation ne cherche pas à créer quelque chose de spécial, à atteindre un état particulier ; il s'agit plutôt de découvrir ce qui a toujours été présent. On essaie simplement d'aligner les conditions externes avec cette réalité fondamentale de la nature humaine.

Ces leçons n'exigent pas d'y croire. L'objectif est de découvrir au cours de ces leçons que, quand on regarde et que l'on voit, quand on cherche à l'intérieur de soi en utilisant la méditation, la pratique permet à chacun de se calmer et de focaliser son attention sur le présent. En regardant et en voyant maintes et maintes fois, on découvre dans le cœur les qualités de paix et de clarté sous-jacentes qui sont toujours présentes. En voyant cela encore et encore, la foi dans cette réalité surgit d'elle-même. En voyant pour soi-même que, dès que l'esprit n'est pas pris dans des projections d'avenir ou dans des réminiscences (projetant une sortie shopping, planifiant ses prochaines vacances ou se rappelant les dernières...), quand on fait attention au moment présent, que l'on se détend et que l'on voit clairement, le cœur a une tranquillité, une pureté, un éveil et une qualité rayonnante. Puis au fur et à mesure que l'on perçoit sa propre expérience comme une évidence, on commence enfin à comprendre et à avoir confiance en le fait que derrière tout cela il y a une qualité pure, rayonnante et paisible.

Posture mentale

La posture mentale est l'attitude avec laquelle on travaille avec l'esprit en méditation. On pourrait penser qu'il est facile de ralentir l'esprit et de le calmer. Mais quand on s'assoit pour méditer, parfois on découvre que l'esprit est en train de bavarder sans arrêt, de multiplier les pensées au sujet de ceci et de cela, de recréer le passé, de planifier le futur, de former des opinions à tout propos. On

peut être tenté de créer une séparation entre soi et son esprit, entre le méditant, qui essaie d'être paisible, et l'esprit, ce bavard maniaque qui ne cesse de faire des commentaires sur tout. On peut développer inconsciemment une attitude combative envers l'esprit, considérant, les pensées, les émotions et les réactions inopinées comme des ennemis. On peut essayer de forcer l'esprit à se taire et à bien se comporter, en dérivant inconsciemment vers une mentalité draconienne, autoritaire, fasciste envers son propre esprit. Même si généralement au niveau social et politique on est paisible, voué à la bienveillance, à la gentillesse, à la tranquillité et à la bonté, quand on en vient à avec l'esprit, notre attitude peut devenir complètement répressive. Ceci est un peu exagéré, mais on peut devenir très querelleur avec l'esprit, ce qui va rendre la méditation extrêmement stressante.

Quand on essaie de calmer l'esprit afin d'amener l'attention sur le présent, il est très important de développer ces qualités de relaxation et d'énergie concentrée, de sorte que l'on travaille avec l'esprit et le corps d'une manière très collaborative. Il est important de ne pas dresser l'esprit comme quelque chose que l'on doit forcer à obéir. Travailler avec l'esprit est comme travailler avec des enfants ou des animaux. Si on essaie de forcer un poney ou un cheval à faire quelque chose, on est certain de se retrouver très rapidement par terre !

Avec les enfants, dès que l'on devient agressif, querelleur et dominateur, très vite l'enfant finit en pleurs. Une relation tendue et pénible se développe et tout le monde est perdant. Il peut y avoir un degré d'obéissance

avec un semblant d'acquiescement, mais à contrecœur et dès que l'on a le dos tourné ou qu'il y a une opportunité, le système se fissure ; en tout état de cause, aussi bien l'enfant que nous-mêmes, nous nous sentons malheureux de la tension créée à travers cet échange agressif.

En revanche, il arrive tout autre chose quand nous collaborons, que ce soit avec les enfants en les aidant à devenir propre, à écrire, à suivre les règles de la maison ou à nettoyer après eux, ou quand nous travaillons avec la disposition naturelle d'un animal en le guidant et en le dressant avec amour. On utilise la persistance et la force, mais avec une attitude basée sur l'affection, l'amour et la coopération. On montre une qualité de bienveillance et non pas de force. Dans le bouddhisme, c'est un principe de base que la façon de faire les choses détermine le résultat que nous obtenons. Les moyens et la fin sont unis, de sorte que si l'on utilise des moyens durs, violents ou agressifs, le résultat sera pénible et stressant. La cause et l'effet sont nécessairement reliés l'un à l'autre. Donc en travaillant avec l'esprit, on travaille avec effort, énergie et persistance, mais on travaille *avec* les énergies et les tendances de l'esprit, avec une attitude fondamentalement affectueuse et collaborative. L'esprit est notre ami et non un adversaire qui doit être battu jusqu'à la soumission.

Posture physique

Dans la posture de méditation de base, on est assis avec le dos bien droit. Cela peut se faire sur le sol, assis en tailleur sur un coussin ou à genoux sur un banc de méditation ;

toutefois, si on ne peut pas s'asseoir au sol, s'asseoir sur une chaise ou sur un tabouret convient bien aussi, le principal étant de trouver une posture assise qui permet de rester tranquille pendant au moins une demi-heure.

Au niveau physique, il faut porter une attention particulière à la colonne vertébrale qui doit être bien droite. Assis sur une chaise, ne vous appuyez pas contre le dossier de la chaise ; essayez de garder le corps droit. Utilisez la colonne vertébrale comme pivot de la posture assise. La colonne est l'axe suprême en méditation ; c'est l'élément central autour duquel tout le reste gravite ou s'organise.

Commencer à méditer

Pour débiter une séance de méditation, asseyez-vous et portez l'attention sur le corps. Sentez comment le corps se maintient en utilisant les instructions données dans la méditation guidée à la fin de ce chapitre et en notant là où il y a des tensions ou des lourdeurs. Ajustez doucement le corps afin d'évoluer vers les qualités de verticalité et de relaxation intérieure.

Après avoir passé un moment à vous concentrer sur la posture, commencez à balayer l'attention tout le long du corps depuis le haut de la tête jusqu'aux pieds et en sens inverse, plusieurs fois, simplement pour faire connaissance avec les sensations du corps. Quelle sorte d'énergie est présente ? Dans quelle sorte de posture se maintient le corps ?

En commençant par cette matière première, utilisez l'attention bienveillante de la méditation pour guider le corps vers une qualité plus raffinée et équilibrée de la posture verticale dans laquelle l'énergie et la relaxation s'accordent de façon harmonieuse. Notre approche pour apprendre la posture devrait ressembler, par exemple, à celle que nous adoptons pour apprendre à un chiot à être propre ou à un enfant à écrire. Nous prenons la matière première qu'est l'enfant, le papier, le stylo et la main de l'enfant puis nous lui montrons doucement comment faire. De même, avec application et patience bienveillante, nous entraînons peu à peu le corps. Tout comme avec cet enfant, nous prenons la matière première et la guidons vers quelque chose de plus bénéfique pour le corps et pour l'esprit.

Techniques de méditation

Le but principal de la méditation est de former l'attention à se focaliser sur le moment présent. Il est facile d'ignorer que la réalité se produit seulement ici et maintenant, dans le présent. Le passé est un souvenir et le futur est inconnu – en fait ce n'est qu'ici dans le présent que la vie a lieu. Si l'esprit s'égaré constamment vers un passé et un futur imaginaire, on rate une majeure partie de sa vie.

Plusieurs techniques de méditation sont enseignées dans la tradition bouddhiste. La plupart d'entre elles utilisent un entraînement qui consiste à porter l'attention sur le moment présent. Pour obtenir ce résultat, on peut recourir à beaucoup d'objets de concentration

qui sont appelés dans le jargon bouddhiste « objets de méditation ». Il y a des mots ou des phrases que l'on peut répéter, tel qu'un mantra. On peut visualiser une image ; par exemple certaines techniques utilisent la visualisation d'une lumière colorée ou d'une forme particulière. On peut utiliser les sensations physiques. On peut balayer l'attention le long du corps pendant toute la période de méditation, utilisant les sensations du corps comme point d'ancrage.

L'objet de méditation le plus courant, accessible et utile est probablement le simple rythme du souffle. Le but d'un objet de méditation est d'aider à focaliser l'attention sur le présent. Si on doit se rappeler un mot ou quand on porte à l'esprit l'image d'une lumière comme objet de méditation, on fait appel à l'esprit conceptuel. En revanche, le corps génère le souffle du simple fait d'être vivant – ce n'est pas quelque chose qui a besoin d'être créé. Ce n'est pas non plus quelque chose qui distrait comme notre magazine préféré ou un polar passionnant. Magazines et romans attirent l'attention, mais l'attention est dispersée, attirée vers les images, l'intrigue, le fait de tourner des pages. Cette forme d'attention n'est pas très propice à la tranquillité de l'esprit.

Le souffle est un objet simple et apaisant. Il ne bondit pas pour happer l'attention comme le fait une publicité, une histoire croustillante ou une musique entraînante, de ce fait, il faut faire un effort pour y être attentif. Cela demande au méditant d'éveiller le cœur pour focaliser son attention parce que le souffle n'est pas très excitant. Imaginez une émission de télé qui montre seulement

quelqu'un en train de respirer. Ce serait comme un de ces films d'Andy Warhol où quelqu'un dort pendant huit heures – cela peut plaire à un certain public, mais pour la plupart des gens ce ne serait pas très intéressant. De même, en regardant le souffle on peut penser : « Ce n'est pas très intéressant ». Mais le simple fait de s'efforcer de rester attentif à quelque chose de simple, de normal, de familier et de paisible, soutient le méditant énormément dans ses efforts pour cultiver cette qualité d'attention au moment présent dans la vie quotidienne.

Quand on s'entraîne à faire attention à ce qui est paisible, on s'écarte de l'habitude d'être attentif seulement quand on est effrayé, excité, stimulé, concupiscent, énérvé, etc. La plupart du temps, quand quelque chose n'est pas excitant ou intéressant, on s'égaré dans l'imagination et les fantasmes. En se focalisant sur le souffle, en utilisant cette sensation naturelle et simple comme point d'ancrage de l'attention, un mélange de simplicité et de tranquillité imprègne l'esprit. Quand l'esprit commence à se stabiliser sur le souffle, quand il y a une meilleure qualité d'attention, on peut se permettre de moins forcer et d'être moins tendu. Mais au début, on doit amener l'attention consciencieusement sur le souffle. Avant de commencer une session de méditation, il peut être utile de formuler l'intention de se concentrer sur le souffle et de se dire quelque chose comme : « Pendant une demi-heure, après avoir stabilisé mon corps et bien établi ma posture, je vais focaliser mon attention sur le souffle ».

Comment travailler avec le souffle

Il y a toutes sortes de méthodes que l'on peut utiliser avec le souffle. Différentes pratiques, telles le Hatha Yoga, ont des techniques comme le *pranayama* où le pratiquant modifie le souffle de différentes façons. Dans certaines pratiques de méditation ou de relaxation, il y a aussi des techniques où on respire très profondément, très lentement ou en changeant le souffle de différentes façons, comme par hyperventilation ou en en faisant une boucle continue où chaque inspiration et chaque expiration s'enchaînent sans aucune pause entre elles. On peut aussi voir toutes sortes de symboles dans le souffle. Dans certaines traditions ou textes sacrés, le souffle est représenté comme le rythme de l'univers ou l'onde cosmique de *prana*.

Cependant, dans notre forme de méditation bouddhiste, on ne regarde pas les aspects cosmiques ou symboliques du souffle ; on n'essaie pas non plus de produire de quelconques effets énergétiques. On suit simplement le rythme naturel du souffle tel qu'il vient, qu'il soit bref ou long, profond ou superficiel, que ce soit un rythme régulier ou qui change constamment. Le souffle tel qu'il vient est accepté et utilisé comme objet de méditation. On reste avec le souffle simplement comme il est, laissant le rythme, la sensation du souffle et toutes les différentes sensations du corps être tels qu'ils sont. L'attention se concentre sur le simple ensemble de sensations qui constitue le processus de la respiration et ensuite on invite l'attention à s'y stabiliser. Nous

examinerons cela plus en détail lors de la méditation guidée et dans les leçons qui suivent.

L'esprit peut être très agité ou plutôt paisible ; l'esprit peut se calmer assez rapidement ou résister. On ne peut pas contrôler ces choses et il n'y a pas de règle absolue concernant comment la méditation fonctionnera à un moment donné. Les gens changent, les situations varient et les humeurs varient. Pourtant, en règle générale, plus on entraîne l'attention à se stabiliser sur le souffle, plus cela devient facile. Faire l'effort de développer cette compétence avec application et persévérance, en pratiquant avec constance, permet d'intégrer la pratique petit à petit et entraîne le cœur à suivre avec une attention plus claire le flux naturel du souffle. Après avoir pratiqué pendant un certain temps, l'attention peut rester avec le souffle sans trop s'égarer dans les pensées ou les distractions. On est capable de rester focalisé en maintenant l'attention sur le souffle.

Quand l'attention s'égare du souffle ou est attirée par un bruit ou quelque chose d'irritant, au lieu d'être frustré ou de poursuivre la sensation d'irritation, on est capable de reconnaître que l'attention a dérivé vers le bruit puis peut-être vers autre chose. Alors, avec douceur et patience, on lâche tout ce dont l'esprit s'est saisi, que ce soit des projets pour la semaine prochaine, des souvenirs de vacances ou une dispute avec un enfant et on revient à nouveau à la sensation du souffle. Quand on réalise qu'on a perdu la connexion avec le souffle, on se pardonne et on renouvelle son intention de reprendre. Peu importe combien de fois nous nous égarons ainsi, le moment

présent ne nous abandonne jamais. Le moment présent est le compagnon fidèle par excellence. Peu importe combien de fois on s'égare, il sera toujours là quand on y revient. Chaque fois, on se réveille, on lâche prise et on revient au présent.

Méditation de la vision intérieure

Au fil du temps, arrivant plus facilement à maintenir l'attention sur le souffle, on découvre que l'esprit peut rester dans le moment présent sans avoir besoin de se focaliser sur le souffle. La respiration est là, mais l'esprit ne s'égare plus, se contentant simplement d'être alerte, ouvert et attentif, accueillant le présent.

Le souffle a servi d'ancrage pour amener l'attention sur le présent. Quand l'esprit reste facilement avec le présent, on peut lâcher le souffle comme objet particulier. L'ensemble du moment présent devient alors notre ancrage. Après tout, le but de l'exercice n'est pas de devenir un expert de la respiration, un obsédé du souffle. Le but est d'entraîner l'attention à se focaliser sur le présent.

Grâce à cet entraînement, il y a une conscience généreuse de tout ce qui surgit dans le moment présent. Cela inclut les sensations du corps, les sons, les pensées et les émotions qui peuvent survenir. L'entraînement consiste à les laisser venir, prendre forme, exécuter leur fonction puis se dissoudre et disparaître.

Cette dimension de la méditation s'appelle *vipassana* ou « méditation de la vision intérieure ». Avec la méditation

de la vision intérieure, on commence à entraîner l'esprit et le cœur à être conscients et à voir profondément dans la nature fondamentale de toute expérience. On commence à voir qu'à chaque moment il y a une émergence, une apparition, un temps de présence et une disparition de chaque vision, son, odeur, goût, toucher, pensée, sensation ou émotion. Cela apparaît comme un flux continu de toutes ces différentes dimensions de la vie. Ces sensations apparaissent, nous en faisons l'expérience puis elles changent. Mais à l'intérieur de tout cela et autour de tout cela, il peut y avoir une qualité de conscience qui englobe tout, une qualité de connaissance qui est attentive et à l'écoute de ce qui se passe, sans y réagir.

Cette conscience n'est pas emportée par le flux de l'expérience. On est capable de voir clairement ce qui se passe. On comprend de plus en plus profondément comment le cœur est embourbé dans ce qui est aimé, détesté, voulu, non voulu, dans le plaisant, le douloureux, le beau, le laid, dans des idées sur le passé et le futur, soi et autrui. On commence à voir à quel point on a rendu tous ces concepts solides. Et on entraîne le cœur à commencer à lâcher prise, à ne plus s'embourber ni s'identifier avec ces qualités, comme nous avons l'habitude de le faire. Cela s'appelle la « vision intérieure ».

Nous nous rendons compte qu'habituellement nous sommes continuellement trompés par les apparences du monde qui nous entoure ou par nos sentiments ou par la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons les autres. Mais quand on regarde attentivement en utilisant la méditation pour faire le calme en nous et

que l'on se penche très clairement et précisément sur ce qu'est l'expérience, on commence à voir que l'expérience est fluide et qu'elle change constamment. On reconnaît que l'irritation, par exemple, n'est qu'un sentiment et que l'on n'a pas à en faire quoi que ce soit. Il devient clair aussi qu'aucune expérience ne peut vraiment satisfaire.

À travers ce processus, le cœur est de plus en plus à l'aise, de moins en moins agité par le flux de l'expérience de la vie. Habituellement, dans la vie de tous les jours, nous sommes réactifs ; au lieu de cela, grâce à la pratique de la méditation, nous devenons plus réceptifs. Les leçons apprises en méditation se traduisent alors dans le quotidien. On est capable de mieux répondre à la vie et de s'y adapter. Quand il y a quelque chose à faire, on le fait simplement, s'il n'y a rien à faire, on s'abstient. On ne réagit plus aveuglément. Habituellement, quand quelque chose est attirant, nous nous y agrippons ; quand quelque chose est agaçant, nous le rejetons, nous nous en débarrassons. Mais avec la méditation, on est beaucoup plus conscient des sentiments habituels et on voit ce qui mène à ce qui est bien pour soi-même et pour les autres et à l'inverse à ce qui est préjudiciable.

Pendant la méditation, quand on lâche la respiration comme objet pour essayer d'intégrer cette qualité de vision intérieure, c'est comme être sur un bateau : on remonte l'ancre en pensant qu'il n'y a pas trop de courant ou de marée, mais la mer peut se révéler moins calme que l'on ne pensait. Après avoir remonté l'ancre, on peut se retrouver subitement en train de dériver vers un récif. La solution est de remettre l'ancre à l'eau pour éviter un naufrage.

Aussi, dans la pratique de la méditation, quand nous lâchons la respiration pour essayer d'ouvrir le cœur au flux de l'expérience comme objet de méditation, nous pouvons nous retrouver rattrapés et submergés par un cortège de pensées. Sans même s'en rendre compte, on est emporté et balayé. Quand cela vous arrive, ramenez votre attention sur la respiration et revenez à la posture ; voyez comment vous tenez votre corps. Vous êtes-vous affaissé ? Vous êtes-vous contracté ? Restaurez l'équilibre dans la posture. Laissez le pouvoir de l'attention lui-même aider le corps à se réaligner. Focalisez-vous de nouveau sur la respiration pour aider à ramener l'attention au présent et à retrouver un peu de calme. Soyez plus concentré et attentif. Ensuite, quand la stabilité dans la posture et l'attention sont rétablies dans le moment présent, laissez la respiration de côté pour ouvrir le champ entier du cœur et de l'esprit au flux de l'expérience tel qu'il vient.

Le but est d'encourager doucement le cœur à développer la capacité d'être ouvert au moment présent, d'être alerte et conscient du flux de l'expérience, ouvert sans préjugés particuliers sur la façon dont les expériences apparaissent, prennent forme et cessent. En même temps, il est important de ne pas être trop idéaliste en se disant qu'on devrait sentir, penser ou se comporter d'une manière particulière. Enfin, il faut savoir détecter si nous avons seulement l'idée que nous sommes en train de « faire Vipassana » alors que nous sommes pris dans nos pensées, à la dérive, l'esprit bavardant vigoureusement, sans être le moins du monde en train de méditer véritablement. C'est ce qu'on appelle

« la Vipassa-pensée », l'esprit est complètement emporté dans un torrent d'activité mentale.

L'objectif est d'apprendre de ce qui est en train de se passer, de voir et de juger par soi-même et au besoin d'ajuster la méditation. On doit trouver par soi-même la bonne approche et faire les ajustements appropriés. À travers l'attention au présent, l'intention est de s'approcher de l'équilibre, vers une ouverture sans attachement. L'idée est de ne pas s'agripper à quoi que ce soit ni de rejeter quoi que ce soit, mais d'harmoniser le cœur avec l'ici et maintenant.

En utilisant la méditation guidée qui suit, vous verrez que la méditation a de nombreux aspects. La méditation est une chose très simple à bien des égards, mais elle peut aussi être très compliquée en raison des complexités de l'esprit.

L'Attitude la plus bénéfique

L'attitude et l'état d'esprit avec lesquels on entre en méditation sont extrêmement importants. Il n'existe pas de « bonne » ou de « mauvaise » méditation. Mais si l'esprit est très paisible, calme et clair, on peut avoir tendance à penser que l'on fait une méditation formidable. Inversement, on peut être assis et se contorsionner, être à l'agonie, être confus, en colère et contrarié et on peut penser que c'est une méditation horrible. Mais le but est d'apprendre de tout ce qui se présente. On apprend autant des expériences difficiles et douloureuses que des expériences paisibles, lumineuses, claires et belles.

Il est important de se rappeler cela quand on médite et d'être patient quand on travaille avec des états d'esprit chaotiques en reconnaissant que quelques fois c'est la nature de l'esprit. Même un état d'esprit un peu fou a un début et une fin ; ces états viennent et s'en vont. On peut développer la sagesse et la vision profonde à partir de la douleur. En outre, si quelque chose dans l'expérience est beau et ravissant, on peut le transformer en problème en s'y attachant, en essayant de le reproduire, en en étant fier ou en pensant que l'on a atteint quelque chose. Alors même que c'était bon, pur et beau au début, cela peut être changé en source de souffrance et de vanité de l'ego.

Le but est d'apprendre de tout ce dont nous faisons l'expérience, que cela soit aimé ou détesté, beau ou laid. Toute expérience nous apprend quelque chose si nous le permettons. Ceci est un des principes essentiels de la méditation ; l'important est ce qui est appris et non pas les expériences subjectives particulières que nous pouvons avoir en chemin.



MÉDITATION GUIDÉE

UNE

Posture

Commencez par l'intention de ralentir votre rythme intérieur. Trouvez une posture qui vous soit confortable, que vous soyez assis sur une chaise, sur un tabouret, ou jambes croisées sur un coussin. Trouvez une position dans laquelle le corps peut être bien équilibré, stable et à l'aise pendant environ une demi-heure.

Commencez par ramener votre attention vers l'intérieur, vers le corps. Avant d'essayer de faire quoi que ce soit avec le corps, prenez un moment simplement pour remarquer ce que le corps ressent. Quelle est sa disposition ? Est-il lourd ? Tendus ? Chaud ? Froid ? Indolore ? Mal à l'aise ? Quel que soit le ressenti du corps, prenez un instant pour le discerner. Pour le corps, il n'y a pas de bon ou de mauvais ressenti. Le but est de se familiariser avec lui et ce qu'il ressent, pour arriver à connaître l'état de départ, le matériau brut avec lequel vous travaillez.

Portez l'attention sur la colonne vertébrale ; permettez au corps de se redresser sans être crispé, rigide ou tendu. Maintenez le corps comme une fleur qui pousse ou comme un grand séquoia s'élevant depuis le sol de la forêt ; naturellement

ferme, fort, poussant vers le haut. Sentez le corps se redresser et croître de cette manière, comme un grand arbre. C'est comme si le corps avait son centre, son propre tronc ferme ; les branches les plus petites et les plus larges se déploient tout autour, avec des feuilles délicatement disposées au bout des rameaux. De même, la colonne vertébrale est le tronc de votre corps. Alors laissez simplement le reste du corps se relâcher autour lui, tout comme les branches qui pendent aisément le long de l'arbre et les rameaux et les feuilles qui entourent le tronc ferme et central. Laissez tout le reste du corps se détendre et être à l'aise, libéré des tensions.

Balayage du corps

Puis, en commençant par les sensations du visage et de la tête, balayez systématiquement toutes les parties du corps pour aider à maintenir cette détente partout dans le corps. Premièrement, remarquez le ressenti, les sensations au niveau du visage, du front et autour des yeux. Y a-t-il là une tension ou une raideur ? Laissez consciemment ces muscles se relâcher.

En prenant conscience des sensations autour de la bouche et de la mâchoire... que ressentez-vous là ? Remarquez s'il y a une quelconque tension ou raideur. La mâchoire est-elle serrée ? Consciemment, laissez tout cela s'assouplir et se dissoudre.

Commencez à ressentir cette vague de relaxation douce se répandre à travers le corps, tout comme la chaleur du soleil s'écoulant depuis la cime de l'arbre vers le bas à travers toutes les branches, les rameaux et les feuilles, jusqu'aux extrémités. Sentez comment tout s'assouplit et se détend, comme une onde de douce chaleur s'écoulant à travers le système

entier, descendant de la tête et du visage... vers le cou... jusqu'aux épaules... leur permettant consciemment de se relâcher un peu, d'être libres de raideur... s'assouplissant... se détendant... Alors que les muscles se relâchent et s'assouplissent, remarquez le ressenti. Quelle est l'humeur ? Comment cette humeur est-elle affectée ? Que ressent le cœur lorsque le corps se détend, se relâche ?

Suivez le flux de relaxation vers le bas, dans les bras... les épaules... le haut des bras... les coudes, descendant vers les poignets et les mains... jusqu'au bout des doigts. Quelle que soit la tension ou la raideur, la rigidité que vous ressentez, laissez consciemment tout se relâcher et s'assouplir... en laissant cette tension se dissoudre. Donnez-vous la permission d'être à l'aise, n'ayant à maintenir aucune sorte d'inquiétude.

En arrivant au torse, sentez les sensations de la poitrine... laissez-la s'ouvrir un peu plus, comme si la région du cœur était un bourgeon de fleur. Tirez un peu les épaules en arrière... laissez la poitrine s'ouvrir encore, comme le bourgeon qui éclôt doucement et s'ouvre en se déployant, tel l'épanouissement d'une fleur. Laissez-vous respirer un peu plus facilement.

Suivez ce flux de relaxation dans la poitrine, descendant vers l'abdomen... le plexus solaire. Remarquez si vous avez un nœud ou une boule de tensions dans le ventre, dans la région du plexus solaire. L'inquiétude peut y résider comme un enchevêtrement de tensions. Laissez consciemment se relaxer cette boule de tensions... laissez le ventre se relâcher et s'assouplir. Ce n'est pas le moment pour « des abdos d'acier » mais plutôt pour des abdos ramollis. Laissez donc

tout se relâcher... s'assouplir... être à l'aise. Il n'y a rien à retenir... rien à resserrer.

En faisant cela consciemment, remarquez le changement, l'effet que ça produit sur l'humeur. Quand vous permettez au plexus solaire de se détendre, qu'arrive-t-il au cœur ? Comment vous sentez-vous ?

Laissez l'attention passer de l'abdomen vers le bassin... à travers les articulations de la hanche. Remarquez toute raideur ou rigidité. Laissez les tendons se relâcher et s'assouplir. Laissez les jambes s'abandonner un peu. Sentez cette vague de relaxation qui afflue dans les jambes... les cuisses... les genoux... jusqu'aux pieds et aux orteils. Laissez l'attention venir vers le bas et s'étendre à travers le corps entier... dans chaque recoin... chaque centimètre du corps. Laissez le corps entier être parfaitement à l'aise et posé. Sentez la présence du corps entier... solide, calme, stable, à l'aise.

Pendant une minute ou deux, laissez l'attention balayer tout le corps de haut en bas... ici et là... partout où vous remarquez qu'une quelconque tension ou raideur se fait sentir de nouveau. Alors que vous relâchiez votre abdomen, les yeux se sont contractés de nouveau ; vous détendiez vos genoux et les épaules se sont tendues. Allez là où vous trouvez quelque tension et laissez l'esprit se poser à cet endroit. Laissez le pouvoir de la conscience bienveillante détendre les nœuds comme le ferait une lampe à chaleur. Attardez-vous dans cette zone. Laissez tout s'assouplir et se détendre. Puis continuez votre chemin.

Faites connaissance avec tout votre corps et guidez le vers l'aisance et la relaxation.

Rétrécir le champ de l'attention en la focalisant sur le souffle

L'esprit peut avoir tendance à s'égarer et à vagabonder. Voyez comment il est facilement attiré, saisi par ceci ou par cela et emporté au loin. Nous prenons donc un simple objet et entraînons l'esprit à prêter attention au moment présent. Remarquez la présence du corps ici dans l'espace de la conscience, puis parmi toutes les sensations du corps, affinez l'attention pour vous focaliser sur les sensations que produit la respiration. N'essayez pas de changer la respiration de quelque façon que ce soit. Ne faites rien de spécial avec elle. Ressentez simplement le corps qui respire selon son propre rythme. Laissez cet ensemble de sensations être juste là au centre de l'attention, comme le motif au cœur d'un mandala.

Pendant ce temps, prenez cette résolution : « Pour le moment je ne m'intéresse à rien d'autre... aucune idée géniale... aucun projet, plan, inquiétude, argument, souvenir ou bruit du monde autour de moi. Tout cela peut-être gentiment mis de côté. Maintenant tout ce qui m'intéresse est le simple rythme de ma respiration ». Tout le reste peut être repris plus tard si besoin est.

Maintenant, pendant ces quelques minutes, laissez la respiration être le centre de l'attention. Suivez seulement les sensations... l'inspiration et l'expiration telles qu'elles vont et viennent. Là où vous les ressentez fortement... dans la poitrine ou le diaphragme... le bout du nez... la gorge. Laissez ce rythme être ce qui vous enseigne... ce qui vous guide. Laissez l'attention s'y poser... doucement... fermement... aisément.

Ramener l'attention sur la respiration

Il est tout à fait naturel pour l'attention de vagabonder. La respiration est une présence subtile, peu passionnante. Utilisez cela comme une opportunité de pratiquer la bienveillance et la patience. Vous échouez, vous perdez votre concentration. L'esprit est distrait, emporté par une sensation dans le corps. Le doute s'élève, l'esprit se rappelle quelque conflit ou bien le temps passant, l'esprit s'évade en se racontant ses histoires.

Aussitôt que vous remarquez que l'esprit est parti à la dérive ou s'est saisi d'une pensée passagère, très patiemment et très doucement lâchez prise. Laissez l'expiration emporter la distraction au loin. Utilisez la qualité relaxante naturelle de l'expiration comme un soupir de soulagement. Lâchez-la simplement avec un léger « aaaaaaah ». Peu importe l'urgence du problème, peu importe combien l'idée est excitante, peu importe combien l'émotion est rebelle. Utilisez le « aaaaaaahhh » dès que vous remarquez que l'esprit est distrait. Enveloppez la distraction dans le souffle et relâchez-la. Renoncez-y. Laissez-la s'écouler au loin. Utilisez alors la qualité de concentration énergique et naturelle de la prochaine inspiration pour recommencer et rétablir cette qualité d'attention.

La texture et les qualités de la respiration en elles-mêmes aident à réunir les éléments d'énergie et de relaxation. Ces qualités sont jumelées, manifestées et incarnées dans le souffle lui-même, existant côte à côte, tout comme la souplesse et la fermeté d'un arbre. Les arbres sont fermes, droits et forts, mais ils se courbent aussi avec le vent. Ils ont besoin de ces deux qualités.

Donc, quand vous perdez la concentration, réalisez que vous l'avez perdue, lâchez prise tout simplement. Revenez au souffle. Et avec l'inspiration, recommencez.

Quand votre esprit vagabonde, ne vous critiquez pas, ne vous punissez pas. La méditation est une façon d'apprendre à échouer parfaitement - on apprend comment on perd la concentration, on reconnaît cela puis on lâche complètement la distraction et on recommence. Rien n'est perdu. Il n'y a aucune faute. Soyez simplement content d'être de retour dans la réalité de l'ici et maintenant. Encore et encore, en entraînant simplement le cœur à reconnaître cette qualité de distraction... en la connaissant... en expirant... en relâchant tout ce dont l'esprit s'est emparé. Et en recommençant.

Élargir l'attention

Si l'esprit commence à s'installer et à devenir plus stable, restant plus facilement avec le souffle, alors laissez le souffle faire simplement partie de toute la gamme des sensations qui se présentent à vous dans cet instant. Tout comme vous vous êtes appliqué précédemment à focaliser l'attention sur le souffle, élargissez maintenant l'horizon à tout le vaste domaine de la conscience. Laissez ce domaine s'élargir encore.

Ne soyez pas sélectif quant aux objets sur lesquels vous portez attention à mesure qu'ils surgissent dans le moment présent. Laissez le moment entier être l'objet d'attention, que ce soit un son ou une sensation dans le corps, une idée ou le souffle. Quoi que cela puisse être, laissez le flux entier, l'ensemble que constitue l'expérience prendre forme, être connu et se dissoudre. Il y a donc un flux de perceptions, mais il y a aussi une qualité de prise de conscience. Reposez le cœur dans cet

aspect de connaissance, cette qualité de connaissance. Au fur et à mesure que différentes choses naissent et changent, lorsqu'elles apparaissent et disparaissent, utilisez cette réflexion : « C'est en train de changer. Ce n'est pas vraiment moi ni rien. C'est une image apparaissant dans la conscience... un son... un événement... une pensée. Ce n'est pas vraiment ce que nous sommes, cela ne m'appartient pas vraiment. C'est juste un aspect du spectacle qui passe. »

Soyez cette conscience éveillée. Laissez le tout circuler.

Suivre de près son expérience

Si l'esprit est occupé et a tendance à s'emballer, restez avec le souffle. Si les courants sont forts et que les flots vous emportent, gardez l'ancre immergée. Il vaut mieux répondre de manière appropriée aux conditions que vous rencontrez plutôt que de suivre une formule toute faite. Si vous laissez le souffle à l'arrière-plan et que l'esprit est emporté au loin, alors revenez au souffle, jetez l'ancre. C'est simplement que vous n'êtes pas encore assez stable. Vous devez juger par vous-même.

Sachez simplement que si l'esprit est stable, si l'attention est stable, vous pouvez laisser le souffle faire partie de tout le flux de l'expérience et laisser le moment lui-même être le centre de l'attention... le moment tout entier. Le cœur embrasse tout, ne s'agrippe à rien, ne rejette rien. Recevant tout avec affection et abandonnant tout avec compassion. Relâchant tout.

Terminez la méditation en ouvrant les yeux et en étirant les jambes.

Fin de la méditation

QUESTIONS ET RÉPONSES

UNE



Q : J'ai entendu dire que la méditation est supposée vider l'esprit, libérer l'esprit des pensées. Est-ce que c'est vrai ?

R : C'est certainement un effet que la méditation peut avoir et, de l'aveu de tous, avoir un esprit libre de pensées peut être une expérience très agréable. Cela dit, néanmoins ce serait une grosse erreur que de dire que la joie ou la paix ultime sont synonymes d'absence de pensées.

Dans la psychologie bouddhiste la pensée n'est qu'un autre objet des sens tels que le son ou la forme visible et tout comme nous pouvons entendre ou voir un objet sans en être trompé ou perturbé, c'est la même chose avec la pensée. Il peut y avoir une pensée dans l'esprit, mais elle peut être reconnue clairement et complètement pour ce qu'elle est : elle ne constitue pas intrinsèquement une intrusion dans notre tranquillité d'esprit.

Ce qui rend les pensées problématiques pour la plupart d'entre nous, c'est que nous sommes irrésistiblement enclins à croire en leurs contenus, leurs histoires et leurs jugements de valeur, à tel point que cela nous semble impossible de garder une quelconque véritable objectivité à l'égard des pensées, alors que nous serions éventuellement capables de le faire avec les autres

objet des sens comme la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût ou le toucher. La pensée semble appartenir à une catégorie totalement différente bien qu'en vérité ce ne soit pas le cas.

Avec le temps et un développement habile de la méditation, nous deviendrons peut-être capables d'apprendre à nous concentrer et à calmer l'esprit au point que la pensée conceptuelle s'arrête complètement. Je verrais cela comme un bonus agréable plutôt qu'un objectif final. Plus utile est de pratiquer et d'aspirer à voir la pensée comme transparente et sans substance. De cette façon, quand la pensée est là, que ce soit voulu ou non, il n'y a pas de sensation de désordre ou d'accrochage dans le cœur et l'esprit. Sa présence est simplement comme celle d'un parfum ou d'une sensation physique, d'une image visuelle ou d'un son, elle agrmente le silence et l'immobilité de l'esprit, plutôt que de l'obstruer ou de le polluer.

Q : Et si des choses importantes viennent à l'esprit alors que je suis en train de méditer ? Puis-je garder un crayon et un papier à portée de main et les noter ?

R : Si vous essayez de calmer et de concentrer l'esprit, même si des pensées extraordinairement significatives et inspirées surgissent, la meilleure réponse est de leur dire intérieurement : « Plus tard... ». Alan Ginsberg raconte une histoire géniale sur le fait d'avoir été empêché d'écrire de la poésie lors d'une retraite. Il a presque explosé à cause de l'effort de restriction, mais ensuite lorsqu'il a été libre d'écrire à la fin de cet incident, il a été stupéfait de voir

que ce qu'il a alors écrit était beaucoup plus profond et puissant que ce qui avait surgi au cours de ses méditations qu'il avait cru gâchées et perdues pour toujours.

En revanche, si vous avez un projet particulièrement important à mener à bien, par exemple un rapport que vous devez rédiger pour un cours, vous souhaiteriez peut-être plonger profondément en vous pour trouver de l'inspiration et des idées sur ce sujet. Si c'est le cas, alors oui, sortez votre calepin ou ouvrez un bloc-notes, posez un stylo dessus et fermez les yeux. Une fois que l'esprit est plus ou moins stabilisé, posez-vous une question à propos du sujet puis lorsque quelque chose vous vient à l'esprit, notez-le, recentrez l'attention puis posez une nouvelle question.

Ceci peut être un processus très riche et réfléchi. J'utilise cette méthode de temps en temps pour certains événements et projets. Elle peut stimuler une réflexion particulièrement fertile.

Q : Pourquoi la méditation doit-elle se faire dans la posture du lotus ?

R : Une fois que le corps est entraîné à s'asseoir en lotus, cette posture est la position assise la plus confortable. Le corps y est très bien équilibré et elle soutient le flux d'énergie dans le corps. Elle aide l'esprit à être aussi clair que possible. C'est la position la plus stable et la plus confortable pour le corps. Cela prend beaucoup de temps pour s'habituer à s'asseoir confortablement dans la posture du lotus mais, une fois que les articulations sont détendues, c'est la posture la plus équilibrée, la plus énergique et la plus détendue qui soit.



LEÇON

DEUX

MOUVEMENT ET IMMOBILITÉ

En pratiquant la méditation bouddhiste nous développons des qualités naturelles existant déjà potentiellement en nous. Nous n'essayons pas d'obtenir quelque chose de spécial qui viendrait de l'extérieur ni de devenir quelqu'un d'autre de manière forcée ou contre-nature.

Comme tous les êtres vivants, les êtres humains ont besoin à la fois de stabilité et de fermeté en même temps que de souplesse et d'adaptabilité ; il est nécessaire d'avoir ces deux qualités. Si un arbre ou une plante est absolument rigide, aussitôt que le vent lui souffle dessus ou que quelque chose le ou la cogne, il ou elle se brisent. Et inversement, si une plante n'a aucune force en elle, si elle est complètement souple, elle ne va pas du tout se maintenir droite, elle va simplement se courber.

Le thème de cette leçon, mouvement et immobilité, permet d'examiner ces différents éléments de notre être et de voir comment ils travaillent ensemble en explorant ce qui est stable et ferme, et ce qui est flexible et adaptable.

Immobilité, silence, espace

Une idée fausse mais courante au sujet de la méditation est que l'on vise l'immobilité absolue : immobilité, silence, espace. En s'accrochant à cette idée, on peut se sentir accablé par l'agitation, le bruit, la contrainte - pas d'immobilité, pas de silence, pas d'espace... et cela peut conduire à désirer ardemment ces qualités absentes. C'est une mauvaise compréhension du but de la méditation. La tendance dominante du bouddhisme de la côte ouest américaine vers la fin des années cinquante et soixante était de faire du vide le thème principal, et c'est devenu le dada de la contreculture. Si on idolâtre ce genre d'immobilité, de silence et de vide, et qu'on le confond avec absence et inertie, on peut rater une grande partie de sa vie et particulièrement la vie de l'esprit pensant.

L'esprit bavard

L'esprit pensant apparaîtra dans la plupart de ces leçons de méditation ; il s'agit de l'esprit bavard, l'assemblée des commentateurs dans l'esprit qui donnent leur opinion sur tout. Et ce n'est pas comme s'il n'y avait qu'un seul commentaire, il y a tout un comité... et les membres ne sont pas d'accord les uns avec les autres !

Il peut être pénible de travailler avec l'esprit bavard qui passe sans cesse en revue le passé et les projets futurs et qui a une opinion sur tout le reste. On veut que l'esprit bavard se taise et il est facile de se sentir comblé quand

il s'arrête. Toutefois, si ne pas penser était l'équivalent de l'illumination, le Bouddha aurait prescrit une forme ancienne de tranquillisant pour anéantir le processus de pensée et nous serions tous heureux. Ce n'est pas comme ça que ça marche. Le vrai bonheur n'est pas seulement une question de ne pas penser. Ajahn Chah disait souvent : « Les buffles (qui sont très répandus en Thaïlande) sont le parfait exemple de l'esprit extrêmement calme ». Les buffles ont une aura de densité incroyable. Ils peuvent passer le temps dans les rizières à ruminer pendant des heures. De même, une poule peut rester assise sur son nid pendant des jours. Donc, en s'asseyant simplement en méditation et en arrêtant de penser pendant des jours et des jours, on pourrait développer autant de sagesse qu'une poule, c'est-à-dire pas grand-chose ! Par conséquent, s'il est bon de reconnaître le soulagement que l'on peut ressentir en arrivant à l'immobilité, au silence et à la paix, ce serait une erreur que de surestimer leur importance.

Mouvement et immobilité au niveau pratique

D'un point de vue pratique, la question peut surgir lorsqu'on est assis en méditation : quand devrait-on rester assis et à quel moment devrait-on bouger quand le corps est endolori ? Et puis certaines formes de méditation impliquent du mouvement, en particulier la méditation en marchant. Cette question sera abordée dans un chapitre ultérieur. Ici nous allons nous concentrer sur le mouvement et l'immobilité à un niveau plus subtil.

Travailler avec le mouvement et l'immobilité

Il est important de comprendre comment le mouvement et l'immobilité s'entremêlent. Une méditation habile implique de respecter ces deux éléments.

La pleine conscience de la respiration

D'abord, on doit comprendre ce que l'on appelle « la pleine conscience de la respiration » qui est la simple technique de porter l'attention sur le flux naturel du souffle, telle qu'elle est décrite dans la Leçon 1. Il ne s'agit pas d'essayer de respirer d'une manière particulière, de respirer profondément, lentement ou rapidement ou de manipuler le souffle de quelque façon que ce soit. Pendant que le corps respire naturellement, on utilise le rythme du souffle comme objet de l'attention. Le souffle sert de support à l'entraînement de l'esprit ; nous entraînons ainsi l'attention à rester dans le moment présent parce que le souffle et le corps existent seulement dans le moment présent. L'esprit peut créer un avenir imaginaire ou évoquer le passé, il peut être préoccupé par des souvenirs très vifs. Mais le corps ne suit pas. Le corps est toujours assis ici dans le présent alors que l'esprit est pris dans des pensées du passé et de l'avenir. Et le corps est toujours là quand l'esprit revient au moment présent.

Le corps et les fonctions corporelles, comme le souffle, offrent un moyen naturel, facile et fiable de réintégrer le moment présent. Plus on arrive à garder l'attention sur le présent, plus le cœur peut apprendre à ne pas

créer de problèmes, à ne pas se perdre dans l'anxiété, la peur, l'obsession ou les dix mille distractions que l'esprit peut créer.

La pratique de la pleine conscience de la respiration amène l'attention sur le flux naturel du souffle. Se concentrer simplement sur l'ensemble des impressions et des sensations du souffle, c'est comme se concentrer sur le point central d'un mandala ou d'une belle rose. L'œil se porte naturellement sur le centre – le cœur de la rose. Avec la pratique de la pleine conscience de la respiration, le souffle est comme le cœur d'un mandala, le cœur d'une fleur. Quand l'attention se pose sur ce point particulier, les autres expériences ou perceptions, telles que les bruits de la rue, les sensations corporelles, les pensées inopinées, etc., demeurent à la périphérie. Continuez à ramener l'attention sur le souffle, sur le centre, sur le point d'équilibre. Là est l'axe de l'attention.

Porter l'attention sur le souffle est un très bon moyen d'arriver à percevoir la relation entre mouvement et immobilité ; c'est une des manières de travailler avec cette relation ou de l'observer. On porte l'attention sur le souffle et on prend conscience de sa façon d'entrer et de sortir du corps. On commence alors à remarquer qu'il y a une pause après l'expiration, pendant quelques secondes, avant que l'inspiration ne reprenne. À la fin de l'inspiration, il y a une autre pause. Et alors le souffle repart.

Au début l'attention est sur le mouvement du souffle. Au fur et à mesure que cela s'établit, on commence aussi à

stabiliser l'attention quand le souffle atteint la fin de son cycle. À la fin de l'inspiration, on garde l'attention sur le souffle, même si le souffle ne bouge pas. L'attention reste sur le point immobile à la fin de l'inspiration. Ensuite l'attention suit le souffle alors qu'il évolue à nouveau en expirant. Puis à nouveau l'attention reste sur le point immobile à la fin de l'expiration.

L'Esprit vagabond

Il est important de garder à l'esprit que le point immobile entre l'inspiration et l'expiration et entre l'expiration et la prochaine inspiration est un point où l'esprit vagabond peut très facilement s'activer. Durant les premières années de ma recherche spirituelle, je suis arrivé dans un monastère de la forêt dans le nord-est de la Thaïlande sans avoir jamais médité auparavant. Après avoir été formé à la pleine conscience de la respiration, j'ai découvert que mon esprit était prompt à vagabonder, à partir batifoler à droite à gauche. Même si je pouvais garder mon attention sur le souffle pendant de brèves périodes par un pur effort de volonté, j'arrivais à la fin de l'inspiration et alors mon esprit faisait un rapide voyage en Inde, puis il revenait avant que le prochain cycle de respiration n'eût commencé. À la fin de l'expiration, je trouvais que la pause était un peu plus longue donc je pouvais voyager jusqu'en Europe puis revenir au souffle à temps, avant que le prochain cycle ne démarre !

Soutenir l'attention et connaître l'immobilité de l'esprit

Lorsqu'on entraîne l'esprit à soutenir l'attention, on découvre que, lorsque le souffle atteint la fin de son cycle, l'attention peut rester avec la qualité d'immobilité. Ce sont là les moments où l'on commence à faire l'expérience de l'immobilité naturelle de l'esprit. Cette immobilité est comme l'espace dans une pièce. Quand il n'y a personne dans une pièce, le vide ou l'espace peut se remarquer. S'il y a beaucoup de monde, nous ne remarquons généralement pas l'espace. Nous remarquons les gens, nos amis, les meubles, etc. L'attention va vers les objets dans la pièce.

De même, en suivant le souffle, l'attention reste avec le souffle, utilisant cet ensemble de sensations comme objet. On ne remarque pas l'espace dans lequel le souffle évolue. À la fin de l'inspiration et de l'expiration, là où le souffle s'arrête avant de repartir, on peut remarquer la tranquillité de l'esprit pendant ces quelques secondes et l'espace dans lequel le souffle se déplace. Le souffle se termine et il y a immobilité. Puis le mouvement recommence.

Dans les moments d'immobilité il y a une grande paix, comme lorsque le vent souffle dans des arbres, froissant les feuilles, cela produit un son puis ça disparaît et il y a le calme. Cette paix est aussi comme le silence quand un réfrigérateur s'arrête. Vous ne remarquez pas le bruit du réfrigérateur avant qu'il ne s'éteigne. Soudain vous remarquez le calme et vous vous rendez peut-être même compte que vous étiez inconsciemment irrité avant que

le frigo ne s'arrête. De même, l'arrivée à la fin du souffle, alors que nous notons la tranquillité de l'esprit, apporte un doux sentiment de relâchement.

Immobilité et mouvement

Au début on conçoit le mouvement et l'immobilité comme étant en opposition directe l'un par rapport à l'autre, comme le fait de remarquer les gens dans la salle et puis l'espace dans la salle. Ensuite quand la méditation s'approfondit et que l'attention est habituée à rester sur le souffle, on découvre que l'esprit ne se précipite pas vers une distraction et peut simplement rester avec la qualité d'immobilité. Quand l'esprit apprend à rester avec l'espace entre l'inspiration et l'expiration et avec l'immobilité de l'esprit, on commence à noter que l'immobilité dans l'esprit n'est pas empêchée par le mouvement du souffle. On commence à remarquer l'espace autour du souffle et la qualité d'immobilité de l'esprit qui est toujours sous-jacent au mouvement du souffle. Comme nous le disent les physiciens, les atomes sont principalement de l'espace, nos corps sont principalement de l'espace, l'espace vide constitue la majeure partie de tout objet.

Il y a le mouvement du souffle, le mouvement des perceptions changeantes. Simultanément il y a de l'immobilité dans et autour du mouvement, de la même façon qu'un arbre a en même temps des qualités de flexibilité et de fermeté. Il y a les deux, l'immobilité de l'esprit et du cœur et le mouvement. Et ils ne s'entravent pas l'un l'autre. Avec le temps, on développe une attention

plus stable et plus profonde. On n'essaie pas de trouver l'immobilité ou la paix en faisant que tout s'arrête, en restant dans sa bulle ou en s'échappant. On apprend à trouver la paix non seulement quand le frigo s'arrête ou quand le souffle se termine, mais en étant capable de puiser dans cet espace et cette paix fondamentale, alors même qu'il y a de l'activité et même de la pensée.

Commencer par le son et progresser vers la pensée

Au début il est plus facile de trouver l'immobilité et la paix en utilisant un son externe, comme le bruissement des feuilles. C'est plus difficile avec la pensée parce qu'elle déborde de contenus intéressants, de façon agréable, désagréable, douloureuse, effrayante et excitante. L'attention est entraînée dans les histoires que crée la pensée. Mais au fur et à mesure que la méditation se développe, on devient capable d'écouter les pensées sans être pris dedans. On peut écouter l'assemblée intérieure et laisser toutes ces voix se croiser dans l'espace, dans le creuset du cœur.

Permettre au monde d'être

Le dernier aspect de l'union du mouvement et de l'immobilité implique de regarder ce qui est le plus stable, à son niveau le plus raffiné, de voir au-delà du concept de l'immobilité en tant que quiétude purement extérieure ou même comme absence de pensée. Cet élément suprêmement stable est la qualité de sa propre

conscience ou connaissance : la sagesse. Tous ces concepts sont employés dans la tradition bouddhiste.

Cela signifie que l'on permet simplement à l'expérience de la réalité de prendre forme de quelque manière que ce soit, que les sensations qui apparaissent soient agréables ou douloureuses, que les pensées soient belles ou mauvaises. Plutôt que d'essayer de trouver un quelconque élément immobile ou stable dans ce qui apparaît, on découvre que l'immobilité ou la stabilité vient en entraînant le cœur à demeurer dans la conscience. Ces trois niveaux couvrent tous les aspects de cette qualité spacieuse : l'espace entre les objets, l'espace à l'intérieur des objets et la qualité spacieuse de la conscience elle-même.

Ajahn Chah et l'eau tranquille qui coule

Mon maître Ajahn Chah avait l'habitude de développer un thème particulier pendant plusieurs mois, prenant une question particulière ou une problématique et l'utilisant avec tous ceux qui venaient lui rendre visite ou tous ceux à qui il enseignait. Le dernier thème qu'il a utilisé avant d'avoir un accident vasculaire cérébral et de perdre l'usage de la parole en 1981, c'était : « Savez-vous ce que c'est que l'eau tranquille ? Avez-vous déjà vu de l'eau tranquille ? ». Les visiteurs ou les étudiants répondaient généralement qu'ils savaient ce qu'était l'eau tranquille. Alors Ajahn Chah demandait : « Savez-vous à quoi ressemble l'eau qui coule ? Avez-vous déjà vu de l'eau qui coulait ? » et les personnes présentes affirmaient que oui. Finalement Ajahn Chah demandait : « Avez-vous déjà vu de l'eau tranquille qui coulait ? ». La réponse était toujours qu'ils

n'avaient jamais vu d'eau tranquille qui coulait.

Ajahn Chah leur enseignait alors que l'esprit est essentiellement comme de l'eau tranquille qui coule. Ce que nous percevons, ce que nous pensons, ce que nous ressentons, nos humeurs, nos émotions, affluent et changent. C'est leur nature intrinsèque d'apparaître, de prendre forme, de changer et de disparaître. C'est leur caractère, c'est ce qu'ils sont supposés faire. Ce flux de perceptions et de sensations est ce que nous appelons l'esprit conditionné. Mais ce qui sait, ce qui est conscient des perceptions, des humeurs et des pensées, est parfaitement tranquille. C'est comme un miroir, reflétant le beau, le laid, l'agréable ou le douloureux. Le miroir n'est pas excité par ce qui est beau, menacé par ce qui est violent, ou dégoûté par ce qui est laid. Il reflète avec impartialité toute image qui lui est présentée.

Être le cœur qui connaît

De même, selon la compréhension bouddhiste, la qualité de conscience ou de connaissance, la qualité de sagesse, remplit totalement le cœur. C'est un lieu de stabilité ou bien, selon la terminologie bouddhiste, un lieu de refuge. Avec la méditation, particulièrement avec la pratique de Vipassana qui fait partie de la méditation guidée ci-dessous, le méditant progresse à travers les différents niveaux pour établir dans le cœur cette solide base de connaissance. On entraîne le cœur à demeurer dans cette qualité de sagesse de sorte que l'on puisse écouter le comité intérieur, le dialogue intérieur des sentiments, des pensées, des perceptions ou le comité extérieur, les gens à

l'extérieur et développer la faculté de regarder tout ce qui apparaît, demeure et puis disparaît. On cultive le cœur qui accueille tout cela sans en être dérouté.

Cela peut sembler avoir le même attrait émotionnel que de se transformer en caméra vidéo, devenant simplement une unité de réception de données, enregistrant images visuelles, pensées et sensations sans s'y impliquer. Cela peut sembler comme une dissociation, froide et clinique, d'avec le monde. Mais en faisant cela, en fait nous ne faisons que supprimer notre propre confusion. On aligne le cœur à la réalité des choses telles qu'elles sont et c'est là la plus riche et la plus belle des expériences.

Quand nous établissons le cœur dans cette qualité non attachée et non possessive de connaissance ou de sagesse, alors nos actions et nos attitudes sont guidées par cette sagesse et par la bienveillance, et non pas par la réactivité, l'avidité ou la peur ni par nos jugements ou notre égocentrisme. Quand nous voyons le moyen d'aider quelqu'un, instantanément nous l'aidons. Quand nous avons besoin d'être forts, nous sommes forts. Quand nous avons besoin de céder, nous pouvons céder. Quand il est nécessaire de simplement se taire et de ne rien faire, nous nous taisons. Quand rien ne peut être fait dans une certaine situation, nous nous abstenons d'agir sans avoir le sentiment que nous devrions faire quelque chose. Nous faisons l'expérience d'un détachement total, doublé d'une parfaite écoute ; par conséquent, ce qui guide nos actions est une sensibilité au moment et à la situation. Nous ne sommes pas guidés par les habitudes, les opinions ou les diktats de ce qu'attendent les gens autour de nous.

Ces simples éléments de mouvement et d'immobilité accompagnent le passage depuis les expériences sensorielles ordinaires de l'audition, des sensations, des pensées et de l'action vers l'établissement des fondations de la conscience et de la connaissance. Le but de la méditation n'est pas seulement d'être capable de s'asseoir immobile pendant de longs moments, indifférent aux genoux douloureux ou de sacraliser le souffle, même si le souffle est central et important dans nos vies. Le but est de vivre harmonieusement en être humain comme une bénédiction pour soi et pour les autres et de donner le plus de sens possible à sa vie.

A black and white photograph showing a close-up, high-angle view of a spiral staircase. The concrete or stone steps curve inward, creating a strong sense of depth and rotation. The lighting is soft, highlighting the textures of the surfaces.

MÉDITATION GUIDÉE

DEUX

Commencer la méditation

Commencez par vous installer dans votre posture et fermez doucement les yeux. Portez votre attention sur la colonne vertébrale. Ressentez comment vous maintenez le corps.

Au début, n'essayez pas de faire quoi que ce soit de particulier. Laissez simplement le corps être assis comme il le sent et remarquez un instant comment vous maintenez votre corps.

Le corps

Percevez le corps dans l'espace de votre propre conscience. Dans le champ ou espace de la connaissance, de la conscience, l'ensemble des perceptions ici, au milieu, s'appelle le corps. Sentez en particulier la colonne vertébrale. Pendant que vous maintenez le corps dans cette conscience, laissez la colonne vertébrale se redresser ; laissez-la s'étirer, grandir vers le ciel. Essayez de ne pas être crispé ou raide. Laissez simplement le corps se déployer, ferme et droit, comme la tige d'une fleur s'élançant vers le soleil.

Remarquez lorsque le mouvement et l'immobilité deviennent apparents. Remarquez les qualités mentales de fermeté et de relaxation, voyez comment cela soutient votre sentiment de résolution et votre sens d'adaptabilité. Il est aussi très

utile d'établir ces mêmes qualités dans le corps. Remarquez comment la colonne vertébrale, étant droite alors que vous êtes assis avec dignité, aide à apporter vivacité et énergie au corps. Maintenez la colonne comme un pilier central et laissez le corps entier se détendre autour de ce pilier... comme si une douce lumière chaude s'écoulait à travers tout le corps, assouplissant tous les points de tension et de raideur du visage... de l'abdomen... des épaules... dans tout votre être physique... le bassin... les jambes... etc.

Notez comment le corps se relâche et s'assouplit autour de la colonne – c'est comme un pan de beau tissu soyeux drapé sur cette colonne centrale... à l'aise, libre de tension, léger. Prenez quelques minutes juste pour établir le corps dans cette harmonie d'énergie et de relaxation. Trouvez le point d'équilibre dans la façon dont vous êtes assis et la manière dont le corps se maintient lui-même.

Maintenant sentez la présence du corps dans l'espace de votre propre conscience, laissez cet ensemble de sensations être au cœur de l'expérience. Sans repousser les sons de la rue, les sons dans la salle et tout ce qui n'est pas l'expérience du corps, laissez-les à la périphérie de la conscience, au-delà des pétales extérieurs de ce mandala. Focalisez-vous seulement sur les sensations du corps qui sont au centre de l'expérience et puis lentement affinez l'attention, depuis le corps comme un tout jusqu'au rythme de la respiration et à la sensation du souffle. La façon dont le corps respire n'a pas d'importance ; peu importe que la respiration soit longue ou courte, profonde ou superficielle. Laissez la respiration se faire d'elle-même. Laissez cet ensemble de sensations être en plein milieu de ce mandala de l'attention. Laissez l'esprit, l'attention, demeurer sur ce flux léger.

Quand l'attention est emportée ailleurs, distraite par une pensée ou un souvenir, dès que vous remarquez qu'il y a eu distraction, lâchez prise consciemment. Lâchez l'agrippement de l'esprit sur quoi que ce soit. C'est comme si vous aviez dérivé vers les bords extérieurs du mandala. Lâchez ce qui vous a entraîné jusque-là. Revenez à nouveau au centre, à la sensation du souffle. Stabilisez l'attention ; calmez-la avec le souffle.

Trouvez votre propre chemin. Peut-être que vous accorder simplement au souffle est votre véritable tâche pour commencer. Remarquez seulement où vous êtes. Travaillez avec le souffle tel que vous le trouvez. Si l'esprit est très occupé, travaillez avec cela ; essayez juste d'établir une certaine relation au souffle. Si l'esprit est calme et l'attention stable, vous pouvez affiner un peu plus. L'un n'est pas meilleur que l'autre ; c'est simplement le matériau avec lequel vous devez travailler pour l'instant.

L'Immobilité dans le souffle

Quand vous trouvez que votre concentration est plus constante, suivez le souffle de près. Commencez par prêter particulièrement attention à la fin de l'expiration puis à la fin de l'inspiration. Remarquez ces tournants, les moments où le souffle fait une pause. N'essayez pas de les prolonger anormalement... remarquez les simplement. Laissez l'esprit y faire attention, goûtant la qualité d'immobilité, la pause lorsque le souffle change. Voyez si vous pouvez sentir, ne serait-ce qu'un court instant, que vous touchez à cette qualité d'immobilité intérieure... cette pause... touchant cette tranquillité innée de l'espace de l'esprit.

Peu importe combien de fois l'esprit se laisse emporter. Son

attention est renouvelable infiniment. Quand vous remarquez que vous êtes distrait, lâchez tout ce à quoi l'esprit s'est agrippé. Revenez au centre en revenant encore au souffle, doucement, patiemment. Vous vous agrippez, vous lâchez prise, vous recommencez.

Remarquer l'espace dans le souffle

Si l'esprit vous semble stable, relâchez la concentration sur le souffle. Imaginez que le souffle est comme un rayon de lumière horizontal dans le vaste espace de l'esprit, avec la fin de l'inspiration située à une extrémité de la barre et la fin de l'expiration à l'autre extrémité... Votre attention est comme un curseur se déplaçant doucement le long du rayon de lumière. Remarquez l'espace autour du souffle, l'espace à l'intérieur... avant celui-ci... après... l'imprégnant, comme un faisceau de lumière dans l'espace. Il a une forme, un contour, une couleur, une tonalité, mais il n'est pas solide. Il y a de l'espace autour, dedans, avant et après.

Relâchant la concentration sur le souffle, voyez si vous pouvez détecter la sensation de l'immobilité ou de l'espace innés dans lesquels le souffle évolue. Puis dirigez votre attention vers cette qualité d'immobilité. Voyez qu'elle n'est pas seulement présente quand le souffle s'arrête à la fin de chaque cycle, mais qu'elle est comme l'espace dans une salle. Cette espace est toujours là qu'il y ait du monde ou pas dans la pièce. Il y a le mouvement du souffle, mais aussi l'espace et l'immobilité qui sont l'environnement dans lequel il existe.

Demeurer dans la conscience qui connaît

Si l'esprit est suffisamment calme, assez stable, voyez si vous pouvez laisser le cœur demeurer simplement dans cette

qualité de connaissance. Vous pouvez même lâcher le souffle comme objet particulier. Établissez juste cette conscience ouverte, réceptive et qui inclut tout. Remarquez les sons ou les sensations physiques, le souffle, les pensées, tout ce qui surgit dans l'espace de la connaissance, venant à la conscience, apparaissant, changeant et se dissolvant. La qualité externe et objective de l'espace est reflétée par la qualité interne et subjective de la connaissance. Le cœur est ouvert à toute chose, recevant toute chose et lâchant prise de toute chose.

Si l'esprit est très occupé, s'égarant par-ci par-là, s'accrochant à ceci et à cela, faisant échouer les tentatives d'une concentration spacieuse, cela signifie que les courants vous emportent, que le vent souffle et que vous avez besoin de jeter l'ancre. Gardez alors l'attention centrée sur le souffle ; stabilisez l'attention de cette façon.

Plus l'esprit, l'attention, reste facilement enraciné dans le moment présent, plus il vous sera facile de vous ouvrir à cette qualité de pure connaissance, cette conscience à cœur ouvert, recevant simplement tout... connaissant toute chose. Tous les sons... les pensées... les sensations physiques... les laissant tous entrer... les connaissant... les relâchant. Comme si le cœur les aspirait tous, était vitalisé par l'acte de connaître, puis les expirait tous à nouveau.

Fin de la méditation



QUESTIONS ET RÉPONSES

DEUX

Q: Quand vous êtes en train de méditer en suivant votre souffle comme point d'ancrage et que vous savez qu'il va y avoir des bruits intempestifs dehors, comme un chien qui aboie, comment maintenir la concentration ? Est-ce qu'on se dit qu'on va être interrompu pendant sa séance assise ? Que suggérez-vous dans le cas où quelque chose vous surprend ?

R: Ça dépend. On ne traite pas de la même façon les choses extérieures et les choses intérieures. L'image du souffle au centre aide quand il s'agit de quelque chose d'extérieur. Pour ceux dont l'esprit fonctionne de manière visuelle, garder la sensation du souffle comme point central aide si vous entendez le bruit de la circulation ou un chien qui aboie – vous imaginez simplement le bruit à la périphérie de la conscience, en marge. Vous le remarquez. Mais vous en détournez consciemment votre attention. Si vous commencez une guerre avec lui, alors cela devient un problème.

Ajahn Chah est venu en Angleterre dans les années soixante-dix. C'était un grand événement, le Grand Maître venant d'Extrême Orient pour rendre visite à

un groupe bouddhiste à Londres. Leur salle était très petite et bondée. C'était l'une de ces rares nuits d'été très chaudes en Angleterre et la salle était étouffante. Ils ont commencé la session de méditation et tout le monde avait chaud, donc ils ont ouvert la fenêtre. Mais il y avait de l'autre côté de la rue un pub où on jouait de manière tapageuse de la musique rock. Après quelques minutes de musique, ils ont de nouveau fermé les fenêtres. Pendant tout ce temps Ajahn Chah était juste là, assis. Avec les fenêtres fermées tout le monde commençait de nouveau à avoir chaud. Ils sont sur le point de s'asphyxier et Ajahn Chah est toujours là assis. Ils ouvrent les fenêtres et voilà de nouveau la musique rock et ainsi de suite. Il les a laissés assis là pendant une heure et demie. Finalement il a fait sonner la cloche. Étant anglais, les gens ont tout de suite commencé à s'excuser, en racontant qu'ils étaient même allés voir au pub en face pour leur demander de baisser la musique, mais que cela n'avait pas marché. La première chose qu'Ajahn Chah a dite était : « Vous pensez que le bruit vous agace, mais en réalité c'est vous qui agacez le bruit. Le bruit est juste ce qu'il est ; c'est seulement la vibration de l'air. C'est à nous de décider si nous allons nous disputer avec lui ».

C'était vraiment un bon conseil. Un chien peut être en train d'aboyer ou il peut y avoir du bruit de circulation, mais finalement c'est à nous de voir si on va s'y opposer ou s'en indigner. Hier cela aurait pu être nous en train de jouer de la musique. Mais lorsque tout d'un coup le voisin d'à côté en joue, nous pensons : « Arrêtez de faire du bruit ! J'essaie de méditer ! Quelle indécatesse ! ». L'objectif est

d'avoir l'attitude de ne pas s'y opposer, d'être en paix avec le bruit. Tout simplement laissez consciemment de côté le bruit. Vous le remarquez puis délibérément vous lâchez prise. Vous pouvez utiliser votre imagination de différentes façons en vous disant : « Le chien se comporte en chien, il n'essaie pas de me déranger. Il fait seulement son travail de chien ; c'est ce que font les chiens. C'est ce qu'ils sont censés faire. Si j'étais un chien, j'aboierais ». Ainsi vous travaillez avec cette attitude d'une façon très simple et directe et vous laissez l'esprit revenir au centre.

Si vous travaillez avec quelque chose d'intérieur, comme une pensée obsédante, une idée ou un souvenir, il y a plusieurs façons de travailler avec. Par exemple, avant de vous asseoir, prenez la résolution que, pour la durée de la méditation, quoi qu'il puisse venir à l'esprit, que ce soit un joli vers pour un poème, un coup de fil que vous avez oublié de passer, etc., cela peut attendre. À partir de maintenant, pendant ces quelques minutes, vous allez faire de cette pratique simple la chose la plus importante au monde. Après ce temps de méditation, on peut s'occuper de tout le reste. Ce qui vient à l'esprit peut être important et sera traité... mais pas maintenant.

Vous établissez cela comme une intention de départ, de sorte que quand les choses surgissent et demandent votre attention, comme une inquiétude ou quelque chose que vous devez organiser, quelque chose que vous devez réexaminer ou résoudre, quelque chose que vous devez écrire, lorsque ces distractions surviennent, dites-vous très doucement et clairement : « Plus tard ». C'est étonnant la puissance d'une chose aussi simple que celle-

là. Si vous pensez : « Tais-toi ! Va-t'en ! », vous essayez de supprimer la pensée par un acte de volonté. C'est la même chose que d'essayer de supprimer le bruit, vous vous battez avec lui. Vous pouvez le supprimer à l'aide de la volonté pendant un court instant, mais l'acte même de le repousser lui donne de l'énergie de sorte que dès que vous baissez la garde, il revient. Alors dites simplement avec douceur et fermeté : « Plus tard. Je ne dis pas que tu n'es pas importante ; tu es une pensée très significative, une inquiétude profondément importante dont je dois me préoccuper, mais pas là maintenant ». Vous la respectez. Vous dites : « Oui, c'est ton droit le plus strict de t'exprimer et je ne t'ignore pas, mais pas maintenant ».

Établir cette attitude aide énormément parce que, quand nous travaillons avec l'esprit, il est important de reconnaître que les moyens *sont* la fin. Si vous travaillez avec l'esprit de façon agressive, dominatrice ou butée, vous allez en retour éprouver de la tension, de l'agitation ou du conflit. Inversement si vous travaillez de manière douce, claire et bienveillante, la fin découlera de cette attitude : vous serez en harmonie, à l'aise et tranquille. L'idée que la fin justifie les moyens n'est pas du tout bouddhiste. Dans le bouddhisme les moyens *sont* la fin. Moyens et fins sont semblables.

Par contre, lorsqu'une pensée distrayante apparaît, si elle ne bat pas en retraite, mais exige vraiment de l'attention, si elle revient encore et encore, dites-lui simplement : « D'accord, exprime-toi ! ». N'essayez pas de la repousser. Comme on dit dans le bâtiment si vous ne pouvez pas cacher une malfaçon faites en un élément

de décoration. Elle est là et bien présente. Elle exige que l'on s'en occupe ; elle ne va pas s'en aller. Elle accapare l'attention. Accueillez-la, invitez-la à s'exprimer. Découvrez de quoi il s'agit, d'où elle vient, ce qu'il y a derrière. Nous traiterons cela plus en détail dans la prochaine leçon quand nous discuterons de l'utilisation de la pensée conceptuelle comme moyen de méditation car effectivement vous pouvez utiliser tout un éventail de capacités intellectuelles et intuitives pour investiguer ce qui génère une pensée, une peur, une obsession ou une humeur particulière. Vous pouvez travailler avec.

Utiliser la pensée de cette façon est complètement différent que de laisser libre cours à l'esprit bavard. Dans ce cas, l'esprit a une certaine stabilité. Plutôt que d'avoir l'esprit comme quatre postes de radio diffusant chacun une chaîne différente, vous écoutez un seul poste qui passe quelque chose qui mérite qu'on l'écoute. Des pensées surgissent, mais elles apparaissent à l'intérieur d'un espace méditatif.

Quand on lit ou entend parler de la méditation, il semble souvent que le but soit une absence de pensées. Mais ce n'est pas toujours le cas. Du point de vue de la psychologie bouddhiste, il y a six sens. L'œil perçoit la forme, l'oreille perçoit le son, la langue perçoit le goût, le nez perçoit l'odeur, le corps perçoit le toucher et l'esprit ou le cerveau perçoit la pensée. Le sixième sens est la faculté mentale, la connaissance des pensées et des états d'esprit. Il est exactement comme les autres sens. Si nous pouvons voir et entendre avec une parfaite tranquillité d'esprit ou si nous pouvons percevoir dans une paix totale

le début, l'évolution et la fin de la respiration, alors cela signifie que penser n'empêche pas l'esprit d'être en même temps totalement paisible.

Nous pouvons utiliser la pensée d'investigation pour aider à clarifier ce qui génère un ressenti particulier ou ce qu'il y a derrière. De cette manière, il peut y avoir une activité de la pensée, mais en même temps l'esprit reste focalisé et paisible. Il peut y avoir un sujet brûlant, un événement majeur qui a eu lieu et dont un souvenir reste vif. Nous découvrons que nous pouvons laisser l'esprit continuer à fulminer à son sujet, mais en même temps nous pouvons être en paix, tout comme nous pouvons être en paix avec un bruit retentissant dehors dans la rue. Nous pouvons nous dire : « Ce n'est qu'un bruit. Si je ne me précipite pas pour discuter avec, il n'y a aucun problème. Tout va bien. C'est seulement une autre facette de la nature qui va, qui vient et qui change ».

J'ai souvent fait cela ; l'esprit fulmine contre quelque chose, mais au lieu de me laisser entraîner dans le contenu des pensées, je réfléchis : « Regarde celle-là ! Oh la la, je suis vraiment agité ce soir ! Écoute celle-ci ! ». L'esprit débite sa tirade encore et encore, mais la pensée est accueillie dans une qualité de tranquillité. Le mouvement et l'immobilité fusionnent. L'esprit bouge, mais nous ne le contestons pas. Nous y prêtons attention, mais nous ne sommes pas happés par l'agitation.

Q : Pourriez-vous parler du corps et du mouvement et en particulier quand convient-il de bouger pour soulager l'inconfort lors de la méditation assise ?

R : Le mouvement est une partie essentielle de la pratique de la méditation. Quand je suis entré dans un monastère en Thaïlande pour la première fois, je n'avais jamais médité auparavant. Nous nous asseyions sur un mince tapis de fibres végétales posé sur un sol en ciment. Chaque session assise durait une heure et vous étiez censé ne pas bouger. Donc après les 15 premières minutes ma première expérience de la méditation a été celle de la douleur.

Mais il est important de réaliser que la méditation bouddhiste n'est pas une entreprise masochiste, même si cela peut parfois le devenir. Nous ne recherchons pas la douleur physique, c'est un effet secondaire et non pas l'objectif. Nous nous en passerions bien. Mais il y a quelques aspects que nous devons aborder concernant la douleur physique.

Avant tout, apprendre à gérer la douleur physique se traduit directement par notre capacité à gérer la douleur émotionnelle. La douleur physique est un langage monosyllabique très simple : « Aïe », « Ça fait mal », « Je n'en veux pas », « Va-t'en ! », « Stop », « Ah, c'est mieux ». À l'opposé, notre réaction à la douleur émotionnelle est compliquée et perturbante. Il est donc très utile d'apprendre comment travailler avec l'inconfort physique en cherchant un équilibre entre mouvement et immobilité. Aborder la douleur avec des attitudes comme : « J'avais juré de ne pas bouger », « Tout le monde me regarde », « C'est mal de bouger, je devrais tenir par la force » est la voie directe chez l'ostéopathe, voire aux urgences. Vous ne pouvez pas vous forcer par la simple volonté, le corps n'obéit pas. Vous pouvez passer outre la

douleur pendant un certain temps, mais la douleur signale que le corps subit un stress. C'est un avertissement. Si vous êtes rigide et crispé, vous allez vous briser. Si au contraire, vous êtes complètement avachi et que, dès que vous ressentez un léger inconfort, vous commencez à vous tortiller, vous ne ferez jamais l'expérience d'une paix véritablement profonde parce que vous avez développé une réactivité aveugle envers la douleur. Si vous bougez dès que vous éprouvez de l'inconfort, vous vous rendez vulnérable et faible.

Ce que le bouddhisme appelle la Voie du Milieu est un équilibre entre ces extrêmes. Cet équilibre ne veut pas dire bouger la moitié du temps et rester immobile l'autre moitié. Le Chemin du Milieu ne se situe pas exactement à mi-chemin entre les deux ; il est plutôt comme le point autour duquel les deux extrêmes pivotent. Il est la source des deux extrêmes. On l'atteint en trouvant la bonne attitude envers l'inconfort.

Quand nous ressentons une douleur physique, notre premier instinct est de se crispier, de lui résister, d'en avoir peur ou d'en être agacé. Cela nous semble une aversion légitime ; il semble totalement légitime de ne pas aimer la douleur, pour la simple raison que ce n'est pas le plaisir. Comme dans l'exemple précédent concernant le bruit dans la rue pendant la session de méditation d'Ajahn Chah, il semble raisonnable de penser que c'est le bruit qui nous agace. La douleur au genou semble agaçante mais, comme Ajahn Chah l'a fait remarquer, en fait c'est vous qui agacez la douleur. L'esprit s'empare de la douleur et commence à se battre contre elle. Avec la méditation,

vous commencez à lâcher prise de la réactivité, de la pensée que la douleur est mauvaise, qu'elle ne devrait pas être là, que vous n'en voulez pas et vous commencez à examiner ce qui se passe vraiment.

Comme nous le disions plus tôt, la douleur est exactement comme le bruit : si vous ne pouvez pas la faire disparaître, alors mettez-la en évidence. Si la douleur dans le dos, la jambe, le bras, ou ailleurs attire votre attention, ne la considérez pas comme une irritation qui vous empêche d'être attentifs au souffle. Arrêtez d'être attentif au souffle et faites de la douleur l'objet principal de votre attention. Explorez la douleur. Vous commencerez à remarquer que la sensation est désagréable tout comme un bruit peut être irritant. N'essayez pas de la rendre agréable ni de l'ignorer. Reconnaissez la simplement comme une sensation désagréable. Vous commencerez à voir que la sensation est une chose, ce que l'esprit y ajoute en est une autre. Même si l'esprit croit en son rejet, vous pouvez en prendre conscience et voir ce que vous êtes en train de faire. Vous pouvez reconnaître la douleur comme une simple sensation et commencer à voir la distance entre l'inconfort et une véritable atteinte physique. Vous découvrirez que vous pouvez apprendre à être avec cette sensation inconfortable, non pas en étant dur et en lui résistant par la force seule, mais en sachant reconnaître qu'il s'agit simplement d'une sensation désagréable. Vous n'avez pas à la détester, à la combattre ni à vous en inquiéter. Si vous en sentez le besoin, vous pouvez bouger, mais vous pouvez aussi la supporter aussi longtemps que vous le pouvez.

L'important est d'ajuster votre attitude face à la douleur. Soyez déterminé à ne pas entrer en guerre avec votre propre corps. Vu sous cet angle, vous allez découvrir que l'inconfort peut être présent, que vous pouvez être en paix avec lui. Si vous voyez que vous êtes en train de voir l'inconfort comme un intrus agaçant qui gâche votre méditation, ayez une attitude bienveillante à l'égard de la douleur, à l'égard de la sensation déplaisante. Utiliser la bienveillance ne signifie pas que nous essayons d'aimer la douleur. Nous reconnaissons et acceptons simplement la présence de la douleur dans la jambe ou du mal de tête. Vous ne pouvez pas l'éloigner par la volonté, mais adoucir votre attitude à son égard est une première étape.

La seconde étape est qu'en mettant la douleur au centre de l'attention, vous commencez à remarquer la tension que vous éprouvez en résistant à l'inconfort. Vous pouvez alors détendre le corps comme si vous vous détendiez dans une pose de yoga. En faisant du yoga, parfois vous vous sentez crispé dans l'effort d'effectuer correctement une posture. Mais, dès que vous apprenez à vous relâcher dans la position, subitement quelques centimètres de plus se manifestent, vous permettant de prendre complètement la posture. Travailler avec la douleur en méditation est exactement la même chose. Vous remarquez comment vous vous sentez crispé et vous vous relaxez en elle. Vous notez combien les articulations de tout le corps sont raides. En relaxant physiquement l'organisme, vous réduisez la tension que vous créez en résistant à la douleur. Quand la tension s'atténue, la cause de la douleur est en grande partie éliminée.

L'intensité de la douleur baisse et, du fait que vous ne la combattez pas, même si l'inconfort est présent, celui-ci n'est pas un problème.

En travaillant avec la douleur de cette façon plus authentique et directe, vous allez développer un sens intuitif beaucoup plus précis de votre corps. Grâce à cela, quand vous sentez que votre corps est vraiment tendu, que vous avez trop forcé, vous saurez qu'il est temps de bouger. Quand vous bougerez, ce ne sera pas par aversion envers la douleur, mais ce sera un acte de bienveillance à l'égard du corps. C'est complètement différent.

Ajahn Chah disait : « Attendez toujours quelques minutes. Quand vous avez vraiment envie de bouger, attendez seulement. Pendant encore une minute ou deux, attendez simplement. Détendez-vous juste un peu. Soyez patient ». Pour que ce genre d'attente soit vraiment utile, vous devez patienter jusqu'à ce que l'impulsion de bouger ne provienne pas d'une aversion envers la douleur, mais d'une gentillesse envers le corps. Il faut faire attention cependant parce que votre « avocat intérieur » essaiera de vous convaincre que vous agissez par bienveillance, seulement pour obtenir de vous que vous bougiez à n'importe quel prix. Mais vous devez déterminer si vous êtes vraiment bienveillant ou si vous bougez par peur ou par évitement. L'avantage d'attendre, d'être patient, c'est que, quand vous bougez, il y a une détente physique et aussi un soulagement dans le cœur. Si vous bougez par peur ou pour éviter la douleur, alors, quand cela vous lance de nouveau, vous retomberez directement dans le piège de la peur et de l'aversion.

Travailler avec une douleur chronique indépendante de la posture du corps se fait exactement de la même manière. Laissez-vous l'accepter pleinement dans votre cœur. Cela fait une différence énorme. Travailler avec la douleur physique de cette façon est utile, parce que vous commencez à comprendre la douleur émotionnelle exactement de la même manière, vous pouvez être avec la peine, la colère, la tristesse ou la peur et demeurer avec elles, les accepter, les connaître et lâcher prise.

Q : S'il vous plaît, parlez-nous de la somnolence.

R : Quand nous pratiquons la méditation assise pour la première fois, nous pouvons rencontrer deux tendances principales : l'agitation d'un côté et la langueur de l'autre. Le Bouddha parlait le pali, une langue cousine du sanskrit. Les mots pali pour agitation et langueur deviennent familiers au méditant bouddhiste. En pali, l'agitation est *uddhacca-kukkucca* (ou-datcha kou-koutcha), une merveilleuse onomatopée ! Prononcer ce mot vous donne l'impression d'avoir du sable sous la peau. La langueur est appelée *thina-middha* (thi-na mi-dha), ou paresse et torpeur. Nous avons brièvement abordé ces tendances dans la première leçon en parlant des façons dont l'esprit pouvait dériver. Quand nous pensons à la relaxation, nous avons tendance à l'imaginer comme une sorte d'affalement complet. Lorsque nous évoquons l'état d'éveil, nous avons tendance à penser que cela signifie être excité ou apeuré.

En méditation, nous essayons de découvrir la dimension de notre être qui est simultanément

complètement détendue et complètement éveillée. Peut-être que vous l'ignorez, mais vous êtes né avec cette capacité ; la nature fondamentale de notre esprit possède ce mélange de qualités. La véritable nature de l'esprit est à la fois parfaitement éveillée et parfaitement paisible.

Au début, l'esprit a tendance à mal gérer la relaxation et quand nous pratiquons, nous remarquons une dérive vers la torpeur. Toutefois, la torpeur fonctionne comme le sommeil ; elle se déroule selon des cycles. Si l'esprit a une tendance à la torpeur, dès que vous vous détendez, la lumière s'éteint. Donc il faut contrer la première vague de sommeil. Si vous commencez à sentir la somnolence, vous pouvez garder les yeux ouverts. Une autre technique est de tenir quelque chose dans les mains, comme une allumette. Vous la tenez entre vos pouces, pas dans vos paumes ; aussitôt que l'esprit commence à dériver dans la première vague de somnolence, l'objet que vous tenez va tomber. Comme les mains sont très sensibles, dès que cela arrive vous le remarquerez et ce sera le signal de vous réveiller.

Une autre technique pour gérer la somnolence est de garder une conscience aiguë de la colonne vertébrale ; quand nous cédon à la torpeur, le dos commence à se courber et la tête à se pencher en avant. La technique de tenir quelque chose entre les pouces ou de garder cette conscience accrue de la colonne vous aidera à rester alerte et à ne pas laisser cette première vague de somnolence s'installer. Si vous arrivez à traverser cette première vague, vous trouverez que vous pouvez vous en sortir et empêcher l'ensemble du processus de se mettre

en marche. Si vous ne contretez pas cette première vague, le cycle du sommeil peut vous entraîner dans un état de rêverie pendant 20 minutes ou plus.

Si vous êtes vraiment désespéré, mettez quelque chose comme un livre ou une boîte d'allumettes sur votre tête. C'est une méthode très répandue chez les moines ayant un problème de somnolence. Si vous êtes assis avec d'autres personnes, vous aurez aussi le facteur honte si le livre tombe. Si c'est seulement une allumette entre vos pouces, personne n'en saura rien. Mais s'il y a une boîte d'allumettes ou un livre sur votre tête, dès que vous commencez à vous endormir, ça tombe et si ça fait du bruit, tout le monde est au courant. Cela s'appelle contrebalancer une souillure mentale par une autre : vous jouez votre fierté contre votre somnolence. Vous utilisez vos mauvaises habitudes pour votre propre bénéfice. Mais ce n'est pas une garantie contre la somnolence, parce qu'avec de l'entraînement, des méditants très expérimentés arrivent à se balancer d'avant en arrière avec une boîte d'allumettes ou autre chose sur la tête en touchant pratiquement le sol sans qu'elle ne tombe.

Une autre technique qui peut être efficace est de prendre comme objet de méditation la flamme d'une bougie ou n'importe quelle forme visuelle. Dès que la première vague de somnolence se fait sentir, les yeux se brouillent. En vous efforçant de maintenir une vision nette des contours de la flamme, dès que vous dérivez vers le sommeil, vous le saurez. Lorsque le sommeil vous gagne, les images visuelles commenceront à se dédoubler, alors, quand vous verrez deux flammes au lieu d'une, vous saurez : « il faut se réveiller ! ».



LEÇON

TROIS

CONNAÎTRE PLUTÔT QUE PENSER

Dans les deux premières leçons, nous avons exploré les qualités de focalisation et de concentration dans la méditation : comment focaliser l'esprit sur un point unique, afin de le former à être attentif au moment présent. Toutefois, la focalisation et la concentration par elles-mêmes ne sont pas des qualités particulièrement libératrices. Être focalisé ou concentré peut être très paisible et agréable, mais par elles seules on ne développe pas le type de compréhension qui est le but de la méditation de la vision profonde.

Concentration et vision intérieure

Le Bouddha faisait la distinction entre deux niveaux ou strates dans la pratique de la méditation. Dans le premier qui a été étudié dans les Leçons Un et Deux on établit une base de calme, de tranquillité et de concentration.

Le second niveau, qui libère le plus profondément le cœur, est le développement de la sagesse, une véritable compréhension des choses telles qu'elles sont, ce que nous sommes vraiment, comment nous existons et comment nous nous situons dans l'univers.

Parfois les deux niveaux de méditation sont présentés comme distincts ou séparés l'un de l'autre, chaque niveau ayant ses techniques propres. Pourtant, Ajahn Sumedho, moine américain et représentant en Occident de la Tradition Thaïlandaise de la Forêt d'Ajahn Chah et Ajahn Chah lui-même ont tous deux souligné qu'il était plus exact de voir ces niveaux comme faisant partie d'un continuum naturel plutôt que de les voir comme des qualités distinctes et sans lien entre elles. Il est plus exact de les décrire comme une seule réalité fondamentale avec différentes étapes ou attributs, par exemple comme une fleur de pommier et une bouchée de pomme mûre. Ces aspects semblent différents, tout comme la fleur n'est pas la pomme, mais d'une certaine manière ils sont les éléments d'un même processus.

Développer la vision intérieure

La vision intérieure se développe sur une base de calme car c'est seulement quand l'esprit est calme et stable, qu'on peut commencer à laisser de côté l'objet de méditation qui a servi d'ancrage, pour se pencher sur la trame de l'expérience dans le moment présent. Dans la Leçon Deux nous avons parlé de lâcher le souffle, de prendre du recul et d'observer l'espace dans lequel le souffle évolue, faisant

l'expérience de cette qualité spacieuse. En développant ainsi la méditation, sa fermeté est bien établie, autrement dit, le bateau tient le cap sur l'eau. Alors on peut lâcher l'objet de méditation et commencer à utiliser les facultés naturelles de sagesse ou de connaissance. On lâche de plus en plus le contenu de l'expérience et on apprend à observer son processus.

Comment cela fonctionne

Voici comment cela fonctionne : la méditation commence par la focalisation sur le souffle ou sur un autre objet particulier. Une fois que l'esprit est clairement stabilisé et qu'il se positionne fermement dans le moment présent, on lâche la focalisation sur le souffle ou un autre objet de méditation et on ouvre son cœur à tout le flux de l'expérience. Ce flux peut inclure le fait d'entendre le son des oiseaux qui gazouillent, de sentir une sensation dans les jambes, de se rappeler un souvenir ou de penser qu'il y a quelque chose dans le réfrigérateur pour le goûter après la méditation. Il y a tout un tas de pensées, idées ou sensations dans lesquelles l'esprit peut s'égarer. Mais avec le développement de la méditation de la vision intérieure, plutôt que de se focaliser sur le contenu, quoi que cela puisse être, on se focalise sur tout le processus de l'expérience. Plutôt que d'essayer de savoir quelle sorte d'oiseau a fait ce bruit, on remarque comment le son apparaît et disparaît ou l'on remarque l'apparition et la disparition d'une pensée ou d'une sensation dans le corps, par exemple, dans la jambe.

L'idée est de regarder la nature changeante de l'expérience et de détourner délibérément l'attention du contenu, même si le sujet en question intéresse grandement l'esprit, comme ce que l'on va manger tout à l'heure. Pendant la session de méditation, on ne prête aucune attention au contenu de ses pensées. Par exemple, on ne s'intéresse pas à ce que fait notre grand-mère en ce moment, mais seulement au fait qu'une pensée ou un souvenir de notre grand-mère surgit, dure un temps, puis disparaît. On utilise le modèle de lâcher prise de la Leçon Deux pour libérer l'esprit de son implication dans les histoires qu'il se raconte en prenant du recul pour regarder les vagues d'événements et les manifestations de l'expérience qui vont et viennent et qui changent.

Stabiliser la conscience

Comme dans la Leçon Deux, on découvre peu à peu que la qualité de connaissance, de conscience, reste stable. La conscience devient claire et spacieuse. On commence à être témoin du flux des événements et des formes de pensée et de ressenti, aussi bien dans le monde intérieur que dans le monde extérieur. Tout se passe dans la même arène spacieuse.

La véritable nature de l'expérience

En mettant de côté le contenu de l'expérience et en entraînant l'esprit et le cœur à rester dans la connaissance spacieuse et ouverte, on commence à remarquer que le contenu n'est pas tellement intéressant. Quand le cœur

est fermement établi dans la connaissance, peu importe si ce qui rentre dans cette sphère est attirant ou douloureux, intéressant ou ennuyeux, ou si la même pensée a déjà surgi un millier de fois. On peut rester dans cette qualité spacieuse de connaissance et sentir le processus de l'expérience. On commence à comprendre que la nature de l'expérience est changeante et l'on commence à voir également sa qualité foncièrement impersonnelle.

Par exemple : la pensée d'une expérience unique de notre vie ou un souvenir très personnel apparaît. Puis apparaît le son d'un oiseau ou d'une voiture qui passe. On peut remarquer que le souvenir semble n'appartenir qu'à nous-mêmes, faisant partie intégrante de notre identité, de notre « moi ». Mais le son de la voiture qui passe, on ne le ressent pas comme « moi ». Il semble extérieur à nous-mêmes.

Or, quand on est fermement établi dans cette qualité spacieuse de conscience, on réalise que le souvenir personnel et le son de la voiture apparaissent et disparaissent tous les deux ; ils ont lieu tous les deux dans le même espace. On a la vision profonde que les étiquettes que l'on met sur l'expérience, tel que « moi » ou « pas moi » ou « en dehors de moi », sont seulement des étiquettes collées sur l'expérience et non pas l'expérience elle-même. Prendre suffisamment de recul par rapport au contenu de l'expérience permet de réaliser que toutes les expériences apparaissent et disparaissent ; la pensée personnelle, l'émotion profonde, un bruit inopiné, tout apparaît et disparaît. Ce sont toutes des manifestations de la nature qui naissent et qui disparaissent.

La nature impersonnelle de l'expérience

Avec cette vision intérieure vient la sagesse intuitive du cœur qui reconnaît que ces phénomènes sont tout simplement des manifestations de la nature. Avant cette réalisation, on a tendance à étiqueter certains phénomènes comme « moi », d'autres phénomènes comme « pas moi » ou « le monde » et pour certains phénomènes nous ne savons pas s'ils sont intérieurs, extérieurs, ou simplement ce qu'ils sont. Mais avec le développement de la vision intérieure, cette sagesse du cœur, on commence à réaliser que tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent sont de simples manifestations de la nature.

Avec cette réalisation, on peut commencer à cesser de prendre les choses aussi personnellement. Par exemple, on peut se souvenir d'une expérience merveilleuse et idyllique ou d'une grande réussite ou d'un moment où l'on s'est vraiment senti aimé. Tout cela semble être des moments où tout allait bien, des moments parfaits. Et on peut se souvenir d'une expérience horrible, bouleversante, où tout allait mal, par exemple une rupture ou un échec. Ces moments-là ont été des moments de grande souffrance. Puis on peut se souvenir de quelque chose de complètement banal, comme le bruit d'une voiture qui passait. Que nous percevions quelque chose comme nous étant intérieur, extérieur, ou « le monde », nous commençons à voir que l'esprit et le cœur peuvent s'éveiller au fait qu'appeler une chose « soi » ou « autre », « intérieur » ou « extérieur », n'est qu'une désignation conventionnelle. Ce ne sont que des manifestations de la

nature qui naissent, se déploient et disparaissent et tout cela se tient à l'intérieur d'une qualité unificatrice de connaissance, de conscience.

Ce dont nous parlons ici n'est pas une vérité doctrinale et dogmatique en laquelle on est censé croire. La méditation dans le Bouddhisme est un processus d'investigation ; nous découvrons la nature de l'expérience par nous-mêmes. La méditation guidée à la fin de cette leçon est conçue pour conduire à ce type d'exploration, pour permettre de découvrir par soi-même la qualité impersonnelle de l'expérience. Cette exploration n'est pas un jeu de l'esprit dans lequel on essaie de réorganiser les modes de pensée ou d'expérience pour le seul intérêt de la réorganisation. L'important, c'est que cette vision nouvelle de l'expérience puisse avoir un effet radical sur la façon dont on perçoit qui et ce que l'on est.

Travailler avec le soi

Ajahn Sumedho est un grand maître de méditation. Parfois il disait à ses moines et nonnes : « Dès que je pense à moi, je me sens déprimé ». En entendant cela, on pourrait penser qu'Ajahn Sumedho avait un problème de dépression. Mais si on pratique cette méditation pendant un certain temps, on commence à remarquer que, dès que l'on pense à soi-même, dès que l'on regarde la vie en termes de préférences, de ce que l'on aime, de ce que l'on veut, de ce que l'on est ou pourrait être, devrait être, aurait pu être, pourrait encore être, etc., une contraction se produit dans le corps et dans l'esprit autour du

« moi ». En revanche, si l'on prend comme cadre de référence non pas le soi, mais la nature comme un tout, on découvre que la nature a une qualité naturellement spacieuse et apaisante. À l'inverse, on ressent quelque chose de collant ou de lourd lorsque l'on reste dans cette identification au moi.

Les êtres humains désirent ardemment la liberté. Nous essayons tous de trouver une place, une situation, un moyen de subsistance ou une relation dans laquelle on peut être libre. Mais la méditation aide à découvrir que « je » ne peut jamais être libre. La personne ne peut jamais être libre parce que la personne, l'ego, est la prison.

Il est important de se rappeler que l'ego n'est pas un ennemi, un monstre maléfique dont on doit se débarrasser. L'ego est très utile. C'est un outil social très pratique. Nous avons besoin d'identités individuelles pour fonctionner en société. Par exemple, si on n'avait pas d'identité individuelle et qu'un policier nous arrêtaient sur l'autoroute ou que nous essayions d'encaisser un chèque à la banque et que l'on nous demandait de nous identifier, comment répondrions-nous ? Les identités sont nécessaires pour fonctionner dans le monde.

Mais avec la méditation, on commence à examiner le sentiment de « je », de « moi » et de « mien ». On en vient à réaliser que ce sentiment est éphémère ; il naît et il disparaît tout comme chaque chose dans la nature. Au fur et à mesure que l'on développe la méditation, on commence à voir de plus en plus de couches de ce que l'on pense être, les souvenirs, les pensées, les humeurs, les ressentis, les idées qui constituent ce que l'on perçoit

comme étant soi. On voit que ces souvenirs, pensées, humeurs, ressentis, idées ne sont pas ce que nous sommes.

On commence à explorer la question, qu'est-ce qui fait l'expérience de cette sensation de Je, de moi et de mien ? On commence à réfléchir à cela et à travailler avec. En examinant « ce qui connaît », une qualité de soulagement et d'aisance apparaît quand on comprend que les souvenirs, pensées, humeurs, ressentis et idées ne sont pas ce que nous sommes. Ce sont seulement des manifestations passagères de l'expérience.

Savoir ce que nous sommes n'est pas le but

Pendant les 45 années durant lesquelles il enseigna après son illumination, le Bouddha était plutôt déterminé à ne pas créer une idée de ce que nous sommes précisément. En revanche, il était très clair sur ce que nous ne sommes pas : nos pensées, notre corps, nos idées, nos humeurs, nos réussites ou nos défauts, nos problèmes. La question se pose alors naturellement : Qui suis-je ? Qu'est-ce que le soi ?

Le Bouddha continuait de répéter que c'était la mauvaise question. Plutôt que d'essayer de définir ce que nous sommes, nous apprenons à lâcher prise de ce que nous ne sommes pas. Et alors la réalité de notre nature devient apparente. Dès que l'on essaie de définir ce que l'on est avec des concepts, de définir l'essence du soi, on est forcément frustré. Tout comme si nous essayons de verser du vrai thé dans un dessin d'une tasse de thé, la réalité ne va pas rentrer dans le récipient proposé, et ce

n'est pas comme si un meilleur dessin pourrait aider ! Intrinsèquement, il ne peut pas faire le travail demandé.

Il peut être frustrant pour l'esprit ordinaire de ne pas trouver de réponse conceptuelle à la question de qui nous sommes, de ce que nous sommes. Les gens suppliaient le Bouddha de leur donner une réponse directe. Mais le Bouddha se montrait d'une fermeté absolue en disant que l'important était d'entraîner le cœur à comprendre et à abandonner ce que nous ne sommes pas. Cette compréhension rend apparente la réalité de la nature fondamentale de l'existence de toute chose, y compris nous-mêmes. Il était clair sur le fait que l'expérience de la réalité ne peut pas être mise en concepts ou en mots.

Ceci dit, on pourrait en conclure que toute pensée conceptuelle n'est d'aucune utilité ; paradoxalement, la vérité en est loin.

Utiliser l'esprit conceptuel en méditation

Quand on commence à méditer, l'expérience initiale peut être comme si on avait trois ou quatre radios allumées simultanément, chacune branchée sur une station différente. On peut avoir le sentiment que ce serait bien et paisible simplement d'arrêter de penser, d'être capable d'éteindre toutes les stations. Ce sentiment peut nous amener à croire que le but de la méditation est d'éradiquer toute pensée.

Certes, dans la méditation on entraîne l'esprit à devenir calme et concentré afin de réduire la pensée à un certain degré, ou même, par moments, de rendre l'esprit

complètement tranquille. Mais, comme le fait d'avoir une identité conventionnelle, la pensée rationnelle peut être un outil extraordinairement utile. Même en méditation, quelques pensées bien placées peuvent nous épargner beaucoup de confusion. Par exemple, on peut utiliser la pensée en méditation pour se rendre compte que l'on souffre parce qu'on n'a pas ce que l'on veut, et pour voir que cela dure depuis pas mal de temps. Cette compréhension atténuée la souffrance, lorsque l'on cesse de s'agripper au désir de ce que l'on n'arrive pas à avoir.

La nature de la contemplation

D'ordinaire, nous considérons le savoir, les idées et la compréhension en termes de pensée rationnelle et discursive comme un bon cadre conceptuel. Mais dans le contexte que nous explorons ici, la contemplation ne signifie pas utiliser l'esprit pour essayer de démêler les choses de façon logique. Quand l'esprit est concentré et stable, la qualité de l'attention que l'on peut alors porter sur tout ce qui apparaît est spacieuse, ouverte et accueillante. La focalisation de l'attention n'est pas sur un objet particulier comme le souffle. Au lieu de cela, une pensée ou une sensation apparaît naturellement et l'esprit peut l'explorer à l'intérieur de cet espace ouvert. Cela peut être fait avec n'importe quel aspect de la vie ou des enseignements spirituels.

Par exemple, on remarque l'apparition de la frayeur à la pensée de mourir, ou l'excitation à la pensée d'un certain type d'expérience. Ou bien la pensée surgit que, là

où nous nous sentons le plus authentique et comblé, c'est en aidant autrui. La méditation telle que pratiquée dans les deux premières leçons nous a permis d'établir une stabilité dans l'esprit qui encourage un champ ouvert de l'expérience, l'espace fécond de l'esprit. Puis, à l'intérieur de cet espace, une pensée va apparaître naturellement, ou alors on peut choisir une pensée que l'on y introduit, comme la pensée de mourir ou d'aider les autres. On permet à la sagesse intuitive du cœur, présente dans cet espace ouvert et fertile, d'être fécondée par cette pensée et ensuite on examine la nature de notre expérience à l'intérieur de cet espace. Par exemple, on peut observer pourquoi il est agréable d'être félicité, mais pénible d'être critiqué. On dépose la question ou la réflexion dans cet espace et ensuite on regarde ce qu'il en émerge.

Ceci est très différent que d'essayer de décortiquer les choses logiquement ; c'est un processus beaucoup plus spacieux. Quand on contemple de cette manière, la pensée ou la manifestation contemplée prend forme un moment et puis, en la contemplant, on touche à la nature de toute chose. Cela vient du fait que le cœur et l'esprit sont de même nature que l'univers qui, en langage bouddhiste, est décrit comme Dhamma. La nature fondamentale de notre être est Dhamma, ou la réalité qui est reliée intrinsèquement à la nature de toute chose. De cette façon, par la contemplation, nous découvrons notre harmonie intrinsèque avec la vie tout entière.

Être avec le mystère

En tant qu'êtres humains, nous nous posons constamment des questions comme, « De quoi s'agit-il ? », « Comment ceci se connecte avec cela ? ». Avec la pensée ordinaire conceptuelle, nous essayons de remplacer le mystère ou l'incompréhension par une idée ou une croyance ou bien par une réponse trouvée au moyen de la logique. Quand l'ego rencontre l'inconnu, il ressent de la peur, de l'anxiété ou de la terreur et il veut y répondre par le savoir ou la croyance ou alors par un projet, par quelque chose qui puisse le sécuriser. Mais, lors de la contemplation, nous découvrons que le cœur devient plus à l'aise avec le fait de ne pas savoir, laissant ces questions demeurer un mystère. Nous les abordons avec le cœur plutôt qu'avec l'ego ou l'esprit pensant. Le cœur est beaucoup plus à l'aise avec le non-savoir, avec le fait de vivre l'inconnu comme un mystère et avec un sentiment d'émerveillement.

La distinction fondamentale entre l'esprit conceptuel ordinaire et l'esprit pratiquant la contemplation ou la vision intérieure, entre pensée et connaissance telle que nous utilisons ce terme dans la pratique bouddhique, est qu'il ne s'agit pas d'une connaissance de quelque chose. Il ne s'agit pas de recueillir des faits. Il s'agit de la conscience elle-même ; c'est cela l'élément clé. Généralement nous pensons que connaître signifie avoir des données, reconnaître des schémas, savoir comment quelque chose fonctionne. Or, le but de cette autre approche de la connaissance est d'établir le cœur dans la conscience pure, dans la sagesse intuitive, dans ce qui reconnaît cette

qualité de notre être qui est intrinsèquement en harmonie avec la totalité de l'univers vivant.

Même juste un instant

Ceci n'est pas une pratique facile. Mais cette conscience peut apparaître même juste le temps d'un court moment de compréhension, une demi-seconde, ou moins. En un claquement de doigts, comme le Bouddha l'a enseigné, on peut réaliser que nous ne sommes pas nos pensées ou nos humeurs, que tout change, que rien ne peut vraiment être possédé et que l'histoire que l'expérience semble raconter ne fait que se dérouler à l'intérieur de nous.

Dans la vision bouddhiste du monde, nos actions ont des résultats et on essaie de bien agir pour que les résultats de ces actions soient également bons. C'est l'idée du « karma ». En Asie, où le Bouddha a vécu et enseigné, faire des offrandes, en particulier aux moines, est une pratique très importante pour créer du bon karma. Par conséquent cela constitue un aspect majeur de la pratique du bouddhisme pour les laïcs. Maintenir dans le cœur une attitude de ce que les bouddhistes appellent metta ou « amitié bienveillante » est une autre pratique très importante pour créer du bon karma. Le Bouddha a enseigné que faire des offrandes de valeur aux pauvres, à la communauté spirituelle, ou même au Bouddha pleinement éveillé serait moins bénéfique spirituellement que de faire naître de l'amitié bienveillante dans son cœur durant le temps qu'il faut pour traire une vache - 20 minutes environ.

Mais le Bouddha a enseigné que l'on crée encore plus de bon karma en ayant, juste le temps d'un claquement de doigts, la vision profonde que tout est toujours changeant. Un claquement de doigts de perception claire de la nature des choses telles qu'elles sont l'emporte sur le bon karma généré par des offrandes matérielles, aussi nombreuses soient-elles. Voilà matière à réflexion...

Vipassana : pratique de la vision intérieure

En pali, le langage du Bouddha, cette pratique est appelée vipassana. Vipassana veut simplement dire « regarder vers l'intérieur » ou vision intérieure. *Vi* signifie ici vers l'intérieur, *passati* est le verbe « voir ». Regarder vers l'intérieur est vipassana.

En plus de se référer à la méthodologie utilisée pour regarder vers l'intérieur, vipassana signifie aussi la transformation du cœur qui vient avec la réalisation de la liberté, de la qualité spacieuse en nous. Cette vision profonde est l'élément le plus important. Dans la méditation guidée qui suit, nous aurons pour objectif de regarder cela en profondeur.



MÉDITATION GUIDÉE

TROIS

L'Attention au corps

Portez l'attention au corps. Remarquez comment vous vous tenez, le ressenti du corps. Depuis ce point de départ, laissez doucement le corps s'étirer vers le haut, laissant la colonne vertébrale se redresser pour favoriser une qualité d'attention et de vivacité de l'esprit. Avec la colonne vertébrale comme pilier central en tant qu'axe du corps, laissez le reste du corps s'assouplir et se détendre tout autour.

Soyez bienveillant envers votre corps, permettez-lui d'être à l'aise et de s'installer. Remarquez s'il y a de la tension dans les muscles du visage... les épaules... l'abdomen. Là où vous éprouvez une tension, laissez-vous lentement vous détendre. Laissez les muscles se relâcher autour des yeux et de la bouche ; laissez les épaules retomber un peu. Relâchez le ventre et laissez-le se détendre... complètement à l'aise.

Percevez le corps dans l'espace de votre conscience. Demeurez dans la faculté de connaissance qui est constamment active, vous focalisant sur le corps.

Ramenez l'attention au souffle

Une fois que le corps est bien installé et que la posture est ferme et stable, dirigez votre attention sur le souffle. Sans modifier le souffle pour le rendre plus long ou plus profond, sans le contrôler d'aucune façon... ressentez simplement le corps qui respire, laissant ce rythme simple être le centre même de votre attention, comme si l'esprit était un grand champ ouvert, un grand espace. Suivez attentivement le tracé des sensations que produit le souffle. Trouvez le centre du souffle, le percevant comme le centre d'un mandala ou d'une fleur. Sentez le corps respirer. Suivez chaque inspiration et chaque expiration depuis le début jusqu'à la fin.

Travailler avec les distractions

Si l'esprit entend un son, s'y précipite et se laisse emporter, ou bien est rattrapé par un souvenir vagabond... une idée... un souvenir de la journée qui vient de s'écouler... par tout ce qui détourne l'attention de sa focalisation sur le souffle, soyez doux et bienveillant envers lui. Coopérez, collaborez avec l'esprit, ne vous battez pas contre lui.

Dès que vous remarquez que l'esprit vagabonde, relâchez consciemment et doucement ce à quoi l'esprit s'est agrippé. Détendez-vous et lâchez prise. Revenez au centre à nouveau. Laissez à la périphérie les sons, les pensées et les sensations du corps. Laissez le souffle, cet ensemble de sensations, être au cœur de votre attention, son point de focalisation.

Lentement, dirigez votre attention afin qu'elle demeure de plus en plus fixée sur le souffle pour rester de plus en plus dans le moment présent. Laissez les pensées apparaître ici

et maintenant. Laissez-les simplement aller et venir. Pour le moment, laissez simplement l'attention se poser sur le souffle.

Relâcher le souffle et demeurer dans la connaissance

Si l'esprit commence à devenir un peu plus stable, demeurant plus facilement dans le moment présent, vous permettant d'être pleinement conscient des sons que vous entendez et des sensations qui apparaissent, les différents éléments de la pensée, vous pouvez à ce stade relâcher la sensation du souffle comme objet central. Lâchez prise avec l'ensemble des sensations qui accompagnent le souffle.

Faites l'expérience du champ ouvert de l'esprit, relâchant le souffle en tant qu'objet exclusif. Prenez du recul et laissez le souffle être juste un objet parmi d'autres au sein de l'expérience... prenant forme dans le champ de l'esprit. Remarquez le poids de votre corps sur le sol, le son des voitures, des oiseaux et des personnes, différentes pensées et humeurs, toutes les sensations qui apparaissent, qu'il s'agisse de la fatigue ou de l'inspiration, de souvenirs ou de projets, au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans le champ de l'esprit.

Laissez le cœur demeurer dans cette qualité qui connaît, dans cette simple observation. Ressentez le flux des composantes de l'expérience. Lâchez prise du contenu ; lâchez prise des histoires. Soyez simplement témoin de tout cela... reconnaissez tout cela comme des schémas naturels prenant forme, émergeant, changeant, et disparaissant. Soyez seulement cette connaissance spacieuse qui embrasse toute chose, accueille tout, comme si le cœur inspirait chaque moment... le connaissant... le relâchant... puis l'expirant.

Réfléchir à la nature de l'expérience

Pour vous aider à ne pas vous accrocher aux pensées, aux perceptions et aux sensations, utilisez une réflexion comme « C'est en train de changer, lâche prise » ou bien « Est-ce vraiment à moi ? Lâche prise ». Au fur et à mesure que vous voyez et reconnaissez ces schémas naturels de l'expérience, lâchez-les. En développant cette façon de connaître, voyez l'effet du lâcher-prise et du sentiment de libération que celui-ci a sur le cœur.

Rétablir l'attention

Si vous trouvez que l'esprit se perd facilement et est emporté, balayé par le flux de l'activité de l'esprit, rétablissez l'attention sur le souffle pendant quelques instants. Revenez au corps et vérifiez votre posture. Laissez le corps se détendre et se redresser. Recentrez l'attention sur le présent. Quand l'esprit se stabilise à nouveau, lâchez le souffle ou le corps comme objet d'attention. Cette pratique guide l'esprit et le cœur à s'établir dans cette qualité qui connaît, prenant conscience du tracé de chaque instant... ne s'agrippant pas... ne rejetant rien.

Cultiver la vision Intérieure

Au fur et à mesure que vous apprenez à lâcher prise, commencez à remarquer si l'expérience d'une *pensée* que nous percevons comme étant « à l'intérieur » de nous-même, diffère vraiment de l'expérience d'un *son* que nous percevons habituellement comme « à l'extérieur ». Examinez la sensation de « mien », « ici » et « là. » Remarquez cela comme de simples schémas.

À qui ces ressentis appartiennent-ils ? Qu'est-ce qui les possède ?

Au moment où vous lâchez prise, où le cœur se relâche, remarquez le ressenti. Quel est le ressenti quand on ne s'accroche pas au « je », au « moi » ou au « mien » ? Juste une connaissance simple, pure, ouverte... consciente de tout. Lâchez tout.

Fin de la méditation



QUESTIONS ET RÉPONSES

TROIS

Q : Dans ces leçons, les mots « cœur » et « esprit » semblent parfois être utilisés de façon interchangeable. Pourriez-vous parler de la différence entre les deux, si différence il y a ?

R : Les mots « cœur » et « esprit » ont différentes connotations en anglais. Dans le langage scriptural bouddhiste, le pali, il y a trois mots principaux pour les décrire : *mano*, *citta* et *viññāna*. Généralement, en anglais le mot pour « esprit », « mind », a la connotation d'activité mentale. Nous pensons en termes de « mon esprit », ou « elle a un esprit incroyable », ce qui signifie qu'« elle est intelligente » ou qu'« elle connaît tous les faits ». Mais dans la tradition bouddhiste nous parlons de la « mindfulness », ou pleine conscience, comme d'une qualité essentielle d'attention au moment présent. L'un des enseignements clé de la méditation dans les écritures s'appelle « Les Quatre Fondements de la Pleine Conscience ».

Le mot « cœur » possède une qualité naturellement chaleureuse et ouverte. J'envisage de renommer cet enseignement clé comme « Les quatre fondements de la pleine qualité du cœur », parce que le cerveau est un personnage utile, mais il a tendance à s'approprier

notre expérience. Le mot « esprit » est souvent associé à l'activité du cerveau et, comme nous le savons tous, si on lui donne la moindre ouverture, le cerveau fait irruption et vole la vedette ! Les gens comprennent fréquemment la « pleine conscience » comme quelque chose qui se passe dans la tête, ce qui est un peu étroit, alors que « la pleine qualité du cœur » ou « le cœur » baisse un peu le centre de gravité.

Dans certains textes bouddhistes, il est fait mention de « l'Esprit » avec un grand « E » et de l'esprit ordinaire, ou l'esprit discriminant, avec un petit « e ». « L'Esprit » avec un grand « E » est l'esprit le plus ouvert, ce que nous pourrions appeler le cœur. Nous utilisons aussi des termes comme « l'esprit originel ». Les vers du Troisième Patriarche Zen disent : « Chercher l'Esprit avec l'esprit discriminant est la plus grande de toutes les erreurs ». C'est aussi impossible qu'une vague cherchant la mer. Finalement, il faut se référer au contexte pour déterminer de quel principe il s'agit. Dans la tradition tibétaine, ils ont tendance à parler d'« esprit » avec un petit « e » pour signifier l'esprit discriminant, alors qu'ils utilisent un terme comme « Essence d'Esprit » pour le « cœur » ou la qualité d'ouverture. Généralement, il y a une distinction entre ces deux facultés, d'une part cette qualité de connaissance transcendante que nous appelons « grand esprit » ou « cœur » et d'autre part l'esprit conceptuel, discriminant. La plupart des traditions bouddhistes font cette distinction. Cependant, vous devez tendre l'oreille pour comprendre exactement comment les mots sont utilisés.

Q : Est-ce que la pensée est un aspect de la méditation ? Comment dois-je considérer la pensée ?

R : Les mots peuvent être maladroits, mais nous en avons besoin pour communiquer. Ce serait un enseignement très ésotérique et probablement inutile si je venais simplement m'asseoir ici et ne faisais qu'« être là ». Donc, parler est pratique, mais les mots ont leurs limites. Nous pourrions utiliser un mot comme « cœur » pour nous amener dans l'espace de la contemplation. L'idée est d'utiliser les mots comme un échafaudage. Vous érigez un échafaudage pour travailler dans un espace, mais une fois le travail terminé vous l'enlevez, parce qu'il vous encombrerait. Vous utilisez les mots comme un échafaudage. Vous les mettez en place pour faire le travail et ensuite vous vous en débarrassez. L'important, c'est le travail et non pas l'échafaudage.

Donc vous pourriez utiliser un mot comme « cœur » pour contrebalancer l'agitation ou l'aspect fragmenté de l'esprit, ou simplement pour vous rappeler cette qualité spacieuse fondamentale. Puis vous laissez le mot de côté. Le mot aide à ouvrir l'espace et après vous lâchez le mot. Ensuite le but est de laisser la conscience de cette espace pénétrer pour être connue. Et dans la contemplation, quand un thème surgit de lui-même, cela peut même ne pas être verbal.

Q : Qu'est-ce que l'intuition dans ce contexte ? Vous parlez de la contemplation, de planter les graines d'une question et de voir ce qui surgit intuitivement. Pourriez-vous parler un peu plus de l'intuition ?

R : Quand j'ai fait allusion à l'intuition, j'ai utilisé ce mot pour communiquer l'idée que nos esprits sont intrinsèquement intelligents. Il y a une qualité naturelle, un aspect de notre être, qui reconnaît les manifestations de l'univers. L'héritage judéo-chrétien est celui d'un « moi » séparé du reste du monde et qui se sent aliéné. Mais cette pratique de la méditation et ces enseignements nous guident vers la réalisation que « je » ne suis pas à part. Chaque souffle est un échange d'air avec les autres. J'expire l'air et alors vous l'inspirez. Le même air rentre dans les plantes et produit une fleur. La ligne entre ce qui est moi et ce qui ne l'est pas, à un niveau physique, commence à se brouiller.

Alors que nous explorons l'esprit de la même façon, nous commençons à voir que les barrières entre le mental et le physique sont elles aussi arbitraires à certains égards. Nous commençons à remettre en question l'idée que « mon » esprit et « mon » être physique puissent être intrinsèquement et absolument déconnectés ou différents de tout le reste. Ce n'est pas possible que je puisse être la seule chose dans tout l'univers qui n'appartienne pas à la nature. Penser que je suis déconnecté ou différent de tout le reste est quelque peu arrogant en plus d'être totalement illusoire ! Au niveau psychologique on peut sentir une déconnexion, se dire que tous les autres font partie de l'ordre naturel et que je suis le seul qui n'y a pas sa place. Mais quand vous y pensez clairement, même quand vous le dites, vous savez que c'est ridicule ! Pourtant émotionnellement nous pouvons ressentir cela, n'est-ce pas ?

Donc avec cette pratique, ce que nous faisons est de nous ouvrir à la réalité que notre nature est fondamentalement inséparable du reste de la nature. Et là où nous sommes le plus totalement connectés, c'est au niveau du cœur. L'essence de mon cœur, de mon être, de ce que je suis, c'est aussi la nature de tous les êtres. Comment pourrait-elle être séparée de la nature, de tout le reste ? Il y a une seule nature, un ordre naturel fondamental qui est en relation constante avec lui-même.

Pour utiliser une métaphore informatique, quand nous faisons consciemment appel à notre intuition, c'est comme se brancher sur un port ; le cœur est comme votre serveur, ou un échangeur téléphonique d'autrefois. Sur un ordinateur, c'est par le port que vous avez accès à une connexion internet et dans la vie, c'est par le cœur que vous êtes connecté au réseau de la vie. Vous vous connectez en puisant dans cette qualité fondamentale de votre propre cœur. Nous puisons dans notre propre nature et cette nature est intrinsèquement connectée à toute la nature.

Même si notre cerveau peut ne pas comprendre comment les choses fonctionnent ou ce qui se passe, notre cœur est connecté de toute façon. Nous pressentons intuitivement – le cœur sait – ce qu'il convient de faire à chaque moment. Plutôt que d'essayer de tout comprendre par la logique ou de faire les choses par habitude, ou bien selon nos opinions, ou encore selon ce que tout le monde attend de nous, ou parce que nous sommes guidés par les multiples facteurs qui peuvent influencer nos actions et nos opinions, nous nous ouvrons à cette

intelligence intérieure, cette sagesse intuitive et alors nous nous posons la question : « Que convient-il de faire, là maintenant ? ».

En faisant cela, nous puisons dans l'harmonisation ou l'unité intrinsèque de notre nature avec la nature de toute chose. Par exemple, nous pouvons ne pas comprendre une situation avec notre esprit conceptuel ; nous pouvons ne pas savoir ce qu'il faut faire. Mais en utilisant notre intuition, ce qui pourrait alors apparaître est l'idée de ne rien faire, ou de bouger, ou de se dire que ce n'est pas vraiment clair et que, pour le moment, il n'y a pas de réponse. Ces pensées ne proviennent pas d'un raisonnement ni de l'habitude, mais d'une harmonisation directe avec l'ici et maintenant.

C'est comme la sensation qui guide un musicien quand il joue de la musique avec les autres. Aucun musicien ne peut suivre exactement ce que font tous les autres instruments ni repérer de façon systématique toutes les variations de ton de tous les autres musiciens. Ce seul musicien ne peut pas tout suivre, tout calculer. Mais il peut le sentir ! De même, le sport ou la danse sont très physiques, mouvants, dynamiques et quand vous en faites, quelque chose en vous sait quoi faire. Vous êtes capable de vous aligner à la situation. Comme Obi Wan Kenobi le dit à Luke Skywalker « Ne pense pas, Luke. Utilise la Force ! ». C'est ce que nous faisons ; nous puisons dans cette harmonisation naturelle.

Vous pouvez appeler cela votre nature supérieure, votre inspiration divine, ou tout ce que vous voulez. Comme Ajahn Sumedho l'a dit une fois, « Vous pouvez

l'appeler Arnold si ça vous chante ! ». Vous pouvez l'appeler l'aide de Dieu ou de la Déesse, du Grand Tout ou vous pouvez simplement l'appeler votre sagesse intuitive, cette qualité qui sait guider et diriger nos choix et opinions de manière fiable. Une autre expression que j'utilise, qui est un peu New Age, mais je l'assume, c'est « consulter son propre oracle ». Si vous ne consultez pas l'oracle, vous n'aurez pas de réponse. Donc nous prenons simplement la peine de poser cette question, pas dans un tourbillon d'activité mentale et de verbiage, mais dans un moment calme et avec une orientation claire ; demandez : « Qu'est-ce qu'il convient de faire ici ? », « Qu'est-ce que je ressens à ce propos ? ».

L'intuition signifie se connecter au sentiment de connaissance vraie plutôt qu'à la raison ou à l'habitude. Comme il s'agit d'une qualité d'harmonisation directe, nous pouvons lui faire confiance. Nous pouvons nous laisser guider par elle avec beaucoup plus d'assurance que si nous essayions de penser une solution. Si habituellement nous réfléchissons de façon logique, évaluant le pour et le contre, le doute persiste. Nous essayons de mettre fin à l'incertitude par la réflexion. C'est comme une plaidoirie dans une salle d'audience : l'autre avocat trouvera toujours un argument. Si A et B se contredisent, dès que vous rassemblez des arguments et que vous pensez : « D'accord, assurément, c'est ce qu'il convient de faire », ce qui suit immédiatement c'est « Oui, mais d'un autre côté... ». Et si vous forcez une décision, l'autre avocat fera appel ! Et ainsi de suite. Donc, plutôt

que d'essayer de réfléchir pour mettre fin au doute et pour déterminer ce qu'il faut faire ou ce qui est juste, nous écoutons simplement notre propre cœur qui puise dans cette sagesse intérieure. Nous découvrirons peut-être que nous ferions mieux de laisser la situation de côté, ou qu'il n'y a pas de réponse et que par conséquent nous pouvons arrêter de nous inquiéter ou, curieusement, que nous nous posons la mauvaise question.

L'intuition est une qualité extrêmement importante. Dans la pratique bouddhiste, il y a différents mots pour cela : l'un est *prajña* en sanskrit ou *paññā* en pali, qui veut dire sagesse, l'autre *lokuttara-paññā*, qui signifie sagesse transcendante. Vous n'avez nullement besoin d'un quelconque mécanisme compliqué pour puiser dans votre intuition. Cela ne demande que de prendre un instant pour regarder à l'intérieur. Du moment que nous sommes directs et clairs à cet instant, alors ce qui va apparaître résonnera avec cette même clarté.

Ce processus est familier à nous tous en tant qu'êtres humains. Toutes les cultures l'expriment d'une façon ou d'une autre. Pour les uns, ce sont les ancêtres qui nous parlent ; d'autres entendent les Messages venant du Ciel, ou autre chose. Nous exprimons cela de différentes façons, mais le processus est identique.

Q : Est-ce la même chose que « la nature de Bouddha » qui est inhérente à tous les êtres ?

R : On pourrait dire cela. « Bouddha » signifie « Celui qui est Éveillé ». Le Bouddha, qui a vécu il y a deux mille cinq cents ans était l'incarnation de cette qualité.

Comme mon maître Ajahn Chah disait souvent : « Les gens croient que le Bouddha est mort il y a deux mille cinq cents ans, mais le véritable Bouddha est toujours vivant ». Le « Bouddha », dont nous parlons ici est cette qualité d'éveil, cette qualité de sagesse, qui est dans le cœur. Quand nous comprenons cette sagesse du Bouddha, c'est comme si nous pouvions consulter le Bouddha à tout moment. Si nous ne faisons pas l'effort de le consulter, alors nous ne recevrons pas les conseils ou l'orientation à suivre. La nature de Bouddha est un autre terme pour cette faculté d'éveil que nous pouvons utiliser. Bien sûr, nous pouvons traverser la vie sans l'utiliser, l'ayant enfouie sous des couches d'habitudes, de compulsions, d'activité, de peur, de paresse et tout le reste. Mais si nous prenons la peine de puiser dedans, de la reconnaître, de nous ouvrir à elle, alors elle peut être ce qui guide nos vies de façon très directe.

Q : Donc ce n'est pas la même chose que l'intuition dont vous parliez ?

R : Si, je dirais que cette sagesse de Bouddha est la même chose que la sagesse intuitive. On peut lui donner d'autres noms, mais c'est cette même qualité de connaissance. C'est un peu comme mettre une chaussure et sentir qu'elle vous va. Vous n'avez pas à y penser ; vous savez qu'elle vous va avant d'articuler les mots. C'est une connaissance qui est non verbale, pratique et fondée ; c'est la qualité de la conscience elle-même.

Q : S'applique-t-elle à tous les êtres ?

R : Oui. Si vous êtes un animal, elle est enfouie plus densément sous les couches de l'instinct. Le grand bénéfice de la vie humaine est que nous avons la faculté non seulement d'être conscient ou éveillé, mais de pouvoir réfléchir. Nous ne faisons pas que connaître, nous savons que nous connaissons.



LEÇON

QUATRE

LE CŒUR QUI DONNE ET QUI REÇOIT

Le thème du « cœur qui donne et qui reçoit » est très significatif dans la méditation bouddhiste, particulièrement dans les pays bouddhistes d'Asie du Sud-Est de la tradition Theravada, à savoir la Thaïlande, la Birmanie, le Sri Lanka, le Laos, le Cambodge et l'Inde. Dans la langue que parlait le Bouddha, « *Theravada* » signifie « la voie des Anciens », puisqu'elle a pour but de suivre l'exemple des tout premiers disciples du Bouddha. C'est l'une des plus vieilles écoles du bouddhisme en Asie.

Cette tradition a maintenu la qualité d'amitié bienveillante, ou metta, appelée ici la pratique du cœur qui donne et qui reçoit, parallèlement aux autres éléments de la pratique de la méditation, la concentration et la vision intérieure, abordés dans les leçons précédentes. La tradition Theravada accorde une très grande importance à cette qualité. Quelques méthodes pour la développer

seront explorées dans la méditation guidée à la fin de ce chapitre.

Il n'y a pas vraiment d'équivalent français au mot metta. Il a été traduit comme « amitié bienveillante », « amour bienveillant », « amour-tendresse » ou « bonté universelle. » Pour expliquer la nature de cette qualité, le Bouddha a utilisé l'exemple de l'amour d'une mère pour son unique enfant : une tendresse inconditionnelle. Le but de la pratique de metta, de l'amitié bienveillante, est de cultiver et de développer cette qualité afin que nous ayons cette même bienveillance inconditionnelle, cette bonté, envers tous les êtres quels que soient nos rapports et quelles que soient leurs qualités, qu'ils soient humains ou animaux, qu'ils soient amicaux, indifférents ou hostiles. Le but est de développer ce type de bienveillance envers tous les êtres, quelle que soit leur nature.

Développer le cœur qui donne

Nous pouvons développer cette qualité à travers une technique de méditation particulière : nous commençons par penser à quelqu'un que nous aimons profondément, quelqu'un envers qui nous ressentons un sentiment immédiat d'affection, de chaleur et de bienveillance. Il peut s'agir d'un enfant, d'un conjoint, ou même d'un animal de compagnie. Nous évoquons une image de cet être afin de réveiller cette qualité, un sentiment inné, complet et sans équivoque d'affection et de bienveillance.

Répandre la qualité dans l'espace

Nous rendons la sensation complètement consciente et commençons alors à l'élargir. Il y a différentes façons de le faire. Premièrement, par exemple, nous pouvons élargir *metta* dans l'espace.

Nous commençons par répandre de l'amitié bienveillante envers nous-mêmes. Souvent, dans la culture judéo-chrétienne, on oublie de se mettre soi-même sur la liste de ceux qui méritent notre affection. S'aimer soi-même nous semble une indulgence grossière ou une forme de vanité ; s'aimer soi-même est inconvenant et pas du tout spirituel. Mais le Bouddha a souligné que si nous ne pouvions pas avoir d'amitié bienveillante à notre propre égard, alors nous ne pourrions nullement avoir une véritable amitié bienveillante envers qui que ce soit d'autre. Pour cette raison, toutes les formes de pratique de la méditation *metta* commencent par la bienveillance à l'égard de soi-même.

Nous avons tous certains traits de personnalité dont nous aimerions nous débarrasser. Donc, au début, il peut être plus facile de générer de l'amitié bienveillante envers son corps plutôt qu'envers sa personnalité. Nous pouvons ressentir le même genre d'amitié et d'affection envers notre propre corps que celui que nous avons pour un animal de compagnie, pour notre chien, par exemple. Quand le maître est affectueux envers le chien, le chien répond avec allégresse parce que le maître lui accorde son attention. La réponse est joyeuse, vigoureuse et amicale.

De même, quand nous emplissons le corps de la qualité d'attention et de bienveillance, le corps répond. Le corps retrouve un peu le sourire et il a plus d'énergie et de vitalité, une qualité d'équilibre et de vigueur.

Après avoir commencé en emplissant notre propre être avec cette qualité bienveillante, nous pouvons la répandre dans l'espace. D'abord, nous dirigeons de l'amitié bienveillante vers les autres personnes dans la salle, puis aux autres êtres dans le bâtiment, et puis lentement nous l'élargissons aux quartiers, à la ville, au département, à la région et partout à travers le pays.

Selon notre imagination visuelle, nous pouvons nous représenter cette diffusion comme une lumière chaude, dorée, se répandant à travers la nation, au nord, au sud, dans toutes les directions, faisant lentement et doucement le tour de la planète entière. Où qu'elle aille, elle touche toutes les créatures : plantes et animaux, insectes, oiseaux, poissons, toutes les créatures petites et grandes et tous les êtres humains. Cela inclut ceux qui sont dans une bonne ou dans une mauvaise situation, ceux qui sont beaux ou laids, ceux qui sont malades, ceux qui viennent de naître, ceux qui sont sur le point de mourir. L'imagination peut jouer avec toutes sortes d'images. Nous pouvons visualiser la qualité de l'amitié bienveillante comme encerclant, englobant la planète entière et même au-delà, se déployant d'un bout à l'autre de l'univers depuis cette petite boule bleue flottant dans ce coin particulier du cosmos.

Utiliser différentes catégories d'êtres

Une autre méthodologie pour développer cette qualité est de passer en revue les différentes catégories d'êtres. Ayant commencé par nous-mêmes, nous élargissons le sentiment d'amitié bienveillante aux êtres que nous aimons, ceux qui nous sont très chers. Puis nous élargissons le sentiment à ceux envers qui nous sommes indifférents. Ensuite nous élargissons le sentiment à ceux avec qui nous sommes en conflit, ou aux gens qui ne nous aiment pas, ou encore aux gens envers qui nous éprouvons de l'aversion et de la négativité. Ensuite nous le répandons au reste de l'humanité, aux gens que nous ne connaissons pas, à ceux que nous admirons, à ceux envers qui nous sommes indifférents, à ceux par qui nous nous sentons menacés ou envers qui nous ressentons de l'aversion, même si nous ne les connaissons pas personnellement. Nous élargissons ce sentiment à toutes les différentes catégories d'humains, les attirants, les neutres et les peu attrayants.

Étant passé par tous les types d'êtres humains, maintenant nous nous penchons sur toutes les autres catégories d'êtres. Nous pouvons beaucoup nous amuser à imaginer toutes ces créatures à plusieurs pattes, les minuscules micro-organismes, ou même d'autres formes vivantes de notre monde tels que les plantes, les pierres et les ruisseaux. Ou nous pouvons imaginer les grandes créatures, les éléphants et les baleines ; imaginer les créatures de toutes les tailles. L'idée de « tous les êtres » inclut aussi les êtres d'autres royaumes, des royaumes

invisibles. Il peut s'agir de fantômes, d'anges, ou d'êtres démoniaques dans d'autres dimensions du cosmos.

Selon ce qui marche le mieux pour nous, nous pouvons faire cette visualisation dans cet ordre ou être plus libre et la façonner comme nous le souhaitons. Nous pouvons créer différents motifs pour répandre ce sentiment depuis le cœur, le centre de notre être qui génère ce beau sentiment et cette intention. Nous émettons la noble aspiration de rencontrer chaque être avec une qualité de bienveillance et d'amitié. C'est cela, le cœur qui donne.

Le cœur qui reçoit

Une retraite de méditation, qu'il s'agisse d'une journée, d'un week-end, ou d'une retraite de 10 jours, comporte généralement une méditation guidée sur *metta* ou l'amitié bienveillante. À ce stade de la retraite, il n'est pas rare qu'un participant raconte qu'avant la méditation *metta*, la retraite se passait super bien, mais que, lors de la pratique de *metta*, une énorme irritation est survenue. Le participant s'est senti énervé qu'on lui demande de répandre de l'affection par-delà le monde alors que tout ce qu'il ressentait était le bougonnement intérieur, le grincheux intérieur qui n'avait que faire de telles inepties sentimentales ; une énorme résistance est survenue à l'idée de tout édulcorer avec de l'amitié bienveillante.

Il peut arriver que le cynique intérieur se réveille dès que nous pensons devoir être gentils avec tout le monde. Cela peut résulter d'une incompréhension ou d'une interprétation erronée de ce que l'on veut dire par

amitié bienveillante. Nous pouvons avoir l'impression de nous forcer à aimer tout le monde, comme si nous étions obligés de voir le monde façon Bisounours. Nous pensons que nous devons avoir une attitude où « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ». Quelque chose dans le cœur peut se rétracter face à cela.

Il est important de comprendre que l'amitié bienveillante n'est pas une attitude où l'on essaie de se forcer à tout aimer. Avoir de l'amitié bienveillante envers tous les êtres, envers ceux qui sont nuisibles et destructeurs aussi bien qu'envers les gentils au cœur pur, ne veut pas dire que nous approuvons leurs actions ou faisons semblant de les aimer. Il s'agit plutôt de s'entraîner à accepter que les choses soient ainsi à cet instant. C'est le cœur qui reçoit, le cœur qui accepte les choses telles qu'elles sont. De la même manière, nous n'essayons pas de prétendre que ce qui est amer est doux, que la cruauté est belle, ou que la colère est une chose merveilleuse. Mais l'amertume, la cruauté et la colère font partie de la vie. La violence, l'égoïsme et la jalousie font partie de la nature. Ils existent en tant qu'éléments du monde naturel.

Souvent le Bouddha captait l'attention de ses étudiants avec des histoires ou des comparaisons aux images très crues, une technique utile pour aider les gens à se souvenir facilement. Dans cet esprit, un des enseignements principaux du Bouddha sur l'amitié bienveillante utilisait une parabole. Le Bouddha demandait aux auditeurs d'imaginer qu'ils avaient été kidnappés par des bandits et

que les bandits étaient en train de leur scier les bras et les jambes avec une scie à deux mains. Puis il disait que toute personne ayant une pensée de haine envers ces gens à cause de leurs actes ne pratiquait pas ses enseignements.

Le Bouddha n'enseignait pas qu'il fallait prendre du plaisir à cette torture ni s'excuser auprès de ces bandits de la dureté de nos tendons, ni regretter avoir mangé autant de protéines, leur donnant ainsi beaucoup de travail pour nous découper. Le but de son enseignement était d'illustrer le mouvement égocentrique du cœur qui rend quelqu'un « autre » ou « méchant », qui le rend intrinsèquement et absolument mauvais ou dans son tort et de démontrer que tout mouvement du cœur dans cette direction est fondamentalement en désaccord avec la réalité.

Même si ce qu'il se passe est douloureux, choquant, ou indésirable, en pratiquant l'amitié bienveillante nous pouvons trouver cet espace dans le cœur où nous ne sommes pas dans l'aversion ou la négativité envers les autres. C'est quelque chose que nous pouvons faire. Le Bouddha a utilisé cet exemple particulièrement imagé pour souligner notre tendance à croire que parfois un petit peu de haine peut être raisonnable ou justifié. Le Bouddha enseignait que ce n'est jamais le cas et que, dès que nous désignons quelqu'un comme « autre », dès que nous discriminons et faisons d'un autre quelque chose qui serait intrinsèquement à part, séparé, ou mauvais, nous avons dès lors perdu contact avec la réalité de la situation.

Pratiquer metta pour établir la paix dans l'esprit

Pratiquer de cette façon n'est pas une technique spéciale que l'on utilise au même titre que la pratique de la concentration ou la pratique de la vision intérieure. Il s'agit plutôt d'établir les qualités de bienveillance et d'acceptation véritables comme la base de toute méditation. Nous pouvons nous considérer comme des gens gentils et bons, cléments et doux et penser que nous n'avons pas de problème de violence ou de colère. Mais nous pouvons aussi trouver qu'au début de notre pratique de la méditation, des pensées et des sentiments non désirés surgissent, et alors nous découvrons que nous sommes en train d'éprouver une aversion extraordinaire à leur égard. Nous essayons de faire taire l'esprit discursif, de le chasser. La méditation devient un combat pour éliminer la pensée, le sentiment, la colère ou la distraction pour que nous puissions être paisibles et vivre une vie plus spirituelle. Cette méthode-là, que nous avons choisie pour trouver la paix est complètement perturbante.

Un élément important de la pratique bouddhiste est de comprendre que les moyens et la fin sont complètement unifiés. Selon la compréhension bouddhiste, les moyens ne justifient pas la fin – les moyens sont la fin. Si nous utilisons des moyens durs et agressifs pour contrôler l'esprit, pour éradiquer la distraction, pour forcer l'esprit à ne pas sentir la peur, l'aversion ou le désir, cette attitude violente, agressive et discordante influencera le résultat.

Alors que si nous utilisons des moyens doux, paisibles et harmonieux pour travailler avec l'esprit, l'esprit reflétera naturellement ces mêmes qualités.

La bienveillance envers soi-même

S'exercer à la bienveillance envers soi-même en méditation ne signifie pas rester les bras croisés, ni penser que tout ce qui arrive pendant cette méditation est bien, ni laisser l'esprit faire ce qu'il veut. Il s'agit plutôt de pratiquer *metta* comme une mère éduque un enfant ou un maître son animal de compagnie. La mère ne laisse pas l'enfant faire tout ce qu'il veut ; il faut établir une certaine discipline. De même, en méditation, nous posons les bases de la bienveillance en reconnaissant d'abord que tout fait partie de la méditation, que rien n'est à exclure. Les pensées incongrues en font partie. La concentration sur le souffle en fait partie. La bouffée de colère y a sa place. La vague de peur, les sensations d'agitation, les fantasmes, tous y ont leur place, tout comme les pensées bienveillantes et pures.

Cette qualité d'appartenance absolue ou tout y a sa place, est la base de l'amitié bienveillante et de l'acceptation sans réserve. Ensuite, sur cette base d'acceptation sans réserve, nous introduisons une sagesse qui fait la part des choses. Cela signifie que nous reconnaissons la valeur d'entraîner l'esprit à se focaliser, comme nous voyons la valeur d'enseigner à un enfant de trois ans à manipuler une cuillère, à se nourrir lui-même et à aller aux toilettes, ou d'apprendre à être propre à

un chiot. Comprendre le besoin d'éduquer un enfant ou un animal de cette façon n'équivaut pas à résoudre un problème spirituel, il s'agit plutôt de reconnaître la valeur d'une nécessité pratique. De la même manière, nous pouvons voir que ça vaut la peine d'entraîner l'esprit à développer la pleine conscience. Mais cet entraînement ne se fait pas en lançant une guerre contre la pensée ou en haïssant les émotions.

Par exemple, si nous voulons nous rendre en voiture à un endroit particulier qui se trouve au nord de là où nous nous situons, nous roulons vers le nord, et non vers le sud. Cela ne signifie pas que le sud est mauvais, erroné en soi ou méchant. De même, en méditation, nous n'entretenons pas l'attitude qu'une pensée, une émotion ou une idée soit mauvaise parce que nous ne voulons pas suivre l'esprit dans cette direction. Nous voulons que l'esprit se focalise sur le souffle plutôt que sur des projets, des souvenirs ou la résolution de problèmes. Donc la discrimination est faite sur la base du pragmatisme et de la simplicité, non pas sur le désir que la pensée ou le sentiment soient éradiqués parce qu'ils n'ont pas leur place, ou en essayant de forcer l'esprit à se discipliner en utilisant une méthodologie draconienne. Nous dirigeons l'esprit avec intention et effort accompagnés d'une acceptation et d'une bienveillance sans réserve. C'est un effort en coopération avec notre nature, pas en combat contre elle.



MÉDITATION GUIDÉE

QUATRE

COMMENCEZ OÙ VOUS ÊTES

Commencez par noter comment vous vous sentez. Quelle est l'humeur à cet instant ? Avant d'essayer de faire quoi que ce soit avec le corps ou l'esprit, faites le point sur votre ressenti physique et mental actuel. Comment votre corps se sent-il... Quelle est votre humeur ? Il n'y a pas de bon ou de mauvais point de départ. Voyez simplement si vous êtes heureux ou malheureux, fatigué ou plein d'énergie, réchauffé ou refroidi. Quel que soit votre état, c'est là où vous commencez. Commencez seulement par reconnaître et apprécier votre point de départ.

Amenez l'attention dans le corps

Maintenant amenez l'attention dans le corps. Remarquez le ressenti du corps. Concentrez-vous un instant sur la colonne vertébrale. Laissez le corps se redresser, permettez à la colonne vertébrale de s'allonger... de s'étirer un peu, apportant une qualité d'attention et de vigilance.

Dès que vous sentez que la colonne s'est établie dans une posture bien droite, laissez le reste du corps se détendre à partir de là. Prenez un moment pour balayer l'attention depuis le haut de la tête à travers tout le corps... jusqu'au bout des doigts... en descendant jusqu'aux pieds. Là où vous éprouvez de la tension, laissez le corps relâcher cette tension. Permettez-vous de vous assouplir complètement... de vous poser... d'être à l'aise à cet instant.

Développer l'affection et la bienveillance inconditionnelles

Ramenez l'attention au centre du cœur, au centre de la poitrine. Ressentez-y le rythme du souffle. N'essayez pas de changer le souffle ou de faire quelque chose avec. Concentrez simplement l'attention dans le centre du cœur. Ressentez le corps qui respire... en suivant son propre rythme.

Maintenant, selon ce qui vous semble le plus naturel, laissez venir à l'esprit une personne ou un animal, comme un animal de compagnie bien aimé, pour qui vous avez une affection complète et inconditionnelle, un sentiment très chaleureux et bienveillant. Ce peut être une personne ou un animal, vivants ou décédés. Évoquez cet être quelles que soit la façon unique et la forme dans laquelle il se manifeste à vous ; vous pouvez même vous focaliser sur l'amour et la dévotion que vous ressentez pour un être divin.

Maintenez cet être dans votre cœur quelle que soit la façon dont il se manifeste à vous. Ressentez les qualités illimitées d'amour et de bienveillance, de chaleur, d'acceptation de cette personne ou de cet être. Évitez de vous laisser rattraper

par des histoires à son sujet ou au vôtre ; portez simplement à l'esprit la qualité de cette présence, la tenant dans le cœur et ressentant la chaleur et la sensation d'ouverture qui s'élèvent.

Faites de cette présence et de la chaleur qu'elle éveille l'étincelle qui enflamme votre cœur. Utilisez l'image de la flamme qui allume la bougie, l'étincelle qui allume cette qualité de metta (de bienveillance) dans votre cœur. Le feu, ayant été allumé, génère lumière et chaleur dans le cœur.

Avec chaque inspiration, imaginez qu'en inspirant l'air de la salle, vous inspirez l'énergie du moment présent, vous inspirez la situation, l'atmosphère au cœur de ce moment présent. Avec l'inspiration, remplissez le cœur de l'énergie du présent, transformant en cette lumière d'amour bienveillant l'énergie du moment présent, les sons que vous entendez, les sensations, les pensées, l'air.

Alors que vous expirez, imaginez que la lumière se répand depuis votre cœur vers tout votre corps, comme si votre cœur était une lampe, une source de lumière, assimilant l'énergie de chaque moment, la transformant et la répandant lentement à travers le corps... rayonnant depuis le cœur... se répandant à travers la poitrine... filtrant lentement à travers vous.

Remplissez le corps d'amour bienveillant

Avec chaque expiration, répandez la lumière de plus en plus loin à travers le corps. emplissez le corps avec cette qualité de bienveillance. Ressentez de la bonté envers votre corps... vos organes, vos os, votre sang, vos muscles, vos articulations.

Avec chaque expiration, imprégnez lentement le corps d'amour bienveillant, jusqu'aux limites de votre peau. C'est comme une lumière chaude, légère et dorée qui remplit

l'ossature entière du corps, s'infiltrant lentement et doucement dans chaque recoin, jusqu'au bout des doigts... des orteils... des os... des organes...

Avec chaque inspiration, maintenez cette capacité à assimiler l'énergie du moment et à la transformer dans le cœur... Le cœur qui la respire, qui la répand, jusqu'à ce que le corps se remplisse et déborde de cette énergie douce et lumineuse de bonté. Acceptez pleinement le corps tel qu'il est, avec toutes ses forces et ses faiblesses, sa puissance et ses indispositions. Aimez-le simplement tel qu'il se présente, acceptez-le simplement tel qu'il est.

Répandez la lumière

Alors que le corps se remplit de la présence de cette énergie, de cette bienveillance lumineuse, cette lumière commence lentement à filtrer à travers la peau, se déployant autour de vous, de telle sorte que votre corps entier devient un flambeau, une source de lumière. Le cœur inspire l'énergie du moment et en expirant, renvoie la même qualité affectueuse qui se répand et irradie depuis le cœur... à travers la salle tout entière, remplissant l'espace où nous nous trouvons et traversant tous les corps et les êtres qui s'y trouvent. Elle remplit l'espace entier d'une attitude chaleureuse de bienveillance.

Avec chaque expiration, répandez-la plus loin... plus puissamment... Pour la déverser doucement... la répandre au-delà des limites de la salle... au-delà du bâtiment... jusqu'à la ville... jusqu'aux arbres et aux rues... à l'air... aux voitures... aux immeubles... sans discrimination... à travers les maisons de vos amis... à travers le palais de justice... les boutiques... les magasins... les espaces ouverts... les bureaux... la

prison locale... les écoles et les terrains de jeux... passant à travers les gens, les chiens, les chats, les cafards, tous les êtres des environs. Ressentez et imaginez cette lumière se répandant, entourant et imprégnant l'espace entier de la ville, passant à travers tous les murs, toutes les créatures, tous les visages. Se propageant doucement, se diffusant, générée continuellement par notre cœur, inspirant sans cesse l'énergie du moment et la transformant en cette lumière vivante, cette bonté qui ne veut que du bien, se propageant, remplissant l'espace entier, aux limites mêmes de la ville.

Avec chaque respiration, la portée de la lumière se renforce, s'étend, rayonne à travers tout l'espace au-delà de la ville. Elle se répand à travers le département... à travers les collines... à travers les arbres, les forêts... à travers les rivières... les ruisseaux... les sources... à travers la tanière des renards et des ours... sous le sol à travers les rochers et les eaux souterraines... à travers l'air... englobant les oiseaux... les insectes... les papillons... les créatures de l'eau... tous les gens des collines et des vallées... se faufilant de-ci de-là dans tout le département... à travers les vignobles... les vergers de poires... les forêts sauvages... les lacs... les routes. Répandant la lumière jusqu'à l'océan... aux vagues se fracassant sur le littoral... jusqu'aux lacs... aux forêts du nord... aux vignobles et aux fermes du sud. Chaque respiration s'élargit, la puissance du cœur s'agrandit... répandant cette lumière sans discrimination, sans cesse la déversant.

Maintenant répandez cette lumière au-delà du département, diffusez-la à travers l'océan... sous les eaux... illuminant toutes les créatures de la mer... les poissons, les baleines, les tortues, les méduses, le plancton minuscule et microscopique, les créatures du littoral dans les bassins naturels. Laissez

cette lumière baigner les villes, ces milliers d'hectares de bâtiments et de béton, grouillant de gens dans divers états d'existence, les pauvres, les prisonniers, les riches, la laissant s'étendre à travers toutes les régions du pays, balayant désormais dans toutes les directions, diffusant et propageant la lumière avec chaque respiration, aux endroits fertiles, aux endroits secs, humides, froids, chauds, hauts et bas, atteignant tous les recoins... Le cœur, le générateur de cette grande lumière, est inépuisable.

Parcourez tout le pays, du nord au sud. Puis au-delà des océans, partagez cette lumière, en enveloppant et emplissant tout l'espace. Visualisez la terre entière étant lentement étreinte, entourée, englobée, la lumière de l'amitié bienveillante encerclant la planète entière, comme des bras entourant et étreignant doucement et lentement tout le globe.

Depuis le cœur, le cœur infiniment inventif, inépuisable, répandez cette douce lumière. Touchez, enveloppez et étreignez la planète entière, ce beau joyau vert et bleu. Répandez la lumière à tous les êtres de la planète, ceux en guerre, ceux en paix, les saints, les profanes, les violents, les victimes, les êtres quel que soit leur état d'existence, sans discrimination, infiltrant la trame, le cœur, la nature de tous les êtres, à travers les terres, les eaux et les airs. Remplissez la planète entière, entourez la planète entière, englobez tout dans ce champ de bonté.

Déployez-vous jusque dans l'espace, au-delà de la Terre jusqu'au système solaire, jusqu'à la lune, le soleil, Vénus, Mars, Mercure, Uranus, Neptune et Pluton. Répandez plus loin la bienveillance, la propageant sans limites, comme la lumière elle-même, incommensurablement vaste, remplissant

l'espace entier... la galaxie... les espaces entre les galaxies. Remplissez tout l'espace sans discrimination dans toutes les directions, en haut et en bas, tout autour de vous. Sans obstruction, remplissez la totalité de l'espace, l'univers, avec la présence de cette bonté infinie, avec cette bienveillance inconditionnelle, avec acceptation. Sachez qu'ici se trouve l'univers et qu'à cet instant, il est rempli de bonté.

Alors que vous atteignez les bords extrêmes de l'univers, vous trouvez une limite, une frontière. Là au bout de l'univers, vous découvrez que sa limite est la forme de votre propre corps, vos épaules, vos jambes, le sommet de votre tête. L'univers entier est contenu dans ce seul cadre, dans cet être. Vous savez que le corps de l'univers est rempli de cette bonté infinie et de cette acceptation et vous demeurez simplement avec cette sensation, permettant au cœur de se reposer dans cette qualité.

Fin de la méditation



QUESTIONS ET RÉPONSES

QUATRE

Q : Est-ce que le problème avec le fait de rendre quelque chose « autre » est que nous refusons de le voir, que nous l'excluons ou le chassons et qu'en faisant cela, nous nous écartons de ce qui est réel ?

R : Dans le mouvement de rendre quelque chose « autre », nous affirmons que quelque chose dans l'univers est en ce moment fondamentalement et absolument erroné. Il y a cet élément de la vie qui ne trouve pas sa place, qui ne devrait pas être. Ajahn Chah dirait : « Si ça ne devait pas être ainsi, ce ne serait pas ainsi ». Il était très fort pour ce genre de formules.

Cela peut sembler très déprimant ou fataliste, mais ça ne l'est pas vraiment. C'est extraordinairement réaliste. C'est comme de dire : « Que cela vous plaise ou non, c'est ainsi ». Nous avons tous eu le sentiment que si nous étions quelqu'un d'autre, ou même seulement un petit peu différent de ce que nous sommes, tout irait tellement mieux. Mais nous sommes ce que nous sommes. C'est le réalisme suprême que de voir que oui, c'est douloureux, que c'est injuste, ou que c'est laid, mais ceci est un fait de la nature. Et nous partons toujours de ce point. Parce que

si nous ne commençons pas à partir de là... C'est comme cette vieille blague : un automobiliste s'arrête pour demander son chemin. Il parle à un passant qui lui dit : « Vous ne pouvez pas aller là-bas d'ici ». Mais nous devons commencer là où nous sommes.

Q : Donc notre seule façon d'être en rapport avec la réalité est à travers le cœur ?

R : En gros, c'est ça. C'est notre point de contact avec la réalité fondamentale des choses.

Q : Je peux comprendre le fait d'accepter émotionnellement sans pour autant approuver. Mais comment réconcilier l'acceptation avec le désir d'œuvrer pour le changement dans le monde ? Comment l'acceptation fonctionne-t-elle dans ce genre de situation ?

R : Suzuki Roshi avait l'habitude de dire : « Tout est absolument parfait exactement tel qu'il est, mais il y a toujours une possibilité d'amélioration ! ». Donc, d'une certaine façon, ce que nous faisons est d'harmoniser le cœur avec les choses telles qu'elles sont, ce qui inclut nos propres qualités de sagesse, de motivation et d'initiative. Cela inclut notre sensibilité au temps et à l'espace, notre propre ressenti de ce qui peut être fait pour rendre la vie plus paisible, plus bénéfique, plus sûre et moins dommageable pour nous-mêmes et pour les autres êtres. Donc, acceptation ne signifie pas passivité.

L'acceptation, ce n'est pas de se croiser les bras et de laisser faire les choses. Comme avec l'exemple d'éduquer un enfant ou un animal, il ne s'agit pas de laisser les situations se dérouler librement sans intervention. Nos

actions, intentions et capacités à changer le monde font partie du monde. L'important, c'est que nos actions partent d'une base d'harmonisation avec la réalité et non d'une opinion, d'une habitude ou d'une motivation réactive guidée par la peur, le désir ou l'irritation, ou encore d'une vision déformée de la réalité. Si nous agissons à partir de cette base d'harmonisation, nous pouvons défendre les choses auxquelles nous croyons et nous opposer tout à fait vigoureusement aux torts et à l'injustice. Nous ne nous y opposons pas parce que nous les haïssons, ou parce que nous les considérons comme intrinsèquement « autres ». Nous nous y opposons pour le bien de tous les êtres, sachant que ce tort particulier doit être empêché. C'est comme lorsque votre enfant se précipite dans la rue en courant après un ballon : vous saisissez l'enfant par la chemise, même si ça lui fait mal, parce que vous voyez arriver un camion qui va le renverser si vous ne tirez pas l'enfant en arrière d'un coup sec. Vous ne restez pas sur le trottoir en « connaissant simplement les choses telles qu'elles sont », avec des idées fausses sur le non-attachement en laissant votre enfant se faire renverser par le camion.

Paradoxalement, cette sorte de pensée est une très bonne démonstration de l'attachement : vous vous attachez à une opinion sur le non-attachement et, en vous y cramponnant, finissez par causer beaucoup de souffrance à vous-même et aux autres. Parfois, il est nécessaire de faire quelque chose qui rend les autres très malheureux, mais ce n'est pas votre motivation. Vous êtes mû par votre propre écoute de l'intérêt supérieur. Mais il est vrai que ce genre de situation est toujours délicat.

Q : Comment gérer la douleur d'être dans le monde en voyant la détresse des autres ?

R : On équilibre le souci pour les autres avec la qualité de sagesse. Une mère a besoin de s'attacher à son enfant. Si elle n'y est pas attachée, l'enfant est en danger. Mais si la mère entretient une relation possessive avec son enfant, cela peut être encore pire. L'habileté cultivée dans les enseignements et la méditation bouddhistes est l'art d'être capable de se soucier pleinement d'autrui, sans être pris dans la possessivité.

Si vous avez un enfant en grande souffrance ou qui est malade, vous éprouvez chagrin et peine en raison des difficultés de l'enfant. Vous n'essayez pas de supprimer ce ressenti et de prétendre que tout va bien ou que vous êtes content de ce qui se passe. Vous pouvez compatir tant que vous n'êtes pas pris dans la possessivité ou que vous vous y identifiez. Vous pouvez compatir avec la douleur d'autrui sans être pris dedans.

La langue française n'a pas vraiment de mot pour cette qualité. Le mot français « compassion » signifie littéralement « souffrir avec. » Il vient des mots latins *com* + *passio*, qui signifient « souffrir avec ». La signification bouddhiste de compassion n'est pas tout à fait pareille. Du point de vue bouddhiste, avoir vraiment de la compassion pour les autres, ce n'est pas être dans un état de souffrance avec eux, mais plutôt d'éprouver de l'empathie pour la douleur qu'un autre ressent sans être pris dedans de la même manière. En un sens, le plus grand cadeau que nous puissions faire à quelqu'un qui souffre, est cette complète empathie, sans être pris dans son tourbillon ou entraîné dans le même sentiment de désolation qu'il éprouve.

Il est difficile de parler de cela en raison du manque de mot en français ou en anglais pour décrire cette relation avec précision, mais c'est cela, la qualité que nous visons. Il ne s'agit pas d'une froide distanciation. Il y a une totale empathie, mais il n'y a pas de confusion à son sujet. Par exemple, nous pouvons faire l'expérience du chagrin, si nous perdons quelqu'un que nous aimons ou s'il arrive quelque chose d'extrêmement douloureux ; nous pouvons ressentir un immense chagrin, et même en avoir les larmes aux yeux, à cause d'une chose incroyablement stupide que nous avons faite et qui a causé énormément de peine et de difficultés aux autres. Néanmoins, nous pouvons simultanément nous sentir complètement paisibles, y compris au moment même où nous vivons la perte d'une personne chère, un conflit ou un malentendu. Cela peut sembler un peu paradoxal. Dès que l'esprit commence à l'analyser ou à se raconter une histoire, le sentiment véritable disparaît. Dès que nous cessons d'essayer de l'examiner, de l'expliquer, ou d'écrire un commentaire à son sujet, en lâchant simplement prise et en permettant au sentiment d'être là, le sentiment peut même être plus fort, mais en étant contenu dans un espace de paix et une véritable pleine conscience. Son analyse peut le rendre moins douloureux, mais elle sépare l'expérience de la réalité. Donc, l'objectif est de ressentir la douleur d'une situation, sans confusion. Nous ne nous coupons pas de l'expérience, mais nous ne sommes pas pris dedans.

Dans beaucoup d'endroits du monde, au Moyen-Orient, en Inde, au Pakistan, en Afghanistan, et en Amérique du Sud, il arrive des choses terribles. Si nous

avons la bienveillance sans la sagesse, la compassion sans la sagesse, nous sommes balayés et emportés et finissons par être submergés par l'étendue de la souffrance. En revanche, si la bienveillance est équilibrée par la sagesse, nous pouvons avoir de l'empathie pour les autres et pour leur douleur, tout en maintenant cet équilibre.

C'est le travail de toute une vie, parce que nous ne savons pas comment parvenir à cet équilibre en nous-mêmes. Soit nous sommes froids et déconnectés, soit nous sommes balayés et emportés par le torrent des émotions. Nous ne connaissons pas ce juste milieu. Il faut de la pratique et beaucoup d'expérimentations pour arriver au bon équilibre. D'abord nous prenons simplement conscience que nous avons été emportés. Nous n'arrivons à rester en équilibre que pendant quelques secondes par ci, par là. Mais en fait notre cœur connaît cet équilibre, son ressenti. La méditation est d'une certaine façon un processus de découverte de ce ressenti du cœur. C'est un processus par lequel nous apprenons à faire confiance à la sensation de cet équilibre, sans tomber dans les extrêmes qui consistent à se couper de l'émotion ou au contraire à être emporté par elle. C'est comme apprendre à faire du vélo quand vous êtes enfant. Vous pouvez pédaler pendant une seconde, et puis vous tombez. Lentement, vous apprenez comment garder l'équilibre ; vous pouvez pédaler et rester droit. De même, en méditation, vous trouvez lentement cet équilibre, vous pouvez y revenir, et petit à petit, vous pouvez rester de plus en plus facilement dans cet espace.

Q : Quel est le rapport avec l'attachement ?

R : Si nous nous saisissons de quelque chose, nous ne sommes pas obligés de nous y attacher ou de penser que cela nous appartient absolument. Dès que nous pensons que quelque chose est vraiment à nous, il y a possessivité ou « attachement », selon le jargon bouddhiste, ce qui entraîne une tension. Abandonner l'attachement à quelque chose, dont nous nous sommes saisis, c'est simplement relâcher notre emprise. Nous n'avons pas besoin de poser cela, nous avons seulement besoin de moins nous y agripper. Nous n'avons pas à nous débarrasser des choses, le non-attachement ne signifie pas renoncer aux choses, se débarrasser de sa montre, de sa voiture et de sa maison, de son appartement et de ses revenus. Il ne s'agit pas de ne pas se saisir des choses ; on peut se saisir de quelque chose, le tenir, puis le lâcher. C'est un aspect très utile et absolument nécessaire de la vie. Les problèmes viennent avec l'attachement, la possessivité, l'idée que ceci est à moi et que je vais l'avoir et le garder.

Nous pouvons faire cela avec n'importe quelle chose dont nous nous sommes saisis. Nous pouvons faire des crises et des drames à son sujet, en devenir obsédé. Nous avons une personnalité, nous avons un corps, nous fonctionnons à travers eux. L'enseignement et la méditation bouddhiste n'essaient pas de nous faire devenir « personne ». Le but n'est pas d'éliminer la personnalité ou d'invalider le corps. Le corps et la personnalité ne sont pas l'obstacle ; nous nous occupons d'eux et en prenons soin, ils ne sont pas le problème. Mais si nous nous y attachons ou devenons possessifs, les ennuis commencent.

Cette pratique ne concerne pas tellement le non-engagement, elle concerne plutôt le fait d'apprendre comment se saisir des choses quand nous en avons besoin, puis de les lâcher quand nous devons les lâcher. Ceci est le but même du développement de la pleine conscience du temps et de l'espace. L'amitié bienveillante fait partie de l'harmonisation au moment présent dans laquelle nous pouvons prendre des choses et les utiliser quand nous en avons besoin et puis les lâcher. Il s'agit de reconnaître que ce moment présent est absolument parfait tel qu'il est ; il n'a nullement besoin d'être autrement.

Ce genre de discrimination, basé sur l'harmonisation au présent, est un principe très important, car parfois l'idée de discriminer nous fait peur. Dans les cercles bouddhistes, les gens parlent de l'esprit non-discriminant et de la non-dualité. Cela donne à la dualité une qualité vraiment négative et indésirable. Mais un peu de dualité peut être utile. Si vous voulez arriver à San Francisco ou à Londres, vous devez choisir comment y aller. Ce n'est pas le moment pour la non-dualité.

Travailler avec ce type de non-attachement, c'est l'art de savoir se saisir des choses au bon moment et de les lâcher au bon moment, ou quand il y a quelque chose à dire, de le dire et s'il n'y a rien à dire de se taire. Si nous avons besoin de dire quelque chose de gentil et d'aimable, nous le disons. S'il faut dire quelque chose de dur, nous le disons. Le discernement qui choisit comment agir à un moment donné doit d'être basé sur cette acceptation fondamentale. Mais afin de voir ce qui est juste, il faut utiliser la sagesse et l'attention à la situation.

Le Bouddha parlait de plusieurs critères qu'il utilisait pour décider ce qu'il fallait dire aux gens, et à quel moment. Si quelque chose était vrai et agréable à entendre, mais pas bénéfique, il ne le disait pas. Si ce n'était pas vrai, il ne le disait jamais. Si ce n'était pas bénéfique il ne le disait jamais. Il ne s'exprimait que si c'était vrai et bénéfique. Que cela soit agréable ou non à entendre était secondaire, mais il y réfléchissait toujours soigneusement et attendait le bon moment pour s'exprimer. Ce sont des critères très utiles. Avoir ces critères à l'esprit est d'une grande aide quand nous essayons de décider ce qu'il faut dire ou comment communiquer et se comporter avec les autres. Parfois ce que nous devons faire ou dire n'est pas bien accueilli ; les gens ne veulent pas l'entendre. Mais quand nous savons que cela est vrai, basé sur des faits, et bénéfique, alors nous choisissons le bon moment pour l'exprimer.

Le Bouddha parlait aussi de cinq critères qu'il utilisait pour faire des remarques négatives :

Il faut parler avec un cœur bienveillant. Cela signifie que le bénéfice de vos remarques doit être pour les autres et non pour vous-même. Parfois, avant de parler à quelqu'un, nous devons attendre de ne plus ressentir une émotion négative, comme l'irritation, ou le sentiment que, si cette personne était différente, ma vie serait tellement meilleure.

Il faut demander la permission d'en parler.

Il faut choisir le bon moment et le bon endroit. Vous choisissez une situation où vous n'allez pas humilier quelqu'un ou le perturber en public. Vous choisissez une

situation appropriée, parfois en terrain neutre ou à un moment détendu et informel.

Il faut s'en tenir aux faits que vous savez être vrais. Il ne faut faire aucune supposition ni agir par oui-dire. Vous parlez seulement de ce que vous voyez, de ce que vous savez et des faits de la situation.

Vous devez être exempt du même défaut vous-même.

Le simple fait d'avoir ces critères à l'esprit peut aider énormément, même s'ils ne sont pas tous remplis et que nous devons donc attendre pour faire nos remarques. Nous essayons de garder ces critères dans notre conscience et d'y coller au plus près. Plus nous pouvons baser notre discours là-dessus, plus nous serons capables de communiquer de manière utile et constructive ; ce que nous disons n'est pas une déclaration, c'est une communication. La communication nécessite une réception aussi bien qu'une transmission. Il est très facile de transmettre sans avoir de récepteur qui fonctionne. Pour communiquer, nous avons besoin d'un récepteur et d'un transmetteur, sans quoi les barrières vont se dresser immédiatement, et nous, ou l'autre personne, ne laisserons rien rentrer.

Plus nous développons ces qualités, plus nous découvrons qu'il y a une ouverture d'esprit chez « l'autre », que nous pouvons surmonter ensemble nos difficultés. Nous pouvons régler nos différends et nos difficultés et nous pouvons exprimer nos opinions politiques et prendre position au niveau social, en étant beaucoup plus efficace qu'en fonctionnant par simple force brute pour s'en prendre à une personne, ou à une institution, que

nous regardons comme « l'autre », qui doit être « remise dans le droit chemin ». Une fois que nous avons surmonté cette relation conflictuelle et que nous sommes tous les deux du même côté, nous pouvons agir ensemble, la vie devient une collaboration et non pas une compétition.

Q : J'aime bien tout ça, excepté le dernier critère selon lequel vous devez être exempt du même défaut. Pour les gens qui ne sont pas parfaits, comme la plupart d'entre nous, s'ils agissent depuis une base de compassion et d'honnêteté, mon critère ne serait pas qu'ils doivent être au-delà du défaut eux-mêmes, mais seulement qu'ils soient francs quant à leur situation.

R : C'est un bon point. Je pense que, s'il y a quelque chose que vous voulez aborder avec quelqu'un, vous pouvez l'introduire de manière très sincère, en disant : « Je sais que moi-même je ne suis pas libéré de la colère », avant de dire : « C'est peut-être parce que j'en souffre aussi et que je comprends combien c'est douloureux, que j'ai voulu vous parler de ces états de colère dans lesquels vous vous trouvez ». Vous pouvez l'amener de cette manière. Ce sont des recommandations, ce ne sont pas des mesures rigides. Donc oui, cette approche tente d'éviter ce que disait Jésus sur le fait de juger la paille dans l'œil du voisin, tout en ayant une poutre, une grosse bûche dans le sien.

On a tendance à critiquer les autres en ignorant nos propres défauts. Alors que cette approche consiste plutôt à assumer nos lacunes puis, les ayant assumées et reconnues, à parler à partir de cette position.

Q : Vous avez mentionné le fait d'être attentif à la possibilité que cela blesse quelqu'un ?

R : C'est un des critères que le Bouddha a décrits pour choisir quand parler ou ne pas parler. En gros il y a trois éléments :

Si cela est vrai ou faux.

Si c'est agréable à entendre ou désagréable à entendre.

Si c'est utile ou inutile.

Le Bouddha faisait seulement une remarque à quelqu'un si la remarque était vraie et utile. Que ce soit agréable ou désagréable à entendre était moins important, mais il choisissait le bon moment et le bon endroit pour dire quelque chose. Donc, si quelque chose était vrai et agréable à entendre, mais que ce n'était pas utile, il ne le disait pas. Ou si c'était vrai et désagréable à entendre, mais que c'était utile, il choisissait le bon moment pour le dire.

Il faut se saisir de ces principes et les méditer. Et puis, il y a la question de comment décider quel est le bon moment. Il n'y a pas de formule. Dans les leçons précédentes, nous avons parlé de la sagesse intuitive et de la qualité d'écoute. Et vous pouvez appliquer la phrase de Frère David Steindl-Rast : « Quand vous laissez tomber la question, la réponse apparaît ». Il y a donc une profonde écoute du moment. Vous n'essayez pas de trouver la solution par la logique, mais en écoutant vraiment votre propre cœur, en consultant votre propre intuition, votre ressenti de la situation et en vous laissant guider en conséquence.



LEÇON

CINQ

SAGESSE ET COMPASSION

Les thèmes de cette leçon sont la sagesse et la compassion. Dans la leçon précédente, nous avons parlé de l'amour bienveillant ou *mettā* en pali, la langue des textes bouddhistes d'origine. *Mettā* est le premier des *Brahma vihāras* ou demeures divines. La seconde de ces qualités sublimes est *karunā*, qui est la compassion, et de bien des façons, la compassion et la sagesse sont les pendants nécessaires l'un de l'autre.

La compassion

Nous avons tendance à concevoir la compassion comme un état d'empathie. Souvent, quand nous ressentons de la compassion pour d'autres personnes ou d'autres créatures, nous faisons l'expérience de la souffrance en même temps qu'eux. Comme mentionné auparavant, le mot « compassion » en anglais et en français signifie

littéralement « souffrir avec ». Par contre, le concept bouddhiste de compassion implique une empathie profonde et complète, mais sans souffrir avec l'autre personne. Le Bouddha soulignait que si vous éprouviez de la souffrance en raison de votre pratique de la compassion envers quelqu'un d'autre, vous ne l'aviez pas tout à fait comprise. Dans la vraie compassion, telle qu'elle est pratiquée dans le bouddhisme, on ressent une profonde empathie pour la souffrance d'autrui, pourtant on ne fait pas l'expérience de la souffrance soi-même. À la différence de beaucoup de domaines de la pratique bouddhiste, il n'y a pas dans la mentalité anglophone judéo-chrétienne occidentale de cadre conceptuel ou de mot qui expriment cette idée. L'empathie est proche, mais le concept bouddhiste est beaucoup plus étendu que cela. Donc, pour comprendre la compassion au sens bouddhiste, nous devons décrire comment cette qualité fonctionne puis simplement laisser s'exprimer en nous le sens qu'elle véhicule.

L'une des meilleures façons d'appréhender la compassion est d'utiliser l'imagerie provenant de la tradition bouddhiste du nord, telle qu'elle est pratiquée en Chine, au Japon, au Tibet et en Corée. Une figure clé dans leur vie et leur pratique spirituelles est celle de Quan Yin, souvent représentée comme une figure élégante et féminine. Son nom complet en chinois est Quan Shi Yin, ce qui signifie littéralement « celle qui écoute les sons du monde ». En sanskrit, le nom est Avalokiteshvara qui veut dire « celui qui est attentif aux sons du monde ». Le nom incarne donc la véritable essence de la compassion

dans le bouddhisme : le cœur qui écoute et qui est capable d'attention envers toute chose, qui accueille ce qui est beau aussi bien que ce qui est laid, douloureux et difficile. Le cœur est attentif, il connaît et accueille tous les aspects de la vie sans y réagir. Le cœur n'est pas ébloui par la beauté, submergé par la douleur ou la laideur, ni emporté par un flot de larmes provoqué par la souffrance d'autrui. Le cœur écoute pleinement et accueille tout.

Dans l'iconographie bouddhiste, Quan Yin est le bodhisattva, l'incarnation de la compassion. Dans le monde bouddhiste, les icônes ou statues religieuses sont révérees, comme par exemple une image de Bouddha sur un autel. Les bouddhistes respectent le Bouddha Gotama en tant qu'enseignant, mais le but de la pratique bouddhiste est d'intérioriser ce que ces images représentent. Si on n'intériorise pas les qualités de ces êtres éveillés, la pratique devient inefficace et passe à côté du véritable but. Ce n'est pas seulement une question de regarder des êtres ou des objets et de les vénérer, ou d'admirer un idéal de compassion. Le but est d'intérioriser l'idéal de compassion et de découvrir en nous-mêmes cette qualité du cœur qui écoute, pour la cultiver et la développer.

Dans un sens, cette qualité de compassion implique de s'identifier avec l'univers entier, avec tous les êtres, de ressentir que toute chose est soi, d'élargir le cœur pour tout y inclure. On crée une empathie ou une identification, une harmonisation avec toute chose. Cela dit, ce principe peut prêter à confusion à la lumière des enseignements sur la sagesse, qui seront discutés ci-dessous. Car avec le développement de la sagesse, on adopte l'attitude

opposée, qui est de considérer que rien n'est soi. Cette apparente contradiction est assez caractéristique, car même du vivant du Bouddha, des gens d'autres sectes se plaignaient : « Il est impossible d'obtenir une réponse cohérente de la part du Bouddha ou de ses disciples ! ».

Une façon d'accepter ces contradictions apparentes est de voir la sagesse et la compassion comme les ailes d'un oiseau. Nous avons besoin des deux éléments. Nous en avons l'illustration avec le mot « *lama* » en tibétain, qui signifie enseignant ou modèle spirituel, comme dans « Dalai Lama ». « *La* » vient du mot tibétain pour sagesse, et « *ma* » vient du mot pour compassion. Ces deux qualités sont reflétées dans le nom même de l'enseignant. Le Troisième Patriarche Zen de Chine a dit : « Dans ce monde de multitude, il n'y a ni soi ni autre que soi », montrant ainsi du doigt notre réalité mystérieuse et ineffable. Donc nous pouvons adopter le point de vue de la compassion et dire : « Tout est soi ! Je suis l'univers. Ce que je suis est relié à toute chose dans l'univers, mental et physique ». Nous ne sommes pas simplement des entités isolées, nous sommes reliés à toute la nature, à toute chose à travers l'ordre naturel, aussi bien physique que mental.

La sagesse et la compassion travaillent ensemble

Le pendant de cette idée que « tout est soi » est que « rien n'est soi ». Il n'y a rien que l'on puisse montrer du doigt qui soit vraiment et absolument l'essence de ce que l'on est en tant qu'individu. Les enseignements sur la sagesse soulignent cet aspect de la nature de la

réalité. Supposez que je tende ma main et que je dise : « J'indique la gauche ». Vous me faites face et vous dites : « Non, vous indiquez la droite ». Nous sommes tous les deux en train de regarder la même chose, mais d'une perspective différente. C'est comme l'aile gauche et l'aile droite d'un oiseau : elles sont à l'opposé l'une de l'autre, des images miroirs l'une de l'autre, et pourtant leur forme est identique.

La sagesse et la compassion fonctionnent ainsi. D'une certaine façon, elles sont les images miroirs l'une de l'autre, mais elles émanent de la même source. Elles sont comme les ailes d'un oiseau dont l'oiseau a besoin pour voler et toutes les deux émergent du corps de l'oiseau.

Le développement de la sagesse

En parlant de connaissance et de pensée dans la Leçon Trois, nous avons évoqué cet aspect de la méditation de la vision intérieure, le fait de développer la qualité de sagesse. Cela implique de faire usage de la qualité de connaissance, une conscience qui comprend, qui voit toutes les manifestations de l'expérience comme des phénomènes changeants et éphémères.

En développant la sagesse, nous examinons le monde des pensées, des sensations, des humeurs, des souvenirs, des idées ; nous examinons le sentiment de soi, les impressions du monde extérieur à travers la vue, le son, l'odeur, le goût, ou les sensations physiques. Nous commençons à regarder le processus de l'expérience de tout cela comme ayant lieu dans la conscience, plutôt que de se focaliser sur le contenu ou de se demander si l'objet

de l'expérience est beau ou laid, agréable ou désagréable. Nous retirons notre attention du contenu des expériences particulières et, avec le développement de la sagesse ou de la vision intérieure, nous examinons le processus même de l'expérience.

Nous retirons délibérément l'attention des caractéristiques spécifiques des objets des sens pour regarder toute l'expérience selon les caractéristiques universelles, qui sont l'impermanence, la nature changeante, l'incertitude, le non-soi et la qualité insatisfaisante. Nous apprenons à voir qu'aucun aspect de notre expérience ne peut vraiment être ce que nous sommes, pas même le sentiment de soi, de je, de moi, de mien, qui semble si solide et si évident et qui est un aspect incontestable de notre réalité quotidienne.

Où est le propriétaire ?

Quand nous regardons vraiment, nous commençons à voir que la sensation de soi apparaît et elle est reconnue par la conscience. Il y a une sensation de soi, mais cette sensation de « je » est juste une sensation comme une autre. Elle apparaît, elle est ressentie, puis elle disparaît. Qui est ce qui connaît cette sensation ? Si ce qui est connu est la sensation elle-même, qui est celui qui la connaît ? Et qui connaît la connaissance de cela ? Et ainsi de suite :

Comme les naturalistes l'observent, une puce
 A sur elle de plus petites puces qui la dévorent ;
 Et celles-ci de plus petites encore qui les mordent,
 Et cela se poursuit à l'infini.

– Jonathan Swift, *Poésie ; Une Rhapsodie*

Ces interrogations pour essayer d'identifier celui qui connaît peuvent sembler sans fin. Nous en arrivons à comprendre que l'arrière-fond est en fait la qualité de connaissance elle-même et non pas l'idée de connaître. Nous pouvons installer le cœur dans la qualité de conscience et commencer à voir de plus en plus de caractéristiques auxquelles nous assignons la qualité de « soi » ou « autre », que ce soit une pensée, une sensation, une forme ou un son, un souvenir ou une idée. Finalement on ne peut trouver aucune qualité de permanence, de stabilité ou d'individualité dans aucune de ces caractéristiques. Quand nous essayons d'identifier celui qui est le propriétaire de toutes les choses que nous considérons comme moi et miennes, mes possessions, mon nom, mon numéro de sécurité sociale, mon histoire, mon avenir, mon corps, mes pensées, mes émotions, etc., nous ne pouvons trouver la moindre substance, qualité ou facteur définissable et indépendant qui soit ce propriétaire. Il y a la connaissance et le défilé des expériences à partir desquelles nous créons « moi », « le monde », « toi », ces différentes réalités conventionnelles.

Quand nous investiguons, nous pouvons voir que la perception de solidité que possède le sentiment de soi a une réalité conventionnelle. Il a une vérité partielle, mais nous la solidifions en nous disant par exemple : « Je suis cette personne. Tout le monde me dit que je suis cette personne quand ils m'appellent par mon nom et font référence à moi », et alors nous sentons que c'est ce que nous sommes véritablement par essence.

Une méditation intéressante est de méditer simplement sur son propre prénom. Concentrez et calmez l'esprit, focalisez l'attention puis dites simplement votre prénom, très clairement et délibérément, juste une fois ou deux, sans même dire au début : « Je suis... », simplement le prénom comme « Marie », « Amaro ». Tout à coup, le prénom commence à sonner un peu bizarre. Nous commençons à voir que la chose à laquelle nous nous référons va bien au-delà de l'ensemble que constitue la personnalité, le corps, les souvenirs et les idées que nous considérons habituellement comme étant « moi ».

Avec les enseignements de la sagesse, nous essayons de démanteler les limitations habituelles qui sont créées et imposées à l'idée de « moi », l'idée que nous sommes cet individu, que nous vivons à cet endroit, que nous sommes ce corps, cette personnalité, etc. Nous laissons le cœur s'éveiller à la réalité qui est beaucoup plus vaste que cela.

Rester équilibré

Si on fait une fixation sur les enseignements de la sagesse, l'esprit peut devenir un peu trop spacieux et déconnecté du monde, du corps, des réalités simples et pratiques de la vie. D'un autre côté, devenir trop obsédé par le côté compassion peut nous rendre totalement débordés et épuisés par toutes les bonnes actions dans lesquelles nous sommes engagés et par la volonté de prendre soin de tous les êtres de la planète.

Donc, même si cela peut sembler paradoxal de faire coexister simultanément ces deux qualités, il est important de garder à l'esprit que c'est précisément ce

que nous devons faire ; les deux qualités se soutiennent mutuellement, même si elles semblent des images inversées l'une de l'autre. Pour l'esprit rationnel, cela peut être extrêmement frustrant car nous voulons savoir laquelle est juste et n'arrivons pas tout à fait à croire que les deux puissent l'être. Mais c'est là tout la beauté de la Voie du Milieu : elle inclut ces deux aspects comme réalités partielles ou conventionnelles, et comme réalités contingentes.

Compassion et écoute

Une fois que vous avez établi un degré de concentration et que vous êtes capable de stabiliser à peu près correctement l'attention sur le moment présent, vous remarquerez un certain degré de bavardages dans l'esprit. Il s'agit d'un monologue, d'un dialogue, d'un « multilogue » intérieur, dans lequel les membres de l'assemblée intérieure n'attendent pas que les uns et les autres aient terminé avant de proclamer leurs propres points de vue et opinions, en jacassant allègrement. En entraînant notre esprit à se concentrer, nous découvrons différentes voix intérieures qui s'élèvent : des voix excitées : « Ce que je veux vraiment c'est... », des voix critiques : « Qu'est-ce qu'elle est nulle ! », des voix de colère : « Si je l'attrape, il va m'entendre ! » ou des voix de regret : « Si je n'avais pas fait ça, ça ou ça quand j'avais 19 ans, tout aurait été tellement différent si je n'avais pas fait cette incroyable bêtise, si je pouvais simplement réécrire le passé... ».

Pour vous donner un exemple, pendant peut-être les cinq ou six premières années de ma vie monastique, j'ai passé un temps incroyable à écrire l'avenir. J'ai arrêté parce que, après cinq ou six ans à m'observer faire cela, j'ai compris que pas un seul instant la réalité ne s'était conformée à mes plans. Par moments, je suivais avec beaucoup de détermination mon scénario ; même quand les autres acteurs bâclaient leurs textes, je persistais avec le scénario que j'avais écrit. Mais, après cinq ou six ans où je me rendais que cette planification incessante ne fonctionnait jamais, quelque chose dans le cœur a évolué et a simplement abandonné cette stratégie - c'est peut-être un exemple de la sélection naturelle !

Travailler avec le comité intérieur

À un niveau très personnel et intérieur, en pratiquant la compassion et la sagesse, nous apprenons comment écouter notre propre esprit, les voix du comité intérieur. Ce comité a une grande diversité d'opinions et de voix : les sûres de soi/agressives, les logiques/raisonnables, les émotives/sensibles, les calmes/sensées, les passives/agressives, les complètement déchaînées. Apprendre à écouter toutes les différentes voix de notre caractère au fur et à mesure qu'elles s'élèvent peut fournir une base efficace pour la pratique de la compassion envers nous-mêmes.

Nous essayons souvent de faire taire les voix intérieures. Mais généralement nous découvrons que plus nous essayons de les supprimer ou de les repousser,

plus nous leur donnons vie. Les pesticides sont une bonne métaphore. Les fabricants de pesticides sont habituellement en avance sur les insectes d'environ un an à 18 mois. Ils doivent sans arrêt développer de nouveaux poisons, parce que ce sont les insectes résistants aux pesticides qui survivent, ce qui a comme résultat que les fabricants de pesticide engendrent des super-insectes ! L'esprit est exactement pareil. Si nous utilisons des pesticides mentaux pour essayer d'éradiquer nos difficultés, nous ne faisons que les renforcer.

Plutôt que de repousser les pensées répétitives, les voix habituelles de l'esprit, les jugements, ou les choses que nous considérons comme des intrus agaçants, nous pouvons les laisser s'exprimer, occuper le devant de la scène et raconter leur histoire. Ce geste en lui-même peut suffire pour calmer ces voix. En leur donnant le rôle principal, nous gâchons le spectacle : en braquant les projecteurs sur elles, nous pouvons voir toutes leurs rides et les ficelles qui les tirent.

Par exemple, la pensée « Je suis un méditant lamentable » se murmure au fond de l'esprit. Nous concentrons l'esprit, le rendons clair et stable et puis nous disons : « Je suis un méditant raté. Je n'y arrive pas, je suis nul. Cela n'a aucun intérêt. Les autres sont de bons méditants. J'assiste aux retraites, aux cours. Mais tout le monde est beaucoup plus paisible que moi ». En disant cela et en le rendant conscient, nous reconnaissons que le cœur sait que ce n'est pas toute l'histoire. Mais quand ce n'est pas pleinement conscient et clair, nous pouvons toujours y croire et être guidés et influencés par cette

croyance. Même si l'esprit est en train de dire quelque chose que nous ne voulons pas entendre, en le disant tout haut, nous pouvons l'entendre plus clairement et son pouvoir sur nous diminue. Ceci n'est qu'un exemple, car l'esprit peut devenir obsédé par toute sorte de choses. L'autocritique n'en est qu'une parmi d'autres, particulièrement répandue.

L'un de mes enseignants, Ajahn Sumedho, se référerait souvent à une pensée obsédante qu'il avait eue dans sa première année en tant que moine novice, quand il vivait seul pendant un an dans une hutte au nord-est de la Thaïlande. Venue de nulle part, la pensée lui vint : « Gwendoline, qu'es-tu pour moi ? ». Puis il pensa : « Gwendoline ? Je ne connais pas de Gwendoline. Je n'ai jamais rencontré de Gwendoline de ma vie ! Quelle pensée stupide, va-t'en d'ici ! ». Puis la pensée : « Gwendoline, qu'es-tu pour moi ? » revint. Plus il essayait de repousser cette pensée, plus elle revenait. Il lui a fallu étudier énormément la pensée obsessionnelle et pratiquer cette méthode de réflexion. Il finit par découvrir que c'était seulement en reconnaissant pleinement la pensée qu'il pouvait s'en libérer et la laisser disparaître d'elle-même.

Observer l'esprit, créer le sentiment du moi

Ce sont des exemples qui permettent de comprendre comment l'esprit crée un sentiment du moi. Plutôt que de les réprimer, nous pouvons utiliser cette technique d'expression de nos pensées et de leur reconnaissance pour en devenir pleinement conscients. Nous

pouvons faire l'expérience opposée, comme l'exemple d'autocritique décrit ci-dessus et penser : « En tant que méditant, comme personne spirituelle, je dois vraiment admettre que je suis, sans doute, meilleur que tous ceux que je connais ». Pour la plupart d'entre nous, il est quasi impossible d'imaginer avoir cette pensée. Mais pour ceux qui ont tendance à devenir arrogants et prétentieux, en exprimant clairement ces pensées mentalement, le cœur comprend que ni elles ni l'autocritique ne racontent pas tout.

Sans laisser s'exprimer ces pensées, le cœur ne peut pas connaître la réalité. Sans apprendre à écouter, on n'a pas vraiment accès au cœur. En développant cette forme de compassion directe et en écoutant les pensées, les jugements et les obsessions, on peut, par-delà les croyances et les jugements habituels, puiser dans l'intuition.

La qualité de sagesse dans la méditation évoquée dans la Leçon Trois, permet ce processus d'examen de chaque pensée et ressenti. Quand une pensée vient à l'esprit, on peut appliquer et développer la sagesse en remarquant que ces pensées sont éphémères, changeantes et vides de soi. Ensuite on utilise la vision intérieure pour noter : « Cette chose est en train de changer », « A qui cela appartient-il vraiment ? Y a-t-il un propriétaire ? ».

Par exemple, une sensation de douleur apparaît dans la jambe. Nous ressentons la sensation, puis, en l'observant, nous comprenons à travers son apparition, son évolution et sa cessation que les sensations vont, viennent et changent. Nous remarquons les qualités

de la sensation, comme une qualité de crispation ou de fourmillement. Nous nous demandons ce qui connaît cela ; nous regardons pour voir si la sensation a un propriétaire, si elle est vraiment « mienne ». Si cela se ressent comme étant « à moi », quelle est la qualité qui la rend mienne ? Qu'est-ce qui en est le propriétaire ? En méditation, nous suivons lentement et posément ces petites pistes d'investigation et nous en observons l'effet. Appeler la sensation « l'expérience de la douleur » crée un certain espace autour d'elle qui n'y était pas auparavant. Savoir qu'il s'agit simplement d'une sensation de douleur, c'est cela le sens de la vision profonde ou de la sagesse ; nous reconnaissons la qualité spacieuse naturelle de toute expérience.

Lâcher prise du sentiment de je, moi et mien

L'un des objectifs de la pratique bouddhiste est de lâcher prise du sentiment de « je », « moi » et « mien » en relation avec l'expérience, du sentiment d'un soi concret qui possède l'expérience. En méditation, nous creusons couche par couche pour déterrer les attributs que nous considérons automatiquement comme « miens », tels que « mes » souvenirs, « mes » idées, « ma » personnalité, « mon » cœur. Nous descendons jusqu'à l'essentiel, au plus profond, et poursuivons en douceur notre questionnement : « Quand je dis « à moi », qu'est-ce que cela signifie ? Y a-t-il vraiment un propriétaire ? Qui est-ce qui possède cela ? ». Avec ce genre de questions nous ne cherchons pas une réponse verbale, une réponse de notre

esprit conceptuel. En fait, s'il y a une réponse verbale, elle est forcément inexacte.

Nous posons une question comme : « Qu'est-ce qui connaît cela ? » pour déconstruire la réponse habituelle : « Moi ». Poser ce genre de question dans l'espace ouvert de la conscience permet au cœur de reconnaître pendant un instant qu'il n'y a que connaissance. Il n'y a pas vraiment de personne ou d'individu qui connaît. La conscience est une qualité d'être qui est sans forme. Nous posons la question pour déconstruire la réponse habituelle et ensuite nous laissons le cœur demeurer simplement dans cette qualité de connaissance. De cette façon nous réunissons l'aspect de compassion, qui accueille toute chose et qui écoute tous les attributs divers de notre être et du monde, et l'aspect de sagesse qui les perce à jour. Et c'est cela qui nous amène au Milieu, merveilleux et sacré.



MÉDITATION GUIDÉE

CINQ

Détendez le corps

Commencez par prendre un instant pour vous focaliser sur la posture et laisser le corps se poser. Permettez à la colonne vertébrale de s'étirer, de se redresser jusqu'à une position verticale confortable. Laissez le reste du corps se relaxer complètement autour de la colonne. Soyez à l'aise et installez-vous confortablement.

Laissez tout le corps se détendre... les muscles du visage et les épaules... l'abdomen... partout où vous ressentez de la tension dans votre corps. Détendez-vous consciemment.

Portez l'attention sur le souffle

Portez l'attention à la sensation du souffle, sans essayer de le modifier de quelque manière que ce soit, simplement en ressentant le corps respirer selon son rythme naturel. Laissez la sensation du souffle être un repère central, un point de focalisation pour l'attention. Suivez simplement le souffle aussi pleinement que vous le pouvez, en suivant chaque inspiration... chaque expiration.

Remarquez la distraction dans l'esprit

La tendance de l'esprit est d'aller vers la distraction. Il a l'habitude de se saisir d'un son, d'une sensation ou d'une

idée, de créer toute une histoire à son sujet et de se laisser absorber. Lorsque vous remarquez cela, dès que vous vous rendez compte que l'esprit s'est égaré, a été capté et distrait, entraînez-vous à le noter, à vous éveiller à la sensation de distraction et puis à lâcher prise consciemment, lâchant ce dont l'esprit s'est emparé pour retourner au moment présent, marqué par la sensation du souffle.

Cultivez un esprit et un cœur réceptifs

Si vous constatez que l'esprit s'est lancé dans une succession d'idées, dans une histoire et qu'il ne les lâche pas, développez simplement la qualité d'écouter ce que l'esprit a à dire. Plutôt que d'essayer de l'écarter, ramenez-le consciemment au centre de l'attention. Laissez-le avoir son mot à dire, par exemple : « Ce que je veux, c'est... », « Ce dont j'ai peur, c'est... », « La façon dont ça devrait être, c'est... ». Lorsque la distraction survient, énoncez la consciemment... écoutez-la... autorisez-la. Écoutez avec un cœur sensible et réceptif, assimilez-la, connaissez-la puis lâchez-la.

Pendant que vous écoutez l'histoire, vous vous direz peut-être que vous pourriez mieux la raconter. Quand vous finissez de formuler cette pensée, laissez l'expiration l'emporter. Laissez le cœur revenir au silence.

Quelle que soit la pensée, que ce soit quelque chose de personnel ou les malheurs du monde, les guerres et les conflits terribles qui viennent à l'esprit et inondent le cœur, remarquez simplement comment le cœur reçoit une sensation, une idée ou une image. Utilisez cette façon d'écouter en l'acceptant dans le cœur. Donnez-lui une voix. Formulez ce qui se passe et tout en le formulant, en l'affirmant, voyez comment cela se transforme et remarquez ce qui se passe.

Appliquez l'élément de sagesse et de vision intérieure

Si l'esprit est suffisamment ferme et stable, examinez tout ce dont vous faites l'expérience en matière de perception... ce que vous entendez, ce que vous ressentez dans le corps, les pensées qui apparaissent... ou quoi que ce soit d'autre, examinez tout cela, tout cet éventail d'expériences.

Après avoir lâché l'obsession pour le contenu, approfondissez et complétez la qualité de sagesse, en vous disant ou en réfléchissant : « Ceci est incertain, passager, insatisfaisant. À qui ce moment appartient-il ? Y a-t-il un propriétaire ? ». Éveillez cette qualité de connaissance... d'investigation... de sagesse. Il ne s'agit pas d'essayer de tout comprendre, mais d'aider le cœur à demeurer de plus en plus pleinement dans l'accueil spacieux de la conscience généreuse, *d'être* cette conscience généreuse. Accueillez tout. Rassemblez tout. Embrassez tout, sans être possessif. Lâchez tout. Voyez la transparence de toute chose.

Réfléchissez ainsi afin de diminuer l'emprise des idées que nous nous faisons au sujet de l'ego et du soi. Vous pouvez faire cela en méditation dans une réflexion sur votre propre nom. Soyez simplement à l'écoute et attentif à la réponse du cœur qui connaît la transparence de l'ego et du soi. C'est comme de voir soudain à travers quelque chose, qui avait semblé opaque, sa transparence. Laissez le cœur demeurer dans cette qualité plus spacieuse, dans cette clarté.

Fin de la méditation



QUESTIONS ET RÉPONSES

CINQ

Ajahn Sundara, nonne bouddhiste de la lignée des Monastères de la Forêt, tradition thaïlandaise d'Ajahn Chah, était présente lors de cet enseignement et a répondu à certaines questions.

Q : Quelle est votre expérience du « cœur » ? Comment le ressentez-vous ?

R [Ajahn Sundara] : Dans le bouddhisme, les mots « esprit » et « cœur » sont utilisés de manière interchangeable. Si vous demandez à un Occidental où se trouve le cœur, il ou elle indiquera la poitrine et dira qu'il se situe là. Donc nous pensons que le cœur est ici et l'esprit là [en indiquant la tête]. Que voulez-vous donc dire par cœur ?

Q : J'ai posé la question parce que je ne sais pas.

R [Ajahn Sundara] : Le cœur (citta) dans le bouddhisme consiste en tout ce dont vous faites l'expérience à un moment donné. Le cœur n'est pas défini comme étant émotionnel ou non émotionnel, rationnel ou non rationnel. Il représente la totalité de notre expérience à chaque instant. Votre cœur peut se sentir fermé quand vous êtes déconnecté et ouvert quand vous êtes relié,

quand ce n'est pas vous qui êtes au centre. À d'autres moments, vous pouvez vous sentir très crispé et fermé quand vous vous agrippez à « moi » et à « mien ». L'expérience d'avoir un cœur fermé est souvent liée à un sentiment d'appropriation, de peur, de manque, à tout type de pensée qui réduit votre connexion au monde. Ce qui ouvre le cœur est de ne pas rester à l'étroit avec des pensées égocentriques et de ne pas s'identifier à ses émotions ou à son corps. Quand vous arrêtez de vous identifier à tout cela, vous allez découvrir que votre cœur est beaucoup plus ouvert.

Nous concevons souvent le cœur comme une expérience émotionnelle : « Je ressens » ou « J'ai le cœur brisé » ou « J'ai un cœur heureux ». Nous semblons penser que c'est dans le cœur que nous ressentons les choses. Les gens peuvent se demander où se trouve le cœur dans le bouddhisme parce que les enseignements sont présentés d'une façon plutôt directe et rationnelle et le chemin de pratique est souvent décrit comme l'extinction progressive des pollutions mentales. Mais l'expérience que fait le cœur de chaque moment n'est pas limitée au cœur physique ou à un endroit particulier dans le corps. Elle n'est pas non plus limitée à une expérience particulière, comme quand vous vous êtes senti plein de compassion et que vous étiez « dans le cœur », ou que vous vous êtes senti pitoyable et que vous n'étiez pas « dans le cœur ». Selon le bouddhisme, les deux expériences ont lieu dans le cœur de la même manière. Que vous vous sentiez radin, égoïste et stupide, ou que vous vous sentiez brillant, plein de compassion et généreux, quel que soit votre ressenti,

ce qu'il importe de se rappeler est que ce ressenti ne se dissocie pas de ce que nous appelons le cœur – *le citta* en pali. *Citta* peut être vu comme « l'esprit/cœur » et il inclut tout ce que nous concevons dans notre langage comme l'esprit et le cœur.

Q : Qu'est-ce qu'un cœur vide ? Un cœur ouvert ou fermé ?

R [Ajahn Sundara] : Les concepts de fermé ou ouvert ne s'appliquent pas de façon si catégorique. Si vous sentez que votre cœur est fermé, il se peut que vous soyez perdu dans des préoccupations personnelles. Mais cela ne signifie pas que votre cœur est vraiment fermé. Il semble être fermé, mais le cœur est toujours ici, toujours présent ; il n'est ni fermé ni ouvert.

Parfois vous sentez le cœur et parfois vous ne le sentez pas. C'est seulement une impression. Votre expérience de cette salle maintenant est comme le cœur ; elle n'est pas vraiment fermée ou ouverte. Peut-être que vous regardez Ajahn Amaro et vous oubliez la salle. Mais la salle est toujours ici. De la même façon, ce que nous décrivons comme l'expérience du cœur est beaucoup plus large qu'une expérience émotionnelle, ou une expérience se situant au milieu de votre poitrine ou du plexus solaire qui éprouve et ressent. Dans cette tradition, c'est une expérience beaucoup plus large.

R [Ajahn Amaro] : Quand on dit « un cœur vide est un cœur ouvert », cela signifie être vide du sentiment solide de soi. Comme Ajahn Sundara disait, quand le sentiment de soi n'est pas vécu comme une réalité solide, absolue, séparée du reste, il y a une plénitude et une ouverture

innées. La nature infinie du cœur est alors plus visible.

Alors qu’Ajahn Sundara parlait, je me suis souvenu de l’adage d’un mystique chrétien nommé Angelus Silesius, qui disait : « Dieu vient seulement nous rendre visite quand nous ne sommes pas à la maison ». Quand « je » n’est pas là, alors Dieu vient me rendre visite. Vous ne voulez pas transformer l’ego en grand méchant ou le bannir totalement. Le but est simplement de ne pas lui donner le contrôle. Laisser l’ego contrôler votre vie est comme passer le volant de votre voiture à un enfant de trois ans. Si nous laissons le sentiment du moi nous contrôler, nous aurons des ennuis.

Q : Quand vous avez dit que, lorsque nous explorons ce qui se passe, il va y avoir celui qui connaît la connaissance, puis celui qui connaît celui qui connaît, disiez-vous cela sérieusement ?

R [Ajahn Amaro] : Eh bien, plutôt pour plaisanter, parce que quand nous le regardons logiquement, c’est ce que nous pensons. Mais dans l’expérience, ce qui se passe, c’est que vous comprenez que c’est dans ce questionnement, ayant atteint l’arrière-fond, que la connaissance a vraiment lieu.

Par exemple, imaginez qu’il y a un moment de claire connaissance. Alors la pensée apparaît : « Tiens ! Voici un moment de claire connaissance ». Vous venez de quitter l’arrière-fond parce qu’il y avait une pensée puis l’attention s’est perdue dans la pensée. Donc, en demandant : « Qu’est-ce qui connaît ? », vous prenez du recul puis vous réalisez que vous avez pris du recul, etc.

Donc, c'est la connaissance connaissant la connaissance. Si l'esprit s'attache à l'idée de cela, alors vous vous êtes de nouveau éloigné de l'arrière-fond. Lorsque vous vous éloignez et puis revenez au même endroit, vous pourriez interpréter cela, comme dans le poème que j'ai cité auparavant : « Les grandes puces ont de petites puces et ceci à l'infini ». Mais en réalité, quand nous sommes cette qualité authentique de connaissance, elle est l'arrière-fond. Vous ne pouvez pas passer derrière. Ceci me fait penser à un poème d'un étudiant de Cambridge qui a écrit :

Il y avait un jeune homme qui disait,
 « Bien qu'il semble que je sais que je sais
 Ce que j'aimerais voir
 Est le « je » qui me connaît
 Quand je sais que je sais que je sais. »

Q : Pourriez-vous parler un peu de la compassion en action ? Un enseignant de méditation a raconté qu'une fois alors qu'il était en retraite, assis dans la salle à manger, il a noté qu'une personne toussait, puis s'étouffait... s'étouffait... s'étouffait. Et puis : « Oh mon Dieu, elle s'étouffe ! ». Je suis un peu perplexe. Ajahn Amaro était en train d'expliquer l'attachement et le lâcher prise avec le je, le moi et le mien. Mais à quel point doit-on se dire : « Bon, ça ne va pas. Je dois aller m'en occuper » ?

R [Ajahn Sundara] : Ajahn Chah transmettait souvent ce grand enseignement que, si vous lâchez prise un peu, vous avez un peu de paix ; si vous lâchez prise beaucoup, vous avez beaucoup de paix et si vous lâchez complètement

prise, alors vous aurez une paix totale. Un jour, il marchait autour du monastère et vit que la hutte de méditation d'un de ses disciples avait un trou dans le toit. Le toit a fini par s'écrouler. Le disciple, qui vivait dans cette hutte, lâchait prise de manière assidue. C'est ce qu'Ajahn Chah appelait « la pleine conscience sans la sagesse ». Peut-être que l'idée de lâcher prise est là, mais sans sagesse vis-à-vis de la situation.

La sagesse est la réponse de l'ici et maintenant. Si c'est une vraie réponse, alors il s'agit d'une réponse pleine de compassion et en harmonie avec le moment, en harmonie avec les choses telles qu'elles sont. Cela signifie que vous faites ce qu'il faut. Si la maison est en feu, vous ne dites pas : « Lâchons tous prise. Nous devons tous mourir un jour. Ne vous en faites pas. La maison est seulement en feu. Ne bougeons pas, ça va passer ». Ça, c'est de la stupidité.

Donc, en ce qui concerne votre question sur la compassion, en fait les deux surviennent conjointement : la compassion et la sagesse. C'est une des réponses à la vie. Mais on traverse toutes ces phases en tant que méditant. Je pense qu'il faut apprécier l'aspect humain de ces phases, pendant lesquelles on rentre dans une relation très amusante avec soi-même. Vous avez en vous la personne qui s'accroche, qui s'agrippe, qui hurle, puis le soi qui sait que vous devriez lâcher prise. Et puis le soi qui pense que ça n'a pas d'importance. Et le soi qui dit : « Qu'est-ce qui est vraiment important ? Parce que si cette personne est en train de s'étouffer, je dois faire quelque chose, sinon elle va mourir ». Il y aura la pleine conscience et les facteurs de sagesse et de compassion et

ainsi de suite... Donc, vous avez tous ces différents « soi » qui sont du voyage.

Vous avez l'intention d'être un excellent méditant, mais quand vous ne faites que noter intérieurement « étouffement... étouffement... étouffement... étouffement... », vous rentrez dans un système de croyances qui correspond exactement à ce que le bouddha nous enseignait à comprendre, à lâcher et non à perpétuer.

L'esprit peut croire ces choses. Vous croyez que vous devez « être pleinement conscient ». Ce n'est pas vraiment être pleinement conscient, mais il s'agit toujours de cette croyance de l'esprit qui s'accroche à l'idée de comment les choses doivent être. « Donc, je vais être pleinement conscient de mon esprit tel qu'il est. D'accord... un son... un son... un son. Étouffement... étouffement... étouffement. ». Et soudain la sagesse apparaît : « Oh mon Dieu ! Un être humain est en train de s'étouffer. Oh, je dois peut-être l'emmener à l'hôpital. Peut-être qu'il va mourir ». Donc la sagesse prend subitement le contrôle et voit les choses telles qu'elles sont et ce qu'il faut faire !

L'action compassionnée est une réponse immédiate qui surgit quand vous laissez tomber tout votre programme personnel et tout souci de votre propre confort. Une grande partie de notre compassion ou de nos réponses prétendue compatissantes peut être motivée par beaucoup d'autres choses. C'est pourquoi nous pouvons nous sentir confus. Faisons-nous preuve de compassion ou faisons-nous quelque chose juste pour nous sentir bien ? Faisons-nous quelque chose parce que tous les autres pensent que

c'est ce qu'il faut faire ? Donc, toutes ces arrière-pensées derrière notre motivation peuvent être déroutantes. Nous ne savons pas faire la part des choses.

En ce qui concerne l'état catastrophique du monde, que faire ? Souvent nous voulons être tout-puissants, celui qui sait résoudre les problèmes de tout le monde. Il y a un grand désir – conscient et inconscient – d'être tout-puissant, d'être capable de tout résoudre. Et nous nous sentons vraiment déçus de nous-mêmes quand nous n'y arrivons pas. J'ai une amie qui me parlait récemment d'un hôpital pour oiseaux qui était sur le point de faire faillite et elle s'inquiétait de leur sort. Quand j'ai rendu visite à cette personne, elle m'a raconté qu'un chèque de \$350,000 venait d'arriver. J'ai dit : « Ça alors ! Ces oiseaux ont beaucoup de perfections spirituelles ! Ils doivent avoir fait quelque chose de formidable pour que quelqu'un leur donne autant d'argent, juste pour les soutenir pendant leur petit séjour sur terre ». Que peut-on faire pour aider ? On fait ce qu'on peut.

Là où il faut commencer, c'est ici dans votre cœur et pas seulement en tant qu'idée. Beaucoup de choses nous ramènent au cœur – ce peut être quelqu'un que vous croisez, ou en vous occupant d'une personne âgée, ou en voyant la souffrance dans votre cœur et dans le monde. Mais si votre cœur n'a pas de compassion pour votre esprit et votre corps, vous ne serez pas vraiment en phase avec ce qu'il se passe. C'est comme celui qui voit que quelqu'un est déprimé et qui, voulant exprimer de la compassion envers cette personne, lui dit : « Allez ! Souriez ! Regardez comme le monde est beau ! Regardez les papillons et les

oiseaux ! C'est le printemps, il fait beau, c'est merveilleux aujourd'hui ! » Alors que son intention est bonne, ce n'est pas une réponse de compassion pour l'autre personne, qui veut peut-être juste un peu d'empathie, ou que quelqu'un lui tienne la main et qu'il se tourne vers elle en lui disant : « Alors, vous vous sentez vraiment mal aujourd'hui, n'est-ce pas ? ».

R [Ajahn Amaro] : Le théologien chrétien C.S. Lewis a dit : « La charité est l'une des vertus les plus significatives et centrales de la foi chrétienne et ceux qui la reçoivent ont souvent l'air de proies ».

C'est tellement vrai. Nous pouvons exercer nos propres besoins égoïstes en aidant les autres parce que nous nous sentons bien en aidant autrui, mais en réalité l'autre peut facilement être un simple pion, comblant notre besoin de nous sentir bien. C'est pourquoi quand je réfléchissais à l'enseignement que je donnerais sur la compassion, j'ai pensé que le plus utile serait d'apprendre à écouter notre propre esprit, parce que d'une certaine façon, elle est là, la racine.

Comme Ajahn Sundara le disait, si vous essayez de faire le bien ou si vous agissez avec compassion, mais que cela vient d'un idéalisme plutôt que d'une harmonisation à la réalité et d'une véritable écoute de toute la situation, vous serez toujours quelque peu en décalage. Vous serez mû par ces différentes couches de motivation : « S'il y a un seul être qui souffre encore dans le monde, c'est de ma faute ». N'avez-vous pas été dans cette situation où quelqu'un vous dit : « Je souffre et c'est de votre faute ! » ?

N'avons-nous jamais dit à quelqu'un : « Je souffre et c'est de votre faute si je souffre » ? Cela arrive.

Donc ce que dit Ajahn Sundara est vraiment parfait, parce qu'il y a un héritage judéo-chrétien qui nous encourage à avoir un bon cœur et à aider autrui. Pourtant, nous ressentons comme un manquement le fait que nous ne puissions pas aider tout le monde : « Je n'ai pas fait assez », « Je pourrais faire plus », « Je *devrais* faire plus », même si nous avons fait des choses merveilleuses. Je connais plein de gens qui ont fait des choses incroyables dans leur vie, mais qui ont toujours le sentiment de ne pas avoir fait assez. Ils ont créé une image négative d'eux-mêmes plutôt que de célébrer le bien qu'ils ont fait et de s'en réjouir.

C'est en allant en Thaïlande et en rentrant dans un environnement bouddhiste que j'ai rencontré pour la première fois des gens contents de faire simplement ce qu'ils pouvaient, sans se dire que quelque chose manquait. Je me souviens que, quand j'ai rencontré cela pour la première fois, j'ai été très étonné. Je n'avais jamais vu ça de ma vie. J'étais le genre de personne à vouloir faire le bien et l'idée était monnaie courante que vous ne pouviez jamais en faire assez et que si vous pouviez en faire plus, vous le feriez. Ce serait *mieux*.

En fait, faire seulement ce que nous pouvons et puis laisser les choses ainsi n'est pas nécessairement la pire chose ; cela peut être la chose la plus sage. C'est ici que la sagesse et la compassion fusionnent vraiment, quand je réalise que rien ne manque du fait que je n'ai pas pu sauver chaque oiseau qui avait une aile cassée, ni nourrir

tous les enfants de la planète qui souffraient de la faim. C'est une qualité merveilleuse que d'être capable de dire : « Bon, j'ai fait ce que je pouvais » et d'en être content puis de laisser les choses ainsi. Vous n'êtes pas content que les autres souffrent et qu'ils ne soient pas aidés, mais vous ne le prenez pas comme un échec personnel. Certaines fois, quand les gens vous ont dit qu'ils souffraient et que c'était de votre faute, ils avaient peut-être raison. Mais une grande part de leur souffrance est probablement due à leur façon de la gérer, où à d'autres facteurs contingents ; vous êtes simplement une cible opportune. Vous les avez croisés au mauvais moment.

Vous ne pouvez jamais juger à l'avance une situation. Chaque situation fluctue, à chaque instant. Il s'agit donc de rentrer dans son cœur et d'écouter avec sa sagesse intuitive, en se demandant : « Comment vais je recevoir cela ? Qu'y a-t-il derrière ? Dans quelle mesure est-ce vrai ? ». Ensuite, la réponse peut être de faire quelque chose, d'agir, d'aller arranger les choses. Ou, à l'inverse, la réponse peut être qu'il n'y a rien à faire ; rien ne peut être dit ou fait, donc, la meilleure chose à faire et la plus sage est de laisser la situation tranquille. Mais vous ne pouvez pas le savoir à l'avance. Vous pouvez seulement accorder le cœur à la situation et être guidé en conséquence.

R [Ajahn Sundara] : Cela me rappelle une expérience que j'ai eue il y a quelque temps quand je pouvais entendre dans mon esprit une sorte de voix tout à fait justifiée qui semblait totalement juste et vraie. Il était très intéressant d'être consciente de cette voix qui disait : « Oui, j'ai ces arguments, numéro un, numéro deux, et numéro trois

qui sont tout à fait justes pour faire valoir mon point de vue. ». Mais il y avait une autre partie de moi qui savait mieux et qui disait : « Oui, mais ça ne marchera pas ». Ces arguments ont une pointe de violence en eux, du genre « Je vais te trancher en un, deux et trois morceaux avec mes arguments ». Bien sûr, à un certain niveau mes arguments semblaient justes, vrais, sages et bienveillants. À un autre niveau, je savais que ces arguments n'étaient pas en accord avec ce que je voulais communiquer quand je parlais à cette personne. Je devais simplement lâcher prise et dire : « Non. Même si j'ai des choses que je pourrais dire qui semblent absolument justes et qui étayeraient parfaitement mon propos, je ne peux pas les utiliser parce que dans cette situation, cette approche serait malhabile ».

R [Ajahn Amaro] : Comme Ajahn Chah l'a dit, « Cela aurait été juste dans les faits, mais faux selon le Dhamma » et c'est là le facteur qui fait toute la différence.



LEÇON

SIX

OBSTACLES ET PIÈGES

Cette leçon traite des obstacles et des pièges. Cela donnera peut-être l'impression que maintenant nous allons entendre toutes les mauvaises nouvelles – nous en avons fini avec les trucs sympas, et maintenant nous allons entendre tout ce qui concerne les difficultés et les peines qui accompagnent l'effort de pratiquer la méditation. Mais pour progresser dans notre pratique, il est essentiel de connaître certaines difficultés qui peuvent apparaître et les méthodes que nous pouvons développer et utiliser pour y faire face. Donc, l'objectif de ce chapitre est de nous aider à rendre notre pratique plus efficace et plus utile et de nous permettre d'intégrer ces sujets de méditation, pour que nous puissions vivre plus paisiblement, plus joyeusement et avec une plus grande compréhension.

Thèmes Précédents

Les thèmes principaux abordés dans les leçons précédentes sont :

- Établir la qualité de concentration et d’ancrage,
- Développer la vision intérieure et la sagesse,
- Cultiver l’amitié bienveillante,
- Comprendre comment la sagesse est liée à la compassion,
- Pratiquer la contemplation et la réflexion,
- Examiner comment ces différents éléments s’imbriquent.

Ces leçons ont couvert un large éventail d’éléments essentiels de la méditation bouddhiste. Le but de cette dernière leçon est d’identifier le genre de difficultés que nous pourrions rencontrer alors que nous nous entraînons dans ces aspects de la méditation.

Difficultés communes

Le concept de méditation traverse les frontières religieuses. Quand des bouddhistes parlent de la méditation ou de la prière contemplative avec des chrétiens, par exemple, et mentionnent ces obstacles, tout le monde s’y reconnaît. Tout le monde, quelle que soit son expérience religieuse, a du mal soit à empêcher l’esprit bavard de prendre le dessus, soit avec la somnolence qui peut faire rater tout un épisode. Nous avons vu cela lors de la cérémonie d’ordination d’un jeune homme dans notre communauté monastique. Sa sœur avait été nonne dans une tradition hindoue pendant près de 10 ans ; elle portait des robes orange vif spectaculaires et un turban ultrachic. Tout le monde la prenait pour une yogini très accomplie. Au milieu de la cérémonie, les gens

ont commencé à remarquer qu'elle piquait du nez et se sont rendu compte que les bouddhistes et les hindous avaient beaucoup en commun. La torpeur hindoue n'est pas très différente de la torpeur bouddhiste. Comme on dit, tous les chemins conduisent au même sommet.

Cinq entraves standards

Les textes bouddhiques mentionnent cinq entraves, obstacles et pièges standards que nous sommes susceptibles de rencontrer en méditation.

Le désir des sens (Kamacchanda)

La première entrave est le désir des sens, qui est décrit comme l'esprit ayant soif de plaisir. Par exemple, nous nous asseyons pour méditer et plutôt que de maintenir l'esprit sur l'objet de méditation choisi, nous entendons un son, comme un morceau de musique joué à côté de nous et l'esprit se laisse entraîner par la musique. Ou peut-être qu'il n'y a aucune musique extérieure, mais que nous en produisons de nous-mêmes en commençant à chanter des chansons dans nos têtes. Ou peut-être que nous avons faim – fréquemment lors des retraites de méditation il y a une discipline spécifique en termes de nourriture et d'horaires des repas, et il n'y a pas de repas le soir. Mon maître Ajahn Chah racontait que quand il était novice au monastère du nord-est de la Thaïlande, il visualisait des nouilles chinoises, il voyait des nouilles. Son imagination était si forte qu'il pouvait les goûter lorsqu'elles entraient dans sa bouche, les sentir glisser sur sa langue. Ou alors

il pouvait sentir ces petits fruits de Thaïlande qu'on appelle « bananes parfumées » *gluey hom*. Assis dans le hall de méditation, sa bouche dégoulinait de salive, et il pouvait les sentir, les goûter, les sentir sur sa langue. Ce n'était que le désir du corps pour quelque chose à manger et Ajahn Chah fantasmaît : « Ne serait-il pas merveilleux d'avoir une banane parfumée ». Que n'aurait-il pas fait pour un bol de nouilles chinoises !

C'est un exemple de l'obstacle du désir des sens. L'esprit est entraîné par l'attrait d'un son, d'une odeur, d'un goût, d'une pensée ou d'une passion.

Un autre exemple : avant que n'ouvre le monastère de la Cité des Dix Mille Bouddhas à Ukiah, en Californie, les moines vivaient dans un autre monastère logé dans une vieille usine de matelas du Mission District à San Francisco. L'un des moines novices, un grand gars bien charpenté, était un vétéran de la marine américaine. Le monastère avait une règle stricte d'un repas par jour. Parce qu'il était moine novice, il avait encore le droit d'utiliser de l'argent. De temps à autre, parce que le monastère ne pouvait pas satisfaire son désir de nourriture, il allait à la pâtisserie du quartier. Un jour il y est allé et s'est gavé de plusieurs tartes. Après s'être rassasié, il restait une tarte pour laquelle il n'avait plus de place, même en se forçant. Il a donc caché la tarte dans son sac et est retourné au monastère. Bien qu'étant repu et ne pouvant imaginer avoir de nouveau faim de toute sa vie, vers les 15-16 heures, les gargouillements familiers de son estomac ont commencé, et tout d'un coup, voilà qu'il se trouvait en train de fantasmer au sujet de la tarte. Ce monastère

maintenait une discipline très stricte et il était totalement interdit de manger quoi que ce soit le soir. Mais pendant toute la méditation du soir et le discours du Maître sur le Dhamma, il n'arrêtait pas de penser : « La tarte... la tarte... j'ai une délicieuse tarte aux fruits rouges dans mon sac ». Cette tarte lui brûlait le sac. Finalement, comme cela peut arriver dans ces situations, il pensa : « Peu importe quel en sera le résultat karmique. Je n'y tiens plus. C'en est trop, je vais le faire ».

Il planifia tout et après que tout le monde se soit retiré pour la nuit, il prit l'escalier de secours pour monter sur le toit du monastère. Il s'installa derrière la cheminée et sortit la tarte de son sac. Il en prit une pleine bouchée, en se disant : « Ah... c'est le nirvana... c'est l'extase totale... Ça en valait vraiment le coup ! ». Il entendit alors un bruit de pas venant de l'escalier de secours. Il pensa : « Il est dix heures du soir. Personne ne vient sur le toit pendant la nuit. Vite ! Fais quelque chose ! ». Donc, il commença à faire comme s'il faisait de la méditation en marchant sur le toit du bâtiment, avec beaucoup d'application et de dignité, se donnant une allure austère. Sur le parapet apparut Maître Hua, l'abbé du monastère. Il monta sur le toit et adoptant exactement la même posture que le novice, il commença à méditer en marchant dans le sens opposé. Le novice garda les yeux sur le sol et le maître le croisa une fois, deux fois, exactement dans la même posture, appliqué, fervent, complètement concentré sur la méditation. À ce moment-là le cœur du novice battait à 200 la minute et il était en sueur. Finalement, au troisième tour, alors qu'ils passaient l'un devant l'autre, le maître

s'arrêta, le regarda dans les yeux et dit : « Comment tu te sens ? ». Il fit au novice un grand sourire et dit : « Mange la, ta tarte ! » Ils rirent tous les deux et Maître Hua s'en alla, laissant le novice en paix.

Le Bouddha a utilisé plusieurs métaphores pour décrire ces entraves ou empêchements. Dans l'une d'elles, il les a comparés à de l'eau teintée. Le désir des sens est comme l'eau teintée, quand elle a été colorée en rouge, vert ou bleu. À l'eau claire de l'esprit on a ajouté un pigment. Elle a été colorée, altérant son état originel. Le Bouddha a fait le parallèle aussi avec l'endettement : quand l'esprit est pris dans le désir des sens, c'est comme être endetté.

Nous pouvons libérer le cœur du désir des sens. Nous pouvons nous dire : « Oui, cette tarte m'obsède, mais je pourrai probablement survivre à cette nuit si je ne la mange pas » ou : « Je me sentirai sans doute beaucoup plus heureux si je résiste à ce désir, si je lâche prise de ce désir plutôt que de le suivre ». Nous pouvons expérimenter le moment de lâcher prise, où l'on reconnaît le désir, mais on choisit de ne pas se laisser entraîner. Nous pouvons reconnaître le résultat pénible ou honteux quand on le suit. De cette façon nous pouvons échapper à la servitude ou à l'attraction du désir. Le Bouddha a dit qu'avoir cette qualité de soulagement était comme être libre de dettes, le cœur ayant renoncé à l'appel d'un désir des sens.

Négativité, aversion, animosité (Vyapada)

La prochaine entrave est la négativité ou l'aversion, l'animosité. Par exemple, vous entendez de la musique

venant de la maison d'à côté et cela vous agace vraiment, vous voulez que cela s'arrête. Vous pensez à toutes les choses que vous allez faire aux voisins pour les obliger d'arrêter de vous embêter, parce que vous essayez de méditer, et vous savez bien tout le mauvais karma qu'ils créent en interrompant votre vie spirituelle. Vous créez ainsi toute une diatribe de négativité du fait d'entendre le son.

Dans une leçon précédente, j'ai raconté l'histoire d'Ajahn Chah rendant visite au petit monastère de Londres dans la chaleur de l'été, alors que la musique retentissait dans la rue. Ce qu'Ajahn Chah a dit aux méditants quand il a sonné la cloche à la fin la méditation était : « Vous pensez que le son vous agace, mais en fait c'est vous qui agacez le son ! Le son est simplement ce qu'il est. Il n'est pas là pour vous contrarier ; il fait ce que fait un son. S'il y a de l'agacement, cela ne vient que de vous. »

L'esprit se glisse facilement dans la rancune et la négativité envers les objets extérieurs ou la douleur du corps. Cela semble naturel et raisonnable d'être mécontent de la douleur au genou qui accompagne le fait de s'asseoir au sol pendant plus de dix minutes. L'esprit produit alors un défilé de pensées du genre : « Si seulement je n'avais pas cette douleur au genou, je serais heureux », « Si seulement je pouvais me débarrasser de cette pensée obsédante, je ne demanderais plus jamais rien d'autre. Je dois arrêter de penser cette pensée ridicule », « Je serais heureux si je pouvais arrêter de penser à cette chanson débile, si je pouvais me débarrasser de cette horrible mélodie ».

Souvent pendant une retraite de méditation, l'esprit bouillonne de manière obsessionnelle à propos de quelque chose que nous n'aimons même pas. Joseph Goldstein, un enseignant de méditation américain très connu, raconte qu'une fois, où il était en retraite solitaire dans une cabane près d'un ruisseau, il est devenu obsédé par le fait que le ruisseau semblait jouer l'hymne américain. Il est même sorti jusqu'au ruisseau et a déplacé les pierres pour empêcher le ruisseau de jouer cet air agaçant.

Mais le problème n'est généralement pas les pierres. La plupart du temps, c'est l'esprit qui est le problème. En parlant de cette qualité d'aversion et de négativité, le Bouddha utilisait la métaphore de l'eau qui bout, qui est chauffée et qui bouillonne. Il la comparait aussi au fait d'avoir la nausée ou d'être malade. Quand nous voyons de l'aversion dans l'esprit, au sujet de la musique forte du voisin, par exemple, nous pouvons dès lors reconnaître que le bruit n'est qu'un bruit. Nous pouvons reconnaître que si c'est moi qui mets cette musique, je l'apprécie ; quand le voisin la met, il « gâche ma méditation ». Nous pouvons analyser la situation de cette façon et voir que l'esprit crée un problème quand il n'y en a pas vraiment.

De la même manière, nous pouvons reconnaître la tension, la peur et l'aversion envers la douleur physique, et ensuite détendre le corps et l'attitude envers la douleur. Nous comprenons que nous pouvons abandonner la négativité et laisser la douleur seulement être la douleur, la reconnaître comme une sensation, plutôt que d'en faire un gros problème ou d'imaginer qu'elle nous mènera aux urgences. Nous pouvons la laisser tranquille et nous

relaxer en elle, en lui permettant d'être comme elle est. Quand nous faisons cela, le niveau réel de douleur diminue rapidement et, même s'il y a encore de l'inconfort, ce n'est plus un problème. Nous pouvons abandonner l'aversion et à la place, faire l'expérience de ce sentiment de soulagement.

Paresse et torpeur (Thina-middha)

La prochaine entrave à la méditation s'appelle dans le jargon bouddhiste « paresse et torpeur. » Cela fait référence à un état de l'esprit engourdi, lourd, pas vraiment endormi ni vraiment éveillé, qui apparaît souvent pendant la pratique de la méditation.

Au début de notre pratique, l'esprit est souvent préoccupé et agité, bondissant dans tous les sens, et le corps est tendu et mal à l'aise. L'esprit se sent très alerte du simple fait de ce niveau d'agitation ; il est dans un état enthousiaste ou très excité. Après un certain temps, quand nous avons entraîné l'esprit à se concentrer un peu et que le corps s'habitue à être assis en tailleur, l'esprit et le corps se calment. L'influence excitante, douloureuse, stimulante diminue. Alors l'esprit rétrograde dans cet autre mode, parce que nous faisons rarement l'expérience de quelque chose entre la pleine vitesse et l'arrêt net. « Se sentir alerte » signifie que nous sommes excités, effrayés ou agacés. « Se sentir paisible » signifie que nous sommes un peu dans les vapes, insensibles, éteints. Nous ne savons pas comment être simultanément alerte et paisible.

La torpeur est particulièrement problématique en méditation parce que souvent nous sommes si alanguis et somnolents que nous ne pouvons pas appliquer les antidotes ; généralement il n'y a même pas assez d'acuité pour imaginer comment travailler avec cet état d'esprit quand nous en faisons l'expérience. Cet état d'esprit peut aussi nous tromper – comme il peut être très paisible, nous croyons à tort que nous méditons bien. Quand j'étais fraîchement novice au monastère en Thaïlande je pensais que ma méditation était bien meilleure le matin. Le soir, j'avais beaucoup de douleur et j'étais mangé par les moustiques. C'était très inconfortable et j'avais l'impression que les séances duraient des heures. Le matin, ma méditation était tellement meilleure, et elle passait en un éclair. Mais un autre novice m'a signalé qu'en fait je dormais, la tête presque touchant le sol, à moitié conscient. Donc, cette torpeur peut être trompeuse ; nous pouvons avoir l'impression que nous méditons vraiment bien, nous sentant si paisibles, alors qu'en fait nous sommes en train de nous endormir.

La somnolence vient par vagues et l'astuce consiste à la stopper dès la première vague. Une des façons de faire, évoquée dans les Questions/Réponses de la Leçon Deux, est de tenir un objet dans les mains, une allumette par exemple, entre vos pouces. Dès que votre esprit commence à se brouiller, les doigts vont se relâcher et l'allumette tombera dans vos mains. La première vague est arrivée. À ce moment-là, ouvrez les yeux et redressez la colonne vertébrale. En général, une autre

vague arrivera juste après et les yeux commenceront à se brouiller, le corps à s'affaisser. Si vous pouvez résister et ne pas vous abandonner au sommeil, après peut-être une ou deux petites vagues de plus, cela disparaîtra. Une autre technique utilise votre perception visuelle. Ouvrez les yeux et concentrez-vous sur la flamme d'une bougie ou un autre objet devant vous. Dès que la vision commence à se brouiller ou à se séparer, vous savez que vous en train de vous endormir ; quand cela arrive, fixez les yeux sur l'image visuelle jusqu'à ce qu'elle redevienne nette.

Il y a beaucoup d'autres astuces que vous pouvez essayer, comme de placer sur sa tête une boîte d'allumettes ou un livre. Dès que vous commencez à vous assoupir, il tombe. Cela fonctionne bien si vous êtes assis dans un groupe. Vous ne voulez pas avoir l'air nul devant les autres, donc vous utilisez l'orgueil et l'amour-propre pour empêcher la torpeur. Peut-être que cela consiste à compenser un problème par un autre, mais c'est quand même une technique très efficace pour gérer cet obstacle.

Pour un esprit embourbé dans la torpeur, le Bouddha utilisait l'analogie de l'eau couverte d'une couche d'algues et de vase, d'une eau trouble et boueuse, impénétrable à l'œil. Il la comparait aussi au fait d'être emprisonné. Quand l'esprit est libre de torpeur, quand nous l'avons surmontée ou quand nous avons appris comment l'empêcher de prendre racine, c'est comme retirer l'écume de l'eau ou être relâché de prison.

L'agitation (Uddhacca-kukkucca)

La prochaine entrave, qui est le contraire de la torpeur, est l'agitation, l'impatience, l'inquiétude – l'esprit agité, tourmenté, inquiet, qui a la bougeotte et trop d'énergie, ce qui déstabilise le corps. En décrivant cela, le Bouddha le comparait à l'eau remuée par le vent, mouvante et agitée. Il utilisait comme analogie l'esclavage ; quand on est libre d'agitation, c'est comme être affranchi de l'état d'esclavage, de l'état dans lequel on est soumis aux exigences d'un autre.

Le principal antidote à l'agitation est de porter l'attention sur le corps, en utilisant en particulier le balayage du corps décrit dans la méditation guidée des leçons précédentes, dans lesquelles on relaxe chaque partie du corps une par une. Nous pouvons aussi utiliser le souffle, en particulier l'expiration, pour aider à détendre le corps et calmer son état d'agitation et de turbulence. Mais cette technique n'est pas seulement utilisée pour l'agitation physique. Revenir sans arrêt au souffle, calmer et détendre le corps, c'est aussi une bonne manière d'agir sur l'agitation mentale, sur la qualité agitée et inquiète de l'esprit. Ajahn Chah recommandait aussi de sortir et de méditer en marchant, en marchant aussi vite que l'on peut, même au point de s'épuiser physiquement, afin de brûler beaucoup d'énergie. Comme avec la torpeur, il y a de nombreux remèdes et façons de travailler avec l'agitation.

Le doute (Vicikiccha)

Le dernier de ces obstacles et pièges classiques est le doute, l'esprit pris dans l'incertitude. Ce n'est pas l'incertitude comme lors d'une sage réflexion sur la nature transitoire et instable de toute chose. Le doute qui constitue un piège en méditation conduit plutôt à des questions comme : « Que devrais-je faire ensuite ? Est-ce que je devrais bouger maintenant ? Est-ce que je ne devrais pas bouger maintenant ? Qui suis-je ? Que suis-je ? D'où est ce que je viens ? Où vais-je ? Qu'est-ce que je vais manger ce soir ? Devrais-je changer de carrière ? Devrais-je changer de partenaire ? Devrais-je changer le papier peint ? Devrais-je me teindre les cheveux ? Changer de lunettes ? Devrais-je arrêter de me poser des questions stupides ? Que dois-je faire pour me débarrasser de ce doute ? ». Le doute est présent quand l'esprit est pris dans une interrogation, une spéculation et une indécision sans fin, c'est l'état dans lequel nous sommes pris dans des dilemmes sans fin.

Quand le doute prend le contrôle nous pensons sans cesse, en essayant de sortir du doute par la pensée. Le doute est comme une plaidoirie devant le tribunal : peu importe combien de preuves sont accumulées d'un côté, les avocats trouveront toujours un argument pour les contrer, parce que c'est pour cela qu'on les paie. Même quand un jugement est rendu et que l'affaire a enfin été tranchée, une partie fait appel et tout recommence. Ensuite, le dossier peut être apporté devant une instance supérieure et une instance plus haute encore, et ainsi de suite. De même, l'esprit qui doute accumulera toujours

des preuves. Le fait est que nous ne pouvons pas mettre fin au doute par l'analyse.

La meilleure façon de gérer le doute, d'aider l'esprit à abandonner la spéculation et l'incertitude sans fin, c'est de prendre du recul ; en substance, nous reconnaissons simplement : « Ceci est un état de doute ». La voix du doute nous raconte qu'il y a quelque chose qui manque, que, quand nous aurons la réponse à la question, nous serons comblés. C'est comme la croyance que nous serons certainement heureux quand nous nous serons débarrassés de cette douleur au genou ; ou quand nous mettrons la main sur des nouilles chinoises ; ou bien quand nous nous souviendrons des paroles de la chanson. Mais ce n'est pas vrai. Plutôt que de croire à cette histoire, à ce mensonge, on reconnaît simplement « C'est juste un doute ». Notre expérience est complète en elle-même. Le doute nous raconte qu'il y a une pièce qui manque, mais en fait la réalité est déjà tout à fait complète. Comment pourrait-il vraiment manquer quelque chose dans l'univers à ce moment ?

Une dernière histoire : Il y a quelques années, un autre moine et moi étions les secrétaires et « hommes à tout faire » d'un grand monastère en Angleterre appelé Amaravati. Le monastère d'Amaravati comportait à cette époque une communauté permanente d'environ 50 ou 60 personnes et il s'y passait toujours beaucoup de choses. Les gens venaient au bureau quand il fallait faire quelque chose, ou bien réparer ou décider quelque chose et ils nous demandaient : « Qu'allons-nous faire au sujet du toit sur le vihara des nonnes ? », « Qu'allons-nous faire au

sujet du réservoir d'eau ? », « Qu'allons-nous faire pour cette séance d'enseignement ? ». Je me retrouvais encore et encore à assumer la responsabilité des problèmes et à m'en occuper moi-même. L'autre moine, qui avait le même poste que moi, arrivait toujours à éviter d'en prendre la responsabilité. Je me demandais comment, à chaque fois, il arrivait à le faire. J'ai remarqué alors que, lorsque quelqu'un venait avec une question ou un problème, je présentais des solutions ou des conseils et je l'assumais comme ma propre affaire. Lui, par contre, répondait en disant : « Bonne question » et il demandait ce que la personne allait faire elle-même à ce sujet. Il n'était pas paresseux ou évasif ; il avait simplement compris l'intérêt de cette manière très habile de répondre, à laquelle je n'avais jamais pensé.

Donc, quand l'esprit demande une réponse, nous pouvons dire : « Bonne question » ou simplement reconnaître qu'il s'agit d'un doute. Les doutes apparaissent et disparaissent. Utilisez tous les moyens habiles que vous pouvez pour prendre le dessus et pour sortir de l'histoire que raconte ce doute, sortir du schéma qui dit : « Si j'avais seulement la réponse je serais heureux ». Nous pouvons simplement reconnaître que « ceci est un ressenti » et qu'« il y a une question ». Même s'il nous semble que l'univers ne sera pas complet si nous n'obtenons pas la réponse à cette question, nous pouvons reconnaître qu'en fait, l'univers est déjà complet. Il y a juste cette chose qui n'est pas connue. De cette façon, nous arrivons

à nous débarrasser de tout ce trouble que l'esprit qui doute peut générer.

Certaines personnes ont très peu de difficultés avec le doute ; pour d'autres, cela peut être un obstacle majeur. Le Bouddha disait que le doute est comme un long voyage à travers le désert. Arriver de l'autre côté du doute, laisser tomber le doute, c'est comme traverser ce désert et émerger sain et sauf. Il comparait aussi l'esprit incertain à de l'eau trouble, de l'eau boueuse. Et pas n'importe quelle eau boueuse – il disait que c'était comme de l'eau boueuse dans un bol enfermé dans un placard sombre.

J'ai entendu une fois le moine chrétien Frère David Steindl-Rast parler des trois vœux principaux du monachisme chrétien : le renoncement, le célibat et l'obéissance. Il les illustre par trois paradoxes. Pour « le renoncement », il y avait « Quand je me perds moi-même, je suis vraiment plus moi-même qu'à n'importe quel autre moment » ; pour « le célibat », il y avait « Quand je suis le plus intimement seul, je fais le plus intimement un avec le tout » ; pour l'obéissance, il citait ce paradoxe « Quand je laisse tomber la question, la réponse est là ». L'obéissance concerne l'écoute. Le mot vient du latin *ob audiens*, être complètement à l'écoute.

Cela rappelle notre façon de travailler avec la compassion, comme elle est décrite dans la Leçon Cinq et avec l'intuition, comme elle est abordée dans les Questions/Réponses de la Leçon Trois. Nous sortons du doute en employant le même genre de processus, en laissant tomber la question ou en étant capable de dire : « Bonne question », ou « C'est seulement une question.

Mon expérience est complète en elle-même ». Quand nous abordons le doute de cette manière, ce que nous trouvons, c'est que souvent, la réponse apparaît. Si vous laissez un peu d'espace autour d'un doute, alors la réponse s'élève depuis l'intuition de votre propre cœur. Vous ne pouvez pas sortir du doute par la pensée, mais quand vous le laissez tranquille, quand vous lui donnez un peu d'espace, vous pouvez puiser dans votre propre intuition beaucoup plus facilement.

A black and white photograph showing a close-up, high-angle view of a spiral staircase. The concrete or stone steps curve downwards, creating a strong sense of depth and rotation. The lighting is soft, highlighting the textures of the steps and the shadows between them.

MÉDITATION GUIDÉE

SIX

L'attention au corps

Maintenez la colonne vertébrale dans une position droite et centrez l'attention dans le corps. Laissez la colonne s'étirer un peu et grandir pour favoriser la vigilance et l'énergie. Puis laissez le reste du corps se détendre, s'assouplir autour de cela et ressentez la présence du corps dans l'espace de la conscience.

Balayez lentement l'attention à travers toutes les différentes parties du corps. Si vous trouvez quelque contraction ou tension dans le corps, des muscles crispés au niveau du visage ou dans les épaules, le ventre, les jambes, où que ce soit, laissez consciemment la tension se relâcher. Établissez le corps dans un équilibre d'énergie et de détente, le corps alerte et droit, tout en étant complètement détendu.

Ramenez l'attention sur le souffle

Pour aider à soutenir l'attention dans le moment présent, rétrécissez le champ de concentration pour vous focaliser sur le souffle, sur ce flux léger et simple de sensations. Faites l'expérience du corps qui respire à son rythme. Laissez cela être le centre même de votre attention. Les sons que vous

entendez, les feuilles qui bruissent, les voitures sur la route, n'importe quel son, laissez-les autour de ce périmètre. Les sensations du corps, les différentes pensées qui apparaissent, laissez-les à la périphérie de l'attention. Laissez la sensation du souffle être le repère central, le cœur de votre attention.

Travaillez avec les obstacles

Prenez cet exercice simple comme objectif pour fixer votre attention pendant les prochaines minutes. Quoi qu'il apparaisse dans votre esprit, demandant à être compris, calculé, planifié, rappelé, combattu, poursuivi, quels que soient parmi les cinq obstacles, ceux qui apparaissent, essayez de travailler avec eux selon l'une des façons décrites dans les leçons. Peu importe ce qui se manifeste, qu'il y ait de l'agitation, du désir, de l'irritation, de la torpeur ou du doute. Lorsque l'esprit s'égaré dans l'une de ces directions, essayez d'appliquer le conseil donné dans les leçons.

Utilisez les analogies du Bouddha pour voir si vous pouvez ressentir ce que cela fait d'être dans le désert ou endetté ou en prison. Quand vous vous êtes libéré de cet obstacle particulier, lâchez-le... laissez-le se déposer... laissez-le s'estomper. Remarquez le sentiment d'être libéré de prison, de la dette, sorti du désert... remarquez comme c'est agréable.

Vous n'avez pas besoin de créer de problèmes ou d'obstacles particuliers ; ils apparaîtront d'eux-mêmes ! Gardez seulement l'attention aussi pleinement que vous le pouvez sur le souffle et laissez ces minutes de méditation - les prochaines 10, 15, 20 minutes - se dérouler à leur guise. Travaillez avec les différents obstacles lorsqu'ils apparaissent. S'il n'y a aucun obstacle, appréciez le présent. Ouvrez le cœur au présent.

Si vous êtes agacé par une sensation ou une pensée, neutralisez l'irritation, l'aversion avec l'amour bienveillant, la générosité, l'acceptation. Si l'esprit est pris dans un fantasme sexuel intéressant, contemplez les conséquences négatives de suivre le désir. Si vous aviez vraiment obtenu ce que vous vouliez, si vous aviez à vivre avec, dans cet état, pendant un an, 10 ans, 100 ans, comment est-ce que ce serait ? Si vous faites l'expérience de sensations de torpeur, redressez la colonne vertébrale, ouvrez les yeux, réveillez l'énergie. Si vous avez de l'agitation, suivez l'expiration de très près, pleinement, jusqu'au bout, calmant le corps, laissant le corps se détendre pleinement et complètement. Si vous faites l'expérience du doute, en vous demandant ce que vous êtes supposé faire ou si vous êtes en train de bien faire, sortez du doute en disant : « C'est une bonne question ».

Maintenez l'équilibre

Travaillez avec toutes les forces et attractions diverses - quand vous êtes soufflé par les vents, ballotté par les marées, emporté par les courants, bousculé par les différentes créatures de la mer, traîné par la locomotive - travaillez avec toutes ces différentes forces poussant et tirant dans tous les sens. Travaillez, ajustez l'attention, en restant sensible aux différentes forces qui agissent sur l'esprit. Ajustez l'esprit. Accueillez l'expérience telle qu'elle se présente. Neutralisez les entraves. Maintenez la qualité centrale d'équilibre.

Fin de la méditation



QUESTIONS ET RÉPONSES

SIX

Q : Pourriez-vous en dire un peu plus sur la méthode de travailler avec le désir des sens en s'imaginant rester dans cet état pendant 100 ans, ou au sujet d'autres astuces utiles ?

R : Disons que vous avez un fantasme, un fantasme sexuel, dans lequel vous êtes dans une splendide étreinte avec quelqu'un. Ce plaisir dépend de sa nature fugace, n'est-ce pas ? Parce que si vous vous imaginez dans une étreinte merveilleuse qui dure une heure, vous pourriez penser : « Eh bien, c'est pas mal ». Mais supposez qu'elle dure pendant un jour, sans bouger. Cela perd de son glamour après dix ou douze heures. Après une journée, ça commence à être une corvée. Que penser d'une année ? Ce serait une punition cruelle et inhumaine ! Et dix ans ? Vous commencerez à vous demander : « Quand sortirai-je enfin de ce lit ? ». Vous penserez que vous en avez assez de cette personne ; vous êtes face à face depuis dix ans. Contemplez l'attrait de cela, ou de toute autre chose qui puisse attirer l'esprit, comme un merveilleux morceau de musique. Si vous jouez la « Neuvième Symphonie » de Beethoven 150 000 fois, elle perd de son attrait.

Toute chose qui séduit et attire les sens dépend des circonstances, mais nous ne nous rendons pas compte de sa nature dépendante. Donc, quand vous voulez aller au bout des choses de façon réfléchie, vous dites : « Oui, et puis... et puis... et puis... et puis... ». Là, souvent vous entendez une voix subtile qui vous dit de lâcher prise parce que vous venez de comprendre la nature du désir. C'est comme si nous l'avions percé à jour. Et comme avec un tour de cartes, le désir est seulement capable de s'emparer de l'esprit parce que vous ne voyez pas tout à fait ce que font les mains. Donc vous démasquez l'illusion en utilisant l'imagination pour voir l'inconvénient d'obtenir ce que vous désirez. Vous menez cette réflexion calmement et jusqu'au bout.

Quand l'esprit est tirillé par le désir – « Si seulement j'avais cette banane », « Si seulement j'avais ces nouilles », « Si seulement je pouvais obtenir telle ou telle chose » - le mensonge que vous entendez à ce moment-là est que l'univers a rapetissé à une telle échelle que, si vous pouviez juste posséder cette unique chose, la seule chose qui existe pour vous en ce moment, vous seriez totalement heureux. Se familiariser avec cela est comme apporter l'objet désiré au centre de la scène et braquer la lumière sur lui en disant : « Ah bon ! Vraiment ? Tu ne voudrais jamais plus autre chose... ? », « Oh tais-toi ! Tu es en train de tout gâcher ! ». C'est pourquoi les boîtes de nuit sont peu éclairées. Je ne fréquente pas les boîtes de nuit, mais je m'en souviens. Il y a une faible lumière rouge pour vous empêcher de voir toutes les rides et les défauts ; vous pouvez garder l'illusion intacte. Il y a des

lumières vives chez Mc Donald's parce qu'ils veulent que les gens passent vite. Vous ne vous sentez pas à l'aise avec une lumière vive, parce que vous voyez tout. Tout se voit, donc l'endroit n'est jamais plein. L'esprit qui désire travailler beaucoup pour entretenir l'illusion.

Quand j'avais environ trois ou quatre ans, ma famille était très pauvre - nous étions fermiers - donc il y avait très peu d'argent. Chez nous les enfants avaient seulement des cadeaux à Noël, ou pour les anniversaires, c'était tout. Notre ferme était à côté d'un village, et dans le village il y avait un magasin de jouets. En vitrine, ils avaient plusieurs petites voitures, des voitures Matchbox. Je suis né en 1956 et à la fin des années cinquante il y avait cette voiture que produisait BMW, une voiture à trois roues avec deux roues à l'avant et une à l'arrière et une portière devant. En Angleterre, on l'appelait une « voiture-bulle ». Dans la vitrine du magasin de jouets, il y avait cette petite voiture-bulle mauve et j'en suis tombé follement amoureux. Chaque fois que nous allions au village, je courais jusqu'à la vitrine du magasin et pressais mon nez contre la vitrine, complètement fasciné par cette petite voiture-bulle mauve. Je suppliais ma mère de m'acheter cette petite voiture-bulle. Je suppliais et suppliais et suppliais. Mais ce n'était ni mon anniversaire ni Noël, alors elle disait non, pas de voiture-bulle. Je me souviens distinctement lui avoir dit : « Si seulement tu m'offrais la voiture-bulle, je ne voudrais jamais plus autre chose de toute ma vie. Je ne demanderai plus jamais rien ». Je croyais sincèrement, à cet âge, que c'était vrai, parce

que je ne pouvais pas imaginer vouloir autre chose. Si je l'avais, ma vie serait parfaite à tout jamais.

Alors, deux ou trois semaines avant mon anniversaire, j'étais trop jeune pour comprendre, la petite voiture se volatilisa de la vitrine du magasin de jouets. Elle était partie. Il était trop tard. Et j'étais effondré. Bien sûr, le propriétaire du magasin de jouets était de mèche avec ma mère ; j'y suis rentré et j'ai demandé : « Est-ce vous avez toujours cette petite voiture-bulle ? », « Oh non, je ne pense pas. Oh, je ne sais pas où elle est partie. Désolé ». J'en avais le cœur brisé. Puis mon anniversaire est arrivé et avec lui... la petite voiture-bulle mauve.

Bien sûr, j'ai été transporté de joie, totalement heureux et grisé pendant au moins une journée. Le jour suivant, j'ai joué avec elle un tout petit peu moins. Le troisième jour, un petit peu moins. Après le quatrième jour, elle est restée sur l'étagère. Quelques semaines plus tard, j'ai demandé autre chose à ma mère. Elle me rappela ma promesse de ne jamais plus rien vouloir d'autre. Elle s'est moquée de moi, gentiment. Et je répondis : « Oui, mais là, c'est différent ».

N'est-ce pas une situation classique, que nous connaissons tous ? En fait, ma mère a toujours la petite voiture-bulle mauve. C'est devenu un objet du patrimoine familial. Mes parents ont déménagé près de quatre fois depuis, mais, la petite voiture-bulle mauve est restée dans la famille. Donc, cette petite bulle mauve est mon icône du désir.

Combien de petites bulles mauves avons-nous ? Cela pourrait être la prochaine femme, le prochain homme,

le prochain diplôme, la prochaine maison, le prochain boulot. « Si seulement je pouvais terminer ce cours », « Si seulement je pouvais me débarrasser de ce type », « Si seulement je pouvais entrer en contact avec cette femme », « Si seulement je pouvais me débarrasser de cette maladie », « Si seulement je pouvais mettre la main sur... », « Si seulement je pouvais..., alors... ». L'univers rapetisse et nous croyons à cette promesse. Sur le moment, nous sommes absolument sûrs que nous sommes dans le vrai. Quand nous vivons le moment de gratification, c'est comme de mordre dans la tarte aux fruits rouges. C'est le bonheur absolu. Mais ça ne va pas durer. Cela ne peut pas durer.

Il est important de comprendre que le Bouddha ne faisait pas le rabat-joie aigri en nous exposant tout cela. Il s'agit plutôt d'une loi de la nature : cela ne peut pas durer. Nous ne pouvons pas rester en extase pour l'éternité grâce à une bouchée de tarte. Si vous restiez là pendant une heure avec la bouche pleine de tarte, cela perdrait vite de son charme. Contempler cela de cette manière donne à réfléchir. Non pas parce que nous voulons nous rendre malheureux, mais simplement pour démasquer l'illusion.

Le mot « glamour » est ancien. Il a ses origines dans l'idée de sortilège, comme lorsqu'un sorcier aux pouvoirs magiques se déguisait. Par exemple, dans l'Odyssée, quand Ulysse revient d'Ithaque, sa protectrice Athéna lui jette un « glamour » pour qu'il ressemble à un vieillard, afin que le peuple d'Ithaque ne le reconnaisse pas. Un glamour est un déguisement qui empêche la réalité d'être vue. Le

processus dont nous parlons ici consiste à percer à jour le glamour, c'est-à-dire à voir à travers l'illusion.

On dépense des centaines de milliards de dollars pour entretenir le glamour. L'année dernière nous sommes allés à Los Angeles pour écouter les enseignements du Dalaï Lama. Le journal local avait des pages et des pages d'annonces pour des opérations de chirurgie esthétique. Les gens proposaient de modifier des choses dont je ne connaissais même pas l'existence, et de les modifier de façons incroyablement ingénieuses, uniquement pour entretenir le glamour. Je n'ai pas vu de statistiques récentes, mais en 1999, 150 milliards de dollars ont été dépensés aux États-Unis en chirurgie plastique et en produits amincissants. Ça fait beaucoup de ressources juste pour entretenir le glamour. Il y a une forte tendance en nous à vouloir le prolonger.

Être prêt à le démasquer reflète une maturité spirituelle, une progression en nous. Cela témoigne de notre conscience, que même si nous arrivons plus ou moins à entretenir le glamour, il ne peut tenir qu'un certain temps, et il opère seulement dans certains cercles, sous certains éclairages. Et il ne s'agit pas seulement de l'apparence physique, le glamour se manifeste dans beaucoup d'aspects de notre vie : la voiture que vous conduisez, vos diplômes, les organisations auxquelles vous appartenez, les associations caritatives que vous soutenez, le slogan sur votre tee-shirt... etc.

Q : Quand je suis dans une situation qui est très satisfaisante, très heureuse, très agréable - et je me laisse

assez facilement entraîner par ce courant - il y a toujours cette petite voix qui dit : « Peut-être que tu ne devrais pas trop t'emballer parce que nous savons que ça va se terminer ». Et donc il y a toujours un débat sur combien je devrais savourer le moment et ensuite le dialogue passe à : « Qu'est-ce que ça fait de vraiment savourer puis de lâcher prise ? ». Nous voulons participer, mais nous voulons que ce soit agréable, donc l'équation n'est pas égale. Pourriez-vous parler de ça ?

R : C'est une bonne question. Ce n'est pas quelque chose de fixe, il n'y a pas une façon unique de réagir. Vous devez regarder le résultat de votre action dans la situation donnée, parce que la meilleure façon d'apprendre ce qu'est l'action juste, c'est de regarder l'intention qui motive l'action, puis de regarder le résultat d'avoir suivi cette action. Donc, vous regardez l'intention au préalable, le ressenti pendant que vous accomplissez l'action, puis le résultat après. Peser tout cela avant, pendant et après.

Q : En prenant vraiment plaisir à quelque chose qui arrive, étant donné la propension humaine à vouloir faire tout le temps ce que l'on aime... Vous pouvez dire en méditation : « Bon, je ne voudrais pas que ça dure 12 heures », mais, dans la vie de tous les jours, si vous vous amusez en société, vous pouvez être entraîné dans ce plaisir et je pense qu'ensuite, cela ne fait que renforcer ce genre d'attachement à vouloir que les choses soient heureuses et merveilleuses.

R : Parfois c'est le cas et parfois ça ne l'est pas. Il faut regarder l'intention et vous demander ce qu'il y a derrière

cette impulsion. Quel est l'attrait de cela ? Qu'est-ce qu'il y a derrière l'attraction ? Quel est son effet ? Est-ce que je saisis toute opportunité de reproduire cette expérience, dès qu'elle se présente ? Est-ce que ce désir cherche en permanence un nouvel exutoire ? Ou est-ce que je peux choisir de le suivre ou de ne pas le suivre ? Le ressenti est-il le même dans les deux cas ? On doit analyser de cette manière.

Vous observez l'effet sur vous pendant que vous êtes engagés dans l'action. Vous notez, s'il y a une charge puissante, combien cela risque de créer ou d'entretenir une addiction. Si vous voyez que le cœur est vraiment attiré dans cette direction, vous comprenez que c'est comme un drogué ayant une bonne réserve de drogue pure. Tant qu'il y en a, ça va. Mais quand il ne sera plus fourni, il va avoir de gros ennuis. Ce sera très, très douloureux. Il n'y a que nous-mêmes qui puissions savoir s'il y a dépendance ou pas. L'indicateur infallible, c'est si cela vous est égal avec ou sans ; là vous savez.



LA MÉDITATION EN MARCHANT

Parmi les divers aspects de l'entraînement spirituel dans la Tradition de la Forêt, dont ceux qui mettent l'accent sur la dimension physique, un en particulier se démarque : la méditation en marchant. En dehors de certains cercles bouddhistes, celle-ci n'est pas tellement connue comme méthode d'entraînement de l'esprit.

Pour la plupart des gens, le mot « méditation » évoque immédiatement l'image de quelqu'un assis dans la posture du lotus, les yeux légèrement clos, le dos droit et une contenance sereine. C'est l'image type que même les plus matérialistes des entreprises - comme des fabricants de voitures, des sociétés de cartes de crédit ou des vendeurs d'assurance vie - utilisent quand elles veulent donner un parfum spirituel à leurs promesses.

Cependant, dans plusieurs systèmes de méditation bouddhiste, en particulier dans la Tradition de la Forêt, il est coutumier et considéré comme hautement bénéfique d'entrecouper les périodes de méditation assise, qui habituellement durent environ une heure, avec des périodes de méditation en marchant de même durée. C'est une pratique que le Bouddha a développée et maintenue tout au long de sa vie.

La méthodologie est très simple :

Vous choisissez un chemin aussi plat que possible, idéalement d'environ 20-22 mètres de long et vous déterminez ce qui marquera les deux bouts, comme une certaine pierre à une extrémité et un gros arbre à l'autre. Avant de commencer la pratique de la marche, vous vous tenez immobile au début du chemin et vous portez votre attention le long du corps de haut en bas, pour établir une conscience de la présence du corps et pour vous détendre. Quand la conscience du corps est bien établie, vous commencez à marcher.

Il y a plusieurs objets de concentration qui peuvent être utilisés dans la méditation en marchant, tout comme dans la méditation assise, mais, généralement, l'objet le plus accessible est simplement la sensation de la plante du pied touchant le sol, pendant que l'on marche d'un pas souple et naturel. Dès que l'esprit s'égaré dans des souvenirs et des projets, ou bien, dès qu'il est distrait par les images visuelles et les sons vous continuez simplement à lâcher prise et à ramener l'attention au moment présent, revenant à la sensation des pieds sur le chemin.

De cette manière, le corps et ses mouvements, évoluant entre les deux bouts du chemin, deviennent comme la sensation du souffle qui évolue entre l'inspiration et l'expiration. Ce cycle naturel sert ainsi d'ancrage, focalisant l'attention sur la réalité du présent, et il a un effet calmant sur les distractions mentales de toutes sortes.

Quand la méditation en marchant est bien développée, on peut y trouver une tranquillité de l'être, un apaisement spirituel qui est facilement équivalent à celui que l'on trouve dans le mode plus immobile de la méditation assise. On découvre

qu'il y a une conscience claire des mouvements du corps mais, puisque la conscience est toujours « ici », il y a une immobilité qui constitue l'environnement dans lequel le mouvement a lieu. C'est ce qu'Ajahn Chah appelait être comme « l'eau tranquille qui coule ».





L' A U T E U R

Né en Angleterre en 1956, Ajahn Amaro a obtenu sa licence en psychologie et en physiologie à l'Université de Londres. Sa recherche spirituelle l'a conduit en Thaïlande où il est allé à Wat Pah Nanachat, un monastère de la Tradition de la Forêt, établi par les disciples occidentaux du maître de méditation thaï Ajahn Chah ; celui-ci l'a ordonné bhikkhu en avril 1979.

Il est retourné en Angleterre en octobre 1979 et a rejoint Ajahn Sumedho au Monastère de Chithurst, nouvellement établi dans le West Sussex. En 1983 il a fait une longue marche de 1300 kilomètres, depuis Chithurst jusqu'à un nouveau monastère affilié, Harnham Vihara, près de la frontière écossaise.

En juillet 1985 il est venu vivre au Monastère Bouddhiste d'Amaravati au nord de Londres et y a résidé pendant plusieurs années. Au début des années quatre-vingt-dix, il a commencé à se rendre tous les ans en Californie et a fini par y établir en juin 1996 le Monastère d'Abhayagiri, ; à côté d'Ukiah. Il a vécu à Abhayagiri jusqu'en 2010 comme co-abbé aux côtés d'Ajahn Pasanno avant de retourner à Amaravati en Angleterre, pour occuper le poste d'abbé de cette grande communauté monastique.



Ce livre est sous la licence Creative Commons. Attribution- Non commercial-Noderivatives 4.0 LICENCE INTERNATIONALE

Pour voir une copie de cette licence visitez,
<http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/4.0/>

- Vous êtes libre de copier et de redistribuer le matériel sous quelques moyens ou format.
Le donneur ne peut pas révoquer ces libertés tant que vous suivez les termes de la licence.

Sous les termes suivant:

- Attribution : Vous devez donner un crédit approprié, donner un lien de la licence et indiquer si des changements été fait.
Vous pouvez faire cela de quelques façon raisonnable mais en aucun cas de façon a suggérer que le donneur vous recommande ou recommande votre usage.
- Non commercial : Vous ne pouvez utiliser le matériel a des fins commerciales
- Pas de dérives : Si vous mélangez, transformez ou ajoutez du matériel, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifié
- Pas de restrictions supplémentaires : Vous ne pouvez pas appliques des termes légaux ou des mesures technologiques qui restreignent les autres de faire autre chose que ce que la licence permet.

Notice :

Il n'est pas nécessaire que vous vous conformiez à la licence pour les éléments du matériel dans le domaine public ou lorsque votre utilisation est prémissée par une exception ou une restriction applicable.

Aucune garantie n'est donnée. La licence ne peut vous donner toutes les permissions nécessaires pour votre usage prévu. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont vous utilisez le matériel

CHEMINER VERS LA PAIX INTÉRIEURE

UNE INTRODUCTION À LA MÉDITATION BOUDDHISTE

AJAHN AMARO

AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
GREAT GADDESSEN, HERTFORDSHIRE, HP1 3BZ
UNITED KINGDOM

EMAIL: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

2021 © AMARAVATI PUBLICATIONS

IMAGE DE COUVERTURE PAR AJAHN AMARO :
L'ESCALIER EN CROCHET DANS LE COUVENT DU CHRIST, TOMAR, PORTUGAL
COUVERTURE, CONCEPTION DU LIVRE ET MISE EN FORME :
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ISBN: 978-1-78432-182-6

CE LIVRE EST OFFERT EN DISTRIBUTION GRATUITE MERCI DE NE PAS VENDRE CE LIVRE
ÉGALEMENT DISPONIBLE SOUS FORME DE LIVRE ÉLECTRONIQUE GRATUIT SUR
FSBOOKS.ORG ET AMARAVATI.ORG

POUR OBTENIR L'AUTORISATION DE RÉIMPRIMER, TRADUIRE OU PUBLIER CE CONTENU DANS
QUEL QUE SOIT LE FORMAT OU LE MÉDIA, VEUILLEZ CONTACTER AMARAVATI PUBLICATIONS
À PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG
SI VOUS SOUHAITEZ TRADUIRE CE TEXTE, IL DOIT ÊTRE TIRÉ DE L'ORIGINAL ANGLAIS

CE TRAVAIL EST SOUS LICENCE CREATIVE COMMONS
LICENCE INTERNATIONALE ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0
POUR VOIR UNE COPIE DE CETTE LICENCE, VISITEZ
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VOIR CI-CONTRE POUR PLUS DE DÉTAILS SUR VOTRE
DROITS ET RESTRICTIONS EN VERTU DE CETTE LICENCE

PREMIÈRE ÉDITION IMPRIMÉE EN 2022



Cheminer Vers la Paix Intérieure

Présenté ici est un ensemble d'outils de méditation que n'importe qui peut utiliser pour améliorer sa vie. L'intention est d'offrir chaque leçon d'une manière accessible et accueillante, en fournissant des méthodes et des principes qui peuvent être appliqués que l'on soit humaniste, chrétien, communiste ou bouddhiste ou adepte de tout autre système de croyance.