

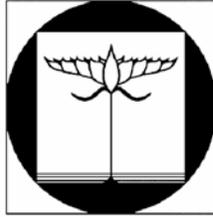
INSTRUCTIONS DE MÉDITATION

VÉNÉRABLE AJAHN BRAHMAVAMSO
VÉNÉRABLE AJAHN NYANADHAMMO



INSTRUCTIONS DE
MÉDITATION

INSTRUCTIONS DE MÉDITATION



VÉNÉRABLE AJAHN BRAHMAVAMSO
VÉNÉRABLE AJAHN NYANADHAMMO

Tous droits réservés.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, sous toute forme, à des fins de vente, de profit ou de gain, est interdite. Des copies de ce livre, ou l'autorisation de le réimprimer pour la distribution gratuite, peuvent toutefois être obtenues par écrit auprès de :

L'Abbé,
Wat Pah Nanachat,
Bahn Bung Wai,
Ampher Warin,
Ubon Rajathani 34310,
Thailand.

Pour distribution gratuite.
Imprimé par l'école Thawsi School et la Fondation
Panyaprateep en Thaïlande,
grâce au soutien des disciples moines et laïcs d'Ajahn Chah
dans la Tradition de la Forêt en Thaïlande.

Première édition
Septembre 2008

Tirage
6,000 exemplaires

Couverture
Witchu Sermsawassri

Publié par
Q Print Management Co.,Ltd.
Bangkok, Thailand

Typographie réalisée avec L^AT_EX.
©2007 la Sangha, Wat Pah Nanachat

Table des matières

Préface	vii
1 La méthode de base	1
Le but de la méditation	1
Le silence : source de sagesse et de clarté	9
Ne rien faire	18
2 La méditation en marchant	29
Introduction	29
Les cinq bénéfiques de la méditation en marchant	31
Se préparer à méditer en marchant	35
Les bases de la méditation en marchant et le choix d'un objet	37
Conclusion	48
3 Méditation guidée sur mettā (bienveillance)	49
Annexes	59
La <i>citta</i>	59
Les pratiques ascétiques (<i>dutangas</i>)	61
<i>Samādhi</i>	62
Glossaire	65

Préface

Ce petit livre présente des enseignements donnés par le vénérable Ajahn Brahmavamso (*La méthode de base* - 1992 - et *La méditation guidée sur mettā* - 2002) et le vénérable Ajahn Nyanadhammo (*La méditation en marchant* - 2001). Ce sont des enseignements qui ont été donnés oralement en langue anglaise, puis transcrits, édités, et aussi traduits ici en français.

Certains termes *pāli* sont utilisés dans le texte. Le *pāli* est une langue très proche du sanskrit, et c'était la lingua franca au temps du *Bouddha*. Il est souvent difficile de saisir en français l'étendue de significations de certains de ces termes. C'est pourquoi ils sont parfois employés tels quels dans le texte, *imprimés en italique*, et leurs définitions peuvent être retrouvées dans le glossaire à la fin du livre.

Le traducteur

Sabbādānaṃ dhammadānaṃ jināti
« Le don du Dhamma excelle tout autre don »

AN : Anguttara Nikāya
DN : Dīgha Nikāya
It : Itivuttaka
MN : Majjhima Nikāya
SN : Samyutta Nikāya
Vsm : Visuddhimagga

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHAATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA

Chapitre 1

La méthode de base

Le but de la méditation

Le but, dans cette méditation, c'est la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit.

La méditation, c'est le moyen de parvenir au lâcher prise. Dans la méditation, on lâche prise du monde extérieur, complexe, pour atteindre le monde intérieur, serein. Dans tous les types de mysticisme, ainsi que dans de nombreuses traditions, ceci est connu comme la voie vers l'esprit pur et puissant. L'expérience de cet esprit pur et libéré du monde est merveilleuse et heureuse.

Pendant cette retraite, il y aura du travail difficile à faire au début, mais consentez à endurer la difficulté du travail, vous rappelant qu'il vous fera vivre des états très beaux et significatifs. Ils en vaudront bien la peine ! C'est une loi de la nature que sans effort on ne progresse pas. Qu'on soit laïque ou moine, on n'arrive nulle part sans effort, qu'il s'agisse de la méditation ou de n'importe quoi d'autre.

Pourtant l'effort seul ne suffit pas. Il doit être appliqué as-

tucieusement . Cela signifie diriger votre énergie juste aux bons endroits et l'y maintenir jusqu'à ce que la tâche soit accomplie. Un effort appliqué avec astuce n'est ni gênant ni dérangeant, et il produit cette belle paix de la méditation profonde.

Pour savoir où diriger votre effort, il vous faut comprendre clairement le but de la méditation. ***Le but de la méditation, c'est la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit.*** Si vous parvenez à comprendre ce but, alors le lieu d'application de votre effort et le moyen d'atteindre le but deviennent très clairs.

L'effort est dirigé vers le lâcher prise, vers le développement d'un esprit qui tend à l'abandon. Une des nombreuses déclarations simples mais profondes du Bouddha est « *qu'une personne qui médite, dont l'esprit tend à l'abandon, atteint sāmādhi facilement* » (précisément le but de la méditation). Une telle personne obtient ces états de béatitude presque automatiquement. Ce que disait le Bouddha c'est que la principale cause de la méditation profonde, pour atteindre ces états puissants, c'est la volonté d'abandon, de lâcher prise et de renoncement.

Pendant cette retraite de méditation, ce n'est pas l'esprit qui accumule et s'accroche aux choses que nous allons développer, mais plutôt l'esprit qui consent à lâcher prise, à poser les fardeaux. En dehors de la méditation, nous devons porter le fardeau de nombreux devoirs, comme autant de lourdes valises, mais pendant la période de méditation tous ces bagages ne sont pas nécessaires. Pendant la méditation, voyez donc si vous pouvez décharger autant de bagages que possible. Considérez ces choses comme des fardeaux, de lourds fardeaux qui vous pèsent. Ce sera alors l'attitude correcte pour lâcher prise de ces choses, les abandonner librement, sans vous retourner. Cet effort, cette attitude, ce mouvement de l'esprit qui tend à l'abandon, c'est ce qui va vous mener à la méditation profonde. Dès les premières étapes de cette retraite, voyez si

vous parvenez à générer cette énergie de renoncement, la volonté de donner et, petit à petit, le lâcher prise se fera. A mesure que vous abandonnez les choses dans l'esprit, vous vous sentirez beaucoup plus léger, délesté et libre. Dans la voie de la méditation, cet abandon des choses se fait par étapes, pas à pas.

Vous pouvez franchir les étapes initiales rapidement si vous le désirez, mais si c'est le cas, faites très attention. Parfois, en franchissant les étapes initiales trop vite, on trouve que le travail de préparation n'a pas été accompli. C'est comme essayer de construire une villa sur des fondations faibles et posées à la va-vite. La structure grimpe très vite, mais elle retombe très vite aussi ! Vous seriez donc sages de passer beaucoup de temps sur les fondations, et sur le « rez-de-chaussée » aussi, en accomplissant un bon travail de base, solide et ferme. Ensuite lorsque vous procéderez aux étages supérieurs, les états méditatifs de félicité eux aussi seront solides et fermes.

Dans la méthode que j'emploie pour enseigner la méditation, j'aime bien commencer par l'étape toute simple d'*abandonner les bagages du passé et du futur*. Vous pourriez être tentés de croire que c'est quelque chose de très facile à faire, que c'est trop fondamental. Si toutefois vous prenez tout votre temps, si vous ne vous précipitez pas aux étapes ultérieures de la méditation sans avoir correctement atteint le premier but qu'est *l'attention maintenue sur le moment présent*, vous trouverez plus tard que vous aurez établi une fondation très solide sur laquelle bâtir les étapes suivantes.

Abandonner le passé signifie ne même pas penser à votre travail, votre famille, vos engagements, vos responsabilités, votre histoire, les bonnes et mauvaises périodes de votre enfance... Vous abandonnez toute expérience passée en n'y accordant absolument aucun intérêt. Vous devenez quelqu'un qui n'a aucune histoire pen-

dant la période consacrée à la méditation. Vous ne pensez même pas à l'endroit d'où vous venez, où vous êtes né, qui étaient vos parents ou ce qu'a été votre éducation. Toute cette histoire, on y renonce dans la méditation. De cette façon, tout le monde en retraite ici se trouve sur le même pied d'égalité, simplement quelqu'un qui médite. Ça perd de son importance de savoir depuis combien d'années vous méditez, si vous avez de l'expérience ou si vous êtes débutant. Si vous pouvez abandonner toute cette histoire, nous sommes alors tous égaux et libres. Nous nous libérons de certaines de ces préoccupations, de ces perceptions et de ces pensées qui nous limitent et nous empêchent de développer la paix née du lâcher prise. Donc au bout du compte, vous lâchez prise de chaque « partie » de votre histoire, même l'histoire de ce qui vous est arrivé jusqu'ici pendant cette retraite, même le souvenir de ce qui vous est arrivé il y a un instant encore ! De cette manière vous ne transportez aucun fardeau du passé dans le présent. Quoi qu'il vienne d'arriver, vous ne vous y intéressez plus et vous lâchez prise. Vous ne permettez pas au passé de se réverbérer dans votre esprit.

Je décris ceci comme transformer l'esprit en cellule insonorisée. Quelle que soit l'expérience, la perception ou la pensée qui entre en contact avec la paroi de la « cellule insonorisée », elle ne rebondit pas. Elle est simplement absorbée par le rembourrage et s'arrête là. Ainsi, nous ne permettons pas au passé de faire écho dans notre conscience, en tout cas pas à ce qu'il s'est passé hier et auparavant, parce que nous cherchons à développer un esprit enclin au lâcher prise, à l'abandon et au délestage.

Il y a des gens qui se disent que s'ils se mettent à contempler le passé, ils peuvent d'une certaine manière en apprendre quelque chose et résoudre les problèmes du passé. Il vous faut toutefois comprendre que lorsque vous regardez le passé, vous êtes imman-

quablement entrain de le regarder à travers des verres déformants. Quel que soit le souvenir que vous en ayez, il ne correspond pas vraiment à la réalité. C'est pour ça que les gens se disputent sur ce qui s'est passé, même il y a quelques instants. Il est bien connu des policiers qui enquêtent sur les accidents de la route que, même si un accident a eu lieu il n'y a qu'une demi-heure, deux témoins oculaires différents, tous deux entièrement honnêtes, rapporteront des faits différents. Notre mémoire n'est pas fiable. Si vous considérez un peu le manque de fiabilité de la mémoire, vous n'accorderez alors aucune valeur à ressasser le passé. Vous pouvez alors lâcher prise. Vous pouvez l'enterrer, tout comme vous enterrez quelqu'un qui est mort. Vous le mettez dans un cercueil, en terre, ou vous l'incinérez, et c'en est fini, terminé. Ne traînez pas sur le passé. Cessez de trimballer sur votre tête les cercueils de moments passés ! Si vous le faites, vous vous appesantissez de lourds fardeaux qui ne vous appartiennent pas vraiment. Laissez aller tout ce qui est passé et vous avez la possibilité d'être libre dans le moment présent.

Quant au futur, aux anticipations, aux peurs, aux projets et aux attentes - laissez aller tout ça aussi. Le Bouddha a dit une fois, au sujet du futur, « quoi que vous imaginiez, ce sera toujours différent » ! Ce futur est connu des sages comme incertain, inconnu et imprévisible. C'est souvent complètement stupide d'anticiper le futur, et c'est toujours une grande perte de temps de penser au futur dans la méditation.

Lorsque vous travaillez avec l'esprit, vous trouvez qu'il est si étrange. Il peut faire des choses merveilleuses et inattendues. Il est très commun que les gens qui vivent des temps difficiles dans la méditation, qui ne connaissent pas beaucoup de calme, soient assis à penser « Ça y est, encore une heure de frustration ». Bien qu'ils commencent par penser ainsi, à anticiper l'échec, quelque chose

d'étrange se passe et ils entrent dans une méditation très calme.

J'ai récemment entendu parler d'un monsieur qui faisait sa première retraite de dix jours. Après le premier jour, il avait si mal dans tout le corps qu'il a demandé à rentrer chez lui. Le maître a dit « restez un jour de plus et la douleur disparaîtra, je vous le promets ». Il est donc resté un jour de plus, la douleur a empiré et il a à nouveau voulu rentrer. Le maître a répété « un seul jour de plus et la douleur disparaîtra ». Il est resté un troisième jour et la douleur était encore pire. A chacun des neufs jours, le soir venu il allait voir le maître, tout endolori, pour demander de pouvoir rentrer chez lui et le maître répondait « juste un jour de plus et la douleur disparaîtra ». C'était de façon complètement inattendue que, le dernier jour, à la première assise du matin, la douleur a disparu ! Elle n'est pas revenue. Il pouvait passer de longues assises sans aucune douleur du tout ! Il était stupéfait : ce que cet esprit est merveilleux, et comme il peut produire des résultats aussi inattendus ! Donc, vous ne connaissez pas le futur. Il peut être si étrange, même bizarre, complètement au-delà de toute attente. Des expériences comme celle-ci vous donnent la sagesse et le courage d'abandonner toute pensée concernant le futur, et aussi toute attente.

Quand vous méditez et pensez « combien de minutes reste-t-il ? combien de temps encore dois-je endurer ceci ? », ce n'est encore une fois que s'égarer dans le futur. La douleur pourrait disparaître à tout instant. Le prochain instant pourrait être l'instant de liberté. Vous ne pouvez tout simplement pas anticiper ce qui va arriver.

En retraite, quand vous méditez déjà depuis de nombreuses scéances, vous pouvez parfois penser qu'aucune de ces scéances n'a servi à quoi que ce soit. À la scéance suivante, vous vous asseyez et tout devient très paisible et facile. Vous pensez « ouaah !

J'arrive enfin méditer ! », et puis la méditation suivante est à nouveau horrible. Que se passe-t-il donc ici ?

Mon premier maître de méditation m'a dit quelque chose qui m'a paru, à l'époque, assez bizarre. Il a dit qu'une mauvaise méditation, ça n'existe pas ! Il avait raison. Toutes ces méditations que vous appelez mauvaises, frustrantes et qui ne sont pas à la hauteur de vos attentes, toutes ces méditations sont celles où vous travaillez dur pour votre « chèque de paie »...

C'est comme une personne qui va travailler toute la journée le lundi et ne reçoit pas un sou à la fin de la journée. « Pourquoi est-ce que je fais ça ? », se demande-t-il. Il travaille toute la journée le mardi, et toujours rien. Encore une mauvaise journée. Toute la journée le mercredi, toute la journée le jeudi, et toujours rien après tout ce dur labeur. Voilà quatre mauvaises journées d'affilée. Et voilà qu'arrive le vendredi, il accomplit exactement le même travail qu'avant et à la fin de la journée le patron lui donne un chèque de paie. « Ouah ! Pourquoi chaque jour n'est-il pas jour de paie ? »

Pourquoi chaque méditation ne serait-elle pas « jour de paie » ? Vous comprenez maintenant la comparaison ? C'est au cours des méditations difficiles que vous accumulez les crédits, que vous produisez les causes du succès. En travaillant pour le calme pendant les méditations difficiles, vous augmentez votre puissance, l'inertie vers le calme. Puis, quand il y a suffisamment de crédits de bonnes qualités, l'esprit entre dans les états de félicité.

Au cours d'une retraite que j'ai donnée récemment à Sydney, pendant une période d'entrevues, une dame m'a dit qu'elle avait été en colère avec moi toute la journée, mais pour deux raisons différentes. Au cours de ses premières méditations, elle passait des moments difficiles et elle était en colère avec moi parce que je ne sonnais pas la cloche suffisamment tôt pour terminer la méditation. Au cours des méditations suivantes, elle est entrée dans un bel état

de paix et elle était en colère avec moi pour avoir sonné la cloche trop tôt. Les sessions étaient toutes de la même durée, exactement une heure. Il n'y a simplement pas moyen de gagner comme maître en sonnant la cloche !

Voilà ce qui arrive lorsque vous anticipez le futur, et pensez « Combien de minutes encore jusqu'à ce que la cloche sonne ? » C'est là que vous vous torturez, où vous épauliez un lourd fardeau qui n'est pas de vos affaires. Alors faites bien attention de ne pas soulever cette grosse valise de « combien de minutes reste-t-il ? » ou « qu'est-ce que je fais ensuite ? » Si c'est là ce que vous pensez, alors vous n'êtes pas entrain de prêter attention à ce qui se passe maintenant. Vous n'êtes pas entrain de faire la méditation. Vous avez perdu le fil et vous cherchez des ennuis.

A cette étape de la méditation, maintenez simplement votre attention dans le moment présent, au point de ne même plus savoir quel jour on est ou l'heure qu'il est. Est-ce le matin ? l'après-midi ? Sais pas ! Tout ce que vous savez c'est quel moment on est juste là, maintenant ! De cette manière vous arrivez à cette belle échelle de temps monastique où vous êtes simplement entrain de méditer dans le moment présent, sans conscience du nombre de minutes qui se sont écoulées ou qui restent à venir, sans même vous souvenir du jour qu'on est.

Une fois, comme jeune moine en Thaïlande, j'avais même oublié quelle année c'était ! C'est merveilleux de vivre dans ce règne hors du temps, un règne tellement plus libre que le monde braqué sur l'horloge dans lequel nous vivons habituellement. Dans ce règne intemporel, vous vivez ce moment-ci, comme tous les êtres sages qui vivent ce même moment-ci depuis des milliers d'années. Ça a toujours été simplement ainsi, pas autrement. Vous êtes entré dans la réalité de maintenant.

La réalité de maintenant est magnifique et ébahissante. Quand

vous avez abandonné tout passé et tout futur, c'est comme si vous étiez enfin vivant. Vous êtes ici, vous avez l'esprit présent. C'est la première étape de la méditation, rien d'autre que cette présence d'esprit maintenue dans le présent uniquement. Arrivé jusqu'ici, vous avez déjà accompli beaucoup. Vous avez lâché prise du premier fardeau qui empêche la méditation profonde. Investissez donc beaucoup d'efforts pour atteindre cette première étape jusqu'à ce qu'elle soit bien établie, solide et ferme. Ensuite nous allons raffiner la conscience du moment présent jusqu'à la prochaine étape : une conscience silencieuse du moment présent.

Le silence : source de sagesse et de clarté

Dans le premier volet de cet article tripartite, j'ai décrit le but de cette méditation, à savoir la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit. Ces états conduisent à des révélations profondes. J'ai ensuite montré le thème sous-jacent qui sous-tend toute méditation comme un fil conducteur, qui est lâcher prise des fardeaux matériels et mentaux. Pour finir, dans cette première partie, j'ai longuement décrit la pratique qui mène à ce que j'appelle la première étape de cette méditation. Cette première étape est atteinte lorsque la personne qui médite demeure confortablement dans le moment présent pour de longues durées sans interruption. Comme je l'ai écrit plus haut, « la réalité de maintenant est magnifique et ébahissante... Arrivés jusqu'ici, vous avez déjà accompli beaucoup. Vous avez lâché prise du premier fardeau qui empêche la méditation profonde. » Pourtant, après avoir accompli tout ça, il faut aller plus loin, s'engager dans le silence de l'esprit, encore plus beau et plus vrai.

Il peut être utile ici de relever la différence qui existe entre la conscience silencieuse du moment présent et le fait d'y penser. Il

peut être instructif d'utiliser la comparaison avec un match de tennis qu'on regarde à la télévision. En regardant un tel match, vous pouvez remarquer qu'il y a en fait deux matches qui se jouent en simultané : il y a le match que vous voyez à l'écran, et celui que vous entendez, décrit par le commentateur. En effet, si un australien joue contre un français, le commentaire du présentateur australien a bien des chances d'être très différent de ce qui se passe en réalité ! Un commentaire est souvent biaisé. Dans cette comparaison, regarder l'écran sans commentaire symbolise la conscience silencieuse dans la méditation, prêter attention au commentaire symbolise y penser. Il faut vous rendre compte que vous êtes bien plus proche de la vérité lorsque vous observez sans commentaire, lorsque vous vivez simplement la conscience silencieuse du moment présent.

C'est parfois par l'intermédiaire du commentaire intérieur que nous croyons connaître le monde. Dans les faits, ce commentaire intérieur ne connaît rien du tout ! C'est lui qui tisse les illusions qui sont la cause de la souffrance. C'est lui qui provoque la colère contre ceux dont nous faisons nos ennemis et l'attachement à ceux dont nous faisons nos êtres chers. Le discours intérieur provoque tous les problèmes de la vie. Il fabrique la peur et la culpabilité. Il crée l'angoisse et la dépression. Il construit ces illusions aussi sûrement qu'un commentateur habile peut manipuler une audience pour créer la colère ou les larmes. Donc si vous cherchez la vérité, il vous faut avoir de l'estime pour la conscience silencieuse, la considérer plus importante, lorsque vous méditez, que n'importe quelle pensée qui soit.

C'est la grande valeur que l'on accorde à nos propres pensées qui forme l'obstacle majeur à l'expérience de la conscience silencieuse. Soigneusement ôter l'importance que l'on accorde à nos pensées, puis réaliser la valeur et la véracité de la conscience silen-

cieuse, voilà la révélation qui rend possible cette deuxième étape : la conscience silencieuse du moment présent.

Une belle façon de surmonter le commentaire intérieur c'est de développer une conscience du moment présent si raffinée, d'observer chaque moment de si près que vous n'avez simplement pas le temps de faire des commentaires sur ce qui vient d'arriver. Une pensée, c'est souvent une opinion sur ce qui vient d'arriver, par exemple « ça, c'était bien », « ça, c'était grossier », « c'était quoi, ça ? » Tous ces commentaires se font d'une expérience qui vient de passer. Lorsque vous faites une remarque, ou un commentaire sur une expérience qui vient de passer, vous n'êtes alors plus entrain de prêter attention à l'expérience qui vient d'arriver. Vous vous occupez de vieilles visites et vous négligez les nouvelles visites qui arrivent en ce moment-même !

Imaginez votre esprit comme l'hôte d'une réception, accueillant les invités quand ils passent le pas de la porte. Si, lorsqu'un invité arrive, vous l'accueillez et vous vous mettez à bavarder, vous n'êtes alors plus entrain de faire votre devoir, qui est d'accorder votre attention au nouvel invité qui arrive. À chaque instant, il y a un invité qui passe le pas de la porte. Par conséquent, tout ce que vous pouvez faire, c'est en accueillir un, puis tout de suite aller accueillir le suivant. Vous ne pouvez pas vous permettre d'engager la moindre conversation avec ces invités, puisque cela signifie que vous allez manquer le suivant qui se présente. Au cours de la méditation, toutes nos expériences passent le pas de la porte, ou passent par les sens, pour arriver dans l'esprit une par une, successivement. Si vous accueillez une expérience avec présence d'esprit et engagez la conversation avec votre invité, vous allez manquer la prochaine expérience qui suit juste derrière.

Quand vous êtes parfaitement dans le moment présent à chaque expérience, avec chaque invité qui arrive dans votre esprit, vous

n'avez alors tout simplement pas la place pour ce discours intérieur. Vous ne pouvez pas vous mettre à bavarder avec vous-même parce que vous êtes complètement occupé à tout accueillir attentivement à mesure que ça se présente à votre esprit. Ça, c'est une conscience du moment présent raffinée au point de devenir une conscience silencieuse du présent à chaque instant.

Vous découvrez, en développant ce degré-là de silence intérieur, que c'est comme se décharger d'un autre gros fardeau. C'est comme si vous aviez porté un gros sac à dos sur vos épaules pendant quarante ou cinquante ans et, pendant ce temps, vous aviez péniblement parcouru de nombreux, nombreux kilomètres. Maintenant vous avez eu le courage et trouvé la sagesse d'ôter ce sac à dos et de le poser au sol pour un moment. On se sent si immensément soulagé, si libre parce que, maintenant, on n'est plus chargé de ce gros sac à dos qu'est le discours intérieur.

Une autre manière utile de développer ce silence intérieur est de reconnaître l'espace entre les pensées, entre les périodes de discours intérieur. Si vous observez de près avec une présence d'esprit pointue, quand une pensée se termine et avant qu'une autre pensée ne commence : là ! C'est ça la conscience silencieuse ! Il se peut que ce ne soit que momentanément au début, mais à mesure que vous reconnaissez ce silence fugace, vous vous y accoutumez, et à mesure que vous vous y accoutumez, le silence se met à durer plus longtemps. Vous commencez à apprécier ce silence, une fois que vous l'avez finalement trouvé, et c'est pour ça qu'il grandit. Mais souvenez-vous, le silence est timide. Si le silence vous entend parler de lui, il s'évanouit immédiatement !

Ce serait merveilleux si chacun d'entre nous pouvait abandonner le discours intérieur et demeurer dans la conscience silencieuse du moment présent suffisamment longtemps pour se rendre compte du délice que c'est. Le silence produit tellement plus de sagesse et

de clarté que la pensée. Quand vous réalisez combien il est appréciable et précieux de rester silencieux intérieurement, alors le silence vous attire d'avantage et devient plus important pour vous. Le silence intérieur devient ce vers quoi tend l'esprit. L'esprit recherche ce silence constamment, au point de ne penser que s'il le doit vraiment, seulement s'il y a une raison de le faire. Puisqu'à ce niveau vous vous êtes rendu compte que la plupart de vos pensées sont de toute façon sans but, qu'elles ne vous mènent nulle part, ne font que vous donner des maux de tête, vous passez joyeusement et facilement plus de temps dans le silence intérieur.

La deuxième étape de cette méditation est donc **la conscience silencieuse du moment présent**. Vous risquez bien de passer le plus clair de votre temps à développer ces deux seules étapes, parce que si vous arrivez jusqu'ici, vous aurez alors déjà parcouru une longue route dans votre pratique de la méditation. Dans cette conscience silencieuse du « simplement maintenant », vous goûterez à bien de la paix, de la joie et par conséquent de la sagesse.

Si vous voulez aller plus loin, alors plutôt que d'être silencieusement conscient de tout ce qui vient à l'esprit, vous choisissez la conscience silencieuse dans le moment présent d'une chose unique. Cette chose peut être l'expérience de la respiration, une pensée de bienveillance (*mettā*), un disque coloré visualisé dans l'esprit (*ka-sina*) ou quelques autres points de focalisation de l'attention qui sont moins communs. Ici nous allons décrire la conscience silencieuse dans le moment présent de la respiration.

Le choix de fixer son attention sur une seule chose, c'est lâcher prise de la diversité et c'est le mouvement vers son contraire, l'unité. A mesure que l'esprit s'unifie, en maintenant l'attention tout simplement sur une seule chose, l'expérience de la paix, de la félicité et de la puissance augmente sensiblement. Vous découvrez ici que la diversité de la conscience c'est comme avoir six télé-

phones sur un bureau qui sonnent tous en même temps : c'est le baigne, et lâcher prise de cette diversité, c'est ne permettre qu'une seule ligne, privée de surcroît : quel soulagement ! Ça engendre de la félicité. Comprendre que la diversité est un fardeau est crucial pour être capable de se poser sur la respiration.

Si vous avez soigneusement développé une conscience silencieuse du moment présent pendant de longues durées, vous trouverez alors assez facile de tourner cette attention vers la respiration et de la suivre à chaque instant, sans interruption. C'est ainsi parce que les deux obstacles majeurs à la méditation sur la respiration ont déjà été levés. Le premier de ces deux obstacles est la tendance de l'esprit à filer dans le passé ou le futur. Le deuxième obstacle est le discours intérieur. Voilà pourquoi j'enseigne les deux étapes préliminaires que sont la conscience du moment présent et la conscience silencieuse du moment présent comme formant une préparation solide pour aller plus profond dans la méditation sur la respiration.

Il arrive souvent que les gens se mettent à méditer alors que leur esprit saute encore du passé au futur, et que l'attention est noyée de commentaires intérieurs. Sans préparation, ils trouvent la méditation sur la respiration très difficile, même impossible et abandonnent par frustration. Ils abandonnent parce qu'ils n'ont pas commencé au bon endroit. Ils n'ont pas accompli assez de travail préparatoire avant de prendre la respiration comme point de focalisation de l'attention. Toutefois, si l'esprit a été bien préparé, en complétant ces deux premières étapes, vous trouverez que vous êtes aisément capable de maintenir votre attention sur la respiration. Si par contre vous trouvez ça difficile, c'est un signe que vous vous êtes précipité dans les deux premières étapes. Retournez aux exercices préliminaires ! La patience exercée avec soin est la voie la plus rapide.

Lorsque vous vous focalisez sur la respiration, focalisez sur l'expérience présente de la respiration. L'expérience vous raconte ce que fait la respiration, si elle rentre, sort, ou se trouve entre deux. Certains maîtres disent d'observer la respiration au bout du nez, d'autres disent de l'observer au niveau de l'abdomen et d'autres encore disent de la déplacer ici, puis là. Pour ma part, j'ai trouvé que ça n'a aucune d'importance. En fait, c'est mieux de ne pas la localiser où que ce soit ! Si vous placez la respiration au bout du nez ça devient la conscience du nez, et non plus la conscience de la respiration, et si vous la placez au niveau de l'abdomen ça devient la conscience de l'abdomen. Posez-vous simplement la question « maintenant, suis-je entrain d'inspirer ou d'expirer ? » Comment le savez-vous ? Là ! Cette expérience-là qui vous dit ce que fait la respiration, voilà ce sur quoi il faut se focaliser pendant cette méditation sur la respiration. Laissez tomber la préoccupation de savoir où se situe cette expérience ; focalisez-vous simplement sur l'expérience elle-même.

Un des obstacles fréquents à ce stade, c'est la tendance à contrôler la respiration, et ça rend la respiration inconfortable. Pour surmonter cet obstacle, imaginez vous comme passager d'une voiture, qui regarde sa respiration par la fenêtre. Vous n'êtes pas le conducteur et n'avez pas de télécommande, alors cessez de donner des ordres, lâchez prise et appréciez la ballade. Laissez respirer la respiration, et ne faites que regarder, sans intervenir.

Quand vous savez que la respiration rentre, ou qu'elle sort, pour, disons, une centaine de cycles respiratoires consécutifs, sans en manquer un, vous avez alors atteint ce que j'appelle la troisième étape de cette méditation, *l'attention maintenue sur la respiration*. C'est encore plus paisible et plus joyeux que l'étape précédente. Pour aller plus profondément, il vous faut maintenant viser la pleine attention maintenue sur la respiration.

Cette quatrième étape, ou *la pleine attention maintenue sur le moment présent*, survient lorsque l'attention s'étend pour intégrer absolument chaque instant de la respiration. Connaissez l'inspiration dès son tout premier instant, lorsque apparaît sa première sensation. Puis observez le développement progressif de ces sensations pendant toute la durée de l'inspiration, sans en manquer ne serait-ce qu'un seul instant. Lorsqu'elle se termine, connaissez-la à cet instant-là, suivez-la dans votre esprit jusqu'à son dernier mouvement. L'instant suivant est comme une pause entre deux mouvements respiratoires, avec de nombreuses autres pauses, jusqu'à ce que débute l'expiration. Voyez ensuite le premier instant de l'expiration, puis chacune des sensations subséquentes à mesure qu'elle évolue, jusqu'à ce qu'elle disparaisse, une fois sa fonction complétée. Tout ceci se fait en silence et juste ici, dans le moment présent.

Vous ressentez donc chaque partie de chaque inspiration et chaque expiration, de façon continue, pendant des centaines de cycles respiratoires consécutifs. Voilà pourquoi on appelle cette étape « *la pleine attention maintenue sur la respiration* ». Vous ne pouvez atteindre ce degré de tranquillité qu'en lâchant prise d'absolument tout dans l'univers entier, à l'exception de cette expérience instantanée de la respiration qui a lieu en silence, maintenant. Ce n'est pas « vous » qui atteignez cette étape ; c'est l'esprit qui l'atteint. L'esprit fait le travail de lui-même. L'esprit reconnaît cette étape comme une demeure très paisible et agréable, de juste être seul avec la respiration. C'est là que le « faiseur », la partie majeure de notre ego, commence à s'effacer.

Vous trouverez la progression facile à cette étape de la méditation. Vous n'avez qu'à vous ôter du chemin, lâcher prise, et regarder tout ça se faire. L'esprit sera naturellement enclin, si vous lui en donnez l'occasion, à cette union toute simple, paisible et déli-

cieuse avec une seule chose, d'être simplement uni à la respiration, à chaque instant. Ça, c'est l'unité d'esprit, l'unité dans l'instant, l'unité dans la tranquillité.

La quatrième étape est ce que j'appelle le « plongeur » de la méditation, parce d'ici on peut plonger dans les états de félicité. Si vous ne faites que maintenir cet état d'unité de conscience, sans intervenir, la respiration va se mettre à disparaître. La respiration semble disparaître à mesure que l'esprit se focalise sur ce qui se trouve au centre de cette expérience de la respiration, à savoir une paix, une liberté et une félicité impressionnantes.

À cette étape, j'utilise le terme de « belle respiration ». L'esprit reconnaît que cette respiration paisible est extraordinairement belle. Vous en êtes constamment conscient, instant après instant, sans interruption du fil de l'expérience. Vous n'êtes conscients que de cette belle respiration, sans effort, et pendant une longue durée.

À présent, laissez disparaître la respiration et, tout ce qu'il vous reste, c'est le « beau ». La beauté désincarnée devient l'unique objet de l'esprit. L'esprit est entrain de trouver son propre objet. À présent, vous n'êtes plus du tout conscient de la respiration, du corps, des pensées, des sons ou du monde extérieur. Tout ce dont vous êtes conscient, c'est la beauté, la paix, la félicité, la lumière, ou peu importe le nom qui lui sera trouvé plus tard. Vous ne percevez que la beauté en continu et sans aucun effort, sans qu'il n'y ait quoi que ce soit qui soit beau. Ça fait déjà longtemps que vous avez laissé tombé tout bavardage, les descriptions et les évaluations. Ici, l'esprit est si tranquille que vous êtes incapable de dire quoi que ce soit. Vous êtes simplement entrain de goûter à la première floraison de félicité dans l'esprit. Cette félicité va se développer, grandir, devenir très stable et solide. C'est ainsi que l'on entre dans ces états de méditation nommés les jhānas. Mais ça, c'est pour la troisième partie de cet enseignement !

Ne rien faire

Ne faites absolument rien et voyez comme la respiration peut paraître fluide, belle et intemporelle.

Les parties 1 et 2 décrivent ce que nous appelons ici les quatre premières étapes de la méditation. Ce sont :

1. *la conscience de l'instant présent*
2. *la conscience silencieuse de l'instant présent*
3. *la conscience silencieuse de la respiration dans l'instant présent*
4. *la pleine attention maintenue sur la respiration*

Chacune de ces étapes doit être bien développée avant de pouvoir passer à l'étape suivante. Si l'on précipite ces « étapes de lâcher prise », les étapes suivantes demeureront inaccessibles. C'est comme construire un grand immeuble sur des fondations inadéquates. Le rez-de-chaussée est vite construit, le premier et deuxième étage aussi. Toutefois, en ajoutant le troisième étage, la structure commence à vaciller. Puis, en essayant d'en ajouter un quatrième, le tout s'écroule. Alors je vous en prie, passez beaucoup de temps sur ces quatre étapes initiales, rendez-les fermes et stables, avant de procéder à la cinquième étape. Vous devez être capable de maintenir la quatrième étape, « la pleine attention maintenue sur la respiration », conscient de chaque instant de la respiration sans aucune interruption, pendant facilement deux ou trois cent cycles respiratoires successifs. Je ne dis pas qu'il faut compter les cycles pendant cette étape, mais je vous donne une indication de la durée qu'il faut passer sur cette quatrième étape avant de poursuivre. Dans la méditation, la patience est la voie la plus rapide !

La cinquième étape s'appelle « *la pleine attention maintenue sur la belle respiration* ». Souvent, cette étape suit naturellement la précédente, de façon fluide. Tandis que la pleine

attention demeure sur l'expérience de la respiration avec facilité et constance, sans que rien n'interrompe le flux uniforme de la conscience, la respiration se calme. Elle passe de grossière et ordinaire à une « belle respiration » très fluide et paisible. L'esprit reconnaît cette belle respiration et s'en délecte. Il perçoit un approfondissement du sentiment de contentement. Il est heureux de juste être là, à regarder cette belle respiration. Il n'y a pas besoin de forcer. Il reste avec la belle respiration de lui-même. « Vous » ne faites rien du tout. Si vous tentez de faire quoi que ce soit au cours de cette étape, vous dérangez le processus et la beauté est perdue. C'est comme quand on atterri sur la case avec la tête du serpent, dans le jeu de société des serpents et des échelles : vous devez reculez de nombreuses de cases. Le « faiseur » doit disparaître dans cette étape de la méditation, ne laissant que le « connaisseur » qui observe passivement.

Un truc utile pour accéder à cette étape est d'interrompre le silence intérieur juste une fois et de penser doucement : « Calme ». C'est tout. A cette étape de la méditation, l'esprit est d'habitude si sensible qu'un simple petit coup de pouce comme ça suffit, et l'esprit suit l'instruction. La respiration se calme et la belle respiration émerge.

Lorsque vous ne faites qu'observer passivement la belle respiration dans l'instant présent, les perceptions d'inspiration, d'expiration, de début, milieu ou fin d'un cycle respiratoire doivent toutes pouvoir disparaître. La seule chose qui est connue est l'expérience de la belle respiration qui a lieu maintenant. L'esprit ne se soucie plus de savoir si c'est cette partie-ci du cycle respiratoire ou une autre, ni dans quelle partie du corps elle a lieu. Ici nous simplifions l'objet de méditation. C'est l'expérience de la respiration dans l'instant présent. On laisse tomber tous les détails qui ne sont pas nécessaires, on va au-delà de la dualité de « dedans »

et « dehors », et on n'est conscient que de la belle respiration qui apparaît fluide et continue, à peine changeante.

Ne faites absolument rien et voyez comme la respiration peut paraître fluide, belle et intemporelle. Voyez jusqu'où vous pouvez laisser aller le calme. Prenez le temps de savourer la douceur de la belle respiration, toujours plus calme, toujours plus belle.

Ce qui se passe ensuite, c'est que la respiration va disparaître, non pas lorsque « vous » le voudrez mais lorsqu'il y aura suffisamment de calme, ne laissant que le « beau ». Il y a une métaphore dans la littérature anglaise qui illustre celà. Dans « Alice au Pays des Merveilles » de Lewis Carroll, Alice et la Reine Blanche aperçoivent dans le ciel un chat du Cheshire, souriant. Tandis qu'elles regardent, la queue du chat disparaît, puis les pattes, ainsi que reste des jambes. Peu après, son buste disparaît aussi, ne laissant que la tête, toujours souriante. Puis la tête elle-même disparaît progressivement, en commençant par les oreilles et les moustaches, suivis de la tête entière, à l'exception du sourire qui reste là, suspendu dans le ciel ! C'est un sourire sans lèvres pour le produire, mais néanmoins un sourire, visible. Voilà une métaphore très précise pour décrire le processus de lâcher prise qui se fait à cette étape de la méditation. Le chat au visage souriant, c'est la belle respiration. Le chat qui disparaît, c'est la respiration qui disparaît et le sourire désincarné, encore visible dans le ciel, c'est l'objet mental pur de « beauté », clairement visible dans l'esprit.

Cet objet mental pur s'appelle une *nimitta*. « *Nimitta* » signifie un signe, ici un signe mental. C'est un véritable objet dans le paysage de l'esprit (*citta*) et, lorsqu'il apparaît pour la première fois, c'est extrêmement étrange. On n'a tout simplement jamais rien vécu de tel auparavant. Néanmoins, l'activité mentale qu'on appelle « perception » recherche dans sa banque de données d'expériences vécues quelque chose de semblable, même si ce n'est

qu'un peu, pour fournir à l'esprit une description de ce phénomène jusqu'ici inconnu. Pour la plupart des gens qui méditent, cette « beauté désincarnée », cette joie mentale est perçue comme une belle lumière. Ce n'est pas une lumière. Les yeux sont fermés et la conscience visuelle est éteinte depuis longtemps. C'est la conscience de l'esprit libérée pour la première fois du monde des cinq sens. C'est comme la pleine lune, comparée ici à l'esprit radieux, qui se dégage des nuages, ces derniers étant comparés ici au monde des cinq sens. C'est l'esprit qui se manifeste, et non une lumière, mais pour beaucoup, ça apparaît comme une lumière, c'est perçu comme une lumière, parce que cette description imparfaite est la meilleure que la faculté de perception ait à offrir.

Pour d'autres gens, cette faculté de perception choisit de décrire cette première manifestation de l'esprit selon des sensations physiques telles qu'une tranquillité ou une extase intenses. Encore une fois, la conscience physique (celle qui ressent l'expérience de plaisir et de douleur, de chaud et de froid, etc) est éteinte depuis longtemps, et ceci n'est pas une sensation physique. Ce n'est que « perçu » comme étant semblable au plaisir. Certains voient une lumière blanche, d'autres une étoile dorée, d'autres une perle bleue... Il est important de savoir que ce sont toutes des descriptions du même phénomène. Ces gens goûtent tous au même objet mental pur et les détails différents sont rajoutés par leurs différentes faculté de perception.

Vous pouvez reconnaître une *nimitta* d'après les 6 critères suivants :

1. elle n'apparaît qu'après le cinquième stade de la méditation, après que la personne méditant soit restée longtemps sur la belle respiration ;
2. elle apparaît lorsque la respiration disparaît ;
3. elle n'apparaît que lorsque les cinq sens externes de la vue,

l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher sont complètement absents ;

4. elle ne se manifeste que dans l'esprit silencieux, lorsque les pensées descriptives (le discours intérieur) sont totalement absentes ;
5. elle est étrange mais fortement attirante ;
6. c'est un objet magnifiquement simple.

Je vous fais part de ces caractéristiques pour que vous puissiez faire la différence entre les vraies *nimitta* et celles qui viennent de l'imagination.

Cette sixième étape se nomme « *l'expérience de la belle nimitta* ». Elle est atteinte lorsqu'on lâche prise du corps, de la pensée et des cinq sens (y compris la conscience de la respiration) à un tel point qu'il ne reste que la belle *nimitta*.

Parfois, lorsqu'elle commence à apparaître, la *nimitta* peut paraître « manquer d'éclat ». Il faut alors retourner immédiatement à l'étape précédente de la méditation, la conscience silencieuse maintenue sur la belle respiration. On a passé à la *nimitta* trop tôt. Des fois la *nimitta* est vive, mais instable, clignotant comme la lumière d'un phare. Encore une fois, ceci indique que vous avez quitté la belle respiration trop tôt. On doit être capable de maintenir facilement son attention sur la belle respiration pendant longtemps avant que l'esprit ne soit capable de maintenir une attention claire sur la *nimitta*, bien plus subtile. Entraînez donc l'esprit sur la belle respiration, entraînez-le avec patience et diligence, puis, quand il est temps de passer à la belle *nimitta*, elle sera vive, stable et facile à maintenir.

La raison principale pour laquelle la *nimitta* peut paraître manquer d'éclat, c'est que la profondeur du contentement est insuffisante. Vous êtes encore à « vouloir » quelque chose. D'habitude,

vous avez envie d'une *nimitta* vive ou d'une *jhāna*. Souvenez-vous, et c'est important, les *jhānas* sont des états de lâcher prise, des états de contentement incroyablement profonds. Alors débarrassez-vous de l'esprit affamé, développez le contentement avec la belle respiration et la *nimitta* et les *jhānas* viendront d'elles-mêmes.

La principale raison d'instabilité d'une *nimitta*, c'est que le « faiseur » ne veut tout simplement pas arrêter de s'en mêler. Le « faiseur », c'est celui qui contrôle, celui qui veut piloter depuis le siège arrière, qui se mêle constamment de ce qui ne le regarde pas et gâche tout. Cette méditation est un processus naturel qui mène au repos et il requiert que « vous » dégagiez de là complètement.

Un truc utile pour parvenir à un lâcher prise aussi profond est d'offrir délibérément votre confiance à la *nimitta*. Interrompez le silence juste une seule fois, très très délicatement, et chuchotez, comme dans votre esprit, que vous donnez votre pleine confiance à la *nimitta*, pour que le « faiseur » puisse abandonner tout contrôle et tout simplement disparaître. L'esprit, représenté devant vous par la *nimitta*, prendra alors en main le processus et vous n'avez qu'à observer le déroulement de l'affaire.

Ici, vous n'avez rien besoin de faire, parce que la beauté intense de la *nimitta* est plus que capable de retenir l'attention sans votre aide. Prenez garde, ici, de ne pas vous mettre à évaluer. Des questions telles que « qu'est-ce que c'est que ça ? », « est-ce que c'est une *jhāna* ? », « que dois-je faire ensuite ? », et ainsi de suite sont toutes l'œuvre du « faiseur » qui essaie à nouveau de prendre les choses en main. Ceci dérange le processus. Vous pouvez tout évaluer une fois le voyage terminé. Un bon scientifique n'évalue une expérience qu'à la fin, après avoir collecté toutes les données. Alors pour l'instant, n'essayez pas d'évaluer ou de tout saisir. Il n'y a aucun besoin de prêter attention au contours de la *nimitta* : « est-elle ronde ou ovale ? », « les bords sont-ils clairs ou flous ? ».

Tout ceci n'est pas nécessaire et ne mène qu'à d'avantage de diversité, de dualité entre « dedans » et « dehors », à d'avantage de dérangements.

Laissez l'esprit aller vers ce qui l'attire, généralement le centre de la *nimitta*. C'est au centre que se trouve la partie la plus belle, où la lumière est la plus brillante et la plus pure. Lâchez prise et appréciez le voyage à mesure que l'attention est attirée au centre et y plonge, à mesure que la lumière s'étend tout autour et vous enveloppe complètement. C'est en fait une et une seule expérience perçue depuis différents points de vue. Laissez l'esprit se fondre dans la béatitude. Laissez surgir la septième étape de cette voie de méditation, la première *jhāna*.

Deux obstacles sont communs au seuil de la première *jhāna* : l'excitation ou la peur. L'excitation, c'est s'agiter. Au moment où l'esprit pense « Ouaah, la voilà ! », il est alors très peu probable que la *jhāna* se montre. Cette réaction « ouaah ! » doit être subjuguée en faveur d'une passivité absolue. Vous pouvez garder toutes les exclamations pour plus tard, quand vous émergerez de la *jhāna*, à un moment où elles seront plus appropriées. L'obstacle toutefois le plus probable, c'est la peur. La peur apparaît dès que sont reconnues la puissance et la béatitude absolues de la *jhāna*, ou quand on reconnaît que, pour complètement pénétrer dans la *jhāna*, il faut abandonner quelque chose : vous ! Le « faiseur » est silencieux avant la *jhāna*, mais toujours présent. Dans la *jhāna*, par contre, il disparaît complètement. Le « connaisseur » fonctionne toujours, vous êtes pleinement conscient, mais toutes les commandes sont maintenant hors de portée. Vous ne pouvez même pas formuler une seule pensée, sans parler de prendre une décision. La volonté est gelée et ceci peut paraître effrayant pour le débutant. Ça ne vous était encore jamais arrivé auparavant dans votre vie d'être aussi dénué de tout contrôle, et pourtant aussi complète éveillé. Cette

peur, c'est la peur de céder quelque chose d'aussi essentiellement personnel que la volonté de faire.

Cette peur peut être surmontée par la confiance dans les enseignements du Bouddha ainsi que dans la séduisante béatitude que l'on peut apercevoir un peu plus loin comme récompense. Le Bouddha a souvent dit « qu'il ne faut pas s'effrayer de cette béatitude qu'il y a dans la *jhāna*, mais la suivre, la développer et la pratiquer souvent » (*Latukikopama Sutta, Majjhima Nikāya*). Alors juste avant que n'apparaisse la peur, offrez votre pleine confiance à cette béatitude et maintenez votre foi dans les enseignements du Bouddha et l'exemple des nobles disciples. Faites confiance au Dhamma et laissez la *jhāna* vous embrasser chaleureusement pour une expérience sans effort, en-dehors du corps et de l'ego, béatifiante et qui sera la plus profonde de votre vie. Ayez le courage de complètement abandonner le contrôle pour un moment et de vivre tout ceci par vous-même.

Si c'est une *jhāna*, elle va durer longtemps. Ça ne mérite pas de s'appeler une *jhāna* si ça ne dure que quelques minutes. Habituellement les *jhānas* supérieures persistent pendant plusieurs heures. Une fois entré dedans, on n'a plus la possibilité de choisir. Vous ne sortirez de la *jhāna* qu'une fois que l'esprit est prêt à en sortir, lorsque les « crédits » d'abandon accumulés auparavant sont complètement dépensés. Ce sont des états de conscience si tranquilles et satisfaisants que leur nature même est de persister pendant très longtemps. Une autre caractéristique de la *jhāna* est qu'elle n'arrive qu'après qu'on ait discerné la *nimitta* telle que décrite plus haut. En outre, il vous faut savoir que lorsque vous êtes immergé dans n'importe laquelle des *jhānas*, il est impossible de ressentir le corps (p.ex. la douleur physique), d'entendre un son de l'extérieur ou de produire une seule pensée, pas même une « bonne » pensée. Il n'y a qu'une unicité de perception, claire, une expérience de béa-

titude non duelle qui se poursuit sans modification pendant très longtemps. Ce n'est pas une transe, mais un état de conscience élevé. Ceci est dit pour que vous puissiez savoir par vous-même si ce que vous prenez pour une *jhāna* est réel ou imaginaire.

La méditation, c'est encore beaucoup plus que ceci, mais ici n'est décrite que la méthode fondamentale de développement, en utilisant sept étapes qui culminent avec la première *jhāna*. On pourrait en dire bien plus sur les « cinq obstacles » et comment les surmonter, sur le sens de la présence d'esprit et comment elle est employée, sur les quatre fondements de la présence d'esprit (*sati-patthāna*), les quatre voie du succès (*iddhipāda*), les cinq facultés (*indriya*) ainsi qu'évidemment sur les *jhānas* supérieures. Tout ceci concerne aussi cette pratique de la méditation, mais nous devons le garder pour une autre occasion.

Pour ceux qui pourraient méprendre tout ceci pour « rien que de la pratique de *samatha* sans considération pour celle de *vipassana* », sachez que ce n'est ni *vipassana* ni *samatha*. Ça s'appelle « *bhāvana* », la méthode enseignée par le Bouddha et reprise dans la tradition de forêt du nord-est de la Thaïlande, de laquelle mon maître, le vénérable Ajahn Chah, faisait partie. Ajahn Chah disait souvent que *samatha* et *vipassana* ne peuvent être séparées, et que cette paire ne peut pas non plus se développer séparément de la vue juste, la pensée juste, la conduite morale juste et ainsi de suite... En effet, pour progresser dans les sept étapes décrites plus haut, la personne qui médite a besoin d'une compréhension et une acceptation des enseignements du Bouddha, et ses préceptes doivent être purs. Une révélation sera nécessaire pour atteindre chacune de ces étapes, c'est-à-dire une révélation de la signification du « lâcher prise ». Plus on développe ces étapes, plus les révélations seront profondes, et si vous allez jusqu'à la *jhāna*, votre compréhension toute entière en sera bouleversée. En fait, la révélation danse au-

tour de la *jhāna*, et la *jhāna* autour de la révélation. C'est la voie vers le *nibbāna*. Le Bouddha a dit « pour celui qui s'adonne à la *jhāna*, quatre résultats sont à attendre : la réalisation du *sotāpanna* (la personne qui est entrée dans la voie), du *sakadāgāmi* (celui à qui il ne reste qu'un seul retour unique), de l'*anāgāmi* (celui qui a atteint la réalisation de non-retour) ou de l'*arahant* (celui qui a atteint le but ultime) » (*Pasādika Sutta, Dīgha Nikāya*).

Chapitre 2

La méditation en marchant

Introduction

Je voudrais présenter ici les détails pratiques de la méditation en marchant. Je vais traiter du comment, quand, où et pourquoi de cette forme de méditation. Mon intention est d'inclure dans cette présentation aussi bien des instructions pratiques sur les aspects techniques de cette forme de méditation que des instructions créant la qualité d'esprit qui mène au développement de la concentration, de révélations et de la sagesse.

Le Bouddha a insisté sur le développement de la présence d'esprit dans les quatre positions principales : debout, assis, couché et en marchant (DN 22, MN 10). Il nous a incité à être attentifs dans toutes ces positions afin de créer une conscience claire et un rappel constant de ce que nous sommes entrain de faire, dans la position dans laquelle nous sommes.

Si vous lisez l'histoire des moines et des nonnes de l'époque

du Bouddha, vous constaterez que nombre d'entre eux ont atteint les étapes de l'Éveil sur leur chemin de méditation. La méditation en marchant se dit *cankama* en *pāli*. C'est une activité pendant laquelle on peut focaliser et concentrer l'esprit, ou développer la connaissance par le travail d'enquête et la sagesse.

Il y a des gens qui se trouvent naturellement attirés par la méditation en marchant, parce qu'ils la trouvent plus facile et plus naturelle que la méditation assise. Lorsqu'ils sont assis, ils se sentent lourds d'esprit ou tendus, ou sont facilement distraits. Leur esprit ne se calme pas. Si c'est votre cas, ne persévérez pas ; faites quelque chose de nouveau et essayez de changer de position.

Faites quelque chose d'autre ; jouez avec la méditation debout ou essayez la méditation en marchant. Cette nouvelle position de méditation peut vous donner d'autres moyens de développer votre habileté à vous appliquer. Ces quatre positions de méditation sont simplement des techniques, des méthodes de développement et d'entraînement de l'esprit.

Essayez de développer la méditation en marchant ; vous pourriez commencer à en apprécier les bénéfices. Dans la tradition de méditation de forêt de la Thaïlande du nord-est, on accorde beaucoup d'importance à la méditation en marchant. Nombre de moines passent des heures à marcher pour développer de la concentration, parfois jusqu'à dix ou quinze heures par jour !

Feu Ajahn Singtong pratiquait tant de méditation en marchant que ses pas avaient creusé une ornière dans son chemin. Le chemin sableux qu'il utilisait pour sa méditation était creusé par les nombreuses heures de marche quotidienne, parfois jusqu'à quinze heures ou plus par jour ! Un autre moine, Ajahn Kum Dtun marchait tant en méditation qu'il ne se souciait même pas de retourner dans sa hutte pour la nuit. Quand il était vraiment fatigué d'avoir marché toute la journée jusqu'à tard le soir, il se couchait où il

était sur son chemin de méditation, et utilisait son poing en guise de coussin. Il s'endormait avec présence d'esprit, après avoir décidé de se lever l'instant où il se réveillerait. Dès qu'il se réveillait, il recommençait à marcher. Autant dire qu'il vivait sur son chemin de méditation ! Ajahn Kum Dtun a obtenu des résultats rapides dans sa pratique.

En occident, on n'accorde pas une telle importance à la méditation en marchant. Je voudrais donc décrire le processus et vous le recommander comme complément à votre pratique assise. J'espère que ces instructions vous aideront à développer votre répertoire de techniques méditatives, à la fois dans votre méditation formelle et dans votre quotidien. Puisque cette activité qu'est la marche occupe tant de notre vie, si vous savez y appliquer votre attention, alors même les va-et-vient dans la maison peuvent devenir un exercice de méditation.

Les cinq bénéfices de la méditation en marchant

Le Bouddha a décrit cinq bénéfices de la méditation en marchant (AN, III, 29). Les voici dans l'ordre dans lequel il les a donnés dans cette *Sutta* : ça développe l'endurance ; ça développe l'effort ; c'est sain ; c'est bon pour la digestion, après un repas ; et la concentration qui naît de la méditation en marchant dure longtemps.

Bon pour le développement de l'endurance

Le premier bénéfice de la méditation en marchant est que ça mène à l'endurance pour pouvoir marcher longtemps. C'était particulièrement important à l'époque du Bouddha quant la plupart

des gens voyageaient à pied. Le Bouddha lui-même se promenait régulièrement d'un endroit à l'autre, parcourant régulièrement plus d'une quinzaine kilomètres par jour. Il a donc recommandé la méditation en marchant comme moyen de développer la forme physique et l'endurance pour pouvoir marcher longtemps.

De nos jours, les moines de forêt continuent cette pratique de voyager à pied. Ça s'appelle « tudong » (*dutanga*). Ils prennent leur bol et leurs robes et partent à la recherche d'endroits retirés pour méditer. En guise d'entraînement avant leur départ, ils augmentent progressivement le temps passé à méditer en marchant afin de développer leur forme physique et leur endurance. Ils augmentent le nombre d'heures passées à marcher chaque jour jusqu'au moins cinq ou six. Si vous marchez à environ quatre ou cinq kilomètres à l'heure et que vous passez cinq heures à méditer en marchant chaque jour, le nombre de kilomètres s'accumule.

Bon pour le développement de l'effort

Le développement de l'effort, en particulier pour vaincre la somnolence, est le deuxième bénéfice de la méditation en marchant. Lorsqu'ils pratiquent la méditation assise, les gens peuvent glisser dans des états de tranquillité, mais s'ils sont un peu trop « tranquilles », sans conscience, alors ils risquent de se mettre à piquer du nez, ou même à ronfler. Le temps passe vite, mais ils n'ont aucune clarté ou conscience, malgré le sentiment de paix. Sans présence d'esprit ou conscience, la méditation peut tourner à la lourdeur d'esprit, parce qu'il a été envahi par la paresse et la torpeur. Le développement de la méditation en marchant peut contrer cette tendance.

Ajahn Chah, par exemple, nous recommandait habituellement de rester debout toute la nuit une fois par semaine. On devient très

somnolent vers une ou deux heures du matin, alors Ajahn Chah conseillait de méditer en marchant a reculons pour vaincre cette somnolence. On ne s'endort pas en marchant a reculons !

Lorsque je vivais au monastère *Bodhinyana*, dans l'ouest de l'Australie, je me souviens être sorti tôt un matin, vers cinq heures, pour méditer un peu en marchant. J'ai vu un des laïcs qui passait la retraite des pluies au monastère fournir des efforts considérables pour vaincre la somnolence. Il méditait en marchant au sommet du mur d'enceinte, à deux mètres du sol, devant le portail d'entrée du monastère, et y faisait très consciemment ses allers-retours ! Je craignais qu'il tombe et se fasse du mal. Il faisait pourtant de gros efforts pour être présent à chaque pas, et il était entrain de surmonter la somnolence en développant une vigilance aiguë, de l'effort et du zèle.

Bon pour la santé

Le Bouddha a dit que la méditation en marchant entretenait la santé. C'est là le troisième bénéfice de la méditation en marchant. Nous savons tous que la marche est considérée comme un bon exercice. Ces jours on entend même parler de « power walking ». Ici nous parlons de « power meditation », développer la méditation en marchant comme exercice physique aussi bien que mental. Ainsi la marche peut être employée à la fois comme exercice et comme manière de cultiver l'esprit. Mais pour recevoir ces deux bénéfices nous devons amener de la conscience au processus de la marche, plutôt que simplement marcher en laissant l'esprit vagabonder et penser à autre chose.

Bon pour la digestion

Le quatrième bénéfice de la méditation en marchant est que ça promeut une bonne digestion. Ceci est particulièrement important pour les moines qui mangent un seul repas par jour. Après un repas, le sang afflue vers l'estomac, à distance du cerveau. Il arrive donc qu'on se sente lourd. Les moines de forêt insistent qu'après un repas, il faut passer quelques heures à méditer en marchant, parce que faire des allées et venues aide la digestion. Pour les laïcs qui méditent aussi, si vous avez pris un repas lourd, plutôt que d'aller vous allonger, sortez faire une heure de méditation en marchant. Ça mènera au bien-être physique et sera une occasion de cultiver l'esprit.

Bon pour le maintien de la concentration

Le cinquième bénéfice important de la méditation en marchant est que la concentration qui en naît se maintient longtemps. La position de marche est en fait une position de méditation assez grossière comparée à celle assise. Assis, il est facile de maintenir sa posture. Nous avons les yeux fermés, il n'y a donc pas de stimulus visuel, et nous ne sommes engagés dans aucun mouvement physique. L'assise, donc, comparée à la marche, est une posture plus raffinée en ce qui concerne l'activité physique. Il en va de même pour les positions debout et allongée, parce qu'aucun mouvement n'a lieu.

Lorsque nous marchons, il y a beaucoup de stimuli sensoriels. Nous regardons où nous allons ; il y a donc un stimulus visuel, et également un stimulus qui vient du mouvement du corps. Si nous pouvons concentrer l'esprit pendant que nous marchons et que nous recevons tous ces stimuli sensoriels, lorsque nous quittons cette posture pour aller vers une position plus raffinée, notre

concentration devient alors plus facile à maintenir. Ainsi, quand nous nous asseyons, la force de l'esprit et la puissance de cette concentration se transfèrent facilement à cette position plus raffinée.

Par contre, si l'on n'a que développé la concentration dans la position assise, quand on quitte cette position et qu'on commence à faire des mouvements physiques plus grossiers tels que marcher, il est plus difficile de maintenir ce niveau de concentration. C'est parce qu'on va du raffiné au grossier. La méditation en marchant peut donc aider à développer de la force et de la clarté d'esprit ainsi qu'une concentration qui peut se transférer à d'autres positions de méditation moins actives.

Se préparer à méditer en marchant

Trouver un lieu convenable

L'endroit où le Bouddha pratiquait la méditation en marchant à Bodhgaya après son Illumination existe encore aujourd'hui. Son chemin de méditation était long de dix-sept pas. De nos jours les moines de forêt tendent à faire des chemins de méditation beaucoup plus longs. Le débutant risque de trouver trente pas un peu trop long, parce que sa présence d'esprit n'est pas encore développée. Au moment où il arrive au bout du chemin, son esprit a parfois déjà fait le tour du monde. Souvenez-vous, la marche, c'est une position stimulante et, au début, l'esprit tend à vagabonder beaucoup. On conseille d'habitude aux débutants de commencer sur un chemin plus court ; une quinzaine de pas est une bonne longueur.

Si vous voulez méditer en marchant à l'extérieur, trouvez-vous un endroit retiré où vous ne serez pas distrait ou dérangé. Il est

bon de trouver un chemin de méditation qui soit légèrement à l'abri. Ça peut être distrayant de marcher dans un espace ouvert où il y a un panorama, puisque vous risquez de trouver que l'esprit est attiré par le spectacle. Un espace protégé est particulièrement convenable aux personnes de nature spéculative, qui aiment penser beaucoup ; ça les aide à calmer l'esprit (Vsm, III, 103). Si le chemin est protégé, ça tend à ramener l'esprit à l'intérieur, en-dedans de soi et vers la paix.

Préparer le corps et l'esprit

Une fois que vous avez choisi un chemin adéquat, tenez-vous debout à l'une de ses extrémités. Tenez-vous droit. Placez votre main droite par-dessus la gauche devant vous. Ne marchez pas les mains dans le dos. Je me souviens d'un maître de méditation qui visitait le monastère et, en voyant un visiteur qui faisait ses allers-retours les mains dans le dos, a dit : « Il ne médite pas lui, il se promène ! » Il a fait cette remarque parce qu'il manquait une détermination suffisamment claire pour focaliser l'esprit sur la marche en plaçant les mains devant, et ça ne permettait pas de faire la distinction entre la méditation et la marche normale.

La pratique consiste tout d'abord à développer *samādhi*, et ça requiert un effort focalisé. Le mot pali *samādhi* signifie focaliser l'esprit, développer l'esprit vers l'unification par étapes successives de présence d'esprit et de concentration. Pour focaliser l'esprit, il faut être diligent et déterminé. Ça demande un certain degré de calme physique aussi bien que mental. On construit tout d'abord ce calme en ramenant les mains devant soi. Calmer le corps aide à calmer l'esprit. Après avoir calmé le corps, il faut se tenir immobile et amener la conscience et l'attention au corps. Puis levez les mains en *anjali*, un geste de respect, et, les yeux fermés, rappelez-vous les

qualités du *Bouddha*, du *Dhamma* et de la *Sangha* (*Buddhanussati*, *Dhammanussati* et *Sanghanussati*).

Vous pouvez contempler le refuge pris dans le *Bouddha*, le sage, celui qui sait et voit, l'éveillé, celui qui est parfaitement illuminé. Pendant quelques minutes, réfléchissez dans votre cœur aux qualités du Bouddha. Ensuite rappelez-vous les qualités du *Dhamma*, la vérité que vous aspirez à réaliser et à cultiver sur le chemin de méditation. Finalement, pensez aux qualités de la *Sangha*, surtout à ceux qui, pleinement illuminés, ont réalisé la vérité en cultivant la méditation. Puis ramenez les mains devant vous et déterminez mentalement le temps que vous allez passer à méditer en marchant, que ce soit une demi-heure, une heure, ou plus. Quelque soit la durée déterminée pour marcher, adhérez-y. De cette manière vous nourrissez l'esprit d'enthousiasme, d'inspiration et de confiance pendant cette étape initiale de la méditation.

Il est important de se souvenir de garder les yeux au sol, à environ un mètre et demi ou deux devant soi. Ne vous laissez pas distraire par ceci et cela autour de vous. Maintenez la conscience sur la sensation de la plante des pieds ; vous développez ainsi une attention plus raffinée, et une connaissance claire de la marche pendant la marche.

Les bases de la méditation en marchant et le choix d'un objet

Le Bouddha a enseigné quarante différents objets de méditation (Vsm, III, 104), nombre desquels peuvent être utilisés sur le chemin de marche. Certains sont toutefois mieux adaptés que d'autres. Je vais présenter un certain nombre de ces objets de méditation ici, en commençant par ceux qui sont employés le plus

fréquemment.

Conscience de la position de marche

Dans cette méthode, vous placez toute votre attention sur la plante des pieds, sur les sensations ressenties à mesure qu'elles apparaissent et disparaissent. Il est présumé que vous marchez pieds nus, comme le font la plupart des moines ; vous pouvez porter des chaussures à semelles légères si nécessaire. Lorsque vous commencez à marcher, la sensation change. Quand le pied est levé et redescend au contact du chemin, une nouvelle sensation apparaît. Soyez conscient de cette sensation telle qu'elle est ressentie par la plante du pied. Lorsque le pied est à nouveau levé, notez mentalement la nouvelle sensation tandis qu'elle apparaît. Chaque fois que vous levez le pied et le reposez, connaissez les sensations ressenties. A chaque nouveau pas, de nouvelles sensations sont ressenties et de vieilles sensations cessent. Elles doivent être connues avec présence d'esprit. A chaque pas se fait l'expérience de nouvelles sensations. Une sensation qui apparaît, une sensation qui disparaît. Une sensation qui apparaît, une sensation qui disparaît.

Nous plaçons ici l'attention sur la sensation même de la marche, à chaque pas, sur les *vedanā* (les sensations agréables, désagréables ou neutres). Nous sommes conscients du type de *vedanā* qui apparaît à la plante des pieds, quel qu'il soit. Quand nous sommes debout, il y a une sensation ressentie au contact du sol. Ce contact peut produire une douleur, de la chaleur ou d'autres sensations. Nous plaçons notre attention consciente sur ces sensations, les connaissant pleinement. En levant le pied pour faire un pas, la sensation change dès que le pied quitte le sol. En reposant le pied, une nouvelle sensation apparaît dès qu'il reprend contact avec le sol. En marchant, les sensations changent constamment et se renou-

vellent. Nous remarquons attentivement l'apparition et la disparition des sensations à mesure que les pieds quittent ou reviennent au sol. Nous gardons ainsi notre pleine attention sur les sensations simples qui apparaissent au cours de la marche.

Aviez-vous franchement déjà remarqué les sensations dans les pieds au cours de la marche ? Elles sont présentes chaque fois que nous marchons, mais nous tendons à ne pas remarquer ces choses subtiles dans la vie. Lorsque nous marchons, notre esprit a tendance à être ailleurs. La méditation en marchant est une façon de simplifier ce que nous faisons, pendant que nous le faisons. Nous ramenons l'esprit « ici et maintenant », à l'unisson avec la marche pendant la marche. Nous simplifions tout, calmant l'esprit en connaissant simplement les sensations tandis qu'elles apparaissent et disparaissent.

A quelle vitesse faut-il marcher ? Ajahn Chah conseillait de marcher à un rythme naturel, ni trop vite ni trop lentement. Si vous marchez vite, vous pourriez trouver très difficile de vous concentrer pour ressentir les sensations qui apparaissent et disparaissent. Il vous faut peut-être ralentir un peu. Pour d'autres personnes, au contraire, il est nécessaire d'aller un peu plus rapidement. Ça dépend de la personne. Il vous faut trouver votre propre rythme, celui qui fonctionne pour vous. Vous pouvez commencer doucement et progressivement arriver à votre rythme de marche normal.

Si votre présence d'esprit est faible (c'est-à-dire si votre esprit vagabonde beaucoup), marchez très lentement, jusqu'à ce que vous puissiez rester dans le moment présent à chaque pas. Commencez par établir la présence d'esprit au début du chemin. Quand vous passez le milieu du chemin, demandez-vous : « Où est mon esprit ? Est-il sur les sensations de la plante des pieds ? Suis-je entraîné de connaître le contact ici et maintenant, dans ce moment présent ? »

Si l'esprit est parti se promener, ramenez-le à nouveau aux sensations de la plante des pieds et continuez à marcher. Quand vous arrivez au bout du chemin, retournez-vous lentement et rétablissez la présence d'esprit. Où est l'esprit ? Connaît-il les sensations au niveau de la plante des pieds ? Ou est-il parti se promener ? L'esprit a tendance à partir se promener ailleurs, à courir après des pensées d'angoisse, de peur, de bonheur, de chagrin, de soucis, de doutes, de plaisirs, de frustrations et une myriade de pensées susceptibles d'apparaître. Si la conscience de l'objet de méditation n'est pas présente, rétablissez-la d'abord, puis reprenez la marche. Rétablissez l'esprit sur la simple action de marcher et commencez à marcher vers l'autre extrémité du chemin. En passant par le milieu du chemin, remarquez : « Je suis maintenant au milieu du chemin » et vérifiez si l'esprit est avec l'objet de méditation. Puis, en arrivant au bout du chemin, prenez note : « Où est l'esprit ? » Vous marchez ainsi, faisant des allers-retours en ressentant consciemment les sensations qui apparaissent et disparaissent. En marchant, rétablissez constamment votre présence d'esprit, ramenez et attirez l'esprit en dedans, devenez conscient, connaissez la sensation à chaque moment tandis qu'elle apparaît et disparaît.

En maintenant l'esprit présent sur le ressenti au niveau de la plante des pieds, nous remarquons que l'esprit se distrait moins. L'esprit est moins enclin à sortir explorer les choses qui se passent autour de nous. Nous nous calmons. L'esprit va se calmer à mesure qu'il se pose. Une fois que l'esprit est calme et tranquille, il est possible que vous trouviez la position en marchant trop grossière pour cette qualité d'esprit. Vous aurez simplement envie d'être immobile. Alors arrêtez-vous et restez debout pour permettre à l'esprit de goûter à ce calme et cette tranquillité. On appelle ça *passaddhi* ; c'est un des facteurs d'Eveil.

Si en marchant l'esprit devient très raffiné, vous pourriez trou-

ver qu'il est impossible de continuer. La marche implique la volition de se déplacer, et votre esprit pourrait être trop focalisé sur l'objet de méditation pour cela. A ce moment, arrêtez-vous sur le chemin de méditation, et poursuivez la pratique dans la position debout. La méditation concerne le travail de l'esprit, et non une position particulière. La position physique est simplement un moyen pratique de rehausser le travail de l'esprit.

La concentration et la tranquillité travaillent de concert avec la présence d'esprit. Combinées aux facteurs d'énergie, d'investigation du *Dhamma*, de joie et d'égalité d'humeur, ce sont les « sept facteurs d'éveil ». Quand, dans la méditation, l'esprit est tranquille, cette tranquillité va provoquer l'apparition de sentiments de joie, de ravissement et de béatitude. Le Bouddha a dit que la béatitude de la paix est le plus grand des bonheurs (MN, I, 454), et un esprit concentré goûte à cette paix. Il nous est possible trouver cette paix dans nos vies.

Une fois que nous avons développé la pratique de la méditation en marchant dans un contexte formel, nous pouvons alors utiliser cette activité comme méditation lorsque nous allons ici et là dans notre vie quotidienne, aux magasins, d'une pièce à l'autre ou même à la salle de bains. Nous pouvons alors être simplement conscients de la marche, être juste avec ce processus. Notre esprit peut être calme et paisible. C'est une façon de développer la concentration et la tranquillité dans notre vie quotidienne.

De la méditation assise au chemin de marche

Si, lors de la méditation assise, l'esprit devient tranquille en utilisant un certain objet de méditation, employez alors le même objet en marchant. Avec certains objets de méditation subtils, toutefois, tels que la respiration, l'esprit doit d'abord atteindre un certain

degré de stabilité dans cette tranquillité. Si l'esprit n'est pas encore tranquille et que vous entamez la méditation en marchant en focalisant l'attention sur la respiration, ce sera très difficile, parce que la respiration est un objet très subtil. Il est généralement préférable de commencer avec un objet de méditation plus grossier, comme les sensations dans les pieds.

Il existe de nombreux objets de méditation qui se transfèrent très bien de la position assise à la marche, comme par exemple les quatre demeures divines : la bienveillance, la compassion, la joie sympathique et l'égalité d'âme. Au cours de vos allers-retours, développez des pensées expansives basées sur la bienveillance : « Puissent tous les êtres être heureux, puissent tous les êtres trouver la paix, puissent tous les êtres connaître la liberté de toute souffrance ». On peut utiliser la position de la marche en complément à l'assise, en développant la méditation sur le même objet mais dans une position différente.

Le choix d'un mantra

Au cours de la méditation en marchant, si vous vous retrouvez à somnoler, alors activez l'esprit plutôt que de le calmer, en employant un mantra pour le focaliser et l'éveiller d'avantage. Utilisez un mantra comme *Bouddho*, en répétant le mot silencieusement fois après fois. Si l'esprit vadrouille toujours, commencez alors à dire *Bouddho* très rapidement et à marcher à plus vive allure. En marchant, récitez *Bouddho, Bouddho, Bouddho*. L'esprit peut ainsi devenir très rapidement focalisé.

Lorsque Tan Ajahn Mun, le célèbre maître de méditation de forêt, vivait parmi les tribus dans les collines du nord de la Thaïlande, ceux-ci ne connaissaient rien à la méditation, ni aux moines qui méditaient. Ce sont toutefois des gens très curieux. En le

voyant faire ses allers-retours sur son chemin, ils se mirent à le suivre à la queue leu leu. Quand il s'est retourné au bout de son chemin, tout le village était là !

Ils l'avaient aperçu faisant ses allers-retours les yeux baissés et avaient présumé qu'il cherchait quelque chose. Ils l'ont interrogé : « Cherchez-vous quelque chose, Vénérable ? Pourrions-nous vous aider à le retrouver ? » Il a astucieusement répondu : « Je cherche *Bouddho*, le Bouddha dans le coeur. Vous pouvez m'aider à le trouver en faisant des allers-retours sur vos propre chemins ». C'est avec cette instruction simple et belle que de nombreux villageois se sont mis à méditer, et Tan Ajahn Mun a dit qu'ils ont obtenu de très bons résultats.

La contemplation des choses telles qu'elles sont

L'investigation du *Dhamma (Dhammavicaya)* est un des Facteurs de l'Eveil. C'est une façon de contempler les enseignements Bouddha et les lois de la nature qui peut être utilisée pendant les va-et-vient sur le chemin de méditation. Cela ne signifie pas que l'on se met à cogiter ou qu'on spéculé au sujet de tout et de rien. Plutôt, c'est une réflexion et une contemplation constante de la vérité (*Dhamma*).

L'examen de l'impermanence

On peut par exemple contempler l'impermanence en observant le processus de changement, voyant comment toute chose est sujette à changement. On développe une perception claire de l'apparition et la disparition de toute expérience. La « vie » est un processus constant d'apparition et de disparition, et toute expérience conditionnée est sujette à cette loi de la nature. Par la contemplation de cette vérité, on remarque les caractéristiques de l'existence.

On voit que tout est sujet à changement. Toute chose est insatisfaisante. Toute chose est sans identité intrinsèque. On peut examiner ces caractéristiques fondamentales de la nature sur le chemin de méditation.

Se rappeler la générosité et la vertu

Le Bouddha revenait sans cesse sur l'importance de la générosité (It, 26) et de la vertu (SN, V, 354). Quand on est sur le chemin de marche, on peut se rappeler sa vertu ou les actes de générosité. En faisant vos allers-retours, demandez-vous : « Quelles actes de bien ai-je fait aujourd'hui ? ».

Un maître de méditation auprès duquel je suis resté expliquait souvent qu'une des raisons pour lesquelles les gens qui méditent ne parviennent pas à s'apaiser, c'est qu'ils n'ont pas fait suffisamment de bien pendant la journée. Le bien est un coussin pour la tranquillité, une base pour la paix. Si nous avons fait des actes de gentillesse pendant la journée, un mot gentil, une bonne action, si on a été généreux ou compatissant, alors l'esprit va goûter à de la joie et de la félicité. Le pouvoir du bien et de la générosité mène au bonheur, et c'est ce bonheur sain qui sert de fondation pour la concentration et la sagesse.

Le rappel de nos bonnes actions est un sujet de méditation très approprié lorsque l'esprit est agité, turbulent, en colère ou frustré. Si l'esprit manque de paix, rappelez-vous alors vos bonnes actions passées. Le but n'est pas de gonfler son ego, mais une reconnaissance du pouvoir du bien et de ce qui est sain. Les actes de gentillesse, la vertu et la générosité amènent de la joie à l'esprit, et la joie est un facteur d'éveil (SN, V, 68).

Se rappeler ses actes de générosité. Réfléchir aux bénéfiques du don. Se rappeler sa propre vertu. Contempler la pureté de l'inno-

cence, la pureté de l'honnêteté, la pureté de la correctitude dans les relations sexuelles, la pureté de la véracité, la pureté de l'absence de confusion mentale quand on évite les substances intoxicantes. Tous ces rappels peuvent servir d'objet de méditation sur le chemin de marche.

Se rappeler la nature du corps

On peut aussi méditer sur la mort, ou sur cette nature répugnante du corps, sur les contemplations *asubha*, sur les différentes étapes de décomposition d'un cadavre. On peut mettre le corps en pièces par le biais de la visualisation, exactement comme un étudiant en médecine disséquerait un corps. On « pèle » la peau et on « voit » ce qu'il y a dessous, les couches de chair, les tendons, les os, les organes. Mentalement, on peut ôter chaque organe du corps pour l'examiner et le comprendre. De quoi le corps est-il fait ? Quelles sont ses composantes ? Est-ce moi ? Est-ce permanent ? Est-ce digne d'être appelé « soi » ?

Le corps n'est qu'un aspect de la nature, tout comme un arbre ou un nuage : il n'y a aucune différence. Le problème fondamental, c'est l'attachement au corps ; c'est là où l'esprit s'accroche à l'idée que ce corps, c'est mon corps, il s'enchant de « mon » corps, s'enchant du corps des autres. Ceci, c'est « moi ». Ceci, c'est « soi ». Je possède ceci.

On peut défier cet attachement au corps par la contemplation et l'investigation. On peut prendre comme objet les os du corps. Visualisons un os et méditons en marchant, le voyant blanchir, se briser et retourner à l'élément terre. Un os, c'est du calcium qui est absorbé par le corps lors de la consommation de matières végétales et animales ; ça vient de la terre. Des composés chimiques s'assemblent pour former un os, et au bout du compte cet os re-

tournera à la terre.

Le calcium, ce n'est que du calcium ; il ne possède pas la propriété d'être « mon » calcium ou celui de quelqu'un d'autre. Ce n'est que de la terre qui retourne à la terre, tout comme chaque élément retourne à sa forme naturelle. Cet os, ce n'est pas moi ; ce n'est pas le mien ; il ne mérite pas d'être appelé un « soi ». Nous méditons sur un os et le réduisons aux éléments qui le composent, et le rendons à la terre. Nous le rétablissons, puis le démontons à nouveau, et nous poursuivons ce processus continuellement jusqu'à ce qu'un aperçu spirituel tranché et clair émerge.

Si vous méditez sur le corps et n'avez pas encore complètement réduit l'objet de votre enquête aux quatre éléments - la terre, l'eau, l'air et le feu - puis reconstitué, le travail de la méditation n'est pas encore terminé. L'exercice mental n'a pas encore été complété ; le travail n'est pas accompli. Persévérez. Continuez à marcher. Faites vos allers-retours et examinez jusqu'à ce que vous soyez capable d'établir dans l'esprit la perception d'*asubha* dans le *subha* : de voir ce qui n'est pas beau, ce qui n'est pas ravissant et ce qui n'est pas attirant dans ce qui est pris pour beau, ravissant et attirant. Nous réduisons ce corps aux éléments qui le constituent et le restituons à la nature, pour le voir tel qu'il est vraiment.

Entraîner l'esprit en examinant la nature mène à la sagesse. En répétant ces exercices de réduction du corps à ces quatre éléments - la terre, l'eau, l'air et le feu - l'esprit voit et comprend que ce n'est pas moi, ce n'est pas le mien, ce n'est pas « soi ». Il voit que les quatre éléments constituant le corps sont simplement des aspects de la nature. C'est l'esprit qui s'attache à cette croyance que le corps, c'est « soi ». Par conséquent nous défions cet attachement. Nous refusons de l'accepter aveuglement, parce que c'est précisément cet attachement qui est la cause toutes nos souffrances.

D'autres contemplations

Une autre contemplation qui a été recommandée par le Bouddha est la réflexion sur la paix et sur la nature de la paix (Vsm, 197). Une autre encore est de considérer les qualités de l'illumination. Pour changer un peu, on peut faire ses allers-retours en réfléchissant aux qualités du *Bouddha*, du *Dhamma*, ou de la *Sangha*. On peut encore se rappeler les êtres célestes, les *devas*, et les qualités requises pour devenir un être divin (Vsm, III, 105).

Une utilisation sage de la contemplation

Il existe beaucoup d'objets de méditation dans le répertoire bouddhiste de méditation. Votre objet de méditation doit être choisi avec soin. Sélectionnez un objet de méditation qui stimule l'esprit quand il a besoin d'être stimulé, ou un objet qui le calme quand il a besoin d'être calmé. Quelques mots de mise en garde sont toutefois nécessaires quand on utilise ces contemplations sur le chemin de marche, pour éviter que l'esprit se perde en spéculations ou se mette à errer. Ça peut arriver très facilement. Il nous faut être très attentifs, et prendre note au début du chemin, à son milieu et à la fin : « Suis-je vraiment avec mon objet de méditation ou suis-je entrain de penser à autre chose ? » Si vous marchez sur votre chemin de méditation pendant quatre heures, mais que votre attention n'est présente que pendant une seule minute de ces quatre heures, vous n'aurez médité qu'une minute.

Souvenez-vous : ce n'est pas combien de méditation nous pratiquons qui compte, mais la qualité de la méditation. Si vous marchez et que l'esprit se promène ailleurs, alors vous n'êtes pas entrain de méditer. Vous n'êtes pas entrain de méditer, dans le sens du terme tel que l'employait le Bouddha, ce sens de *bhāvana* ou de développement mental (AN, III, 125-127). C'est la qualité d'esprit

qui est importante, plutôt que la quantité de méditation qu'on pratique.

Conclusion

Dans l'histoire du bouddhisme, nombre de moines et de nonnes ont eu des révélations, développé de la sagesse et atteint l'éveil pendant qu'ils étaient sur leur chemin de méditation, par l'investigation de la vérité. Dans la tradition monastique de forêt, chaque aspect de notre vie est traité comme une occasion de pratiquer la méditation. La méditation n'est pas simplement réservée pour la position assise. Tous les processus de la vie sont pour nous des occasions d'examiner la réalité. Nous nous battons pour comprendre les choses telles qu'elles sont, telles qu'elles apparaissent et disparaissent, pour comprendre la réalité telle qu'elle est vraiment.

Dans cette discussion de la méditation en marchant, j'espère vous avoir donné de quoi vous permettre d'étendre votre répertoire de techniques méditatives. La méditation en marchant peut être utilisée dans votre quotidien lors de vos activités, aussi bien que lors des périodes formelles de méditation. Elle peut être un autre mode de développement mental. Elle donne du travail à faire à l'esprit. Si vous avez des problèmes de la somnolence, ne restez pas là à piquer du nez ; levez-vous et mettez l'esprit au travail. C'est ça la voie de *kammattthāna* : le travail fondamental de l'esprit.

Dans la tradition de forêt, chaque fois qu'un maître de méditation rend visite à un monastère, les chemins de méditation des moines est un des premiers endroits qu'il va inspecter , pour voir s'ils portent des traces de pas. Et si ces chemins de méditation sont bien usés, c'est considéré comme une des marques d'un bon monastère.

Puisse votre chemin de marche être bien usé.

Chapitre 3

Méditation guidée sur mettā (bienveillance)

Lorsque nous pratiquons la méditation, nous ne sommes pas les seuls à en bénéficier. Ça apporte du bonheur à bien d'autres aussi. Plus nous sommes calmes et paisibles, plus nous pouvons donner aux autres. S'il n'y a pas de paix dans nos cœurs, comment pouvons-nous donner de la paix à qui que ce soit ? Par conséquent, en termes de compassion, la méditation est une des choses les plus altruistes que l'on puisse faire. Si on a développé un peu de bonne énergie dans la méditation, il vient alors le temps de partager cette énergie avec d'autres êtres, en reconnaissant qu'il y a une connexion qui nous relie tous. Ce que nous faisons dans notre méditation et notre pratique a réellement un effet profond sur tous les autres êtres dans l'univers entier. C'est la raison pour laquelle je vais maintenant décrire une méditation guidée sur la bienveillance.

Puisque c'est une méditation guidée, il peut être plus avantageux de l'entendre, plutôt que de la lire. Vous pourriez donc de-

mander à quelqu'un de vous lire les instructions ou, mieux encore, enregistrer votre propre méditation guidée. Pendant les instructions, il est important de marquer une pause de temps en autre, et les meilleurs endroits pour marquer ces pauses sont indiqués entre crochets dans le texte.

Pour commencer, asseyez-vous confortablement dans un endroit tranquille, fermez les yeux et donnez à votre esprit la permission de lâcher prise de tout ses fardeaux. Permettez à votre esprit de lâcher prise de tout passé et futur. Souvenez-vous que vous méritez un peu de paix. Soyez suffisamment gentil pour vous offrir ce cadeau qu'est le présent. Soyez ici, maintenant, et en douceur. Soyez gentil avec votre corps en vous assurant qu'il soit confortable. Passez en revue chaque partie du corps, en le détendant et en lui offrant de la gratitude, des remerciements de vous permettre de vous asseoir en méditation. Il peut arriver que vous ayez parfois été un peu dur avec lui, mais maintenant remerciez-le de vous donner l'occasion d'être en paix. Ayons un peu d'égards pour ce corps, montrons-lui du respect. Détendez-le jusqu'à un point de douce aisance, pour qu'il devienne un fin véhicule dans cette méditation sur la bienveillance.

Prenez quelques minutes pour ressentir le corps et le mettre à l'aise.

[Pause]

Pratiquons maintenant un peu de méditation sur la respiration. Commencez avec cette inspiration-ci qui vous apporte l'oxygène nécessaire à toute cette bonne énergie dans le corps. Montrez-lui de la gratitude tandis qu'elle amène cette énergie à l'intérieur, fournissant de la lumière, de la chaleur et apportant cette énergie à chaque partie de votre corps. Imaginez l'air qui entre et amène à chaque partie du corps une lumière dorée, et puis ressort en retirant tous les gaz usés. Donnez cela en cadeau au monde, comme

disait quelqu'un, pour que les fleurs et les arbres puissent utiliser le gaz carbonique comme nourriture. Inspirez avec gratitude, avec soin, et expirez comme cadeau à la nature. Inspirez et expirez naturellement, avec un sentiment de gentillesse et de chaleur envers le souffle, en donnant un sentiment de gentillesse, de chaleur et de gratitude à l'instant présent. Cet instant présent vous donne tant de bonheur et de sagesse. Dites merci à « maintenant ».

[Pause]

Offrez de la gratitude au silence, l'endroit où réside la paix, l'endroit où cette béatitude de la liberté jaillit comme une source fraîche du sol. Offrez de la gratitude à l'eau claire, limpide et rafraîchissante de la tranquillité. Inspirez très gentiment, très chaleureusement. Considérez votre souffle dans ce silence comme s'il s'agissait d'un enfant, né de votre propre chair, une partie de vous-même, quelque chose que vous caressez avec votre présence d'esprit, en douceur, chaleureusement, soigneusement. Faites confiance à cette qualité de présence aimante comme un enfant dans les bras de sa mère. Soyez sans souci, sans souci pour le futur, comme un bébé dans les bras de sa mère, bercé par le rythme de la respiration, par les va-et-vients de la respiration. Arrêtez-vous un instant. Appréciez la respiration.

[Pause]

Nous allons maintenant commencer la méditation sur la bienveillance. Choisissez un objet avec le regard intérieur ; imaginez un bébé, un chaton, un chiot ou n'importe quel objet que vous puissiez évoquer par l'imagination. Choisissez un objet envers lequel il vous est facile de générer des sentiments de chaleur, d'amour et d'attention. Pendant que vous visualisez cet être devant vous, imaginez qu'il n'y a qu'une seule personne au monde pour s'occuper et prendre soin de lui : vous. Si ce n'était pas pour vous, ce petit bébé, ce petit chaton ou ce petit chiot mourrait sûrement ; il

mourrait de faim, de froid, ou par manque d'amour.

Voyez si vous pouvez regarder cet être dans les yeux. Donnez-lui de la confiance, donnez-lui de la gentillesse, donnez-lui de l'attention. Dites à cet être imaginaire : « J'éprouve de la gentillesse et de l'amour pour toi. Je vais prendre soin de toi, te nourrir, te protéger et t'aimer peu importe ce qui arrive. Je serai toujours là pour toi. » Tandis que vous prenez ce bébé, ce chaton ou ce chiot dans les bras et le tenez contre votre poitrine, tout en maintenant le contact visuel, voyez si vous pouvez ressentir ce petit être vous retourner de l'amour, de la confiance et de la gentillesse. Quels que soient les mots, l'idée ou le commentaire qui vous viennent à l'esprit, générez d'avantage de gentillesse et d'attention, d'avantage d'amour pour ce petit être, comme par exemple dire à cet être imaginaire : « La porte de mon cœur t'est toujours ouverte. Quoi que tu fasses, je ne te retirerai jamais mon amour, ni mon attention. Ma *mettā* est inconditionnelle, sans limites. »

[Pause]

À présent, il vous faut faire de ce petit être votre ami tout proche. Tout en donnant cette chaleur, cette *mettā*, cette bienveillance - sans limites et sans conditions - à ce petit être imaginaire, remarquez la sensation dans votre propre cœur. Quand vous donnez cet amour, ça crée une belle chaleur, une lueur dorée de bienveillance. Prenez le temps avec cet être imaginaire, jusqu'à ce que la chaleur et le flux de bienveillance envers ce chaton, ce chiot ou ce bébé soient très forts, comme si cet être n'était plus du tout imaginaire, mais réel. Donnez-lui votre amour, votre attention et votre protection le cœur ouvert. « Puisses-tu être heureux et bien pour toujours. Tu comptes vraiment pour moi. Quoi que tu fasses, où que tu ailles, je te donnerai toujours mon amour. »

Comment ressentez-vous à l'intérieur cette lueur dorée de bienveillance pour un autre être ? Arrêtez-vous un moment. Appréciez

la sensation.

[*Pause*]

À présent, c'est comme si cette image de chaton, de chiot ou de bébé disparaissait, et à sa place il y a l'image de quelqu'un qui vous est très proche dans la vie - ça peut être un mari ou une femme, un enfant, un parent ou un ami proche. Laissez cette personne apparaître devant vous, en l'imaginant dans l'esprit, en sachant qu'elle aussi est fragile. Sans votre amour et votre soin, elle aussi aura de la peine, elle aussi va souffrir. Alors donnez la même chaleur, la gentillesse et l'amour inconditionnel à cette personne dont la vie est si proche de vous. Dites-lui : « Tu comptes pour moi ; je te donne ma bienveillance sans condition. La porte de mon cœur te sera toujours ouverte. Quoi que tu fasses, je ne te retirerai jamais ma bienveillance. Je souhaite ton bien-être et ton bonheur. Ton bonheur est mon souci, mon souci pour toute la vie. » Donnez-lui ce bel amour chaleureux. « Puisses-tu vraiment être heureux ; puisses-tu accéder à la paix, au *nibbāna*. Puisses-tu être libre de toute souffrance. S'il y a quoi que ce soit que je puisse faire pour t'assister dans cette quête, c'est mon privilège et mon plaisir de t'aider. »

En projetant ces résolutions de bienveillance envers cette personne qui est importante dans votre vie, que vous imaginez devant vous, ressentez ce rayonnement doré dans votre cœur. Ressentez la chaleur de la bienveillance. C'est comme si vous permettiez à cette lueur dorée de grandir, d'atteindre cette personne si proche de vous, de l'entourer comme un halo. Laissez cette lueur dorée la baigner et lui donner de l'énergie, du bonheur et de la santé. Restez auprès cette lueur. Dites dans votre esprit : « Je te souhaite bonheur et bien-être ; puisses-tu être en paix ; puisse toute souffrance cesser pour toi. »

[*Pause*]

En donnant cette bienveillance inconditionnelle à la personne de votre choix, permettez à cette sensation de gagner en éclat et de devenir encore plus belle. Arrêtez-vous un moment. Appréciez simplement la sensation.

[Pause]

Lorsque vous êtes prêt, lâchez prise de l'image de cette personne. Substituez-la pour une autre personne dont vous êtes proche. Répétez le processus en créant la sensation de *mettā* de la même manière. Prenez tout le temps qu'il vous faut.

[Pause]

À présent, c'est comme si cette deuxième personne proche disparaissait aussi. Sans ouvrir les yeux, imaginez tout un groupe de personnes, pourquoi pas, par exemple, toutes les personnes dans la maison dans laquelle vous êtes. Développez la lueur aimante de *mettā* autour d'elles. « Puissiez-vous être heureux et bien... » Voyez si vous pouvez imaginer *mettā* comme un rayonnement doré venant d'une belle fleur de lotus blanche au centre de votre cœur. Donnez de la bienveillance à tous les êtres dans votre maison (ou autre groupe), tous les êtres visibles et invisibles. Donnez leur votre bienveillance à tous. Dites-leur : « Je vous souhaite vraiment à tous le bonheur et la paix. La porte de mon cœur vous est ouverte en ce moment et pour toujours ; quoi que vous fassiez, vous serez toujours mes amis. Je vous donne mon attention, tout mon amour, et ma bonté. S'il y a quoi que ce soit que je puisse faire pour alléger votre peine, c'est mon privilège de le faire. » Baignez tous les êtres dans le groupe de ce rayonnement doré de bienveillance à la splendeur croissante, « voyant » un halo doré autour de chaque personne, se fondant en un magnifique feu doré d'attention, de bienveillance et de gratitude envers eux. Tandis que cette lueur dorée de bienveillance grandit toujours plus, arrêtez-vous de temps en temps pour la ressentir à l'intérieur de vous.

[Pause]

En donnant de l'amour désintéressé aux autres, vous trouvez une belle et chaleureuse paix dans votre propre cœur, un silence, une énergie.

Portez encore une fois votre attention sur cette lueur dorée et étendez-la au-delà du groupe que vous avez choisi, à toutes les personnes du village ou de la ville où vous vivez. A tous les gens de votre village ou de votre ville qui souffrent aujourd'hui, qui ne connaissent pas la paix, qui se disputent à la maison, qui sont perdus et seuls, sans jamais vraiment pouvoir apprécier ou connaître l'amour. Connaissez leur vide ; remplissez-le de votre propre amour. Donnez cette lueur dorée sans distinction dans tout le village ou la ville. « Puissent tous ces êtres se sentir heureux et à l'aise. Puissent-ils ressentir la même paix que je ressens maintenant, et puissent-ils ressentir la même acceptation et la même sécurité que je ressens maintenant. Je donne cette lumière dorée d'amour en cadeau à tous les êtres de ce village ou de cette ville. Soyez tous heureux et à l'aise. Soyez tous en paix. Soyez tous en bonne santé et ayez de la joie dans le cœur. »

Arrêtez-vous encore, et goûtez au plaisir de cette sensation. Savourez-la.

[*Pause*]

Lorsque vous êtes prêts, étendez cette lueur dorée encore plus loin. Étendez-la à tous les gens du pays. A mesure qu'elle s'étend, et qu'elle recouvre l'ensemble de cette planète, elle s'embellit. Dites-vous : « Puissent tous les êtres - humains, animaux ou invisibles - puissent tous les êtres trouver le bonheur. Nous sommes tous amis dans le *Samsāra*, dans cette perpétuelle errance de vie en vie ; tous les êtres sont sujets au vieillissement, à la maladie et à la mort, tout comme moi. Je vous donne mon bonheur en cadeau. Je vous donne mon amour ; la porte de mon cœur sera toujours ouverte à tous les êtres. Je vous souhaite du bien. Je vous souhaite la paix,

sincèrement, de tout mon cœur. Cet instant est pour vous. »

Arrêtez-vous à nouveau.

[Pause]

À présent étendez votre bienveillance à l'univers entier, en vous disant : « Puissent tous les êtres - grands ou petits, invisibles ou visibles - puissent tous les êtres se trouver libres de souffrance. Puissent tous les êtres réaliser la béatitude de l'illumination. Puissent tous les êtres connaître cet ultime bonheur, cette absence de « soi », cet amour, cette liberté et cette paix. Je donne ceci comme cadeau à tous les êtres. »

[Pause]

À mesure que cette lueur dorée s'étend, remarquez la sensation à l'intérieur : cette bienveillance sans limite, inconditionnelle qui s'étend à l'univers entier. Comment la ressentez-vous à l'intérieur de vous ? Comment la ressentez-vous, tout en sachant que vous êtes en train de donner à l'univers entier cette merveilleuse lueur dorée d'amour de la même façon que vous l'avez donnée aux images des gens à la maison, à votre meilleur(e) ami(e), à un chaton, un chiot ou un bébé ?

Arrêtez-vous encore.

[Pause]

Lorsque vous êtes prêts, placez une image de vous-même devant vous. Sans ouvrir les yeux, imaginez que vous êtes en train de regarder dans une glace cette personne avec laquelle vous vivez depuis que vous êtes né(e), la plus proche de vous. Donnez-vous cette lueur dorée. Dites-vous : « La porte de mon cœur m'est ouverte. Je me donne mon amour, viens, entre. » Puis dites ceci à votre propre image : « Je te souhaite plein de bonheur et de bien-être ; quelles que soient tes défauts, je te pardonne. La porte de mon cœur m'est ouverte quelles que soient les choses que j'aie pu faire. » Donnez de l'amour inconditionnel à cet être à l'intérieur, que nous appe-

lons « moi ». Dites-vous : « Je m'autorise à être heureux(euse). Je me donne la permission d'être libre. Puissé-je trouver l'éveil. Puissé-je être en paix, libre de toute souffrance. » Donnez-vous cette belle chaleur d'amour et de gentillesse, sans distinction, sans condition. Baignez-vous dans la lueur dorée de *mettā*. Restez auprès de cette sensation de bienveillance aussi longtemps que vous voulez. Prenez-y plaisir. Restez-y.

[*Pause*]

Quand vous sentez que le moment est venu de conclure, arrêtez-vous encore une minute ou deux pour réfléchir à ce que vous ressentez en dedans. Remarquez l'effet qu'a eue cette méditation sur vous. La méditation de *mettā* peut produire une béatitude céleste.

[*Pause*]

À présent imaginez une fois encore la lueur dorée de *mettā*, issue de la belle fleur de lotus blanche dans votre cœur. Ramenez doucement cette lumière dorée dans le lotus, en laissant la chaleur à l'extérieur. Lorsque la lueur n'est plus qu'une minuscule boule d'intense lumière au le centre du lotus, refermez doucement les pétales, en gardant la graine de *mettā* dans votre cœur, prête à être relâchée au cours de votre prochaine méditation sur *mettā*. Enfin, lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux, et levez-vous lentement.

Puissent tous les êtres être heureux.

Annexes

La *citta*

La *citta*, c'est la nature essentiellement « connaissante » de l'esprit, la qualité fondamentale de connaissance qui sous-tend toute existence d'être. Associée à un corps physique, elle est nommée « esprit » ou « cœur ». Quand elle est souillée par l'influence de l'ignorance fondamentale (*avijjā*), les flux d'énergie mentale s'échappent pour se manifester en tant que sensations (*vedanā*), mémoire (*saññā*), pensées (*sankhāra*), et conscience (*viññāṇa*), jetant ainsi la *citta* dans une toile d'auto-déception. Elle est trompée sur sa propre vraie nature. La véritable nature de la *citta*, c'est de « connaître », tout simplement. Il n'y a pas de sujet, ni d'objet, aucune dualité ; elle ne fait que connaître. La *citta* n'est pas quelque chose qui apparaît ou qui disparaît ; elle n'est jamais née, et ne meurt jamais.

Normalement, la « nature connaissante » de la *citta* est intemporelle, illimitée et radieuse, mais cette véritable nature est obscurcie par les souillures (*kilesas*) qui se cachent en son sein. Sous le pouvoir de l'ignorance fondamentale, le point focal d'un « connaisseur » est créé, à partir duquel cette nature connaissante perçoit le monde extérieur. L'établissement de ce faux centre crée

un « soi » à partir duquel la conscience s'écoule pour percevoir la dualité du « connaisseur » et du « connu ». C'est ainsi que la *citta* se retrouve empêtrée et mêlée à des choses qui naissent, tombent malades, vieillissent et meurent, et par conséquent impliquée dans une masse entière de souffrance.

On traduit souvent *citta* par « cœur » ; ce sont des synonymes. Le cœur constitue le noyau du corps. C'est le centre, la substance, l'essence première du corps. C'est la base fondamentale. Les conditions qui prennent naissance dans la *citta* prennent naissance dans le cœur. Le bien, le mal, le bonheur et la souffrance s'y retrouvent tous.

La méditation, *samādhi*, fournit une confirmation de la signification du cœur. Lorsque tous les flux d'énergie mentale qui s'échappent d'habitude de la *citta* vers le monde des sens sont rassemblés en un seul point, l'état calme et tranquille de *samādhi* apparaît. Pour les gens qui méditent, cette expérience est centrée sur la poitrine. La tranquillité, l'éclat et la conscience de cet expérience paraissent émaner principalement de la région du cœur. La nature connaissante de la *citta* y est très prononcée. Le véritable siège de la conscience se trouve donc dans le cœur ; et il est par conséquent sage d'éviter de penser que « l'esprit » est essentiellement cérébral et localisé dans la tête.

Il existe une croyance bien établie que la conscience est purement le résultat d'interactions complexes dans le cerveau humain et que, lorsque le cerveau meurt, la conscience cesse. Cette vision mécanique est une méprise complète. Il existe bien la preuve que certaines parties du cerveau sont impliquées dans certaines fonctions mentales. Cela ne veut pas dire que c'est le cerveau qui produit la conscience. Dans son essence, le cerveau est un organe complexe de traitement de données. Il reçoit et traite comme données des impulsions afférentes qui informent sur les sensations, la

mémoire, les pensées et la conscience, mais ce n'est pas lui qui génère ces fonctions mentales. Ça, c'est entièrement du domaine de la *citta*.

Les pratiques ascétiques (*dutangas*)

Ce sont les pratiques ascétiques qui sont citées dans les textes. Il s'agit de bien comprendre que dans chaque cas, leur but est de contrecarrer des souillures (*kilesas*) bien précises. Elles sont donc sensées être appliquées par chaque praticien de manière adéquate et au moment où il en a besoin.

1. Porter des robes rapiécées.
2. Ne porter que trois robes et rien d'autre.
3. Obtenir sa nourriture par la tradition de tournée de mendication (*piṇḍapāta*).
4. N'omettre aucune maisonnée pendant la tournée de mendication.
5. Ne manger de la nourriture qu'une seule fois par jour, pendant une période assise unique.
6. N'utiliser que son bol de mendication pour manger.
7. Après avoir manger à satiété, refuser toute nourriture supplémentaire.
8. Vivre dans une forêt.
9. Vivre au pied d'un arbre.
10. Vivre à ciel ouvert. Pas au pied d'un arbre, ni sous un toit.
11. Vivre dans un lieu où sont abandonnés ou incinérés les morts.
12. Se satisfaire de n'importe quel lit ou lieu de repos alloti.
13. La pratique assise, c'est-à-dire s'asseoir, se tenir debout ou marcher, sans jamais s'allonger.

Samādhi

Samādhi, c'est le calme et la concentration méditatifs. C'est une expérience faite en utilisant une variété de techniques méditatives conçues pour calmer les turbulences émotionnelles de l'esprit ainsi que ses tendances à la distraction. Il s'agit de le fixer fermement sur un seul objet d'attention, et de l'y maintenir jusqu'à ce qu'il finisse par être entièrement absorbé par cette préoccupation unique, à l'exclusion de toute autre chose, et qu'il soit ainsi complètement intégré à un état de conscience simple et unifié. Par la concentration de l'attention sur un seul objet unique, les pensées distraites et les flux d'énergie mentale qui s'échappent normalement dans l'environnement sensoriel se trouvent progressivement ramenés sur un seul point de focalisation, un état tranquille, calme et concentré que l'on nomme *samādhi*. Ceci ne signifie pas que l'esprit lutte pour se concentrer sur un point (un point de focalisation externe), mais plutôt que l'esprit « converge »¹ naturellement, de son propre accord, en un état de conscience unifié, en suivant consciencieusement et attentivement la méthode. Le résultat est un sentiment d'être, pur et harmonieux, qui est si merveilleux qu'il en est indescriptible. En ressortant de *samādhi*, cette focalisation mentale calme et concentrée sert de base pour l'utilisation de techniques investigatives destinées à développer la sagesse et à obtenir des révélations sur la véritable nature de tout phénomène.

Samādhi comprend de nombreux niveaux et classifications.

- Dans le *samādhi* momentané (*kaṇīka*), la *citta* « converge » en un état tranquille et calme pour un moment seulement

¹Lorsque tous les flux d'énergie qui s'échappent d'habitude de la *citta* vers le monde des sens sont rassemblés en un seul point, on appelle cela « converger ». La pratique de *samādhi* est une méthode pour concentrer tous ces flux divers en un seul point focal, ce qui centre du même coup la *citta* dans un état de calme et de tranquillité complètes.

avant d'en ressortir d'elle-même. C'est l'étape initiale de *samādhi*.

- Dans le *samādhi* d'accès (*upacāra*), la *citta* « converge » en un état de calme et de tranquillité prolongés. C'est également un état de conscience plus élevé des phénomènes internes et externes à mesure qu'ils entrent en contact avec les bases sensorielles internes et externes. À ce niveau d'accès, les processus de pensées habituels (le dialogue intérieur) sont temporairement interrompus, alors que les pouvoirs de perception sont accrus. C'est l'étape intermédiaire de *samādhi*.
- Dans le *samādhi* de pleine absorption (*appanā*), la *citta* « converge » complètement sur la base de *samādhi*. À ce moment, les perceptions du corps et de l'esprit disparaissent complètement de la conscience, ne laissant que la nature « connaissante » de la *citta*, seule et par elle-même. Claire, éclatante et expansive, la *citta* ne fait rien d'autre que « connaître ». Il n'y a aucun objet, aucune dualité, rien que la « connaissance ». C'est l'étape avancée de *samādhi*.

Glossaire

Ajahn Maître.

Anāgāmi Celui qui ne revient pas. Terme technique pour parler d'une personne qui a atteint la troisième des quatre réalisations, ou voies au *nibbāna*. Un *anāgāmi* est une personne qui a abandonné les cinq entraves inférieures qui enchaînent l'esprit au cycle de naissances renouvelées et qui réapparaîtra, après la mort, dans un des mondes nommés les demeures pures, les demeures des *brahmās*, pour finalement atteindre le *nibbāna* et ainsi ne plus jamais revenir dans ce monde-ci.

Añjali Respect ; position des mains jointes devant la poitrine en signe de respect.

Arahant Un être complètement éveillé, ou pur. Une personne qui, en suivant la voie du Bouddha vers la liberté, a complètement éradiqué les souillures mentales (*kilesas*) et a, par conséquent, la certitude que toute trace d'ignorance ou d'illusion a été définitivement effacée et n'apparaîtra plus jamais dans son cœur dans le futur. Puisqu'il s'est complètement libéré des entraves qui l'enchaînaient autrefois au cycle des naissances et des morts renouvelées, il n'est plus destiné à reprendre naissance. Ainsi, l'arahant est l'individu qui a atteint le *nibbāna* ; et bien que les composantes physiques et mentales de la personnalité (*khandhas*) demeurent intactes jusqu'à sa mort, sa *citta* - libre de tout élément souillant quel qu'il soit - est complètement pure. À la mort, le corps et l'esprit se désintègrent, ne laissant que la nature inconditionnée, absolument pure de la *citta* - qui est complètement au-delà de n'importe quelle description conventionnelle.

Asubha Moche, désagréable, dégoûtant, répugnant ; le contraire de ce qui est habituellement désirable ; pratique qui consiste à intentionnellement observer l'aspect repoussant du corps pour contrecarrer et déraciner l'idée qu'il est beau, et l'attachement qui en découle.

Bhāvana Développement par le biais de la méditation.

Bhikkhu Moine bouddhiste ; membre masculin de la Sangha bouddhiste qui mène une vie errante et a été reçu dans les ordres supérieurs. Dans les pays théravādins d'aujourd'hui, les *bhikkhus* constituent le noyau de la communauté bouddhiste. Vivant entièrement de nourriture ainsi que d'autres nécessités de base offertes, leur mode de vie monastique repose sur les principes de pauvreté, de célibat, de vertu et de méditation.

Bojjhaṅga Facteurs d'éveil, au nombre de sept (la présence d'esprit, l'investigation, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et l'égalité d'humeur).

Bouddha/Bouddho Bouddha ; nom du Bouddha utilisé comme mantra.

Brahmā Êtres célestes qui habitent dans les trois premiers règnes du « monde de matière fine ». On dit des êtres qui reprennent naissance dans ces règnes sublimes qu'ils ont fait l'expérience d'absorptions méditatives (*jhāna*). Par conséquent les *brahmās* ont des corps extrêmement raffinés, composés de lumière pure, et ressentent du plaisir mental à un degré de raffinement extrêmement élevé. Lorsque le bon *kamma* qui leur a valu de prendre naissance dans ces règnes touche à sa fin, ces êtres décèdent et reprennent naissance quelque part d'autre, dans un règne d'existence qui est en rapport au *kamma* qui leur reste.

Buddhanussati Remémoration des qualités du Bouddha.

Caṅkama Méditation en marchant ; faire des allées et venues sur un chemin fait pour la méditation.

Citta Voir Annexes.

Deva Être semblable à un ange, vivant dans le règne des *devas*, qui se trouve immédiatement au-dessus du règne du règne humain.

Dhamma Vérité ; ordre ultime qui sous-tend toute chose ; l'enseignement du Bouddha.

Dhammanussati Remémoration des qualités du Dhamma.

Dhammavicaya Investigation du Dhamma, de la nature des choses, des enseignements du Bouddha.

Dutanga Pratiques ascétiques. Voir annexe.

Iddhipāda Voies du succès, au nombre de quatre : *chanda*, l'intérêt ou le désir, l'aspiration ; *virīya*, l'énergie investie ; *citta*, le cœur que l'on met à l'ouvrage ; *vimāṃsa*, la réévaluation des efforts fournis pour voir s'ils mènent au but désiré.

Indriya Faculté, fonction.

Jhāna Absorptions méditatives de types divers, comprenant les quatre *rūpa-jhānas* (absorptions matérielles fines) et les quatre *arūpa-jhānas* (absorptions immatérielles).

Kasīna Objets de méditation, parmi les quarante objets enseignés par le Bouddha, au nombre de dix : la terre, l'eau, le feu, l'air, les couleurs bleue, jaune, rouge, et blanche, la lumière et l'espace.

Kammaṭṭhāna Litt. « base de travail » ; fait référence à « l'occupation » d'un *bhikkhu* pratiquant, à savoir la contemplation de certains thèmes de méditation qui permettent de déraciner de son cœur les forces avilissantes de la cupidité, de la haine et de l'ignorance. Au cours de la cérémonie d'admission dans les ordres, on donne au nouveau moine cinq *kammaṭṭhāna* de base qui constituent le fondement de la contemplation du corps : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Par extension, *kammaṭṭhāna* comprend les quarante sujets classiques de la méditation bouddhiste. Le terme de *kammaṭṭhāna* est employé le plus souvent pour identifier en particulier un moine de la tradition de forêt thaïe et celle créée par Ajahn Sao et Ajahn Mun.

Khandas Lit. « groupe » ou « aggrégat ». Au pluriel, *khandhas* fait référence au cinq composantes physiques et mentales de la personnalité (le corps, les sensations, la mémoire, les pensées et la conscience) et à l'expérience sensorielle en général (les objets de la vue, les sons, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles). Connus également sous le nom « d'aggrégats de l'attachement » parce qu'ils sont l'objet d'une soif d'existence personnelle, ils sont, en fait, tout simplement des catégories de phénomènes naturels qui apparaissent et cessent constamment et sont dépourvus de toute identité propre qui perdure quelle qu'elle soit.

Mettā Amabilité, bienveillance ; amour pur. Première des quatre demeures divines, les trois autres étant la compassion, la sympathie et l'égalité d'humeur.

Nibbāna (en sanskrit *nirvana*) La signification littérale est « éteint ». Le *nibbāna* est comparé à une lampe ou un feu qui s'éteint. Il s'agit des trois feux de la cupidité, de la haine et de l'illusion qui s'éteignent dans le cœur, faute de combustible. L'extinction de ces feux libère l'esprit de tout ce qui l'enchaîne au cycle des renaissances et aux souffrances qui l'accompagne. Le *nibbāna*, c'est la liberté absolue, le suprême bonheur. C'est en tant que tel qu'il constitue le but ultime de la pratique bouddhiste. On dit que le *nibbāna* est un état qui n'a pas pris naissance, qui est au-delà de la mort et inconditionné, mais puisque c'est quelque chose qui se trouve détaché de toute trace de réalité conventionnelle, une description de ce qu'est, et ce que n'est pas le *nibbāna* demeure entièrement hors de portée des formes de langage conventionnel.

Nimitta Signe ; dans la pratique de la méditation, image mentale, d'habitude d'ordre visuel.

Pāli Une ancienne variante du sanskrit, le *pāli* est la langue littéraire des premiers bouddhistes et celle dans laquelle est préservée les écritures bouddhistes originaux. La plupart des termes italiques dans ce livre sont *pālis*.

Passaddhi Tranquillité, sérénité ; le cinquième des sept facteurs d'éveil.

Sakadāgāmi Celui qui ne revient plus qu'une seule fois. Terme technique pour parler d'une personne qui a atteint la deuxième des quatre réalisations, ou voies au *nibbāna*. Un *sakadāgāmi* est une personne qui a complètement abandonné les trois entraves inférieures (la vue de la personnalité, l'attachement aux préceptes et aux pratiques religieuses, et le doute) et partiellement les deux entraves suivantes (le désir sensuel² et la haine) et qui, après la mort, ne réapparaîtra plus qu'une seule fois dans le règne humain avant la réalisation du *nibbāna*.

Samādhi Voir Annexes.

Samatha Voir *samādhi*.

Samsāra Le cycle de renaissance dans lequel sont pris tous les êtres est sans commencement. *Samsāra* est le nom donné au processus constant de naissance, de maladie, de vieillesse et de mort - une succession ininterrompue de naissances, de morts et de renaissances. Il englobe les

² *Lust* en anglais.

existences des êtres dans l'univers entier, des plus grossiers aux plus raffinés, des règnes les plus élevés dans le « monde sans forme » aux plus profonds des règnes dans les enfers. Toute existence dans ce cycle est sujet au changement, est intrinsèquement instable et chargée de douleur et de souffrance, chaque état d'existence d'un être étant déterminé par ses actes intentionnels de corps, de parole et d'esprit (*kamma*). La réalisation du *nibbāna* marque la transcendance complète du *saṃsāra*.

Sangha La communauté des disciples du Bouddha. D'un point de vue conventionnel, ça désigne l'ordre monastique bouddhiste. D'un point de vue idéal, ça se réfère aux disciples du Bouddha, laïques ou monastiques, qui ont atteint au moins la première des quatre réalisations menant à l'état d'éveil (*arahant*).

Sanghanussati Remémoration des qualités de la Sangha.

Satipaṭṭhāna Pratique et méthode de développement de la présence d'esprit.

Sotapanna Celui qui s'est engagé dans la voie. Terme technique pour parler d'une personne qui a atteint la première des quatre réalisations, ou voies au *nibbāna*. Un *sotapanna* est une personne qui a complètement abandonné les trois entraves inférieures (la vue de la personnalité, l'attachement aux préceptes et aux pratiques religieuses, et le doute) et qui, après la mort, ne réapparaîtra au maximum que sept fois dans le règne humain avant de réaliser le *nibbāna*.

Subha De bonne augure, souvent employé pour se référer à la perception de ce qui est beau.

Sutta Fil ; discours du Bouddha.

Tudong Mot de la langue thaïe dérivé du *pāli* « *dutanga* ».

Vedanā Sensation ; terme utilisé par le Bouddha pour décrire ces trois types de sensations : agréables, désagréables et ni-agréable-ni-désagréable.

Vipassana Contemplation menant à une révélation claire et intuitive. Appuyée par un état silencieux de calme méditatif, *vipassana* mène à une révélation spontanée de la nature des phénomènes physiques et mentaux à mesure qu'ils apparaissent et disparaissent, et les voit comme ils sont vraiment : par nature impermanents et instables, mêlés à la douleur et à la souffrance, et dénués de quoi que ce soit que l'on puisse appeler « soi ».

