

Les Livrets du Refuge



# Avec chaque respiration

*Un guide pour la méditation*

*Ṭhānissaro Bhikkhu*

*(Geoffrey DeGraff)*

Textes choisis n° 18



# Avec chaque respiration

*Un guide pour la méditation*

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

*[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)*

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

## *Thānissaro Bhikkhu*



*Thānissaro Bhikkhu* (Geoffrey DeGraff) – Ajaan Geoff pour ses élèves – est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt.

Après avoir obtenu un diplôme d'Oberlin College en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d'*Ajaan Fuang Jotiko*, un élève de feu *Ajaan Lee Dhammadharo*.

Il s'est fait ordonner en 1976 et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986.

En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux États-Unis, où il a aidé *Ajaan Suwat Suvaco* à fonder Metta Forest Monastery (le monastère de la forêt *Metta*) dont il est devenu l'abbé en 1993.



Les Livrets du Refuge

# Avec chaque respiration

*Un guide pour la méditation*

*Ṭhānissaro Bhikkhu*

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan,

en collaboration avec

Vijjākāro Bhikkhu de Metta Forest Monastery

et Robert Gravenor

Textes choisis n° 18



# Introduction

## LA MEDITATION : QUOI et POURQUOI

Pratiquer la méditation, c'est entraîner l'esprit, pour l'aider à développer les forces et les habiletés dont il a besoin pour résoudre ses problèmes. Tout comme il existe de nombreux remèdes différents pour les différentes maladies du corps, il existe de nombreux types de méditation différents pour les différents problèmes de l'esprit.

La technique de méditation enseignée dans ce livre est une habileté qui vise à résoudre le problème le plus fondamental de l'esprit : le stress et la souffrance qu'il amène sur lui à travers ses propres pensées et actions. Bien que l'esprit veuille le bonheur, il réussit cependant à s'accabler avec de la douleur mentale. Cette douleur provient en fait des efforts malavisés de l'esprit pour trouver le bonheur. La méditation aide à dévoiler les raisons pour lesquelles l'esprit fait cela et, en les dévoilant, elle vous aide à les soigner. En les soignant, elle vous ouvre à la possibilité d'un bonheur authentique, un bonheur sur lequel vous pouvez compter, un bonheur qui ne changera jamais ou qui ne vous laissera jamais tomber. Cela, c'est la bonne nouvelle en ce qui concerne la méditation : le bonheur authentique est possible, et vous pouvez l'atteindre à travers vos propres efforts. Vous n'êtes pas obligé de vous contenter seulement de plaisirs qui, au final, vous abandonneront. Vous n'êtes pas obligé de vous résigner à l'idée qu'un bonheur temporaire est la meilleure des choses que la vie a à offrir. Et vous n'êtes pas obligé de placer vos espoirs de bonheur en qui que ce soit ou en une quelconque force extérieure à vous-même. Vous pouvez entraîner l'esprit à accéder à un bonheur totalement fiable, un bonheur qui ne provoque aucun mal, que ce soit à vous-même ou à qui que ce soit.

Non seulement le but de la méditation est bon ; mais les moyens pour atteindre ce but sont également bons. Ce sont des activités et des qualités mentales que vous pouvez être fier de développer : des

Avec chaque respiration

choses comme l'honnêteté, l'intégrité, la compassion, *sati*, et le discernement. Parce que le bonheur véritable provient de l'intérieur, il n'exige pas que vous preniez quoi que ce soit à qui que ce soit. Votre bonheur véritable n'est pas en conflit avec le bonheur véritable de qui que ce soit dans le monde. Et quand vous trouvez le bonheur véritable à l'intérieur, vous avez plus à partager avec les autres.

C'est la raison pour laquelle la pratique de la méditation est un acte de gentillesse tant pour les autres que pour vous-même. Quand vous aurez résolu le problème du stress et de la souffrance, vous serez bien entendu la personne qui en profitera le plus directement. Mais vous ne serez pas la seule. Il en est ainsi parce que quand vous créez du stress et de la souffrance pour vous-même, vous vous affaiblissez. Vous êtes un fardeau non seulement pour vous-même, mais aussi pour les personnes autour de vous : à la fois en étant obligé de vous appuyer sur elles pour obtenir de l'aide et un soutien, et aussi en leur faisant du mal avec les choses idiotes que vous êtes susceptible de faire ou de dire par faiblesse et par peur. Dans le même temps, cela vous empêche de les aider dans leurs problèmes, car vous avez les vôtres sur les bras. Mais si votre esprit peut apprendre comment arrêter de provoquer du stress et de la souffrance pour lui-même, vous êtes alors moins un fardeau pour les autres, et vous êtes en meilleure position pour leur apporter de l'aide.

La pratique de la méditation vous enseigne donc à respecter les choses à l'intérieur de vous qui sont dignes de respect : votre désir d'un bonheur véritable, totalement fiable et totalement inoffensif ; et votre capacité à trouver ce bonheur par vos propres efforts.

Mettre un terme total au stress et à la souffrance que l'esprit s'inflige demande beaucoup d'engagement, d'entraînement, et d'habileté. Mais la technique de méditation enseignée dans ce livre ne réserve pas ses bénéfices seulement aux personnes qui sont prêtes à la suivre jusqu'à la guérison totale qu'est l'Éveil.

Même si vous voulez simplement de l'aide pour gérer la douleur ou pour trouver un peu plus de paix et de stabilité dans votre vie, la méditation peut dans ce cas beaucoup vous apporter. Elle peut aussi renforcer l'esprit pour gérer de nombreux problèmes de la vie quotidienne, parce qu'elle développe des qualités comme *sati*, l'attitude d'alerte, la concentration, et le discernement, qui sont utiles pour toutes les activités, à la maison, au travail, où que vous vous trouviez. Ces qualités sont aussi utiles pour traiter certains des problèmes de la vie plus vastes, plus difficiles. L'addiction, le traumatisme, la perte, la déception, la maladie, le vieillissement, et même la mort sont beaucoup plus faciles à gérer quand l'esprit a développé les habiletés favorisées par la méditation.

Donc, même si vous ne parvenez pas jusqu'à la liberté vis-à-vis du stress et de la souffrance, la méditation peut vous aider à gérer plus habilement vos souffrances – en d'autres termes, avec moins de mal pour vous-même et pour les personnes autour de vous. Cela constitue, en soi, une utilisation bénéfique de votre temps. Si vous décidez ensuite d'aller plus loin dans la méditation, pour voir si elle peut vraiment conduire à la liberté totale, ce sera encore mieux.

## CE QU'IL Y A DANS CE LIVRE

La technique de méditation décrite ici est tirée de deux sources. La première source est l'ensemble des instructions du Bouddha sur la façon d'utiliser la respiration pour entraîner l'esprit. Ces instructions se trouvent dans le Canon pali, les plus anciens enseignements du Bouddha qui existent. Ainsi que le Canon le déclare, le Bouddha trouva que la respiration était un sujet de méditation reposant – à la fois pour le corps et pour l'esprit – et également un sujet idéal pour développer *sati*, la concentration, et le discernement. C'était en fait le sujet qu'il avait lui-même utilisé sur la voie vers son Éveil. C'est la raison pour laquelle il la recommanda à plus de personnes, et qu'il l'enseigna de façon plus détaillée que tout autre sujet de méditation.

Avec chaque respiration

La seconde source est une méthode de méditation sur la respiration développée au siècle dernier par Ajaan Lee Dhammadharo, un maître d'une branche du bouddhisme connue en Thaïlande sous le nom de Tradition de la forêt. La méthode d'Ajaan Lee s'appuie sur les instructions du Bouddha, expliquant en détail de nombreux points que le Bouddha laissa sous une forme condensée. Je me suis entraîné selon cette technique pendant dix ans sous la direction d'Ajaan Fuang Jotiko, un des élèves d'Ajaan Lee, et donc certaines des compréhensions qui se trouvent ici proviennent également de mon entraînement avec Ajaan Fuang. J'ai suivi ces sources en me focalisant sur la respiration comme sujet principal de méditation parce que c'est le plus sûr de tous les sujets de méditation. La technique décrite ici amène le corps et l'esprit à un état de bien-être équilibré. Cela permet à l'esprit d'obtenir à son tour des compréhensions équilibrées à propos de son propre fonctionnement, afin qu'il puisse voir les différentes manières dont il provoque stress et souffrance, et comment il peut les abandonner efficacement.

Cette technique fait partie d'une voie complète d'entraînement de l'esprit qui implique non seulement la méditation, mais aussi le développement de la générosité et de la vertu. L'approche fondamentale dans chaque partie de cet entraînement est la même : comprendre toutes vos actions comme faisant partie d'une chaîne de causes et d'effets, afin que vous puissiez orienter les causes dans une direction plus positive. A chaque action en pensée, en paroles, ou en acte, vous réfléchissez à ce que vous faites pendant que vous êtes en train de le faire. Vous recherchez la motivation qui conduit à vos actions, et les résultats auxquels vos actions donnent naissance. Lorsque vous réfléchissez, vous apprenez à questionner vos actions d'une manière particulière :

- conduisent-elles au stress et à la souffrance, ou au terme du stress et de la souffrance ?
- Si elles conduisent au stress, sont-elles nécessaires ?

- Si ce n'est pas le cas, pourquoi les répéter ?
- Si elles conduisent au terme du stress, comment pouvez-vous les maîtriser en tant qu'habiletés ?

S'entraîner à la vertu et la générosité demande que vous vous posiez ces questions à propos de vos paroles et de vos actes. L'entraînement à la méditation aborde tous les événements dans l'esprit comme des actions – qu'elles soient des pensées ou des émotions – et il les questionne de la même manière. En d'autres termes, il vous force à regarder vos pensées et vos émotions moins sous l'angle de leur contenu que sous celui de leur provenance et de leur destination.

Cette stratégie qui consiste à observer vos actions et à les sonder avec ces questions est directement liée au problème qu'elle est destinée à résoudre : les stress et les souffrances provoqués par vos actions. C'est pour cette raison qu'elle sous-tend l'ensemble de l'entraînement. La méditation vous permet simplement d'observer vos actions plus attentivement, et de dévoiler et d'abandonner des niveaux de stress toujours plus subtils provoqués par ces actions. Elle développe aussi les qualités mentales qui renforcent votre capacité à agir de manière habile.

Bien que la technique de méditation décrite ici fasse partie d'un entraînement spécifiquement bouddhiste, vous n'êtes pas obligé d'être bouddhiste pour la suivre. Elle peut aider à surmonter des problèmes qui ne sont pas spécifiques aux bouddhistes. Après tout, les bouddhistes ne sont pas les seules personnes qui provoquent stress et souffrance, et les qualités d'esprit développées à travers la méditation ne sont pas protégées par des droits d'auteur bouddhistes. *Sati*, l'attitude d'alerte, la concentration, et le discernement sont bénéfiques à tous ceux qui les développent. Tout ce que cela demande, c'est que vous testiez sérieusement ces qualités.

Le but de ce livre est de présenter la pratique de la méditation – ainsi que l'entraînement plus vaste dont elle fait partie – d'une

Avec chaque respiration

manière facile à lire et à mettre en pratique. Le livre est divisé en cinq parties, chaque partie étant suivie par une liste de ressources complémentaires – livres, articles, et fichiers audio – qui vous aideront à explorer plus en détail les problèmes abordés dans cette partie-là.

La première partie du livre contient des instructions sur les étapes fondamentales de la façon de méditer. La deuxième partie donne des conseils sur la façon de traiter certains des problèmes qui peuvent surgir lorsque vous pratiquez. La troisième partie traite des problèmes qui apparaissent lorsque vous essayez de faire de la méditation une partie de votre vie dans son ensemble. La quatrième partie traite des problèmes qui apparaissent lorsque votre méditation progresse vers un niveau d'habileté plus élevé. La cinquième partie traite de la façon de choisir un enseignant de méditation et d'entretenir des relations avec lui, un enseignant qui peut vous fournir le type d'entraînement personnalisé qu'aucun livre n'est capable de fournir.

## COMMENT LIRE CE LIVRE

J'ai essayé de couvrir la plupart des problèmes qu'un méditant sérieux rencontrera dans une pratique en autonomie. Pour cette raison, *si vous êtes entièrement nouveau* à la méditation et que vous n'êtes pas encore prêt à vous impliquer dans une pratique sérieuse, vous trouverez dans ce livre plus de choses que ce dont vous avez immédiatement besoin. Vous pouvez cependant y trouver beaucoup de conseils utiles si vous le *lisez de façon sélective*. Une bonne approche peut consister à lire seulement ce qui vous est nécessaire pour commencer à méditer, et ensuite à laisser le livre de côté et à essayer.

### ***Pour commencer :***

1) lisez la présentation de « La respiration » dans la partie qui suit, jusqu'au titre « Pourquoi la respiration » ;

2) passez ensuite à la partie intitulée : « Se focaliser sur la méditation » dans la partie un. Lisez les six étapes mentionnées jusqu'à ce que vous puissiez les retenir. Trouvez ensuite un endroit confortable pour vous asseoir, et essayez de suivre autant d'étapes que vous le pouvez en restant à l'aise. Si les étapes sont trop détaillées pour vous, lisez l'article « Une méditation guidée » listé à la fin de la partie un, ou asseyez-vous et méditez tout en écoutant l'un des fichiers audio qui porte le même titre, et qui est disponible sur le site [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org) ;

3) si vous rencontrez des problèmes lorsque vous débutez, retournez à la partie un et consultez aussi la partie deux. Quant au reste du livre, vous pouvez le garder pour plus tard, quand vous serez prêt à plus vous impliquer.

Il sera sage, même à ce moment-là, de lire le livre de façon sélective – en particulier la partie trois. Le conseil s'adresse là encore à un méditant qui s'implique pleinement. Il se peut qu'il exige une implication plus forte que celle que vous êtes prêt à fournir, suivez en conséquence tout conseil qui vous semble pratique dans le contexte de votre vie et de vos valeurs actuelles, et laissez le reste aux autres – ou à vous-même pour plus tard.

Souvenez-vous que l'on ne vous impose jamais rien en matière de pratique de la méditation. La seule obligation provient d'une force intérieure : votre propre désir d'être libre de la souffrance et du stress que vous vous infligez.

## **LES PRINCIPES DE BASE**

Quand vous voulez maîtriser une technique de méditation, il est bon de connaître les principes de base qui la sous-tendent. Vous pouvez ainsi avoir une idée claire de ce dans quoi vous vous engagez. Connaître les principes de base vous aide aussi à

comprendre comment et pourquoi la technique est supposée fonctionner. Si vous avez des doutes à propos des principes de base, vous pouvez les essayer comme des hypothèses de travail, pour voir s'ils vous aident vraiment à traiter les problèmes du stress et de la souffrance. La méditation ne demande pas que vous fassiez allégeance à quoi que ce soit que vous ne puissiez pas complètement comprendre. Mais elle vous demande de tester sérieusement ses principes.

Lorsque votre méditation progresse, vous pouvez appliquer les principes de base à des situations qui surgissent dans votre méditation et qui ne sont pas expliquées dans ce livre. La méditation devient ainsi une technique qui vous est moins étrangère, et plus votre propre voie pour explorer l'esprit et résoudre ses problèmes lorsqu'ils apparaissent. Parce que la méditation sur la respiration est un entraînement dans lequel l'esprit se focalise sur la respiration, ses principes de base se focalisent sur deux sujets : le fonctionnement de l'esprit, et le fonctionnement de la respiration.

### *L'esprit.*

Ici, le mot « esprit » recouvre non seulement l'aspect intellectuel de l'esprit, mais également l'aspect émotionnel ainsi que sa volonté d'agir. En d'autres termes, le mot « esprit » recouvre également ce que nous considérons normalement comme étant le « cœur ».

L'esprit n'est pas passif. Parce qu'il est responsable d'un corps qui a de nombreux besoins, il doit aborder l'expérience de façon active. Ses actions façonnent son expérience lorsqu'il recherche de la nourriture, à la fois mentale et physique, pour être, lui et le corps, continuellement nourris. Il est mû par des faims, à la fois physiques et mentales. Le besoin de se nourrir physiquement nous est familier. Mentalement, l'esprit se nourrit à la fois extérieurement et intérieurement des relations et des émotions. Extérieurement, il a faim de choses telles que l'amour, la reconnaissance, le statut, le pouvoir, la richesse et les louanges. Intérieurement, il se nourrit de son amour pour les autres et de sa propre estime de soi, ainsi que des plaisirs qui

proviennent des émotions, à la fois saines et non saines : l'honneur, la gratitude, l'avidité, le désir dévorant, et la colère.

A tout moment, un large éventail d'objets visuels, de sons, d'odeurs, de goûts, de sensations tactiles, et d'idées se présente à l'esprit. Il choisit à partir de cet éventail les choses sur lesquelles il va focaliser son attention et celles qu'il va ignorer dans sa recherche de nourriture. Ces choix façonnent le monde de son expérience. C'est la raison pour laquelle, par exemple, si vous et moi traversons le même magasin au même moment, nous ferons l'expérience de magasins différents dans la mesure où nous recherchons des choses différentes.

La recherche par l'esprit d'une alimentation est constante et sans fin, parce que sa nourriture – en particulier sa nourriture mentale – menace toujours de s'épuiser. Quelle que soit la satisfaction qu'il retire de sa nourriture, celle-ci est toujours de courte durée. A peine l'esprit a-t-il trouvé un endroit pour se nourrir qu'il recherche déjà où se nourrir après cela. Devrait-il rester ici ? Devrait-il aller autre part ? Ces questions incessantes de « Qu'est-ce qui vient après ça ? » « Où aller ensuite ? » sont ce qui meut sa recherche du bien-être. Mais parce que ces questions *sont les questions de la faim*, elles rongent elles-mêmes continuellement l'esprit. Mû par la faim de continuellement répondre à ces questions, l'esprit agit souvent de façon compulsive – parfois sciemment – par ignorance, comprenant mal ce qui provoque du stress non nécessaire et ce qui n'en provoque pas. Cela fait qu'il crée encore plus de souffrance et de stress.

Le but de la méditation est de mettre un terme à cette ignorance, et de déraciner les questions de la faim qui la meuvent continuellement.

Un aspect important de cette ignorance est l'aveuglement de l'esprit vis-à-vis de son propre fonctionnement intérieur dans le moment présent, car c'est dans le moment présent que se font les choix. Bien que l'esprit agisse souvent sous l'emprise de l'habitude, il n'est pas obligé de le faire. Il dispose de l'option de faire de nouveaux choix à chaque moment. Plus vous voyez clairement ce qui se passe dans le moment présent, plus il est probable que vous ferez

Avec chaque respiration

des choix habiles : des choix qui conduiront au bonheur véritable – et qui, avec la pratique, vous rapprocheront de plus en plus de la liberté totale vis-à-vis de la souffrance et du stress – maintenant, et plus tard dans le futur. La méditation focalise votre attention sur le moment présent parce que le moment présent est l'endroit où vous pouvez observer le fonctionnement de l'esprit et l'orienter dans une direction plus habile. Le présent est le seul moment du temps où vous pouvez agir et apporter un changement.

### **Le comité de l'esprit.**

L'une des premières choses que vous apprenez à propos de l'esprit lorsque vous commencez à méditer, c'est *qu'il possède de nombreux esprits*. Ceci est dû au fait que vous avez de nombreuses idées, toutes différentes, à propos de la façon de satisfaire vos faims et de trouver le bien-être, et de nombreux désirs, tous différents, qui reposent sur ces idées. Ces idées se résument à différentes notions à propos de ce qui constitue le bonheur, où on peut le trouver, et de ce que vous êtes en tant que personne : vos besoins de types particuliers de plaisir, et vos capacités à vous procurer ces plaisirs. Chaque désir agit ainsi comme une graine pour un sens particulier de qui vous êtes et du monde dans lequel vous vivez.

Le Bouddha avait un terme technique pour ce sens d'identité de soi dans un monde d'expérience particulier : il l'appelait *le devenir*. Notez ce terme et le concept qui se trouve derrière lui, car il est central pour comprendre pourquoi vous provoquez du stress et de la souffrance pour vous-même et ce que cela implique d'apprendre comment l'arrêter.

Si le concept vous semble étranger, pensez au moment où vous glissez dans le sommeil et où une image d'un certain endroit apparaît dans l'esprit. Vous entrez dans l'image, perdez contact avec le monde extérieur, et c'est à ce moment que vous êtes entré dans le monde d'un rêve. Ce monde d'un rêve, plus votre sens d'être entré dedans, constitue une forme de devenir.

Une fois que vous vous serez sensibilisé à ce processus, vous verrez que vous vous engagez dedans même quand vous êtes éveillé, et ce à de nombreuses reprises au cours d'une même journée. Pour vous libérer du stress et de la souffrance qu'il peut provoquer, vous allez devoir examiner les nombreux devenir que vous créez dans votre recherche de nourriture – les soi engendrés par vos désirs, et les mondes qu'ils habitent – car c'est seulement quand vous avez examiné ces choses de façon complète que vous pouvez vous affranchir de leurs limitations.

Vous découvrirez que dans certains cas, différents désirs ont des idées communes au sujet de ce qu'est le bonheur et de qui vous êtes (tels vos désirs de fonder une famille qui soit à l'abri du danger et stable). Dans d'autres cas, leurs idées sont en conflit (comme quand vos désirs pour votre famille sont en conflit avec vos désirs de plaisir immédiat, quelles qu'en soient les conséquences). Certains de vos désirs sont liés aux mêmes mondes mentaux ; d'autres à des mondes mentaux conflictuels ; et d'autres encore à des mondes mentaux totalement séparés les uns des autres. C'est la même chose pour ce qui est des différents sens de « vous » qui habitent chacun de ces mondes. Certains de vos « vous » sont en harmonie, d'autres sont incompatibles, et d'autres encore sont sans aucun rapport les uns avec les autres.

Il existe donc de nombreuses idées, toutes différentes, de « vous » dans votre esprit, qui possèdent chacune leur propre intention. Chacun de ces « vous » est un membre du comité de l'esprit. C'est la raison pour laquelle l'esprit ressemble moins à un esprit unique qu'à une foule de personnes turbulentes : de nombreuses voix différentes, avec de nombreuses opinions différentes à propos de ce que vous devriez faire.

Certains membres du comité sont ouverts et honnêtes à propos des croyances qui sous-tendent leurs désirs centraux. D'autres sont plus obscurs et plus trompeurs. Ceci est dû au fait que chaque membre du comité est comme un politicien, avec ses propres sympathisants et ses

Avec chaque respiration

propres stratégies pour satisfaire leurs désirs. Certains membres du comité sont idéalistes et honorables. D'autres pas. Le comité de l'esprit ressemble donc moins à une communion de saints en train de planifier un événement caritatif qu'à un conseil municipal corrompu dont l'équilibre des forces varie constamment entre différentes factions, avec de nombreux accords qui se font dans les couloirs.

Un des buts de la méditation est de révéler ces accords au grand jour, afin que vous puissiez mettre plus d'ordre dans le comité – afin que vos désirs de bonheur soient moins contradictoires, et plus en harmonie lorsque vous vous rendez compte qu'il n'est pas obligatoire qu'ils soient toujours en conflit. Penser à ces désirs comme s'ils constituaient un comité vous aide aussi à vous rendre compte que quand la pratique de la méditation va à l'encontre de certains de vos désirs, elle ne va cependant pas à l'encontre de tous vos désirs. Vous n'êtes pas privé de nourriture. Vous n'êtes pas obligé de vous identifier aux désirs contrariés par la méditation, parce que vous avez d'autres désirs, plus habiles auxquels vous identifier. Le choix dépend de vous. Vous pouvez aussi utiliser les membres du comité plus habiles pour entraîner ceux qui sont moins habiles, afin qu'ils arrêtent de saboter vos efforts pour trouver un bonheur authentique.

Souvenez-vous toujours que le bonheur authentique est possible, et que l'esprit peut s'entraîner pour le trouver.

Ce sont probablement là les principes les plus importants qui soutiennent la pratique de la méditation sur la respiration. L'esprit possède de nombreuses dimensions, des dimensions souvent obscurcies par les chamailleries des membres du comité et leur fixation sur des formes de bonheur fugaces. L'une de ces dimensions est totalement *inconditionnée*. En d'autres termes, elle ne dépend pas du tout de conditions. Elle n'est pas affectée par l'espace ou le temps. C'est une expérience totale de liberté et de bonheur, sans mélange. Ceci est dû au fait que l'esprit est libre de la faim et du besoin de se nourrir.

Mais bien que cette dimension soit inconditionnée, elle peut être atteinte en modifiant les *conditions* dans l'esprit : en développant les

membres habiles du comité afin que vos choix deviennent de plus en plus favorables au bonheur authentique.

C'est l'une des raisons pour laquelle la voie de la méditation est appelée une voie : elle est comme la voie vers une montagne. Bien que la voie ne soit pas la cause de la montagne, et que le fait de marcher sur la voie ne soit pas la cause de la montagne, l'acte de marcher sur la voie peut vous mener à la montagne.

Vous pouvez également penser que la dimension inconditionnée est comme de l'eau douce qui se trouve dans de l'eau de mer. L'esprit ordinaire est comme l'eau de mer, qui vous rend malade quand vous la buvez. Si vous laissez simplement l'eau de mer reposer, l'eau douce ne va pas s'en séparer toute seule. Vous êtes obligé de faire un effort pour la distiller. L'acte de la distillation ne crée pas l'eau douce. Il fait simplement ressortir l'eau douce qui est déjà là, vous fournissant toute l'alimentation dont vous avez besoin pour étancher votre soif.

### **Entraîner l'esprit.**

L'entraînement qui vous mène à la montagne et qui vous fournit l'eau douce possède trois aspects : la vertu, la concentration, et le discernement. La vertu est l'habileté avec laquelle vous interagissez de façon générale avec les autres personnes et avec les autres êtres vivants, et qui repose sur l'intention de ne provoquer aucun mal à vous-même ou aux autres. Il s'agit là d'un sujet que nous traiterons dans la partie trois, dans la présentation des problèmes qui apparaissent habituellement quand on intègre la méditation dans la vie quotidienne, mais il est important de noter ici la raison pour laquelle la vertu est liée à la méditation. Si vous agissez de manière nocive, alors, quand vous vous asseyez pour méditer, la connaissance de cette nocivité vous empêche de rester fermement dans le moment présent. Si vous réagissez par le regret à propos du mal que vous avez fait, vous découvrez qu'il est difficile de rester établi dans le moment

Avec chaque respiration

présent avec confiance. Si vous réagissez par le déni, vous construisez des murs intérieurs dans votre conscience qui créent plus d'occasions pour l'ignorance, et qui font qu'il vous est plus difficile de regarder directement ce qui se passe vraiment dans l'esprit.

La meilleure manière d'éviter ces deux réactions est de maintenir dès le début l'intention de ne rien faire qui soit nocif, et ensuite de prendre la décision de suivre cette intention avec de plus en plus d'habileté. Si vous voyez que vous avez agi de façon malhabile, reconnaissez votre erreur, reconnaissez le fait que le regret n'effacera pas l'erreur, et prenez la résolution de ne pas répéter cette erreur dans le futur. C'est le maximum de ce que l'on peut demander d'un être humain qui vit dans le temps, où nos actions qui visent à façonner le futur peuvent reposer seulement sur la connaissance du passé et du présent.

Le deuxième aspect de l'entraînement est la concentration. La concentration est l'habileté à conserver l'esprit centré sur un objet unique, tel que la respiration, avec un sens d'aise, de rafraîchissement, et d'équanimité – l'équanimité étant la capacité à observer les choses sans être à la merci des préférences et des aversions.

Atteindre la concentration demande de développer trois qualités de l'esprit :

- *l'attitude d'alerte* – la capacité à savoir ce qui se produit dans le corps et l'esprit alors que cela se produit ;

- *l'ardeur* – le désir et l'effort d'abandonner toute qualité malhabile qui peut apparaître dans l'esprit, et de développer à la place de celle-ci des qualités habiles ;

- *sati* – la capacité à conserver quelque chose à l'esprit. Dans le cas de la méditation sur la respiration, cela signifie se souvenir de rester avec la respiration et maintenir les qualités d'attitude d'alerte et d'ardeur avec chaque inspiration et chaque expiration.

Quand ces trois qualités deviennent fortes, elles peuvent amener l'esprit à un état de forte concentration appelé *jhāna*, ou absorption méditative, que nous examinerons dans la partie quatre. Parce que les *jhāna* reposent sur le désir – le désir de développer des qualités habiles dans l'esprit – ils constituent eux aussi une forme de devenir. Mais il s'agit d'une forme particulière de devenir qui vous permet de voir les *processus* du devenir en action. L'aise et le rafraîchissement fournis par les *jhāna* constituent en même temps une nourriture saine pour l'esprit, ce qui vous permet d'abandonner nombre des habitudes malhabiles de vous nourrir qui vous écarteraient de la Voie. Parce que l'approvisionnement en nourriture mentale qui provient des *jhāna* est stable, cela retire une partie de la pression de votre besoin de vous nourrir. Cela vous permet de prendre du recul vis-à-vis des questions de la faim, et de les regarder à travers les *questions du discernement* : voir là où le stress de se nourrir est non nécessaire, et comment vous pouvez maîtriser les habiletés pour aller au-delà. C'est la raison pour laquelle les *jhāna* constituent un élément central de la voie d'entraînement.

Le troisième aspect de l'entraînement est le discernement.

Le discernement est la capacité à :

- distinguer entre les processus habiles dans l'esprit et ceux qui sont malhabiles ;
- comprendre comment abandonner ce qui est malhabile et développer ce qui est habile, et
- savoir comment vous motiver afin de pouvoir abandonner les processus malhabiles et développer des processus habiles même quand vous n'êtes pas d'humeur à le faire.

Vous apprenez ces trois capacités en écoutant les autres – comme quand vous lisez un livre comme celui-ci – et en observant vos propres actions et en vous posant les bonnes questions à leur sujet. Au début, vous prenez du recul par rapport aux questions de la faim – qui exigent une réponse immédiate à propos d'où et à partir de quoi

Avec chaque respiration

se nourrir ensuite – et vous faites le point sur la façon dont vous vous nourrissez :

en quoi vos habitudes de vous nourrir conduisent-elles au stress ?

En quoi ce stress est-il inutile ?

Dans quelle mesure cela en vaut-il la peine – en d’autres termes, dans quelle mesure le plaisir obtenu en se nourrissant compense-t-il le stress ?

Au cours des premières étapes, lorsque vous développez la vertu et que vous essayez de maîtriser la concentration, les questions du discernement consistent simplement à rechercher de meilleures manières de vous nourrir. En d’autres termes, ce sont des versions raffinées des questions de la faim. Vous en venez à vous rendre compte que le plaisir que vous avez obtenu en agissant sans réfléchir de manière nocive ou en laissant l’esprit vagabonder où il veut ne vaut pas le stress que cela entraîne. Vous commencez à voir là où le stress que vous pensiez être inévitable n’est pas vraiment nécessaire. Vous disposez d’autres méthodes, meilleures, pour trouver votre nourriture intérieure, en vous nourrissant des plaisirs plus élevés fournis par la vertu et la concentration.

Lorsque votre concentration se développe, votre discernement des niveaux de stress dans l’esprit devient de plus en plus raffiné, de sorte que votre sens de ce qui est habile et de ce qui ne l’est pas devient également plus raffiné. Lorsque vous appliquez de façon continue les questions du discernement même à votre pratique des *jhāna*, vous commencez à vous demander s’il serait possible d’échapper au stress qui accompagne même le type le plus raffiné d’alimentation. Quel type d’habileté cela impliquerait-il ?

C’est là où les questions du discernement ne sont plus seulement une version raffinée des questions de la faim. Elles deviennent des questions nobles en ce sens qu’elles vous emmènent au-delà du besoin de vous nourrir. Elles apportent de la dignité à votre recherche du bonheur. Elles vous aident à dévoiler la dimension où même se

nourrir des *jhana* n'est plus nécessaire. Et quand cette dimension se dévoile finalement, tout le stress arrive à son terme.

Les questions du Noble discernement – qui concernent le stress non nécessaire, les actions qui le provoquent, et les actions qui peuvent aider à y mettre un terme – sont liées à l'un des enseignements les plus célèbres du Bouddha : *les Quatre Nobles Vérités*. Le fait du stress non nécessaire est la première Vérité ; les actions mentales malhabiles qui le provoquent sont la deuxième ; le fait qu'il peut arriver à son terme est la troisième ; et les actions habiles qui l'amènent à son terme constituent la quatrième.

Ces vérités sont nobles pour trois raisons. Un, elles sont absolues. Elles sont vraies pour chacun, partout, elles ne sont donc pas simplement une question d'opinion personnelle ou d'arrière-plan culturel.

Deux, elles fournissent un guidage pour une Noble Voie de pratique. Elles vous enseignent à ne pas nier ou à fuir le stress que vous êtes en train de provoquer, mais à le reconnaître et à y faire face jusqu'à ce que vous le compreniez. Quand vous le comprenez, vous pouvez voir les causes de ce stress dans vos actions, et les abandonner. Vous développez les actions habiles qui mettent un terme au stress afin de pouvoir réaliser par vous-même la liberté vis-à-vis du stress.

La troisième raison pour laquelle ces Vérités sont nobles est que, quand vous utilisez les questions qui les sous-tendent pour examiner et questionner vos actions, elles conduisent en fin de compte à une Noble atteinte : un bonheur authentique qui met un terme au besoin de se nourrir, et qui ne fait donc de mal à personne.

Parce que le discernement vise à amener vos actions au plus haut niveau de l'habileté, il se développe directement à partir de la qualité de l'ardeur dans votre concentration. Il s'appuie cependant aussi sur l'attitude d'alerte en voyant quelles actions conduisent à quels résultats. Et il guide *sati*, afin que vous puissiez vous souvenir des

Avec chaque respiration

leçons que vous avez apprises à partir de ce que vous avez observé et que vous puissiez les appliquer dans le futur.

En fait, l'ensemble des trois aspects de l'entraînement – la vertu, la concentration, et le discernement – s'entraident continuellement. La vertu fait qu'il est plus facile de vous établir dans la concentration et d'être honnête avec vous-même quand vous discernez quels membres du comité de l'esprit sont habiles et quels membres ne le sont pas. La concentration fournit à l'esprit un sens de rafraîchissement qui lui permet de résister aux pulsions malhabiles qui créeraient des brèches dans la vertu, et la stabilité dont il a besoin pour discerner clairement ce qui se passe réellement à l'intérieur. Le discernement fournit des stratégies pour développer la vertu, ainsi qu'une compréhension du fonctionnement de l'esprit qui lui permet de s'établir dans des états de concentration toujours plus forts.

La vertu, la concentration, et le discernement reposent tous à leur tour sur la partie la plus fondamentale de l'entraînement : la pratique de la générosité. En étant généreux avec vos possessions, votre temps, votre énergie, votre connaissance, et votre mansuétude, vous créez un espace de liberté dans l'esprit. Au lieu d'être mû par vos divers appétits, vous pouvez prendre du recul et vous rendre compte de la joie qui survient quand vous n'êtes pas tout le temps esclave de la faim. Se rendre compte de cela vous fournit la motivation de base pour rechercher un bonheur dans lequel vous n'avez pas du tout besoin de vous nourrir. Voyant le bien qui provient du fait de donner, vous pouvez apprendre à aborder la pratique de la vertu et de la méditation pas simplement en pensant à ce que vous pouvez en retirer, mais aussi en pensant à ce que vous pouvez offrir à la pratique. L'entraînement de l'esprit devient un cadeau à la fois pour vous-même et pour les gens autour de vous.

Les principes de la méditation sur la respiration reposent donc, tout bien considéré, sur quatre observations à propos de l'esprit, que le Bouddha a appelé des *Nobles Vérités* : 1) l'esprit fait l'expérience du

stress et de la souffrance ; 2) le stress et la souffrance proviennent de la manière dont l'esprit façonne son expérience à travers ses actions mues par l'ignorance ; 3) il est possible de mettre un terme à cette ignorance, ouvrant la conscience sur une dimension inconditionnée qui est libre du stress et de la souffrance ; 4) cette dimension, bien qu'elle soit inconditionnée, peut être atteinte en entraînant l'esprit aux qualités habiles de la vertu, de la concentration, et du discernement. Le but de la méditation sur la respiration est de soutenir cet entraînement.

### *La respiration.*

Le mot « respiration » couvre un vaste éventail d'énergies dans le corps. La plus évidente est l'énergie de l'inspiration et de l'expiration. Nous avons tendance à penser à cette respiration comme à l'air qui entre dans les poumons et qui en ressort, mais cet air ne se déplacerait pas s'il n'y avait pas dans le corps une énergie qui active les muscles qui le font entrer et qui lui permettent de ressortir. Quand vous méditez sur l'inspiration et l'expiration, vous pouvez commencer en prêtant attention au mouvement de l'air, mais lorsque votre sensibilité se développe, vous vous focalisez de plus en plus sur l'énergie.

Il existe, en plus de l'énergie de l'inspiration et de l'expiration, des flux d'énergie plus subtils qui se répandent à travers toutes les parties du corps. On peut en faire l'expérience lorsque l'esprit devient plus calme. Ces courants d'énergie sont de deux types : des énergies qui se déplacent, et des énergies immobiles, stables. Les énergies qui se déplacent sont directement liées à l'énergie de l'inspiration et de l'expiration. Il y a par exemple le flux d'énergie dans les nerfs, car tous les muscles impliqués dans la respiration sont activés avec chaque respiration, même si c'est de façon subtile. Ce flux d'énergie permet aussi d'avoir des sensations dans les différentes parties du corps et de les déplacer à volonté. Il y a aussi le flux d'énergie qui nourrit le cœur à chaque respiration, et qui se répand ensuite à partir du cœur lorsqu'il pompe le sang. On peut ressentir cela à chaque

Avec chaque respiration

mouvement du sang à travers les vaisseaux sanguins, et jusqu'à chaque pore de la peau.

Quant aux énergies immobiles, stables, celles-ci sont centrées en différents endroits du corps, tels que la pointe du sternum, le milieu du cerveau, la paume des mains, ou la plante des pieds. Une fois que l'inspiration et l'expiration se sont calmées, ces énergies peuvent se répandre pour remplir le corps tout entier d'un sens de calme et de plénitude qui est ressenti comme quelque chose de ferme et de sûr.

Pour certaines personnes, ces énergies qui se trouvent dans les différentes parties du corps peuvent sembler mystérieuses – ou même imaginaires. Mais même si le concept de ces énergies vous semble étranger, les énergies elles-mêmes ne le sont pas. Elles constituent la manière dont vous faites directement l'expérience du corps depuis l'intérieur. Si elles n'étaient pas déjà là, vous n'auriez aucun sens d'où se trouve votre corps.

Donc, quand vous essayez de vous familiariser avec ces énergies, vous devez conserver à l'esprit trois points :

1) *vous ne vous préoccupez pas de votre respiration de la manière dont un médecin ou une machine externe pourrait l'observer.* Vous vous préoccupez de votre respiration telle que vous seul pouvez la connaître : en tant que partie de votre expérience directe du fait d'avoir un corps. Si vous avez du mal à penser à ces énergies en tant que « respiration », voyez si y penser en tant que « sensations respiratoires » ou « sensations corporelles » aide – tout ce qui vous permet d'entrer en contact avec ce qui se trouve là en réalité.

2) *Il ne s'agit PAS d'essayer de créer des sensations qui n'existent pas déjà.* Vous vous sensibilisez simplement plus aux sensations qui sont déjà là. Quand on vous dit de laisser les énergies respiratoires se relier, demandez-vous si les sensations que vous éprouvez semblent ne pas avoir de lien les unes avec les autres. Si c'est le cas, gardez simplement à l'esprit la possibilité

qu'elles peuvent se relier d'elles-mêmes. C'est ce que signifie leur permettre de s'écouler.

3) *Ces énergies ne sont pas de l'air.* Elles sont de l'énergie. Si, pendant que vous permettez aux énergies respiratoires de se répandre à travers les différentes parties du corps, vous sentez que vous essayez de faire pénétrer de force l'énergie dans ces parties, arrêtez-vous et rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de la forcer. Il y a suffisamment d'espace – beaucoup même –, y compris dans les parties les plus fermes du corps, pour que cette énergie puisse s'écouler, et vous n'êtes donc pas obligé de forcer lorsqu'il y a une résistance quelconque. S'il y a un sens de résistance à l'énergie, il provient de la manière dont vous la visualisez. Essayez de visualiser l'énergie d'une manière qui peut contourner et traverser toute chose avec aisance.

La meilleure manière d'entrer en contact avec ces sensations consiste à fermer les yeux, à remarquer les sensations qui vous disent où se trouvent les différentes parties de votre corps, et ensuite à vous laisser voir ces sensations comme un type d'énergie. Lorsque vous deviendrez plus sensible à ces sensations et que vous verrez comment elles interagissent avec l'énergie de l'inspiration et de l'expiration, cela vous semblera de plus en plus naturel de les considérer comme des types d'énergie respiratoire. Cela vous permettra d'en faire un usage optimal.

### **Pourquoi la respiration.**

Il y a deux raisons pour lesquelles la respiration est choisie comme sujet de méditation : elle constitue un bon thème pour développer les qualités nécessaires

*(1) à la concentration et (2) au discernement.*

1) L'ensemble de ces trois qualités nécessaires à la concentration se développe facilement en se focalisant sur la respiration :

Avec chaque respiration

*L'attitude d'alerte* : la seule respiration que vous pouvez observer est la respiration dans le présent. Quand vous êtes avec la respiration, votre attention doit être dans le présent. C'est seulement dans le présent que vous pouvez observer ce qui se passe dans le corps et l'esprit, tel que cela se produit réellement.

La respiration est aussi un thème de méditation qui vous accompagne où que vous alliez. Tant que vous êtes vivant, vous pouvez vous focaliser ici même sur la respiration. Cela signifie que vous pouvez méditer sur la respiration et développer l'attitude d'alerte à tout moment et en toute situation.

*Sati* : parce que la respiration est tellement proche de votre conscience présente, il est facile de s'en souvenir. Si vous oubliez de rester avec la respiration, la simple sensation d'une inspiration peut vous rappeler d'y revenir.

*L'ardeur* : la respiration est l'un des rares processus du corps sur lequel vous pouvez exercer un contrôle conscient. Une partie importante de la méditation sur la respiration consiste à apprendre comment faire un usage habile de ce fait. Vous pouvez apprendre quelles sont les manières de respirer qui favorisent des sensations agréables dans le corps, et quelles sont celles qui favorisent des sensations désagréables. Vous apprenez à avoir un sens du temps et de l'espace : quand et comment modifier la respiration pour la rendre plus confortable, et quand la laisser tranquille. Lorsque vous développez cette connaissance, vous pouvez l'utiliser comme une aide pour développer des qualités d'esprit habiles.

Ce type de connaissance provient du fait d'expérimenter avec la respiration, et d'apprendre à observer les effets des différents types de respiration sur le corps et l'esprit. Vous pouvez appeler ce type d'expérimentation *travailler* avec la respiration, car vous avez un but ardent : l'entraînement de l'esprit. Mais vous pouvez aussi appeler cela *jouer* avec la respiration, car cela demande que vous utilisiez votre imagination et votre ingéniosité pour penser à des manières différentes de respirer et de vous représenter l'énergie respiratoire.

Cela peut être en même temps quelque chose de très amusant, lorsque vous apprenez à explorer et à découvrir par vous-même un certain nombre de choses à propos de votre corps.

Il existe de nombreuses manières de travailler et de jouer avec la respiration qui aident à favoriser la qualité de l'ardeur dans votre méditation. Par exemple, quand vous apprenez comment respirer d'une manière confortable – pour énergiser le corps quand vous vous sentez fatigué, ou pour détendre le corps quand vous vous sentez tendu – cela a pour conséquence qu'il vous est plus facile de vous établir dans le moment présent et d'y rester avec un sens de bien-être. Vous apprenez à voir la méditation non comme une corvée, mais comme une occasion de développer un sens immédiat de bien-être. Cela procure de l'énergie à votre désir de rester avec la méditation sur le long terme.

Jouer avec la respiration vous aide aussi à rester dans le présent – et à rester avec la méditation au cours du temps – parce que cela vous donne quelque chose d'intéressant et de stimulant à faire, qui peut apporter des bénéfices immédiats. Cela vous empêche de vous lasser de la méditation. Lorsque vous voyez les bons résultats qui proviennent de l'ajustement de la respiration, vous devenez plus motivé pour explorer les potentiels de la respiration dans un grand nombre de situations différentes : comment l'ajuster quand vous êtes malade ; comment l'ajuster quand vous vous sentez physiquement ou émotionnellement menacé ; comment l'ajuster quand vous avez besoin de vous brancher sur vos réserves d'énergie pour surmonter des sensations d'épuisement.

Le plaisir et le rafraîchissement qui peuvent provenir du fait de travailler et de jouer avec la respiration procurent à votre ardeur une source de nourriture intérieure. Cette nourriture intérieure vous aide à traiter avec les membres récalcitrants du comité de l'esprit qui ne veulent pas céder, à moins qu'ils n'obtiennent une gratification immédiate. Vous apprenez que le simple fait de respirer d'une manière particulière donne naissance à un sens de plaisir immédiat.

Vous pouvez relâcher les schémas de tension dans les différentes parties du corps – le dessus des mains, les pieds, votre estomac ou votre poitrine – qui autrement déclencheraient et nourriraient des pulsions malhabiles. Cela allège le sens de faim intérieure qui peut vous pousser à faire des choses dont vous savez qu’elles ne sont pas habiles. Donc, en plus du fait de venir en aide à votre ardeur, cette manière de travailler avec la respiration peut vous aider dans votre pratique de la vertu.

2) A cause du lien direct qui existe entre l’ardeur et le discernement, l’acte de travailler et de jouer avec la respiration aide aussi à développer le discernement.

- La respiration est l’endroit parfait à partir duquel on peut observer l’esprit, car c’est le processus physique le plus réceptif et le plus sensible au fonctionnement même de l’esprit. Lorsque vous devenez plus sensible à la respiration, vous arrivez à voir que des changements subtils dans la respiration sont souvent un signe de changements subtils dans l’esprit. Cela peut vous alerter à des développements dans l’esprit au moment précis où ils commencent à se produire. Et cela peut vous aider à voir plus rapidement à travers l’ignorance qui peut conduire au stress et à la souffrance.

- Le sens de bien-être favorisé par le fait de travailler et de jouer avec la respiration vous procure une base solide pour observer le stress et la souffrance. Si vous vous sentez menacé par votre souffrance, vous n’aurez pas la patience et l’endurance nécessaires pour l’observer et la comprendre. Dès que vous la rencontrez, vous voulez prendre la fuite. Mais si vous demeurez dans un sens de bien-être dans le corps et l’esprit, vous ne vous sentez pas autant menacé par la douleur ou la souffrance. Cela vous permet d’observer la douleur et la souffrance de façon plus stable. Vous savez que vous disposez dans votre corps d’un lieu sûr où la respiration est confortable, où vous pouvez focaliser votre attention quand le stress ou la souffrance devient trop dur à supporter. (Pour plus de détails sur ce sujet, voir la présentation de « La douleur » dans la partie

trois.) Cela vous donne confiance pour sonder plus profondément la douleur.

- Le sens de plaisir qui provient de la concentration, lorsqu'il devient plus raffiné, vous permet de voir des niveaux de stress plus subtils dans l'esprit. C'est comme vous rendre très calme afin de pouvoir entendre des sons subtils très lointains.

- *Être capable d'atteindre ce niveau de plaisir intérieur met l'esprit de bien meilleure humeur*, de sorte qu'il est beaucoup plus disposé à accepter le fait qu'il a créé de la souffrance lui-même. Entraîner l'esprit à regarder honnêtement ses qualités malhabiles, c'est comme parler à quelqu'un de ses fautes et de ses défauts. S'il a faim, s'il est fatigué, et grognon, il ne voudra pas entendre parler de ce que vous avez à dire. Vous devez attendre jusqu'à ce qu'il soit rassasié et bien reposé. A ce moment-là, il sera plus disposé à admettre ses fautes.

Il s'agit là du principal problème avec l'esprit : il provoque de la souffrance pour lui-même à travers sa propre stupidité, son propre manque d'habileté, et habituellement il ne veut pas admettre ce fait. Nous utilisons donc le sens de bien-être qui provient du fait de jouer et de travailler avec la respiration pour mettre l'esprit dans une humeur où il est beaucoup plus disposé à admettre ses défauts et à faire quelque chose à leur sujet.

- Lorsque vous travaillez et jouez avec la respiration, vous découvrez aussi que vous disposez de stratégies pour gérer la douleur. Parfois, permettre à l'énergie respiratoire de s'écouler directement à travers la douleur peut aider à la diminuer. Au minimum, la douleur devient moins un fardeau pour l'esprit. Ceci, aussi, vous permet d'affronter la douleur avec confiance. Vous êtes de moins en moins susceptible de vous sentir submergé par elle.

- Finalement, travailler de cette manière avec la respiration vous montre dans quelle mesure vous façonnez votre expérience présente – et comment vous pouvez apprendre à la façonner plus

Avec chaque respiration

habilement. Ainsi que je l'ai dit ci-dessus, l'esprit est majoritairement actif dans son approche de l'expérience. Le discernement, lui aussi, doit être actif pour comprendre là où les processus de l'esprit sont habiles et malhabiles dans la forme qu'ils donnent aux choses. Le discernement ne provient pas du seul fait d'observer passivement lorsque les choses apparaissent et disparaissent dans votre expérience. Il doit aussi voir pourquoi elles apparaissent et pourquoi elles disparaissent. Pour faire cela, il doit expérimenter – essayant de faire apparaître les qualités habiles et de faire disparaître les qualités malhabiles – pour voir quelles causes sont liées à quels effets.

Le discernement provient en particulier du fait que vous vous impliquez dans vos intentions présentes, pour voir dans quelle mesure ces intentions jouent un rôle dans le façonnage de la manière dont l'expérience apparaît et disparaît.

Le terme bouddhiste pour cet acte de façonnage est *fabrication* – dans le sens de fabriquer une stratégie – et la fabrication se présente sous trois formes.

– D'abord, il y a *la fabrication corporelle* : la fabrication de votre sens du corps à travers l'inspiration et l'expiration. La manière dont vous respirez influence votre rythme cardiaque, la libération d'hormones dans le sang, et la manière dont vous faites l'expérience du corps en général.

– Deuxièmement, il y a *la fabrication verbale*. C'est la manière dont vous orientez vos pensées vers quelque chose et dont vous l'évaluez. Ces deux processus de la pensée dirigée et de l'évaluation constituent le fondement de votre conversation intérieure. Vous introduisez dans l'esprit des sujets auxquels il peut penser, et ensuite vous les commentez.

– Troisièmement, il y a *la fabrication mentale*. Elle est constituée de perceptions et de sensations. Les perceptions sont les étiquettes que vous appliquez aux choses : les mots avec lesquels vous les

nommez, ou les images que l'esprit y associe, s'envoyant à lui-même des messages subliminaux à leur sujet. Les sensations sont les tonalités de ressenti de plaisir, de douleur, ou de ni-plaisir-ni-douleur, qui peuvent être soit physiques, soit mentales.

Ces trois formes de fabrication façonnent chaque expérience sans exception. Prenons un exemple : votre chef vous a appelé dans son bureau pour une réunion. En vous rendant à la réunion, vous vous remémorez certains des échanges difficiles que vous avez eus avec elle dans le passé. C'est de la perception, une forme de fabrication mentale. Vous pensez aux problèmes éventuels que vous allez peut-être examiner, et vous êtes préoccupé par le fait qu'elle va vous réprimander. C'est de la fabrication verbale. Le résultat de vos préoccupations, c'est que votre respiration se contracte, ce qui provoque une accélération de votre rythme cardiaque. C'est de la fabrication corporelle. Toutes ces formes de fabrication conduisent à des sensations de mal-aise mental et physique, qui constituent une autre forme de fabrication mentale. Lorsque vous ouvrez la porte de son bureau, ces formes de fabrication vous ont déjà préparé à surréagir même aux plus légères expressions d'aversion ou de mépris dans ses paroles et son langage corporel – ou à voir de telles expressions même quand elles ne sont pas là.

Voilà un exemple dans lequel ces trois formes de fabrication vous ont préparé à entrer en réunion d'une manière qui va affecter non seulement votre expérience de la réunion, mais aussi l'expérience que le chef a de vous. Avant même que la réunion n'ait commencé, vous augmentez les risques qu'elle ne se déroule pas bien.

Mais vous pouvez aussi utiliser la force de la fabrication pour orienter la réunion dans une autre direction. Avant d'ouvrir la porte, vous vous arrêtez pour prendre quelques respirations profondes, relaxantes (fabrication corporelle plus sensation en tant que fabrication mentale), et ensuite vous vous remémorez le fait que votre chef souffre de beaucoup de stress ces derniers temps (perception en tant que fabrication mentale). Vous mettant à sa place, vous pensez à

Avec chaque respiration

différentes manières d'aborder la réunion dans un esprit de coopération (fabrication verbale). Et vous ouvrez alors la porte sur une réunion différente.

Ces trois formes de fabrication ne façonnent pas uniquement vos expériences externes. Ce sont aussi – et principalement – les processus qui façonnent les différents membres du comité de l'esprit, ainsi que les moyens par lesquels les différents membres du comité interagissent. Les fabrications verbales sont la manière la plus évidente dont ces membres crient ou se chuchotent à l'oreille – vos nombreuses oreilles intérieures – mais les fabrications verbales ne constituent pas l'unique moyen de faire cela. Par exemple, si l'un des membres du comité préconise la colère, il va aussi détourner votre respiration, la rendant laborieuse et inconfortable. Cela vous conduit à croire que vous devez expulser de votre système la sensation inconfortable associée à la colère en faisant ou en disant quelque chose sous son influence. La colère va aussi projeter des perceptions et des images de danger et d'injustice à travers votre esprit, de la même manière que des producteurs de télévision sournois pourraient projeter des messages subliminaux sur votre écran de télévision pour vous faire haïr et craindre les gens qu'ils n'aiment pas.

C'est parce que nous ignorons les nombreux niveaux sur lesquels ces fabrications façonnent nos actions que nous souffrons du stress. Pour mettre un terme à cette souffrance, nous devons amener ces fabrications à la lumière de notre attitude d'alerte et de notre discernement.

Travailler et jouer avec la respiration constitue la manière idéale de faire cela, parce que quand vous travaillez avec la respiration, vous rassemblez l'ensemble de ces trois types de fabrication. Vous ajustez et vous observez la respiration ; vous pensez à la respiration et vous évaluez la respiration, vous utilisez les perceptions de la respiration pour rester avec la respiration, et vous évaluez les sensations qui apparaissent quand vous travaillez sur la respiration.

Cela vous permet d'être plus sensible à la fabrication de ce qui se passe dans le présent. Vous commencez à voir comment le comité de l'esprit crée plaisir et douleur non seulement pendant qu'il est engagé dans la méditation, mais également le reste du temps. En s'engageant consciemment dans cette fabrication avec la connaissance et le discernement, vous pouvez modifier l'équilibre des forces dans l'esprit. Vous reprenez possession de votre respiration, de vos pensées, de vos perceptions et de vos sensations afin qu'elles puissent renforcer les membres habiles du comité, et qu'elles ne soient pas sous l'emprise des membres malhabiles. Vous pouvez en fait créer de nouveaux membres du comité, même plus habiles, qui vous aident à progresser sur la Voie.

De cette manière, vous prenez l'un des problèmes de l'esprit – sa fragmentation en de nombreuses et différentes voix, de nombreux et différents soi – et vous le tournez à votre avantage. Lorsque vous développez de nouvelles habiletés dans la méditation, vous entraînez de nouveaux membres du comité qui peuvent raisonner et convertir les membres plus impatientes, leur montrant comment coopérer pour trouver un bonheur véritable. Quant aux membres qui ne peuvent pas être convertis, ils vont perdre graduellement leur emprise parce que leurs promesses de bonheur ne font pas le poids par rapport aux promesses des nouveaux membres qui tiennent réellement les leurs. Les membres qui sont de manière flagrante malhabiles disparaissent donc graduellement.

Lorsque votre pratique de la concentration et du discernement se développe, vous devenez plus sensible aux stress et aux souffrances provoqués par la fabrication, même dans les activités que vous aviez l'habitude de considérer comme agréables. Cela vous rend plus ardent pour rechercher une voie de sortie. Et quand le discernement voit que la manière dont vous fabriquez le stress et la souffrance dans le moment présent est non nécessaire, vous perdez votre goût pour ces fabrications et vous pouvez les laisser s'arrêter. C'est de cette façon que l'esprit devient libre.

Avec chaque respiration

Au début, vous obtenez cette liberté étape par étape, en commençant par les niveaux de fabrications les plus flagrants. Lorsque la méditation se développe, le discernement vous libère progressivement des niveaux plus subtils jusqu'à ce qu'il puisse abandonner les niveaux les plus subtils qui font obstacle à la dimension non fabriquée : la dimension inconditionnée qui constitue le bonheur ultime.

Votre première expérience de cette dimension montre que le principe le plus important qui sous-tend la méditation sur la respiration est correct : un bonheur inconditionné est possible. Bien qu'à ce stade votre première expérience de cette dimension ne mette pas totalement un terme à la souffrance et au stress, elle confirme bien que vous êtes sur la bonne voie. Vous êtes certain de pouvoir l'atteindre. Et quand vous aurez atteint ce stade, vous n'aurez plus besoin d'un livre de ce type.

Parce que la respiration est tellement utile pour développer l'ensemble des trois aspects de la voie vers le bonheur véritable – la vertu, la concentration, et le discernement – elle constitue le thème idéal pour entraîner l'esprit à faire l'expérience de ce bonheur par lui-même.

### *Lectures complémentaires*

Remarque : les textes et les enregistrements oraux précédés d'un astérisque (\*) sont disponibles uniquement en anglais.

(Lorsqu'aucun auteur n'est indiqué, les textes sont de moi.)

Sur les valeurs qui sous-tendent la pratique : \* « Affirming the Truths of the Heart » ; \* « Karma » dans *Meditations* ; « La générosité d'abord » dans *Enseignements 1* ; « La pureté du cœur » dans *Quelques essais*.

Sur le comité de l'esprit : *Les soi et le pas-soi* ; *Le comité de l'esprit* ; et « The Wisdom of the Ego » dans *Head & Heart Together*.

Sur la souffrance que l'esprit crée pour lui-même : \* « Life Isn't Just Suffering » dans \* *The Karma of Questions* ; \* « Ignorance » dans *Head & Heart Together*.

Sur les questions du discernement : \* « Questions of Skill » dans *The Karma of Questions*.

Sur les Quatre Nobles Vérités : « Désemmêler le présent » dans *Quelques essais* ; « What's Noble about the Noble Truths? » ; et \* « First Things First ». Pour une présentation plus détaillée, voir les parties \* « The Four Noble Truths » et \* « The First Truth » dans *The Wings to Awakening*.

Sur le rôle de la modération et du discernement dans la pratique : \* « The Middles of the Middle Way ».

Sur la signification de *sati* : « *Sati* défini » dans *Quelques essais*.

Sur l'élément de jeu dans la pratique : « La joie de l'effort » dans *Quelques essais*.

Il est souvent bon de disposer de quelques livres avec de courts passages sur le *Dhamma* que vous pouvez ouvrir au hasard pour avoir une perspective bouddhiste : Vous trouverez quelques bons exemples dans : Ajaan Fuang Jotiko, *L'éclat de la vie* ; Ajaan Lee Dhammadharo, \* *The Skill of Release* ; Ajaan Dune Atulo, \* *Gifts He Left Behind* ; Ajahn Chah Subhaddo, \* *In Simple Terms* et \* *It's Like This* ; et la partie \* « Pure & Simple » dans Upasika Kee Nanayon, *An Unentangled Knowing*.

### *Enseignements oraux pertinents*

\* 2007/6/6: The Noble Search for Happiness

\* 2011/10/17: Why We Train the Mind

\* 2011/12/22: Countercultural Values

\* 2012/4/4: The Intelligent Heart

Avec chaque respiration

- \* 2012/6/20: Homeschooling Your Inner Children
- \* 2005/3/7: The Open Committee
- \* 2011/2/6: Organizing Your Inner Committee
- \* 2006/1/13: Unskillful Voices
- \* 2005/5/21: The Karma of Self & Not-self
- \* 2005/04/12: The Need for Stillness
- \* 2005/3/7: Everybody Suffers
- \* 2004/1/9: Why the Breath
- \* 2010/8/13: Why Mindfulness
- \* 2009/7/23: Concentration Nurtured with Virtue
- \* 2001/5: Concentration & Insight

## PARTIE UN

### *Instructions de base*

#### **I : SE PREPARER A MEDITER**

La méditation est quelque chose que vous pouvez pratiquer dans n'importe quelle situation et n'importe quelle position. Certaines situations sont cependant plus favorables que d'autres pour aider l'esprit à s'établir. Il est recommandé, en particulier quand vous venez juste de débiter à méditer, de rechercher des situations où le dérangement, à la fois physique et mental, est minimal.

Par ailleurs, certaines positions sont plus favorables que d'autres pour aider l'esprit à s'établir. La position standard pour la méditation est la position assise, et il est recommandé d'apprendre comment s'asseoir d'une manière qui vous permet de méditer pendant de longues périodes sans bouger, et sans en même temps provoquer de souffrance induite, ou faire du mal au corps. Les autres positions pour méditer sont la position marchée, la position debout immobile, et la position allongée. Nous nous focaliserons ici sur l'assise, et nous réserverons les autres positions pour la section IV de la partie un ci-dessous.

Avant de vous asseoir pour méditer sur la respiration, il est souhaitable que vous preniez en considération trois choses, dans l'ordre qui suit : votre condition physique, votre position, et votre condition mentale – en d'autres termes, l'état de votre esprit.

Avec chaque respiration

## **VOTRE CONDITION PHYSIQUE**

### **Où méditer.**

Choisissez un endroit calme, chez vous ou à l'extérieur. Pour une méditation journalière régulière, il est bon de choisir un endroit que vous n'utilisez habituellement pas pour faire d'autres choses. Dites-vous que la seule chose que vous allez faire quand vous êtes assis à cet endroit, c'est méditer. Vous commencerez ainsi à développer des associations de calme avec cet endroit à chaque fois que vous vous y assiez. Cela deviendra un endroit particulier qui vous est propre pour vous établir et être calme. Pour qu'il ait un effet encore plus calmant, essayez de le maintenir bien net et propre.

### **Quand méditer.**

Choisissez un moment favorable pour méditer. Le meilleur moment pour cela est souvent tôt le matin, juste après vous être réveillé et vous être passé de l'eau sur le visage, car votre corps est alors reposé et votre esprit n'est pas encore encombré par les problèmes de la journée. Le soir est un autre bon moment, après vous être un peu reposé de votre travail de la journée. Méditer juste avant d'aller au lit n'est pas le meilleur moment, car l'esprit va se dire continuellement : « Dès que ça sera terminé, j'irai au lit. » Vous commencez à associer la méditation au sommeil, et comme le disent les Thaïs, votre tête va commencer à chercher l'oreiller dès que vous fermerez les yeux.

Si vous avez des problèmes pour dormir, alors n'hésitez pas à méditer quand vous êtes allongé sur un lit, car la méditation est un substitut utile au sommeil. Elle peut souvent permettre de mieux récupérer que le sommeil, car elle peut dissoudre les tensions corporelles et mentales mieux que le sommeil ne peut le faire. Elle peut aussi vous calmer suffisamment, de sorte que les soucis ne sapent pas votre énergie ou qu'ils ne vous maintiennent pas éveillé. Mais assurez-vous que vous réservez aussi une autre période de la journée à la méditation, afin de ne pas toujours associer la méditation au

sommeil. Vous voulez la développer en tant qu'exercice pour demeurer en attitude d'alerte.

Il n'est pas non plus recommandé de programmer votre méditation régulière juste après un bon repas. Votre corps dirigerait alors votre sang vers votre système digestif, et cela aurait tendance à vous faire somnoler.

### **Minimiser les dérangements.**

Si vous vivez avec d'autres personnes, dites-leur que vous ne voulez pas être dérangé pendant que vous méditez, à moins que cela ne soit vraiment quelque chose de très urgent. Vous vous donnez un peu de temps pour être une personne avec qui il est plus facile de vivre. Si vous êtes le seul adulte chez vous, et que vous vivez avec des enfants pour qui tout est urgent, choisissez une période où ils dorment. Si vous vivez avec des enfants plus âgés, expliquez-leur que vous allez méditer pendant x temps et que vous avez besoin d'intimité pendant cette période. S'ils vous interrompent pour quelque chose qui n'est pas urgent, dites-leur calmement que vous êtes encore en train de méditer et que vous leur parlerez quand vous aurez terminé. S'ils veulent méditer avec vous, dites-leur qu'ils sont les bienvenus, mais établissez quelques règles à propos de leur comportement afin qu'ils ne vous dérangent pas pendant votre période de calme.

Éteignez votre téléphone portable et tout autre appareil qui pourrait interrompre votre méditation.

Utilisez une montre ou un réveil avec une minuterie pour fixer la durée de votre méditation. Au début, vingt minutes conviennent généralement, car cela vous donne suffisamment de temps pour vous établir un peu, mais pas trop pour que vous commenciez à vous lasser de la méditation ou à devenir frustré si les choses ne se passent pas bien. Lorsque vous acquérez une certaine habileté dans la méditation, vous pouvez augmenter graduellement la durée de votre méditation par paliers de cinq ou dix minutes.

Avec chaque respiration

Une fois que vous avez réglé votre minuteur, mettez-le derrière vous ou sur le côté afin de ne pas le voir pendant que vous êtes en position de méditation. Cela vous aidera à éviter d'être tenté de jeter un coup d'œil à l'heure et de transformer votre méditation en un exercice d'observation d'horloge.

Si vous avez un chien, mettez-le dans une autre pièce et fermez la porte. S'il commence à gémir et à gratter à la porte, laissez-le entrer dans la pièce où vous êtes assis, mais soyez strict vis-à-vis de vous-même en ne réagissant pas s'il vient vers vous pour attirer votre attention. Au bout de quelques jours, la plupart des chiens comprendront que quand vous êtes assis là les yeux fermés, vous n'allez pas réagir. Le chien peut tout à fait se coucher et se reposer avec vous. Mais s'il ne comprend pas la situation, remettez-le dans l'autre pièce.

Les chats posent habituellement moins de problèmes, mais si vous avez un chat en manque d'attention, traitez-le de la même manière que vous traiteriez un chien.

## **VOTRE POSITION**

Une partie importante de l'entraînement de l'esprit réside dans l'entraînement à maintenir le corps immobile afin de pouvoir se focaliser sur les mouvements de l'esprit sans être dérangé par les mouvements du corps. Si vous n'avez pas l'habitude de rester assis immobile pendant de longues périodes, l'acte d'entraîner le corps devra accompagner celui d'entraîner l'esprit. Si vous commencez à pratiquer la méditation, il est recommandé de ne pas trop vous focaliser sur votre position pendant les premières séances. Vous pouvez ainsi accorder votre pleine attention à l'entraînement de l'esprit, réservant le processus d'entraîner le corps pour les moments où vous avez réussi au moins partiellement à vous focaliser sur la respiration.

Donc, pour les débutants, asseyez-vous simplement de manière confortable, répandez des pensées de bienveillance – un souhait pour le bonheur véritable – pour vous-même et pour les autres, et suivez ensuite les étapes de la section « Se focaliser sur la respiration » ci-dessous. Si votre position devient inconfortable, vous pouvez bouger légèrement pour soulager l'inconfort, mais essayez de conserver votre attention focalisée sur la respiration pendant que vous changez de position.

Si, au bout d'un certain temps, vous vous sentez prêt à vous focaliser sur votre position, voici ce que vous pouvez essayer.

### **Assis sur le sol.**

La position idéale consiste à rester assis les jambes croisées sur le sol, avec tout au plus une couverture pliée sous vous – placée juste sous les os qui sont en contact avec le sol, ou bien sous vos jambes repliées.

C'est une position de méditation classique pour au moins deux bonnes raisons :

d'une part, elle est stable. Il y a peu de risques que vous basculiez, même quand, dans les niveaux plus élevés de méditation, votre sens du corps est remplacé par un sens d'espace ou de connaissance pure ;

d'autre part, quand vous êtes habitué à cette position, vous pouvez rester assis et méditer partout. Vous pouvez aller en forêt, placer une petite natte par terre, vous asseoir, et vous y êtes. Vous n'êtes pas obligé de trimballer un tas de coussins ou d'autres accessoires avec vous.

Voici une version standard de la position.

- Asseyez-vous sur le sol ou sur votre couverture pliée, la jambe gauche repliée devant vous, et la jambe droite repliée au-dessus de la jambe gauche. Placez vos mains dans votre giron, les paumes tournées vers le haut, la main droite au-dessus de la gauche. (Pour éviter que cette position ne provoque un déséquilibre dans votre

Avec chaque respiration

colonne vertébrale, vous pouvez alterner les côtés en plaçant parfois la jambe gauche au-dessus de la jambe droite, et la main gauche au-dessus de la main droite.)

- Rapprochez vos mains de votre ventre. Cela vous aidera à conserver le dos droit et à minimiser la tendance à courber le dos.

- Restez assis droit, regardez droit devant vous, et fermez les yeux. Si le fait de fermer les yeux fait que vous éprouvez de l'inconfort ou qu'il engendre des sensations de somnolence, vous pouvez les laisser entre-ouverts – mais si vous faites cela, ne regardez pas droit devant vous. Abaissez votre regard en direction d'un endroit sur le sol à environ un mètre devant vous. Conservez une focalisation légère. Faites attention à ne pas laisser votre regard se transformer en un regard fixe.

- Remarquez si votre corps a tendance à pencher vers la gauche ou vers la droite. Si c'est le cas, détendez les muscles qui le tirent dans cette direction, afin de ramener votre colonne vertébrale dans un alignement raisonnable.

- Tirez légèrement les épaules vers l'arrière puis vers le bas, pour créer une légère cambrure au milieu et en bas de votre dos. Rentrez un peu le ventre, afin que les muscles du dos ne fassent pas tout le travail pour vous maintenir droit.

- Détendez-vous dans cette position. En d'autres termes, voyez combien de muscles vous pouvez détendre dans votre torse, vos hanches, etc., tout en restant droit. Cette étape est importante, car elle vous aide à rester dans la position avec un minimum de tension.

On appelle ceci la position *en demi-lotus*, parce qu'une seule des jambes est au-dessus de l'autre. Dans la position *en lotus complet*, une fois que votre jambe droite est au-dessus de la gauche, vous mettez votre jambe gauche au-dessus de la droite. Si vous pouvez arriver à la prendre, elle constitue une position extrêmement stable, mais ne l'essayez pas avant de pouvoir prendre facilement la position *en demi-lotus*.

Si vous n'êtes pas habitué au demi-lotus, il se peut qu'au début vos jambes s'engourdissent rapidement. Ceci est dû au fait que le sang qui normalement circule dans les artères principales est poussé dans les petits vaisseaux capillaires. Cela peut être inconfortable au début, mais ne vous inquiétez pas. Vous ne faites pas de mal au corps, car celui-ci peut s'adapter. Si les petits vaisseaux capillaires transportent suffisamment souvent une quantité de sang accrue, ils vont s'élargir, et votre système circulatoire se modifiera pour s'adapter à votre nouvelle position.

L'astuce, avec *toutes* les positions, consiste à débiter de façon graduelle. Il n'est pas recommandé de vous forcer à rester assis dès le début pendant de longues heures, car vous pouvez abîmer vos genoux. Si vous connaissez un bon professeur de yoga, demandez-lui de vous recommander des postures qui vous aideront à assouplir vos jambes et vos hanches. Pratiquez ces postures avant de méditer pour accélérer l'adaptation du corps à la position assise.

Une manière quelque peu plus douce de rester assis les jambes croisées que le demi-lotus consiste à rester assis dans la position du tailleur : repliez les jambes, mais ne mettez pas la jambe droite au-dessus de la gauche. Placez-la sur le sol devant la gauche, de sorte que votre genou droit fasse un angle moins aigu, et que la jambe gauche n'appuie pas sur la droite. Cela aide à soulager une partie de la pression sur les deux jambes.

### **Les bancs et les chaises.**

Si vous avez une lésion au genou ou à la hanche qui rend difficile la position assise jambes croisées, vous pouvez essayer de vous asseoir sur un banc de méditation, pour voir si c'est plus facile pour vous. Agenouillez-vous les tibias reposant sur le sol, placez le banc au-dessus de vos mollets, puis asseyez-vous sur le banc. Certains bancs sont conçus pour vous obliger à vous asseoir selon un certain angle. D'autres peuvent basculer vers l'avant et l'arrière, vous permettant de choisir votre propre angle ou de le modifier à volonté.

Avec chaque respiration

Certaines personnes aiment cela ; d'autres trouvent cela instable. C'est une question de choix personnel.

Si aucune de ces trois alternatives – s'asseoir directement par terre, s'asseoir par terre sur une couverture repliée, ou s'asseoir sur un banc de méditation – ne vous convient, il existe de nombreux types de coussins de méditation que l'on peut acheter dans le commerce. Cependant, c'est généralement de l'argent gaspillé, parce qu'une couverture supplémentaire pliée ou un oreiller ferme peut habituellement jouer le même rôle. Les oreillers et les couvertures peuvent ne pas avoir l'air aussi sérieux qu'un coussin destiné à la méditation, mais il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'argent simplement pour une question d'apparence. Une bonne leçon pour devenir un méditant consiste à apprendre à improviser avec ce dont vous disposez.

Vous pouvez également essayer de rester assis sur une chaise.

Choisissez une chaise avec une assise suffisamment haute afin que vos pieds puissent reposer à plat sur le sol et que vos genoux puissent faire un angle droit. L'idéal est une chaise en bois ou tout autre type de chaise bien stable, avec ou sans une couverture pliée ou un coussin peu épais. Il n'est pas recommandé d'utiliser un coussin trop épais, car cela vous fait courber le dos.

Quand vous avez trouvé une bonne chaise, asseyez-vous légèrement éloigné du dossier, afin que votre dos se soutienne lui-même. Suivez ensuite les mêmes étapes que pour le demi-lotus : placez vos mains dans votre giron, les paumes tournées vers le haut, l'une au-dessus de l'autre. Rapprochez vos mains de votre ventre. Tenez-vous droit, regardez droit devant vous, et fermez les yeux. Tirez légèrement les épaules vers l'arrière puis vers le bas, pour créer une légère cambrure au milieu et en bas de votre dos. Rentez un peu le ventre. Détendez-vous dans cette position. En d'autres termes, observez combien de muscles vous pouvez détendre tout en la maintenant.

Si vous êtes trop malade ou trop handicapé pour rester ainsi dans l'une de ces positions, choisissez une position confortable qui convient à votre état.

Dans toute position, si vous découvrez qu'avec le temps, vous avez tendance à courber le dos, il se peut que cela soit dû à la manière dont vous expirez. Faites un peu plus attention à vos expirations, vous rappelant de conserver le dos droit chaque fois que vous expirez. Continuez ainsi jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

Quelle que soit votre position, souvenez-vous qu'au début vous n'êtes pas obligé de faire le vœu de ne pas bouger. Si vous ressentez une douleur extrême, attendez une minute afin de ne pas devenir l'esclave de chaque douleur passagère, et ensuite, très consciemment – sans penser à autre chose – changez de position pour en prendre une autre plus confortable. Ensuite, reprenez votre méditation.

## **L'ETAT DE VOTRE ESPRIT**

Une fois que votre corps est en position, prenez d'abord quelques inspirations et quelques expirations bien profondes, et regardez ensuite l'état de votre esprit. Reste-t-il avec la respiration, ou une humeur persistante se met-elle en travers du chemin ? Si vous restez avec la respiration, continuez. Si certains des membres du comité de votre esprit sont moins coopératifs, faites intervenir d'autres membres pour les contrecarrer.

Le point important est que vous ne laissiez pas une humeur décider à votre place si vous allez méditer ou non. Souvenez-vous : une mauvaise séance de méditation vaut mieux que pas de séance de méditation du tout. Vous apprenez, au minimum, à résister dans une certaine mesure aux membres malhabiles de votre esprit. Et c'est seulement en leur résistant que vous pourrez arriver à les comprendre – de la même manière que construire un barrage sur une rivière

Avec chaque respiration

constitue une bonne façon d'apprendre quelle est la force de ses courants.

Si certains membres de votre comité se mettent en travers du chemin, il existe certaines contemplations classiques pour les contrecarrer. Le but de ces contemplations est de mettre un terme aux récits habituels de l'esprit et de créer quelques nouveaux membres du comité qui auront de nouveaux récits qui aideront à mettre les choses en perspective, afin que vous soyez plus disposé à rester avec la respiration.

### **Les Attitudes sublimes.**

La contemplation la plus populaire consiste à développer des attitudes de bienveillance, de compassion, de joie empathique, et d'équanimité envers tous les êtres, sans limite. Ces attitudes – appelées *brahmavihāra*, ou Attitudes sublimes – sont si utiles que certaines personnes font de leur développement une pratique standard pendant quelques minutes au début de chaque séance de méditation, que cela réponde ou non à un besoin conscient. Cela aide à dissiper tout ressentiment enfoui provenant de vos interactions quotidiennes avec les autres, et cela vous rappelle pourquoi vous méditez : vous voulez trouver un bonheur qui est sûr – ce qui signifie qu'il doit être inoffensif. La méditation est l'une des rares manières de trouver un bonheur qui ne fait de mal à personne. Vous créez en même temps un nouveau récit pour votre vie : au lieu d'être une personne accablée par le poids des ressentiments, vous vous montrez que vous pouvez vous élever au-dessus de situations difficiles et développer un cœur magnanime.

Les quatre Attitudes sublimes sont en réalité contenues dans deux d'entre elles : la bienveillance et l'équanimité. La bienveillance est un vœu pour un bonheur véritable, à la fois pour vous-même et pour les autres. La compassion est l'attitude que la bienveillance développe quand elle voit des personnes souffrir ou agir d'une manière qui les conduira à la souffrance. Vous voulez qu'elles cessent de souffrir. La joie empathique est l'attitude que la bienveillance

développe quand elle voit des personnes heureuses, ou agir d'une manière qui les conduira au bonheur. Vous voulez qu'elles continuent à être heureuses. L'équanimité est l'attitude que vous devez développer quand vous vous rendez compte que certaines choses échappent à votre contrôle. Si vous vous laissez énerver par elles, vous gaspillez l'énergie que vous auriez pu appliquer à des domaines sur lesquels vous pouvez avoir une influence. Vous essayez donc d'équilibrer votre esprit vis-à-vis des choses que vous ne pouvez pas contrôler, qui ne sont pas à la merci de vos préférences et de vos aversions.

***Voici un exercice pour développer la bienveillance et l'équanimité.***

Rappelez-vous ce qu'est la bienveillance – un vœu pour le bonheur véritable – et que, en répandant des pensées de bienveillance, vous souhaitez que vous-même et toutes les autres personnes développent les causes du bonheur véritable. Vous prenez la résolution de faire progresser le bonheur véritable de toutes les manières possibles, à l'intérieur de votre propre esprit et dans vos relations avec les autres. Tout le monde ne va bien entendu pas agir en accord avec votre souhait, et c'est la raison pour laquelle il est aussi important de développer des pensées d'équanimité pour couvrir les cas où des personnes refusent d'agir dans l'intérêt du bonheur véritable. De cette manière, vous ne souffrirez pas autant quand les gens agissent de façon malhabile, et vous pourrez rester focalisé sur les cas où vous pouvez apporter votre aide.

Pour la bienveillance, commencez en prononçant intérieurement une expression traditionnelle de bienveillance pour vous-même : *« Puissè-je être heureux. Puissè-je être libre du stress et de la douleur. Puissè-je être libre de l'animosité, libre de problèmes, libre de l'oppression. Puissè-je prendre soin de moi avec aise. »*

Ensuite, répandez des pensées similaires en direction des autres, dans des cercles qui vont en s'élargissant : les personnes proches de votre cœur, les personnes que vous aimez, les personnes envers qui

Avec chaque respiration

vous avez des sentiments neutres, les personnes que vous n'aimez pas, les personnes que vous ne connaissez même pas – et pas seulement les personnes : tous les êtres vivants, dans toutes les directions. Dans chaque cas, dites-vous : « *Puissiez-vous être heureux. Puissiez-vous être libres du stress et de la douleur. Puissiez-vous être libres de l'animosité, libres de problèmes, libres de l'oppression. Puissiez-vous prendre soin de vous avec aise.* » Pensez que ce souhait se répand dans toutes les directions, jusqu'à l'infini. Cela aide à élargir l'esprit.

Pour faire de cela une pratique qui convertit votre cœur, demandez-vous – quand vous êtes en sûreté dans votre bienveillance envers vous-même – s'il y a quelqu'un envers qui vous ne pouvez pas sincèrement répandre des pensées de bienveillance. Si une personne particulière vous vient à l'esprit, demandez-vous : « Qu'est-ce que cela m'apporterait que cette personne souffre ? » La majeure partie de la cruauté dans le monde provient de personnes qui souffrent et qui sont dans la crainte. Il est rare que des personnes qui ont agi de façon malhabile réagissent de façon habile à leur souffrance et qu'elles changent leur manière de se comporter. Trop souvent, elles font juste le contraire : elles souhaitent ardemment faire souffrir encore plus les autres. Donc, le monde serait un meilleur endroit si nous pouvions tous simplement suivre la voie vers le bonheur véritable en étant généreux et vertueux, et en entraînant l'esprit.

En conservant ces pensées à l'esprit, voyez si vous pouvez exprimer de la bienveillance pour ce type de personne : « *Puissiez-vous vous rendre compte de vos erreurs, apprendre la voie qui conduit au bonheur véritable, et prendre soin de vous avec aise.* » En exprimant cette pensée, vous ne souhaitez pas nécessairement aimer cette personne ou maintenir des relations avec elle. Vous prenez simplement la résolution de ne pas chercher à vous venger des personnes qui ont agi de façon nocive, ou contre celles à qui vous avez fait du mal. Il s'agit là d'un cadeau, à la fois pour vous-même et pour les personnes autour de vous.

Concluez la séance en développant une attitude d'équanimité. Rappelez-vous que tous les êtres feront l'expérience du bonheur ou de la peine en accord avec leurs actions. Dans de nombreux cas, leurs actions échappent à votre contrôle, et vos propres actions passées ne peuvent pas être effacées. Dans les cas où ces actions forment des obstacles sur le chemin du bonheur que vous souhaitez pour tous les êtres, vous devez simplement accepter ce fait avec équanimité. Vous pouvez ainsi vous focaliser sur les domaines dans lesquels vous pouvez changer les choses par vos actions présentes. C'est la raison pour laquelle la formule traditionnelle pour l'équanimité se focalise sur la question de l'action :

« Tous les êtres vivants sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à travers leurs actions, et vivent en dépendance de leurs actions. Quoi qu'ils fassent, de bien ou de mal, de cela ils hériteront. »

Penser de cette manière vous aide à ne pas vous énerver à propos de ce que vous ne pouvez pas changer, afin que vous puissiez consacrer l'énergie de votre bienveillance à ce que vous pouvez changer.

S'il existe des personnes pour lesquelles il vous est simplement trop difficile d'éprouver de la bienveillance en ce moment même, vous pouvez à la place essayer de développer des pensées de compassion. Pensez à la manière dont *elles* souffrent peut-être, pour voir si cela adoucit votre attitude envers elles, ou si cela vous aide à comprendre pourquoi elles agissent comme elles le font. Si cela se révèle trop difficile, vous pouvez aller directement à des pensées d'équanimité pour elles. En d'autres termes, vous pouvez vous rappeler que vous n'êtes pas obligé de régler des comptes. Il est préférable pour vous de vous libérer du cycle de la vengeance. Le principe de l'action et de ses résultats s'occupera de la situation.

Cette simple pensée peut procurer un certain espace à l'esprit pour qu'il s'établisse et développe un peu de concentration.

Avec chaque respiration

En répandant des pensées de bienveillance et d'équanimité envers tous les êtres, vous extrayez votre esprit de ses récits quotidiens et vous créez une perspective plus vaste pour votre méditation. Il est plus facile d'établir l'esprit dans le moment présent, en ce moment même, ici-et-maintenant, quand vous l'avez laissé penser quelques instants à l'univers dans son ensemble. Quand vous vous souvenez que tous les êtres recherchent le bonheur – parfois de façon habile, plus souvent de façon malhabile – cela met votre propre quête du bonheur en perspective. Vous voulez faire cela correctement.

Il existe d'autres contemplations pour contrecarrer des humeurs malhabiles spécifiques qui pourraient se mettre en travers de votre méditation, telle la contemplation de vos propres actes de générosité et de votre vertu pour les moments où vous éprouvez une faible estime envers vous-même, la contemplation de la mort pour les moments où vous êtes paresseux, ou la contemplation des parties non-attirantes du corps pour les moments où vous êtes submergé par le désir dévorant. Quelques-unes de ces contemplations sont décrites de façon plus détaillée dans l'annexe.

## II : SE FOCALISER SUR LA RESPIRATION

Vous êtes maintenant prêt à vous focaliser sur la respiration. Cette action comporte six étapes.

*1. Trouvez une manière confortable de respirer.*

Commencez en prenant quelques inspirations et quelques expirations bien profondes, bien longues. Cela aide à énergiser le corps pour la méditation et cela rend la respiration plus facile à observer. La respiration profonde au début de la méditation est aussi une bonne habitude à conserver même lorsque vous gagnez en habileté, car elle aide à contrecarrer toute tendance que vous pourriez avoir à réprimer la respiration, lorsque vous essayez de rendre l'esprit calme.

Remarquez où vous ressentez les sensations de respiration dans le corps : les sensations qui vous disent : « Maintenant tu inspires. Maintenant tu expires. » Remarquez si l'inspiration et l'expiration sont confortables. Si elles le sont, continuez à respirer de la même manière. Si elles ne le sont pas, ajustez la respiration afin qu'elle soit plus confortable. Vous pouvez faire cela de trois manières différentes :

a. Alors que vous continuez à respirer de façon profonde et longue, remarquez à quel endroit une impression de tension se développe dans le corps vers la fin de l'inspiration, ou bien l'endroit il y a une impression de serrer le souffle pour le faire sortir vers la fin de l'expiration. Demandez-vous si vous pouvez détendre ces sensations avec la respiration qui suit, tout en maintenant le même rythme de respiration. En d'autres termes, pouvez-vous maintenir un sens de détente dans les zones qui se sentent tendues vers la fin de l'inspiration ? Pouvez-vous expirer au même rythme sans serrer le souffle pour le faire sortir. Si cela vous est possible, conservez ce rythme de respiration.

b. Essayez de changer le rythme et la texture de la respiration. Expérimentez différentes manières de respirer pour voir ce que cela donne. Vous pouvez raccourcir ou allonger la respiration. Vous pouvez essayer d'inspirer de façon courte et d'expirer de façon longue, ou d'inspirer de façon longue et d'expirer de façon courte. Vous pouvez essayer la respiration rapide ou la respiration plus lente. Plus profonde ou plus superficielle. Plus lourde ou plus légère. Plus large ou plus étroite. Quand vous avez trouvé un rythme qui vous convient, restez avec aussi longtemps qu'il vous convient. Si au bout d'un certain temps il ne vous convient plus, vous pouvez à nouveau ajuster la respiration.

c. Posez simplement la question suivante dans l'esprit chaque fois que vous inspirez : « Quel type de respiration serait particulièrement gratifiant en ce moment même ? » Voyez comment votre corps réagit.

Avec chaque respiration

## *2. Restez avec chaque inspiration et chaque expiration.*

Si votre attention glisse vers quelque chose d'autre, ramenez-la immédiatement à la respiration. Si elle s'écarte à nouveau, ramenez-la à nouveau. Si elle s'écarte cent fois, ramenez-la cent fois. Ne vous découragez pas. Ne vous énervez pas. Ne soyez pas frustré. Chaque fois que vous revenez, récompensez-vous avec une respiration particulièrement gratifiante. De cette manière, l'esprit développera des associations positives avec la respiration. Vous trouverez plus facile de rester avec la respiration, et d'y revenir rapidement la prochaine fois que votre attention glissera.

Si vous êtes découragé en pensant au nombre de respirations sur lesquelles vous allez devoir rester focalisé, dites-vous à chaque respiration : « Juste cette inspiration-ci, juste cette expiration-ci. » La tâche de rester avec la respiration semblera alors moins insurmontable, et vos pensées seront focalisées avec plus de précision sur le présent.

Vous pouvez, si vous le voulez, utiliser un mot de méditation pour vous aider à fixer votre attention sur la respiration. *Buddho* (« éveillé ») est un mot populaire. Pensez à *bud* en inspirant, et à *dho* en expirant. Ou vous pouvez simplement penser à « entrer » et « sortir ». Conservez le mot de méditation aussi longtemps que la respiration. Quand vous trouvez que vous pouvez rester facilement avec la respiration, abandonnez le mot de méditation, afin de pouvoir observer plus clairement la respiration.

## *3. Quand les sensations de respiration évidentes sont confortables, élargissez votre conscience aux différentes parties du corps pour observer des sensations respiratoires plus subtiles.*

Vous pouvez faire cela section par section, dans l'ordre que vous voulez, mais au début, essayez d'être systématique afin de pouvoir couvrir le corps tout entier. Plus tard, quand votre sensibilité au corps

deviendra plus automatique, vous sentirez rapidement quelles parties du corps requièrent le plus d'attention, et vous pourrez immédiatement orienter votre attention à cet endroit. Mais quand vous débutez, c'est une bonne chose d'avoir à l'esprit une feuille de route claire et complète.

Voici une feuille de route type :

- Commencez avec la zone autour du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre conscience et observez-la pendant un certain temps alors que vous inspirez et expirez. Voyez quels sont le rythme et la texture de respiration qui conviennent le mieux à cet endroit. Si vous remarquez un quelconque sens de tension ou de serrement dans cette partie du corps, laissez-la se détendre, afin qu'aucune tension ne se développe lorsque vous inspirez, et que vous ne vous accrochiez à aucune tension lorsque vous expirez. Si vous le voulez, vous pouvez penser que l'énergie respiratoire pénètre ici même au niveau du nombril, afin de ne pas créer un sens de tension en essayant de la tirer là à partir d'un autre endroit. Visualisez l'énergie respiratoire comme entrant et ressortant librement et facilement. Il n'y a rien qui l'obstrue.

- Quand cette partie du corps se sent rafraîchie, déplacez votre attention vers des parties différentes du torse et répétez les mêmes étapes. Examinez les différentes parties dans cet ordre : le coin inférieur droit de l'abdomen, le coin inférieur gauche de l'abdomen ; le plexus solaire (le point juste devant votre estomac), le flanc droit (le côté de la cage thoracique), le flanc gauche ; le milieu de la poitrine, le point situé à droite de cet endroit, là où la poitrine et l'épaule se rejoignent, le même point situé sur la gauche. En d'autres termes, vous remontez sur l'avant du torse, vous focalisant d'abord au centre, puis à droite, puis à gauche. Vous vous déplacez ensuite plus haut le long du torse et vous répétez le même schéma.

- Lorsque vous vous focalisez sur les différentes parties du corps, il se peut que vous découvriez que le rythme et la texture de la

Avec chaque respiration

respiration vont changer pour que cela convienne à cette partie du corps. C'est très bien ainsi.

- Déplacez ensuite votre attention à la base de la gorge et suivez les mêmes étapes que pour le nombril.

Amenez ensuite votre attention au milieu de la tête. Lorsque vous inspirez et que vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire entre et ressort non seulement à travers le nez, mais aussi à travers les yeux, les oreilles, la nuque, le sommet de la tête. Pensez que l'énergie détend doucement tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans la tête – dans les mâchoires, autour des yeux, dans le front – et qu'elle dissout très doucement ces mêmes schémas de tension. Quand les schémas de tension sont détendus, vous pouvez penser à l'énergie respiratoire comme pénétrant profondément dans la zone autour de la glande pinéale juste derrière les yeux, et permettre à cette partie du corps d'absorber toute l'énergie respiratoire entrante dont elle a besoin. Mais faites attention à ne pas exercer trop de pression sur la tête, parce que les nerfs de la tête tendent à être trop sollicités. Appliquez juste suffisamment de pression pour maintenir confortablement votre focalisation.

- Maintenant, déplacez votre attention vers la nuque, juste à la base du crâne. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit et qu'ensuite elle descend dans les épaules, dans les bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Lorsque vous expirez, pensez que l'énergie ressort de ces parties du corps en rayonnant dans l'air. Lorsque vous devenez plus sensible à ces parties du corps, remarquez quel est le côté qui est le plus tendu : l'épaule gauche ou l'épaule droite, la partie supérieure du bras gauche ou la partie supérieure du bras droit, et ainsi de suite. Quel que soit le côté qui est le plus tendu, essayez consciemment de détendre ce côté et conservez-le détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Si vous avez tendance à avoir une forte tension dans les mains, consacrez un temps important à libérer la tension le long du revers de chaque main et dans chaque doigt.

- Maintenant, tout en conservant votre focalisation sur la nuque, inspirez avec la pensée que l'énergie descend de chaque côté de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx. Répétez les mêmes étapes que pour les épaules et les bras. En d'autres termes quand vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire ressort en rayonnant à partir du dos dans l'air. Lorsque vous devenez plus sensible au dos, remarquez quel côté est le plus tendu et essayez consciemment de maintenir ce côté détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

- Maintenant, déplacez votre attention vers le bas, vers le coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit, qu'elle descend à travers les hanches, à travers les jambes, jusqu'à l'extrémité des orteils. Répétez les mêmes étapes que pour les épaules et les bras. Si cela est nécessaire, vous pouvez consacrer un temps important à libérer la tension qui se trouve dans vos pieds et vos orteils.

- Cela complète un cycle d'examen du corps. Si vous le voulez, vous pouvez recommencer, en commençant au nombril, pour voir si vous pouvez éliminer tout schéma de tension que vous avez peut-être raté la première fois. Vous pouvez répéter ceci autant de fois que vous le voulez, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à vous établir.

Le temps que vous passez sur chaque section dépend de vous. Au début, et comme règle générale, il se peut que vous vouliez passer seulement quelques minutes sur chaque point ou sur chaque section, accordant plus de temps aux points situés sur le méridien central du corps qu'aux points situés sur les côtés, et même encore plus de temps aux épaules, au dos, et aux jambes. Lorsque les schémas d'énergie dans votre corps vous deviennent plus familiers, vous pouvez ajuster la durée passée sur chaque point comme bon vous semble. Si un point ou une section semble réagir particulièrement bien à votre attention, libérant la tension de manière rafraîchissante, restez sur ce point aussi

Avec chaque respiration

longtemps qu'il réagit. Si un point ou une section ne réagit pas au bout de plusieurs minutes d'attention – ou si vous découvrez que cette tension augmente quand vous vous focalisez dessus – abandonnez le point ou la section pour le moment et passez au point suivant.

Si le temps dont vous disposez pour méditer est limité, il se peut que vous vouliez limiter votre examen aux points centraux sur le torse – le nombril, le plexus solaire, le milieu de la poitrine – et ensuite à la base de la gorge et au milieu de la tête.

Si vous focaliser dans la tête vous donne mal à la tête, évitez de vous focaliser à cet endroit jusqu'à ce que vous ayez appris à maintenir votre focalisation avec un minimum de pression.

#### *4. Choisissez un point pour vous établir.*

Vous pouvez choisir n'importe quel point que vous aimez, où l'énergie respiratoire apparaît clairement et sur lequel vous trouvez facile de rester focalisé. Quelques-uns des points traditionnels sont :

- a. la pointe du nez,
- b. le point entre les sourcils,
- c. le milieu du front,
- d. le sommet de la tête,
- e. le milieu de la tête,
- f. le palais,
- g. la nuque à la base du crâne,
- h. la base de la gorge,
- i. le sternum (la pointe),
- j. le nombril (ou un point juste au-dessus),
- k. la base de la colonne vertébrale.

Vous pouvez expérimenter ces différents points au cours de plusieurs méditations, pour voir quels sont ceux qui donnent les meilleurs résultats. Il se peut aussi que vous découvriez que d'autres points non mentionnés dans cette liste conviennent aussi. Où il se peut

encore que vous découvriez que suivre deux points en même temps – disons, le milieu de la tête et la base de la colonne vertébrale – vous aide à maintenir votre attention plus fermement que vous focaliser seulement sur un point. Vous voulez au final être capable de maintenir votre attention focalisée sur n'importe quel point dans le corps. Cette capacité est utile quand vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure, car vous pouvez parfois accélérer la guérison en vous focalisant sur l'énergie respiratoire en des points particuliers dans le corps.

*5. Répandez votre conscience à partir de ce point afin qu'elle remplisse le corps à chaque inspiration et à chaque expiration.*

Pensez à une bougie allumée au milieu d'une pièce qui se trouve dans l'obscurité. La flamme de la bougie se trouve à un endroit, mais sa lumière remplit la pièce toute entière. Exactement de la même manière, vous voulez que votre conscience soit centrée mais vaste. Il se peut que le sens que vous avez de votre conscience ait tendance à rétrécir – en particulier lorsque vous expirez – donc, rappelez-vous à chaque respiration : « Le corps tout entier inspire, le corps tout entier expire. » Cette conscience du corps tout entier vous empêche de vous assoupir quand la respiration devient confortable, et de perdre votre focalisation lorsque la respiration devient plus subtile.

*6. Pensez que l'énergie respiratoire court à travers le corps tout entier à chaque inspiration et à chaque expiration.*

Laissez la respiration trouver le rythme ou la texture qui convient le mieux. Pensez que toutes les énergies respiratoires se relient les unes aux autres et qu'elles s'écoulent en harmonie. Plus elles seront pleinement reliées, moins votre respiration demandera d'effort. Si vous avez l'impression que les canaux respiratoires sont ouverts pendant l'inspiration mais qu'ils se ferment pendant l'expiration,

Avec chaque respiration

ajustez votre perception pour les conserver ouverts tout au long du cycle respiratoire.

Ensuite, maintenez simplement ce sens d'une respiration du corps tout entier pendant tout le temps restant de votre méditation. Si la respiration s'arrête, ne vous inquiétez pas. Le corps respirera s'il en éprouve le besoin. Quand l'esprit est calme, le cerveau utilise moins d'oxygène, de sorte que l'oxygène que le corps reçoit passivement – à travers les poumons et peut-être à travers les pores détendus (les opinions des anatomistes diffèrent à ce sujet) – est suffisant pour répondre à ses besoins. En même temps, ne forcez cependant pas la respiration à s'arrêter. Laissez-la suivre son propre rythme. Votre devoir consiste simplement à maintenir une conscience vaste, centrée et à permettre à la respiration de s'écouler librement à travers tout le corps.

Si vous découvrez que vous perdez votre focalisation quand vous répandez votre conscience à travers le corps, vous pouvez retourner à l'examen des différentes parties du corps, essayer un mot de méditation, ou simplement rester focalisé sur un point jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau prêt à essayer la conscience du corps tout entier.

### **Variantes.**

Lorsque la méditation et les problèmes que vous rencontrez pendant que vous la pratiquez, vous deviennent plus familiers, vous pouvez ajuster ces étapes comme bon vous semble. Acquérir un sens de la façon d'ajuster les choses – apprendre à partir de votre propre expérimentation – constitue en fait un principe important pour utiliser la méditation sur la respiration pour développer le discernement.

Il se peut par exemple que vous vouliez modifier l'ordre des étapes. Il se peut que vous découvriez que vous pouvez trouver plus facilement une manière confortable de respirer (étape un) si vous développez d'abord une conscience du corps tout entier (étape cinq). Ou il se peut que vous découvriez que vous avez besoin de forcer

l'esprit à s'établir fermement en un point unique pendant un certain temps (étape quatre) avant d'explorer les sensations respiratoires dans le reste du corps (étape trois). Il se peut que vous découvriez qu'après avoir choisi un point pour rester établi (étape quatre), vous voulez vous focaliser sur deux points en même temps pendant un certain temps avant de passer à l'étape suivante, qui consiste à répandre votre conscience à travers le corps tout entier (étape cinq).

Une autre manière d'ajuster les étapes consiste à varier ce que vous faites à l'intérieur d'une étape particulière. L'étape trois – explorer les sensations respiratoires subtiles dans le corps – permet de disposer d'un éventail de variantes particulièrement vaste. Il se peut que vous vouliez commencer votre examen par la nuque, pensant que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit à partir de derrière et qu'ensuite elle descend à travers la colonne vertébrale, pour en fin de compte ressortir des jambes à l'extrémité des orteils et des espaces entre les orteils. Pensez ensuite que la respiration pénètre dans la nuque, qu'elle descend à travers les épaules, et qu'elle ressort à travers les bras, les doigts et les espaces entre les doigts. Déplacez ensuite votre attention vers les sensations respiratoires dans le torse.

Ou il se peut qu'au début vous vouliez examiner le corps très rapidement, et répéter ensuite l'examen de façon plus méthodique.

Ou il se peut encore que vous visualisiez le fait de changer la direction selon laquelle les sensations respiratoires s'écoulent à travers le corps. Par exemple, au lieu de penser que le souffle s'écoule vers le bas dans la colonne vertébrale et qu'il ressort par les pieds, il se peut que vous pensiez qu'il monte depuis les pieds, remonte la colonne vertébrale, et ensuite qu'il ressort soit au sommet de la tête, soit au-dessus de la tête, puis qu'il redescend à travers la gorge et ressort dans la zone devant le cœur.

Ou il se peut que vous sentiez qu'il y a des énergies respiratoires qui entourent le corps comme un cocon. Quand cela se produit, essayez d'être conscient de la façon de savoir quand ces énergies sont en harmonie, quand elles sont en conflit, et comment les faire passer

Avec chaque respiration

du conflit à l'harmonie d'une manière qui nourrit les énergies à l'intérieur du corps. Une des façons de faire cela consiste à visualiser ces énergies comme s'écoulant toutes dans une seule direction – disons, de la tête vers les orteils – et ensuite, après un certain temps, à les visualiser s'écoulant toutes dans l'autre direction. Remarquez quelle est la direction qui est la plus confortable, et restez avec elle. Si le cocon d'énergies respiratoires est confortable, vous pouvez expérimenter les manières d'utiliser cette énergie confortable pour guérir des parties du corps qui se sentent serrées ou douloureuses.

Dans certaines occasions, une autre manière d'ajuster les étapes consiste à se focaliser sur seulement quelques-unes d'entre elles. Il existe deux situations principales dans lesquelles il se peut que vous vouliez essayer cela :

- *quand vous débutez* et que vous trouvez difficile de suivre les étapes dont la focalisation est plus large – 3, 5, et 6 – sans devenir distrait, vous pouvez provisoirement les sauter et vous focaliser d'abord sur les étapes où la focalisation est plus étroite – 1, 2, et 4 – jusqu'à ce que vous puissiez rester dessus avec constance. C'est seulement à ce moment-là que vous devriez élargir votre pratique pour qu'elle inclue les trois autres. Quel que soit le nombre de séances de méditation que cela puisse prendre, ce n'est pas important. Ce qui est important, c'est que vous puissiez maintenir un centre confortable. Cela vous aidera à ajouter les étapes restantes avec un sens de stabilité plus grand ;

- *quand vous pouvez combiner habilement l'ensemble des six étapes* et que vous voulez être capable d'amener l'esprit au calme aussi rapidement que possible, vous pouvez vous focaliser sur les étapes 4, 5, et 6. En d'autres termes, une fois que vous avez appris par l'expérience où l'esprit se sent centré le plus confortablement, essayez de vous établir rapidement en ce point, permettez-lui de devenir confortable, et voyez ensuite avec quelle rapidité vous pouvez répandre votre conscience en même temps que la respiration confortable, pour remplir le corps tout entier et ensuite

le maintenir rempli. Il s'agit d'une habileté utile à développer, non seulement dans le contexte de la méditation formelle, mais aussi dans la vie quotidienne. Ce point sera examiné plus en détail dans la partie trois.

Il s'agit là seulement quelques-unes des méthodes que vous pouvez avoir envie d'expérimenter. Cependant, il est en général préférable de commencer avec les six étapes, dans l'ordre, afin d'avoir à l'esprit une feuille de route claire chaque fois que vous vous asseyez pour méditer. De cette manière, quand vous vous êtes écarté, vous trouvez qu'il est plus facile de reprendre à l'endroit où vous êtes parti. Et si un stade particulier de la pratique se passe particulièrement bien, vous êtes plus à même de vous en souvenir parce que vous savez où il se trouve sur la carte.

### III : QUITTER LA MEDITATION

Quitter la méditation de manière habile comporte trois étapes.

*1. Faites le point sur la façon dont la méditation s'est passée.*

Ici, le but est de rassembler des points utiles pour votre séance de méditation suivante. Y a-t-il eu un moment quelconque au cours de la dernière séance où l'esprit s'est senti particulièrement calme et centré ? Si c'est le cas, demandez-vous : « Où étais-je focalisé ? Quelle était la qualité de ma focalisation ? Quelle était la qualité de ma respiration ? Qu'ai-je fait qui m'a conduit jusqu'à ce point dans ma méditation ? » Essayez de vous souvenir de ces choses pour la séance suivante. Il se peut que vous découvriez que vous pouvez recréer cette sensation de calme juste en répétant les mêmes étapes. Si vous ne le pouvez pas, laissez ce souvenir de côté et focalisez-vous totalement sur ce que vous êtes en train de faire dans le présent. Essayez de mieux observer ces choses la fois suivante. C'est en étant observateur que la méditation se développe en tant qu'habileté et qu'elle donne des résultats plus fiables. C'est comme être un bon

Avec chaque respiration

cuisinier : si vous remarquez quels sont les plats qui plaisent aux personnes pour qui vous cuisinez, vous leur refaites les mêmes plats, et en fin de compte vous obtiendrez une prime ou une augmentation de salaire.

## *2. Répandez à nouveau des pensées de bienveillance.*

Pensez à la paix et au calme que vous avez pu ressentir au cours de la séance passée, et dédiez-les aux autres êtres : soit à des personnes que vous connaissez en particulier et qui souffrent en ce moment même, soit à tous les êtres vivants, dans toutes les directions – tous nos compagnons dans la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort. Puisse-t-on tous trouver le bonheur et le bien-être dans notre cœur.

## *3. Essayez de rester sensible à l'énergie respiratoire dans le corps lorsque vous ouvrez les yeux et que vous quittez votre position de méditation.*

Ne laissez pas votre conscience du champ visuel obscurcir votre conscience du champ corporel. Et ne laissez pas votre souci relatif à l'activité qui suit vous faire abandonner votre conscience de l'énergie respiratoire dans le corps. Essayez de maintenir ce sens d'une conscience du corps tout entier de façon aussi constante que vous le pouvez. Il se peut que vous ne soyez pas capable de suivre l'inspiration et l'expiration lorsque vous vous engagez dans d'autres activités, mais vous pouvez maintenir un sens global de la qualité de l'énergie respiratoire à travers tout le corps. Conservez-la détendue et fluide. Remarquez quand vous perdez votre conscience de celle-ci, remarquez comment vous pouvez la récupérer. Essayez de conserver aussi constant que vous le pouvez le sens de la conscience de l'énergie respiratoire dans le corps jusqu'à la fois suivante où vous vous assiérez pour méditer. De cette manière, vous maintenez un fondement ferme, nourrissant pour l'esprit tout au long de la journée. Cela vous apporte un sens d'enracinement. Cet enracinement procure non seulement un sens de sécurité et d'aise intérieure, mais aussi une

base pour observer les mouvements de l'esprit. C'est l'une des manières dont un *sati* et une attitude d'alerte stables forment un fondement pour la vision pénétrante.

En d'autres termes, la manière la plus habile de quitter la méditation consiste à ne pas la quitter entièrement. Maintenez-la aussi longtemps que vous le pouvez.

#### **IV : MEDITER DANS D'AUTRES POSITIONS LA MEDITATION MARCHEE**

La méditation marchée constitue une bonne transition entre maintenir un esprit calme quand le corps est immobile, et maintenir un esprit calme au milieu de toutes vos activités. Lorsque vous marchez de manière méditative, vous apprenez comment protéger le calme de l'esprit pendant que le corps se déplace, tout en vous préoccupant en même temps du minimum de distractions extérieures possible.

Le moment idéal pour pratiquer la méditation marchée se situe juste après avoir fait une méditation assise, afin de pouvoir amener un esprit déjà calmé, au moins dans une certaine mesure, à la pratique.

Certaines personnes trouvent cependant que l'esprit s'établit plus rapidement quand elles sont assises si elles ont auparavant fait une séance de méditation marchée. C'est là une question de tempérament personnel.

Si vous méditez immédiatement après un repas, il est recommandé de pratiquer la méditation marchée plutôt que la méditation assise, car le déplacement du corps aide à la fois à digérer la nourriture et à combattre la somnolence.

Il existe deux manières de pratiquer la méditation marchée : faire des allers-retours sur un chemin déterminé, et faire une petite promenade. La première est plus favorable pour amener l'esprit à s'établir ; la seconde convient mieux quand vous n'avez pas accès à

Avec chaque respiration

un chemin où vous n'êtes pas dérangé quand vous faites des allers-retours sans que cela suscite la curiosité ou l'inquiétude des autres personnes.

### **1. Marcher sur un chemin.**

Choisissez un chemin plat d'une longueur comprise entre 20 et 70 pas. Idéalement, ce devrait être un chemin rectiligne, mais si vous ne pouvez pas trouver un chemin de ce type aussi long que cela, essayez un chemin en forme de L ou de U. Si vous chronométrez votre méditation, réglez le minuteur et placez-le quelque part près du chemin, mais retourné, de sorte que vous ne puissiez pas voir combien de temps il reste pendant que vous marchez.

Restez debout immobile à une extrémité du chemin pendant un petit moment. Serrez doucement vos mains l'une dans l'autre, soit devant vous, soit derrière vous, et laissez vos bras retomber confortablement. Si vos mains sont devant vous, tournez les deux paumes vers votre corps. Si elles sont derrière, tournez les deux paumes vers l'extérieur. Fermez les yeux et vérifiez que votre corps est dans un alignement correct, ne penchant ni vers la gauche ni vers la droite. S'il n'est pas dans un bon alignement, détendez les muscles qui lui font quitter l'alignement, afin que le corps soit aussi équilibré que possible.

Amenez votre attention à la respiration. Prenez quelques inspirations et quelques expirations, bien longues et bien profondes, et focalisez votre attention sur les sensations respiratoires dans une partie de votre corps. Au début, il est habituellement recommandé de choisir un point quelque part sur une ligne qui descend au milieu sur le devant du torse. Si vous vous focalisez dans la tête, vous avez tendance à rester dans votre tête : vous n'avez pas un sens clair du corps en train de marcher, et il est facile de glisser vers des pensées à propos du passé ou du futur. Si vous vous focalisez sur un point sur un côté du corps, cela peut vous déséquilibrer.

Cependant, si au début vous trouvez difficile de suivre un point immobile dans le torse, vous pouvez simplement rester conscient du mouvement de vos jambes ou de vos pieds, ou des sensations dans vos mains. Lorsque votre esprit s'établit, vous pouvez alors essayer de trouver un endroit confortable dans le torse.

Respirez d'une manière qui permet au point que vous avez choisi de se sentir confortable, ouvert, et rafraîchi.

Ouvrez les yeux et regardez soit droit devant vous, soit vers le chemin plusieurs pas devant vous en baissant le regard, mais ne laissez pas votre tête s'incliner vers l'avant. Maintenez-la droite.

Assurez-vous que vous êtes toujours clairement conscient du point de votre focalisation interne sur la respiration, et ensuite commencez à marcher. Marchez à une vitesse normale, ou à peine plus lentement que la normale. Ne regardez pas autour de vous pendant que vous marchez. Maintenez votre attention interne sur le point que vous avez choisi dans le corps tout le long du chemin. Permettez à la respiration de trouver un rythme confortable. Il n'est pas nécessaire de synchroniser votre respiration avec vos pas.

Quand vous atteignez l'autre extrémité du chemin, arrêtez-vous un instant pour vous assurer que votre attention est toujours avec le point que vous avez choisi. Si elle s'est écartée, ramenez-la. Ensuite, tournez-vous dans la direction opposée et retournez où vous avez commencé, en maintenant votre focalisation sur le point que vous avez choisi. Arrêtez-vous à nouveau quelques instants à l'extrémité du chemin, pour vous assurer que votre attention est toujours avec le point que vous avez choisi. Ensuite, tournez-vous dans la direction opposée et repartez. Si vous trouvez que cela aide à calmer l'esprit, vous pouvez décider à l'avance de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens opposé chaque fois que vous faites demi-tour.

Répétez ces étapes jusqu'à ce que le temps fixé se soit écoulé.

Avec chaque respiration

Au début, il est préférable de vous focaliser autant que vous le pouvez sur le maintien de l'attention sur le point unique que vous avez choisi, comme vous le feriez au cours de l'étape 4 de la méditation assise. Ceci parce que vous êtes en train d'équilibrer votre attention par rapport à plusieurs choses en même temps : le point que vous avez choisi, le fait que vous êtes en train de marcher, et le fait que vous devez être suffisamment conscient de votre environnement pour ne pas vous écarter du chemin, ne pas dépasser l'extrémité fixée, ou ne pas heurter quelque chose. C'est suffisant pour vous maintenir pleinement occupé au début.

Lorsque vous maîtrisez mieux les choses, vous pouvez commencer à accorder plus d'attention à la façon dont les énergies respiratoires s'écoulent dans les différentes parties de votre corps lorsque vous marchez – tout en maintenant en même temps la focalisation principale sur le point que vous avez choisi – de manière très comparable à celle dont vous maintenez une conscience centrée mais large au cours de l'étape 5 de la méditation assise. Vous pouvez faire de cela un jeu qui consiste à voir la rapidité avec laquelle vous pouvez passer de l'état d'être focalisé sur un point à celui de l'état de répandre votre conscience et le sens de confort à travers le corps tout entier. Une fois qu'elle est répandue, voyez combien de temps vous pouvez la conserver ainsi alors que vous continuez à marcher. Ainsi que nous le verrons dans la partie trois, il s'agit d'une habileté importante à développer pour maintenir un sens de bien-être dans la sécurité tout au long de votre vie quotidienne.

Certaines personnes trouvent que leur esprit peut se concentrer fortement pendant qu'elles marchent. Mais vous trouverez généralement que vous pouvez entrer en concentration plus profonde pendant que vous êtes assis que pendant que vous marchez, parce que vous devez suivre plus de choses pendant que vous marchez. Cependant, le fait que votre attention doive se déplacer entre trois choses pendant que vous marchez – votre point immobile, les mouvements de votre corps qui se déplace, et une conscience de votre

environnement – signifie que vous arrivez à voir clairement les mouvements de l'esprit dans un champ restreint. Cela vous fournit une bonne occasion pour les observer attentivement et pour obtenir une vision pénétrante de leurs différentes manières de vous tromper.

Vous en venez par exemple à remarquer la façon dont des pensées spontanées essaient de profiter du fait que l'esprit se déplace rapidement entre trois choses. Ces pensées se glissent dans le mouvement et elles le détournent, l'éloignant de votre méditation. Dès que vous remarquez que cela se produit, arrêtez de marcher un instant, faites revenir votre attention au point que vous avez choisi, et reprenez ensuite votre marche. En fin de compte, vous verrez le mouvement de ces pensées spontanées mais vous ne les suivrez pas. Quand vous ne les suivez pas, elles continuent juste un petit peu et ensuite elles disparaissent. Il s'agit là d'une habileté importante pour acquérir une vision pénétrante du fonctionnement de l'esprit.

## **2. Faire une promenade.**

Si vous voulez pratiquer la méditation marchée en faisant une promenade, vous devez vous imposer quelques règles afin qu'elle ne se transforme pas en une promenade ordinaire.

Choisissez un endroit qui est relativement calme et où vous n'allez pas rencontrer des gens qui voudront que vous vous arrêtiez et que vous bavardiez avec eux. Un parc est un bon endroit, tout comme l'est un petit chemin de campagne. Si vous marchez dans votre quartier, allez dans une direction où vous n'allez normalement pas et où vos voisins n'essaieront pas d'engager la conversation avec vous. Si jamais quelqu'un vous appelle, adoptez la règle d'incliner la tête et de sourire en guise de réponse, mais ne prononcez pas plus de mots que cela est nécessaire.

Avant de commencer votre marche, restez un instant debout immobile pour mettre votre corps dans un bon alignement, et amenez votre attention à l'endroit que vous avez choisi pour observer la respiration. Respirez d'une manière qui fait que ce point reste

Avec chaque respiration

confortable et rafraîchi. Pensez que c'est un bol rempli d'eau à ras bord, et que vous ne voulez pas en renverser une seule goutte.

Marchez à une vitesse normale d'une manière posée mais qui n'ait pas l'air non naturelle. Vous voulez garder votre secret : vous êtes en train de faire de la méditation marchée et vous ne voulez pas que quiconque le sache. Regardez autour de vous seulement dans la mesure où cela est nécessaire et approprié pour rester en sécurité.

Si vos pensées commencent à vagabonder, arrêtez-vous un instant et rétablissez votre focalisation principale sur le point que vous avez choisi. Prenez quelques respirations particulièrement rafraîchissantes, et reprenez ensuite votre marche. S'il y a des gens autour de vous, et que vous ne voulez pas attirer leur attention, faites semblant de regarder quelque chose sur le côté de votre chemin pendant que vous rétablissez votre attention.

Que vous pratiquiez la méditation marchée sur un chemin fixé ou sous forme de promenade, concluez la séance en restant immobile un moment et suivez les trois étapes pour quitter la méditation, telles qu'elles sont présentées dans la section III ci-dessus.

## **LA MEDITATION DEBOUT**

La méditation debout se pratique rarement seule. Elle est plus souvent pratiquée en tant que partie de la méditation marchée. Elle est particulièrement recommandée dans cinq situations alors que vous marchez.

1. Quand vos pensées s'écartent de la respiration, arrêtez-vous et restez debout immobile un instant jusqu'à ce que vous puissiez rétablir votre focalisation sur le point que vous avez choisi. Reprenez ensuite votre marche. Si votre esprit est particulièrement agité, il se peut que vous vouliez rester debout immobile un certain temps. Dans ce cas, profitez du fait que vous êtes immobile, fermez les yeux, et

voyez si le corps est dans un alignement correct. Si vous avez le dos courbé, redressez-vous, rentrez un peu le ventre, tirez les épaules en arrière puis un peu vers le bas afin de créer une légère cambrure dans votre dos. Si vous penchez d'un côté ou d'un autre, détendez tout muscle qui vous fait sortir de l'alignement. Ensuite, détendez-vous dans cette position redressée afin de pouvoir la maintenir avec un minimum de tension.

2. Quand la marche vous a fatigué mais que vous n'êtes pas encore prêt à arrêter la méditation marchée, restez debout immobile quelques minutes pour vous reposer, en faisant attention à votre position comme lors de l'étape 1.

3. Quand vous essayez de maîtriser l'habileté de répandre votre conscience en même temps que la respiration confortable à partir d'un point pour remplir le corps tout entier, il se peut que vous trouviez plus facile de faire cela alors que vous êtes debout immobile. Une fois qu'elle est répandue, reprenez votre marche. Si vous perdez ce sens du corps tout entier, arrêtez-vous et restez immobile afin de pouvoir le retrouver plus facilement.

4. Quand l'esprit, malgré le mouvement du corps, se rassemble en un fort sens de concentration, arrêtez-vous et restez immobile pour lui permettre de se rassembler pleinement. Certains méditants aménagent un endroit juste à côté de leur chemin de méditation où ils peuvent s'asseoir si l'esprit est rassemblé si fortement que même rester debout immobile constitue une distraction.

5. Quand une vision pénétrante intéressante survient alors que vous marchez, arrêtez-vous et restez debout immobile afin de pouvoir l'observer plus attentivement. Dans des cas comme celui-ci, il se peut que vous ne vouliez pas accorder trop d'attention à votre position, car cela pourrait vous distraire de ce que vous êtes en train d'observer dans l'esprit.

Avec chaque respiration

Comme règle générale, pendant que vous restez debout immobile, gardez les mains serrées l'une dans l'autre devant ou derrière vous, comme vous le feriez quand vous marchez.

## LA MEDITATION ALLONGEE

Méditer allongé est très favorable à l'atteinte d'une forte concentration. Certaines personnes trouvent qu'en fait cette position est plus favorable à la concentration que la position assise.

Mais c'est aussi une position favorable à l'endormissement. C'est la raison pour laquelle votre préoccupation principale quand vous méditez allongé doit être de rester éveillé.

Il est généralement préférable de méditer allongé sur le côté droit, plutôt que sur le côté gauche, sur le dos, ou le ventre. Si vous êtes obligé de rester allongé pendant de longues périodes – comme quand vous êtes malade – il n'y a rien de mal à changer de position selon l'une des quatre positions allongées, et de méditer en même temps.

Rester allongé sur le côté droit présente cependant trois avantages. D'abord, le cœur se trouve dans une position plus haute que la tête, ce qui améliore la circulation sanguine vers le cerveau. (Cela signifie que si votre physiologie est inversée, votre cœur étant du côté droit, il est préférable que vous méditiez allongé sur le côté gauche.) Deuxièmement, c'est préférable pour la digestion. Troisièmement – et ici rester allongé sur le côté droit et rester allongé sur le côté gauche ont un point commun – vous pouvez vous attacher à placer un pied au-dessus de l'autre et à le maintenir là, sans lui permettre de glisser. L'attention que vous êtes obligé de consacrer à vos pieds peut vous aider à vous maintenir éveillé.

Soutenez votre tête avec un oreiller d'une épaisseur convenable pour conserver la colonne vertébrale relativement droite. Si vous êtes allongé sur le côté droit, placez votre bras droit légèrement devant

vous afin que votre corps ne pèse pas dessus. Repliez votre bras afin que votre main droite ait la paume tournée vers le haut devant votre visage. Laissez votre bras gauche allongé et droit le long du corps, la paume gauche tournée vers le bas.

Les étapes pour examiner votre esprit, vous focaliser sur la respiration, et quitter la méditation sont les mêmes que celles pour la méditation assise.

## V : DEVENIR UN MEDITANT

Méditer est une chose. Devenir un méditant en est une autre. Cela signifie développer un ensemble d'identités intérieures par rapport aux activités de méditation. Dans l'idéal, lorsque vous méditez, ces identités devraient prendre une influence croissante au sein de votre comité intérieur.

Les activités autour desquelles ces identités croissent sont les trois identités nécessaires à la concentration : *sati*, l'attitude d'alerte, et l'ardeur. Quand vous vous focalisez sur la respiration en accord avec les instructions ci-dessus, *sati* est ce qui conserve les instructions à l'esprit, l'attitude d'alerte est ce qui observe ce que vous êtes en train de faire et les résultats qui proviennent de ce que vous êtes en train de faire, tandis que l'ardeur est ce qui essaie de le faire bien. Quand vous glissez de la respiration, l'ardeur est ce qui essaie de revenir immédiatement à la respiration, aussi rapidement que possible. Pendant que vous êtes avec la respiration, l'ardeur essaie d'être aussi sensible que possible à ce qui se passe bien et à ce qui ne se passe pas bien. Quand les choses ne se passent pas bien, elle essaie de comprendre pourquoi, afin de pouvoir les améliorer. Quand les choses se passent bien, elle essaie de les maintenir afin qu'elles puissent croître.

Lorsqu'avec la pratique ces qualités se renforcent, elles commencent à se fondre en deux identités distinctes, deux nouveaux membres du comité de votre esprit. Le plus passif des deux est

Avec chaque respiration

l'observateur, et il se développe autour de l'attitude d'alerte. C'est la partie de l'esprit qui prend un peu de recul et qui observe simplement ce qui se passe avec un minimum d'interférences. Lorsqu'elle se développe, elle vous permet d'exercer votre endurance patiente – votre capacité à rester avec les choses même quand elles sont désagréables – et d'exercer votre équanimité, votre capacité à ne pas réagir aux choses, afin de pouvoir les voir plus clairement pour ce qu'elles sont.

La plus active des deux identités est *celui-qui-fait*, qui se développe autour de *sati* et de l'ardeur. C'est la partie qui essaie de faire en sorte que les choses se passent bien ; qui, quand elles ne se passent pas bien, pose des questions et enquête pour comprendre pourquoi, qui essaie de se souvenir de ce qui a marché dans le passé, et qui décide ensuite comment réagir – quand il est préférable d'intervenir et quand il est préférable de ne pas le faire. Quand les choses se passent bien, cette identité essaie de faire en sorte qu'elles continuent à bien se passer. Vous découvrirez au cours du temps que celui-qui-fait peut assumer de nombreux rôles, tel celui de l'enquêteur et du chef. Cette partie développe votre ingéniosité et votre imagination, lorsque vous essayez d'orienter les choses dans la meilleure direction possible.

Ces deux identités s'entraident. L'observateur fournit à celui-qui-fait des renseignements exacts sur lesquels il peut faire reposer ses décisions afin qu'il n'essaie pas simplement d'imposer sa volonté aux choses, et nier quand il a fait du mal. Celui-qui-fait fait de son mieux pour s'assurer que l'observateur ne perd pas l'équilibre et ne commence pas à fournir des renseignements partiels – comme quand il est tenté de rester focalisé sur un aspect d'un problème et d'ignorer l'autre. L'aller-retour entre ces deux identités est parfois très rapide. A d'autres moments – en particulier quand vous ne pouvez pas comprendre quelque chose et que vous devez simplement observer ce qui se passe – vous trouverez que vous vous identifiez à l'observateur pendant un temps très long avant d'obtenir

suffisamment de renseignements pour les transmettre à celui-qui-fait.

L'habilité à méditer consiste en grande partie à apprendre quand assumer ces identités pendant que vous pratiquez. Elles sont particulièrement utiles pour traiter les problèmes dans l'esprit, ainsi que nous le verrons dans la partie deux. Quand vous faites face à la douleur, par exemple, elles vous procurent des identités alternatives que vous pouvez assumer par rapport à celle-ci. Au lieu d'être obligé d'être la victime de la douleur, vous pouvez être l'observateur de la douleur. Ou bien vous pouvez endosser le rôle de l'enquêteur, qui essaie de comprendre ce qu'est la douleur et la raison pour laquelle l'esprit la transforme en fardeau.

De façon similaire, quand une émotion malhabile pénètre dans l'esprit, vous n'êtes pas obligé de vous identifier à la personne qui ressent l'émotion ou qui est d'accord avec elle. Vous pouvez être l'observateur, prenant du recul par rapport à l'émotion. Ou, en tant que celui-qui-fait, vous pouvez être l'enquêteur, démontant l'émotion ; ou le chef, assemblant une nouvelle émotion pour la remplacer.

Lorsque votre concentration se renforce, l'observateur et celui-qui-fait continuent à être utiles. Au niveau de la forte concentration que l'on appelle *jhāna* (cf. la partie quatre), ils se transforment en un facteur appelé *l'évaluation* : le facteur du discernement qui aide à établir l'esprit en comprenant ses besoins et en les satisfaisant. L'observateur agit comme l'aspect passif de l'évaluation, celui-qui-fait comme l'aspect actif. Quand ils travaillent ensemble, ils peuvent vous mener loin dans la pratique.

Donc, bien que ces membres de votre comité soient des formes de devenir, ce sont des formes de devenir utiles. Ne les rejetez pas avant d'avoir atteint le point où ils ne peuvent plus vous aider. Entretemps, apprenez à les connaître en les utilisant. Parce que le comité de votre esprit possède de nombreux membres malhabiles, vous aurez besoin de toute l'aide intérieure que vous pouvez obtenir.

Avec chaque respiration

### *Lectures complémentaires*

Sur la méditation en tant qu'habileté : « La joie de l'effort » dans *Quelques essais* ; « Pratique adolescente » dans *Enseignements 2*.

Un enseignement d'Ajaan Lee Dhammadharo \* « Observe & Evaluate » dans *Inner Strength* fournit également une bonne perspective sur la méditation en tant qu'habileté.

Sur le rôle du désir et de l'imagination dans la pratique : \* « Pushing the Limits ».

Sur la relation entre *sati* et la concentration : \* « The Path of Mindfulness & Concentration ».

Pour des présentations plus détaillées de *sati* et de la concentration : *Sati et le kamma*, \* *Right Mindfulness* ; Ajaan Lee Dhammadharo, \* *Frames of Reference*.

Sur la méditation sur la respiration : Ajaan Lee Dhammadharo, *Conserver la respiration à l'esprit*, en particulier « Méthode 2 ». Les enseignements d'Ajaan Lee dans *Leçons en samadhi* sont très utiles pour acquérir une vue plus complète de son approche de la méditation sur la respiration, tout comme le sont les enseignements de la partie de *Inner Strength* intitulée \* « Inner Skill ». Les fragments courts dans les parties de *The Skill of Release* intitulés \* « Beginning Concentration », \* « The Basics of Breathing », et \* « All-around Discernment » fournissent des éclairages utiles.

Pour plus de conseils très utiles, voir les sections d'Ajaan Fuang Jotiko, *L'éclat de la vie*, intitulées « La méditation », « La respiration », « Les visions et les signes », et « Juste avec la conscience ».

Sur les *brahmavihāra* : « Tête et cœur ensemble : apporter la sagesse aux *brahmavihāra* » dans *Quelques essais* et \* « The

Limitations of the Unlimited Attitudes » dans \* *Beyond All Directions*.

Sur la méditation marchée : \* « Walking Meditation: Stillness in Motion » dans *Meditations*4.

Pour des enseignements courts à lire avant de méditer : tous les livres de la série *Meditations*.

### *Enseignements oraux pertinents*

- \* 2012/2/4: In Shape to Meditate
- \* 2004/7/24: Maintaining Goodwill
- \* 2005/9/2: Metta Meditation
- \* 2011/12/21: Goodwill and Heedfulness.

La collection d'enseignements *Basics* contient de nombreux enseignements qui traitent des problèmes qui apparaissent lorsque vous commencez à apprendre comment vous focaliser sur la respiration.

- \* 2011/8/10: Gather 'Round the Breath
- \* 2006/11/3: Allowing the Breath to Spread
- \* 2010/2/7: Brahmaviharas at the Breath
- \* 2011/12/5: Turn Off the Automatic Pilot
- \* 2012/7/21: Choiceful Awareness
- \* 2011/8/16: Artillery All Around
- \* 2011/12/6: Views, Virtue, & Mindfulness
- \* 2005/4/22: Ekaggatā
- \* 2011/4/10: Training Your Minds
- \* 2011/9/27: Equanimity

Avec chaque respiration

\* 2012/1/21: A Mirror for the Mind

\* 2007/5/8: Centered in the Body

\* 2010/3/28: Mindful Judgment

## PARTIE DEUX

### *Problèmes courants*

Tout le monde rencontre des problèmes et des périodes difficiles au cours de la méditation, donc ne laissez pas cela vous irriter. N’y voyez pas le signe que vous ne faites aucun progrès ou que vous êtes un méditant sans espoir. Les problèmes constituent une excellente occasion pour comprendre où se situent vos habitudes malhabiles et apprendre comment faire quelque chose à leur sujet. C’est ce qui développe votre discernement. En fait, le processus qui consiste à apprendre comment gérer les deux problèmes les plus courants dans la méditation : la douleur et les pensées vagabondes, est ce qui a conduit à l’Éveil de nombreuses personnes dans le passé.

Les stratégies offertes dans la partie deux se focalisent sur ce que vous pouvez faire pour gérer ces problèmes pendant que vous méditez. Si vous trouvez qu’elles ne marchent pas pour vous, essayez d’improviser vos propres solutions. C’est de cette façon que vous développez votre propre panoplie d’outils en tant que méditant, afin de disposer d’un large éventail de stratégies pour traiter les problèmes lorsqu’ils surviennent. Si vous utilisez une seule stratégie, les factions anti-méditation de votre comité trouveront rapidement des moyens pour la contourner. Si vous pouvez diversifier vos stratégies, vous ne serez pas une cible aussi facile pour leurs manigances.

Si rien de ce que vous faites pendant votre méditation ne semble marcher, il se peut que le véritable problème réside dans la manière dont vous menez votre vie dans son ensemble. Vous

Avec chaque respiration

trouverez dans la partie trois des suggestions quant à la façon dont vous pouvez ajuster votre vie pour soutenir votre méditation.

## LA DOULEUR

La douleur est quelque chose que vous rencontrerez par intermittence tout au long de la méditation, et vous devez donc apprendre à la considérer avec discernement et équanimité comme quelque chose de parfaitement normal. Encore une fois, ne vous laissez pas irriter à propos de la douleur. Il se peut que vous trouviez utile d'abandonner le mot « douleur » et de le remplacer par « douleurs », car toutes les douleurs ne se ressemblent pas. Apprendre quelles sont les différences entre elles est l'une des principales manières dont vous allez développer le discernement dans le fonctionnement de l'esprit.

Si les douleurs que vous rencontrez pendant que vous êtes assis en méditation sont liées à une blessure ancienne, une opération chirurgicale, ou un déséquilibre structurel, ajustez votre position afin de ne pas aggraver votre état. Si par exemple vous essayez de rester assis les jambes croisées mais que vous avez une blessure au genou, vous pouvez peut-être placer une couverture pliée ou un petit oreiller sous votre genou pour aider à le soutenir. Si cela n'aide pas, asseyez-vous sur une chaise.

En règle générale, si la douleur disparaît quelques minutes après vous être levé de la méditation, vous savez que vous ne faites pas de mal à votre corps.

Si, alors que vous commencez juste à méditer, la douleur fait qu'il vous est impossible de rester focalisé sur la respiration, dites-vous que vous allez la supporter quelques minutes afin de

ne pas prendre l'habitude de réagir chaque fois qu'elle se manifeste, et changez ensuite de position avec *sati*.

Si cependant vous rencontrez au cours de la méditation une douleur qui n'est pas liée à un état préexistant, et que votre concentration est un peu plus développée, vous devriez utiliser la douleur comme une occasion de développer à la fois votre concentration et votre discernement. Faire cela comporte trois étapes.

**1. Ne changez pas de position et ne focalisez pas directement votre attention sur la douleur.** Conservez votre attention focalisée sur une partie du corps que vous pouvez rendre confortable par la manière dont vous respirez. Ignorez les bulletins d'alerte que certains membres du comité vous envoient à propos de la douleur : que cela va provoquer des dégâts en vous, que vous ne pouvez pas la supporter, etc. Dites-vous simplement que la douleur est quelque chose de normal, qu'il est très possible que la douleur que vous éprouverez avant de mourir soit pire que celle-ci, et que c'est donc une bonne chose d'apprendre comment la gérer pendant que vous êtes encore vivant et relativement en bonne santé.

Rappelez-vous aussi que la douleur n'est pas votre douleur, à moins que vous ne la revendiquiez comme telle. Alors, pourquoi la revendiquer ? Laissez-la juste être là dans sa partie du corps, pendant que vous vous entraînez à rester fermement dans une autre partie du corps. C'est comme manger une pomme qui est pourrie à un endroit. Vous mangez seulement la bonne partie de la pomme et vous laissez la partie pourrie.

2. Quand le point sur lequel votre attention est focalisée est vraiment confortable, ***permettez aux sensations respiratoires confortables de s'écouler à partir du point de focalisation à***

Avec chaque respiration

***travers la douleur***, relâchant toute sensation de tension ou de serrement qui a pu se développer autour de la douleur. (L'esprit a parfois l'habitude inconsciente d'essayer de contenir la douleur avec une coquille de tension afin qu'elle ne se répande pas, mais cela ne fait que l'aggraver. Respirer consciemment à travers cette coquille peut la disperser.) Il se peut que faire cela fasse partir la douleur, ou pas. Si cela marche, vous avez appris que la manière dont vous respiriez aggravait la douleur. Considérez cela comme une leçon pour le futur. Si la douleur ne part pas, rappelez-vous que le devoir en ce qui concerne la douleur n'est pas de la faire partir. Le devoir est de la comprendre. Dans ce but, si vous vous sentez prêt à l'investiguer plus avant, passez à l'étape trois. Si vous ne vous sentez pas prêt, vous pouvez soit rester ici à l'étape deux, soit retourner à l'étape un.

Il se peut que vous découvriez que les douleurs dans des parties particulières de votre corps réagissent particulièrement bien à une bonne énergie respiratoire répandue à partir d'autres points particuliers. Vous pouvez par exemple alléger une douleur dans votre estomac en développant des sensations respiratoires agréables dans la zone du dos située juste derrière l'estomac. Vous pouvez alléger une douleur dans le flanc droit en développant des sensations respiratoires agréables dans le point correspondant à gauche. Vous pouvez alléger des douleurs dans les jambes en vous focalisant sur le développement de sensations respiratoires agréables dans la colonne vertébrale, en commençant par la nuque et en descendant à travers le coccyx et le pelvis. Il y a beaucoup de choses à apprendre dans ce domaine, et c'est quelque chose que chacun doit apprendre par lui-même, car nous avons chacun des manières personnelles de nous relier aux courants respiratoires et aux douleurs dans le corps.

3. Si la douleur persiste, et que votre concentration est suffisamment ferme pour la traiter directement, ***focalisez-vous sur la sensation de la douleur et posez-vous des questions à son sujet.***

- Par exemple, la douleur vous vise-t-elle, ou ne fait-elle simplement que se produire ?

- Essayez-vous de la repousser, ou vous contentez-vous juste de l'observer afin de pouvoir la comprendre ?

- La douleur est-elle une sensation unique, ferme, ou se compose-t-elle d'une série de sensations rapides, qui apparaissent et disparaissent en succession rapide ?

- Comment visualisez-vous la douleur ? Que se passe-t-il quand vous modifiez cette image visuelle ?

- Que se passe-t-il quand vous arrêtez de l'étiqueter en tant que « douleur », et que vous l'appellez simplement « sensation » ?

- De quel côté de la douleur sentez-vous que vous vous trouvez ? Si par exemple la douleur se trouve dans la jambe, sentez-vous que vous vous trouvez plus haut que la douleur ? Que se passe-t-il si vous vous dites que vous vous trouvez plus bas que la douleur ?

- La douleur se situe-t-elle vraiment là où vous pensez qu'elle se trouve ? Si par exemple vous ressentez une douleur dans le ventre, que se passe-t-il quand vous vous dites qu'elle se trouve en fait dans votre dos ?

- La douleur est-elle la même chose que le corps ou est-ce quelque chose d'autre ? (Cette question fonctionne le mieux quand vous avez appris à analyser la manière dont vous faites l'expérience du corps depuis l'intérieur selon les termes des quatre propriétés : l'énergie, la fermeté, la chaleur, et la fraîcheur – cf. la présentation du quatrième jhāna, dans la partie quatre. Quand vous regarderez attentivement les sensations de douleur,

vous verrez qu'elles ne correspondent à aucune de ces propriétés. La tendance à amalgamer la douleur à la propriété de la fermeté est ce qui fait que la douleur semble si persistante.)

• Êtes-vous dans la ligne de tir, recevant la douleur, ou la regardez-vous simplement vous dépasser et disparaître ? (Une perception utile à avoir en ce qui concerne la douleur est que vous voyagez sur le siège arrière d'un vieux break dont le siège arrière est orienté dans le sens contraire de la marche, et que vous regardez simplement les sensations individuelles de douleur vous dépasser et disparaître.)

Il existe de nombreuses autres questions que vous pourriez vous poser à propos de la douleur. Ce qui est important, c'est d'apprendre à questionner la façon dont vous percevez votre relation à elle. D'un côté, si vous questionnez continuellement la douleur, vous ne vous laissez pas succomber à la perception que vous êtes sa victime passive. Vous adoptez un rôle plus actif, en tant que celui-qui-fait, ne laissant pas les choses suivre leur cours habituel. Cela vous procure en soi une certaine indépendance vis-à-vis de la douleur. D'un autre côté, vous apprenez que si vous appliquez des perceptions malhabiles à la douleur, elles créent un pont vers l'esprit, de sorte que celui-ci ressent de la douleur mentale – l'impatience, l'irritation, le souci – vis-à-vis de la douleur physique. Mais si vous pouvez apprendre à abandonner ces perceptions, soit en les remplaçant par des perceptions plus habiles, soit en abandonnant – dès que vous les ressentez – toutes les perceptions qui se développent autour de la douleur, le pont est alors coupé. L'esprit peut se sentir parfaitement bien, même quand le corps est douloureux. Il s'agit là d'un stade important du développement de la vision pénétrante.

Si vous trouvez que l'approche de l'examen de la douleur dans l'étape trois ne vous fournit aucune compréhension à propos des différents aspects de la douleur, et que votre capacité à ne pas vous sentir victimisé par les douleurs commence à faiblir, c'est un signe que votre concentration n'est pas encore suffisamment forte pour traiter directement la douleur. Retournez dans ce cas aux étapes une et deux.

## LES PENSEES VAGABONDES

Une des habitudes fondamentales de l'esprit consiste à créer des mondes de pensées et ensuite à les habiter. C'est ce que le Bouddha entendait par le *devenir*. La capacité à s'engager dans le devenir est souvent une habileté utile, car elle vous permet d'utiliser votre imagination pour planifier le futur et contempler les leçons du passé. Mais cette habileté peut devenir une habitude destructrice lorsque vous créez des mondes de pensées qui développent l'avidité, l'aversion, l'illusion, et d'autres habitudes mentales destructrices. Votre capacité à planifier le futur peut se transformer en des inquiétudes qui peuvent détruire votre paix de l'esprit. Votre capacité à revivre le passé peut vous rendre malheureux dans le présent.

Quand on médite, une habileté importante consiste à apprendre comment activer et désactiver ces mondes de pensées à volonté, afin de pouvoir penser quand on a besoin de penser, et arrêter de penser quand on n'en pas besoin. La capacité de l'esprit à créer des mondes de pensées ne lui fera ainsi pas de mal.

Au cours des premiers stades de la méditation, vous avez besoin de quelques règles rapides et faciles à appliquer pour vous aider à décider si une pensée vaut la peine que vous la suiviez ou

Avec chaque respiration

non. Sinon, vous serez aspiré dans chaque monde de pensées, qui peut vous tromper en vous faisant croire qu'il mérite que vous lui prêtiez attention. Donc, pendant que vous apprenez à vous focaliser sur la respiration, tenez-vous en à une règle simple : *toute pensée liée à l'amélioration de votre focalisation sur la respiration est bonne. Toute autre pensée doit être abandonnée.*

Si une pensée concernant votre travail ou d'autres responsabilités vous vient à l'esprit pendant que vous méditez, dites-vous que vous vous en occuperez immédiatement après avoir quitté la méditation. Vous pouvez aussi décider de réserver une période de cinq ou dix minutes à la fin de la méditation pour penser spécifiquement à des problèmes de votre vie qui exigent que vous les preniez sérieusement en compte.

Si, avant de commencer à méditer, vous vous rendez compte que vous vous trouvez face à une décision importante concernant votre vie qui pourrait interférer avec votre méditation, dites-vous que vous allez utiliser le temps de la méditation pour clarifier votre esprit avant d'envisager de prendre une décision. Avant de commencer à méditer, posez toute question à laquelle vous voulez obtenir une réponse, et ensuite abandonnez-la. Refusez d'y prêter attention si elle surgit au cours de la méditation. Focalisez votre attention exclusivement sur la respiration. Quand vous émergez de la méditation, voyez si une réponse se présente à votre conscience. Il n'y a aucune garantie que la réponse soit correcte, mais au minimum elle provient d'un endroit calme de l'esprit, et cela vous donne quelque chose à tester. Si aucune réponse ne se présente, votre esprit sera de toute façon plus clair et plus acéré qu'il ne l'était avant la méditation, ce qui vous mettra dans une meilleure position pour examiner les problèmes auxquels vous êtes confronté. Mais assurez-vous que pendant

que vous méditez, vous ne vous mêlez pas du tout des pensées concernant ces problèmes.

Il existe cinq stratégies de base pour traiter les pensées vagabondes. Chacune d'entre elles aide à renforcer votre concentration. Mais chacune peut aussi fournir des leçons en matière de discernement.

### *1. Retournez à la respiration.*

Aussitôt que vous vous rendez compte que vous avez perdu votre focalisation sur la respiration, revenez-y immédiatement. Soyez préparé au fait que cela va se produire d'innombrables fois au cours de votre méditation, et en conséquence guettez les signes précurseurs que l'esprit s'apprête à quitter la respiration et à aller autre part. L'esprit est parfois comme une chenille au bord d'une feuille. Une extrémité de la chenille se tient sur la feuille ; l'autre extrémité bouge en tout sens, espérant qu'une autre feuille va venir à sa portée. Dès qu'elle touche la nouvelle feuille, elle la saisit et elle lâche prise de la première feuille. En d'autres termes, une partie de votre esprit peut être avec la respiration, mais une autre partie cherche à aller ailleurs. Plus vite vous pouvez apercevoir l'esprit à ce stade du processus, mieux c'est. Rappelez-vous simplement que vous êtes en train de vous lasser de la respiration parce que vous n'y faites pas bien attention. Offrez-vous quelques respirations vraiment rafraîchissantes, et la partie avant de la chenille reviendra sur la première feuille. Lorsque vous développez cette habileté, vous commencez à voir les stades de la création des mondes de pensées par l'esprit, ce qui signifie que vous êtes moins susceptible de vous laisser tromper par eux.

C'est comme regarder une pièce de théâtre depuis les coulisses. D'habitude, quand les machinistes changent le décor

Avec chaque respiration

d'une pièce, ils font au préalable tomber le rideau. C'est seulement quand le nouveau décor est en place qu'ils relèvent le rideau, afin de ne pas gâcher l'illusion que l'action s'est réellement déplacée dans un autre lieu. Les spectateurs sont bien entendu heureux de jouer avec cette illusion. Mais si vous êtes dans les coulisses, vous ressentez le caractère artificiel de tout cela, et vous vous laissez moins prendre.

De la même manière, lorsque vous vous focalisez sur le processus de la création des pensées, plutôt que sur le contenu des pensées, vous obtenez des visions pénétrantes importantes sur la façon dont l'esprit crée des mondes de pensées pour lui-même – importantes, parce que ces mondes de pensées constituent une des caractéristiques centrales de la souffrance et du stress inutiles que vous essayez de comprendre et de contrecarrer. En vous focalisant non sur leur contenu, mais sur le processus selon lequel ils sont créés, vous commencez à vous libérer de leur emprise.

*2. Focalisez-vous sur les inconvénients qu'il y a à vous laisser distraire.*

Si le fait de simplement retourner à la respiration ne suffit pas à vous empêcher de retourner continuellement à une série de pensées, vous devez regarder les inconvénients de ces pensées. Cela implique deux étapes :

a. demandez-vous : si vous suiviez ces pensées pendant l'heure ou les deux heures qui suivent, où cela vous conduirait-il ? Vers une vie habile ou une vie malhabile ? Si elles sont relativement habiles, sont-elles plus habiles qu'un esprit bien entraîné à la méditation ? Non. Donc, pendant que vous méditez, elles constituent une perte de temps. Et qu'en est-il de leur valeur en tant que divertissement ? Si elles faisaient partie d'un film,

paieriez-vous pour le voir ? Obtenez-vous vraiment quelque chose en les suivant ? Qu'est-ce qui vous attire exactement vers ces pensées ? Le résultat en vaut-il la peine ? Essayez de trouver la question qui vous aide à voir les pensées comme quelque chose qui, clairement, n'est pas digne de votre attention. Quand vous avez vu à la fois l'attrait et les inconvénients d'une manière particulière de penser, vous apprenez à voir vos pensées comme faisant partie d'un processus causal. Cela vous aide à vous libérer de leur pouvoir ;

b. une fois que vous êtes au clair à propos des inconvénients d'une pensée particulière, vous pouvez penser à un sujet qui contrecarre l'émotion ou la pulsion qui se trouve derrière elle. Si par exemple une pensée est motivée par la colère, essayez de contrecarrer la colère par des pensées de bienveillance – d'abord envers vous-même, puis envers la personne contre qui vous êtes en colère. Si une pensée est motivée par le désir dévorant, pensez aux aspects non-attrayants du corps humain – en commençant, encore une fois, par les contenus de votre propre corps, puis en passant au corps qui vous attire. Quelques-uns de ces sujets alternatifs sont présentés dans la section consacrée aux émotions perturbatrices ci-dessous.

Une fois que le nouveau sujet a affaibli votre désir de retourner à la pensée vagabonde, vous pouvez ramener votre esprit à la respiration.

### *3. Ignorez les pensées.*

Si les pensées continuent toujours leur bavardage, décidez que vous allez rester avec la respiration et laisser simplement les pensées vagabonder dans une autre partie de votre esprit. Elles sont comme des chiens égarés : si vous leur prêtez une quelconque attention, elles vont continuer à vous importuner.

Avec chaque respiration

Elles sont comme les fous : même si vous essayez de les chasser, ils savent qu'ils vous ont attrapé, et cela fait qu'ils essaient de vous attirer plus avant dans leurs mondes de folie. Donc, vous les ignorez, tout simplement. Rappelez-vous que bien qu'il puisse y avoir des pensées dans l'esprit, ce sont seulement d'autres membres du comité. Elles n'ont pas détruit la respiration. La respiration est toujours là et vous pouvez toujours vous focaliser dessus. En fin de compte, les pensées qui vous distraient partiront d'elles-mêmes par manque d'attention.

Vous aurez en même temps appris une leçon sur la façon dont l'acte d'attention peut renforcer ou affaiblir les différents potentiels de votre expérience.

*4. Relâchez la tension qui maintient la pensée active.*

Lorsque vous serez plus sensible aux énergies respiratoires subtiles dans le corps, vous parviendrez à remarquer que l'acte de s'accrocher à une pensée demande que vous développiez un léger schéma de tension quelque part dans le corps, comme une sorte de point de référence. Essayez de localiser ce schéma de tension, dissolvez-le avec une respiration, et la pensée partira par manque de soutien.

Lorsque votre concentration s'améliorera, vous serez capable de sentir ces schémas de tension se former avant même qu'ils ne deviennent des pensées conscientes. Vous arriverez à voir les étapes de formation de ces mondes de pensées. Ils commencent comme des petits nœuds de tension, et ensuite une perception est appliquée dessus, décidant de considérer ces nœuds soit comme des phénomènes physiques soit comme des phénomènes mentaux. Si la décision est de les considérer comme des

phénomènes mentaux, une perception supplémentaire est alors appliquée : c'est une pensée à propos de quoi ?

Quand vous pouvez voir ces étapes, l'esprit en concentration devient comme une araignée sur une toile : vous restez où vous êtes, et ensuite la sensibilité de la toile respiratoire vous dit qu'un nœud de tension est en train de se former dans une section particulière de la toile. Vous allez là-bas, vous éliminez le nœud avec une décharge de bonne énergie respiratoire qui le dissout, et vous retournez ensuite à l'endroit où vous vous trouviez avant.

Cette stratégie fournit des leçons importantes d'observation à propos de la façon dont les phénomènes physiques et mentaux sont liés les uns aux autres.

#### *5. Réprimez la pensée.*

Si votre concentration et votre discernement ne sont pas encore suffisamment bons pour que ces techniques fonctionnent avec chaque pensée qui vous distrait, alors quand elles ont toutes échoué face à une pensée particulièrement persistante, placez le bout de la langue contre le palais, serrez les dents, et répétez-vous encore et encore que vous ne voulez pas penser cette pensée. Vous pouvez également répéter très rapidement dans l'esprit un mot de méditation, comme buddho, pour bloquer les circuits jusqu'à ce que la tentation de suivre la pensée ait déçu.

Cette cinquième approche ressemble à une masse, comparée aux autres approches, qui ressemblent plus à des scalpels. Mais tout comme un bricoleur a besoin d'une masse parmi ses outils, tout méditant a besoin de disposer de quelques outils puissants pour être prêt à faire face à toute éventualité. De cette manière, les pensées malhabiles ne pourront pas vous harasser.

Cette dernière approche implique moins le discernement que les quatre autres, mais elle enseigne une leçon qui a de la valeur :

Avec chaque respiration

vous ne devez pas négliger une stratégie utile simplement parce qu'elle semble élémentaire ou grossière. Soyez prêt à accepter tout ce qui marche.

Des types particuliers de pensées vagabondes – comme le désir dévorant et la colère – peuvent être contrecarrés à l'aide de stratégies particulières. Si vous ne possédez pas l'énergie nécessaire pour appliquer l'une de ces stratégies aux pensées vagabondes, c'est un signe que le problème n'est pas l'agitation : c'est la somnolence.

## LA SOMNOLENCE

Si vous avez sommeil, la première étape consiste à ne pas immédiatement considérer cela comme le signe que vous avez besoin de vous reposer. L'esprit utilise souvent la somnolence comme un moyen pour éviter un problème qui est sur le point d'émerger de vos profondeurs internes. En tant que méditant, vous voulez connaître ces problèmes plus profonds, et vous ne pouvez donc pas vous laisser tromper par cette fausse somnolence. Vous devez la tester chaque fois que vous la rencontrez.

*Le premier test consiste à changer de sujet de méditation.* Quand vous êtes avec la respiration, cela peut signifier changer le rythme et la texture de la respiration ou le point de votre focalisation. Par exemple :

- si respirer de façon courte et douce vous rend somnolent, vous pouvez essayer d'inspirer de façon longue et expirer de façon courte, ou respirer de façon plus lourde ;
- si rester sur un point de focalisation unique vous rend somnolent, essayez de vous focaliser en même temps sur deux points ;

- vous pouvez aussi déplacer votre point de focalisation toutes les trois ou quatre respirations. Suivez la feuille de route donnée dans l'étape trois dans la section intitulée « Se focaliser sur la respiration », ou toute autre feuille de route que vous pouvez concevoir ;
- vous pouvez encore essayer d'évaluer l'énergie respiratoire dans des zones que vous avez tendance à négliger.

Vous pouvez, de façon alternative, changer de sujet de méditation et le remplacer par un des sujets complémentaires listés dans l'annexe. La contemplation de la mort – la mort pourrait survenir à tout moment – est particulièrement utile quand la somnolence est associée à la paresse.

Vous pouvez encore réciter un poème ou un passage de récitation que vous avez mémorisé.

*Le deuxième test consiste à changer de position. Levez-vous et frottez vos membres avec vos mains. S'il fait nuit et que vous pouvez voir le ciel, regardez les étoiles pour rafraîchir l'esprit. Lavez-vous le visage. Reprenez ensuite la position assise.*

*Le troisième test consiste à se lever et à faire de la méditation marchée. Si cela ne fait pas disparaître la somnolence, essayez de marcher à reculons avec précaution pour voir si la peur de heurter quelque chose va vous maintenir éveillé.*

Si la somnolence persiste, c'est un signe que le corps a besoin de se reposer. Allongez-vous et méditez jusqu'à ce que vous vous endormiez, en vous promettant d'abord de vous lever et de méditer à nouveau dès que vous vous réveillerez. Vous ne resterez pas à vous vautrer dans le plaisir d'être allongé.

Avec chaque respiration

## **LA CONCENTRATION-ILLUSION**

La concentration-illusion est un état d'esprit étroitement lié à la somnolence. L'esprit est calme, mais vous n'êtes pas clairement conscient de l'endroit où votre attention est focalisée. Quand vous en sortez, il se peut que vous vous demandiez si vous étiez endormi ou éveillé. Cela peut se produire quand la respiration devient confortable mais que vous ne répandez pas votre conscience vers les autres parties du corps. Vous êtes focalisé sur une petite zone, et quand la respiration à cet endroit devient très raffinée et confortable, vous en perdez la trace et vous glissez dans un état d'esprit agréable, calme, mais flou.

Une manière d'empêcher cela consiste, dès que la respiration devient confortable, à commencer immédiatement à examiner le reste du corps. Essayez de remarquer la façon dont l'énergie respiratoire s'écoule dans tous les coins et recoins du corps, même dans les espaces entre les doigts et les orteils. De façon alternative, vous pouvez visualiser les différentes parties du corps – les os, les organes – et voir si l'énergie respiratoire se répand de façon fluide dans ces parties-là.

Le principe important ici est que quand l'esprit est confortable, il a besoin d'avoir du travail à faire. Sinon, il dérive vers la somnolence. Aussi longtemps que le travail reste à l'intérieur des limites du corps, il ne perturbera pas votre concentration. En fait, il rendra même la concentration plus forte et plus résistante.

Le phénomène dit de la chute dans un « trou d'air » – c'est-à-dire, rester assis très calme et ensuite être soudainement réveillé par la tête qui tombe en avant – provient de la même cause et il peut être traité de la même manière.

## **LES BRUIT EXTERIEURS**

Si vous vous surprenez en train de vous plaindre des bruits extérieurs pendant que vous méditez, rappelez-vous que le bruit ne vous dérange pas. Vous dérangez le bruit. Pouvez-vous laisser le bruit exister sans faire de commentaires à son sujet ? Après tout, le bruit n'a pas l'intention de vous déranger.

Pensez aussi que votre corps est comme à une moustiquaire sur une grande fenêtre. Le bruit est comme le vent qui souffle à travers la moustiquaire. En d'autres termes, vous n'offrez aucune résistance au bruit, mais vous ne vous laissez pas affecter par lui. Il vous traverse complètement sans qu'il y ait un contact physique ou mental.

## **LES PROBLEMES AVEC LA RESPIRATION ELLE-MEME**

1. L'un des obstacles les plus décourageants à la méditation sur la respiration est probablement *l'incapacité à sentir l'inspiration et l'expiration*. Cela provient souvent d'une expérience physique ou émotionnelle antérieure qui vous a conduit à refouler votre sensation du corps. Il se peut que vous ayez besoin de temps pour développer une sensibilité à la réalité ressentie de la respiration dans le corps, ou de vous sentir à l'aise avec cette sensibilité. Il s'agit d'un domaine qui exige de la patience.

Deux approches sont possibles.

- L'une consiste à vous demander où vous *ressentez vraiment* la respiration. Il se peut que cela soit seulement dans la tête ou dans une autre partie isolée du corps. Cela vous permet cependant de commencer. Focalisez-vous doucement mais de

façon stable sur cette zone, avec une attitude de bienveillance, vous disant que vous êtes chez vous, là. Quand vous trouvez que vous pouvez rester à cet endroit avec un sens d'aise, essayez d'élargir graduellement le sens de votre conscience juste autour de cet endroit. Quelle partie du corps se trouve juste à côté de lui ? Dans quelle direction ressentez-vous cette partie ? (Il se peut que votre sens interne des parties de votre corps ne se trouve pas dans l'alignement de ce à quoi ressemble le corps depuis l'extérieur, mais ne laissez pas cela vous préoccuper pour le moment. Où ressentez-vous la partie suivante ?) Si une forme de peur apparaît, retournez à la zone d'origine. Attendez un jour ou deux, et essayez ensuite d'élargir à nouveau légèrement votre conscience. Continuez à faire cela, en faisant des va-et-vient, jusqu'à ce que vous puissiez habiter la zone agrandie avec un sens de confiance. Soyez patient. Si des peurs ou des souvenirs particuliers surgissent lorsque vous essayez d'élargir votre conscience de cette façon-là, parlez-en avec quelqu'un au jugement duquel vous vous fiez.

- Une seconde approche consiste à abandonner pour l'instant la respiration et à développer les *brahmavihāra* (cf. la partie un, section I, ci-dessus) comme exercice de méditation de base jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment en confiance pour essayer de travailler à nouveau avec la respiration.

2. Un autre problème qui peut être souvent décourageant est *l'incapacité à trouver une respiration confortable*. Quelle que soit la façon dont vous ajustez la respiration, cela ne convient pas. Il y a plusieurs manières d'aborder ce problème.

- Demandez-vous si vous êtes trop exigeant. La respiration est-elle ok ? Essayez-vous de la forcer pour qu'elle soit plus que bien ? Si c'est le cas, soyez patient. Restez avec la respiration qui est ok et donnez-lui un peu de temps. Il se peut que votre

impatience exerce trop de pression dessus. Laissez-lui un peu de temps pour se détendre et pour se développer par elle-même.

- Demandez-vous si vous pincez la fin de l'expiration pour la séparer clairement de l'inspiration suivante ou vice versa. Cela limite la capacité du souffle à s'écouler fluidement. Si c'est le cas, laissez la fin de chaque expiration se fondre harmonieusement dans le début de l'inspiration suivante, et vice versa, afin que le moment immobile entre les respirations puisse avoir l'occasion de laisser un sens d'aise se répandre à travers le corps.

- Rappelez-vous que dans chaque respiration, il y a toujours au moins une partie – au début, au milieu, ou vers la fin – qui est plus confortable que de ne pas respirer. Recherchez cette partie de la respiration et laissez-vous aller à l'apprécier. Quand cela vous aura calmé, les autres parties du cycle respiratoire pourront se détendre.

- Demandez-vous si vous vous focalisez trop fortement sur un endroit particulier. Quand on est focalisé sur une partie du corps, il est courant d'avoir tendance à exercer une pression dessus – ce qui habituellement bloque le sang ou exerce une pression sur la façon dont il circule dans cette partie du corps. Voyez si vous pouvez libérer cette pression tout en maintenant votre focalisation sur ce point.

- Demandez-vous si la manière dont vous visualisez la respiration fait partie du problème. Par exemple, la visualisez-vous comme pénétrant dans le corps seulement à travers un tout petit endroit, tel que le nez ? Si c'est le cas, il se peut que cela limite la respiration. Essayez de visualiser le corps comme étant une éponge, avec le souffle qui pénètre et qui ressort facilement à travers tous les pores. Vous pouvez également vous demander

Avec chaque respiration

si vous visualisez le souffle comme ne voulant pas pénétrer dans le corps. Si c'est le cas, vous allez vous retrouver en train d'être obligé de le forcer à pénétrer. Essayez de le visualiser comme *voulant* pénétrer dans le corps, et tout ce que vous avez à faire, c'est lui permettre de pénétrer.

- Demandez-vous si vous êtes en train de forcer inconsciemment le souffle à se conformer à une idée caricaturale que vous pouvez avoir de ce qu'un souffle confortable devrait être. Les gens pensent souvent qu'une respiration lente et longue est plus confortable qu'une respiration courte et rapide, mais ce n'est pas toujours le cas. Rappelez-vous que ce qui constitue une respiration confortable est déterminé par ce dont le corps a besoin en ce moment même, et essayez en conséquence d'être plus sensible à ces besoins.

- Demandez-vous si vous essayez de trop contrôler la respiration. Vous pouvez tester cela en focalisant votre attention sur une partie du corps où vous n'avez pas la sensation de pouvoir contrôler les mouvements de la respiration, telle que la base de la colonne vertébrale.

- Si aucune de ces approches ne marche, changez le sujet de votre focalisation pour un thème que vous trouvez agréable et inspirant, tel que la bienveillance, la générosité (pensant aux moments où vous avez été généreux de votre propre gré), la gratitude (pensant aux personnes qui ont fait beaucoup d'efforts pour vous aider), ou la vertu (pensant aux cas où vous-même ou quelqu'un que vous admirez s'est comporté d'une manière que vous trouvez noble et inspirante). Laissez-vous aller à penser à ce thème pendant un certain temps sans prêter attention à la respiration. Quand l'esprit se sent rafraîchi, essayez de remarquer comment vous respirez pendant que vous êtes avec ce thème. La respiration trouvera un rythme confortable d'elle-

même. Cela vous donnera quelques idées sur la façon de respirer confortablement.

3. Un troisième problème habituel est *l'incapacité à ressentir les sensations respiratoires dans différentes parties du corps*. Il s'agit souvent d'un problème de perception : les sensations respiratoires sont là, mais vous ne les reconnaissez pas comme telles. Il se peut qu'une partie de votre esprit pense qu'il est impossible qu'il y ait des énergies respiratoires qui circulent à travers le corps. Si c'est le cas, traitez cela comme un exercice d'imagination : laissez-vous aller à imaginer que l'énergie respiratoire peut circuler à travers les nerfs, et imaginez-la circulant selon certains des schémas recommandés dans les instructions de base. Vous pouvez également imaginer qu'elle circule dans des directions opposées. A un certain moment, vous commencerez à ressentir réellement le mouvement de l'énergie dans une partie ou une autre du corps, et cela ne sera plus alors un exercice d'imagination.

En attendant, examinez le corps et relâchez tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans ses différentes parties. Commencez par les mains et remontez le long des bras. Ensuite, commencez avec les pieds et remontez à travers les jambes, le dos, le cou, et jusque dans la tête. Ensuite, pratiquez sur le torse. Plus le corps sera détendu, plus l'énergie respiratoire circulera facilement, et plus vous serez susceptible de sentir la circulation.

## LES ENERGIES ET LES SENSATIONS INHABITUELLES

**La pression.** Lorsque vous libérez une tension ou un serrement dans différentes parties du corps, cela peut souvent donner naissance à des énergies ou à des sensations

inhabituellement fortes ou déséquilibrées. C'est quelque chose de normal, et ces énergies, si on les laisse seules, peuvent souvent se dissiper d'elles-mêmes. Il existe cependant deux cas où elles peuvent devenir un problème.

1. Le premier, c'est quand la libération n'est pas complète – quand l'énergie libérée d'une zone se retrouve bloquée dans une autre zone, ce qui crée une forte sensation de pression. Deux zones courantes où la pression a tendance à s'accumuler se trouvent dans la tête et la région autour du cœur. Si la pression se situe dans la tête, vérifiez si l'énergie a besoin d'être évacuée vers le bas sur l'avant de la gorge ou de la colonne vertébrale. Focalisez-vous d'abord sur l'action d'ouvrir le canal d'énergie vers le bas sur l'avant de la gorge, et fixez votre attention au milieu de la poitrine. Pensez que l'énergie est évacuée vers le bas le long du canal de la gorge en direction de la zone sur laquelle vous êtes focalisé ; à la fois pendant l'inspiration et pendant l'expiration.

Si cela ne marche pas, suivez consciemment les canaux d'énergie vers le bas de chaque côté de la colonne vertébrale pour voir s'il y a un point de blocage à un endroit quelconque. Si vous en trouvez un, pensez à le détendre. Faites cela en descendant tout le long de la colonne vertébrale. Focalisez votre attention sur le coccyx. Visualisez ensuite le souffle descendant le long de la colonne vertébrale – encore une fois, à la fois pendant l'inspiration et pendant l'expiration – et ensuite s'écoulant à travers le coccyx et ressortant dans l'air.

Si la pression se situe dans le milieu de la poitrine, visualisez l'action d'ouvrir les canaux d'énergie qui sortent de vos bras à travers les paumes de vos mains. Focalisez votre attention sur les paumes de vos mains et pensez que l'énergie respiratoire rayonne en sortant de votre poitrine – à la fois pendant

l'inspiration et pendant l'expiration – et qu'elle ressort à travers vos paumes.

Vous pouvez aussi essayer une visualisation similaire avec les canaux d'énergie qui descendent dans vos jambes et qui ressortent à travers la plante de vos pieds.

Lorsque vous ouvrez ces canaux, ne pensez pas à pousser l'énergie dedans. En particulier, ne pensez pas que vous essayez de pousser de l'air à l'intérieur de ces canaux. Le souffle sur lequel vous travaillez est de l'énergie, pas de l'air. Et c'est quand on n'exerce pas de pression dessus que l'énergie circule le mieux. Pensez simplement : « Laisser. » Et soyez patient. Essayez de distinguer entre la circulation du sang – qui, parce qu'elle est liquide, peut accroître la pression quand elle rencontre quelque chose de ferme – et le flux du souffle, qui en tant qu'énergie n'a pas besoin d'accroître la pression, car il peut circuler à travers les solides.

Si vous ressentez une pression excessive dans d'autres parties du corps, essayez, dans votre imagination, de relier ces parties aux canaux d'énergie qui sortent des bras et des jambes.

2. L'autre cause principale de pression excessive dans différentes parties du corps se manifeste quand, au cours d'un effort pour accélérer le mouvement de l'énergie respiratoire dans le corps, vous la poussez trop. Ici encore, le mot clé est « Laisser. » Laissez l'énergie circuler. Ne la poussez pas. Quand on la pousse, une énergie confortable devient inconfortable. Soyez patient. Visualisez une énergie respiratoire subtile qui, dès que vous êtes conscient que vous avez commencé à inspirer, s'est déjà répandue à travers tout le corps. Au bout d'un certain temps, vous sentirez qu'elle est vraiment là.

Avec chaque respiration

**Un serrement qui ne réagit pas à la respiration.** S'il existe dans le corps des îlots de serrement qui ne veulent pas se dissoudre, aussi confortable que soit la respiration, vous devez les contourner. Plus vous vous focalisez dessus directement, plus ils peuvent s'aggraver. En conséquence, respirez doucement autour des îlots et laissez-les disposer d'un certain espace. Ils représentent souvent des membres de votre comité intérieur qui n'ont pas confiance en vos bonnes intentions, et vous devez donc simplement les laisser tranquille. Soyez patient avec eux. A un moment donné, ils se dissoudront d'eux mêmes.

**Des bandes de tension qui courent à travers le corps.** Vérifiez d'abord si les bandes de tension sont vraiment des bandes, ou si l'esprit joue à relier les points entre eux. En d'autres termes, il y a des cas où l'esprit remarque des points de tension dans différentes parties du corps et il les relie en une perception unique de tension. Cela crée la sensation que les points isolés font partie d'une sensation unique.

Pour tester si c'est le cas, imaginez que votre conscience est un ensemble de lames de scie circulaire, qui coupent rapidement et de façon répétée les bandes de tension en morceaux isolés chaque fois qu'elle les remarque. Si cela allège l'impression de tension, maintenez alors cette perception à l'esprit. Le problème se situe moins au niveau de la tension qu'à celui de la perception qui étiquette les points de tension en tant que bande. Continuez à refuser de croire à cette perception de bande, la remplaçant par la perception de lames de scie aussi longtemps que cela est nécessaire.

Si les bandes de tension se trouvent dans la tête et semblent l'entourer, une manière alternative de changer de perception consiste à garder à l'esprit l'image que votre tête est plus grande

que les bandes de tension, et que la plus grande partie de la tête est remplie d'une énergie douce qui permet aux bandes de se dissiper.

Si l'impression d'une bande de tension demeure malgré les nouvelles perceptions, c'est alors un signe que la bande correspond à une zone du corps qui est privée d'énergie respiratoire. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire va directement dans cette partie du corps. Laissez l'inspiration être aussi longue que nécessaire pour donner à cette zone l'impression d'être nourrie.

Si, après avoir essayé cette approche plusieurs minutes, les bandes de tension ne réagissent pas, alors, ignorez-les pendant un certain temps. Réessayez ces diverses approches plus tard, quand votre concentration se sera améliorée.

**Une absence de sensation.** Lorsque vous examinez les différentes parties du corps, il se peut que vous découvriez qu'il existe des parties de celui-ci où vous ne ressentez aucune sensation du tout : par exemple votre épaule, ou une partie de votre dos. C'est comme si cette partie du corps manquait. Quand c'est le cas, essayez d'être conscient des parties que vous pouvez sentir de chaque côté de la partie manquante. Par exemple, pour l'épaule : essayez d'être conscient de votre cou et de votre avant-bras. Essayez ensuite de voir où l'énergie se relie entre ces deux parties. Il se peut que vous soyez surpris de voir qu'il existe un lien, mais qu'il ne se trouve pas à l'endroit où votre épaule « devrait » se trouver – et parce que ce n'est pas l'endroit où elle « devrait » se trouver, vous l'avez inconsciemment bloquée. Laissez-la s'ouvrir, et avec le temps, votre sens de ces parties du corps va s'ajuster et la partie manquante du corps sera plus nourrie par la respiration. Elle réapparaîtra dans votre conscience.

Avec chaque respiration

**Un sens de plénitude.** Cette sensation survient souvent quand l'énergie respiratoire dissout une partie de ses blocages intérieurs, et que des zones qui étaient privées d'énergie se remplissent soudainement. Cela est en lien avec un des facteurs des *jhāna* : le ravissement. Lorsque cette sensation est forte, cela peut vous donner l'impression que vous vous noyez dans la plénitude. Certaines personnes trouvent cela agréable, mais d'autres personnes trouvent cela menaçant. S'il vous est arrivé un jour de frôler la noyade, cela peut facilement susciter de la peur. La manière de contrecarrer la peur consiste à vous rappeler que vous êtes entouré d'air, et que le corps peut respirer autant qu'il en a envie. Détendez vos mains et vos pieds, et maintenez-les détendus. Voyez ensuite si vous pouvez trouver un aspect agréable à cette plénitude. Focalisez-vous dessus. Vous pouvez aussi simplement maintenir votre focalisation sur votre point de focalisation habituel dans le corps, et rappelez-vous que la plénitude, si on la laisse seule, se dissipera au final en un sens de calme et d'aise.

Les autres personnes qui trouvent ce sens de plénitude menaçant sont celles qui ont peur d'être en train de perdre le contrôle de la situation. Encore une fois, la solution consiste à ne pas se focaliser sur la plénitude, à rester focalisé sur son point de focalisation habituel, et à se souvenir que la plénitude va cesser.

**Une sensation de densité.** Parfois, lorsque l'esprit s'établit, le corps semble si ferme et si dense que la respiration devient laborieuse. Cela peut être dû au fait que vous vous accrochez de façon inconsciente à la perception du corps comme étant un objet ferme, et au souffle comme à quelque chose qui doit être poussé à travers la fermeté. La solution consiste à changer consciemment votre perception. Vous pouvez par exemple vous rappeler que la respiration constitue en fait votre principale

sensation du corps : l'énergie de la respiration est là en premier, et le sens de fermeté vient plus tard. Vous n'êtes donc pas obligé de pousser le souffle à travers un mur de fermeté. Laissez-la circuler librement où elle veut. Une autre perception utile consiste à penser à tout l'espace qui se trouve autour du corps et entre chaque atome de celui-ci. Même à l'intérieur des atomes, il y a plus d'espace que de matière. L'espace imprègne tout. Lorsque vous maintenez cette perception à l'esprit, la difficulté à respirer disparaît.

Une autre raison possible qui fait que vous avez l'impression que le corps est trop compact pour pouvoir respirer est que l'esprit peut être tellement calme que vous n'avez pas besoin de respirer (cf. la présentation du quatrième *jhāna* dans la partie quatre). Vous continuez à essayer de pousser le souffle à travers le corps plus par habitude que par besoin. Donc, dites-vous : « Si le corps a besoin de respirer, il respirera de lui-même. Je ne suis pas obligé de le forcer à respirer. »

**Le vertige.** Si le problème est provoqué par la méditation, il peut provenir d'un déséquilibre dans votre focalisation ou d'un déséquilibre dans la respiration.

Un déséquilibre dans votre focalisation peut provenir du fait que vous vous focalisez trop fortement dans la tête. Déplacez votre focalisation plus bas dans le corps, allégez-la un peu afin de ne pas limiter la circulation du sang dans la zone où vous êtes focalisé, et restez à l'écart de la tête pendant un certain temps.

Il se peut qu'un déséquilibre dans la respiration provienne d'une hyperventilation : c'est-à-dire respirer fortement trop rapidement. Il peut aussi provenir du fait que vous réprimez la respiration ou que vous passez trop de temps avec la respiration raffinée. Essayez de respirer d'une manière qui évite ces

Avec chaque respiration

extrêmes. Si cela ne règle pas le problème du vertige, c'est qu'il n'est pas provoqué par la méditation. Il se peut que ce soit le signe d'une maladie physique.

## EVALUER VOS PROGRES

Ainsi que je l'ai noté dans l'introduction, la stratégie de base d'entraînement de l'esprit pour mettre un terme à la souffrance consiste à réfléchir à vos actions et à questionner leur degré d'habileté, afin de pouvoir continuer à raffiner votre habileté. Parce que la méditation est une action, la même stratégie s'applique ici. Pour la développer en tant qu'habileté, vous devez apprendre comment évaluer vos progrès – ce qui marche, ce qui ne marche pas – afin que votre habileté puisse croître. L'évaluation constitue en fait une partie tellement importante de la méditation qu'elle est un des facteurs des *jhāna*, que nous examinerons dans la partie quatre. Ce type d'évaluation est ce qui se transforme en discernement, discernement qui en fin de compte conduit à l'affranchissement.

Donc, souvenez-vous : il existe une chose telle qu'une bonne séance de méditation et une séance moins bonne. Vous voulez apprendre comment évaluer la différence. Cependant la capacité à évaluer vos actions constitue, en elle-même, une habileté dont la maîtrise prend un certain temps. Si vous avez déjà travaillé pour maîtriser une habileté ou un art manuel – tel le travail du bois, la cuisine, ou la pratique d'un sport, ou encore celle d'un instrument de musique – pensez à la façon dont vous avez développé vos facultés de jugement afin qu'elles vous aident réellement à acquérir cette maîtrise. Appliquez ensuite les mêmes principes à la méditation. Voici quelques principes utiles à conserver à l'esprit.

*Les jugements utiles se focalisent sur les actions, pas sur votre valeur en tant que personne ou méditant.*

Si vous découvrez que vous êtes en train de vous déprimer parce que vous n'êtes pas capable de faire les choses correctement, ou que vous êtes prétentieux quand vous les faites correctement, rappelez-vous que ce type de jugement constitue une perte de temps. Les jugements négatifs que vous portez sur vous-même sapent votre capacité à rester avec la méditation ; les jugements positifs que vous portez sur vous-même – bien qu'ils puissent à court terme vous encourager – entravent au final vos progrès, vous aveuglant vis-à-vis de vos erreurs ou fixant de fausses attentes. Si vous vous trouvez pris dans la spirale négative de vous juger négativement simplement parce que vous vous jugez, souvenez-vous de l'image du comité intérieur. Trouvez un membre qui peut doucement mais fermement rappeler à la voix qui se juge elle-même que cela constitue une perte de temps. Plus vous pouvez voir la situation avec un humour bon enfant, mieux c'est. Focalisez-vous ensuite sur la respiration suivante, et ensuite la suivante.

Le seul domaine où il est utile de vous évaluer est celui où vous interprétez votre tendance à être excessivement positif ou excessivement négatif vis-à-vis de vos capacités. Si vous savez que vous avez tendance à aller dans l'une ou l'autre de ces directions, utilisez cette connaissance pour tempérer vos jugements. Un : « Oh, ça recommence ! » amical peut souvent vous ramener à la raison.

*Considérez votre méditation comme un chantier.*

Avec chaque respiration

Vous n'êtes pas là pour porter un jugement définitif sur vous-même ou sur vos actions. Vous jugez vos actions afin de pouvoir les réaliser de façon plus habile la fois suivante. Lorsque vous portez un jugement, pensez que vous êtes non un juge dans un tribunal, qui prononce un verdict, mais un artisan devant son établi, qui évalue l'avancement de son travail, et qui apporte des modifications à ce qu'il vient de faire quand il voit qu'il a commis une erreur.

*Il est normal de faire des erreurs.*

C'est à travers les erreurs que vous apprenez. Les personnes qui comprennent le mieux la méditation ne sont pas celles pour qui tout se passe harmonieusement. Ce sont celles qui commettent des erreurs et qui ensuite trouvent un moyen de ne pas les refaire. Voyez donc chaque erreur comme une occasion de mieux comprendre comment fonctionnent les choses. Ne la laissez pas vous abattre. En fait, si vous devez être fier de quelque chose, soyez fier du fait que vous êtes disposé à remarquer vos erreurs et à apprendre d'elles.

La relation entre les actions et les résultats est complexe, donc ne tirez pas de conclusions hâtives à propos de ce qui a provoqué quoi dans votre méditation.

Parfois, les résultats que vous obtenez en ce moment même proviennent de choses que vous êtes en train de faire en ce moment même ; parfois ils proviennent de choses que vous avez faites hier, ou la semaine dernière, ou même il y a plus longtemps. C'est la raison pour laquelle une approche qui a marché hier peut ne pas marcher aujourd'hui. Apprenez comment réserver votre jugement jusqu'à ce que vous ayez eu le temps d'observer votre méditation encore et encore au cours du temps.

Et ne rabâchez pas continuellement que votre méditation était bien meilleure dans le passé qu'elle ne l'est aujourd'hui. Son degré de réussite n'était pas dû au fait de penser à des méditations plus anciennes. Il était dû au fait de regarder la respiration dans le présent. Donc, apprenez de cette leçon et regardez la respiration dans le présent *maintenant*. Il se peut aussi que la méditation passée n'ait pas été aussi bonne que vous le pensiez. Le fait que les choses ne se passent pas bien aujourd'hui est dû au fait que vous avez encore plus à apprendre. Donc, pour apprendre un peu de ce « plus », observez la respiration et votre esprit plus attentivement en ce moment même.

*Ne soyez pas surpris par des retours en arrière soudains dans votre méditation.*

Ceux-ci sont eux aussi dus à la complexité de la façon dont les actions donnent des résultats. Quand les choses se passent tellement bien que l'esprit devient calme sans aucun effort de votre part, ne devenez pas négligent ou excessivement confiant. Continuez à être en attitude d'alerte. Quand votre humeur est tellement mauvaise que vous ne pouvez même pas pratiquer la première étape des instructions de méditation, n'abandonnez pas. Voyez cela comme l'occasion d'en apprendre plus sur la façon dont le principe de la causalité fonctionne dans l'esprit. Quelque chose doit avoir provoqué le brusque changement, donc, recherchez ce que c'est. Cela constitue en même temps une bonne occasion de vous remémorer votre sens de l'observateur intérieur, d'être patient en prenant du recul et en observant les mauvaises humeurs. De cette manière, que le soudain retour en arrière survienne pour le meilleur ou pour le pire, vous apprenez une leçon qui a de la valeur : comment conserver votre observateur intérieur séparé de tout ce qui se

Avec chaque respiration

passer par ailleurs afin de pouvoir observer les choses plus attentivement.

*Ne vous comparez pas aux autres.*

Votre esprit est votre esprit ; leur esprit est leur esprit. C'est comme si vous étiez dans un hôpital et que vous vous compariez aux autres patients dans le service où vous trouvez. Vous ne gagneriez rien à exulter sur le fait que vous récupérez de votre maladie plus rapidement qu'eux de la leur. Vous ne gagnez rien à vous rendre malheureux parce qu'ils récupèrent plus rapidement que vous. Vous devez focaliser votre attention sur votre propre récupération.

Pendant que vous méditez, ne comparez pas votre pratique à ce que vous avez lu dans ces livres, y compris celui-ci.

Les livres sont là pour que vous les lisiez quand vous ne méditez pas. Pendant que vous méditez, vous voulez vous focaliser sur la respiration. Les livres vous fournissent simplement des idées à propos de ce qui est susceptible de se produire. Vous apprenez encore plus en observant ce qui se produit et – si cela est nécessaire – en trouvant immédiatement comment améliorer ce qui se passe.

## **MAINTENIR LA MOTIVATION**

Entraîner l'esprit est un projet à long terme. Un certain degré de maturité est nécessaire pour rester motivé quand la nouveauté et l'enthousiasme initial se sont émoussés. Il se peut, en particulier quand les progrès sont lents, que vous vous retrouviez envahi par l'ennui, le découragement, l'impatience, ou le doute. Si votre motivation faiblit à cause de l'une de ces émotions, lisez

les recommandations données pour les gérer dans la section qui suit.

Il y a cependant des périodes où votre motivation faiblit parce que les exigences de votre vie personnelle ou du travail deviennent si pressantes qu'elles repoussent le temps ou l'énergie dont vous avez besoin pour méditer. Si cela se produit, vous devez vous rappeler continuellement l'importance qu'il y a à méditer : si votre esprit n'est pas entraîné, il peut facilement réagir de manière malhabile aux exigences de votre vie quotidienne.

Le premier point dont il faut se souvenir, c'est que « pressant » ne signifie pas toujours « important ». Apprenez à identifier les exigences externes qui peuvent être laissées de côté pendant un certain temps afin de pouvoir rassembler votre esprit.

Le deuxième point dont il faut se souvenir, c'est que le monde ne vous fournit pas de temps pour méditer. Vous devez vous donner ce temps vous-même.

Troisièmement, souvenez-vous que le temps que vous prenez pour méditer n'est pas du temps enlevé aux personnes que vous aimez ou dont vous êtes responsable. C'est en réalité un cadeau que vous leur faites en termes d'un meilleur état d'esprit.

Quatrièmement, souvenez-vous que cet état d'esprit amélioré vous aidera aussi à simplifier votre vie et à la rendre plus gérable.

Donc, afin de vous assurer que vous vous donnez ce temps sur une base continue, essayez d'ajouter quelques voix à votre comité intérieur, ou de les renforcer si elles sont déjà là – les voix qui vous encouragent et qui vous motivent à garder le cap. Pour savoir quelles sont celles qui sont les plus efficaces pour vous, vous devez observer par vous-même. Celles-ci varient selon les

personnes, et même pour une même personne, elles varient de temps en temps.

Voici quelques choix que d'autres méditants ont trouvés efficaces.

- *La voix de la vigilance* : celle qui vous rappelle le stress et la souffrance non nécessaires qu'un esprit non entraîné peut provoquer pour lui-même et pour les personnes autour de lui. C'est la voix qui vous dit aussi : « Si tu n'entraînes pas ton esprit, qui va l'entraîner pour toi ? Et si tu ne le fais pas maintenant, ne pense pas que cela deviendra plus facile lorsque tu vieilliras. »

- *La voix de la compassion* vous rappelle en quoi méditer constitue une expression active de bienveillance envers vous-même et les gens autour de vous. Vous avez commencé à méditer parce que vous vouliez quelque chose de mieux que la vie que vous meniez. Si vous vous aimiez vraiment – et si vous aimiez ceux qui vous sont chers – laisseriez-vous passer cette occasion ? Cette voix se renforce quand vous acquérez un sens de la façon de respirer confortablement, car vous pouvez alors vous rappeler, en particulier quand vous vous sentez épuisé, comme vous vous sentez bien de passer un certain temps avec une respiration nourrissante.

- *La voix de la fierté saine* vous rappelle la satisfaction qui provient du fait de bien faire quelque chose. C'est la voix qui vous rappelle comme vous vous sentez bien quand vous avez réussi à vous comporter de façon habile dans des domaines où auparavant vous n'étiez pas habile. Ne voulez-vous pas élargir encore plus l'éventail de vos habiletés ?

- *La voix d'un sens de honte sain* se développe à partir d'une fierté saine. Elle vous rappelle certaines des manières dont vous avez laissé les membres malhabiles de votre comité intérieur

prendre le pouvoir alors même que vous saviez que ce n'était pas une bonne chose. Voulez-vous continuer à être leur esclave ? Et s'il y a vraiment des personnes dans le monde qui peuvent lire dans l'esprit des autres, que penseraient-elles si elles pouvaient lire dans le vôtre ? (Ce sens de honte est sain en ce sens qu'il ne vous vise pas en tant que personne, mais qu'il vise vos actions.)

- *La voix de l'inspiration* vous rappelle les exemples laissés par d'autres méditants dans le passé. Ils ont fait quelque chose de noble de leur vie ; ne voulez-vous pas vous aussi vivre une vie noble ? Cette voix se renforce quand vous lisez des choses à propos d'autres personnes qui ont surmonté des difficultés au cours de leur méditation et qui ont non seulement réalisé la paix de l'esprit véritable mais qui ont aussi laissé derrière elles un bon exemple pour le monde. Votre sens d'inspiration peut aussi se renforcer en fréquentant d'autres méditants et en retirant de l'énergie du groupe que vous formez.

- *La voix d'un parent intérieur sage* vous promet une petite récompense pour vous faire franchir des parties difficiles de la pratique : un plaisir sensoriel inoffensif que vous vous accorderez si vous observez le programme de votre méditation.

- *La voix d'un humour bon enfant* vous fait remarquer en quoi certaines de vos justifications pour ne pas pratiquer apparaîtraient idiotes si vous preniez un peu de recul. Ce n'est pas que vous soyez plus idiot que la norme – c'est juste que la norme humaine est très idiote. Un humour bon enfant vis-à-vis de vous-même provient de la capacité à prendre du recul par rapport à vos actions, tout comme le fait le discernement. C'est la raison pour laquelle les maîtres de méditation célèbres possèdent un sens de l'humour aussi acéré. Quand vous pouvez rire de vos faiblesses et de vos justifications, celles-ci perdent beaucoup de leur pouvoir.

Avec chaque respiration

Essayez en conséquence d'acquérir une idée de la raison pour laquelle ces voix inciteraient votre esprit à l'action, et prodiguez-vous des encouragements adaptés à votre propre psychologie.

Écoutez en même temps des enseignements sur le *Dhamma* enregistrés et cherchez des lectures qui vous rappelleront la valeur de la pratique. Cela vous aidera à maintenir le cap.

Si votre temps est vraiment limité, souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé de rester les yeux fermés quand vous entraînez l'esprit. Ainsi que de nombreux enseignants l'ont dit, si vous avez le temps de respirer, vous avez le temps de méditer même quand vous êtes engagé dans d'autres activités.

Vous pouvez aussi trouver utile de vous rappeler que si vous êtes vraiment occupé, vous n'êtes cependant pas trop occupé pour méditer. Vous êtes trop occupé pour *ne pas* méditer. Vous le devez à vous-même et aux personnes qui se trouvent autour de vous afin de conserver vos batteries bien chargées.

## LES EMOTIONS PERTURBATRICES

Quand vous traitez des émotions perturbatrices, il est utile de vous souvenir des trois types de fabrication mentionnés dans l'introduction : la fabrication corporelle (l'inspiration et l'expiration) ; la fabrication verbale (la pensée dirigée et l'évaluation) ; et la fabrication mentale (les sensations et les perceptions). Ce sont les éléments fondamentaux à partir desquels les émotions sont façonnées. Pour vous sortir d'une émotion malhabile, vous changez les éléments fondamentaux. Ne vous laissez pas tromper en pensant que l'émotion vous dit ce que vous ressentez *vraiment*. Chaque émotion est un paquet de fabrications, et donc une émotion habile que vous fabriquez consciemment n'est pas moins « vous » qu'une émotion

malhabile que vous avez fabriquée inconsciemment par la force de l'habitude.

En conséquence, apprenez comment expérimenter l'ajustement des différents types de fabrication. Parfois, le simple fait de changer la manière dont vous respirez vous sortira d'une émotion malhabile ; à d'autres moments, vous devez bidouiller avec les autres formes de fabrication pour voir ce qui marche pour vous.

Encore une fois, l'image du comité est ici une perception d'arrière-plan utile : quelle que soit l'émotion, elle est simplement un des membres du comité – ou une faction perturbatrice – qui affirme parler au nom du comité tout entier et qui essaie de renverser les membres qui veulent méditer.

La leçon numéro un pour traiter les émotions perturbatrices est que vous devez vous identifier aux membres qui veulent profiter de la méditation. Si vous ne le faites pas, aucune de ces méthodes ne marchera longtemps. Si vous le faites, la bataille est à moitié gagnée.

Vous devez explorer et expérimenter vous-même les stratégies de refabrication qui marchent pour vos émotions particulières, mais voici quelques méthodes que vous pouvez utiliser pour vous aider à commencer.

**L'ennui.** Il provient habituellement du fait que vous n'êtes pas attentif à ce que vous faites. Si vous sentez qu'il ne se passe rien au cours de la méditation, rappelez-vous que vous vous trouvez juste à l'endroit idéal pour observer votre esprit. Si vous ne voyez rien, c'est que vous ne regardez pas. Donc, essayez de regarder la respiration plus attentivement, ou faites un effort pour voir plus rapidement les distractions potentielles. Souvenez-vous que l'ennui lui-même constitue une distraction. Il vient, et

Avec chaque respiration

ensuite il repart. En d'autres termes, ce n'est pas qu'il ne se passe rien. L'ennui est ce qui est en train de se produire. Le fait que vous vous identifiez à lui signifie que vous êtes passé à côté des étapes de sa formation. Regardez plus attentivement la prochaine fois.

Il est utile d'avoir à l'esprit la perception que vous êtes comme un observateur de la faune sauvage. Vous ne pouvez pas prendre rendez-vous avec la faune sauvage pour qu'elle vienne à un endroit particulier à un moment donné. Vous devez aller à un endroit où la faune sauvage a tendance à venir – tel un point d'eau – et ensuite rester assis à cet endroit : en attitude d'alerte complète, afin de pouvoir l'entendre venir, mais aussi complètement immobile, afin de ne pas l'effrayer. La respiration dans le moment présent est le point d'eau de l'esprit – où les mouvements de l'esprit se révèlent le plus clairement – et vous vous trouvez donc au bon endroit. Maintenant, tout ce que vous avez à faire, c'est apprendre comment maîtriser l'habileté qui consiste à rester à la fois immobile et en attitude d'alerte.

**Le découragement.** Il provient du fait que vous vous comparez défavorablement à vos idées de la manière dont vous devriez progresser. En plus de relire la section intitulée « Evaluer vos progrès », lisez certaines des histoires dans les Theragāthā et les Therīgāthā du Canon pali, qui sont accessibles en ligne sur le site *Access to Insight* (en anglais). Ce sont des vers de moines et de nonnes qui parlent des problèmes qu'ils et elles ont rencontrés pour méditer avant de finalement obtenir l'Éveil. Conservez à l'esprit le fait que s'ils ou elles ont pu surmonter leurs problèmes – qui étaient souvent graves – vous pouvez aussi surmonter les vôtres.

Ne soyez pas non plus gêné ou n'ayez pas peur de vous prodiguer des encouragements lorsque vous méditez. Une

attitude du type « Oui, c'est possible, » est ce qui fait toute la différence. Donc, encouragez les membres de votre comité qui peuvent vous prodiguer cela. Il se peut qu'au début, cela vous paraisse artificiel – en particulier si les membres du comité qui disent toujours « Non, ce n'est pas possible, » contrôlent le débat depuis longtemps – mais au bout d'un certain temps, vous commencerez à voir des résultats et les attitudes positives ne vous paraîtront plus aussi artificielles qu'avant.

Et souvenez-vous toujours qu'une mauvaise séance de méditation vaut toujours mieux que pas de méditation du tout. Avec une mauvaise séance, vous avez au moins l'espoir d'arriver à comprendre pourquoi elle est mauvaise. Sans méditation, vous n'avez aucun espoir d'y arriver.

**Les soucis et l'anxiété.** Ces émotions d'agitation se nourrissent de la perception que si vous vous inquiétez suffisamment à propos du futur, vous êtes alors mieux préparé pour faire face aux dangers qu'il réserve. Cette perception est stupide. Rappelez-vous que le futur est hautement incertain. Vous ne savez pas quels dangers vous allez rencontrer, mais ce que vous savez, c'est qu'un *sati*, une attitude d'alerte, et un discernement renforcés constituent la meilleure préparation possible en cas d'urgence imprévue. La meilleure manière de développer ces qualités consiste à revenir à la respiration. Essayez ensuite de respirer de manière aussi calmante que possible pour contrecarrer la respiration irritée qui se nourrissait de l'agitation.

Si vous souffrez d'un sens d'anxiété diffus – un mal-aise, sans savoir pourquoi vous vous ressentez ce mal-aise – il se peut que vous souffriez d'un cercle vicieux, avec des sensations anxieuses qui provoquent une respiration anxieuse, et une respiration anxieuse qui nourrit des sensations anxieuses. Essayez de briser

Avec chaque respiration

ce cercle vicieux en respirant très consciemment et très constamment selon un rythme profond, calmant qui implique tous les muscles de votre abdomen, jusqu'à la base de celui-ci. Lors de l'inspiration, respirez dans l'abdomen aussi profondément que vous le pouvez, même jusqu'au point où vous sentez que le souffle est un peu trop plein. Laissez ensuite doucement ressortir le souffle. Détendez tous les muscles dans votre tête et vos épaules, afin que l'abdomen fasse tout le travail. Il se peut qu'au début ce rythme ne soit pas confortable, mais il a pour effet de briser le cercle vicieux. Au bout de quelques minutes, laissez la respiration revenir à un rythme plus confortable. Continuez à faire cela aussi longtemps que vous le pouvez, et les sensations d'anxiété devraient s'affaiblir.

Cette respiration abdominale profonde peut aussi aider à alléger des maux de tête dus au stress.

**Les sentiments de chagrin.** Si la peine à propos de la perte d'un être cher – ou de ce qui était une relation aimante – envahit votre méditation, la manière correcte de gérer votre chagrin dépend du fait que vous avez eu, ou non, l'occasion de l'exprimer suffisamment autre part dans votre vie. Le sens de « Cela suffit, » variera selon les cas. Mais si vous ressentez sincèrement que vous avez besoin de plus exprimer votre chagrin, trouvez un moment et un lieu appropriés pour le faire. Puis, quand vous vous sentirez prêt à méditer, prenez la résolution de dédier le mérite de la méditation à la mémoire de la personne que vous avez perdue. La conviction que cela est réellement utile à l'autre personne – quel que soit l'endroit où elle puisse se trouver maintenant – vous permet de bénéficier de la stabilité intérieure que la méditation peut vous procurer pendant des périodes de besoin.

Le chagrin sain est un processus complexe, car il demande de reconnaître ce qu'il y avait de particulier chez l'autre personne et dans la relation, mais de reconnaître aussi ce qui ne l'est pas : le fait que la relation s'est terminée. Toute relation doit se terminer à un moment ou à un autre. C'est l'histoire de la vie humaine. Vous avez besoin de développer la force intérieure qui vous permet de maintenir un sens de bien-être malgré les pertes inévitables que la vie apporte à chacun. C'est l'une des raisons pour laquelle les gens méditent.

Trouver cette force intérieure ne signifie pas que vous êtes déloyal vis-à-vis de l'autre personne ou de l'amour que vous éprouviez pour elle. Vous montrez que vous pouvez être quelqu'un de plus fort en ayant eu cette relation. Pour de nombreuses personnes, la partie difficile du chagrin réside dans le fait de savoir quand se focaliser moins sur ce qu'il y avait de particulier dans la relation et plus sur ce qu'il n'y avait pas de particulier, sans pour cela se sentir déloyal. Si vous n'opérez jamais ce changement, votre chagrin devient de l'auto-indulgence et il vous empêche d'être utile à vous-même et à ceux que vous aimez. Si vous éprouvez des difficultés à opérer ce changement, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.

**Les souvenirs douloureux.** Si, pendant que vous méditez, votre esprit est envahi par le souvenir de quelqu'un qui vous a fait du mal, rappelez-vous que l'un des meilleurs cadeaux que vous pouvez vous faire, c'est de pardonner à cette personne. Cela ne signifie pas que vous êtes obligé d'éprouver de l'amour pour elle, mais simplement que vous vous promettez de ne pas chercher à vous venger de ce qu'elle a fait. Il est préférable pour vous de ne pas essayer de régler des comptes, car – à la différence du sport – on n'arrive jamais à un score final dans la

Avec chaque respiration

vie. La chose la plus sage à faire, c'est de vous débarrasser du poids du ressentiment et de briser le cycle de la vengeance qui, si vous n'y parveniez pas, vous maintiendrait piégé dans un affreux aller-retour qui pourrait se poursuivre pendant des années. Exprimez une brève phrase de bienveillance pour cette personne – « Puissiez-vous corriger votre comportement et suivre la voie vers le bonheur véritable, » – et retournez ensuite à la respiration.

Si vous avez des souvenirs de personnes à qui vous avez fait du mal, souvenez-vous que le remords ne défait pas le mal que vous avez fait, et qu'il peut en fait affaiblir votre confiance dans le fait que vous pouvez changer de comportement. Rappelez-vous simplement que vous ne voulez plus jamais faire de mal à qui que ce soit, et répandez ensuite de la bienveillance envers la personne à qui vous avez fait du mal – où que cette personne puisse se trouver en ce moment même – puis envers vous-même, et ensuite envers tous les êtres vivants.

Penser à tous les êtres vivants vous aide à vous rappeler que vous n'êtes pas la seule personne qui a fait du mal à d'autres personnes dans le passé. Nous nous sommes tous fait du mal de nombreuses fois au cours d'innombrables vies. Cependant, ce type de pensée vous rappelle aussi que les occasions de faire du mal sont nombreuses, et vous devez donc prendre la résolution de traiter chacun avec gentillesse. Si vous devez sortir un jour du cycle du mal dans le monde, vous devez commencer par *votre* résolution à rester éloigné du mal. Vous ne pouvez pas attendre que la résolution vienne des autres.

Finalement, promettez-vous de dédier le mérite de votre méditation aux personnes à qui vous avez fait du mal. Retournez ensuite à la respiration.

C'est le même principe qui s'applique si vous avez des souvenirs de cas où quelqu'un avait besoin de votre aide mais que vous ne la lui avez pas apportée. Si c'est le souvenir d'un cas où vous *ne pouviez pas* apporter votre aide à quelqu'un qui en avait besoin, relisez la présentation de l'équanimité dans la partie un, section I.

**Le désir dévorant.** Le désir dévorant provient du fait que vous vous focalisez sur les perceptions attirantes que vous développez à propos d'une personne ou d'une relation, et que vous ignorez son aspect non-attirant. Il est aggravé par le type de respiration qui accompagne habituellement vos fantasmes. Votre approche doit donc être double.

- Tout d'abord, pour affaiblir la voix qui insiste pour obtenir *immédiatement* un certain plaisir, respirez d'une manière qui relâche toute tension, où que vous la trouviez dans votre corps. Le dos de vos mains est un bon endroit pour commencer à faire cela.

- Ensuite, introduisez des perceptions non-attirantes dans vos fantasmes. Si vous êtes en train de vous focaliser sur le caractère attirant du corps de l'autre personne, focalisez-vous sur les parties non-attirantes qui se trouvent juste sous la peau. Si vous êtes en train de vous focaliser sur une histoire attirante à propos de la relation, visualisez l'autre personne en train de faire ou de dire quelque chose qui vous rebute vraiment. Pensez par exemple aux choses stupides ou humiliantes que vous avez faites sous l'emprise du désir dévorant, et visualisez l'autre personne en train d'en rire de façon méprisante derrière votre dos. Si, cependant, le mépris vous met en colère, pensez à quelque chose d'autre dont vous savez que cela vous calmera. Pensez par exemple à tous les liens qui accompagnent une relation sexuelle,

Avec chaque respiration

et que vous vous sentez bien mieux de ne pas être empêtré dedans. Ensuite, retournez à la respiration.

Ces réflexions ne sont pas seulement destinées aux moines ou aux nonnes. Les laïcs qui entretiennent une relation sérieuse ont besoin d'outils pour empêcher leur esprit d'errer en dehors de cette relation. Et même à l'intérieur de la relation, il existe de nombreuses occasions où ils ont besoin de contrôler leur désir dévorant. Et si vous n'avez pas une relation sérieuse, vous souffrez si vous ne pouvez pas calmer à volonté les pensées de désir dévorant. La société dans son ensemble peut louer et encourager le désir dévorant, mais le désir dévorant incontrôlé provoque des dégâts indescriptibles. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin d'outils pour le contrecarrer, non seulement pendant que vous méditez, mais aussi au cours de la journée. C'est seulement quand on peut maintenir le désir dévorant dans certaines limites que les bonnes qualités qui prospèrent en son absence peuvent avoir l'occasion de croître.

**L'infatuation romantique.** Il s'agit d'une variante du désir dévorant dans laquelle vous vous focalisez moins sur le corps de l'autre personne que sur les histoires que vous pouvez fabriquer à propos de la façon dont vous et l'autre personne trouverez bonheur et compréhension mutuelle. Rappelez-vous comment vos fantasmes romantiques vous ont conduit à la déception dans le passé. Vous attendez-vous à ce que vos fantasmes actuels soient plus fiables ? Une fois que vous pouvez voir le danger qu'il y a à vous laisser avoir par ces fantasmes, injectez-y un élément de réalité pour les rendre moins attirants. Pensez que l'autre personne fait quelque chose que vous trouvez vraiment décevant, comme par exemple vous être infidèle, jusqu'à ce que l'acte de fantasmer n'ait plus aucun attrait pour vous.

**La colère.** Comme avec le désir dévorant, vous traitez la colère d'abord en recherchant l'endroit où elle a créé des centres de serrement dans votre corps. La poitrine et le ventre sont de bons endroits pour commencer, ainsi que les mains. Respirez d'une manière qui libère ce serrement.

Essayez ensuite quelques perceptions qui vont contrecarrer la colère. Les pensées de bienveillance sont souvent recommandées comme antidote idéal, mais il y a des moments où vous n'êtes pas d'humeur à avoir des pensées de bienveillance. Donc, pensez aux choses stupides que vous faites ou dites sous l'emprise de la colère, et visualisez la personne contre qui vous êtes en colère satisfaite de vous voir agir de façon stupide. Voulez-vous donner à cette personne ce type de satisfaction ? Cette ligne de pensée peut souvent vous calmer jusqu'au point où vous pouvez penser de façon plus claire.

Réfléchissez ensuite au fait que si vous voulez que tout aille comme vous le voulez, vous vous trouvez sur le mauvais plan d'existence. Il faudrait pour cela que vous soyez au paradis. Mais ici vous êtes sur le plan d'existence humain. L'histoire humaine est remplie de personnes qui font des choses désagréables. En conséquence, abandonnez la perception que vous ou ceux qui vous sont chers sont particulièrement des victimes. Les mauvais traitements sont chose courante, et la colère ne va pas vous aider à les gérer de façon efficace. Vous devez être au clair dans votre tête si vous voulez que votre réaction à une injustice ait un bon effet. Donc, essayez de développer un peu d'équanimité à propos du fait que l'injustice est quelque chose d'universel, et voyez ensuite ce que vous pouvez faire le plus efficacement possible en réaction à cette manifestation particulière d'injustice.

Une autre stratégie consiste à penser aux choses bien, quelles qu'elles soient, que les personnes contre qui vous êtes en colère

Avec chaque respiration

ont faites. Il est rare que les gens n'aient pas du tout de bons côtés en eux. Si vous refusez de voir cela, vous ne pouvez pas vous faire confiance pour agir de manière habile vis-à-vis de ces personnes, et votre propre cœur s'assèche.

Une image traditionnelle de cette stratégie est que vous êtes en train de traverser un désert – vous avez chaud, vous êtes fatigué, vous tremblez à cause de la soif – et vous trouvez un petit peu d'eau dans une empreinte de sabot de vache. Si vous preniez cette eau avec votre main, vous la rendriez boueuse. Vous faites donc ce que vous devez faire : vous vous mettez à quatre pattes et vous aspirez directement l'eau qui se trouve dans l'empreinte. Il se peut que votre position pendant que vous faites cela ne soit pas très digne, mais ce n'est pas le moment de vous préoccuper de votre apparence. Votre priorité absolue doit être votre survie. De la même manière, si vous pensez qu'il n'est pas digne de vous de rechercher les choses bien, faites par une personne contre qui vous êtes en colère, vous vous privez de l'eau dont vous avez besoin pour conserver vivant le bien en vous. Essayez en conséquence de rechercher ce bien, pour voir si cela facilite le développement de pensées de bienveillance. Et souvenez-vous : vous faites cela autant pour vous que pour l'autre personne.

Si vous ne pouvez pas penser à une chose bien faite par les gens contre qui vous êtes en colère, alors ayez pitié d'eux. Ils sont en train de creuser leur propre tombe.

**La jalousie.** La jalousie est un type particulier de colère qui survient quand d'autres personnes ont de la chance et que vous considérez que c'est à vos dépends – comme quand un collègue de travail reçoit des compliments que vous pensez mériter, ou quand une personne dont vous êtes infatuée tombe amoureuse de quelqu'un d'autre. En plus de la colère, la jalousie ajoute des

perceptions de déception et d'orgueil blessé. Dans chaque cas, elle provient du fait que vous placez vos espoirs de bonheur dans quelque chose qui est contrôlé par quelqu'un d'autre.

Une des manières de traiter la jalousie consiste à vous rappeler que vous allez en être l'esclave aussi longtemps que vous continuerez à définir votre bonheur et votre sens de votre propre valeur avec des choses qui échappent à votre contrôle. N'est-il pas temps de plutôt commencer à rechercher sérieusement le bonheur à l'intérieur ? Vous pouvez aussi vous demander si vous voulez thésauriser tout le bonheur et toute la chance du monde pour vous-même. Si c'est le cas, quelle sorte de personne êtes-vous ? S'il y a eu dans le passé des occasions où vous avez éprouvé du plaisir à rendre d'autres personnes jalouses, rappelez-vous que la jalousie dont vous faites actuellement l'expérience en est le retour inévitable. N'est-il pas temps de sortir de ce cercle vicieux ?

Une des perceptions les plus utiles pour traiter la jalousie consiste peut-être à prendre du recul et à avoir une vue plus large de la vie et du monde dans son ensemble, pour acquérir un sens du caractère vraiment très trivial des choses dont vous êtes jaloux. Pensez à la vision du Bouddha du monde humain : des gens qui s'agitent comme des poissons dans de petites flaques d'eau, qui se battent pour de l'eau qui est en train de s'évaporer. Cela vaut-il la peine que vous continuiez à vous battre pour des choses qui sont triviales et qui vont en diminuant ? Ne préférez-vous pas trouver une meilleure source de bonheur ?

Après avoir pensé de cette manière, prenez un peu de temps pour développer l'attitude sublime de l'équanimité, et – si vous vous sentez prêt – y ajouter également un peu de joie empathique.

Avec chaque respiration

**L'impatience.** Quand la pratique ne donne pas de résultats aussi rapidement que vous le désirez, souvenez-vous que le problème ne réside pas dans le désir *en soi*. Vous l'avez simplement focalisé au mauvais endroit : sur les résultats plutôt que sur les causes qui vont produire ces résultats. C'est comme conduire une voiture en direction d'une montagne à l'horizon. Si vous passez tout votre temps à regarder la montagne, vous allez quitter la route. Vous devez focaliser votre attention sur la route et la suivre centimètre par centimètre tout au long du trajet. Cela vous conduira à la montagne.

En conséquence, quand vous éprouvez de l'impatience vis-à-vis de la méditation, souvenez-vous que vous devez focaliser votre désir sur le fait de rester avec la respiration, d'avoir *sati* et d'être en attitude d'alerte, et sur toutes les autres parties de la pratique qui constituent des causes. Si vous focalisez votre désir sur le bon développement des causes, les résultats surviendront obligatoirement.

Si l'impatience provient d'un désir de contourner la méditation afin de pouvoir continuer à mener votre vie comme bon vous l'entendez, souvenez-vous que le reste de votre vie a laissé votre esprit dans le besoin d'un médicament curatif. La méditation est simplement ce médicament, comme la pommade que vous appliquez sur une éruption cutanée. Vous ne pouvez pas simplement passer la pommade et ensuite l'essuyer. Vous devez la laisser sur l'éruption afin qu'elle puisse avoir un effet. De la même manière, vous devez fournir à la respiration et aux qualités habiles que vous développez en relation avec elle le temps de faire leur travail.

Et souvenez-vous que la méditation n'est pas quelque chose que vous « contournez ». Tout comme votre corps aura besoin de médicaments aussi longtemps qu'il sera exposé aux ravages du

monde, votre esprit aura besoin du médicament de la méditation aussi longtemps que vous vivrez.

**Le doute.** Cette émotion se présente sous deux formes : le doute vis-à-vis de vous-même, qui est traité dans la partie consacrée au découragement ci-dessus ; et le doute vis-à-vis de la pratique. Ce dernier doute peut être surmonté de deux manières.

- La première consiste à faire des lectures sur l'exemple du Bouddha et de ses Nobles disciples. C'étaient (et ce sont) des gens sages et intègres. Ils enseignaient gratuitement. Ils n'avaient aucune raison de déformer la vérité. Il est rare de trouver de tels enseignants dans le monde, et vous devriez donc leur accorder le bénéfice du doute.

- La seconde consiste à vous rappeler que seule une personne qui est vraie peut véritablement juger la pratique. Êtes-vous vrai en restant avec la respiration ? Êtes-vous vrai en observant quand votre esprit agit de manière habile et quand il ne le fait pas ? Pourriez-vous être plus vrai dans ces domaines ? Vous pourrez surmonter votre doute seulement si vous êtes véritablement observateur et que vous essayez véritablement et sérieusement de mettre en pratique les enseignements, vous poussant au-delà de vos limites normales. Que la pratique se révèle en fin de compte vraie ou non, vous pouvez seulement obtenir quelque chose en étant plus observateur et plus sérieux, et vous pouvez donc être certain que l'énergie que vous consacrez à développer ces qualités ne sera pas perdue.

## LES VISIONS ET AUTRES PHENOMENES EXTRAORDINAIRES

Avec chaque respiration

Quand l'esprit commence à se calmer, des intuitions inhabituelles peuvent parfois apparaître : des visions, des voix, et d'autres phénomènes extraordinaires. Elles véhiculent parfois des informations vraies, parfois des informations fausses. Les informations vraies sont particulièrement dangereuses, parce que cela vous conduit à faire confiance à tout ce qui surgit dans votre esprit, de sorte que vous commencez à vous laisser avoir par des choses qui sont fausses. Les intuitions de ce type peuvent aussi conduire à un fort orgueil, car vous commencez à sentir que vous êtes d'une certaine façon quelqu'un de spécial. Cela vous éloigne beaucoup de la Voie.

Pour cette raison, la règle générale vis-à-vis de ces choses-là est de les laisser telles qu'elles sont. Souvenez-vous : *tout ce qui apparaît dans un esprit calme n'est pas digne de confiance*. Donc, ne pensez pas que vous passez à côté de quelque chose d'important si vous ne vous impliquez pas dans ces choses-là. C'est seulement si vous êtes supervisé personnellement par un enseignant habile à les traiter que vous pouvez prendre le risque de vous impliquer. Le meilleur conseil qu'un livre comme celui-ci peut donner concerne la façon dont vous pouvez vous sortir de ces choses-là. Voici quelques exemples.

**Les signes.** Parfois, quand l'esprit s'établit, il se peut qu'une lumière apparaisse à l'esprit, ou il est possible que vous entendiez un son aigu dans vos oreilles. Il se peut aussi qu'il y ait une sensation inhabituelle liée à l'un ou l'autre de vos autres sens : une odeur, un goût, une sensation tactile. Si cela se produit, ne quittez pas la respiration. Ce sont simplement des signes qui indiquent que vous êtes en train de vous établir ; donc, considérez-les de la même manière que vous le feriez pour des panneaux au bord d'une route. Quand vous voyez un panneau indiquant que vous pénétrez dans une ville, vous ne quittez pas

la route pour foncer sur le panneau. Vous restez sur la route, et cela vous permet de pénétrer plus loin dans la ville.

**Les visions.** Lorsque l'esprit commence à s'établir – ou s'il quitte la respiration lors d'une brèche dans votre *sati* – il se peut que vous ayez une vision de vous-même, d'une autre personne, ou d'un autre endroit dans l'espace et dans le temps. Ces choses-là surviennent dans l'esprit quand il est calme mais pas pleinement établi dans son objet. Pour s'en débarrasser, rétablissez votre *sati* en inspirant profondément dans le cœur trois ou quatre fois, et elles disparaîtront. Si c'est la vision d'une autre personne, répandez d'abord de la bienveillance envers cette personne, et inspirez ensuite profondément dans le cœur pour laisser la vision se dissoudre.

**La sensation d'avoir quitté le corps.** Si vous sentez que vous êtes en dehors de votre corps, il se peut que vous vous sentiez tenté de voyager un peu sur le plan astral. Vous devriez cependant résister à cette tentation. Il y a des dangers là-bas, et pendant ce temps vous laissez votre corps sans protection. Vous pouvez retourner dans votre corps en vous remémorant les quatre propriétés de base qui constituent votre sens du corps tel que vous le percevez depuis l'intérieur : l'énergie respiratoire, la chaleur, la fraîcheur, et la fermeté (cf. la présentation du quatrième *jhāna* dans la partie quatre).

**Les présences externes.** Si vous sentez une énergie ou une présence sans corps à l'extérieur de votre corps, vous n'êtes pas obligé de chercher à comprendre de qui il s'agit ou ce qui en est la cause. Remplissez simplement votre propre corps de votre conscience et de votre énergie respiratoire. Pensez à la fois à votre conscience et à l'énergie respiratoire comme étant quelque chose de ferme et d'impénétrable, du sommet de la tête jusqu'à l'extrémité des orteils. Quand vous avez sécurisé votre corps de

Avec chaque respiration

cette manière, vous pouvez répandre des pensées de bienveillance en direction de la présence externe et ensuite dans toutes les directions. Continuez à faire ceci jusqu'à ce que la sensation de la présence externe disparaisse.

## **ETRE ATTACHE A LA CONCENTRATION**

Il existe deux types d'attachement à la concentration : un attachement sain et un attachement malsain. L'attachement sain à la concentration est un élément qu'il est nécessaire de développer en tant qu'habileté. Avec ce type d'attachement, vous essayez de maintenir votre calme intérieur en toute situation lorsque vous assumez vos autres responsabilités au cours de la journée. Vous prenez un intérêt pour arriver à comprendre pourquoi vous ne pouvez pas le maintenir dans certaines situations, et vous essayez de trouver du temps libre pour le consacrer à une pratique plus formelle, même si ce sont seulement de petites pauses méditatives au cours de la journée. La raison pour laquelle cet attachement est sain, c'est qu'il vous aide à reconnaître tout attachement malsain comme un problème à résoudre, et qu'il vous fournit un bon endroit à partir duquel le résoudre.

Avec l'attachement malsain à la concentration, vous ne voulez pas du tout quitter la pratique formelle, vous ne voulez pas du tout vous impliquer avec les autres, et vous ne voulez pas assumer vos responsabilités dans le monde, car vous considérez que le monde n'est rien d'autre que quelque chose qui perturbe votre paix de l'esprit. Vous voulez simplement utiliser la concentration comme excuse pour fuir vos responsabilités dans le monde.

Vous devez vous souvenir que vos responsabilités constituent des occasions importantes pour développer les bonnes qualités dont vous avez besoin pour entraîner l'esprit au discernement : la patience, la persistance, l'équanimité. Par ailleurs, le trouble que vous ressentez en traitant avec le monde ne provient pas du monde ; il provient de l'intérieur même de votre propre esprit. Si vous vous cachez simplement dans la concentration, vous allez vous enrouler autour des sources de votre trouble intérieur et vous ne pourrez jamais les déraciner. En fin de compte, elles détruiront votre concentration et vous n'aurez absolument plus rien à quoi vous raccrocher.

### **LES VISIONS PENETRANTES ALEATOIRES**

Si une vision pénétrante surgit soudainement dans votre tête pendant que vous méditez, vous devez décider rapidement si c'est quelque chose qui vaut la peine que vous y prêtiez attention ou si elle constitue simplement une autre distraction. Voici une règle générale rapide pour le déterminer : si la vision pénétrante peut s'appliquer directement à ce que vous êtes en train de faire ici même et en ce moment même dans votre méditation, allez-y et essayez. Voyez ce que cela donne. Si cela ne marche pas, abandonnez-la. Si elle ne s'applique pas directement à ce que vous êtes en train de faire, abandonnez-la. Ne craignez pas de perdre quelque chose de valeur. Si vous essayez de vous y accrocher, cela vous éloignera de plus en plus de la respiration. Si c'est vraiment quelque chose qui a de la valeur, cela restera dans votre esprit sans que vous ayez à essayer de vous en souvenir.

Pensez que la concentration est comme une poule qui pond des œufs d'or. Si vous passez tout votre temps à ramasser et à

Avec chaque respiration

amasser les œufs, la poule mourra par manque d'attention. Et l'or de ces œufs est comme l'or de la plupart des contes de fées : si vous n'en faites pas immédiatement un bon usage, il se transforme en plumes et en cendres. Donc, si vous ne pouvez pas utiliser immédiatement l'œuf, jetez-le. Consacrez votre énergie à vous occuper de la poule.

Il s'agit là d'un autre domaine à propos duquel il est important de se souvenir que tout ce qui surgit dans un esprit calme n'est pas fiable. Calmer l'esprit vous donne accès à de nombreuses pièces dans l'esprit, des pièces que vous avez peut-être fermées dans le passé, mais le simple fait que ces pièces soient maintenant ouvertes ne signifie pas qu'elles contiennent toutes des objets de valeur. Certaines d'entre elles ne contiennent rien d'autre que de vieilles saletés.

Si une vision pénétrante que vous avez laissée de côté au cours de la méditation vous revient à l'esprit après l'avoir quittée, demandez-vous comment l'appliquer à votre vie. Si elle semble offrir une perspective sage sur la façon d'agir dans une situation particulière, vous pouvez la tester pour voir si elle est vraiment utile. Par ailleurs, pour vous assurer que vous ne vous laissez pas prendre par une vision pénétrante partielle, demandez-vous dans quelle mesure le contraire est vrai. Il s'agit là d'une des questions les plus importantes à garder sous la main pour conserver son équilibre en tant que méditant.

Si la vision pénétrante est de type plus abstrait – portant sur le sens de l'univers ou autre chose – abandonnez-la. Souvenez-vous que les questions du discernement ne traitent pas d'abstractions, mais d'actions. Vos actions. Les visions pénétrantes que vous recherchez dans votre méditation sont celles qui traitent également de vos actions.

### *Lectures complémentaires*

Sur la façon de gérer la douleur : Ajaan MahaBoowa Nanasampanno, \* *Straight from the Heart*, en particulier les enseignements, \* « Feelings of Pain » et \* « Investigating Pain ».

L'enseignement \* « A Good Dose of Dhamma » dans Upasika Kee Nanayon, *An Unentangled Knowing*, fournit aussi de bonnes indications sur la façon de gérer la douleur et la maladie.

Sur la bonne attitude envers les erreurs : \* « How to Fall » dans *Meditations. Meditations5* contient de nombreux enseignements sur les différentes façons de gérer les émotions perturbatrices.

Sur l'utilisation de la gratitude comme thème de méditation : \* « The Lessons of Gratitude » dans *Head & Heart Together*.

### *Enseignements oraux pertinents*

- \* 2012/5/23: Pain is Not the Enemy
- \* 2012/7/31: Pleasure & Pain
- \* 2010/6/5: Insight into Pain
- \* 2012/11/22: Take the One Seat
- \* 2012/1/1: Strengthening Conviction
- \* 2010/3/23: Perceptions of the Breath
- \* 2009/11/9: The Power of Perception
- \* 2008/2/3: Judging Your Meditation

Avec chaque respiration

- \* 2008/2/6: Good & Bad Meditation
- \* 2012/1/12: Evaluating Your Practice
- \* 2010/11/28: Measuring Progress
- \* 2010/11/19: Delusion Concentration
- \* 2003/1: No Mistakes are Fatal
- \* 2009/10/3: Ups & Downs
- \* 2009/7/26: Patience & Urgency
- \* 2012/8/10: Fabricating with Awareness
- \* 2012/8/17: The Arrow in the Heart
- \* 2004/11/24: Unskillful Thinking
- \* 2011/4/4: Unlearning Unskillful Behavior
- \* 2010/4/20: The Arrows of Emotion
- \* 2012/7/22: A Refuge from Illness, Aging, & Death
- \* 2011/1/30: Sober Up
- \* 2011/10/20: In the Mood
- \* 2011/8/15: Today is Better than Yesterday
- \* 2012/12/7: Get Out of the Way
- \* 2012/12/13: Antidotes
- \* 2012/11/11: Sorting Yourself Out
- \* 2005/3/9: Purity of Heart
- \* 2012/7/25: Feeding on the Breath
- \* 2012/7/27: Practicing from Gratitude

## PARTIE TROIS

### *La méditation dans la vie quotidienne*

Il existe deux raisons principales pour étendre la pratique de la méditation à la vie quotidienne. La première est que vous créez une force qui se propage d'une séance de pratique formelle à la suivante. Si vous découpez votre vie en périodes où vous méditez et en périodes où vous ne méditez pas, l'énergie développée au cours de chaque séance de méditation se dissipe dans l'intervalle. Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer, vous devez repartir de zéro.

C'est comme tenir un chien en laisse. Si vous laissez le chien au bout d'une longue laisse, il a tendance à enrouler la laisse autour de toutes sortes de choses : des lampadaires, des arbres, les jambes des gens. Vous êtes alors confronté au processus long et laborieux de démêler la laisse pour ramener et le chien et la laisse là où vous êtes. Mais si le chien est au bout d'une laisse courte, alors quand vous vous asseyez, le chien et la laisse sont tout de suite là. De la même manière, si vous essayez de maintenir le centre de votre méditation tout au long de la journée, alors quand vient le temps de vous asseoir en méditation, vous êtes déjà en votre centre. Vous pouvez repartir de là.

La seconde raison pour étendre la pratique de la méditation à votre vie quotidienne est que cela vous permet d'amener les habiletés que vous avez développées lors de la méditation à exercer une influence là où elles sont le plus nécessaires : la tendance de l'esprit à créer du stress et de la souffrance pour lui-même tout au long de la journée.

Avec chaque respiration

Avoir un sens de votre centre comme un endroit sûr, confortable vous aide à rester ancré au milieu du trouble de la vie quotidienne. Vous n'êtes pas emporté par les événements extérieurs, car vous disposez d'une base ferme à l'intérieur. C'est comme avec un poteau sur une plage rocheuse au bord de la mer. Si on laisse le poteau simplement couché à l'horizontale sur la plage, les vagues vont le déplacer en tout sens. Il constituera un danger pour toute personne qui joue dans les vagues. En fin de compte, les vagues précipiteront le poteau contre les rochers et elles le réduiront en miettes. Mais si le poteau est placé verticalement et enfoncé profondément dans le socle rocheux, les vagues seront incapables de le déplacer. Il restera hors de danger, et ne posera pas de danger à qui que ce soit.

Certaines personnes se plaignent qu'essayer de pratiquer la méditation dans la vie quotidienne ne fait qu'ajouter une tâche supplémentaire aux nombreuses tâches avec lesquelles elles doivent déjà jongler, mais ne la voyez pas ainsi. La méditation vous procure un endroit ferme où vous pouvez vous tenir, afin de pouvoir jongler avec vos autres responsabilités plus aisément et de façon plus fine. Ainsi que de nombreux méditants vous le diront, plus vous amenez de *sati* et d'attitude d'alerte à vos responsabilités, meilleurs sont vos résultats. Au lieu d'interférer avec votre travail, la méditation vous rend plus attentif et plus en attitude d'alerte pour l'effectuer. Le fait que vous restez focalisé, au lieu de laisser l'esprit vagabonder dans tous les sens vous aide à gérer votre énergie, de sorte que vous pouvez être plus endurant pour faire ce que vous avez à faire.

En même temps, avoir un sens clair d'un centre calme et immobile vous aide à voir des mouvements de l'esprit que vous auriez autrement manqués. C'est comme si vous restez allongé

sur le dos au milieu d'un champ. Si vous levez les yeux vers le ciel sans disposer d'un point de référence par rapport à quelque chose situé sur le sol, vous ne pouvez connaître ni la vitesse des nuages ni leur direction. Mais si vous disposez d'un point de référence immobile – le sommet d'un toit ou un grand poteau – vous pouvez percevoir clairement la direction et la vitesse des nuages. De la même manière, quand vous disposez d'un point de référence immobile, vous pouvez percevoir quand l'esprit va dans une mauvaise direction et vous pouvez le ramener avant qu'il ne se trouve en difficulté.

La méditation dans la vie quotidienne est fondamentalement une version plus compliquée de la méditation marchée, en ce sens que vous gérez trois domaines principaux de focalisation : (1) maintenir votre focalisation intérieure ; (2) tout en étant engagé dans des activités ; (3) au milieu des activités qui se déroulent autour de vous. Les principales différences sont bien entendu le fait que les points (2) et (3) sont plus complexes, et que vous pouvez moins les contrôler. Mais il existe des manières de compenser cette complexité supplémentaire. Et vous pouvez utiliser la part de contrôle que vous avez effectivement sur vos actions et votre environnement pour créer de meilleures conditions pour votre pratique. Beaucoup trop souvent, les gens essaient de fourrer la méditation dans les fissures de leur vie telle qu'ils la vivent déjà, ce qui ne donne pas à la méditation beaucoup de place pour croître. Si vous traitez vraiment le problème de la souffrance et du stress avec sérieux, vous devez réorganiser votre vie du mieux que vous le pouvez pour favoriser les qualités que vous voulez développer. Placez l'entraînement de votre esprit au début de votre liste de priorités dans tout ce que vous faites. Plus haut vous pouvez le placer sur la liste, mieux c'est.

Avec chaque respiration

Ainsi que je l'ai déclaré dans l'introduction, certains des conseils donnés ici dans la partie trois peuvent supposer un niveau d'implication plus élevé que celui que vous êtes actuellement prêt à accepter. Donc, lisez de façon sélective – mais lisez aussi dans un esprit d'honnêteté vis-à-vis de vous-même. Essayez d'être au clair à propos des membres de votre comité intérieur qui opèrent la sélection.

## **I : VOTRE FOCALISATION INTERIEURE**

Il se peut que vous découvriez que vous ne pouvez pas observer continuellement et clairement l'inspiration et l'expiration quand vous êtes profondément impliqué dans une tâche complexe, mais vous pouvez maintenir un sens général de la qualité de l'énergie respiratoire dans le corps.

Il s'agit d'un domaine dans lequel les leçons que vous avez apprises de la méditation assise peuvent vous venir en aide. Deux habiletés peuvent en particulier vous aider ici.

1. Essayez de remarquer où se trouvent les points déclencheurs dans votre champ d'énergie respiratoire : les points qui ont tendance à se tendre ou à se resserrer le plus rapidement, conduisant à des schémas de tension qui se répandent dans d'autres parties du corps. Les points typiques se trouvent dans la gorge ; autour du cœur ; dans le plexus solaire, juste devant l'estomac ; ou sur le dos de vos mains ou encore le dessus de vos pieds.

Une fois que vous avez identifié un point de ce type, utilisez-le comme l'endroit où vous centrez votre attention tout au long de la journée. Assurez-vous par dessus tout que cet endroit reste ouvert et détendu. Si vous sentez qu'il se resserre, arrêtez tout ce que vous êtes en train de faire pendant un certain temps et

respirez à travers. En d'autres termes, envoyez une bonne énergie respiratoire dans cette zone et permettez-lui de se détendre aussitôt que vous le pouvez. Cela aidera à disperser la force de la tension avant qu'elle ne prenne le contrôle d'autres parties de votre corps et de votre esprit.

Il se peut qu'au début vous découvriez que vous vous écartez de votre point plus que vous ne restez avec lui. Comme pour la méditation assise, vous devez être patient mais ferme vis-à-vis de vous-même. Chaque fois que vous vous rendez compte que vous avez perdu votre point, revenez-y immédiatement et libérez toute tension qui s'est développée entre-temps. Il se peut que vous trouviez utile de vous fixer des rappels : par exemple, vous ferez un effort particulier pour être avec votre point chaque fois que vous traversez une rue ou que vous arrivez à un feu rouge. Avec le temps, vous pouvez vous fixer des buts plus élevés et viser de plus longues périodes où vous êtes centré et détendu.

Lorsque vous ferez cela, vous serez en train de combattre certaines vieilles habitudes défensives inconscientes, et il se peut donc que maîtriser cette habileté prenne du temps. Mais si vous persistez à conserver votre point détendu, vous découvrirez que vous êtes moins tendu au cours de la journée. L'impression qu'il y a quelque chose que vous devez faire sortir de votre système pèsera moins sur vous. Vous tirerez en même temps plus de plaisir à essayer de maintenir votre centre parce que vous vous sentirez plus stable et plus à l'aise. Cela vous aidera à rester avec lui. Si vous vous trouvez dans une situation où vous êtes simplement assis sans avoir grand chose à faire – comme dans une réunion ou dans la salle d'attente d'un médecin – vous pouvez baigner dans la félicité de la sensation d'aise en votre centre sans que personne ne le sache.

Avec chaque respiration

Conserver votre point central détendu vous aide aussi à vous rendre plus sensible aux petites choses qui provoquent une réaction de votre part. Cela vous fournit plus de visions pénétrantes dans le fonctionnement de votre propre esprit. Vous disposez alors d'un endroit où vous pouvez prendre du recul par rapport à vos pensées et les observer simplement comme des membres du comité. Vous n'êtes pas obligé d'accepter tout ce que le comité propose. Si quelque chose de malhabile est amené à la table de discussion, vous apprenez à le reconnaître comme quelque chose de malhabile et vous respirez immédiatement à travers lui.

Lorsque vous renforcez votre capacité à conserver votre point central détendu et plein en toute situation, vous développez un fondement solide pour votre observateur intérieur. Développer cette identité dans l'esprit vous aide à passer la journée à un coût émotionnel moindre, et à remarquer des choses en vous-même ainsi que dans votre environnement que vous n'aviez jamais remarquées auparavant. En d'autres termes, cela constitue un bon fondement pour que le discernement apparaisse au cours de vos activités quotidiennes. Cela renforce aussi le discernement que vous amenez à la méditation formelle.

2. La seconde habileté utile en matière de respiration au cours de la journée consiste à remplir votre corps avec la respiration et la conscience quand vous êtes dans une situation difficile, en particulier quand vous êtes confronté à une personne difficile. Pensez que la respiration est un bouclier protecteur, afin que l'énergie de l'autre personne ne pénètre pas la vôtre. Visualisez en même temps les paroles et les actions de cette personne comme quelque chose qui passe à côté de vous, et non comme quelque chose qui vient droit sur vous. Cela vous aide à vous sentir moins menacé, et cela vous permet de penser plus

clairement à la façon de réagir de manière appropriée. Et parce que vous créez un champ de force de bonne énergie bien ferme, il est possible que vous ayez un effet calmant et stabilisant sur les personnes et la situation autour de vous.

Cela constitue aussi une bonne habileté à maîtriser quand vous avez affaire à des personnes qui viennent vous parler de leurs problèmes. Beaucoup trop souvent, nous sentons inconsciemment que si nous n'absorbons pas une partie de leur douleur, nous n'avons pas d'empathie pour eux. Mais notre impression d'absorber leur énergie n'allège pas vraiment leur fardeau ; elle ne fait que nous écraser. Vous pouvez toujours éprouver de l'empathie – et même voir leurs problèmes plus clairement – si vous restez à l'intérieur d'un cocon clair de bonne énergie respiratoire. De cette manière, vous ne confondez pas leur douleur avec la vôtre.

Idéalement, vous voulez combiner ces deux habiletés en matière de respiration en une seule, comme vous le feriez dans la méditation marchée. En d'autres termes, conservez votre focalisation sur le point que vous avez choisi comme mode par défaut, mais apprenez comment élargir la respiration et la conscience à partir de ce point pour remplir le corps tout entier aussi rapidement que possible chaque fois que vous en ressentez le besoin. Vous serez ainsi préparé pour tout ce qui peut survenir au cours de la journée.

## **II : VOS ACTIVITES**

Vous découvrirez rapidement que les choses qui perturbent votre méditation dans la vie quotidienne ne proviennent pas toutes de l'extérieur. Vos propres activités – ce que vous

Avec chaque respiration

faites, dites, et pensez – peuvent aussi vous déséquilibrer. C'est la raison pour laquelle le principe de la retenue constitue une partie essentielle de la pratique : vous vous fixez comme priorité de vous retenir de faire certaines choses et d'orienter votre attention d'une manière qui déferait le travail de votre méditation.

Il est important de *ne pas* penser que la retenue constitue un confinement, qui limite l'éventail de vos activités. C'est en réalité une porte vers la liberté – la liberté par rapport aux dégâts que vous vous faites et que vous faites aux gens autour de vous. Bien que certaines formes traditionnelles de retenue puissent apparaître confinantes au début, souvenez-vous que seuls les membres malhabiles du comité se sentent limités dans leurs mouvements. Les membres habiles qui ont été piétinés se voient en réalité accorder un certain espace et une certaine liberté pour se développer et croître.

En même temps, la pratique de la retenue ne signifie pas restreindre le périmètre de votre conscience. Beaucoup trop souvent, quand nous pensons à faire ou à regarder quelque chose, nous nous focalisons simplement sur ce que nous aimons ou non. La retenue vous oblige à regarder *pourquoi* vous aimez ou vous n'aimez pas certaines choses, et *ce qui se produit comme résultat* quand vous suivez vos préférences et vos répugnances. De cette manière, vous élargissez votre perspective et vous obtenez une vision pénétrante dans des zones de l'esprit qui autrement resteraient cachées dans les coulisses. La retenue constitue ainsi une manière de développer le discernement.

Certains membres du comité de l'esprit aiment arguer que vous les comprendrez mieux seulement si vous leur cédez, et que si vous ne leur cédez pas, ils passeront dans la clandestinité où vous ne pourrez pas les voir. Si vous vous laissez avoir par cet

argument, vous ne serez jamais libéré de leur influence. La seule solution consiste à refuser de façon persistante à le croire, car vous pourrez alors voir leur ligne de défense suivante, et ensuite la suivante. Vous parviendrez finalement au niveau où ils se révèlent, et vous verrez alors comme leur raisonnement est, en réalité, faible. Donc, ici encore, la retenue constitue un moyen de développer le discernement dans des domaines que *le fait de se faire plaisir* maintient caché.

Une autre manière de voir la retenue consiste à considérer la méditation comme un exercice au cours duquel vous développez une demeure pour l'esprit – un endroit en vous où vous pouvez vous reposer avec un sens de protection et recueillir de la nourriture pour l'esprit. Si vous manquez de retenue, c'est comme si les fenêtres et les portes de votre chez-soi intérieur étaient ouvertes vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Les gens et les animaux peuvent aller et venir et tout laisser en désordre. Si vous fermez vos fenêtres et vos portes seulement quand vous pratiquez la méditation formelle, vous êtes obligé de jouer le rôle d'un concierge chaque fois que vous commencez à méditer. Et vous découvrez alors que certaines personnes ou certains animaux qui sont venus errer jusque chez vous ne sont pas disposés à partir. Ils vont consommer toutes les provisions que vous avez faites, et il ne vous restera rien. Vous devez donc acquérir le discernement qui sait quand il faut ouvrir et fermer vos fenêtres et vos portes. Votre esprit disposera ainsi d'une bonne demeure.

Si vous avez peur que la retenue vous prive de votre spontanéité, souvenez-vous du mal que peut provoquer la spontanéité non entraînée. Pensez aux choses que vous avez dites ou faites sur un coup de tête et que vous avez plus tard longtemps regrettées. Ce que vous pensiez être votre

Avec chaque respiration

« spontanéité naturelle » était simplement la force d'une habitude malhabile, aussi artificielle et fabriquée que toute autre habitude. La spontanéité devient admirable et « au top » seulement quand elle a été entraînée jusqu'au stade où l'action habile ne demande plus aucun effort. C'est ce que nous admirons chez les plus grands artistes, et les sportifs de haut niveau. Leur spontanéité leur a demandé des années d'entraînement. En conséquence, regardez la retenue comme un moyen d'entraîner votre spontanéité pour qu'elle devienne habile sans que cela vous demande un quelconque effort. Il se peut que cela prenne du temps, mais c'est du temps bien employé.

Il existe trois manières traditionnelles d'exercer la retenue : développer un sens de modération dans votre conversation, observer les préceptes, et exercer la retenue sur vos sens.

## **LA MODERATION DANS LA CONVERSATION**

La leçon numéro un en matière de méditation consiste à contrôler votre bouche de façon continue. Si vous ne pouvez pas contrôler votre bouche, il vous sera impossible de maîtriser votre esprit.

Donc, avant de dire quoi que ce soit, demandez-vous : (1) « Est-ce vrai ? » (2) « Est-ce bénéfique ? » (3) « Est-ce le bon moment pour dire cela ? » Si la réponse aux trois questions est « Oui », alors allez-y et dites-le. Si ce n'est pas le cas, gardez le silence.

Quand vous poser ces questions devient une habitude, vous découvrirez qu'il y a très peu de conversations qui valent la peine qu'on les aient.

Cela ne signifie pas que vous êtes obligé de devenir asocial. Si vous êtes au travail et que vous avez besoin de parler à vos collègues pour créer une atmosphère harmonieuse, cela est considéré comme des paroles qui valent la peine qu'on les prononce. Faites simplement attention à ce que les paroles de type lubrifiant social n'aillent pas plus loin que cela et qu'elles ne se transforment pas en bavardage inutile. Ce n'est pas seulement de l'énergie gaspillée, c'est aussi une source de danger. Trop de lubrifiant peut tout bloquer. Les paroles qui provoquent le plus de mal sont souvent celles qu'on laisse sortir de sa bouche sans les filtrer quand elles surgissent dans l'esprit.

Si le fait d'observer le principe de la modération dans la conversation signifie que vous allez acquérir la réputation d'être une personne silencieuse, eh bien, c'est très bien comme ça. Vous découvrirez que vos paroles, si vous faites y plus attention, commencent à prendre plus de valeur. Vous créez en même temps une meilleure atmosphère pour votre esprit. Si vous bavardez constamment toute la journée, comment allez-vous arrêter le bavardage mental quand vous vous assiérez pour méditer ? Mais si vous développez l'habitude de surveiller votre bouche, la même habitude s'appliquera à la méditation. Tous les membres de votre comité commenceront, eux aussi, à apprendre à surveiller leur bouche.

Cela ne signifie pas que vous devez renoncer à l'humour, vous apprenez juste à utiliser l'humour de façon sage. Dans notre société, l'humour tend à se confondre avec les formes de parole erronée : les faussetés, les paroles qui divisent, les paroles grossières, et le bavardage inutile. C'est un défi d'apprendre à utiliser votre humour pour déclarer des choses qui sont vraies, qui conduisent à l'harmonie, et qui sont réellement utiles. Mais pensez un instant à tous les grands humoristes du passé : nous

Avec chaque respiration

nous souvenons de leur humour à cause de la manière ingénieuse dont ils ont exprimé la vérité. Il se peut que vous aspiriez, ou non, à devenir un grand humoriste, mais l'effort consacré à essayer d'utiliser l'humour avec sagesse constitue un bon exercice en matière de discernement. Si vous pouvez apprendre à rire de façon sage et de manière bon enfant à propos des faiblesses du monde qui vous entoure, vous pouvez de la même manière apprendre à rire de vos propres faiblesses. Et il s'agit là d'une des habiletés les plus essentielles du répertoire d'un méditant.

## LES PRECEPTES

Un précepte est une promesse que vous vous faites d'éviter un comportement nocif. Personne ne vous l'impose, mais des personnes sages ont découvert que cinq préceptes sont particulièrement utiles pour créer un bon environnement pour entraîner l'esprit. Quand vous prenez ces cinq préceptes, vous prenez la résolution de ne pas vous engager intentionnellement dans les cinq activités suivantes :

- 1) tuer une personne ou un animal quelconque ;
- 2) voler (c'est-à-dire prendre quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre sans la permission de cette personne) ;
- 3) avoir des relations sexuelles illicites (c'est-à-dire avec un mineur ou avec un adulte qui entretient déjà une autre relation) ;
- 4) dire des choses fausses (c'est-à-dire déformer la vérité) ;
- 5) prendre des produits intoxicants.

Ces préceptes sont conçus pour contrecarrer certaines des manières flagrantes dont vos actions créent des perturbations, à

l'intérieur et à l'extérieur, qui font qu'il vous est difficile de maintenir votre focalisation intérieure. A l'extérieur, ils vous protègent contre les types d'action qui conduiraient les autres à se venger. A l'intérieur, ils vous protègent contre deux attitudes avec lesquelles vous pouvez vous blesser quand vous savez que vous vous êtes fait du mal ou que vous en avez fait aux autres. Ces deux attitudes sont une estime de soi faible ou une estime de soi excessivement élevée.

Ces deux formes d'estime de soi malsaine sont liées aux deux manières dont les gens tendent à réagir à leur propre comportement incorrect : (1) soit en regrettant leurs actions ; (2) soit en s'engageant dans l'un ou l'autre des deux types de déni suivants : (a) en niant que les actions se sont effectivement produites ; (b) ou en niant qu'elles étaient vraiment erronées. Ces réactions sont comme des blessures dans l'esprit. Le regret est une blessure ouverte, tendre au toucher, alors que le déni est comme de la chair cicatrisée durcie entortillée autour d'un endroit tendre. Quand l'esprit est blessé de cette manière, il ne peut pas s'établir confortablement dans le présent, car il se retrouve reposant sur de la chair à nu, exposée à vif, ou sur des nœuds calcifiés. Quand il est obligé de demeurer dans le présent, il est là seulement d'une manière tendue, tordue, et partielle. Les visions pénétrantes qu'il obtient ont également tendance à être tordues et partielles. C'est seulement si l'esprit est libre de blessures et de cicatrices qu'il peut s'établir confortablement et librement dans le présent, et donner naissance à un discernement non déformé.

C'est là où les cinq préceptes interviennent. Ils sont conçus pour guérir ces blessures et ces cicatrices. Ils constituent une partie intégrale du processus thérapeutique de la méditation. Une estime de soi saine provient du fait d'être à la hauteur d'un

Avec chaque respiration

ensemble de critères qui sont pratiques, clairs, humains, et dignes de respect. Les cinq préceptes sont formulés de telle manière qu'ils fournissent justement cet ensemble de critères.

• *Pratiques* : les critères que les préceptes établissent sont simples. Vous vous promettez de ne pas vous engager intentionnellement dans l'un des cinq types d'activités nocives, et de ne dire à personne de s'y engager non plus. C'est tout. Vous n'avez pas à vous préoccuper de contrôler plus de choses que cela. Cela signifie que les préceptes ne vous demandent pas de vous focaliser sur les manières indirectes ou non intentionnelles dont vos actions peuvent éventuellement conduire quelqu'un d'autre à enfreindre les préceptes. Vous vous focalisez d'abord sur vos propres choix pour agir.

Si après un certain temps vous voulez élargir vos promesses vis-à-vis de vous-même pour éviter un comportement qui pourrait indirectement faire en sorte que d'autres personnes enfreignent les préceptes – tel que le fait d'acheter de la viande – cela dépend entièrement de vous. Mais au début, il est plus judicieux de vous focaliser sur ce que vous choisissez de faire, car il s'agit d'un domaine sur lequel vous pouvez exercer un véritable contrôle.

Il est entièrement possible de vivre en accord avec ces critères – dont l'application n'est pas toujours facile ou commode, mais toujours possible. Il se peut qu'il vous soit plus facile d'observer certains préceptes que d'autres, mais avec du temps et de la patience – et un peu de sagesse pour traiter les écarts dans votre comportement – ils deviennent de plus en plus gérables. Ceci est particulièrement vrai quand vous commencez à remarquer les bénéfices qui découlent de leur observation, et le mal que cela provoque quand vous vous en écarterez.

Certaines personnes traduisent les préceptes en critères qui ont l'air plus nobles – considérant par exemple que le deuxième précepte signifie ne pas abuser des ressources de la planète – mais même ceux qui reformulent les préceptes de cette manière admettent qu'il est impossible d'être à leur hauteur. Quiconque a souffert d'avoir à respecter des critères inapplicables peut vous parler des dégâts psychologiques que de tels critères peuvent provoquer. Si vous pouvez vous donner des critères qui demandent un peu d'effort et de *sati* mais qu'il est possible de satisfaire, votre estime de soi augmente de façon considérable lorsque vous découvrez en vous la capacité à satisfaire ces critères. Vous pouvez alors et ensuite faire face avec confiance à des tâches plus exigeantes.

- *Clairs* : les préceptes sont formulés sans « si », « et », ou « mais ». Cela signifie qu'ils vous fournissent un guidage très clair, qui ne laisse aucune place à l'indécision ou à des rationalisations qui ne sont pas vraiment honnêtes. Soit une action est en accord avec les préceptes, soit elle ne l'est pas. Encore une fois, des critères de ce type sont quelque chose de très sain à respecter. Quiconque a élevé des enfants aura découvert que, bien qu'ils puissent se plaindre de règles strictes, ils se sentent en réalité plus en sécurité avec elles qu'avec des règles qui sont vagues et toujours sujettes à la négociation. Des règles claires ne permettent pas à des intentions cachées de se faufiler par la petite porte de l'esprit. Quand, en vous entraînant avec de telles règles, vous apprenez que vous pouvez faire confiance à vos motivations, vous acquérez un sens d'estime de soi authentiquement sain. En même temps, vous en tenir à des règles claires vous fait économiser du temps que vous pourriez autrement perdre à essayer de brouiller les frontières et de justifier un comportement malhabile vis-à-vis de vous-même.

Avec chaque respiration

• *Humains* : les préceptes sont humains à la fois vis-à-vis de la personne qui les observe et vis-à-vis des gens affectés par ses actions. Si vous les observez, vous vous mettez en accord avec un principe humain : les forces les plus importantes qui façonnent votre expérience du monde sont les pensées, les paroles, et les actes intentionnels que vous choisissez dans le moment présent. Cela signifie que vous n'êtes pas quantité négligeable. A chaque choix que vous faites – à la maison, au travail, lorsque vous vous divertissez – vous exercez votre pouvoir sur le façonnage en cours du monde. Observer les préceptes garantit que votre contribution au monde est toujours positive.

Quant à votre effet sur les autres, si vous suivez les préceptes, votre contribution au monde est en accord avec les principes de la bienveillance et de la compassion. Cela vous aide à développer les *brahmavihāra* sans crainte d'hypocrisie ou de déni.

• *Dignes de respect* : les cinq préceptes sont appelés « les critères que les Êtres nobles trouvent attirants » – les personnes qui ont obtenu au moins un premier goût de l'Eveil. De telles personnes n'acceptent pas des critères seulement sur la base de la popularité. Elles ont mis leur vie en jeu pour voir ce qui conduit au bonheur véritable et elles ont vu par elles-mêmes, par exemple, que tout mensonge est pathologique, et que toute relation sexuelle en dehors d'une relation sérieuse est toujours dangereuse. Il se peut que d'autres personnes ne vous respectent pas parce que vous vivez en observant les cinq préceptes, mais les Êtres nobles, eux, vous respectent, et leur respect vaut plus que celui de qui que ce soit d'autre dans le monde.

Certaines personnes craignent d'observer les préceptes de peur de devenir orgueilleuses parce que leur comportement sera

alors meilleur que celui des autres. Il est cependant facile d'abandonner ce type d'orgueil quand vous vous souvenez que vous observez les préceptes non pour devenir meilleur que les autres, mais simplement pour guérir les problèmes qui se trouvent dans votre propre esprit. C'est comme prendre un médicament : si vous prenez votre médicament alors que d'autres personnes ne prennent pas le leur, ce n'est pas une raison pour les mépriser. Il se peut que cela les encourage à prendre leur santé plus au sérieux, mais si elles refusent de tenir compte de votre encouragement, vous devez laisser tomber la question pour le moment et vous concentrer sur le rétablissement de votre propre santé.

Le type de fierté sain qui vient de ce que l'on observe les préceptes se focalise sur le fait que vous vous comparez à vous-même – en d'autres termes, sur le fait que vous avez appris à être moins nocif et plus réfléchi que vous ne l'étiez auparavant. Ce type de fierté vaut bien mieux que le type opposé : l'orgueil qui voit les préceptes comme quelque chose de mesquin, qui déclare être au-dessus d'eux. Ce type d'orgueil est doublement dommageable : à la fois pour votre esprit et pour le bonheur des autres. Il est beaucoup plus sain de vous respecter parce que vous vous soumettez à un entraînement strict et que vous le maîtrisez. Ce type de respect est bon pour vous et pour tous les autres.

En plus de créer une habitude saine et un environnement favorable à la pratique, les préceptes mettent en jeu les nombreuses habiletés dont vous avez besoin pour commencer à méditer. Ils vous permettent de mettre en place une intention habile et ensuite de rester avec elle. Ils vous permettent de traiter d'une manière mature toute lacune qui pourrait survenir. Pour les observer avec succès, vous devez apprendre comment

Avec chaque respiration

reconnaître et admettre une erreur sans vous emprisonner dans le remords et l'auto-récrimination. Vous réaffirmez simplement votre intention de ne pas refaire ce faux pas, et vous développez ensuite les *brahmavihāra* pour vous aider à renforcer cette intention. Vous apprenez de cette manière à la fois comment prendre en compte vos erreurs et comment ne pas les répéter.

Les préceptes développent aussi les qualités mentales qui sont spécifiquement nécessaires pour la concentration : *sati* pour les conserver à l'esprit, *l'attitude d'alerte* pour surveiller vos actions et vous assurer qu'elles restent en accord avec vos préceptes, et *l'ardeur* pour anticiper les situations où vous pourriez être tenté d'enfreindre vos préceptes, afin de pouvoir planifier une stratégie habile qui conservera vos préceptes intacts. Cela développe alors votre discernement.

Vous rencontrerez par exemple des situations où il se peut que dire la vérité à propos d'un sujet particulier soit nocif pour les autres. Comment évitez-vous de parler de ce sujet sans toutefois dire un mensonge ? Quand vous vous promettez de ne pas tuer, vous devez anticiper le fait que des insectes nuisibles pourraient envahir votre demeure. Comment pouvez-vous les écarter sans les tuer ?

De cette manière, les préceptes aident à favoriser un environnement propice à la pratique de la méditation, tout en vous permettant d'exercer les habiletés que vous avez besoin de développer à l'intérieur de la méditation elle-même.

## LA RETENUE DES SENS

Ici, les sens sont au nombre de six : les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, et du toucher, ainsi que le sens de l'idéation – la connaissance des idées qu'a votre esprit. La

retenue des sens ne signifie pas vous déplacer avec des œillères ou des bouchons dans les oreilles. Elle vous force en réalité à voir plus clairement que vous pourriez normalement voir, car elle vous demande de devenir sensible à deux choses : (1) votre motivation à, disons, regarder un objet particulier ; et (2) ce qui arrive à votre esprit comme résultat d'avoir regardé cet objet visuel. Les questions du discernement vont ainsi exercer une influence dans un domaine où vous êtes habituellement mû par les questions de la faim : la recherche de voir ou d'entendre des choses délicieuses. Vous apprenez à voir votre implication dans les sens comme faisant partie d'un processus causal. C'est de cette façon que la retenue aide à développer le discernement. Vous apprenez en même temps à contrecarrer des courants causaux qui pourraient perturber l'esprit. Cela aide à développer la concentration.

Pour ne pas être emporté par ces courants, vous devez maintenir votre centre conscient à l'intérieur du corps. Ce type de centre est comme une ancre qui sert à retenir l'esprit. Assurez-vous ensuite que votre centre est confortable. Cela conserve l'esprit bien nourri, de sorte qu'il n'abandonne pas son ancre pour suivre ces courants à la recherche de nourriture. Quand l'esprit n'a pas faim de plaisir, il est beaucoup plus disposé à exercer la retenue sur les courants qui sortent des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps, et de l'esprit. Une fois que l'esprit est fermement centré, vous vous trouvez dans une bonne position pour sortir de ces courants et les voir selon les termes à la fois de leurs aspects et de leurs schémas causaux.

1. Chaque fois que vous orientez votre attention vers les sens, essayez d'être au clair à propos de votre motivation. Vous devez vous rendre compte que vous n'êtes pas un récepteur passif des

Avec chaque respiration

objets visuels, des sons, etc. L'esprit sort en réalité à la recherche de stimulus sensoriels. Et souvent, il cherche des ennuis. Il existe par exemple des moments où il n'y a rien autour de vous susceptible d'inspirer le désir dévorant, mais le désir dévorant apparaît dans l'esprit et il part à la recherche de quelque chose pour se nourrir. La même chose se produit avec la colère et toutes vos autres émotions.

Donc, quand vous regardez des choses, que recherchez-vous ? Qui effectue l'acte de regarder ? Est-ce le désir dévorant qui effectue l'acte de regarder ? Est-ce la colère qui effectue l'acte de regarder ? Si vous laissez ces émotions orienter vos yeux, elles prennent également l'habitude de donner des ordres à votre esprit. Vous êtes en train de renforcer les mêmes membres du comité que vous aurez plus tard besoin de maîtriser au cours de la méditation.

Si vous voyez que des intentions malhabiles vous influencent quant à l'endroit où vous focalisez votre attention, ou quant à votre choix de la façon dont vous le regardez, changez de focalisation. Regardez autre chose, ou regardez la même chose de manière différente. Si vous êtes en train de contempler un beau corps, recherchez les aspects qui sont moins beaux – et ils ne se trouvent pas loin, juste sous la peau. Le même principe vaut pour la colère. Si vous êtes en train de penser à quelqu'un que vous haïssez vraiment, souvenez-vous que cette personne possède également de bons côtés. Soyez une personne qui possède deux yeux, pas seulement un. Ou bien si vous découvrez que quand vous abandonnez le désir dévorant ou la colère, cela ne vous intéresse plus de regarder ces personnes ou de penser à elles, vous vous rendez alors compte que le problème ne venait pas d'elles. Il venait du comité dans votre esprit. Vous apprenez que vous ne pouvez pas vraiment faire confiance à certains de

ses membres. Il s'agit là d'une bonne occasion d'apprendre au quotidien.

2. Un principe similaire s'applique quand vous remarquez les résultats qui découlent du fait de regarder. Si vous vous rendez compte que la manière dont vous êtes en train de regarder quelque chose a commencé à aggraver des états mentaux malhabiles, soit détournez votre regard, soit apprenez à regarder la même chose d'une manière qui contrecarre ces états mentaux. La même chose s'applique à ce que vous écoutez, ce que vous sentez, ce que vous goûtez, ce que vous touchez, et en particulier ce à quoi vous pensez.

Si vous pouvez conserver votre attention focalisée sur la manière dont l'esprit initie le contact sensoriel et est affecté par celui-ci, vous restez focalisé à l'intérieur même lorsque vous regardez ou écoutez quelque chose à l'extérieur. Cela vous aide à conserver ferme et résilient le centre de votre focalisation tout au long de la journée.

### **III : VOTRE ENVIRONNEMENT**

Les valeurs de la société humaine vont pour la plupart d'entre elles à l'encontre de la vie méditative. Soit elles se moquent de l'idée d'un bonheur véritable, immuable, soit elles évitent complètement le sujet, ou bien encore elles disent que vous ne pouvez pas atteindre un bonheur qui ne change pas à travers vos propres efforts. Ceci est vrai même dans des sociétés qui sont traditionnellement bouddhistes, et cela l'est particulièrement dans la société moderne, où les médias exercent une pression pour que l'on recherche le bonheur dans des choses qui vont changer. La pratique de la méditation en vue de trouver un bonheur inconditionné est toujours contre-culturelle. Personne

Avec chaque respiration

d'autre ne va protéger votre conviction en la possibilité d'un bonheur véritable. Vous devez la protéger vous-même. Donc, apprenez comment protéger votre pratique contre les valeurs antagonistes de la société dans son ensemble.

Il existe trois manières de base dont vous pouvez le faire : en choisissant des amis admirables, en apprenant à vivre frugalement, et en vous isolant autant que vous le pouvez.

Ces trois points requièrent une bonne dose de renonciation, et la façon la plus facile de pratiquer la renonciation, c'est de la considérer non comme une privation, mais comme un échange. En échangeant les plaisirs d'une vie ordinaire contre une vie méditative, vous échangez des verroteries contre de l'or. Vous pouvez également penser que vous êtes un athlète qui s'entraîne. Jouer à vous montrer plus intelligent que vos habitudes malhabiles a beaucoup plus de valeur que n'importe quel sport. Tout comme les athlètes sont disposés à vivre en acceptant certaines restrictions pour obtenir des performances, vous devriez être disposé à vivre en acceptant certaines restrictions pour obtenir le bonheur véritable. Et tout comme un athlète qui doit se restreindre à un régime sain en vient à préférer la nourriture saine à la malbouffe, vous découvrirez que les restrictions que vous imposez à la manière dont vous interagissez avec votre environnement deviennent en réalité votre façon d'être préférée.

## **LES AMIS ADMIRABLES**

Quand vous vous associez à une personne, vous prenez inconsciemment les habitudes et les points de vue de cette personne. C'est la raison pour laquelle le principe le plus

important pour façonner l'environnement de votre méditation quotidienne est de vous associer à des personnes admirables.

Les personnes admirables possèdent quatre qualités : elles sont vertueuses, généreuses, sages, et elles sont convaincues que les qualités habiles devraient être développées, et les qualités malhabiles abandonnées. Si vous pouvez trouver des personnes comme cela, essayez de vous associer à elles. Remarquez leurs bonnes qualités, essayez de les émuler, et demandez-leur comment vous pourriez développer vous-même plus de vertu, de générosité, de sagesse, et de conviction.

Donc, regardez autour de vous. Si vous ne voyez personne qui possède ces qualités, partez à la recherche.

Le problème qui se pose, c'est ce qu'il faut faire avec les personnes qui, autour de vous, ne sont pas admirables, mais avec lesquelles vous êtes obligé de passer un certain temps à la maison, au travail, ou lors d'activités à caractère social. Le problème est particulièrement difficile s'il s'agit de personnes dont vous êtes responsable, ou envers qui vous avez une dette de gratitude, comme vos parents. Vous devez passer un certain temps avec ces personnes ; vous devez les aider. Donc, apprenez ce que cela signifie de passer un certain temps avec quelqu'un sans s'associer à lui – c'est-à-dire sans prendre ses habitudes et ses valeurs. Le principe fondamental est que vous n'allez pas vers lui pour chercher des conseils concernant des problèmes moraux ou spirituels. Essayez aussi de vous excuser chaque fois qu'il essaie de vous attirer vers des activités qui vont à l'encontre de vos préceptes ou de vos principes. Si ces activités sont inévitables – comme quand il y a une fête au travail – prenez l'attitude d'un anthropologue de la planète Mars, qui observe les étranges habitudes de terriens dans cette société à ce moment précis.

Avec chaque respiration

S'il y a des personnes ou des situations qui ont tendance à faire ressortir ce qu'il y a de pire en vous, et que vous ne pouvez pas les éviter, asseyez-vous et consacrez une séance de méditation à planifier la façon dont vous pouvez survivre à la rencontre sans que cela provoque votre réaction, et avec un minimum de conflit non nécessaire. Apprendre comment empêcher les qualités malhabiles d'apparaître dans l'esprit constitue une partie importante de la Voie, mais trop souvent, c'est quelque chose que l'on néglige. Toutes les méditations ne doivent pas obligatoirement se focaliser sur le présent. Assurez-vous juste que la planification ne domine pas votre méditation et qu'elle ne va pas au-delà de ce qui est vraiment utile.

Dans certains cas, si une amitié est centrée sur des activités malhabiles, vous pouvez être amené à envisager de la mettre en parenthèses. Bien que cela puisse blesser les sentiments de l'autre personne, vous devez vous demander ce qui est le plus précieux : les sentiments de cette personne ou l'état de votre esprit. (Et souvenez-vous : le fait de simplement blesser les sentiments d'une autre personne n'est pas la même chose que faire du mal à cette personne.) Vous aurez en fin de compte plus à lui offrir – si vous pratiquez sérieusement, vous pouvez devenir l'ami admirable de cette personne – et donc ne pensez pas que votre prise de distance est un acte inamical.

Si vos amis s'inquiètent du fait que vous devenez moins sociable, parlez de la question à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Le principe de la sélectivité en matière d'amis s'applique non seulement aux personnes en chair et en os, mais aussi aux médias : les journaux, les magazines, la télévision, la radio, l'internet, l'internet, l'internet. Il est plus facile dans ce cas d'arrêter de fréquenter ces choses-là sans éprouver de scrupules.

Si vous éprouvez vraiment le besoin de fréquenter les médias, demandez-vous chaque fois : « Pourquoi est-ce que je fais ça ? A quelle sorte de personnes vais-je m'associer en faisant ça ? Quand elles disent quelque chose, pourquoi veulent-elles que je le croie ? Puis-je leur faire confiance ? Qui sont leurs commanditaires ? »

Même le fait de lire/regarder les nouvelles comporte des dangers pour quelqu'un qui entraîne l'esprit. Il n'y a rien de mal à essayer de rester informé de l'actualité, mais vous devez être sensible à l'effet que trop d'attention aux nouvelles peut avoir sur votre esprit. Le message de base des nouvelles est que votre temps n'est pas important, que les choses importantes qui se passent dans le monde sont celles que d'autres personnes font en d'autres lieux. C'est le contraire du message de la méditation : la chose la plus importante qui se produit dans votre monde est ce que vous êtes en train de faire ici même, en ce moment même.

En conséquence, pratiquez la modération même dans la quantité de nouvelles que vous regardez. Au lieu de cela, observez les nouvelles qui sont créées ici même dans votre respiration. Et quand vous avez des nouvelles de ce type à rapporter, rapportez-les seulement à des personnes qui ont acquis votre confiance.

## **LA FRUGALITE**

Les moines bouddhistes sont encouragés à réfléchir chaque jour aux raisons pour lesquelles ils utilisent les quatre nécessités de la vie : la nourriture, les vêtements, le logement, et les médicaments. Le but de cette réflexion est de voir s'ils les utilisent de façon excessive ou d'une manière qui va développer des états d'esprit malhabiles. Ils reçoivent aussi le conseil de

Avec chaque respiration

réfléchir au fait que chacune des nécessités est le résultat de sacrifices de nombreuses, nombreuses personnes et d'autres êtres vivants. Cette réflexion encourage les moines à vivre simplement et à avoir en fin de compte pour but une forme de bonheur noble qui n'impose aucun fardeau à qui que ce soit.

Les méditants laïcs tirent également profit de réfléchir quotidiennement de cette manière, pour contrecarrer la manière dont la société dans son ensemble les encourage à focaliser leur attention sur la consommation et l'acquisition sans penser à leurs conséquences. Donc, arrêtez-vous pour penser, par exemple quand vous mangez : est-ce juste pour rester suffisamment en forme pour remplir vos devoirs ? Ou êtes-vous, selon les mots des textes bouddhistes, en train de rechercher les meilleures saveurs avec la pointe de votre langue ? Êtes-vous en train de faire du muscle pour avoir belle allure ? Si c'est le cas, vous êtes en train de favoriser des états d'esprit malhabiles. Êtes-vous trop difficile en ce qui concerne le type de nourriture que vous allez manger et ne pas manger ? Si c'est le cas, vous passez trop de temps et vous dépensez trop d'argent pour votre consommation – du temps et de l'argent qui pourraient être utilisés pour développer la générosité et d'autres états mentaux habiles.

Vous devez vous rendre compte qu'en mangeant – même si c'est de la nourriture végétarienne – vous constituez un fardeau pour le monde autour de vous, et vous voulez en conséquence réfléchir un peu aux buts qui sont au service de la force que vous tirez de votre nourriture. Ne mangez pas juste pour le plaisir, parce que les êtres – humains et animaux – qui ont fourni cette nourriture ne l'ont pas fournie par plaisir. Assurez-vous que vous faites bon usage de l'énergie que vous en tirez.

Cela ne signifie cependant pas que vous devez vous priver de nourriture. Vous en priver pour avoir belle allure est aussi une

attitude malhabile, en ce sens que cela vous prive de l'énergie dont vous avez besoin pour pratiquer, et cela vous maintient exagérément attaché à l'apparence du corps. Le terme traditionnel pour une alimentation sage est la *modération* dans l'alimentation : avoir un sens du juste à point, de ce qui est exactement nécessaire pour vous maintenir suffisamment en bonne santé et fort pour pouvoir rester avec l'entraînement de l'esprit.

Le même principe est vrai des trois autres nécessités. Vous ne voulez pas être un avare, mais en même temps, vous ne voulez pas gaspiller les ressources pour lesquelles vous-même, ou quelqu'un d'autre dont vous dépendez, avez travaillé si durement. Ne soyez pas un esclave du style. Ne prenez pas plus du monde que ce que vous êtes prêt lui à rendre. Et apprenez à défaire les perceptions – promues de façon si intense par les médias – que faire des achats constitue une forme de thérapie et qu'un achat n'est rien d'autre qu'une victoire ou un gain. Chaque achat implique aussi une perte. Il y a d'abord la perte d'une somme d'argent qui aurait pu être utilisée pour développer des qualités d'esprit habiles – telles que la générosité – plutôt que des qualités malhabiles, comme l'avidité. Ensuite, il y a une perte de liberté. Trop souvent, les choses que vous possédez commencent à vous posséder. Plus vous possédez de choses, plus vous avez à craindre les dangers qui peuvent leur arriver, tels que le vol, le feu, et les inondations. En conséquence, apprenez à limiter vos achats à ce qui est vraiment utile, et utilisez l'argent que vous économisez pour aider à faire progresser les qualités de vie plus élevées, à la fois pour vous-même et pour les personnes autour de vous. Pensez que la frugalité est un cadeau que vous vous faites et que vous faites au monde.

Avec chaque respiration

## L'ISOLEMENT

L'isolement vous permet de regarder directement les problèmes créés par votre propre esprit sans être distrait par les problèmes créés par les autres. C'est l'occasion d'entrer en contact avec vous-même et de réaffirmer vos véritables valeurs. C'est la raison pour laquelle le Bouddha conseillait à ses moines d'aller dans des lieux sauvages, et de créer un état d'esprit de type « lieux sauvages » même quand ils vivaient dans la société.

Il existe plusieurs manières dont vous pouvez créer cet état d'esprit dans votre vie.

**Les récitations.** Il se peut que vous trouviez utile de faire des récitations pour favoriser un sens d'isolement autour de votre séance de méditation quotidienne avant de commencer à méditer. Cela est particulièrement utile si vous remarquez que votre esprit véhicule de nombreux problèmes accumulés au cours de la journée. Le son de la récitation a un effet calmant, et les mots de la récitation vous aident à vous mettre dans un nouvel état d'esprit. De nombreux textes de récitation sont disponibles en ligne, et de nombreux fichiers audio montrent comment prononcer les mots qu'ils contiennent. Il est possible de faire des récitations dans n'importe laquelle des langues asiatiques des pays bouddhistes, dans votre propre langue, ou dans un mélange des deux. Expérimentez pour voir quel est le style de récitation le plus efficace pour vous mettre dans le meilleur état d'esprit possible pour méditer.

**Les retraites.** Il est utile, en plus de votre séance de méditation quotidienne, de trouver à intervalles réguliers des moments où vous pouvez réserver des périodes plus longues à la pratique de la méditation. Cela vous permet d'aller plus profondément dans votre esprit et de redonner des forces à votre

pratique. Il existe deux manières dont vous pouvez faire cela, et il est utile d'essayer les deux. La première consiste à trouver du temps de façon régulière, toutes les semaines ou une semaine sur deux, pour consacrer à la pratique une plus grande partie de la journée que vous ne le faites normalement. La seconde consiste à faire une retraite prolongée une ou deux fois par an.

- Traditionnellement, les bouddhistes réservent quatre jours par mois – le jour de la pleine lune, le jour de la nouvelle lune, et les deux jours de la demi-lune – à une pratique plus sérieuse. On appelle cela observer l'*uposatha* (*ouposatha*). La manière la plus courante d'observer l'*uposatha* implique d'observer les huit préceptes, d'écouter le *Dhamma* (les enseignements du Bouddha), et de méditer.

Les huit préceptes s'appuient sur les cinq préceptes. Le troisième précepte passe de : pas de relations sexuelles illicites, à : pas de relations sexuelles du tout. Pour ce qui est des trois préceptes restants, vous vous promettez que toute la journée, vous vous retiendrez de :

6) manger pendant la période allant de midi à l'aube suivante ;

7) regarder des spectacles, écouter de la musique, utiliser des bijoux, des cosmétiques et des parfums ;

8) vous asseoir sur des sièges élevés, luxueux ou de vous allonger sur des lits élevés, luxueux.

Ces préceptes ajoutent fondamentalement le principe de la retenue des sens aux cinq préceptes. Parce qu'ils fixent des limites au plaisir que vous tirez de chacun des cinq sens physiques, ils vous encouragent à examiner votre attachement au corps et aux plaisirs sensuels, et à rechercher à leur place le plaisir en entraînant votre esprit.

Avec chaque respiration

Pour écouter les enseignements du Bouddha, vous pouvez lire à voix haute un livre sur le *Dhamma* ou écouter l'un des bons enseignements qui sont disponibles en ligne.

Vous pouvez bien entendu adapter ces observances en fonction de votre emploi du temps. Vous pouvez par exemple faire varier le nombre de fois où vous les observez en un mois. Vous pouvez les programmer les jours où normalement vous ne travaillez pas. Si vous ne pouvez pas manger avant midi, vous pouvez simplement vous promettre de ne rien manger après le repas de la mi-journée.

Si vous avez des amis qui sont des méditants, vous pouvez essayer de programmer avec eux un jour d'*uposatha* pour voir si l'énergie de votre groupe aide ou gêne votre pratique. Bien que cela puisse sembler étrange de rechercher l'isolement en compagnie des autres, il se peut que vous découvriez que cela rend votre pratique moins solitaire, car vous pouvez voir que vous n'êtes pas la seule personne qui s'oppose aux valeurs de la société dans son ensemble. Pour que cela aide à favoriser une atmosphère d'isolement dans le groupe, mettez-vous d'accord sur le nombre de conversations dans lequel vous voulez vous impliquer. Évitez de parler politique. Généralement, plus il y a de silence, mieux c'est. Vous ne vous rencontrez pas pour vous enseigner les uns les autres par la parole. Vous vous rencontrez pour vous enseigner et vous soutenir les uns les autres par l'exemple.

- Quant aux retraites prolongées, il existe de nombreux centres de méditation qui en proposent tout au long de l'année. L'avantage de tels centres est qu'ils ont tendance à imposer un horaire de groupe fixe, qui vous aide à structurer votre journée. Cela peut être important si vous commencez juste à méditer et que vous avez du mal à prendre des initiatives. Les horaires de

travail tendent par ailleurs à être réduits au minimum. On préparera votre nourriture, et vous disposerez donc de plus de temps pour la méditation formelle.

Vous devez cependant veiller à choisir un bon centre. Beaucoup d'entre eux sont gérés comme des entreprises avec un personnel assez important. Cela fait augmenter les prix et éloigne le *Dhamma* de ce que le Bouddha a enseigné, pour le rapprocher de ce qui fait plaisir à une vaste clientèle. Certains centres exercent une pression subtile au terme de la retraite pour que vous fassiez un don au centre ou à l'enseignant/aux enseignants de la retraite, déclarant qu'il s'agit là d'une coutume bouddhiste ancienne. La tradition de faire des dons est une tradition bouddhiste ancienne ; la tradition d'exercer une pression pour obtenir des dons n'en est pas une.

Si le *Dhamma* enseigné au cours de la retraite va à l'encontre de ce que vous savez être vrai, évitez les enseignements et méditez autre part dans le centre. Si vous n'en êtes pas certain, méditez pendant les enseignements en accordant toute votre attention à votre thème de méditation. Si quoi que ce soit dans l'enseignement est pertinent ou utile par rapport à ce que vous êtes en train de faire, cela se présentera immédiatement à votre attention. Quant au reste, vous pouvez le laisser de côté.

Même les centres gérés sur la base de dons peuvent enseigner des versions très bizarres du *Dhamma*. Si vous sentez qu'il y a quelque chose qui ressemble à une atmosphère de secte dans le centre, partez immédiatement. Si les gens refusent de vous laisser partir, faites un scandale. Souvenez-vous : vous devez protéger votre esprit.

Les monastères de méditation constituent une autre alternative. Ils ne font pas payer, étant donné que tout est géré

Avec chaque respiration

grâce à des dons. Mais parce que l'on s'attend à ce que vous participiez aux tâches journalières, il se peut que vous disposiez de moins de temps pour la méditation formelle. Par ailleurs, les monastères de méditation n'ont souvent pas d'horaires de groupe fixes, et vous devrez donc faire preuve de plus d'initiative. Et même là, vous devrez faire preuve de discrimination dans la façon dont vous écoutez le *Dhamma*.

Une autre alternative consiste à aller camper. Être dans un lieu sauvage vous aide aussi à replacer de nombreux problèmes de votre vie quotidienne dans une perspective plus vaste. Il y a une raison pour laquelle le Bouddha est allé dans un lieu sauvage pour atteindre l'Éveil.

### *Lectures complémentaires*

Pour une perspective générale sur la pratique dans la vie quotidienne : \* « Skills to Take with You » dans *Meditations* ; \* « A Meditative Life » dans *Meditations*2.

Sur l'utilisation de la respiration dans des situations sociales difficiles : \* « Social Anxiety » dans *Meditations*3.

Sur le contrôle de votre bouche : « La parole Juste » dans *Une Noble Stratégie*.

Sur l'examen de vos intentions : « La route qui mène au *nibbāna* est pavée d'intentions habiles » dans *Une Noble Stratégie*.

Sur l'étiquette de la générosité, à la fois pour ceux qui donnent et ceux qui reçoivent : \* « No Strings Attached » dans *Head & Heart Together*.

Sur la renonciation et la pratique de l'*uposatha* : \* « The Dignity of Restraint » dans *Meditations* ; « Echanger des verroteries contre de l'or » dans *Une Noble Stratégie*.

Sur le pardon : \* « Reconciliation, Right & Wrong » dans *Purity of Heart*.

Sur certains des problèmes rencontrés en observant les préceptes : \* « Getting the Message » et \* « Educating Compassion » ; dans *Purity of Heart* ; « Le pouvoir thérapeutique des préceptes » dans *Une Noble Stratégie*.

*Enseignements oraux pertinents*

- \* 2011/6/20: For the Survival of Your Goodness
- \* 2011/10/22: After-work Meditation
- \* 2009/8/14: A Culture of Self-reliance
- \* 2006/10/13: A Wilderness Mind at Home
- \* 2010/8/25: Skills to Take Home
- \* 2001/8: New Feeding Habits
- \* 2007/12/20: The Skill of Restraint
- \* 2011/8/12: Right Speech, Inside & Out
- \* 2012/4/16: A Meditator is a Good Friend to Have
- \* 2012/12/10: The Ivory Intersection
- \* 2009/1/23: Caring Without Clinging
- \* 2011/5/12: Protecting Your Space
- \* 2008/5/28: An Anthropologist from Mars
- \* 2005/3/16: Renunciation



## PARTIE QUATRE

### *La pratique avancée*

La méditation sur la respiration est la pratique idéale pour donner naissance à de forts états de concentration, appelés *jhāna*. Les *jhāna* fournissent alors une base idéale pour favoriser les visions pénétrantes qui peuvent libérer l'esprit de ses manières habituelles de provoquer souffrance et stress pour lui-même. Ces visions pénétrantes peuvent en fin de compte conduire à une expérience d'affranchissement dans la dimension inconditionnée – appelée le Sans-mort – où la souffrance et le stress arrivent à leur terme total. Il existe ainsi trois aspects de la pratique avancée : les *jhāna*, la vision pénétrante, et l'affranchissement.

#### **LES JHĀNA**

Le Canon pali décrit quatre niveaux de *jhāna*, et cinq atteintes du sans-forme – des états de concentration dans lesquels il n'y a pas d'expérience de la forme du corps – qui ont comme point de départ le quatrième *jhāna*. Les textes qui s'appuient sur le Canon pali ont cartographié ces descriptions, listant les facteurs qui composent chaque *jhāna* ou chaque atteinte du sans-forme.

Quand on lit ces listes, il est important de se rendre compte que ce ne sont pas des recettes. On ne peut pas, par exemple, simplement prendre les cinq facteurs du premier *jhāna*, les combiner, et espérer obtenir le premier *jhāna*. Ce serait comme

Avec chaque respiration

sin on entendait dire que le *durian* – un fruit tropical – a une odeur de crème anglaise mélangée à de l’ail, et qu’il contient aussi un peu de cyanure, de la vitamine E, ainsi qu’une grande quantité de potassium. Si l’on combine simplement ces ingrédients dans l’espoir d’obtenir du *durian*, on obtient en fait une mixture empoisonnée.

Les listes des facteurs des *jhāna* ressemblent plus à des critiques gastronomiques. Elles vous disent quel devrait être ou ne pas être le goût de la version réussie d’un plat particulier, mais elles ne fournissent pas beaucoup d’indications sur la façon de cuisiner vous-même ce plat.

Donc, pour tirer le maximum des critiques gastronomiques, vous pouvez les combiner à une recette pour que cela vous donne une idée plus complète de la façon dont la recette devrait fonctionner. C’est ce qu’offre ce livre. La recette de base des *jhāna* est donnée dans les parties un et deux du livre. Quand vous vous focalisez sur la respiration en suivant la recette, et que les choses commencent à bien se passer, voilà certaines des expériences auxquelles vous pouvez vous attendre.

**Le premier *jhāna*.** Traditionnellement, le premier *jhāna* possède cinq facteurs : la pensée dirigée, l’évaluation, l’unicité de préoccupation (le thème sur lequel vous êtes focalisé), le ravissement, et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont les causes ; les deux derniers, les résultats. En d’autres termes, vous ne « faites » pas le ravissement et le plaisir. Ils surviennent quand vous « faites » bien les trois premiers facteurs.

Dans ce cas, *la pensée dirigée* signifie que vous orientez de façon continue vos pensées vers la respiration. Vous ne les orientez nulle part ailleurs. C’est le facteur qui vous aide à rester concentré sur une chose.

*L'évaluation* est le facteur du discernement, et il recouvre plusieurs activités. Vous évaluez le degré de confort de la respiration, et dans quelle mesure vous restez avec la respiration. Vous cherchez des manières d'améliorer soit votre respiration, soit la manière dont vous êtes focalisé sur la respiration ; puis vous les testez, évaluant les résultats de vos expérimentations. S'ils ne se révèlent pas bons, vous essayez de trouver de nouvelles approches. S'ils se révèlent bons, vous essayez de trouver comment en tirer le maximum. Ce dernier aspect de l'évaluation inclut l'acte de répandre une bonne énergie respiratoire dans différentes parties du corps, de répandre votre conscience pour également remplir le corps, et ensuite celui de maintenir ce sens d'une respiration du corps tout entier et de conscience du corps tout entier.

L'évaluation joue aussi un rôle pour combattre toute pensée vagabonde qui pourrait apparaître : elle évalue rapidement les dégâts qui pourraient survenir à votre concentration si vous suiviez de telles pensées, et elle vous rappelle pourquoi vous voulez revenir au sujet. Quand la méditation se passe bien, l'évaluation a moins de travail à faire dans ce domaine et elle peut se focaliser plus directement sur la respiration et la qualité de votre focalisation sur la respiration.

En bref, l'évaluation joue à la fois un rôle passif et un rôle actif dans votre relation à la respiration. Son rôle passif consiste simplement à prendre du recul pour observer comment se passent les choses. Dans ce rôle, elle développe à la fois votre attitude d'alerte et votre *observateur* intérieur, que j'ai présentés dans la partie un. Le rôle actif de l'évaluation consiste à porter un jugement sur ce que vous avez observé et à trouver quoi faire avec. Si vous jugez que les résultats de vos actions mentales ne sont pas satisfaisants, vous essayez de trouver des moyens de

Avec chaque respiration

changer ce que vous êtes en train de faire et vous testez ensuite vos idées. Si les résultats sont satisfaisants, vous trouvez des moyens de les maintenir et d'en faire bon usage. Cela développe votre *celui-qui-fait* intérieur afin qu'il puisse façonner plus habilement l'état de votre esprit.

*L'unicité de préoccupation* signifie deux choses : d'abord, elle fait référence au fait que votre pensée dirigée et votre évaluation restent toutes les deux uniquement avec la respiration. En d'autres termes, votre préoccupation est unique au sens où c'est la seule chose sur laquelle vous êtes focalisé. Deuxièmement, votre préoccupation est unique au sens où une chose – la respiration – remplit votre conscience. Il se peut que vous puissiez entendre des sons à l'extérieur du corps, mais votre attention ne va pas vers eux. Ils sont totalement à l'arrière-plan. (Ce point s'applique à tous les *jhāna*, et il peut même s'appliquer aux atteintes du sans-forme, bien que certaines personnes, lorsqu'elles parviennent aux atteintes du sans-forme, découvrent qu'elles n'entendent pas les sons.)

Quand ces trois facteurs sont fermes et habiles, *le ravissement et le plaisir* apparaissent. Le mot « ravissement » est ici une traduction d'un mot pali – *pīti* – qui peut aussi signifier rafraîchissement. Il s'agit fondamentalement d'une forme d'énergie et on peut en faire l'expérience de nombreuses manières : soit comme une plénitude calme, immobile dans le corps et l'esprit, soit encore comme une énergie qui se déplace, tel un frisson qui parcourt le corps, ou des vagues qui déferlent sur vous. Il peut parfois provoquer des mouvements du corps. Chez certaines personnes, l'expérience est intense ; chez d'autres, elle est plus douce. Cela peut être en partie conditionné par le degré de soif d'énergie de votre corps. S'il a vraiment soif

d'énergie, l'expérience sera intense. Si ce n'est pas le cas, on peut remarquer à peine l'expérience.

Ainsi que je l'ai noté dans la partie deux, la plupart des personnes trouvent le ravissement agréable, mais certaines le trouvent désagréable. Dans les deux cas, le point important est de ne pas se focaliser dessus, mais de rester focalisé sur la respiration. Laissez le ravissement se déplacer comme il le veut. Vous n'êtes pas obligé d'essayer de le contrôler. Sinon, vous abandonnez les facteurs causaux – la pensée dirigée, l'évaluation, et l'unicité de préoccupation – et votre concentration se défait.

Le plaisir est le sens d'aise et de bien-être qui surviennent quand le corps se sent calmé par la respiration, et que l'esprit est agréablement intéressé par le travail de la méditation.

Là encore, il est important de rester focalisé sur la respiration et de ne pas se focaliser sur le plaisir, car cela vous ferait perdre le contact avec les causes de la concentration.

Au lieu de cela, utilisez votre conscience de la respiration et vos facultés d'observation pour permettre – c'est le mot opérationnel : *permettre* – aux sensations de ravissement et de plaisir de remplir le corps. Quand le ravissement et le plaisir interpénètrent totalement le corps, ils renforcent l'unicité de votre préoccupation avec la respiration du corps tout entier.

De cette manière, l'activité d'évaluation, au lieu d'être une instabilité malencontreuse dans votre concentration, en fait, la renforce, de sorte que l'esprit est prêt à s'établir plus solidement.

Lorsque vous travaillez de cette manière avec la respiration, vous remarquez que votre conscience du corps possède deux aspects : une conscience focalisée et la conscience à l'arrière-plan qui est déjà présente dans votre corps. La conscience à

l'arrière-plan est simplement votre réceptivité à l'éventail complet de l'intrant sensoriel qui pénètre à partir de toutes les parties du corps. La conscience focalisée est localisée à l'endroit où vous accordez une attention particulière à cet intrant, et que vous développez plus avant. Une des tâches de votre évaluation consiste à faire entrer en contact l'un avec l'autre ces deux aspects de la conscience. La conscience à l'arrière-plan est déjà là, tout comme l'énergie respiratoire à l'arrière-plan dans le corps. La question – à la fois en ce qui concerne la conscience à l'arrière-plan et l'énergie à l'arrière-plan – est la suivante : est-elle pleine ? Souvenez-vous que, quand vous traitez avec la respiration, vous n'essayez pas de faire entrer de force le souffle dans des zones où il ne s'était jamais trouvé auparavant. Vous êtes simplement en train de permettre à tous les aspects de l'énergie respiratoire de se relier. La connexité est ce qui leur permet à tous de se remplir. Le même principe s'applique à votre conscience : vous n'essayez pas de créer une nouvelle conscience. Vous voulez simplement que votre conscience focalisée se relie à votre conscience à l'arrière-plan afin qu'elles forment un tout ferme, pleinement en attitude d'alerte.

Lorsqu'à la fois la respiration et la conscience sont réunies de cette manière, vous entrez dans le deuxième *jhāna*.

**Le deuxième *jhāna*** possède trois facteurs : l'unicité de préoccupation, le ravissement, et le plaisir. Lorsque la respiration et la conscience deviennent un, elles commencent à se sentir saturées. Quoi que vous fassiez pour les rendre encore plus pleines, elles ne peuvent pas se remplir plus qu'elles ne le sont. A ce stade, la pensée dirigée et l'évaluation n'ont plus d'autre travail à faire. Vous pouvez les abandonner. Cela permet à l'esprit d'entrer dans un sens d'unité encore plus fort. Votre conscience focalisée et votre conscience à l'arrière-plan

deviennent fermement une, et elles deviennent à leur tour une avec la respiration.

C'est comme si, dans le premier *jhāna*, vous vous identifiez avec une partie de votre respiration et une partie de votre conscience lorsque vous faisiez passer une autre partie de la respiration dans une autre partie de votre conscience. Maintenant, ces lignes de séparation sont effacées. La conscience devient une, la respiration devient une, et toutes deux deviennent une avec l'autre. Une autre analogie consiste à penser que l'esprit est comme l'objectif d'un appareil photo. Dans le premier *jhāna*, le point focal se situe devant l'objectif. Dans le deuxième, il se déplace à l'intérieur de l'objectif lui-même. Ce sens d'unité se maintient à travers tous les *jhāna* et états du sans-forme restants, jusqu'au niveau connu comme la dimension de l'infinitude de la conscience (cf. ci-dessous).

Ici, dans le deuxième *jhāna*, le plaisir et le ravissement deviennent tous deux plus prononcés, mais il n'est pas nécessaire de les répandre consciemment à travers le corps. Ils se répandent d'eux-mêmes. Le ravissement, cependant, est une énergie qui se déplace. Bien qu'il puisse être ressenti comme extrêmement rafraîchissant au début, il peut en fin de compte devenir fatigant. Quand cela se produit, essayez de raffiner la focalisation de votre attention jusqu'à un niveau d'énergie respiratoire qui n'est pas affecté par les mouvements du ravissement. Vous pouvez penser que c'est comme si vous changiez la fréquence de votre radio, passant d'une station qui diffuse de la musique bruyante à une autre station qui diffuse de la musique plus douce. Bien que les ondes radiophoniques des deux stations puissent exister au même endroit, l'acte de s'accorder sur l'une d'entre elles vous permet d'éliminer l'autre.

Avec chaque respiration

Quand vous pouvez rester avec ce niveau d'énergie plus raffiné, vous pénétrez dans le troisième *jhāna*.

**Le troisième *jhāna*** possède deux facteurs : l'unicité de préoccupation et le plaisir. Le sens de plaisir est ici très calme et immobile dans le corps. Lorsqu'il remplit le corps, vous n'avez pas l'impression que vous remplissez le corps avec une énergie respiratoire qui se déplace. Au lieu de cela, vous permettez au corps d'être rempli par une énergie ferme, calme. Des personnes décrivent aussi cette énergie comme « résiliente » ou « comme de l'acier ». Il y a encore comme une sensation subtile de flux respiratoire à la périphérie du corps, mais elle est ressentie comme le mouvement de la vapeur d'eau autour d'un glaçon, qui entoure la glace mais qui ne provoque ni expansion ni contraction. Parce que l'esprit n'est pas obligé de s'occuper du mouvement de l'énergie respiratoire, il peut devenir plus établi et plus calme. Il devient aussi plus ferme et plus équanime en présence du plaisir corporel.

Lorsque l'esprit devient encore plus centré et calme, il pénètre dans le quatrième *jhāna*.

**Le quatrième *jhāna*** possède deux facteurs : l'unicité de préoccupation et l'équanimité. A ce stade, même le mouvement subtil de l'inspiration et de l'expiration s'arrête. Il n'y a ni vagues, ni brèches dans l'énergie respiratoire. Parce que l'esprit est extrêmement calme et immobile, le cerveau convertit moins d'oxygène en dioxyde de carbone, et les capteurs chimiques dans le cerveau n'éprouvent donc pas le besoin de dire au corps de respirer. L'oxygène que le corps absorbe passivement est suffisant pour subvenir à ses besoins. La conscience remplit le corps, la respiration remplit le corps, la respiration remplit la conscience : c'est la pleine unicité de préoccupation. C'est aussi le stade de la pratique de la concentration où *sati* devient pur : il

n'y a pas de brèche dans votre capacité à vous souvenir de rester avec la respiration. Parce qu'à la fois, l'esprit et la respiration sont calmes, l'équanimité devient également pure. L'esprit est dans un état d'équilibre total.

Quand vous avez appris à maintenir ce sens de calme et d'immobilité équilibrés dans la respiration, vous pouvez vous focaliser également sur l'équilibrage des autres propriétés du corps. Équilibrez d'abord la chaleur et le froid. Si le corps a trop chaud, remarquez où se trouve le point le plus froid. Focalisez-vous sur la fraîcheur à cet endroit, et laissez-la ensuite se répandre, tout comme vous répandriez la respiration immobile. De façon similaire, si vous avez trop froid, trouvez le point le plus chaud dans le corps. Une fois que vous pouvez maintenir cette focalisation sur la chaleur à cet endroit, laissez-la se répandre. Voyez si vous pouvez ensuite amener la fraîcheur et la chaleur à un état d'équilibre, afin que le corps se sente juste bien.

Procédez de façon similaire en ce qui concerne la fermeté dans le corps : focalisez-vous sur les sensations qui semblent les plus lourdes ou les plus fermes. Laissez ensuite cette fermeté se répandre à travers tout le corps. Si le corps se sent trop lourd, pensez alors à la respiration calme et immobile pour le rendre plus léger. Essayez de trouver un équilibre afin de ne vous sentir ni trop lourd ni trop léger.

Cet exercice rend non seulement le corps plus confortable en tant que fondement pour une concentration plus ferme, mais il vous familiarise aussi avec les propriétés qui constituent votre sens intérieur du corps. Ainsi que nous l'avons noté dans la partie deux, être familiarisé avec ces propriétés vous procure un ensemble d'outils utiles pour gérer la douleur et les expériences hors du corps. Cet exercice vous permet également de voir la

force de vos perceptions : le simple fait de remarquer et d'étiqueter une sensation particulière peut la rendre plus forte.

Les quatre *jhāna* se focalisent sur le même sujet – la respiration – mais la manière dont ils sont liés à la respiration devient progressivement plus raffinée. Une fois que l'esprit atteint le quatrième *jhāna*, celui-ci peut constituer le fondement pour les atteintes du sans-forme. La relation entre les étapes est ici inversée : toutes les atteintes du sans-forme sont liées à leur thème de la même manière – avec l'équanimité et l'unicité du quatrième *jhāna* – mais elles se focalisent sur des thèmes différents. Nous présenterons ici seulement les quatre premières atteintes du sans-forme, car la cinquième atteinte – la cessation de la perception et de la sensation – dépasse le cadre de ce livre.

**Les atteintes du sans-forme.** Lorsque l'esprit qui est dans le quatrième *jhāna* demeure avec l'immobilité de la respiration qui remplit le corps, il commence à sentir que la seule raison pour laquelle il ressent une limite ou une forme du corps est due à la *perception* ou à l'image mentale de la forme du corps à laquelle il s'attache. Il n'y a pas de mouvement de la respiration pour confirmer cette perception. Au lieu de cela, le corps est comme un nuage de gouttelettes de brouillard, chaque gouttelette étant une sensation, sans pour autant que le nuage possède une limite claire.

Pour parvenir à la première atteinte du sans-forme, laissez la perception de la forme du corps se détacher. Focalisez-vous ensuite, non sur les gouttelettes de sensation, mais sur l'espace entre elles. Cet espace s'étend ensuite au-delà du corps sans limite et il peut pénétrer tout le reste. Vous n'essayez cependant pas de le suivre jusqu'à sa limite. Vous maintenez simplement à l'esprit la perception d'« espace infini » ou d'« espace illimité ».

Si vous pouvez rester là fermement, vous atteignez la première atteinte du sans-forme, *la dimension de l'infinitude de l'espace*. Voyez combien de temps vous pouvez rester avec cette perception.

Afin de bien pouvoir rester avec la perception de l'espace infini, vous pouvez essayer de la maintenir même quand vous avez quitté la méditation formelle. Tout au long de la journée, remplacez votre focalisation intérieure sur la respiration en un endroit donné du corps par une focalisation sur la perception de l'« espace » qui imprègne tout : votre corps, l'espace autour du corps, les autres personnes, les objets physiques autour de vous. Maintenez cette perception de l'espace à l'arrière-plan de votre esprit. Quoi qu'il se passe à l'intérieur ou à l'extérieur de votre corps, tout se produit dans le contexte de cette perception de l'espace. Cela crée une grande sensation de légèreté tout au long de la journée. Si vous pouvez maintenir cette perception au milieu de vos activités quotidiennes, il vous sera plus facile d'y accéder et de rester fermement focalisé dessus chaque fois que vous vous assiérez pour une méditation formelle.

Une fois que vous savez bien comment rester avec la perception de l'espace infini, vous pouvez poser la question : « Qu'est-ce qui connaît l'espace infini ? » Votre attention se déplace vers la *conscience* de l'espace, et vous vous rendez compte que la conscience, comme l'espace, ne possède pas de limites, bien qu'encore une fois vous n'essayiez pas de la suivre jusqu'à ses limites. Vous restez juste centré là où vous êtes. (Si vous essayez de poser cette question avant de bien savoir comment rester avec la perception de l'espace infini, l'esprit retournera simplement à un niveau de concentration inférieur, ou bien il se peut qu'il quitte entièrement la concentration. Dans ce cas, retournez à la perception de l'espace.) Si vous pouvez rester

Avec chaque respiration

avec cette perception de conscience infinie ou illimitée – ou simplement : « connaître, connaître, connaître » – vous pénétrez dans la deuxième atteinte du sans-forme, *la dimension de l'infinitude de la conscience*.

Comme dans le cas de la perception de l'espace, vous pouvez vous entraîner à pouvoir rester avec la perception de la conscience infinie en la maintenant même après avoir quitté la méditation formelle. Conservez à l'esprit la perception que, quoi qu'il se produise en vous ou hors de vous, tout cela se produit dans le contexte d'une conscience qui se répand dans toutes les directions. Cela, aussi, crée une grande sensation de légèreté tout au long de la journée, et rend les choses plus faciles pour s'établir à nouveau dans la perception de la conscience infinie quand vous orientez l'esprit vers la pratique de la pleine concentration.

C'est à ce stade que votre observateur intérieur se révèle nettement. Quand vous avez abandonné la respiration pour la perception de « espace », vous avez acquis un sens clair que votre respiration et votre conscience de la respiration étaient deux choses séparées, et vous avez pu voir précisément où et comment elles étaient séparées. Quand vous avez abandonné la perception de « espace », vous avez pu voir que la conscience était séparée même de l'espace. Lorsque vous faites passer dans la vie quotidienne votre perception de « conscient », vous pouvez appliquer le même principe à tout ce que vous rencontrez : les objets et les événements sont une chose ; la conscience qui connaît est autre chose.

Une fois que vous pouvez rester avec la perception de la conscience infinie ou de l'acte de connaître infini, vous pouvez alors, pendant que vous êtes en méditation formelle, commencer à démonter ce sens du « connaisseur » ou de l'« observateur ». Pour faire cela, vous pouvez vous poser deux questions. Soit :

« Qu'est-ce qui constitue encore une perturbation dans cet acte de connaître ? » Soit « Qu'est-ce qui maintient le sens d'unité dans cet acte de connaître ? » Vous voyez que dans les deux cas la réponse est la perception de « connaître, connaître, connaître » ou « conscient, conscient, conscient ». Vous abandonnez cette perception, et en faisant cela vous abandonnez le sens d'unité. Ce qui reste est un sens du néant. Il y a toujours la conscience, mais vous ne l'étiquetez pas comme conscience. Vous êtes juste avec le sens de légèreté qui provient du fait de remplacer l'étiquette de « l'acte de connaître » par quelque chose de moins pesant. L'étiquette de « l'acte de connaître » demande que vous fassiez un effort pour continuer à connaître. Mais l'étiquette de « rien » vous permet de déposer ce poids. Si vous pouvez rester avec cette perception de « Il n'y a rien, » ou de « Rien ne se produit, » vous entrez dans la troisième atteinte du sans-forme, *la dimension du néant*.

Une fois que vous pouvez rester avec la perception de « Il n'y a rien, » ou de « Rien ne se produit, » vous pouvez vous demander s'il existe encore une quelconque perturbation dans ce sens du néant. Quand vous voyez que la perturbation est provoquée par la perception elle-même, vous abandonnez celle-ci. Si vous faites cela quand votre focalisation n'est pas suffisamment subtile, vous retournez à un état de concentration inférieur. Mais si vous pouvez rester dans l'espace mental laissé vacant par la perception quand elle se détache, vous faites cela. Vous ne pouvez pas dire qu'il y a une autre perception là, mais parce que vous avez le sens non-verbal que vous savez où vous vous trouvez, vous ne pouvez pas non plus dire qu'il n'y a pas de perception. Si vous pouvez continuer à rester là, vous entrez dans la quatrième atteinte du sans-forme, *la dimension de ni perception, ni non-perception*.

Avec chaque respiration

**La concentration erronée.** Il existe plusieurs états de concentration qui imitent ces niveaux de concentration par certains aspects, mais il s'agit de concentration erronée. Cela est dû au fait qu'à la différence des niveaux de Concentration Juste, leur périmètre de conscience est si étroit qu'il ne fournit pas une base pour que la vision pénétrante puisse apparaître.

Deux des états de concentration erronée les plus courants sont la concentration-illusion et l'état de non-perception. Les personnes qui pratiquent facilement le déni ou la dissociation peuvent être enclines à ces états. J'ai aussi rencontré des personnes qui les confondent avec l'affranchissement, ce qui constitue une erreur très dangereuse parce que cela bloque tout progrès ultérieur sur la Voie. Il est donc important de reconnaître ces états pour ce qu'ils sont.

*La concentration-illusion* a déjà été examinée dans la partie deux. Elle se produit quand la respiration devient si confortable que votre focalisation dérive de la respiration vers le sens de confort lui-même ; votre *sati* commence à devenir flou, et votre sens du corps et de votre environnement se perd dans une brume agréable. Quand vous émergez, vous trouvez difficile d'identifier l'endroit sur lequel vous étiez exactement focalisé.

*L'état de non-perception* se produit parce que vous rendez votre focalisation extrêmement pointue, et si raffinée qu'elle refuse de s'établir même sur les objets mentaux les plus fugaces ou de les étiqueter. Vous tombez dans un état dans lequel vous perdez tout sens du corps, de tous les sons internes ou externes, ou d'absolument toute pensée ou perception. Il y a juste assez de conscience, un tout petit peu, pour vous permettre de savoir, quand vous émergez, que vous n'étiez pas endormi. Vous pouvez rester là de longues heures, et cependant le temps passe très vite.

Deux heures peuvent passer pour deux minutes. Vous pouvez aussi vous programmer pour en sortir à un moment particulier.

Cet état possède une certaine utilité – comme quand vous souffrez beaucoup et que vous voulez avoir un peu de répit. Aussi longtemps que vous reconnaissez qu’il ne s’agit pas de la Concentration Juste ou de l’affranchissement, le seul danger est que vous puissiez décider que vous aimez vous cacher là au point de ne pas vouloir faire le travail nécessaire pour aller plus loin dans la pratique.

**Comment utiliser la carte des *jhāna*.** Tout comme le discernement exige de la concentration pour croître, la concentration exige du discernement. Les deux qualités s’entraident mutuellement. Maintenant que vous disposez d’une carte des stades de la concentration, vous avez besoin de faire preuve de discernement pour l’utiliser correctement afin qu’elle ne devienne pas un obstacle à la pratique. Voici quelques conseils à conserver à l’esprit.

*Cette carte présente des possibilités.*

Il se peut que la manière dont votre concentration se développe soit clairement en accord avec la carte, ou non. Certaines personnes découvrent que leur concentration passe naturellement d’un stade donné au stade suivant sans qu’il y ait planification de leur part ; d’autres découvrent qu’elles doivent prendre consciemment une décision pour passer d’un stade donné au stade suivant. Vous pouvez aussi découvrir que les stades de votre pratique ne correspondent pas avec précision à ceux de la carte. Certaines personnes font par exemple l’expérience d’un stade supplémentaire situé entre le premier et le deuxième *jhāna*, dans lequel la pensée dirigée se détache, mais où il y a toujours un minimum d’évaluation. D’autres ne voient

Avec chaque respiration

pas d'étapes claires dans leurs progrès. L'esprit s'établit si rapidement à un stade particulier qu'elles ne sont pas clairement conscientes d'être passées par les étapes précédentes. C'est comme tomber brutalement au fond d'un puits : vous ne remarquez pas combien de rangées de briques recouvrent la paroi du puits. Vous savez juste que vous avez touché le fond.

Certaines de ces variantes ne posent aucun problème. Cependant, si vous découvrez que votre esprit va directement aux étapes du sans-forme sans passer d'abord par les *jhāna* dans lesquels vous avez un sens clair du corps tout entier, revenez en arrière et faites un effort supplémentaire pour rester avec la respiration et habiter pleinement le corps. Travaillez particulièrement intensément sur les étapes associées au premier *jhāna* : vous rendant conscient du corps tout entier qui respire, et répandant l'énergie respiratoire dans des zones où elle ne semble pas s'écouler. Cela peut sembler moins reposant et calme que les états du sans-forme, mais c'est quelque chose de nécessaire, à la fois pour que votre concentration soit bien ancrée et pour que la vision pénétrante apparaisse. Si l'esprit saute les étapes liées au corps, cela refoule simplement le corps et cela se transforme en une concentration qui repose sur le déni. Le déni peut repousser les distractions, mais il n'est pas propice à un discernement clair, qui se répand dans toutes les directions.

*Conservez la carte à l'arrière-plan de votre conscience quand vous méditez, pas au premier plan.*

Souvenez-vous que le thème de votre méditation est la respiration, pas les facteurs des *jhāna*. Vous pouvez conserver la carte à l'arrière-plan de votre esprit, prête à être tirée quand vous êtes face à trois types de choix : que faire quand vous ne pouvez pas pénétrer dans un état de calme, que faire quand vous êtes

dans un état de calme mais que vous éprouvez des difficultés à le maintenir, et que faire quand vous êtes bloqué dans un état de calme et que vous ne savez pas où aller ensuite.

Dans les autres cas, ne pensez pas aux facteurs des *jhāna*. Accordez votre attention principale à la respiration et laissez votre concentration se développer naturellement à partir de votre évaluation de la respiration. Essayez de ne pas être comme la personne qui possède un arbre avec des mangues vertes et qui – comme on lui a dit que les mangues mûres ne sont ni vertes ni dures, mais qu’elles sont jaunes et molles – essaie de faire mûrir ses mangues en les peignant en jaune et en les pressant jusqu’à ce qu’elles soient molles. Le résultat, bien entendu, c’est que ses mangues ne pourront jamais mûrir. Ce qu’elle devrait faire, c’est s’occuper de l’arbre – l’arroser, lui donner de l’engrais, le protéger contre les insectes – et les mangues deviendront jaunes et molles d’elles-mêmes. Observer et évaluer la respiration est la manière dont vous vous occupez de l’arbre de votre concentration.

*N’étiquetez pas trop rapidement un état de concentration.*

Si vous atteignez un niveau de concentration qui semble prometteur, ne l’étiquetez pas sur-le-champ. Essayez simplement de le maintenir. Voyez ensuite si vous pouvez le reproduire au cours de votre séance de méditation suivante. Si vous ne le pouvez pas, n’y prêtez plus attention. Si vous le pouvez, alors étiquetez-le avec une note sur un post-it mental, vous rappelant quel est le ressenti, et à quel niveau il pourrait correspondre sur la carte. Ne gravez pas votre observation dans la pierre. Lorsque le territoire de votre esprit vous deviendra plus familier, il se peut que vous ayez à décoller les post-it et à les réordonner, mais cela ne constitue pas un problème.

Avec chaque respiration

*Relisez la section dans la partie deux sur  
« Évaluer vos progrès ».*

*Ne soyez pas trop pressé de pousser d'un stade de  
concentration au suivant.*

Trop souvent, dès que vous atteignez un niveau de concentration donné, l'esprit pose une question de la faim : « Qu'est-ce qui vient après ça ? » La meilleure réponse est : « C'est ça qui vient après. » Apprenez comment maîtriser ce que vous avez obtenu. La méditation n'est pas une marche forcée à travers les *jhāna*. Si vous poussez impatientement d'un niveau de concentration au suivant, ou si vous essayez d'analyser un nouvel état de concentration trop rapidement après l'avoir atteint, vous ne lui laissez aucune chance de révéler son potentiel complet. Et vous ne vous laissez aucune chance de vous familiariser avec lui. Pour en tirer le maximum, vous avez besoin de travailler dessus de façon continue en tant qu'habileté. Essayez de l'atteindre rapidement chaque fois que vous commencez à méditer. Essayez de vous brancher dessus dans toutes les situations. Cela vous permet de le voir sous différents angles et de le tester dans le temps – pour voir s'il est vraiment aussi plein de félicité, vide, et détendu qu'il a pu apparaître à première vue.

Si passer à un nouveau niveau de concentration fait que vous vous sentez déstabilisé, retournez au niveau que vous venez de quitter et essayez de l'affermir avant de réessayer ce nouveau niveau plus tard.

*Si vous n'êtes pas certain de ce qu'il faut faire à  
un stade quelconque de la concentration, restez  
simplement avec votre sens de l'« observateur ».*

Ne concluez pas trop hâtivement que ce que vous faites est correct ou erroné, ou que ce dont vous faites l'expérience est vrai ou faux. Regardez, regardez, regardez, simplement. Au minimum, vous ne vous laisserez pas tromper par des suppositions fausses. Et il se peut que vous acquériez des visions pénétrantes sur la façon dont l'esprit peut se tromper lui-même à travers son désir d'étiqueter et d'interpréter les choses.

*Ce qui est plus important que d'étiqueter votre concentration, c'est d'apprendre quoi en faire.*

Que votre concentration corresponde aux stades indiqués sur la carte ou qu'elle possède quelques stades différents qui lui sont propres, la manière correcte de traiter n'importe quel stade de concentration est la même dans tous les cas. Apprenez d'abord à le maintenir aussi longtemps que vous le pouvez, dans autant de positions et d'activités que vous le pouvez. Essayez d'y retourner aussi rapidement que vous le pouvez. Cela vous permet de vous familiariser avec lui. Quand il vous est vraiment familier, retirez-vous en légèrement afin de pouvoir observer le type de relation que l'esprit entretient avec son objet – mais pas à un point tel que vous quittiez complètement ce stade de concentration. Certaines personnes font l'expérience de cela comme le fait de « lever » l'esprit légèrement au-dessus de son objet. Pour d'autres, c'est comme avoir une main bien enserrée dans un gant et ensuite la retirer légèrement afin qu'elle ne soit plus aussi bien enserrée, mais qu'elle reste toujours dans le gant.

Dans un cas ou dans l'autre, vous êtes maintenant en position pour observer les mouvements de l'esprit autour de l'objet de sa concentration. Posez-vous une question du discernement : « Y a-t-il toujours une sensation de perturbation ou de stress quelconque dans la concentration elle-même ? » Il se peut que le

Avec chaque respiration

stress soit lié au fait que l'esprit est encore en train d'évaluer son objet alors qu'il n'a plus besoin de le faire, qu'il s'accroche au ravissement alors que le ravissement n'a plus un effet calmant, ou qu'il est focalisé sur une perception qui n'est pas aussi reposante qu'elle pourrait l'être. Si vous ne pouvez pas immédiatement voir de stress, essayez de remarquer toute variation du niveau de stress ou de perturbation que vous ressentez. Il se peut que cela prenne un peu de temps, mais quand vous voyez une variation du niveau de stress, essayez de voir quelle activité de l'esprit accompagne les montées et les retombées du stress. Une fois que vous avez identifié l'activité qui accompagne les montées, abandonnez-les.

Si vous ne pouvez pas encore voir une quelconque variation dans le stress, ou si votre analyse commence à devenir floue, c'est un signe que votre concentration n'est pas encore suffisamment forte pour que vous vous engagiez dans ce type d'analyse. Abandonnez l'analyse et replongez-vous fermement dans l'objet de votre concentration. Ne soyez pas impatient. Restez avec l'objet jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment rafraîchi et ferme pour essayer de pratiquer à nouveau l'analyse.

Cependant, si l'analyse donne des résultats clairs, poursuivez-la. Cela renforcera votre concentration en même temps que cela renforcera votre discernement. Vous êtes en train d'apprendre comment évaluer votre état d'esprit par vous-même, en même temps que vous êtes engagé dedans, sans avoir à consulter une quelconque autorité extérieure. Vous êtes capable d'observer comment l'esprit crée du stress non nécessaire pour lui-même, et de l'entraîner à ne pas continuer à créer ce stress. C'est là tout l'objet de la méditation.

Vous maîtrisez en même temps une ligne de questionnement qui – lorsque votre concentration et votre discernement deviennent plus profonds et plus subtils – donne naissance à la vision pénétrante qui conduit à l'affranchissement.

## LA VISION PENETRANTE

Ainsi que je l'ai noté dans l'introduction, la stratégie de base de la pratique consiste à observer vos actions – ainsi que leurs motivations et leurs résultats – et ensuite à les questionner : conduisent-elles à la souffrance ? Si c'est le cas, sont-elles nécessaires ? Si ce n'est pas le cas, comment pouvez-vous agir d'une manière qui ne conduit pas à la souffrance ? Si elles ne conduisent pas à la souffrance, comment pouvez-vous les maîtriser en tant qu'habiletés ? Cette stratégie s'applique non seulement à vos paroles et à vos actes mais aussi aux actes de l'esprit : ses pensées et ses émotions.

Et ainsi que je l'ai noté dans la dernière partie, quand vous développez les *jhāna*, vous utilisez cette stratégie d'observation et de questionnement pour abandonner toute pensée qui vous distrait et pour développer à sa place les facteurs des *jhāna*. C'est à travers ce processus que la pratique des *jhāna* développe votre discernement et votre vision pénétrante. Quand votre *jhāna* devient plus stable, vous pouvez développer cette vision pénétrante plus avant en recherchant une ligne de conduite qui provoque même moins de stress que le *jhāna*. Ici encore, le point important consiste à voir les facteurs des *jhāna* comme des activités et à vous poser les bonnes questions à leur sujet.

**La fabrication.** Les activités sont ici les trois types de fabrication à partir desquelles l'esprit façonne l'expérience : corporelle, verbale, et mentale. Si vous comparez les

Avec chaque respiration

descriptions des *jhāna* et de la méditation sur la respiration avec les descriptions de la fabrication qui se trouvent dans l'introduction, vous remarquerez que les *jhāna* font appel aux trois. La respiration est la fabrication corporelle ; la pensée dirigée et l'évaluation du premier *jhāna* sont des fabrications verbales ; les perceptions qui maintiennent l'esprit dans les différents *jhāna* et les atteintes du sans-forme sont des fabrications mentales, tout comme le sont les sensations de plaisir et d'équanimité qui proviennent du fait de rester dans ces états de concentration.

C'est la raison pour laquelle les *jhāna* sont si utiles pour donner naissance à la vision pénétrante qui met totalement un terme au stress non nécessaire que l'esprit crée à travers ses propres fabrications. Les *jhāna* vous fournissent un endroit calme et immobile à partir duquel vous pouvez observer ces fabrications en action.

Vous pouvez faire cela de trois manières :

- pendant que vous êtes engagé dans un stade particulier de *jhāna* ;
- quand vous passez d'un stade à un autre ;
- quand vous sortez de la concentration et que vous observez quelles fabrications l'esprit adopte lorsqu'il s'engage dans le monde extérieur.

Dans n'importe laquelle de ces situations, vous pouvez observer : (1) que les fabrications sont en réalité des actions, qui apparaissent et qui disparaissent ; (2) qu'elles créent du stress ; (3) que ce qu'elles font est non nécessaire ; (4) et que le plaisir qu'elles procurent ne vaut pas le stress qu'elles entraînent. C'est seulement quand vous voyez l'ensemble de ces quatre aspects que la vision pénétrante peut conduire à l'affranchissent vis-à-

vis de la souffrance et du stress non nécessaires. Et c'est à ce moment que vous voyez que le seul stress qui accablait l'esprit était celui de type non nécessaire. Une fois que ce stress a disparu, absolument rien ne peut accabler l'esprit. Il est libre.

Observer un des *jhāna* comme une forme d'action mentale exige de *ne pas* le voir comme un principe métaphysique – par exemple comme un Fondement de l'être, un Soi véritable, l'Unité cosmique, la Vacuité primordiale, la Rencontre avec Dieu, ou toute autre grandiose abstraction. Il est facile de tomber dans le piège métaphysique, en particulier si vous vous êtes préparé à penser en ces termes. Si, par exemple, vous êtes en train de penser en termes métaphysiques et qu'ensuite vous atteignez l'unité du deuxième *jhāna*, il est facile de supposer que vous êtes entré en contact avec l'Unité cosmique ou l'Interconnexité. Si vous atteignez le sens de la connaissance infinie de la dimension de l'infinitude de la conscience, il est facile de supposer que vous avez obtenu accès à un niveau de conscience qui sous-tend toute réalité. Il se peut que vous interprétiez ces expériences comme le contact avec une sorte de fondement duquel toute chose procède et auquel toute chose retourne. Ou il se peut que vous décidiez que le sens renforcé de l'« observateur » dans cet état d'esprit est votre Soi véritable. Si vous vous laissez toutefois avoir par l'une de ces interprétations, vous perdez de vue la manière dont vos actions ont dans un premier temps façonné l'expérience. Vous passez ainsi à côté des niveaux de stress subtils qui sont encore présents dans ces expériences. Les interprétations exaltées que vous leur assignez vous aveuglent vis-à-vis des fabrications qu'elles contiennent encore.

Pour éviter ce piège, vous restez simplement avec la ligne de questionnement introduite à la fin de la dernière section. Vous

Avec chaque respiration

recherchez d'abord toute augmentation ou diminution du niveau de stress à l'intérieur de cette expérience. Vous recherchez ensuite l'activité de l'esprit qui accompagne cette augmentation et diminution. Quand vous voyez l'activité en action, vous l'abandonnez.

On appelle cela contempler l'inconstance et le stress dans l'inconstance. Quand vous voyez le stress, vous vous demandez si quelque chose d'inconstant et de stressant vaut la peine que vous le revendiquiez comme étant vous ou vôtre. Quand vous vous rendez compte que la réponse est Non, on appelle cela contempler le pas-soi. Vous ne prenez pas position sur le fait qu'il y a ou qu'il n'y a pas de soi. Vous vous demandez simplement si vous voulez vous identifier avec les parties du comité qui créent du stress.

***Développer le désenchantement.*** Le but de ces contemplations est de susciter un sens de désenchantement et de dépassion vis-à-vis des actions de la fabrication. Parce que la passion est ce qui meut l'ensemble des trois types de fabrication, la dépassion est ce qui met un terme à tout désir de continuer à s'engager dedans. Quand vous ne vous impliquez pas dedans, ils s'arrêtent. Le résultat est un lâcher prise total.

Le sens de désenchantement – qui dans la plupart des cas atteint sa maturité seulement après que vous avez abordé ces contemplations sous de multiples angles – constitue le tournant crucial de ce processus. Le terme pali pour désenchantement, *nibbidā*, correspond à la sensation que vous éprouvez quand vous avez suffisamment mangé d'un type de nourriture particulier et que vous n'en voulez plus d'autre. Ce n'est pas de l'aversion. C'est simplement le sens que ce que vous aimiez manger ne présente plus aucun intérêt pour vous. Vous en avez suffisamment consommé.

Vous avez besoin de développer ce sens de désenchantement vis-à-vis des fabrications de l'esprit parce qu'elles suivent toutes le même schéma, schéma que nous avons mentionné à de nombreuses reprises : ce sont des formes d'alimentation. La nourriture peut être ici soit physique, soit mentale, mais la dynamique de se nourrir est dans chaque cas la même. Vous essayez de combler un manque, de soulager une faim. C'est seulement quand vous pouvez contrecarrer la faim avec un sens de « assez » que vous pouvez atteindre le désenchantement. C'est seulement avec le désenchantement que vous pouvez arrêter de vous nourrir et trouver la dimension où il n'est pas nécessaire de se nourrir.

**La vision pénétrante dans le devenir.** Repensez à l'image du comité de l'esprit. Chaque membre du comité correspond à un désir différent, un sens différent de qui vous êtes qui repose sur ce désir, et un sens différent du monde dans lequel vous pouvez rechercher ce qui satisfera ce désir. Votre sens de qui vous êtes se compose ici de deux choses : le soi qui fera l'expérience du bonheur de satisfaire ce désir, et le soi qui dispose du pouvoir de satisfaire ce désir. Le premier soi est le soi en tant que *consommateur* ; le second, le soi en tant que *producteur*. Le soi en tant que consommateur est ce qui a besoin d'être nourri ; le soi en tant que producteur est ce qui trouve et prépare la nourriture ; et le monde d'expérience lié au désir est le domaine d'expérience où vous recherchez la nourriture.

Ainsi que je l'ai noté dans l'introduction, chaque sens du soi individuel dans un monde particulier d'expérience se décrit à l'aide du terme *devenir*. Le devenir est un type d'être – le sens de ce que vous êtes et de ce qui existe autour de vous – qui repose sur l'acte de faire. Ce n'est pas *être* de façon statique. C'est *être*

Avec chaque respiration

en action. Et lorsque vous méditez, vous avez de nombreuses occasions de voir comment l'action principale qui sous-tend cet être est un type d'alimentation. Chaque sens de qui vous êtes doit être nourri, doit prendre quelque chose au monde afin de survivre.

Vous remarquez cela d'abord avec les pensées qui vous distraient et qui se mettent en travers de votre concentration : l'esprit sort pour grignoter des pensées de désir dévorant, ou pour engloutir des pensées de colère, pour siroter des souvenirs agréables appartenant au passé, pour ruminer des regrets passés, ou encore pour dévorer des soucis concernant le futur.

La stratégie de base de la concentration consiste d'abord à voir que vous n'êtes pas obligé de vous identifier à ces différents sens de qui vous êtes. C'est la raison pour laquelle nous utilisons l'image du comité : pour vous aider à vous rendre compte que vous ne serez pas privé de plaisir si vous abandonnez quelques-uns de ces devenirs. Vous en possédez de meilleurs à partir desquels vous pouvez vous nourrir. Mais ensuite, pour vous empêcher de vous faufiler au dehors pour ruminer vos vieilles cochonneries, vous êtes obligé de nourrir les membres plus habiles du comité, ceux qui sont en train d'apprendre à travailler ensemble pour développer et maintenir votre concentration. C'est l'un des rôles du ravissement, du plaisir, et de l'équanimité raffinée de la concentration : nourrir les membres habiles de votre comité. Quand vous pratiquez la concentration, vous les alimentez avec une bonne nourriture, une nourriture qui a des vertus nutritives.

Lorsque vous êtes de moins en moins enclin à vous nourrir de vos anciennes habitudes – lorsque votre goût pour la nourriture intérieure devient plus raffiné – vous en arrivez graduellement à un point où vous pouvez voir que même la concentration est un

type de devenir. En d'autres termes, dans les *jhāna*, vous vous identifiez aux membres habiles du comité qui peuvent fournir la nourriture de la concentration (le soi en tant que producteur), ainsi qu'avec le méditant qui se nourrit du plaisir et du ravissement fournis par la méditation (le soi en tant que consommateur). L'objet de la méditation – soit sous la forme du corps, soit les dimensions du sans-forme – est le monde dont vous vous nourrissez.

Aussi longtemps que l'on s'attache à ces identités et à ces mondes comme possédant une unité ferme, il est difficile de les dépasser. Il est difficile d'en lâcher prise. C'est la raison pour laquelle la stratégie du Bouddha consiste à éviter ce sens d'unité ferme en considérant les éléments fondamentaux de l'identité comme des actions, car il est plus facile de lâcher prise d'actions que d'un sens ferme de qui vous êtes.

**Les cinq agrégats.** Parce que ces actions sont principalement liées à l'alimentation, l'approche du Bouddha pour développer la vision pénétrante consiste à prendre les types de fabrication impliqués dans la création de chaque devenir et à les rassembler en une liste de cinq activités qui sont fondamentales pour l'alimentation à chaque niveau.

Ces activités sont appelées des *khandha*. Il s'agit d'un mot pali qui signifie « tas » ou « masse ». La traduction française standard est cependant « agrégat ». Cette traduction provient apparemment d'une distinction populaire que l'on faisait en Europe aux dix-huitième et dix-neuvième siècles, entre les conglomerats de choses qui fonctionnent ensemble en une unité organique – appelés « systèmes » – et les conglomerats qui sont juste des collections aléatoires de choses, appelées « agrégats ». Le but, en traduisant *khandha* par « agrégat » était de faire passer un message utile : bien que nous ayons tendance à

Avec chaque respiration

considérer notre sens d'une identité comme possédant une unité organique, il ne constitue en réalité qu'une collection aléatoire d'activités.

Les cinq activités qui accompagnent l'acte de manger au niveau le plus fondamental sont les suivants :

- *un sens de la forme* : à la fois la forme du corps qui a besoin d'être nourri (et qui sera utilisée pour rechercher de la nourriture), et les objets physiques qui seront utilisés comme nourriture. Quand l'acte de se nourrir prend place dans l'imagination, la « forme » s'applique à toute forme que vous adoptez pour vous-même dans l'imagination, et à toute forme imaginaire dont vous retirez du plaisir ;

- *la sensation* : la sensation douloureuse de faim, ou de manque qui vous pousse à rechercher de la nourriture ; la sensation agréable de satisfaction qui survient quand vous avez trouvé quelque chose à manger ; et le plaisir supplémentaire quand vous le mangez réellement ;

- *la perception* : la capacité à identifier le type de faim que vous éprouvez, et à identifier les choses qui, dans votre monde d'expérience, satisferont cette faim. La perception joue aussi un rôle central pour identifier ce qui est de la nourriture et ce qui n'en est pas. C'est la manière dont nous apprenons au début à exercer nos perceptions quand nous sommes enfants. Quand nous tombons sur quelque chose, notre première réaction consiste à le mettre dans notre bouche pour voir si c'est comestible. Si c'est le cas, nous l'étiquetons avec la perception « nourriture ». Si ça ne l'est pas, nous l'étiquetons comme « non nourriture » ;

- *la fabrication* fait principalement référence, dans ce contexte, aux fabrications verbales. Celles-ci sont liées à l'acte

de se nourrir par la manière que nous avons de penser à des stratégies pour trouver de la nourriture, et les évaluer, pour en prendre possession quand nous trouvons de la nourriture, et pour la préparer si elle n'est pas comestible sous une forme crue. Par exemple, si vous voulez savourer une banane, vous devez trouver comment enlever la peau. Si votre première tentative ne marche pas, vous devez évaluer pourquoi, et trouver de nouvelles stratégies jusqu'à ce que vous en trouviez une qui marche ;

- *la conscience* : l'acte d'être conscient de toutes ces activités.

Ces cinq activités sont si fondamentales à la manière dont nous nous engageons dans le monde afin de nous nourrir qu'elles constituent le matériau brut à partir duquel nous créons nos différents sens du soi.

Or, dans la pratique du développement des *jhāna* qui repose sur la respiration, ce sont aussi les matériaux bruts à partir desquels nous apprenons à créer des états de concentration. La « forme » correspond à la respiration. La « sensation » correspond aux sensations de plaisir et d'équanimité qui dérivent de l'acte de se focaliser sur la respiration. La « perception » correspond à la manière dont nous étiquetons la respiration, les dimensions du sans-forme, et les plaisirs que nous retirons du fait de rester focalisé sur ces thèmes. La « fabrication » correspond aux pensées et aux évaluations qui composent le premier *jhāna*, et aussi aux pensées et aux évaluations avec lesquelles nous posons des questions à propos de l'ensemble des différents stades dans notre concentration. La « conscience » est l'acte d'être conscient de toutes ces activités.

C'est la raison pour laquelle la concentration constitue un laboratoire aussi adéquat pour examiner les habitudes de l'esprit à créer de la souffrance. Elle contient tous les éléments qui

entrent dans la composition des identités que nous construisons autour de l'acte de se nourrir. Et elle les contient dans un contexte contrôlé – un état de devenir clair et stable – où nous pouvons observer ces éléments en action et les voir clairement pour ce qu'ils sont.

Quand l'esprit est dans une position suffisamment ferme pour regarder même les plaisirs raffinés de la concentration selon les termes de ces activités, il n'est pas nécessaire que vous vous focalisiez sur l'ensemble des cinq. Focalisez-vous simplement sur toute activité qui vous semble être la plus facile à observer en action. Si vous n'êtes pas sûr par où commencer, essayez de commencer avec la perception, parce que la perception est ce qui est le plus central à votre capacité à rester focalisé en concentration, et c'est l'agrégat sur lequel vous aurez besoin de travailler le plus dur pour changer les choses. Aussi longtemps que la perception : « Cela en vaut la peine, » restera fixée sur l'acte de se nourrir des *jhāna*, le désenchantement ne sera pas total. C'est seulement quand la perception : « Cela n'en vaut pas la peine, » recueillera votre pleine approbation que le désenchantement aura une chance d'apparaître.

Il s'agit cependant là d'une question de tempérament personnel. Si vous trouvez plus facile de vous focaliser sur un autre agrégat, commencez bien entendu par celui-ci, car une fois que la perception de « Cela n'en vaut pas la peine, » est fermement établie en ce qui concerne cet agrégat, elle va se répandre pour englober tous les autres agrégats parce que les cinq sont très intimement liés.

Quand vous examinez les activités qui créent les états de concentration, vous devez vous souvenir de poser les bonnes questions à leur sujet. Si vous abordez la concentration dans l'espoir qu'elle répondra à des questions telles que : « Qui suis-

je ? » ou « Quelle est la réalité sous-jacente du monde ? », vous poursuivez simplement les processus du devenir. Si vous tombez sur un état de calme ou de paix particulièrement impressionnant, vos membres du comité qui veulent se nourrir d'absolus métaphysiques prendront cela comme leur nourriture – et ils en seront extrêmement fiers. Cette attitude vous aveugle sur le fait qu'ils sont encore juste en train de se nourrir, et que vos questions sont simplement des versions raffinées des questions de la faim.

Cependant, si vous vous souvenez qu'il faut voir le calme et la paix de la concentration comme quelque chose qui provient des activités des agrégats, vous vous rendrez compte qu'aussi bien que vous vous en nourrissiez, vous ne serez jamais libre de la faim récurrente. Vous serez toujours obligé de travailler continuellement pour votre nourriture. Après tout, ces activités ne sont pas constantes. Quand elles se détachent, elles produisent une préoccupation qui dure une fraction de seconde : « Qu'est-ce qui vient après ça ? » Et pendant cette fraction de seconde, vos membres du comité sont désespérés, car cette question est une question de la faim. Ils veulent une réponse immédiate. Ces activités ne peuvent donc jamais procurer une nourriture stable, fiable, ou durable. Même quand elles fabriquent une paix qui semble cosmique, elles impliquent encore du stress.

Quand vous poursuivez ces contemplations jusqu'à ce qu'elles atteignent le stade du désenchantement, l'esprit incline alors vers quelque chose qui se situe en dehors de l'espace et du temps, quelque chose qui ne soit pas sujet aux inconvénients de ces activités. A ce stade, l'esprit ne veut pas du tout avoir affaire à l'un quelconque des membres du comité de l'esprit, même à ceux qui observent et dirigent sa concentration, ou à ceux qui sont sous-jacents et qui demandent et exigent continuellement une réponse aux questions de faim : « Qu'est-ce qui vient après

Avec chaque respiration

ça ? » « Où aller après ça ? » « Que faire après ça ? » L'esprit voit que même le choix de rester sur place ou d'avancer vers un autre état de concentration – bien que cela constitue un choix entre deux alternatives relativement habiles – est un choix entre rien d'autre que deux alternatives stressantes, car toutes deux sont des fabrications. A ce stade, il est prêt pour quelque chose qui n'implique aucune de ces alternatives, quelque chose qui n'implique aucune fabrication. Quand il voit l'ouverture dans cet équilibre, il lâche prise et fait l'expérience du Sans-mort. C'est le premier stade de l'expérience de l'affranchissement.

L'esprit se désidentifie ainsi d'avec tous les devenir sans même penser au « soi » ou aux « mondes ». Il regarde simplement les actions comme des actions. Il les voit comme étant stressantes, non nécessaires, et comme n'en valant pas la peine. C'est ce qui lui permet de lâcher prise.

## **L'AFFRANCHISSEMENT**

Essayer de décrire l'affranchissement comporte de nombreux dangers, car les personnes qui lisent la description peuvent alors facilement essayer de le cloner sans réellement passer par les étapes qui conduisent à l'affranchissement authentique, ce qui constitue un autre cas où l'on presse et peint la mangue pour la faire mûrir.

Il est cependant utile de décrire certaines des leçons apprises avec le premier goût de l'affranchissement.

L'une de ces leçons est que le Bouddha avait raison : il existe vraiment une dimension du Sans-mort, qui se situe en dehors de l'espace et du temps. Et elle est vraiment libre de la souffrance et du stress.

En revenant de cette dimension dans les dimensions de l'espace et du temps, vous vous rendez compte que votre expérience de l'espace et du temps n'a pas seulement commencé avec cette naissance. Elle se déroule depuis beaucoup plus longtemps. Il se peut que vous ne puissiez pas vous souvenir des détails de vos vies précédentes, mais ce que vous savez, c'est qu'elles se produisent depuis très très longtemps.

Parce que vous avez atteint cette dimension en abandonnant les activités de la fabrication, vous savez que c'était dans les activités de la fabrication que vous aviez été engagé tout ce temps dans l'espace et dans le temps. En d'autres termes, vous n'êtes pas seulement un observateur passif de l'espace et du temps. Vos actions jouent un rôle crucial dans le façonnage de votre expérience de l'espace et du temps. Vos actions revêtent ainsi une importance extrême. Parce que vous voyez que les actions malhabiles rendent simplement l'accès au Sans-mort plus difficile, vous ne voulez plus jamais enfreindre les cinq préceptes.

Parce qu'aucun des agrégats n'était impliqué dans l'expérience du Sans-mort, et qu'il y avait cependant encore une conscience de cette dimension, vous voyez que l'acte de s'identifier aux agrégats est un choix qui vous impose des limitations. Vous ne serez plus jamais d'accord avec le point de vue selon lequel ils constituent ce que vous êtes.

Parce que vous vous rendez compte que la dimension du Sans-mort était toujours disponible, mais que vous êtes passé à côté à cause de votre propre stupidité, le premier goût de l'affranchissement rend humble. Il n'est pas une source de fierté.

Avec chaque respiration

Mais par-dessus tout, vous vous rendez compte que les activités de s'engager dans l'espace et le temps sont inhéremment stressantes, Le seul bonheur véritable réside dans l'obtention de l'affranchissement total. Il n'existe pas d'autre activité qui vaille plus la peine qu'on la pratique que celle-ci.

Il est important de ne pas confondre une percée mondaine avec l'affranchissement authentique, car cela peut vous rendre négligent et complaisant dans votre pratique. Un des critères pour tester la véracité de votre affranchissement consiste à voir si c'est quelque chose qui vous stabilise ou qui vous désoriente. S'il c'est quelque chose qui vous désoriente, ce n'est pas la chose vraie, car le Sans-mort est la dimension la plus sûre qui soit.

Un autre critère pour tester la véracité de votre affranchissement consiste à voir si vous avez compris ce que vous avez fait pour y arriver, car c'est ce qui fournit une vision pénétrante dans le rôle de la fabrication et de l'action mentale dans le façonnage de toute expérience. Si votre esprit ressent qu'il est soulagé d'un grand fardeau mais qu'il ne comprend pas comment les choses se sont produites, ce n'est pas l'affranchissement. C'est juste une percée mondaine. Donc, ne soyez pas négligent.

Cependant, même les personnes qui ont obtenu leur premier goût de l'affranchissement authentique peuvent devenir négligentes, car la sécurité de leur atteinte peut affaiblir leur sens de l'urgence de la pratique. Elles peuvent commencer à devenir complaisantes. Donc, que votre impression d'avoir goûté l'affranchissement soit authentique ou non, le conseil reste toujours le même : ne soyez pas complaisant. Il y a encore du travail à faire.

### *Lectures complémentaires*

Sur les *jhāna*, voir la section « *jhāna* » dans Ajaan Lee Dhammadharo, *Conserver la respiration à l'esprit*, « Méthode deux ». On trouve aussi d'excellentes présentations des *jhāna* dans le livre d'Ajaan Lee *The Path to Peace & Freedom for the Mind*, sous le titre, \* « Right Concentration » et sous les titres \* « Virtue », \* « Concentration » et \* « Discernment » à la fin du livre.

Voir aussi « Les *jhāna* ne se fabriquent pas à la chaîne » dans *Quelques essais*, \* « Silence Isn't Mandatory » et l'enseignement \* « Oneness » dans *Meditations4*.

Pour une présentation complète des instructions du Bouddha en seize étapes à propos de l'utilisation de la respiration comme point de focalisation pour développer la tranquillité et la vision pénétrante, voir \* *Right Mindfulness*.

Pour une présentation plus avancée du rôle du devenir, à la fois dans la pratique des *jhāna* et dans le développement de la vision pénétrante, voir \* *The Paradox of Becoming*.

Sur la vision pénétrante, voir « Un outil parmi d'autres » et « L'intégrité de la vacuité » dans *Quelques essais* et \* « All About Change » dans *Purity of Heart*.

Sur les agrégats : \* « Five Piles of Bricks » et \* « De-perception » dans *The Karma of Questions*.

Sur la relation entre l'action de se nourrir et le stress : \* « The Weight of Mountains » dans *The Karma of Questions*.

Pour une présentation plus avancée de ce sujet, voir le chapitre deux dans \* *The Shape of Suffering*.

Avec chaque respiration

Pour des présentations complémentaires sur la façon de poser les questions du discernement selon une approche quelque peu plus technique que ce que l'on trouve dans \* « Questions of Skill » dans *The Karma of Questions*, qui est mentionné à la fin de l'introduction de ce livre, voyez \* « The Arrows of Thinking ». \* *Skill in Questions* offre un traitement complet de ce sujet, avec de nombreux exemples tirés du Canon pali. Si la taille du livre vous fait peur, vous pouvez simplement lire la présentation liminaire dans chaque chapitre, et laisser les extraits pour plus tard.

Pour une anthologie de passages tirés du Canon pali couvrant les qualités fondamentales à propos desquelles le Bouddha a dit qu'elles étaient les plus importantes pour la pratique, voir \* *The Wings to Awakening*. Certaines personnes trouvent l'introduction de ce livre un peu difficile, mais vous pouvez commencer par la partie trois, qui est moins intimidante, et retourner ensuite aux parties précédentes du livre quand vous voudrez avoir une vue plus complète du sujet.

*Entrer dans le courant* contient des passages tirés du Canon pali sur le premier stade de l'Éveil.

Sur l'affranchissement comme essence de la pratique : \* « The Essence of the Dhamma ».

Sur la signification du mot *nirvana* : « L'image du *nibbana* » dans *Une Noble stratégie* ; \* « A Verb for Nirvana » dans *Purity of Heart*. \* *The Mind like Fire Unbound* offre un traitement complet de ce sujet, ainsi qu'une présentation du thème de l'agrippement.

Pour des comptes rendus inspirants des stades supérieurs de la pratique, voir Ajaan Maha Boowa Ñānasampanno : \* *Straight from the Heart*, en particulier les enseignements \* « At the End

of One's Rope », \* « The Radiant Mind is Unawareness » et \* « An Heir to the Dhamma ». Autres textes inspirants : \* « From Ignorance to Emptiness » et \* « To Be an Inner Millionaire » qui se trouvent tous deux dans un autre livre contenant des enseignements d'Ajaan Maha Boowa Ñanasampanno : \* *Things as They Are*.

Les enseignements suivants d'Ajaan Lee Dhammadharo dans \* *Inner Strength* sont également inspirants de manière plus calme : \* « Beyond Right & Wrong », \* « Point Zero ».

### *Enseignements oraux pertinents*

- \* 2009/1/30: The Four jhānas
- \* 2011/8/21: The Poison Blowfish
- \* 2011/9/4: Proactive with Pain
- \* 2011/3/10: The Swinging Balance
- \* 2011/2/11: Heedful of Death
- \* 2011/1/27: Balance & Release
- \* 2010/10/6: Broad, Tall, & Deep
- \* 2010/10/7: Levels of Truth
- \* 2011/11/11: Feeding on Feeding
- \* 2006/10/23: Feeding Frenzy
- \* 2008/7/21: Good Eating
- \* 2011/10/10: Cutting New Paths in the Mind
- \* 2009/11/10: Skills of the Dhamma Wheel
- \* 2010/10/9: Chewed Up by Your Food

Avec chaque respiration

- \* 2011/7/20: Isolating the Aggregates
- \* 2007/12/8: Transparent Becoming
- \* 2011/12/25: Sensitive to the Breath
- \* 2011/12/27: Don't Worry, Be Focused
- \* 2011/12/29: Full Attention
- \* 2012/1/2: Generating Energy
- \* 2012/1/11: Strengthening Discernment
- \* 2012/1/26: Sensuality
- \* 2012/6/12: Equanimity Isn't Everything
- \* 2012/7/28: The Essence of the Dhamma
- \* 2012/8/6: Freedom through Painful Practice

*Enseignements sur les instructions du Bouddha en seize étapes à propos de la méditation sur la respiration :*

- \* 2002/11: The Steps of Breath Meditation
- \* 2007/7/16: Lessons in Happiness
- \* 2008/2/11: On the Path of the Breath
- \* 2010/10/2: The Breath All the Way
- \* 2011/8/29: Exploring Fabrication
- \* 2012/2/3: Breath, Tranquility, & Insight

## PARTIE CINQ

### *Trouver un enseignant*

Tout méditant sérieux a besoin d'un enseignant. Parce que méditer, c'est s'entraîner à agir de manière nouvelle, la meilleure solution pour apprendre consiste à observer un méditant expérimenté en action, et en même temps à laisser un méditant expérimenté *vous* observer en action. De cette manière, vous vous reliez à la sagesse accumulée de la lignée d'enseignants qui remonte jusqu'au Bouddha, et vous n'êtes pas obligé de résoudre chaque problème seul. Vous n'êtes pas obligé de réinventer continuellement la roue du *Dhamma*.

En même temps, vous avez souvent besoin d'un enseignant pour vous aider à voir les zones de votre pratique que vous pourriez ne pas reconnaître comme posant problème. Ceci parce que quand vous êtes dans l'illusion, vous ne savez pas que vous êtes dans l'illusion. Un des principes de base de la pratique consiste donc à ouvrir votre comportement non seulement à votre propre examen attentif, mais aussi à l'examen attentif d'un enseignant à la connaissance et à la bienveillance de qui vous vous fiez. Vous apprenez de cette manière comment être ouvert avec les autres – et vous-même – à propos de vos erreurs, dans un environnement où vous êtes le plus susceptible d'être disposé à apprendre.

Il s'agit de quelque chose de particulièrement important quand vous apprenez une habileté – et la méditation en est une. Vous pouvez apprendre à partir de livres et d'enseignements

oratoires, mais quand le moment vient de pratiquer, vous devez faire face au problème principal, qu'aucun livre ou enseignement oral ne peut couvrir : savoir comment discerner quelle leçon appliquer à quelle situation. Si vous n'obtenez pas de résultats, est-ce parce que vous ne fournissez pas suffisamment d'efforts ? Ou bien fournissez-vous un type d'effort incorrect ? Selon les termes du Canon pali, pressez-vous la corne d'une vache pour obtenir du lait, alors que vous devriez presser son pis ? Seul quelqu'un qui a été confronté au même problème, et qui sait ce que vous avez fait jusqu'à lors, est en mesure de vous aider à répondre à de telles questions.

D'autre part, si vous avez souffert d'un traumatisme émotionnel ou que vous vous avez une addiction, vous avez besoin d'un guidage spécifiquement adapté à vos forces et à vos faiblesses – ce qu'aucun livre ne peut vous fournir. Même si vous ne souffrez pas de ces problèmes, un enseignement adapté à vos besoins peut vous éviter de perdre beaucoup de temps et d'efforts, et il peut vous éviter de vous engager sur des chemins erronés, qui se terminent en cul-de-sac. C'est la raison pour laquelle le Bouddha n'a pas écrit de guides de méditation comme celui-ci, et qu'à la place, il a instauré l'entraînement monastique comme forme d'apprentissage. La meilleure façon de transmettre les habiletés de la méditation, c'est de le faire d'individu à individu.

Pour toutes ces raisons, si vous voulez vraiment devenir habile dans vos pensées, vos paroles, et vos actes, vous avez besoin de trouver un enseignant digne de confiance pour vous indiquer quels sont vos points faibles. Et parce que c'est autour de vos habitudes malhabiles que se trouvent vos points les plus faibles, le premier devoir d'un enseignant est de pointer vos défauts – car c'est seulement quand vous voyez vos défauts que

vous pouvez les corriger ; c'est seulement quand vous les corrigez que vous profitez de la compassion dont votre enseignant fait preuve en les pointant.

Cela signifie que le premier prérequis pour tirer profit du contact avec un enseignant est d'être disposé à accepter les critiques, aussi bien douces que dures. C'est la raison pour laquelle les enseignants authentiques n'enseignent pas pour de l'argent. Si l'on doit payer l'enseignant, la personne qui paie est celle qui détermine ce qui est enseigné, et les gens paient rarement pour les critiques qu'ils ont besoin d'entendre.

Mais même si l'enseignant enseigne gratuitement, vous êtes confronté à une vérité inconfortable : ***vous ne pouvez pas ouvrir votre cœur à n'importe qui***. Toute personne certifiée comme enseignant n'est pas vraiment qualifiée pour être un enseignant. Quand vous écoutez un enseignant, vous ajoutez la voix de cet enseignant au comité de votre esprit, qui porte des jugements sur vos actions, et vous voulez en conséquence vous assurer que cette voix constituera un ajout positif. Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, *si vous ne pouvez pas trouver un enseignant digne de confiance, il est préférable que vous pratiquiez seul*. Un enseignant non qualifié peut faire plus de mal que de bien. Vous devez être prudent en choisissant un enseignant dont les jugements vont influencer la manière dont vous façonnez votre esprit.

Être prudent signifie ne pas tomber dans le piège facile qui consiste à juger ou à ne pas juger – juger en faisant confiance à vos préférences et aversions instinctives, ne pas juger en croyant que le contact avec n'importe quel enseignant de méditation serait aussi bénéfique qu'un autre. Au lieu de cela, soyez *judicieux* en choisissant la personne dont vous allez considérer les jugements comme étant les vôtres.

Avec chaque respiration

Cela ressemble bien entendu à un cercle vicieux : vous avez besoin d'un bon enseignant pour vous aider à développer vos facultés de jugement, mais aussi de facultés de jugement bien développées pour reconnaître qui pourrait être un bon enseignant. Et bien qu'il n'existe pas de manière sûre à cent pour cent pour sortir de ce cercle vicieux – après tout, vous pouvez maîtriser une technique sûre à cent pour cent et cependant être un idiot – il existe une solution, à condition que vous soyez disposé à apprendre de l'expérience.

La première étape pour apprendre à être judicieux est de se souvenir ce que signifie juger de manière utile. Pensez, non à un juge tout puissant qui prononce un verdict de culpabilité ou d'innocence sans appel, mais à une professeure de piano qui vous écoute jouer. Elle ne porte pas de jugement définitif sur votre potentiel en tant que pianiste. Au lieu de cela, elle juge un travail en cours : écoutant votre intention, écoutant votre exécution de cette intention, et décidant ensuite si cela convient. Si ce n'est pas le cas, elle doit découvrir si le problème se situe au niveau de l'intention ou à celui de l'exécution, faire des suggestions utiles, et vous laisser ensuite réessayer. Elle va continuer à faire cela jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite de votre interprétation. Le principe important est qu'elle ne porte jamais de jugement sur vous en tant qu'individu. Au lieu de cela, elle doit rester focalisée sur vos actions, pour rechercher continuellement de meilleures manières de les faire évoluer vers des exigences de plus en plus élevées.

Vous apprenez en même temps d'elle comment évaluer votre propre façon de jouer, pensant plus attentivement à votre intention, écoutant plus attentivement votre exécution, développant des exigences plus élevées vis-à-vis de ce qui

marche, et apprenant à penser de manière novatrice à des façons de vous améliorer. Ce qui est le plus important, c'est que vous appreniez à focaliser votre jugement sur votre façon de jouer – vos actions – et pas sur vous-même. De cette manière, quand il y a moins de « vous » investi dans vos habitudes, vous êtes plus disposé à reconnaître les habitudes malhabiles et à les abandonner en faveur d'habitudes plus habiles.

Bien entendu, quand vous et votre professeure évaluez vos progrès par rapport à un morceau particulier, cela fait partie du processus d'évaluation plus long de la façon dont la relation entre elle et vous fonctionne. Elle doit évaluer au cours du temps si vous profitez de son guidage, et vous devez faire de même. Mais encore une fois, ni elle ni vous n'évaluez la valeur de l'autre personne.

De la même manière, quand vous évaluez un enseignant de méditation potentiel, recherchez quelqu'un qui évaluera vos actions comme un travail en cours. Et appliquez-lui la même exigence. Même les enseignants qui peuvent lire dans l'esprit des autres ont besoin de vous connaître au cours du temps pour sentir ce qui pourrait marcher et ne pas marcher dans votre cas particulier. Les meilleurs enseignants sont ceux qui disent : « Essaie ceci. Si ça ne marche pas, reviens vers moi et dis-moi ce qui s'est passé afin que nous puissions découvrir ce qui pourrait marcher pour toi. » Prenez garde aux enseignants qui vous disent de ne pas penser à ce que vous êtes en train de faire, ou qui essaient de vous imposer une technique passe-partout. La relation devrait être une relation où les deux parties essaient de faire les choses ensemble.

Quand vous jugez un enseignant, vous n'êtes donc pas en train d'assumer la tâche surhumaine d'évaluer la valeur

Avec chaque respiration

intrinsèque d'une autre personne. Après tout, la seule manière dont nous connaissons quelque chose à propos des autres, c'est à travers leurs actions, et nos jugements ne peuvent donc honnêtement aller au-delà.

En même temps, parce que vous jugez si vous voulez intérioriser les exigences d'une autre personne, il n'est cependant pas injuste de porter un jugement sur ce que cette personne fait, ceci pour votre propre protection. C'est la raison pour laquelle vous devriez rechercher deux qualités chez un enseignant : *la sagesse et l'intégrité*. Évaluer ces qualités nécessite toutefois du temps et de la sensibilité. Vous devez être disposé à passer du temps avec la personne concernée et essayer d'être vraiment observateur pour voir la façon dont cette personne agit, parce que vous ne pouvez pas juger les gens seulement à partir de vos premières impressions. Il est facile de parler de l'intégrité, et il est facile de feindre la sagesse – en particulier si l'enseignant possède des pouvoirs psychiques. Il est important de se souvenir que les pouvoirs de ce type proviennent simplement d'un esprit concentré. Ils ne constituent pas une garantie de sagesse et d'intégrité. Et s'ils sont exercés sans sagesse et sans intégrité, il est préférable pour vous de rester à l'écart d'un tel enseignant.

Votre recherche doit donc ignorer les qualités tape-à-l'œil et se focaliser sur les qualités qui sont plus simples et plus terre-à-terre. Pour éviter perte de temps et douleur inutile dans la recherche, il y a *quatre signes précurseurs* qui permettent de voir si des enseignants potentiels ne possèdent pas la sagesse ou l'intégrité nécessaire pour que vous leur fassiez confiance.

Les signes précurseurs d'une sagesse non digne de confiance sont au nombre de deux. Le premier, c'est quand les personnes *ne font pas preuve de gratitude* en contrepartie de l'aide qu'elles ont reçue – et ceci s'applique particulièrement à l'aide reçue de

leurs parents et de leurs enseignants. Si elles dénigrent leurs enseignants, vous devez vous demander si elles possèdent quoi que ce soit de valeur à vous transmettre. Les personnes ingrates n'apprécient pas le bien, n'accordent pas de valeur à l'effort nécessaire pour aider les autres, et elles ne fourniront donc probablement pas cet effort elles-mêmes.

Le second signe précurseur est *qu'elles ne croient pas au principe du kamma*. Soit elles nient que nous avons la liberté du choix, soit elles enseignent qu'une personne peut éliminer le mauvais *kamma* en provenance du passé d'une autre personne. Les personnes de ce type ne sont pas susceptibles de fournir l'effort nécessaire pour être authentiquement habiles, et elles ne sont donc pas dignes de confiance en tant que guides.

Le manque d'intégrité possède lui aussi deux signes précurseurs. Le premier, c'est quand les gens ne ressentent *aucune honte en disant un mensonge délibéré*. Le second, c'est quand ils *n'utilisent pas leurs arguments de manière honnête et transparente*, donnant une image fautive de leurs opposants, attaquant les fautes mineures de l'autre partie, ne reconnaissant pas les points valables marqués par l'autre partie. Cela ne vaut même pas la peine de parler à des personnes de ce type, et encore moins de les prendre pour enseignants.

Quant aux personnes qui n'affichent pas ces signes précurseurs, il y a des questions que vous pouvez vous poser à propos de leur comportement pour évaluer au cours du temps le niveau de sagesse et d'intégrité de leurs actions.

Une de ces questions porte sur le fait de savoir si les actions de l'enseignant trahissent une quelconque avidité, colère, ou illusion qui l'inciterait à revendiquer la connaissance de quelque chose qu'il ne connaîtrait pas, ou à dire à une autre personne de

faire quelque chose qui ne serait pas dans l'intérêt de celle-ci. Pour tester la sagesse d'un enseignant, remarquez comment il ou elle réagit à des questions à propos de ce qui est habile et de ce qui ne l'est pas, et la façon dont il ou elle gère l'adversité. Pour tester son intégrité, recherchez la vertu dans ses actions quotidiennes, et la pureté dans ses rapports avec les autres. Cette personne cherche-t-elle des excuses pour enfreindre les préceptes, abaissant les préceptes au niveau de son comportement, plutôt que de l'élever à leur niveau ? Profite-t-elle injustement des autres ? Si c'est le cas, il est préférable pour vous de trouver un autre enseignant.

C'est cependant là où une autre vérité inconfortable surgit : ***vous ne pouvez pas juger honnêtement de l'intégrité d'une autre personne avant d'en avoir développé vous-même.*** Il s'agit probablement de la vérité la plus inconfortable de toutes, car elle demande que vous acceptiez d'être responsable de vos jugements. Si vous voulez tester le potentiel des autres en matière de bon guidage, vous êtes obligé de réussir vous-même quelques tests. Encore une fois, c'est comme écouter un pianiste. Meilleur pianiste vous êtes, mieux vous êtes capable d'évaluer l'interprétation de l'autre personne.

Il existe heureusement des conseils qui permettent de développer l'intégrité, et ils n'exigent pas que vous commenciez en étant bon par nature. Tout ce qu'ils demandent, c'est une certaine dose de véracité et de maturité : vous devez vous rendre compte que vos actions sont ce qui fait toute la différence dans votre vie, et que vous devez donc faire attention à la façon dont vous agissez, regardant attentivement votre motivation pour agir et les résultats effectifs qui se produisent quand vous agissez. Avant d'agir en pensée, en parole, ou en acte, regardez les résultats que vous attendez de votre action. Si cela doit vous faire

du mal ou en faire à quiconque, ne la faites pas. Si vous ne prévoyez aucun mal, continuez et agissez. Pendant que vous agissez, vérifiez si vous provoquez du mal imprévu. Si c'est le cas, arrêtez. Si ce n'est pas le cas, continuez jusqu'à ce que vous ayez terminé. Après avoir terminé, regardez les résultats à long terme de votre action. Si elle a provoqué du mal, parlez-en avec quelqu'un qui est sur la Voie, développez un sens de honte sain à propos de l'erreur que vous avez faite, et prenez la résolution de ne pas la répéter. Si elle n'a provoqué aucun mal, réjouissez-vous en et continuez à vous entraîner.

Lorsque vous vous entraînez de cette manière-là, vous devenez plus sensible à ce qui est habile et à ce qui ne l'est pas, parce que vous êtes plus sensible aux liens entre les actions et leurs résultats. Cela vous aide à devenir un meilleur juge vis-à-vis d'un enseignant potentiel de deux façons : en jugeant les actions de l'enseignant, et en évaluant les conseils qu'il vous donne.

Car la seule manière qui permet de vraiment évaluer ces conseils, c'est de voir les résultats qu'ils donnent quand on les met en pratique : vos propres actions. Si agir ainsi favorise en vous des qualités aussi admirables qu'être dépassionné, modeste, de se contenter des choses simples dont vous disposez, d'être énergique et de ne pas constituer un fardeau pour les autres, alors le conseil d'agir de cette manière est la chose vraie. La personne qui vous donne ce conseil a au moins réussi le test nécessaire pour être un ami vrai. Et vous en apprenez encore plus sur la façon de juger par vous-même.

Certaines personnes peuvent objecter à ce qui précède en disant qu'il est égoïste et inhumain de tester continuellement les gens pour voir s'ils sont à la hauteur, mais souvenez-vous : en testant un enseignant, vous vous testez aussi vous-même.

Avec chaque respiration

Lorsque vous assimilez les qualités d'un enseignant admirable, vous devenez le type de personne qui peut offrir une aide admirable aux autres. Encore une fois, c'est comme pratiquer sous la direction d'un bon professeur de piano. Lorsque vous vous améliorez comme pianiste, vous n'êtes pas la seule personne qui peut prendre plaisir à votre façon de jouer. Plus vous vous améliorez, plus vous apportez de joie aux autres. Mieux vous comprenez le processus de jouer, mieux vous pouvez enseigner de façon efficace à quiconque veut sincèrement apprendre de vous. C'est de cette façon que des lignées d'enseignement de grande qualité s'établissent pour le bénéfice du monde.

Quand vous trouvez un enseignant de méditation admirable, vous vous reliez donc à une longue lignée d'enseignants admirables, qui remonte jusqu'au Bouddha, et vous l'aidez à se prolonger dans le futur. Il se peut que rejoindre cette lignée vous demande d'accepter quelques vérités inconfortables, tel que le besoin d'apprendre de la critique et d'assumer la responsabilité de vos actions. Mais si vous pouvez relever le défi, vous apprenez à adopter cette faculté humaine de jugement – qui, quand elle n'est pas entraînée, peut si facilement faire du mal – et vous l'entraînez pour le plus grand bien de tous.

### *Lectures complémentaires*

Sur le besoin de conseils dans la pratique : \* « Lost in Quotation ».

Sur le facteur externe le plus important pour atteindre l'Eveil : \* « Admirable Friendship » dans *Meditations*.

Sur les manières sages et non sages d'utiliser vos facultés de jugement, voir \* « Judicious vs. Judgmental » dans *Meditations*.

Sur la relation enseignant-élève : \* « Think like a Thief » dans *Head & Heart Together*.

Des extraits du Canon pali présentant ce qu'il faut rechercher chez un enseignant se trouvent dans \* *Into the Stream*.

Sur les valeurs de la pratique : « Les coutumes des Etres nobles » dans *Quelques essais*.

Sur les valeurs non-bouddhistes qui ont façonné la manière dont le *Dhamma* est souvent enseigné en Occident : \* « The Roots of Buddhist Romanticism » dans *Purity of Heart*.

### *Enseignements oraux pertinents*

- \* 2009/7/30: Admirable Friendship
- \* 2011/5/14: To Purify the Heart
- \* 2011/4/5: Remembering Ajaan Suwat
- \* 2011/1/25: Multi-dimensional Dhamma
- \* 2007/7/21: Factors for Stream Entry
- \* 2008/10/21: The Brightness of the World
- \* 2007/3/20: A Refuge from Modern Values



## ANNEXE

### *Méditations complémentaires*

Ainsi que je l'ai noté dans la partie un, il y a des moments où vous avez besoin de mettre l'esprit dans de bonnes dispositions avant qu'il ne soit disposé à s'établir avec la respiration. Voici quelques contemplations qui peuvent vous aider à créer ces dispositions.

Les explications qui suivent constituent de simples suggestions sur la façon de débiter ces contemplations, car l'efficacité de ces exercices est maximale quand vous utilisez votre ingéniosité pour les adapter afin de traiter les détails de vos propres humeurs. Vous pouvez y apporter autant de variantes que vous le voulez, tant qu'elles vous aident à orienter votre pensée dans la bonne direction : vers un désir de s'établir avec la respiration. Quand ce désir apparaît, vous pouvez abandonner la contemplation et vous focaliser directement sur votre respiration.

Au début, il se peut que vous découvriez que vous avez besoin de vous engager pendant un temps assez long dans ces contemplations avant qu'elles n'aient un effet. Vous devriez cependant acquérir au final un sens de ce qui marche pour vous. Utilisez cette connaissance pour rendre votre contemplation plus efficace. En d'autres termes, visez directement le point sensible de l'état d'esprit qui vous empêche de vous établir. Vous disposerez de cette manière de plus de temps pour travailler et jouer avec la respiration.

Avec chaque respiration

**Quand vous vous sentez découragé**, essayez de repenser à votre propre *générosité*. Pensez aux occasions où vous avez fait cadeau de quelque chose à quelqu'un, non pas parce que vous y étiez obligé, ou parce que l'on attendait cela de vous, mais parce que vous vouliez simplement le faire. Vous aviez quelque chose que vous auriez aimé utiliser vous-même, mais ensuite vous avez décidé que vous préféreriez le partager. C'est une bonne chose de se souvenir des cadeaux de ce type parce qu'ils vous rappellent que vous avez au moins *quelque chose* de bien en vous. Ils vous rappellent aussi que vous n'êtes pas toujours l'esclave de vos appétits. Vous disposez d'une certaine liberté dans votre manière d'agir, et d'une expérience de combien il est bon d'exercer cette liberté de façon habile.

Ici, le mot « cadeau » ne signifie pas seulement un cadeau matériel. Il peut aussi signifier faire cadeau de votre temps, de votre énergie, de vos connaissances, et de votre mansuétude.

Pour tirer le maximum de cette contemplation, prenez l'habitude de rechercher dans votre vie quotidienne des occasions d'être généreux de cette manière. Vous disposerez ainsi toujours de matière fraîche pour votre contemplation. Sans matière fraîche, la contemplation peut rapidement s'assécher.

De façon similaire, vous pouvez repenser à votre propre *vertu*. Pensez aux occasions où vous auriez pu impunément faire du mal à quelqu'un, mais où vous ne l'avez pas fait. Par principe. Vous aviez vu que c'était quelque chose d'indigne de vous ou que cela vous aurait conduit plus tard au regret. Si vous observez les préceptes, repensez aux occasions où vous avez été tenté d'en enfreindre un, mais où vous avez réussi à ne pas le faire. Songez comme vous êtes content, rétrospectivement, de ne pas l'avoir fait. Ce type de réflexion non seulement aide l'esprit à s'établir en concentration, mais il vous aide aussi à résister à toute

tentation d'enfreindre un précepte la prochaine fois que l'occasion se présentera.

**Quand vous éprouvez du désir dévorant**, contemplez ce qui se trouve à l'intérieur de votre corps, et souvenez-vous que les mêmes choses se trouvent à l'intérieur de la personne pour le corps de laquelle vous éprouvez du désir dévorant. Souvenez-vous que le désir dévorant peut croître seulement quand vous refoulez d'énormes parties de la réalité – telles que tous les contenus du corps – et élargissez en conséquence la portée de votre regard intérieur.

Pour commencer à pratiquer cette contemplation, essayez de visualiser les os dans votre corps. Commencez avec les os des doigts. Lorsque vous les visualisez, demandez-vous où vous sentez que vos doigts se trouvent en ce moment même. S'il y a une tension quelconque dans les doigts, souvenez-vous qu'il n'y a pas de tension dans les os, et donc relâchez-la. Montez ensuite aux os de la paume des mains, et répétez le même exercice : remarquez la tension autour des os, et relâchez-la. Continuez à remonter le long des bras, en répétant le même exercice, jusqu'à ce que vous atteigniez les épaules. Après avoir contemplé les articulations des épaules, faites descendre votre regard intérieur vers vos pieds. Lorsque vous visualisez les os dans vos pieds, relâchez toute tension que vous ressentez dans les pieds. Montez ensuite le long des jambes, à travers le pelvis, le long de la colonne vertébrale, à travers le cou, et finalement jusqu'au crâne.

Une variante de cet exercice consiste, une fois que vous avez fini de détendre une partie du corps autour d'un os particulier, à la visualiser comme étant coupée lorsque vous passez à la partie suivante. Continuez à faire cela jusqu'à ce que chaque partie se sente coupée et que vous soyez assis avec un sens d'une conscience spacieuse, légère.

Avec chaque respiration

Vous pouvez appliquer le même exercice à n'importe quel autre organe du corps que vous trouvez particulièrement incompatible avec votre désir dévorant. Si par exemple vous trouvez que vous êtes attiré par la peau, imaginez que votre peau est retirée de votre corps et qu'elle est placée en tas sur le sol.

Pour vous aider dans votre visualisation, vous pouvez mémoriser la liste traditionnelle des parties du corps utilisée dans ce type de contemplation :

les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau ;  
le muscle, les tendons, les os, la moelle osseuse ;  
les reins, le cœur, le foie, les membranes, la rate, les  
poumons ;

le gros intestin, le petit intestin, les contenus de l'estomac, les  
fèces ;

la bile, les glaires, la lymphe, le sang, la sueur, la graisse, les  
larmes ;

le sérum, la salive, les mucosités, la synovie, l'urine.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres parties – telles que les yeux ou le cerveau – qui pour une raison ou pour une autre n'ont pas été intégrées dans la liste traditionnelle. Une fois que vous avez mémorisé la liste, visualisez ces parties une à une, en vous demandant – pour chaque partie – où cette partie-là se trouve dans le sens que vous avez du corps. Pour vous aider dans votre visualisation, vous pouvez regarder une planche anatomique, mais souvenez-vous qu'aucune partie de votre corps n'est clairement séparée et définie comme elle l'est sur une telle planche. Toutes les parties sont mélangées avec tous les fluides du corps. Si le fait de visualiser une partie particulière a un effet particulièrement fort pour contrecarrer le désir dévorant,

vous pouvez focaliser votre attention principale sur cette partie-là et laisser pour le moment de côté le reste de la liste.

(Pour plus d'idées sur le traitement du désir dévorant, regardez la présentation des émotions perturbatrices dans la partie deux.)

Cette contemplation devrait idéalement donner naissance à un sens intérieur de légèreté lorsque vous perdez votre intérêt pour le désir dévorant. Si, cependant, vous découvrez qu'elle donne naissance à la peur ou à des émotions perturbatrices, abandonnez-la et retournez à la respiration.

**Quand vous vous sentez en colère**, regardez les instructions pour traiter la colère dans la partie deux. Vous pouvez aussi essayer les instructions pour développer les *brahmavihāra* dans la partie un.

**Quand vous vous sentez paresseux**, contemplez le fait que la mort pourrait survenir à tout moment. Demandez-vous : « Suis-je prêt à partir dans la minute ou les deux minutes qui viennent ? » De quoi auriez-vous besoin pour mettre votre esprit dans un état où il n'aurait pas peur de mourir ? Comment vous sentiriez-vous si vous mouriez cette nuit après être passé à côté de l'occasion de méditer et de développer de bonnes qualités, bien fortes, dans l'esprit ? Posez-vous continuellement ce type de question en ces termes jusqu'à ce que vous ressentiez le désir de méditer. Ensuite, retournez directement à la respiration.

Cette contemplation, comme la contemplation du corps, est destinée à renforcer l'esprit en matière de résolutions habiles. Si, cependant, vous découvrez qu'elle donne naissance à la peur ou à des émotions perturbatrices, abandonnez-la et allez directement à la respiration.

Avec chaque respiration

Un autre antidote à la paresse consiste à penser aux moments dans le passé où vous avez souhaité pouvoir trouver un moment de paix et de calme. Pensez comment vous vous êtes senti désespéré à ces moments-là. Vous avez maintenant l'occasion de trouver cette paix et ce calme. Voulez-vous la gâcher ?

### *Lectures complémentaires*

Pour quelques textes utiles sur ces contemplations, voir le guide d'étude \* *The Ten Recollections*, qui est également disponible sous le titre \* *A Meditator's Tools*.

Sur la contemplation du corps : \* « Under Your Skin ».

## REMERCIEMENTS

Pendant des années, une poignée de personnes – en particulier Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim, et Larry Rosenberg – m’ont demandé périodiquement : « Quand allez-vous écrire un guide pour la méditation sur la respiration ? » Je leur répondais à chaque fois que *Conserver la respiration à l’esprit* d’Ajaan Lee constitue déjà un excellent guide pour la pratique, mais elles continuaient à insister, disant qu’il existe un besoin pour un livre écrit spécifiquement pour un lecteur qui ne connaît pas la Tradition thaïe de la forêt. Leur pression polie mais persistante est à l’origine de ce livre. Maintenant que ce livre est devenu une réalité, je voudrais les remercier, car j’ai beaucoup appris en essayant de rassembler mes pensées sur ce sujet sous une forme concise et accessible.

Le livre a bénéficié de leurs commentaires, ainsi que des commentaires d’Ajahn Nyanadhammo, de Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, d’Addie Onsanit, de Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright, et des moines ici au monastère. Je voudrais les remercier pour leur aide. Toute erreur dans ce livre m’est bien entendu imputable.

*Décembre 2012*



# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....                         | 7  |
| LA MEDITATION : QUOI et POURQUOI.....      | 7  |
| CE QU'IL Y A DANS CE LIVRE.....            | 9  |
| COMMENT LIRE CE LIVRE.....                 | 12 |
| LES PRINCIPES DE BASE .....                | 13 |
| PARTIE UN .....                            | 39 |
| Instructions de base .....                 | 39 |
| I : SE PREPARER A MEDITER.....             | 39 |
| VOTRE CONDITION PHYSIQUE.....              | 40 |
| VOTRE POSITION .....                       | 42 |
| L'ETAT DE VOTRE ESPRIT .....               | 47 |
| II : SE FOCALISER SUR LA RESPIRATION ..... | 52 |
| III : QUITTER LA MEDITATION .....          | 63 |
| IV : MEDITER DANS D'AUTRES POSITIONS.....  | 65 |
| LA MEDITATION MARCHEE.....                 | 65 |
| LA MEDITATION DEBOUT .....                 | 70 |
| LA MEDITATION ALLONGEE .....               | 72 |
| V : DEVENIR UN MEDITANT .....              | 73 |
| PARTIE DEUX.....                           | 79 |
| Problèmes courants .....                   | 79 |
| LA DOULEUR.....                            | 80 |

|   |     |
|---|-----|
| LES PENSEES VAGABONDES .....                          | 85  |
| LA SOMNOLENCE .....                                   | 92  |
| LA CONCENTRATION-ILLUSION .....                       | 94  |
| LES BRUIT EXTERIEURS .....                            | 95  |
| LES PROBLEMES AVEC LA RESPIRATION ELLE-<br>MEME.....  | 95  |
| LES ENERGIES ET LES SENSATIONS<br>INHABITUELLES ..... | 99  |
| EVALUER VOS PROGRES .....                             | 106 |
| MAINTENIR LA MOTIVATION.....                          | 110 |
| LES EMOTIONS PERTURBATRICES .....                     | 114 |
| ETRE ATTACHE A LA CONCENTRATION .....                 | 130 |
| LES VISIONS PENETRANTES ALEATOIRES .....              | 131 |
| PARTIE TROIS .....                                    | 135 |
| La méditation dans la vie quotidienne.....            | 135 |
| I : VOTRE FOCALISATION INTERIEURE .....               | 138 |
| II : VOS ACTIVITES.....                               | 141 |
| LA MODERATION DANS LA CONVERSATION.....               | 144 |
| LES PRECEPTES .....                                   | 146 |
| LA RETENUE DES SENS .....                             | 152 |
| III : VOTRE ENVIRONNEMENT .....                       | 155 |
| LES AMIS ADMIRABLES .....                             | 156 |
| LA FRUGALITE.....                                     | 159 |
| L'ISOLEMENT.....                                      | 162 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| PARTIE QUATRE.....                | 169 |
| La pratique avancée.....          | 169 |
| LES JHĀNA.....                    | 169 |
| LA VISION PENETRANTE .....        | 189 |
| L’AFFRANCHISSEMENT.....           | 200 |
| PARTIE CINQ .....                 | 207 |
| Trouver un enseignant.....        | 207 |
| ANNEXE .....                      | 219 |
| Méditations complémentaires ..... | 219 |
| REMERCIEMENTS .....               | 225 |



Textes choisis n° 18

# Avec chaque respiration

## *Un guide pour la méditation*

**Ṭhānissaro Bhikkhu**

**Les Livrets du Refuge**  
**proposent deux collections :**

**Enseignements du Refuge**

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés  
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

**Textes choisis**

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement  
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-034-0