

La Méditation- pourquoi et comment

Texte de Ayya Khema

Traduction Olivier Sayag

Lecture et Correction Aurélien Verschueren

Pourquoi la méditation est si importante ? Vous devez l'avoir déjà réalisé, autrement vous ne seriez pas en train de lire ceci. Je voudrais insister sur le fait que la méditation n'est pas quelque chose qui doit être fait en extra lors de votre temps libre, mais c'est une chose essentiel pour votre bien-être.

L'une des absurdités humaine est le fait que nous sommes constamment en train de penser soit au futur soit au passé. Ceux qui sont jeunes pensent au futur parce que c'est ce qu'ils vont vivre. Ceux qui sont plus vieux pense surtout au passé parce que, pour eux, c'est ce qu'ils ont le plus vécu. Mais pour expérimenter la vie, nous devons vivre chaque moment. La vie ne se passe pas dans le passé. C'est de la mémoire. La vie ne se passe pas dans le futur. C'est de la planification. Le seul moment où nous pouvons vivre est maintenant, ce moment, et il semble absurde, que nous devions apprendre cela. En tant qu'être humain avec une durée de vie de 60, 70 ou 80 ans, nous devons apprendre à vivre réellement dans le présent. Lorsque nous aurons appris cela, nous aurons éliminé une grande partie de nos problèmes.

Cela semble aussi simple que c'est difficile. Toute personne qui a déjà essayé, sait cela. Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas encore essayé, ils le découvriront certainement. Une prémice si simple n'est pas du tout facile à faire. Il n'y a pas d'autres façons d'apprendre à vivre chaque moment sauf au travers de la

méditation. La méditation a d'autres aspects et facettes qui peuvent nous aider aussi à faire cela.

Nous sommes tous parfaitement capable de prendre bien soin de notre corps. Nous le lavons au moins une fois par jour, souvent plus, et nous sortons avec des vêtements propres. Nous reposons notre corps la nuit, en effet presque tout le monde a un endroit où dormir ; nous ne pourrions pas résister aux tensions de la vie si nous ne prenions pas de repos. Nous avons un toit pour protéger le corps de la pluie, du vent, du soleil, de la chaleur et du froid ; nous ne pourrions pas bien fonctionner sans cela. Nous nourrissons le corps avec des aliments sains et non pas avec des poisons ; nous lui donnons ce que nous estimons bon pour lui. Nous faisons aussi des exercices physiques, au moins de la marche, sinon nos jambes seraient atrophiées et nous pourrions plus les utiliser. Et bien, il faut faire exactement la même chose pour l'esprit !

En fait, il est encore plus important de prendre bien soin de l'esprit car c'est lui qui est le maître, tandis que le corps est son serviteur. Le meilleur des serviteurs, en parfaite condition physique, jeune, fort et vigoureux, s'il a un maître faible et dissolu qui ne sait pas quoi faire, il ne pourra pas travailler convenablement. Le maître doit diriger le serviteur. Même si le serviteur n'est ni très fort ni très vigoureux, si le maître est sage et efficace, la maisonnée sera en ordre.

L'esprit et le corps sont notre demeure. Si la demeure intérieure n'est pas en ordre, la maison extérieure ne pourra être en ordre. La maison dans laquelle nous vivons et nous travaillons dépend de l'ordre que nous avons créé dans notre demeure intérieure. Le maître, celui qui est responsable, doit être dans la meilleure forme possible.

Rien dans l'univers n'est comparable à l'esprit ni ne peut le remplacer. Tout est fabriqué par l'esprit. Pourtant nous le prenons pour quelque chose d'acquis, sans y penser, ce qui est encore une autre absurdité. Personne n'accepte le corps telle qu'il est, sans y penser. Quand le corps est malade, nous courons chez le médecin ; quand il a faim, nous le nourrissons vite ; quand il est fatigué, nous

le mettons en repos. Mais qu'en est-il de l'esprit ? Seul le méditant prend soin de l'esprit.

Prendre soin de l'esprit est essentiel si nous voulons que la vie grandisse en profondeur et en vision. Sinon, elle restera en deux dimensions. La plupart des gens vivent leur vie en fonction de la réalité d'hier et de demain, du bien et du mal, du « j'aime » et du « je n'aime pas », du « je veux ceci et je ne veux pas cela », du « ceci est à moi et cela est à toi ». Ce n'est que lorsque l'esprit est entraîné que nous percevons d'autres dimensions.

La première chose à faire avec l'esprit est de le laver, de le nettoyer ; pas seulement une ou deux fois par jour comme nous le faisons pour le corps mais à tout moment de la journée. Pour y parvenir, nous devons apprendre comment faire. Pour le corps, c'est très simple, nous utilisons de l'eau et du savon ; nous avons appris à nous laver quand nous étions enfants. Mais l'esprit ne peut être lavé que par l'esprit lui-même. Ce que l'esprit a mis dedans, l'esprit peut le retirer. Une seconde de concentration en méditation est une seconde de purification parce que, fort heureusement, l'esprit ne peut faire qu'une chose à la fois. Bien que, comme l'a dit le Bouddha, nous pouvons avoir 3000 pensées en un clin d'œil, nous n'en avons pas autant en général et nous ne les avons pas toutes en même temps. Les pensées se suivent très rapidement mais seulement une par une.

Quand nous nous concentrons, les cinq obstacles, nos pollutions mentale, ne peuvent absolument pas apparaître parce que l'esprit ne peut faire qu'une chose à la fois. Et si nous réussissons à prolonger de plus en plus la durée de notre concentration, l'esprit parvient à se laver de ses pollutions les plus grossières.

Notre esprit, cet outil unique dans tout l'univers, est le seul que nous ayons. Si quelqu'un possède un excellent outil, il en prend assurément grand soin : il le poli, retire toute trace de rouille, l'aiguise, le graisse et le laisse au repos de temps en temps. De même, nous qui avons ce merveilleux outil qui est l'esprit, capable d'accomplir n'importe quoi, y compris l'éveil spirituel complet, nous devons apprendre à l'entretenir et le polir, faute de quoi il ne fonctionnera pas correctement.

Pendant la méditation, nous apprenons à vider l'esprit de ce que nous ne voulons pas garder. Nous ne voulons garder à l'esprit que notre objet de méditation. Quand nous y parvenons de mieux en mieux, nous commençons à utiliser cette capacité dans notre vie quotidienne pour nous aider à lâcher les pensées qui ne sont pas bénéfiques. C'est ainsi que notre pratique de la méditation nous aide au quotidien et que notre attention aux pensées bénéfiques dans la vie quotidienne nous aide dans la pratique de la méditation. Si une personne parvient à maîtriser ses pensées et apprend à penser uniquement à ce qu'elle veut, c'est qu'elle est un Arahant ou un être éveillé.

Ne soyez pas surpris si ce lâcher prise des pensées ne fonctionne pas tout le temps ; il fonctionnera certainement de temps en temps. On ressent une détente et un soulagement extraordinaire quand on arrive à penser, ne serait-ce qu'un instant, à ce que l'on veut penser parce qu'on est devenu maître de son esprit au lieu d'être sous son emprise. L'implication dans toutes les pensées qui surgissent, joyeuses ou tristes, sans cesse fluctuantes, voilà ce que nous apprenons à lâcher quand nous parvenons à maintenir notre attention sur l'objet de méditation.

Notre seconde étape consiste à entraîner l'esprit. Un esprit non entraîné est comme une masse vacillante et fluctuante qui court d'un objet à l'autre et a beaucoup de mal à s'arrêter quelque part. Il vous est certainement arrivé, en lisant un livre, de réaliser, à la fin d'une page, que vous ne savez pas ce que vous avez lu et de devoir relire toute la page. L'esprit doit être entraîné pour pouvoir rester posé sur un point unique. C'est comme faire des pompes ou lever des poids : on développe les muscles dans l'esprit. La force ne peut venir qu'en entraînant l'esprit à faire exactement ce que l'on veut qu'il fasse, à se poser quand on veut qu'il se pose.

Cette force engendrée dans l'esprit est également liée au renoncement, au lâcher prise que la concentration implique. Comme nous ne sommes pas des êtres éveillés, nous avons tous un ego assez fort. Le syndrome du « moi » et du « mien », ainsi que celui des opinions personnelles bien arrêtées, sont à l'origine de tous les problèmes du monde. Nous pouvons être certain que l'ego est renforcé quand nous pensons, parlons, lisons, regardons un

film ou utilisons l'esprit dans l'intérêt de l'ego. Le grand renoncement qui apparaît en méditation consiste à abandonner toute pensée. Quand il n'y a personne qui pense, il n'y a pas d'ego qui s'affirme.

Au début, il ne sera possible de lâcher les pensées que momentanément, c'est déjà un pas dans la direction juste. La voie spirituelle n'est qu'une question de lâcher prise ; il n'y a rien à obtenir ou à gagner. Bien que ces mots aient souvent été utilisés, ils ne sont qu'un moyen d'expression. En réalité, une voie spirituelle est une voie de renoncement, de lâcher prise ; un abandon incessant de tout ce que nous avons construit autour de nous. Cela inclut nos possessions, nos habitudes conditionnées, nos idées, nos croyances et nos schémas de pensées. Il est difficile d'arrêter de penser en méditation parce que c'est comme un renoncement, un moment où l'ego perd tous supports. Quand cela se produit pour la première fois, l'esprit réagit immédiatement en se disant : « mais que s'est-il passé ? » Et, bien sûr, on se retrouve à penser à nouveau !

Réussir à maintenir l'esprit posé sur un point unique permet de développer les muscles dans l'esprit ; cela lui donne force et puissance. L'enseignement du Bouddha est profond et extraordinaire, et seul un esprit profond et extraordinaire pourra vraiment avoir la compréhension de ce que le Bouddha a enseigné. Par conséquent, nous devons entraîner l'esprit dans ce but.

La force physique permet d'accomplir ce que nous voulons faire avec le corps. La force de l'esprit permet de faire la même chose avec l'esprit. Un esprit fort ne souffre pas de l'ennui, de la frustration, de la dépression ou de la tristesse. Il a appris à lâcher ce qu'il ne veut pas entretenir ; la pratique de la méditation lui a donné les muscles nécessaires pour cela.

L'esprit, l'outil le plus précieux est le plus complexe qu'il soit dans l'univers, a également besoin d'être mis au repos. Or nous pensons depuis notre plus jeune âge, sans compter toutes les innombrables vies qui ont précédées celle-ci. Toute la journée, nous pensons ; toute la nuit, nous rêvons ; il n'y a pas un instant de repos. Nous allons bien en vacances mais qu'est-ce qui va en

vacances ? C'est le corps ! Il va à la plage, à la montagne, dans un pays nouveau mais que fait l'esprit ? Au lieu de penser à tout ce qui le préoccupe à la maison ou au travail, il pense aux choses qu'il va pouvoir visiter, écouter ou goûter dans ce nouveau lieu. L'esprit ne prend pas de vacances ; il pense simplement à autre chose.

Si nous ne laissons pas le corps se reposer, la nuit, il ne fonctionnerait pas très longtemps. Notre esprit à lui aussi, besoin de repos mais ce repos ne peut être obtenu dans le sommeil. Le seul moment où l'esprit peut vraiment se reposer, c'est quand il arrête de penser et commence à simplement ressentir les choses. L'une des images que l'on utilise pour parler de l'esprit est un écran blanc sur lequel un film est projeté en continu. Parce que le film, c'est-à-dire le jeu permanent des pensées, y est contenu, on oublie qu'il y a forcément un écran derrière, sur lequel tout cela est projeté.

Si, en méditation nous arrêtons le film dans l'instant, nous faisons l'expérience de la pureté originelle de notre esprit. C'est un moment de félicité extraordinaire, un moment porteur d'une forme de bonheur introuvable ailleurs ni autrement, un bonheur indépendant des circonstances extérieures. Il n'est pas inconditionné mais il est conditionné uniquement par la concentration. Il ne dépend pas de la qualité de la nourriture ou du climat, des distractions ou des relations avec les gens, il ne dépend ni des autres ni de leurs réactions positives ni des objets que l'on possède car tout cela n'est pas stable, on ne peut compter dessus parce que ces choses changent tout le temps. Par contre, on peut compter sur la concentration si on pratique régulièrement.

Une fois que la verbalisation mentale s'arrête, non seulement le calme apparaît mais il y a aussi un sentiment de contentement. L'esprit a enfin trouvé sa place. Nous ne serions guère heureux si notre corps n'avait pas de maison, pas de lieu où se poser. Également, nous ne pouvons être heureux si nous n'avons pas d'endroit où poser notre esprit. Cet espace paisible et calme est la demeure de l'esprit. Il peut y trouver refuge et se reposer, exactement comme le corps se repose, après une journée de

travail, dans un fauteuil et la nuit dans un lit. Désormais, l'esprit peut lui aussi se détendre. Il n'est pas obligé de penser.

Toute pensée crée du mouvement dans l'esprit et de ce fait, une friction apparaît. Tout ce qui bouge crée une friction. Mais, dès l'instant où nous détendons l'esprit et le laissons se reposer, il gagne en force ainsi qu'en joie car il sait, maintenant, qu'il peut se reposer à tout moment. La Joie trouvée en méditation se transpose dans la vie quotidienne car l'esprit sait désormais que rien ne doit être pris trop au sérieux, tant qu'il peut rentrer chez lui pour y retrouver le calme et la paix.

Quelles sont les principales raisons pour lesquelles la vie ne peut jamais être pleinement satisfaisante sans la méditation. Elle peut nous offrir des circonstances extérieures agréables mais la satisfaction que l'on trouve grâce à la vie intérieure est beaucoup plus vaste. Le lâcher prise, le renoncement, apporte une vision profonde, la compréhension que l'ego ne fait que vouloir, vouloir et par conséquent, vouloir penser aussi. Quand l'ego cesse de vouloir, il n'a pas besoin de penser. Quand l'ego cesse de vouloir, toutes les formes d'insatisfactions disparaissent. Voilà pourquoi nous devrions méditer. Maintenant nous allons voir le « comment » de la méditation.

Nous allons employer la pleine conscience sur notre inspire et notre expire. Il faut l'expérimenter idéalement au niveau des narines. La respiration est le vent, et quand il heurte les narines, il y a une sensation. Cette sensation nous aide à nous concentrer sur ce petit point. Au début cela peut être difficile à faire.

La respiration signifie la vie, et c'est idéalement adapté à l'objet de méditation parce que nous l'avons toujours avec nous, et que nous ne pouvons pas le laisser aller ailleurs. Mais nous le tenons pour acquis. Nous n'y faisons jamais attention sauf si nous le perdons, si nous nous étouffons, si nous nous noyons ou si nous suffoquons. Alors la respiration devient soudainement importante. Mais tant que nous l'avons, nous n'y pensons jamais. C'est quand même « la vie » qui est la chose la plus importante que chacun d'entre nous avons. La respiration est directement connectée avec l'esprit. Quand une personne est excitée ou pressée, la respiration s'accélère. Quand l'esprit devient calme et

tranquille, la respiration devient également douce et tranquille. Quand la respiration devient si fine que nous ne pouvons pas la trouver, c'est le moment où nous entrons réellement en état de concentration. La respiration étant l'objet de méditation pendant la période d'entraînement. C'est la seule fonction du corps qui peut se réguler par elle-même et qui est le sujet d'intention. Nous pouvons en effet, le rendre plus profond, plus long ou moins profond ou même l'arrêter complètement pour un certain temps.

Il y a plusieurs méthodes pour être attentif à la respiration. Nous pouvons suivre la respiration à l'intérieur et à l'extérieur et devenir attentif à cela. Sans faire de la respiration quelque chose de spéciale, juste en suivant son parcours. Cela fournit une base plus large d'attention. Ce n'est pas aussi bien que garder l'esprit sur la base des narines, mais c'est un petit peu plus facile.

Où vous pouvez utiliser la respiration plus un mot, par exemple, « Bouddha », « Boud » sur l'inspire, « « Dha » sur l'expire. La respiration plus une syllabe, les deux ensemble. C'est très efficace pour les gens pour qui « Bouddha » a une signification.

Vous pouvez aussi compter les respirations : un sur l'inspire, un sur l'expire, deux sur l'inspire, deux sur l'expire. Pas moins de cinq, pas plus de dix. Quand vous avez atteint dix, recommencez à un encore. À chaque fois que l'esprit s'évade, recommencez à un. Au début peu importe si vous n'allez pas plus loin qu'un.

Tous les esprits sont semblables. Vous ne devez pas penser : « je suis particulièrement inadapté pour cette pratique ». Quel est ce « je » de toute façon ? C'est juste un esprit non entraîné qui s'oppose à un esprit entraîné. Toute personne qui commence un marathon peut courir vite et bien si cette personne est entraînée pour cela. Il est idiot de penser, « je suis inutile, je ne peux pas courir rapidement, » si vous vous n'êtes pas entraîné pour cela.

Compter, dire « Bouddha », l'attention aux narines, l'observation de la respiration aussi loin que possible à l'inspire et à l'expire : trouvez quelle méthode vous convient le mieux et accrochez-vous à celle-là. Si vous avez déjà pratiqué l'attention au lever et l'abaissement de l'abdomen et que vous êtes parvenus à une certaine concentration, alors continuez avec cela. Garder vos jambes dans une position dans laquelle vous pouvez rester pour

un certain temps. Le dos doit être droit et relaxé. Les épaules, l'estomac, et la nuque doivent être relaxés. Quand vous vous sentez affaissé, redressez-vous. La même chose pour la tête. Quand vous êtes conscients que la tête part en avant, redresser la. S'affaïsser et laisser la tête tomber en avant sont des positions de torpeur ou au moins de somnolence, l'opposé de la méditation. La méditation a besoin d'une conscience totale.

Vous allez probablement trouver que l'esprit ne veut pas rester sur la respiration peu importe ce que vous essayez, que ce soit « Bouddha » ou « un, un, deux, deux » ou que votre concentration soit au bord des narines où suit la respiration à l'inspire et à l'expire. L'esprit ne le fera pas sauf si vous pratiquez depuis plusieurs années. Les pensées, la projection du film, seront là. La façon de travailler avec cela est de rapidement étiqueter la pensée, mais si cela est trop difficile, nommé juste « penser » ou « confusion » ou « souvenir » ou même « planification » ou « aucun sens. » Cela n'a pas l'importance. La minute où vous donnez l'étiquetage, vous reculez pour observer. Si vous ne faites pas cela, vous devenez le penseur et vous serez complètement distrait. Vous serez à la maison à vous inquiéter du chat qui est peut-être coincé dans la chambre à coucher ou à propos de l'enfant qui n'a pas eu son dîner approprié. Quoi qu'il en soit, vous pensez et vous vous inquiétez à propos de quelque chose et cela sera rationalisé dans l'esprit comme « oui, mais je dois penser à cela. » Nous n'avons pas à penser à toutes ces choses quand nous méditons. La vie continue à se produire et nous n'avons pas besoin de penser à cela. Tout apparaît et cesse constamment à chaque moment.

Quand les pensées apparaissent, observez les, donnez leurs un sens. Que l'étiquetage soit correct ou non cela n'a pas d'importance. Quel que soit l'étiquetage durant la méditation cela signifie que la pensée a besoin d'être mis de côté. Quand vous avez appris à étiqueter en méditation, vous serez capable d'étiqueter les pensées comme saines, profitables, habiles vous pourrez le faire aussi dans votre vie quotidienne. Quand vous savez que cela n'est pas habile ou sain, vous pouvez les laisser aller. Vous apprendrez à penser ce que vous voulez penser et quand une

personne apprend cela, elle n'est plus jamais malheureuse. Seul un imbécile devient malheureux volontairement.

Ceci est l'utilité d'étiqueter dans la vie quotidienne, mais en méditation cela signifie que vous devez devenir attentif. Toute cette pratique est centrée sur la pleine conscience. Le Bouddha dit : « l'unique chemin de la purification des êtres, pour la destruction de l'insatisfaction, pour entrer sur le chemin noble, pour réaliser la liberté face à toutes les souffrances, est la pleine conscience. » Savoir « Je pense, » « je ne médite pas, » « je suis inquiet, » « je suis anxieux, » « je rêve au futur, » « J'espère, je souhaite, » seulement savoir, et revenir à la respiration. Si vous avez un millier de pensées, alors cela donne un millier d'étiquetages. Ceci est la véritable pleine conscience. Connaître le processus de la pensée aussi bien que le contenu des pensées sont les fondations de l'attention en action. La seule manière de se libérer, c'est quand nous pratiquons réellement.

Les sensations d'inconforts apparaîtront parce que le corps est assis dans une position dans laquelle il n'est pas habitué, mais surtout parce que nous essayons de garder le corps immobile. Le corps n'aime pas être immobile pendant longtemps. Même si vous avez le matelas le plus cher et que vous êtes capable de bien dormir, le corps bouge plein de fois pendant la nuit. Il ne reste pas dans la même position parce qu'il veut soulager son inconfort. Le corps est inconfortable et donc il bouge, bien que l'esprit soit seulement et faiblement conscient pendant qu'il dort. Quand nous nous asseyons en méditation, la même chose apparaît. L'inconfort apparaît. Au lieu d'immédiatement essayer de changer notre position, ce qui est notre habitude, spontanément, nous réagissons courageusement à la réaction de la douleur, pour tous les inconforts qui apparaissent, examinez la situation. Devenez attentif au fait de comment elles apparaissent. Il y a le contact avec le coussin, le sol, ou avec l'autre jambe. À partir du contact vient la sensation. De la sensation vient la réaction. (Ceci, en fait, est-ce qui nous retient dans le cycle de la naissance et de la mort. Nos réactions à nos sensations sont le passeport pour la renaissance)

Il y a seulement trois sortes de sensations : plaisantes, neutres, et déplaisantes. Celles qui sont déplaisantes : c'est quand l'esprit dit, « ah, ceci est une sensation déplaisante je l'appelle la douleur. Je ne l'aime pas et je veux m'en débarrasser. » C'est de cette façon que nous vivons chaque jour de notre vie, du matin au soir. Soit on s'enfuit ou on repousse tout ce que nous ressentons comme déplaisant, sinon nous essayons de changer les causes extérieures, nous essayons toujours de nous débarrasser de l'inconfort. Il n'y a pas de façon de se débarrasser de cela jusqu'à temps que nous nous soyons débarrassés également du désir. Quoi que nous fassions avec nos corps, quel que soit la façon dont nous les bougeons, il y aura pour sûr toujours un inconfort, parce que nous désirons à chaque fois du confort.

Observez la séquence : contact, sensation, réaction, « ceci est la douleur. Je veux m'en échapper. » Au lieu d'essayer de vous en échapper, mettez votre entière attention sur le point où la sensation est et devenez attentif à son changement naturel. La sensation changera d'intensité ou d'emplacement. Vous pourrez également être capable de voir attentivement que la sensation bouge en elle-même. Elle n'est pas solide.

S'il vous plaît devenez attentif au fait que ce corps n'a pas de souffrance, mais qu'il est la souffrance. Seulement alors nous pouvons commencer à pénétrer la réalité de la souffrance humaine. Ce n'est pas que nous avons un certain inconfort parfois, mais c'est que ce corps est la souffrance. Il ne peut s'asseoir ou s'allonger immobile sans devenir inconfortable. Reconnaissez l'impermanence. Reconnaissez l'insatisfaction, qui est inhérentes au corps humain. Reconnaissez le fait que la sensation apparaît sans votre invitation. Alors pourquoi l'appeler « le mien » ? Apprenez à voir les sensations déplaisantes et ensuite bougez, si nécessaire, mais ne bougez pas spontanément. Bougez seulement après avoir examiné pourquoi vous le faites. Bougez tranquillement, attentivement, sans déranger votre voisin ou vous-même.

Rester assis en serrant les dents et en pensant, « je vais m'asseoir ici, même si cela doit être terrible. Je déteste cela, mais je vais le faire » crée seulement de l'aversion pour l'entière

situation et pour la méditation. C'est une réaction tout aussi mauvaise que de bouger spontanément. Celui qui est avide de confort et l'autre qui a de l'aversion pour l'inconfort. Ce sont les mêmes faces d'une même pièce. La seule chose qui fait sens est la sagesse en soi-même et en ses propres réactions, c'est ce qui amène les résultats. Travaillez avec les sensations et les pensées quand elles apparaissent. Observer les deux comme étant totalement impermanents. Elles apparaissent et disparaissent, donc pourquoi vous les appelez mien ? Est-ce que vous leur avez demandé de venir ? Sûrement pas. Vous êtes vraiment venu pour méditer n'est-ce pas ? Oui, cela ne sont que des pensées. Est-ce qu'elles vous appartiennent ? Est-ce que c'est la souffrance ?

Impermanence, insatisfaction, non soi, ce sont les trois caractéristiques que l'on trouve dans tout ce qui existe. Si on ne s'identifie pas à elles en nous-mêmes, nous ne saurons jamais ce que le Bouddha a enseigné. La méditation est le chemin pour trouver (la vérité). Le reste ce n'est que des mots. C'est l'action (qui est important).