

## La clé pour réussir en méditation

Traduit par Olivier Sayag d'un enseignement oral de Phra Ajahn Suchart Abhijato

La clé pour réussir en méditation est de concentrer votre esprit sur l'ici et maintenant. Vous ne devriez pas laisser votre esprit dériver vers d'autres choses. Soyez toujours concentré à ce que vous faites dans l'instant. Si vous marchez soyez juste attentif à la marche. Si vous mangez, soyez attentifs au fait de manger. Si vous vous lavez, balayer ou peu importe ce que vous faites, concentrez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire en particulier dans l'instant présent. Ne faites pas quelque chose en pensant à une autre chose en même temps. Comme par exemple si vous balayez ou vous vous lavez, et en même temps, vous pensez à demain ou à ce que vous avez fait hier, ce n'est pas la pratique. Pour la pratique vous devez être dans l'ici et maintenant. C'est ce que nous appelons le développement de l'attention.

Le Satipatthana Sutta, c'est la fondation de l'attention. C'est la façon de concentrer votre esprit. Soyez avec votre activité physique. Amener votre esprit à être vigilant ou concentré sur vos activités physiques. Soyez dans l'ici et maintenant. Parce que lorsque vous vous asseyez en méditation si vous voulez concentrer votre esprit vous n'irez nulle part. (si vous n'êtes pas attentif avant).

Si votre esprit peut être vigilant continuellement sur la respiration vous allez être en paix très rapidement. Et lorsque vous êtes en paix vous allez expérimenter une forme de bonheur que vous n'avez jamais expérimentée avant. Vous allez voir que c'est le bonheur véritable. C'est ce que nous cherchons. Quelque chose qui va rester avec nous, quelque

chose que nous pouvons avoir à n'importe quel moment, lorsque nous le voulons. Ce que vous devez faire, c'est développer cette habilité de pouvoir vous concentrer dans votre vie quotidienne. À partir du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous allez-vous coucher. Dès que vous vous levez, concentrez-vous immédiatement, observez le corps, où est le corps maintenant ? D'accord il est allongé et qu'est-ce que vous voulez faire maintenant ? Vous voulez vous lever. Soyez simplement vigilant que vous êtes en train de vous lever. Vous voulez marcher, vous voulez aller à la salle de bain. Soyez juste avec le corps à chaque instant. Cela empêche votre esprit de courir ici et là. Parce que si votre esprit continue à courir ici et là, il ne pourra jamais trouver la paix. Il ne s'arrêtera jamais de penser. Mais si vous pouvez concentrer votre esprit alors vos pensées vont graduellement être sous contrôle. Vous pourrez arrêter de penser. La capacité de votre esprit à se concentrer sera assez forte. Mais si vous ne pouvez pas encore vous concentrer, il y a une autre technique, vous pouvez utiliser un mantra comme bouddha. Répéter « Bouddha, Bouddha, Bouddha » et observez en même temps ce que vous faites parce que parfois vous observez ce que vous faites mais en même temps, votre esprit veut penser à quelque chose, alors vous devez utiliser le mot « bouddha ». Répétez simplement « Bouddha, Bouddha » mentalement, juste assez pour empêcher votre esprit de penser à d'autres choses.

Si vous avez besoin de penser vous pouvez le faire aussi, mais à ce moment-là, vous devez arrêter de faire d'autres choses, asseyez-vous ou rester debout et penser si vous voulez penser. Vous pouvez planifier ce que vous voulez faire pour aujourd'hui ou pour demain ainsi de suite. Vous devez penser tout ce à quoi vous avez à penser et vous devez revenir à la concentration de votre esprit. À ce que vous êtes en train de faire encore sans penser à d'autres choses.

C'est la première étape ce n'est pas l'ensemble du processus. Ne confondez pas, parce que, quand vous arrivez à la troisième étape où vous avez développé la sagesse, vous allez devoir penser. C'est plus tard. Mais avant d'arriver à ce niveau vous devez avoir la capacité de pouvoir vous concentrer. Vous devez avoir la capacité de pouvoir arrêter votre esprit de penser à propos des choses dont vous n'avez pas à penser. Vous le pratiquez pendant vos activités quotidiennes. Peu importe ce que vous avez à faire. Dès que vous avez un moment de libre que vous n'avez rien à faire alors vous devriez vous asseoir, fermer les yeux et vous concentrer sur votre respiration. Essayez de laisser tomber votre esprit dans le calme. C'est ce que nous appelons le Samadhi. L'esprit tombe dans le calme, dans la paix. Il arrête de penser temporairement. À partir de là vous n'avez plus besoin de forcer, il se reposera là. Vous profitez simplement de cet état de paix aussi longtemps que vous le pouvez. Ne forcez pas. Restez dans cet état aussi longtemps que vous le pouvez. Jusqu'à temps qu'il abandonne cet état. Alors vous continuez à vous concentrer. Faites ces deux choses jusqu'à être vraiment professionnel. Après vous pourrez calmer votre esprit à n'importe quel moment. Et dès que vous serez assis vous pourrez vous concentrer sur votre respiration. En quelques minutes vous tomberez dans le calme.

Si vous pouvez faire cela, le prochain niveau que vous devez développer, c'est le développement de la sagesse. La sagesse signifie percevoir les choses telles qu'elles sont. De voir les choses comme elles sont et non pas comme vous pensez qu'elles sont. Le bouddha a dit qu'il n'y a pas de soi dans le corps mais nous pensons qu'il y a un soi dans le corps. Vous pensez que le corps est « je », qu'il est « moi », qu'il est « moi-même ». Mais ceci est une illusion. Ce n'est pas la vérité.

La vérité c'est que le corps est juste une composition de quatre éléments. La terre, l'eau, le vent, le feu. Vous obtenez cela de la nourriture que vous mangez. La nourriture que vous mangez vient de la terre comme les fruits ou les légumes, ils ont besoin de la terre, de l'eau, de la chaleur, de l'air donc c'est la combinaison de ces quatre éléments. Lorsque vous digérez les aliments dans votre corps, ils se divisent en 32 parties.

Cela nourrit les cheveux, les poils de votre corps, votre peau, vos dents, vos ongles et tous les organes internes. Vous voyez ? Donc ce corps est composé de quatre éléments. Et lorsque ce corps cesse de fonctionner. Les quatre éléments vont se désintégrer. Ils vont se séparer.

Lorsque vous allez mourir les deux premières choses qui vont quitter votre corps ce sont l'air ainsi que l'élément de la chaleur. Le corps devient froid. Ensuite l'eau sortira du corps. La partie liquide sortira. Et finalement il ne restera plus que la partie dure ce que nous appelons l'élément terre comme le squelette, la peau qui se dessèchera. Si vous le laisser assez longtemps il se décomposera et reviendra à la terre. C'est ce que nous appelons le développement de la sagesse. Vous devez entraîner votre esprit à penser de cette façon. Pour être capable de voir que le corps n'est pas vous. Vous êtes celui qui examine le corps. Donc celui qui examine et le sujet de l'examen ne peuvent pas être la même chose. Est-ce que vous comprenez ? Vous êtes l'esprit. « Celui qui sait » celui qui examine le corps. Le corps n'est pas l'esprit. Le corps et l'esprit sont comme des jumeaux. Ils se rejoignent ensemble au moment de la conception. Dans le ventre, quand le sperme et l'œuf s'unissent pour former un corps. L'esprit qui a besoin d'un nouveau corps, entre et prends la possession de ce corps. L'esprit est ce qui meurt de la vie précédente. Comme notre esprit, lorsque l'on meurt, l'esprit va se séparer de ce corps. Et

il va chercher un nouveau corps. Quand il y a une conception dans le ventre cette esprit va rentrer dans ce nouveau corps. Et quand vous naissez le corps pense qu'il est l'esprit et l'esprit pense qu'il est le corps. C'est ce que l'on appelle Avijja ou l'illusion, ne pas voir la vérité. L'esprit et le corps sont deux choses complètement différentes. L'esprit est le contrôleur du corps. Le corps est juste comme un jouet. L'esprit est comme le propriétaire du jouet. Comme le conducteur d'une voiture. La voiture est le corps, le conducteur est l'esprit. Le problème est que l'esprit ne reconnaît pas cela. L'esprit pense que le corps est lui-même. Donc, quoi qu'il arrive au corps, cela devient du domaine de l'affectif, de manière négative. Il a peur ou il est triste. Mais si nous savons que cela n'est pas nous-mêmes, on peut dominer cette mauvaise sensation. Si vous savez que quelque chose ne vous appartient pas, vous ne serez pas touché par ce qui lui arrive. Si vous savez que cette voiture n'est pas à vous, peu importe ce qui lui arrive cela ne vous concerne pas. Mais si vous pensez que cette voiture vous appartient, si quelque chose arrive à cette voiture vous serez touché. C'est à cause de notre illusion, notre ignorance. De ne pas reconnaître la vérité. C'est ce que nous appelons la sagesse. Nous enseignons à l'esprit la vérité. Et vous devez vous en rappeler à chaque instant. De cette façon quoi qu'il arrive au corps, vous le laisserez tranquille. Vous ne vous inquiéterez pas. Parce que si vous étudiez les causes du corps vous saurez que finalement le corps va vieillir, tomber malade et mourir. Peu importe de la façon dont vous vous sentez par rapport à ça, cela arrivera de toute manière. Si vous avez peur de vieillir, de tomber malade ou de mourir, cela arrivera de toute façon. Mais si vous comprenez qu'en réalité tout cela n'est pas vous. Vous ne serez pas touchés par cela. Peu importe ce qu'il arrive au corps. Cela n'est que au niveau intellectuel. Vous devez l'amener à un autre niveau. Vous devez vous tester. Vous devez soumettre votre corps à

différentes épreuves. Par exemple, en devenant moine vous n'êtes pas autorisé à manger trois fois par jour par exemple parce que le corps n'a pas besoin de manger autant. Votre corps est comme une voiture, Vous ne pouvez mettre de l'essence qu'une seule fois, de la même façon vous pouvez ne manger qu'une fois et vous sentir rassasier pour le reste de la journée. La raison pour laquelle vous mangez plusieurs fois par jour c'est à cause de votre désir, pour le plaisir. Vous ne mangez pas pour votre corps, vous mangez pour le plaisir. Ce n'est pas quelque chose à faire parce que c'est la mauvaise façon. Parce que c'est une façon d'être attaché à votre corps. Si vous ne pouvez pas répondre aux désirs de votre corps, vous serez alors malheureux. Donc vous devez en pratique votre connaissance que le corps n'est pas vous. Traitez le exactement comme il est, c'est-à-dire pas le soi. Vous n'avez pas besoin de prendre trop soin de votre corps. Prenez en soin de la même façon que vous prenez soin d'une voiture ! Et soyez prêt à l'abandonner quand le temps viendra. Si vous pouvez l'abandonner vous ne serez pas touché lorsque quelque chose arrivera à votre corps. Donc d'abord vous devez enseigner à votre esprit la vérité. Ensuite testez-le pour voir si votre esprit peut accepter la vérité ou pas. Par exemple les moines parfois veulent tester s'ils peuvent se détacher du corps s'ils meurt. Alors ils vont dans la forêt où il y a des dangers probables et testent l'esprit si l'esprit peut continuer à rester paisible et calme. S'il ne peut pas cela veut dire qu'ils continuent à être attaché au corps.

En acceptant que le corps n'est pas l'esprit et que l'esprit soit prêt à lâcher le corps alors il sera paisible et calme. Donc c'est un test que nous devons faire finalement. Parce que nous devons enseigner à l'esprit de manière théorique comme en classe mais ensuite vous devez appliquer cette connaissance dans la réelle vie. Si vous passez le test vous vivrez heureux

pour toujours sans peur. Les gens ont peur de trois choses. Ils ont peur de vieillir, de tomber malade et de mourir. Peu importe la manière dont ils essaient ils ne seront pas capables d'arrêter ce processus.

Ils essaient la mauvaise chose. Ce qu'ils devraient essayer de faire, c'est de stopper l'esprit de vouloir s'attacher au corps. Laissez le corps être, laissez-le aller. Une fois que vous le laissez être, vous solutionnez vos problèmes. Mais nous essayons d'arrêter les problèmes de la mauvaise façon. Nous essayons de préserver le corps. Le bouddha a trouvé la bonne façon. Le problème n'est pas le corps, le problème est avec notre esprit, l'illusion. L'esprit pense à quelque chose qui ne lui appartient pas. Et pense qu'il est lui-même. Et peu importe ce qu'il arrive à cette chose, il devient misérable ou il souffre. Donc, c'est le travail que nous faisons dans le bouddhisme. Ne pas tuer le corps, ne pas corriger le corps mais nous sommes ici pour tuer l'esprit qui est malade, l'esprit est malade à cause de l'illusion. Nous avons besoin de la pratique de la méditation et de la sagesse. Sinon l'esprit n'aura pas la force de passer le test. Maintenant vous savez la vérité mais vous n'êtes toujours pas capable de laisser aller le corps. C'est parce que la force de votre attachement est plus forte que le détachement. Ce que vous avez à faire maintenant c'est de développer cette force du détachement en calmant votre esprit parce que lorsque l'esprit tombe dans le calme, c'est un détachement temporaire du corps et de tout le reste. C'est la raison pour laquelle nous devons pratiquer la méditation. Pour faire cela vous devez être capable de vous concentrer, de concentrer votre esprit. De pouvoir arrêter votre esprit de penser à ceci à cela. Parce que si vous continuez à penser en méditation vous ne pourrez pas concentrer votre esprit sur un objet de méditation. Votre esprit pensera à quelque chose d'autre. Pourquoi est-ce que je me concentre sur ma respiration et vous allez faire cela

pendant des heures et vous n'expérimenterez aucune paix ou aucun calme.

Donc la première clé pour réaliser la méditation c'est la capacité de stabiliser votre esprit. Deuxièmement vous devez vous asseoir et calmer votre esprit jusqu'à temps qu'il devienne complètement paisible. Troisièmement vous devez développer la sagesse en enseignant à votre esprit la vérité. La vérité sur votre esprit et tout le reste. L'esprit est une chose et le corps est une autre chose. Si l'esprit s'accroche à quoi que ce soit il deviendra triste et dépressif. Parce que rien dans ce monde est permanent vous voyez ? Si vous voulez que les choses continuent pour toujours vous serez stressé. Parce que rien ne dure. Vous pouvez obtenir quelque chose et le lendemain il peut disparaître. Donc vous devez apprendre à vous détacher, ne vous accrochez à rien. Rappelez-vous tout le temps que tout est temporaire. Tout ce que vous avez est temporaire et toutes les expériences que vous ressentez sont temporaires. Si vous vous attachez à elles lorsqu'elles disparaîtront, vous serez déprimés. Par exemple lorsque vous avez des amis vous êtes heureux et lorsqu'ils vous laissent seul vous êtes malheureux. Mais si vous pouvez concentrer votre attention sur la respiration, vous pouvez-vous asseoir en méditation et ne penser à rien d'autre. Votre esprit oublie tout, il tombe dans le calme, dans la paix. Alors vous aurez le véritable bonheur. C'est ce que vous devez faire en tant que bouddhiste.

Ajahn Suchart Abhijato