



Ajahn Sucitto

**MÉDITATION**  
**MODE D'EMPLOI**

# **Méditation**

## **Mode D'Emploi**

Ajahn Sucitto



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

Amaravati Publications

# Préface

Ce livret est un guide de méditation selon la tradition du bouddhisme Theravada. Il s'agit plus d'un aperçu que d'une exposition détaillée, fruit d'un effort de conciliation entre l'ampleur du sujet et une certaine concision. Tout de même, ce livre aborde les thèmes du discours du Bouddha sur la pleine conscience (*Satipaṭṭhānasutta*).

Il s'agit plus d'un mode d'emploi que d'un livre à lire en une fois. Pour rester bref, je n'ai ajouté ni anecdotes ni exemples. Ce livre peut être considéré comme une cartographie du terrain de la méditation ; je recommande vivement aux lecteurs d'essayer de trouver des enseignants et d'autres méditants afin de compléter ce guide avec des instructions sur mesure et le soutien d'une communauté de pratique. Cela dit, les pages suivantes sont faites pour vous accompagner. Je vous conseille de consacrer un certain temps à chaque exercice, et d'y revenir souvent. La pratique évoluera à son propre rythme.

Ce livre a bénéficié des contributions des bénévoles du *Lotus Volunteer Group* du monastère d'Amaravati ; de Deborah Bayer, Sandra Berman, Jonathan et Paul Tyman du Michigan, USA ; et de John Teire et ses amis du Gloucestershire en Angleterre. Je leur adresse toute ma gratitude.

*Ajahn Sucitto*

*Cittaviveka 2014*

# Bienvenue

Le terme « méditation » couvre un ensemble d'aptitudes nécessaires au développement de la clarté intérieure et la paix mentale. Les pages qui suivent indiquent comment méditer en étant attentif à votre corps et à votre esprit. Bien qu'étant celle préconisée par le Bouddha, l'approche développée ici ne demande pas d'adhérer à un système de croyances mais invite simplement à prêter attention à ce qui se passe pour vous à cet instant, et aide à l'éclairer et le mettre en perspective. Cette pratique vous aidera à vous défaire du stress et de la souffrance et à comprendre comment empêcher leur apparition. Elle vous permettra de trouver de la clarté et cultivera en vous la capacité augmentée d'un cœur chaleureux et paisible.

Ce guide est structuré en trois étapes : FONDATIONS, pour vous aider à vous lancer ; ensuite CULTIVER LA CONSCIENCE, à utiliser une fois familiarisé avec les bases et enfin, LE DÉVELOPPEMENT DE LA VISION PROFONDE quand votre esprit a accédé à plus de clarté et de calme. Chacune de ces étapes contient quelques exercices ; libre à vous de rester quelques jours ou quelques semaines avec un exercice avant de passer au suivant.

Chaque exercice est en plusieurs parties : un résumé du thème de l'exercice ; une série de techniques pour cultiver l'attention, accompagnée de remarques ; et pour finir, une « réflexion », un sujet à considérer une fois l'esprit installé dans cette attention plus profonde. La réflexion est la capacité à tenir une idée dans votre esprit et de s'y attarder afin de se pencher sur la signification qu'elle a pour vous, personnellement. Cette capacité est renforcée quand l'esprit trouve une image ou une **impression**<sup>1</sup> qui capte le sens de l'idée et l'apporte directement au cœur. Dans les exercices qui suivent, je formulerai des suggestions d'images, mais des images plus efficaces et qui vous sont propres surgiront peut-être spontanément.



**Commençons par être ici, là où nous sommes présentement.**

- Prenez quelques instants, jusqu'à une minute, pour rester tranquillement assis occupé seulement à être là. Gardez les yeux ouverts mais le regard flou, posé sur un mur ou quelque chose de

neutre. Relâchez vos épaules et votre mâchoire et expirez lentement et complètement.

- Laissez les pensées et les impressions apparaître et disparaître, et prenez un moment pour permettre consciemment aux choses d'être comme elles sont. Notez quand vous vous contractez, et laissez cette tension s'évaporer.
- Ensuite, songez : comment se fait-il que vous puissiez observer tout cela ? Quel est cet « ici » dans lequel vous vous installez ? Peut-être qu'à cet instant, c'est votre corps – solide, chaud, respirant. Constatez cela, en vous y installant. Mettez de côté passé et avenir, les projets, même comment méditer. Soyez simplement conscient, ici et maintenant – portez votre **attention** à votre corps en continuant à débrancher les réactions aux pensées et impulsions et sans vous y impliquer.



Consacrez de la réflexion à cet exercice. Dans un premier temps, l'accent est mis sur le « débranchement », sur un **désengagement** calme et conscient. Evidemment, nous pouvons examiner quelque chose et en devenir excité, ou critique, ou ennuyé, et nous pouvons rediriger notre attention ailleurs.

Mais nous pouvons également ajuster notre implication dans ce que nous voyons et mentalement « prendre du recul » afin de mettre l'expérience en perspective. Nous pouvons être conscients du fait que nous examinons, de l'objet que nous examinons, ou si nous apprécions ce que nous voyons. Et nous pouvons aussi être conscients de ce que nous en pensons. Alors cette capacité à prendre du recul ou à nous désengager permet une stabilisation naturelle et une meilleure connaissance de soi. C'est ainsi qu'augmente notre potentiel de compréhension.

Cette capacité à se désengager tout en restant alerte et présent est le premier pas essentiel à la méditation. Elle constitue une base qui soutient le calme et la clarté, mais comme elle va forcément rencontrer des émotions, habitudes et pulsions fortes, elle a besoin d'être développée. C'est ce que proposent les exercices de méditation qui suivent.



LE LIEU

Il vous faudra un endroit où vous ne serez pas dérangé. L'idéal est une pièce calme et peu encombrée par des objets qui puissent détourner votre attention ; un endroit spacieux et lumineux contribue à un effet de clarté, alors qu'une pièce lugubre et encombrée génère l'effet contraire.

## QUAND ET AVEC QUELLE FRÉQUENCE

Vous avez probablement des devoirs et des routines, alors il va falloir désigner une période – disons, tôt le matin ou le soir après le travail – où vous pouvez rester immobile à donner votre attention entière au présent. Si vous arrivez à trouver cinq à dix minutes juste pour rester assis et être dans votre corps, c'est un bon début. Plus tard vous aurez peut-être envie de prolonger cette période pour aller plus loin dans la méditation.


## L'ÉNERGIE

Vous vous sentirez plus éveillé et alerte si vous ne prenez pas un repas juste avant de méditer. À l'inverse, une certaine modération dans la consommation de thé ou de café aidera votre esprit à se calmer. L'alcool est à éviter totalement.

## L'ATTENTION

Donner votre attention aussi pleinement que vous le pouvez au vu des contraintes de temps et d'énergie. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un moment bénéfique pour vous-même, et non pas un devoir de plus. Vous pouvez le considérer comme un moyen habile de jouer, comme de jouer d'un instrument ou de pratiquer le yoga. Ne forcez pas et ne vous égarez pas. Soutenue par la curiosité, la sincérité et le souhait de développer une perspective plus juste sur la vie, la méditation se développera naturellement et révélera des choses utiles et merveilleuses.

---

<sup>1</sup> Les mots en gras sont ceux qui ont un équivalent en Pali, langue des textes classiques du Bouddhisme ; ils se retrouvent dans le Lexique 

# Fondations

## L'ATTENTION AU CORPS

### RÉSUMÉ

*Ancrage : Rentrez dans votre corps et habitez-le comme si vous entriez dans une pièce, cherchant, et trouvant, une bonne place pour vous asseoir.*

Rester présent et attentif à ce que vous faites en le conservant à l'esprit de manière soutenue constitue la technique appelée la « **pleine conscience** » (**mindfulness** en anglais). On active la pleine conscience en portant à l'esprit une idée ou une perception sensorielle : vue, bruit, toucher, odeur ou goût. Souvent nous faisons cela avec une pensée, comme : « Quel est le ressenti de mon corps, à cet instant ? » ou « Comment est-ce que je sais que je respire ? » Ou, « Patience... » Mais il ne s'agit pas simplement de penser à quelque chose ; la pleine conscience veut dire que vous absorbez en vous le toucher, le bruit ou le sens ; vous le « saisissez » pleinement. Vous le conservez à l'esprit. Naturellement il est plus facile de conserver une chose à l'esprit si elle est simple, confortable et relativement immobile. C'est pourquoi nous développons la pleine conscience à travers le corps, en entraînant le corps à être confortable et équilibré. En bref, l'effort juste est celui qui simplifie et stabilise en mettant de côté tout ce dont vous n'avez pas besoin à cet instant précis (y compris toute idée d'accomplissement), et en amplifiant ce qui est bon et utile. Dans l'exercice suivant, cela se résume à rester pleinement conscient du corps assis et immobile.



## MÉDITATION ASSISE

La posture assise est parmi les plus efficaces pour le développement de la pleine conscience. La position assise bien droite encourage la clarté et la vigilance, et avec quelques précautions vous pouvez la développer de façon à garder votre dos bien droit sans effort. Une chaise droite pourrait s'avérer utile, mais il faut éviter de s'y appuyer. Encore mieux, vous pouvez vous asseoir en tailleur ou dans la posture du lotus.

Pour cela, il vous faudra probablement placer un coussin sous votre coccyx afin de soutenir les lombaires. Dans tous les cas, une bonne posture est celle qui fournit un équilibre ferme mais souple qui permet à l'énergie vitale de circuler à travers le corps. Quand la fermeté s'unit à la vitalité, le corps se sent bien et l'esprit se calme.

- Pour rester assis confortablement tout en restant bien droit, rentrez le bas du dos et laissez vos épaules se détendre. Rentrez les omoplates dans votre dos. Laissez vos bras se détendre, les mains croisées légèrement sur le giron ou sur vos cuisses, paumes vers le bas. Le regard flou, alignez la tête avec la colonne vertébrale. Imaginez que votre menton se repose sur un petit ballon mou de la taille d'une orange, pour que la tête s'incline un tout petit peu vers le bas, mais que le cou reste droit. Laissez la colonne se redresser en imaginant que le sommet du crâne soit suspendu par le haut. Ceci vous aidera à détendre les muscles du cou. Surtout, ne laissez pas la tête se pencher en avant car cela entraîne la somnolence. Prenez votre temps, et visez l'équilibre.
- Intéressez-vous au ressenti de votre corps. Mobilisez votre attention, et commencez à la 'promener' autour de votre corps. Notez les sensations. Relâchez toute tension, particulièrement au niveau du visage, du cou et des mains. Laissez vos paupières se fermer, ou se fermer à moitié. Rallongez et ralentissez vos expirations, et ajustez : tout ce qui peut être relâché, relâchez-le ; tout ce qui a besoin d'être alerte, réveillez-le. Mettez-vous à l'aise. Puis maintenez la conscience de votre corps dans son intégralité sans vous focaliser sur un point particulier.
- Pouvez-vous sentir le rythme régulier du souffle ? Si c'est le cas, notez comment votre corps se tient pour faciliter la respiration. Cela constituera un bon guide pour ajuster votre posture.
- Apportez votre attention à la peau, frontière de votre corps. Imaginez-vous assis dans l'espace chaud et confortable, en sentant votre corps dans cet espace. Percevant l'énergie et la chaleur de votre souffle, imaginez ces qualités rayonnant doucement à travers votre peau.

## DIFFICULTÉS

- Si tout cela vous crispe, détendez un peu votre attention et relâchez la tension au niveau de la bouche, des yeux et du front.
- Il est tout à fait normal d'éprouver de la somnolence ou de l'hyperactivité mentale. Ce sont les deux extrêmes entre lesquels l'esprit balance quand il est temporairement détaché de l'interaction



sociale habituelle. Le moyen simple d'y remédier est de ramener sans cesse votre attention vers le corps et sa posture. Si vous ressentez de la somnolence, garder vos yeux ouverts et portez votre attention à la verticalité de la posture en rentrant les lombaires et en maintenant le cou et la tête en ligne avec la colonne vertébrale. Si vous vous sentez agité, balayez votre corps avec votre attention comme si vous le broseriez doucement, en détectant les sensations et énergies dans la peau. Inspirez et expirez lentement et profondément.

- Si vous constatez que vous êtes en train de ruminer ou de vous inquiéter, soit vous pouvez ouvrir les yeux et changer votre posture pour l'une de celles du prochain exercice, soit vous pouvez consacrer un peu de temps dans la réflexion, comme ci-dessous.



### *RÉFLEXION: LA BIENVEILLANCE*

La première réflexion que je propose concerne le renforcement de votre propre bien-être.

Prenez quelques instants pour vous rappeler votre ressenti quand quelqu'un a été généreux, encourageant ou reconnaissant envers vous. Soyez-en conscient ; demeurez dans ce ressenti. Réalisez que vous avez reçu beaucoup de manifestations de bienveillance et de considération. Probablement aujourd'hui même. Essayez de rester dans la conscience de ce ressenti, et notez dans quelle mesure cela détend votre corps.

Puis, songez à quelqu'un envers lequel vous vous sentez reconnaissant, ou que vous respectez, ou qui vous réchauffe le cœur. Si personne n'a pu démontrer ces attitudes en toute occasion, rappelez-vous les occasions où cela a été le cas et où le courant est passé de manière positive. Familiarisez-vous avec ce ressenti.

Pour encourager ce processus, représentez-vous un ami cher, ou même un animal domestique, en train de vous accorder son attention. Essayez de rendre corporelle cette idée et ce ressenti : le ressenti d'être dans un espace chaleureux et accueillant. Puis essayez d'offrir cet espace à d'autres. Comment vous sentez-vous ?

Pratiquez tout ou une partie de cela est une façon saine de passer un quart d'heure. En vous établissant dans votre corps, vous permettez à votre esprit et votre système nerveux de se rafraîchir et se régénérer. Si vous cultivez cela de manière régulière, vous constaterez que vous restez avec

ce que vous êtes en train de faire de façon plus complète et plus agréable. Et cultiver constamment une attitude de bienveillance vous permettra de vous sentir plus chaleureux envers vous-même et envers les autres, ce qui génère respect de soi et des autres, pardon, et compassion, qualités inestimables.

# Autres Postures de Méditation

## RÉSUMÉ

*Relier et intégrer – soutenir l'attitude :  
Prendre les choses posément, d'instant en instant.*

### DEBOUT

Un bon moyen de s'établir dans son corps est de rester debout et immobile, se focalisant sur l'équilibre du corps dans son ensemble plutôt que sur une partie spécifique. Idéalement, elle est pratiquée sans chaussures, pour permettre à vos pieds de se sentir libres et vifs.

- Debout, les jambes directement sous les hanches, décontractez vos genoux. Concentrez-vous sur les plantes des pieds. Bougez un peu vos orteils (allant jusqu'à vous mettre sur la pointe des pieds) afin de réveiller vos pieds.
- Retrouvant l'immobilité, intégrez une posture debout en équilibre. Détendez vos fessiers et laissez le poids de votre corps se transférer par les jambes et les pieds vers le bas jusqu'au sol. Rentez le bas-ventre et évitez que le haut du corps s'appuie sur les hanches – ce sont les jambes qui soutiennent le poids et non le bas du dos.
- Laissez vos bras se dégager des deux côtés du corps juste assez pour que la poitrine s'ouvre et que les bras pendent librement. Vous pouvez garder vos mains le long du corps ou croisées confortablement devant vous.
- Conscient de votre colonne vertébrale, soyez attentif à l'équilibre tout en restant détendu. Le corps semblera comme une unité plutôt qu'un assemblage de composants. Pointez votre attention sur la colonne vertébrale, puis élargissez petit à petit votre champ d'attention de façon à inclure la frontière du corps formée par votre peau.
- Réfléchissez : « Juste devant moi, c'est ouvert et non-intrusif ». Examinez cela, et gardez-le à l'esprit. Faites de même avec l'arrière du corps. Percevez le sol ferme sous vos pieds et l'espace ouvert au-dessus de votre tête. Invitez l'esprit à apprécier cet équilibre et cette absence de tension.



## EN MARCHANT

Si vous avez accès à un jardin, un terrain, ou même un couloir, désignez un chemin de quelques vingt pas sur terrain plat (ou suivez un chemin déjà tracé entre deux arbres) comme votre sentier de méditation. Dans des espaces plus confinés, ajustez la longueur en conséquence. Au besoin, vous pouvez tourner autour d'une pièce en serrant les murs, marquant une pause pendant quelques instants à la fin de chaque rotation.

- Tenez-vous droit au début du chemin et portez votre attention aux sensations du corps. D'abord, laissez l'attention se poser sur le ressenti du corps debout, les bras suspendus naturellement et les mains croisées devant ou derrière vous ou détendues le long du corps. Tout en maintenant l'alignement du cou et de la colonne vertébrale, laissez les yeux fixer un point quelques trois mètres devant vous, le regard un peu flou, mais immobile.
- Explorez votre corps en marche. Notez comment le mouvement commence par les hanches et le bas du dos. Marchez en partant des hanches, levant légèrement chaque jambe pour la balancer en avant. Laissez les hanches se tourner un peu avec chaque pas. Notez que le mouvement des hanches se synchronise avec une légère rotation des épaules. Quand une jambe se balance vers l'avant, l'épaule du même côté équilibre ce mouvement par une rotation en arrière. Sans exagérer ce mouvement, soyez-en conscient comme un signe que le corps marche de façon détendue, comme un tout, et non pas comme une tête qui fonce avec un corps en dessous. Laissez le monde venir à vous plutôt que de vous y projeter.
- Marchez doucement, d'un pas délibéré mais naturel, jusqu'au bout du sentier. Marquez un arrêt. Pendant quelques respirations, focalisez-vous sur votre corps debout. Suscitez en vous l'intention d'un nouveau départ, puis tournez-vous, et marchez dans l'autre sens.
- Pendant que vous marchez, soyez conscient du flux général de sensations physiques, ou focalisez votre attention sur les pieds. Ramenez sans cesse l'attention aux pieds touchant le sol, à l'espace entre chaque pas, et au ressenti d'arrêter et de repartir.
- Ajustez votre allure selon votre état d'esprit : vive quand vous êtes

léthargique ou enlisé dans vos pensées ; pondérée et ferme quand vous êtes agité et impatient. Marcher apporte énergie et fluidité à la pratique ; maintenez une allure régulière et laissez les choses traverser votre conscience. Regardez le flux des pensées, sensations et émotions simplement comme un flux, sans vous y impliquer. Quand votre esprit s'implique, votre attention s'accroche à un thème en y ajoutant force détails et histoires. Notez cet « **accrochage** », et notez où il vous entraîne, que ce soit vers le passé, vers l'avenir, vers d'autres gens ou vers des questions sur vous-même. Réfléchissez : là maintenant, dans quelle mesure cette pensée discursive est-elle utile ou pertinente pour mon bien-être ? Est-ce que je ne pourrais pas relâcher ces sujets pendant quelques minutes ? Puis essayez de recentrer votre attention sur le corps en marche. Faites de chaque instant un nouveau départ. Ceci apporte le renouveau qui entretient la fraîcheur de l'esprit.



## ALLONGÉE

Cette posture peut s'avérer pratique quand vous souffrez du dos. De plus, il est utile de passer quelques minutes en méditation en fin de journée au moment où vous allez vous coucher, avant de dormir. Il y a deux postures allongées : couchée sur le côté, et couchée sur le dos.

- Quand vous êtes couché sur un côté, gardez le corps plutôt droit et pliez un bras pour utiliser la main comme support pour votre tête. Placez un coussin sous votre main si nécessaire. Si vous vous allongez sur le dos, pliez les genoux et posez les pieds à plat sur le sol. Relâchez votre bassin et laissez vos épaules s'ouvrir en s'aplatissant contre le sol.
- Balayez mentalement le corps, relâchant toutes ses tensions depuis les plantes des pieds jusqu'au sommet du crâne. Gardez les yeux ouverts ; il est facile de s'endormir dans cette posture. Concentrez votre attention sur la respiration, mettant consciemment de côté les sujets des pensées. Arrivez-vous à être conscient de « l'espace » de l'esprit – autrement dit, la conscience par laquelle passent les pensées et les humeurs ?
- Il est probable que vous n'y arriverez que pendant une dizaine de minutes avant de perdre cette conscience attentive. Si l'esprit

commence à rêvasser, soit redressez-vous lentement pour vous asseoir, soit allez vous reposer totalement avec la résolution de reprendre cette pleine conscience à votre réveil.



### *RÉFLEXION: L'INTÉGRITÉ*

L'intégrité signifie que notre vie intérieure est intégrée à nos activités et notre comportement. Il est important d'être une entité unie et tournée dans une seule direction. Bien sûr, nous avons tous des conflits intérieurs, des pensées colériques et des pulsions qui ne sont pas parmi nos meilleures qualités. Mais la réflexion nous aide à donner la priorité à celles de nos intentions et attitudes qui sont les plus saines.

Par exemple, bien que je puisse parfois devenir irritable, une norme selon laquelle je souhaite vivre est celle de non-abus. De même, je voudrais me sentir digne de confiance et d'amitié – et cela veut dire que je ne mens pas, ne manipule pas, ne vole pas et ne participe pas aux ragots. Garder l'esprit clair plutôt que de consommer de la drogue ou de l'alcool est également une ligne de conduite qui me paraît importante.

Revenez encore et encore à vos valeurs, en essayant de les ressentir plus intimement. Pouvez-vous nommer des lignes de conduite qui vous semblent souhaitables dans vos rapports aux autres ? Elles devraient être celles que vous aimeriez que les autres adoptent envers vous.

Ces valeurs vous apportent-elles calme et clarté ? Pouvez-vous noter les fois où vous avez failli, et l'effet que cela vous a fait ? Veillez à apprendre de ces erreurs et à repartir du bon pied. En ce faisant nous comprenons les défis que comporte le fait d'être humain et nous gagnons en respect envers nous-mêmes, ce qui s'accompagne d'un plus grand respect des autres, ainsi que de la clarté et de la compassion.

# Cultiver la Conscience

## RÉSUMÉ

*Rassembler et Réunir. Rassemblez ce qui vous aide à être alerte et stable ; recevez et appréciez ceci pleinement.*

Il est utile de commencer une séance de méditation avec quelques minutes de réflexion appuyée, réunissant et intégrant les thèmes que nous avons déjà évoqués. Penchez-vous aussi sur d'autres thèmes qui peuvent vous soutenir ; par exemple, une réflexion sur nos enseignants et nos guides spirituels peut être source d'inspiration et de gratitude.

## CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

Nous avons déjà évoqué la respiration dans la section sur la posture assise, mais quand vous êtes plus solidement établi dans votre corps vous serez capable de vous concentrer sur la respiration de manière soutenue. Respirer en pleine conscience procure des bienfaits au corps et à l'esprit ; voici quelques instructions pour vous aider à développer cette pratique.

- Installez-vous bien dans votre corps. Se stabiliser est essentiel. Attendez que la respiration se manifeste comme une série de sensations qui coulent à un rythme régulier. Demandez-vous :  
  
« Comment est-ce que je sais que je respire ? Qu'est-ce qui me donne l'impression d'inspirer et d'expirer ? » Notez comment la respiration gonfle dans votre corps et puis se retire. Explorez tout le corps – l'abdomen, la poitrine, la gorge, le nez. Vous sentirez peut-être même un picotement à peine perceptible au niveau des paumes de la main et autour des yeux.
- Sensibilisez-vous au rythme de la respiration en laissant se développer une pause à la fin de l'inspiration, quand le souffle est comme suspendu, et à la fin de l'expiration. Soyez particulièrement attentif aux fins de chaque respiration – c'est là en général que l'esprit s'en va vers des projets ou des souvenirs.
- La pleine conscience de la respiration est constituée en grande partie du travail d'attention entre les pensées et le souffle. Donc, chaque fois que vous êtes conscient de suivre le train de vos pensées, marquez une pause, notez où ce train vous a emmené, et

descendez-en. Marquez de nouveau une pause et attendez la prochaine expiration ; suivez-la et laissez-la vous ramener à votre corps.

- Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec ce processus de désengagement, renforcez votre retour à la respiration en désignant un point du corps vers lequel retourner – les plus courants sont le plexus solaire, le diaphragme, le bout des narines, l'intérieur des passages nasaux, ou l'intérieur de l'arête du nez où l'inspiration se ressent comme une énergie légèrement rayonnante. Explorez l'impression ressentie à ces endroits : est-elle fraîche, frôlante, ou vibrante ?
- Imaginez que le point de votre corps sur lequel vous vous concentrez attire doucement mais entièrement la respiration. Ne faites aucun effort conscient pour cela ; ressentez simplement comment l'inspiration est naturellement attirée vers ce point. Ressentez aussi l'effet énergisant de l'inspiration. Puis, sur l'expiration, imaginez que les narines ou le diaphragme, etc., relâchent la respiration, comme quand la ficelle d'un ballon file dans votre main quand le ballon s'en va avec la brise. Suivez-le dans son envol, et avec cela laissez partir le passé, l'avenir, ou toute tension ou léthargie que vous pourriez ressentir. Laissez l'expiration aller jusqu'à sa conclusion. Attendez que l'inspiration reprenne à son propre rythme. En ressentant l'énergie du relâchement et de la fraîcheur, laissez chaque respiration être totalement neuve, sa survenue toujours fraîche, son relâchement toujours total.
- Au fur et à mesure que vous devenez sensible à l'énergie qui accompagne la respiration, prêtez-y attention pendant tout le processus de l'inspiration et de l'expiration. Quand cela se précise, ressentez le flux de cette énergie à travers une étendue plus large de votre corps – jusque dans les yeux, les tempes, les doigts et les plantes des pieds.



Dans cet exercice, la pleine conscience corporelle donne à l'esprit l'accès à la vitalité enracinée du corps, et la soutient par l'**investigation** et une **joie** tranquille. Cela donne lieu à une perception profonde : la conscience de la pensée est la même que la conscience de la respiration ; la conscience réunit le corps et l'esprit. En recentrant l'attention sur la respiration, l'énergie



et l'attention qui normalement se perdrait dans la pensée discursive se transfèrent vers une conscience aisée et incarnée.

Quand vous demeurez dans cette conscience, un apaisement de l'énergie des pensées se produit tout seul et votre conscience devient ferme et paisible. Cela s'appelle la **concentration méditative**.



## TRANSFORMER LA PENSÉE

Lors de la méditation, l'esprit semble souvent hyperactif et rempli de pensées futiles. Cet état peut être ressenti comme désagréable et causer de l'agitation. Malgré cela, il convient de ne pas combattre vos pensées, mais de les gérer intelligemment. Alors l'énergie de la pensée peut se calmer sans perte de capacité de réflexion intelligente. Voici quelques pratiques qui contribueront à cette transformation.

- Reconnaître et se désengager. Au moment où vous réalisez que votre esprit vagabonde, reconnaissez-le, puis désengagez-vous en vous demandant, « Comment est la respiration maintenant ? » Ne vous engagez pas et ne critiquez pas le sujet de votre pensée. Si le sujet paraît important, posez-vous la question : « Cela peut-il attendre quelques minutes ? »
- Ajoutez un mot simple à l'expérience d'une respiration ; vous pourriez étendre la syllabe « Bud... » sur toute la durée de l'inspiration et « ... dho » pendant l'expiration. Sinon vous pouvez compter les respirations d'un à dix, prononçant mentalement le chiffre sur chaque expiration et revenant à « un » chaque fois que vous perdez le fil.
- Utilisez le corps. Renforcez votre attention à la posture droite ; les pensées auront tendance à nuire à la verticalité alerte. Si c'est le cas, rentrez le bas du dos vers l'avant et gardez les yeux mi-ouverts. Explorez les sensations dans votre front, vos tempes et vos yeux. Imaginez que vous respirez à travers eux. Vous pouvez aussi établir des « points de contrôle » afin d'ancrer l'attention à la respiration : à la fin de l'expiration, portez votre attention à un genou, puis revenez à l'inspiration. A la fin de la prochaine expiration, sentez l'autre genou, puis retournez à l'inspiration, et ainsi de suite, en ajoutant d'autres points de « contact » : hanches, épaules, mains.
- Investiguez : où le fil de vos pensées vous emmène-t-il ? Est-ce utile

ou concluant ? Notez l'esprit agité et parfois congestionné qui accompagne le fait de penser. Comment cela affecte-t-il votre corps ? Vos yeux se contractent-ils ? Est-ce que vos mains se crispent, ou se relâchent ? Et votre dos ? En constatant ces effets, notez aussi ce qui se passe quand vous relâchez pour un instant futur et passé, qui a raison ou tort, comment les choses devraient et pourraient être, et ainsi de suite. Demeurez un peu dans ce lâcher-prise.

- Identifiez le thème qui sous-tend la pensée. Sans vous laisser happer par le sujet d'une pensée, résumez en un mot son thème, humeur ou énergie principal . Par exemple : « agité », « énervé », « inquiet ». Réfléchissez : quoi que fasse votre esprit, l'esprit de tout un chacun fait pareil à un certain moment – sinon il n'y aurait pas de mot pour le décrire. Donc, cela n'est pas uniquement vous, ni votre. Examinez comment un thème « s'installe » en vous, comme si ça arrivait à quelqu'un d'autre. Répondez-y depuis le cœur. Cela nécessite votre accompagnement éclairé – soit une bienveillance calme et claire, soit une touche de fermeté.
- Examinez l'énergie et le processus de la pensée. Ralentissez un fil de pensées en le pensant délibérément, puis explorez la « voix » ou humeur de ce flux. Notez comment une pensée vient à naître, et comment elle passe. Attardez-vous dans l'instant qui suit son passage.



Le but de cet exercice n'est pas d'arrêter de penser, mais d'arrêter de vous y perdre. Intéressez-vous au ressenti du mouvement de l'esprit qui pense, et à la conscience de tout cela. Laissez les pensées venir et repartir, en notant lesquelles vous accrochent. En prêtant attention à la conscience de la pensée, l'emprise de la pensée se détend et une intelligence plus réceptive se manifeste. Ressentez-en l'aisance. Quand vous la ressentez bien, reprenez conscience du ressenti de la respiration dans cet état et laissez votre attention revenir avec constance à ce thème.

## POSTFACE

Vous pouvez étendre le principe de « rassembler et réunir » à d'autres postures et pratiques : la marche en pleine conscience, si vous remplacez la respiration par chaque pas, fonctionne très bien, comme toute tâche ou action qui est faite calmement et de façon répétitive. Notez que « rassembler » ne veut pas dire accumuler, mais plutôt de permettre à un état

unifié de se développer – un mélange de pleine conscience, de sagacité alerte et de plaisir. Les respirations, les pas et les états joyeux vont et viennent ; ce qui se trouve augmenté est la profondeur spirituelle.

Parfois l'esprit se calme, parfois il est perturbé et incontrôlé ; nous ne pouvons ignorer les effets de la vie quotidienne. Mais au fur et à mesure que ces exercices deviennent une constante dans votre pratique de la méditation, vous apprendrez à les utiliser à bon escient en tant que support sans vous laisser perturber par les pensées et les émotions. Ce qui se développe est la sérénité pérenne, le fruit durable de cette pratique.



### *RÉFLEXION*: LE TEMPS

Est-ce que je traverse le temps, ou est-ce le temps qui me traverse ? La notion du temps fait fréquemment obstacle à la concentration et génère de l'inquiétude, du regret et de l'impatience. Nous sommes hantés par le passé et angoissé ou impatient vis-à-vis de l'avenir, même si cet avenir est dans deux minutes. Les émotions sont certes réelles, mais l'avenir est incertain et le passé est un souvenir et une question d'appréciation.

Notez le ressenti qui accompagne toute impression ou idée marquée par le temps. Pouvez-vous détecter l'humeur et l'énergie – tourbillonnante, ou pressante – dans le ressenti d'une pensée qui concerne le passé ou l'avenir ? Essayer de détendre et de reprogrammer l'énergie de votre corps en vous stabilisant, et travaillez avec l'humeur par la bienveillance et la respiration calme.

Etablissez-vous dans le présent. Le présent ne peut pas être basé sur un objet des sens, car les impressions qui nous viennent par les sens changent constamment. Le présent est plutôt un état d'attention ouverte, détachée et attentive qui laisse les visions, bruits, humeurs et énergies passer leur chemin sans s'y impliquer de quelque manière que ce soit. Dans ce présent, sans pour autant ignorer vos préoccupations pour la semaine qui vient, pouvez-vous aborder les humeurs et questions sous-jacentes ?

Prenons une image : le reflet de la lumière sur la mer. Le point de lumière peut danser, mais il reste au même endroit, bien que l'eau bouge. La lumière reste au même point non pas parce qu'elle est figée, mais parce qu'elle n'est pas attachée à l'eau. Votre esprit peut-il être comme cela ?

# Dégager la Conscience

## RÉSUMÉ

*Laissez votre conscience s'élargir et s'adoucir envers l'expérience. Soyez avec vos émotions plutôt que pris dedans.*

Avec cet exercice, nous nous concentrons plus pleinement sur le contenu de la conscience. La conscience possède une faculté de vision intérieure capable de noter comment fonctionne l'esprit. Certaines personnes désignent la conscience sous le terme « cœur », parce qu'il ne s'agit pas que de l'intellect. Mais il ne s'agit pas non plus que de l'émotion.

La conscience est affectée par l'émotion, engrange des impressions et des souvenirs et produit une grande variété de réactions. Certaines nous pourrions appeler des émotions – affection ou malveillance par exemple – mais ces réactions comportent également la patience, la réceptivité, la détermination et le lâcher-prise.

Toutes ces impressions et réponses, le « contenu » de la conscience, semblent être qui je suis. Or, bien que le contenu nous affecte profondément, il change, et nous avons peu de prise sur lui. Ce qui veut dire que ce n'est ni vraiment « moi », ni « mien ».

Pourquoi avons-nous ces humeurs, impressions et réactions ? Et comment se libérer de leur emprise ? Eh bien, quand il y a identification avec le contenu mental nous questionnons qui nous sommes et pourquoi nous sommes comme cela. Le but de la méditation est de se désengager, de se désidentifier, et de laisser cette confusion se dissiper. Avec cela, apparaissent la sagesse et le bonheur intérieur, et le contenu se clarifie de lui-même.



## LE RESSENTI PHYSIQUE

Cultiver une conscience calme du ressenti physique est important, car, même sans maladie ou handicap, le seul fait d'être assis ici devient vite inconfortable pour le corps. La douleur et son évitement sont une problématique centrale de nos vies, donc apprendre à y faire face et à composer avec est une bonne raison de cultiver une conscience stable.

Comme avec la pensée, le but n'est pas de vaincre la douleur mais de transformer l'agitation qu'elle engendre en conscience calme et soutenue. Cela dit, il est toujours souhaitable de faire de l'exercice et d'étirer les

ischio-jambiers et les tissus autour des hanches par un travail corporel adapté afin de réduire tout inconfort inutile.

- Etablissez votre attention dans le corps et équilibrez votre esprit par la respiration. Intégrez la conscience dans la respiration.
- Pendant quelques minutes, intéressez-vous au mouvement et à la manifestation de la douleur. Est-ce qu'elle pulse, ou est-ce qu'elle brûle ? Essayez de la visualiser. Dans quelle mesure est-elle dans le corps ? Dans l'esprit ? Arrivez-vous à distinguer le ressenti physique et les sensations d'agitation et de crispation mentale ?
- Portez la conscience intégrée et respirante à l'endroit de la douleur et dirigez votre respiration vers elle . Elargissez le centre de votre attention pour inclure la zone autour du point de douleur, et dans un cercle grandissant, l'intégralité de votre corps. En même temps, relâchez la réaction de votre esprit à la douleur. Expirez par les plantes des pieds, les paumes et les tempes. Ici l'intention est de détendre l'énergie nerveuse et la résistance contre la douleur. Un peu comme la lumière du soleil qui réchauffe la surface froissée d'un lac. Après quelques minutes, continuez une minute de plus avant de relâcher et bouger votre corps.
- Notez l'effet psychologique de cette pratique, comment l'esprit devient plus patient et équanime et se plaint moins. Voilà ce que la douleur peut nous apprendre.



La douleur et l'inconfort physique nous apprennent que ce que nous appelons « ressenti » a trois composantes : le **ressenti** lui-même (la qualité de douleur, plaisir ou neutralité) ; l'**impression** psychologique et émotionnelle à cette qualité (« brûlant », « agaçant », « insupportable », « merveilleux », « ennuyeux ») et « l'**activité** », la réaction à cette impression – comme la résistance ou l'attachement. Pouvez-vous discerner ces trois composantes ? La première, c'est l'état des choses dans le corps à cet instant précis, et les deux suivantes sont des ajouts mentaux. Ces ajouts mentaux sont ce que nous pouvons ajuster le plus directement. En ce faisant, nous pouvons devenir plus stable et équanime par rapport à l'inconfort mais aussi le plaisir.

RESSENTI MENTAL

Des aspects mentaux (psychologiques et émotionnels) d'inconfort et de joie dictent, oppriment ou élèvent nos vies. Donc le ressenti mental est un sujet qui mérite d'être clarifié.

Le ressenti mental peut être déclenché par la vue, le toucher, l'odeur, le goût ; ou par un objet de l'esprit tel qu'un souvenir, une impression mentale ou une pensée.

Quand une telle perception nous « contacte », elle est enregistrée comme un ressenti, et comme une impression – beau, dégoûtant, aimable, offensant, urgent, sans importance, etc. Cette impression-contact ensuite agit comme déclencheur d'une activité mentale – de saisie et de désir, ou de résistance, d'hostilité, d'angoisse, d'excitation, de détente ou de tension. De plus, tout comme les émotions douloureuses peuvent nous rendre défensifs ou agressifs, le plaisir peut avoir un effet soporifique ou addictif. C'est pour cela qu'il faut aussi faire attention à l'impression et l'activité générées par le plaisir.

Le plaisir et la douleur font partie de la vie, mais nous devons les accueillir dans notre conscience avec clarté afin de maintenir notre équilibre. Donc dans l'exercice suivant nous apprenons à identifier et à stabiliser l'activité mentale. Ensuite, avec cette stabilité d'attention, nous pourrions investiguer l'impression déclenchante.

- Reconnaissez et prenez du recul. Notez la qualité du ressenti sans ni le rejeter ni vous y impliquer. Au lieu de cela, examinez comment vous pouvez connaître, sentir et être présent avec un ressenti agréable ou désagréable. Si vous êtes tendu, le désengagement viendra non pas en essayant de relâcher la tension mais en élargissant votre conscience afin d'y inclure un espace qui n'est pas tendu et en y apportant de la bienveillance.
- Utilisez le corps. Stabilisez votre conscience en la reportant au corps entier. Evitez de vous impliquer dans le ressenti. D'abord mettez-le en perspective pour que vous puissiez reconnaître l'impression et l'activité. Utilisez l'attention à la respiration pour stabiliser l'esprit.
- Investiguez. Où l'activité mentale vous emmène-t-elle ? Est-ce que vous vous retrouvez pris dans l'aversion, le désir ou le regret ? Notez cela, et ensuite, comment tout cela affecte-t-il votre corps ? Y a-t-il une bouffée de nervosité, ou une tension, ou un tourbillon ? Notez l'effet au niveau des mains, des plantes des pieds et du visage. Reportez-vous à l'impression mentale : quelle est l'essence de cet

élément déclencheur ? Y a-t-il un sentiment de menace, ou de récompense ? Comment vous sentez-vous quand cela se produit ? Exalté ? Coupable ? Menacé ? Comment ce ressenti se compare-t-il avec votre état avant que cette impression ne se produise ?

- Réfléchissez. Les ressentis, impressions et activités changent constamment. Ce sont des choses qui vous arrivent ; elles ne sont pas qui vous êtes. Donc vous n'êtes pas obligé à réagir, à vous accrocher, à résister ou à juger ce ressenti. Libéré de ces réactions, vous pouvez pousser plus loin l'investigation : quelle validité ont les impressions telles que « laid », « offensant », « charmant », « urgent » ? Lesquelles méritent que l'on y donne suite ?
- Apportez une réponse. Que serait utile, là maintenant ? Répondez au contact, pensée, vision ou autre par la conscience avertie. Evitez d'essayer de le décortiquer ; agissez simplement en fonction de ce qui vous semble approprié.



En pratiquant de cette façon, nous apprenons que la conscience – la faculté fondamentale de « connaître », ou la « sensibilité » de l'esprit – possède une vue stable et une énergie réceptive. Cette vision est sagesse : celle qui garde une vue d'ensemble. La réponse de la sagesse est imprégnée de clarté et de compassion. Répondre avec sagesse permet à la conscience de gagner en clarté et développe l'habileté. Réagir sans clarté mène à la passion et à la souffrance. Nous apprenons également que toute réponse judicieuse – que ce soit de lâcher prise, d'être ferme ou d'endurer patiemment – est accompagnée d'un ressenti subtilement agréable. Ce ressenti vient non pas du contact mais de l'intention juste. Cela constitue la source la plus fiable du bonheur, et sans effets secondaires néfastes !



### *RÉFLEXION: LA VIE EST SANS PROPRIÉTAIRE*

Qu'est-ce qui ne va pas avec le moment présent ? Qui dicte comment il devrait être ? Dans quelle mesure un ressenti agréable est-il satisfaisant ?

Prenons l'image d'un bol ouvert dans la main. Le vent y souffle des choses, qui s'y posent puis s'envolent. A qui appartiennent toutes ces choses ?

Essayez de vous rappeler le ressenti subtil mais agréable qui accompagne des intentions et réponses telles que la générosité, la compassion, le

pardon et l'honnêteté. Etablissez l'intention de développer et de réfléchir à ces intentions positives dans votre vie.



# Illuminer L'Esprit

## RÉSUMÉ

*Si ça va et ça vient, ce n'est pas à vous. Faites bon usage des visiteurs sages ; laissez dehors les charlatans.*

Nous avons appris comment les pensées et les émotions peuvent entraîner la conscience et dicter ses réponses. Par l'investigation, nous pouvons constater que le chemin qu'elles nous font prendre n'est pas toujours très bon, et pourtant notre mode par défaut est de suivre nos émotions. Nous nous trouvons en train de nous mettre en colère quand quelqu'un ou quelque chose ne fait pas ce que nous voulons, ou en train de désirer ou de consommer des choses qui ne nous apportent pas le bonheur promis. Par les exercices précédents nous apprenons comment nous désengager de ces habitudes, et en ce faisant nous constatons que les émotions et les pulsions passent. Cette réalisation simple – l'impermanence – est une leçon fondamentale sur laquelle nous pouvons bâtir pour nous libérer.

Nous pouvons également reconnaître le mystère qui entoure la question de l'agent des pensées, émotions et pulsions. Il semble que « je » fais tout ça, mais si c'était le cas, je pourrais me rendre délibérément heureux ou paisible, je ne serais pas sujet à des pulsions subites et je serais capable d'arrêter toute pensée futile ou déprimante. Le fait est que le fatras mental survient en fonction du contact, de l'attitude et de la réaction. Cela ne m'appartient pas vraiment.

Plutôt que de demander pourquoi une sorte de « je » invisible et capricieux fait tout ça, la méditation nous apprend à examiner le processus en tant que processus, afin d'accéder aux déclencheurs pour les démanteler ou les ajuster. C'est absolument vital, car l'esprit s'habitue aux réponses erronées. Comme nous le constatons, non seulement la malveillance et l'attachement causent des actions contre-productives, ils deviennent aussi source d'états d'esprit durables qui s'incrument et se font adoptés comme « moi-même ». Quelques instants d'irritation peuvent s'installer en un état d'esprit triste, incendiaire ou cynique qui persiste et dicte l'action. Lire quelque chose sur un gadget au design attirant nous amène à ressentir le besoin d'en posséder un. L'imagerie sexuelle génère une passion qui inonde le système nerveux et déclenche des hormones ; ainsi excités, nous nous sentons tendus et frustrés et cherchons à nous satisfaire. De cette façon, les impressions mentales ont des effets durables sur les états d'esprit et les énergies corporelles.

Nous avons commencé à travailler sur ce processus, et le chapitre qui suit continue dans la même veine. Il propose un accompagnement pour aider à gérer les « Cinq Obstacles », les états d'esprit qui obstruent la conscience. Il présente aussi les « Facteurs de l'Eveil », des facteurs mentaux qui contribuent à la clarté et la paix.



## LES CINQ OBSTACLES

Les Cinq Obstacles sont des tendances mentales obstructives qui affectent tout le monde. Ils sont : le **désir des sens** et l'**envie** ; la **malveillance** ; l'**indolence** et la **léthargie** ; l'**agitation** et l'**inquiétude** ; et le **doute** et le **vacillement**. Leur qualité commune est de produire un ressenti négatif dans l'esprit et de générer des déséquilibres (tels qu'agitation, tension ou torpeur) dans le corps.

L'antidote à tous ces obstacles est de traiter le déclencheur et l'activité mentale et de guider le corps vers un état calme et clair. Grâce au travail que nous effectuons sur ces obstacles, la conscience gagne en discernement et se pose de manière plus stable.

La première chose à établir est peut-être la confiance : ces obstacles ne signifient pas qu'il y a quelque chose en vous qui ne tourne pas rond ; ils peuvent être levés. Ensuite, il est important d'investiguer avec sagacité : les obstacles se cachent souvent derrière un écran de fumée de pensées et de récits. Soyez à l'affût des indices suivants :

- **Votre esprit sursaute subitement comme une grenouille, tel que vous vous sentez poussé à agir.**
- **Votre esprit rejeté une inquiétude ou devient insensible.**
- **Votre attention reste bloquée sur des impressions très vives soit rageantes, soit délicieuses.**
- **Vous êtes persuadé qu'il y a quelque chose qu'il est urgent de cogiter, ou de faire.**

Toutes ces expériences ont en commun de vous priver de choix et de perspective. C'est en cela qu'ils entravent la liberté. Donc, votre réponse doit être de marquer une pause, d'enquêter, et de reprendre cette liberté. Mais comme l'esprit peut être berné par ces obstacles, il est utile de se référer à leur effet corporel, qui est moins masqué. Nous en reparlerons

plus loin.



**DÉSIR DES SENS ET ENVIE.** Nous pouvons les reconnaître par le retour incessant de l'esprit vers des images qui enflamment le désir – pour des choses matérielles, pour du divertissement, et pour le sexe. La gestion de ces sujets fait partie de la vie de la plupart des gens ; ici ce que nous traitons, c'est l'obsession avec des objets des sens et l'inflammation mentale qui en résulte. Le désir des sens se déguise en un relâchement prolongé vers un objet agréable – « encore juste un instant... » N'est-ce pas là le fonctionnement de l'addiction ?

TRAVAIL SUR LE SUJET :

a) Imaginez un objet désiré inanimé en train de vieillir et de se décomposer. Jusqu'à quand ce qui est à la mode cette année gardera son éclat ?

b) Quand il s'agit de désir sexuel, réfléchissez aux aspects répugnants du corps – ses fluides, ses viscères, ses odeurs – ainsi qu'à l'effet d'intoxication sur l'esprit que cause ce genre de désir.

TRAVAIL SUR LE CORPS :

Le désir des sens provoque une surexcitation du système nerveux. Cela peut sembler agréable pendant un certain temps, mais notez les effets au niveau des mains, des pieds et autour des yeux et de la bouche, là où l'agitation et la tension se font sentir. Respirez à travers ces zones et relâchez-les. Apportez une détente au corps.

**MALVEILLANCE.** La malveillance ou animosité peut se reconnaître en un retour répété à des impressions qui stimulent l'amertume, la colère et une indifférence de cœur fermé, retour que l'esprit ne cesse de justifier. Elle se déguise en indignation vertueuse, ou en la compulsion de rectifier quelque chose ou dire ses quatre vérités à quelqu'un, une fois pour toutes. La malveillance envers soi-même – l'hostilité – est le sentiment confus ou spécifique que les autres ne vous aiment pas, ou que vous êtes sans mérite et défectueux. Elle s'accompagne souvent du sentiment dépressif que vous devriez faire plus d'efforts pour gagner l'approbation d'autrui. Elle se déguise en perfectionnisme, en attitude de lutte incessante, et en incapacité de se détendre. Tout ça vous prive de respect envers vous-même.

TRAVAIL SUR LE SUJET :

a) Reconnaissez le mal-être et le déplaisir que vous cause le fait de

garder rancune contre quelqu'un. Reconnaissez que votre esprit se fixe sur un ou deux aspects isolés du comportement de quelqu'un, et non pas sur la personne entière. Imaginez cette personne en train de dormir, ou malade, ou passant du bon temps avec sa famille, ou souffrant – exactement comme vous. Ils sont imparfaits, sujets à des habitudes inconscientes – exactement comme vous.

b ) Dans le cas de l'hostilité, rappelez-vous des gestes de bienveillance que d'autres ont eus envers vous. Rappelez-vous qu'ils n'y étaient pas obligés. Passez du temps à valoriser vos propres actes intègres. Rappelez-vous que vous auriez pu faire pire.

**TRAVAIL SUR LE CORPS :**

La malveillance et l'hostilité durcissent le corps : il se crispe dans une attitude agressive ou défensive, ou sombre dans l'indifférence. Soyez conscient de la frontière dermique du corps et ouvrez vers l'espace autour de vous. Imaginez que vous êtes assis dans un espace clair et chaleureux. Pouvez-vous sentir cet espace comme étant chez vous ?

**INDOLENCE ET LETHARGIE.** Se reconnaissent en une aversion à l'effort, et un état d'esprit flou. Elles se déguisent en calme.

**TRAVAIL SUR LE SUJET :**

Cultivez une focalisation sur des points spécifiques dans le corps, en essayant de noter la qualité des sensations. Pouvez-vous décrire en un seul mot – comme « pulsatile » ou « fraîche » – une sensation ?

**TRAVAIL SUR LE CORPS :**

Revenez sans cesse à la posture, tout en la raffermissant. Gardez les yeux ouverts. Adoptez les postures debout ou en marchant.

**AGITATION ET INQUIÉTUDE.** Peuvent se reconnaître à l'incapacité de l'esprit à se poser. Se déguisent en besoin de planifier et d'organiser. Peuvent être reliées à la malveillance ou le désir des sens.

**TRAVAIL SUR LE SUJET :**

Demandez-vous : est-ce que cette chose peut attendre dix minutes ? Imaginez que vous puissiez mourir cette nuit : si ce jour est votre dernier, est-elle si importante que cela ?

**TRAVAIL SUR LE CORPS :**

Elargissez votre attention pour embrasser le corps entier. Imaginez

que la vapeur émane de votre peau pour dégager l'excès d'énergie.  
La posture debout peut y être utile.

**DOUTE ET VACILLEMENT.** Se reconnaît à la spéculation obsessionnelle de l'esprit et à l'incapacité de choisir un objet de méditation. Se déguise en curiosité et en esprit d'investigation.

TRAVAIL SUR LE SUJET :

Reconnaissez que la pensée spéculative n'aboutit pas à une conclusion. Focalisez-vous sur l'énergie de la pensée et désengagez-vous du sujet. Pouvez-vous relâcher en acceptant de ne pas savoir ?

TRAVAIL SUR LE CORPS :

Ouvrez-vous à l'appréciation et au plaisir de la respiration. Dirigez votre réceptivité vers une connaissance par la sensation et le ressenti plutôt que par la pensée abstraite .



## LES SEPT FACTEURS DE L'ÉVEIL

Il y a sept facteurs propices à la clarification et au renforcement de l'esprit. Ils sont : **la pleine conscience, l'investigation, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration méditative et l'équanimité.**

Tout comme les capacités que l'on développe en relevant un défi, ces facteurs se révèlent quand nous faisons face aux obstacles. Quand ces sept facteurs sont développés, ils fournissent une ressource qui surmontent les obstacles : une ressource que nous ignorons posséder jusqu'à ce que les obstacles nous forcent à les susciter.

Les trois premiers facteurs concernent ce que vous faites pendant que vous méditez. Le quatrième, la joie, décrit le premier signe que vous arrivez à un état plus heureux et plus libre, et les quatre derniers facteurs représentent l'aisance et la stabilité de cet état. La tranquillité, la concentration méditative et l'équanimité s'approfondissent d'elles-mêmes par le fait de rester en contact avec elles. Donc il y a ici un équilibre entre ce que nous faisons et ce que nous recevons, et la joie vient à la jointure entre les deux.

Nous avons déjà constaté l'utilité de la **pleine conscience** et de **l'investigation** dans les précédents exercices. La pleine conscience dissipe l'agitation et l'effet perturbateur d'un obstacle. Quand l'esprit demeure dans l'attention à un seul thème, la pleine conscience coupe court

aux proliférations et complications de la pensée en roue libre. L'investigation vérifie constamment les impressions sur lesquelles reposent les obstacles : « Est-ce qu'untel est vraiment aussi mauvais, ou est-ce mon préjugé ? » « Cette chose est-elle vraiment si désirable et nécessaire, ou est-ce un leurre ? » « Sur quelles présomptions ces à priori reposent-ils ? D'où vient tout cela ? » Par l'investigation nous débusquons tout obstacle présent dans l'esprit, et nous réalisons aussi que nous pouvons prendre du recul pour le laisser passer. Il en résulte le soulagement de constater que nous ne sommes pas obligés de suivre ou même de nous identifier avec chaque énergie, humeur ou pensée qui s'élève dans l'esprit.

L'**énergie** est le facteur qui accompagne le fait de s'appliquer mentalement. Décider de suivre un thème de méditation, ou réfléchir avec application, ou consacrer une attention mesurée au corps ici et maintenant : tout cela est un bon usage de l'énergie. L'énergie peut être douce et constante (comme quand elle génère bienveillance et investigation) ou déterminée (quand elle s'en prend à l'indolence et à la léthargie). Douce ou ferme, l'énergie justifie la confiance tout en étant renforcée par elle. La confiance en ses aspirations et en la pratique est nécessaire pour dévouer son énergie à un Chemin spirituel. Nous pouvons renforcer cette confiance en pensant aux amis spirituels et aux enseignants qui suivent ce Chemin. Elle se développe aussi par la pleine conscience et l'investigation (et non pas la volonté aveugle) qui suscitent de la joie quand elles sont appliquées de manière confiante. L'effort joyeux constitue donc l'essence de la bonne pratique : c'est du travail, mais qui ressemble à un sport ou un jeu exigeant. Il en résulte une élévation du cœur et de l'énergie corporelle, quand la conscience s'écarte de l'emprise des obstacles. Ceci est la joie spirituelle.

Faire l'expérience de la joie signifie que vous aimez ce que vous faites. La caractéristique principale du plaisir en méditation est qu'il est basé sur le travail de guider son esprit vers un état ouvert et attentif, et non pas sur une histoire passionnante ou une chanson accrocheuse. Cet état, quand les obstacles sont mis à l'écart, est agréable en soi. La consigne est donc : ne méditez pas de façon lugubre ! Orientez-vous vers une réceptivité à l'esprit de bienveillance et intéressez-vous au ressenti du corps et de l'esprit. Soyez quelqu'un qui a envie d'apprendre. Muscler l'attention, réfléchissez et redémarrer de temps en temps. Les obstacles ne sont pas des crimes, mais des nœuds de confusion, et notre pratique doit travailler comme un masseur pour défaire ces nœuds, spasmes et raideurs.

La joie viendra par petites vagues, au fur et à mesure que l'esprit émerge des obstacles. Notez-la – il y a un relâchement de pression, une sensation de clarté et un bonheur tranquille. La joie rafraîchit ; elle disperse toute

torpeur ou négativité de l'esprit. Investiguez afin de déterminer quel type d'effort, attention et attitude a fait naître la joie, ou comment et sur quoi vous étiez concentré. Puis continuez dans cette voie.

Si la joie est trop abrupte ou déstabilisante, prenez un peu de recul par rapport à l'esprit en retournant au corps. Utilisez l'exercice stabilisant qui consiste à être dans le corps tout entier, ressentant l'espace autour de vous et balayant votre attention le long du corps de haut en bas.

Cela, et la persévérance, auront un effet tranquillisant. Avec la **tranquillité**, la consigne est de maintenir une énergie claire, avec la pleine conscience et l'investigation bien accordées. Nous ne perdons pas les facteurs de l'éveil initiaux ; nous en ajoutons d'autres. Il est souvent le cas que quand l'esprit est tranquille, la respiration semble s'évanouir totalement – si vous êtes focalisé sur ses sensations, vous aurez peut-être l'impression qu'il n'y a plus d'objet pour votre pleine conscience. C'est pourquoi il est utile d'apprendre à se focaliser sur l'énergie qui accompagne l'inspiration et l'expiration, qui devient plus claire quand le souffle et l'esprit se calment. L'ensemble énergie-souffle, cœur joyeux et attention claire devient une indication sur laquelle vous pouvez vous concentrer. Ensuite, à travers le relâchement de toute autre énergie (comme l'inquiétude, la spéculation et la pensée distraite) l'esprit s'unifie. Cette unification de l'esprit et du corps constitue la **concentration méditative**. L'esprit se raffermi et garde le cap. Ce type d'unification soutient un état constant d'**équanimité**. L'équanimité signifie que nous sommes en contact avec un centre stable qui ne fluctue pas, qui n'est ni exalté ni découragé. Appuyé par les autres facteurs de l'éveil, un esprit doté d'équanimité peut voir les choses de façon non biaisée. Elle nous permet de rester calme et frais. La conscience perçoit maintenant le sentiment devenu familier d'un soi plutôt comme une humeur ou atmosphère ou énergie changeante, et non pas comme une personne fixe et durable. Ce n'est rien qui mérite de se perturber ou de se décourager. Libéré de ces additions, l'esprit peut agir avec clarté et quand cela est nécessaire, plutôt que par agitation et habitude. C'est pourquoi ces facteurs sont liés à l'éveil.



## *RÉFLEXION*: LE CHANGEMENT, LA DISPARITION ET LA MORT

Imaginez-vous en train de regarder par le pare-brise arrière d'une voiture ou d'un train, voyant le monde se déployer puis disparaître derrière vous. Malgré les secousses et les changements de paysage, laissez les événements de la journée et les préoccupations du présent s'en aller. Figurez-vous des images et visages du passé : où sont-ils passés, ces

gens ? Et où êtes-vous allé, pendant toutes ces années ?

Progressivement, représentez-vous l'image de votre propre corps de cette façon, plus jeune, puis vieillissant. Imaginez qu'il disparaît, et que le paysage familier change aussi. Relâchez tout cela avec un mélange de gratitude et d'aisance.

Consacrez un peu de temps à réexaminer le présent sous ce même angle. Prenez du recul par rapport à ce qui vous intéresse et vous préoccupe aujourd'hui : cela, aussi, passera. Au fur et à mesure que vous reconnaissez que vous n'avez rien, et que vous n'êtes en réalité que la réunion du corps et de l'esprit dans l'instant présent, quelle attitude peut-on adopter ? L'avenir est un mystère, le passé un souvenir. Si vous deviez quitter le monde maintenant, qu'est-ce qui mériterait que vous l'emportiez avec vous ? Que vaudrait-il mieux laisser derrière vous ? Utilisez cette réflexion afin de rester éveillé à votre vie plutôt que de la prendre pour acquise et de gaspiller l'opportunité qu'elle représente. Et pensez chaque jour à la mort afin de demeurer dans la gratitude et d'établir la priorité de ce qui compte vraiment pour vous. Connaître l'impermanence nous aide à pardonner et à ne pas porter les fardeaux du passé.



# Le Développement de la Vision Profonde

## RÉSUMÉ

*Qu'est-ce que la conscience du moment présent? En relâchant les idées, trouvez une conscience équilibrée qui ne s'accroche ni ne rejette.*

Pour revenir à notre question initiale : Comment se fait-il que nous puissions être témoin du corps et de l'esprit? Cet « ici » dans lequel vous vous installez, c'est quoi ? C'est où ? Pouvez-vous l'apprécier ?

Jusqu'à présent nous avons travaillé avec les spécificités de ce qui se produit au niveau du corps et de l'esprit. Le fait de développer le désengagement et la façon intelligente de répondre a renforcé notre conscience. Maintenant nous pouvons nous tourner vers la conscience elle-même, ce « connaître » qui offre plus que ce qu'implique habituellement « connaître ». La conscience donne aussi un sentiment de présence et d'équilibre qui peut fournir un point de référence utile. Avec cette référence, nous faisons l'expérience d'un sentiment de détachement et de liberté par rapport à ce qui se présente. Ce détachement est exempt de jugement et n'a besoin d'aucune affirmation, ni sentiment de progresser, ni de ressenti positif. Néanmoins, de ce terrain basique s'élèvent des intuitions et orientations. Notre pratique est donc de réunir l'esprit actif avec cette conscience, et ensuite de « lire » ce qui se présente à travers les sens et l'esprit. Il s'agit de prendre du recul et d'observer l'esprit avec clarté et compassion.

Pour cet exercice, il pourrait être préférable de pratiquer avec les yeux mi-clos ou le regard tourné vers le bas. Cela réduira la tendance à se laisser happer par les états mentaux.



- Laissez votre attention embrasser la totalité de votre corps, en vous focalisant sur l'énergie et le rythme de la respiration. Rappelez-vous d'inclure l'expérience de l'espace : soyez conscient du corps assis, debout ou marchant dans l'espace. Si vous êtes debout, orientez-vous autour de l'équilibre , fléchissant un peu vos genoux si vous devenez tendu.
- Laissez l'énergie de la respiration se stabiliser et s'unir avec la conscience.

- Restez avec le flux d'images et de sensations mentales au fur et à mesure qu'elles se présentent, sans rentrer dans la critique ou l'éloge. Ne prêtez pas attention à chaque détail ; focalisez-vous plutôt sur le flux global et le rythme de ce qui se présente : « Ceci est l'esprit ». Ecoutez la musique de ce qui arrive sans gamberger à propos du musicien ou de la partition.
- Notez la tendance à s'accrocher, se presser ou tourner autour d'une pensée, une sensation, une image ou un bruit. Notez où cela vous mène, et commencez à vous sensibiliser à l'énergie – la « charge » au moment où vous vous accrochez, et le mouvement de l'esprit (tournoyant, se dispersant, plongeant ou se précipitant) – et à l'obstacle qui sous-tend cette énergie. Avec la compréhension acquise en pratiquant avec les obstacles, mettez de côté le sujet, et séparez l'énergie de l'obstacle. Coupez court à la spéculation, la frustration ou la tendance à trop faire ; la libération vient du simple fait de retirer émotionnellement votre intérêt, et d'une réorientation de l'énergie. Recentrer son attention sur le corps en train de respirer est souvent le meilleur moyen de faciliter cette réorientation.
- Au fur et à mesure que cette réorientation se fait, entraînez-vous à vous attarder là où elle vous mène ; il existe un point « cela suffit ». Le noter en demeurant dans la paix de ce « cela suffit » va soutenir un sentiment d'équilibre et de présence libre et ouverte.
- Comme l'esprit aura tendance à s'accrocher à ce sentiment d'équilibre, spéculation et attachement suivront. Notez cet accrochage comme précédemment, et laissez cette orientation se relâcher pour retourner plus pleinement à la respiration et ainsi retrouver l'équilibre. Au fur et à mesure que vous sentez cet équilibre, faites-lui confiance et savourez-le. Laissez votre attention s'attarder sur cette union de la conscience et l'énergie du souffle.
- Avec une pratique constante, la tendance accrocheuse de l'esprit perd en puissance ; l'éventail de phénomènes auxquels elle s'attache se réduit et elle est plus rapidement libérée. Savourez ce relâchement.



## VUES ET CARACTÉRISTIQUES

Ce processus aide à se libérer de trois vues fondamentales qui entraînent l'accrochage, pour restaurer une présence calme et ouverte. Les vues (ou présomptions) sont :

- Que les phénomènes ont une existence continue et figée ;
- Qu'un phénomène – un ressenti, une humeur ou une idée – peut être satisfaisant ou définitif ;
- Et qu'il y a un état d'existence, de santé ou d'esprit que nous pouvons posséder ou être.

Nous ne pensons pas forcément de cette manière, mais le mouvement instinctif de l'esprit est basé sur ces vues. Autrement dit, l'esprit cherche constamment le « bon » état à adopter, ou cherche à se débarrasser des expériences insatisfaisantes. A d'autres moments il est pris dans le fait de gérer ou combattre des pensées ou problèmes qui ne cessent de revenir de manière intrusive. Et dans toute cette quête ou rejet des phénomènes, la présomption sous-jacente est qu'il y en a un qui est « le bon ». Mais pendant combien de temps un phénomène – n'importe lequel – est-il « juste comme il faut » ? Et cette quête ne fait-elle pas qu'inviter dans l'esprit d'autres phénomènes insatisfaisants ?

Or, avec une conscience assagie, on laisse tomber les présomptions. Et là, il devient clair que les pensées, ressentis et autres ne sont pas satisfaisants. Cette façon de voir s'appelle « connaître par la vision profonde ». Elle révèle trois caractéristiques qui sont propres à tout phénomène. D'abord, la **mutabilité** – que tous les phénomènes bougent sans arrêt. Ils ne sont pas dans la continuité, ils changent constamment. Comme le vent, ils ne peuvent être considérés comme ayant une existence finie et solide – mais ils se produisent tout de même.

Ensuite, il y a un sentiment persistant, parfois subtil, d'**insatisfaction**. Les sensations désagréables produisent facilement ce sentiment, mais même une expérience charmante crée un pincement au cœur quand elle se termine. Au meilleur des moments il persiste quand même une qualité incertaine dans ce dont l'esprit fait l'expérience, et un arrière-goût insatisfait.

Enfin, au fur et à mesure que l'apparition et la disparition constante des expériences nous deviennent familières, il devient clair également qu'étant donnée leur impermanence, aucune d'entre elles ne peut être possédée ou adoptée. Ceci est la caractéristique de « **non-soi** » – rien n'est « mien ». L'agent de cette tendance vers la possession et la volonté de contrôle, le «

je suis » qui s'attache aux pensées et ressentis, est une habitude, et non une personne. N'étant qu'une habitude de saisie, il ne peut rien posséder. Par conséquent une vie basée sur cette habitude ne peut être que frustrante.

Mais en délaissant les présomptions que ces caractéristiques révèlent comme étant illusoires, la conscience est libérée. Des habitudes comme la saisie, la culpabilité, l'orgueil, la peur, l'aversion, l'irresponsabilité ou son contraire, peuvent cesser. L'esprit, libre de ces courants de fonds, est en paix.



### *RÉFLEXION: QU'EST-CE ?*

Réfléchissez au ressenti de « je suis ». Notez comment il est toujours associé à un état (je suis fatigué) ou une notion (je suis de Singapour) ou une action (je vais à New York cet été). Quel est le ressenti de votre propre « je suis » quand il est associé à un état, une notion ou une activité ? Parfois positif, parfois négatif, parfois confiant et parfois incertain ? En somme, c'est variable. Pouvez-vous avoir un « je suis » qui soit indépendant d'un état ou activité qui varie ? Si ce n'est pas le cas, cela veut dire que votre sens d'un soi change constamment. Alors qu'est-ce que votre « je suis » ?

Nous le voyons, « je suis » repose sur un terrain des plus instables. Toutefois, c'est l'endroit où les réactions et décisions se forment, et la cible touchée par toute chose. Par conséquent, sans une compréhension claire, « je suis » est toujours sujet à l'incertitude, à être offusqué, aux fausses présomptions et à l'impulsivité.

Prenez un instant maintenant pour explorer ce qui arrive à votre sens d'un soi. Essayez d'apporter une conscience calme à cette expérience, plutôt que de vous y agripper ou de la rejeter. Cela rend-t-il le sens de « moi » moins vulnérable ? Notez également quelles sont les réponses qui vous apportent clarté, respect de soi et bienveillance. Remarquez qu'elles aussi proviennent de la pleine conscience plutôt que d'un « je » habituel. Avec le temps, vous pourrez renforcer de telles réponses et faire confiance à cette conscience pleine. Alors peut-être vous ressentirez moins le besoin de fabriquer un « je suis » à partir de quoi que ce soit. Cela vous offre-t-il encore plus de tranquillité d'esprit ?

# Partage et Inclusion

## RÉSUMÉ

*La conscience est généreuse. Laissez-la tout intégrer.*

Ce chapitre peut vous aider à étendre les significations et connaissances profondes acquis dans votre pratique de la méditation à un spectre plus large d'impressions et d'activités. L'idée est de ne pas bloquer le flux mental, mais d'aller à sa rencontre de façon stable pour permettre à la conscience de transformer les accros, les déclencheurs et les présomptions.

Une partie de ce qui suit sera une récapitulation et un résumé des précédents exercices. La perception qui vient avec la compréhension des trois caractéristiques y tient un rôle central : que ce qui se présente à la conscience est transitoire, incertaine, et n'est ni soi, ni quelqu'un d'autre. Avec cette connaissance profonde, nous ne nous accrochons pas à un état ni ne le recherchons, défendons ni l'affirmons ; il y a une connaissance libre et stable. Toutes nos pratiques nous encouragent à revenir à cette façon de connaître.

Quand la vision-connaissance n'est pas complètement mature, les trois caractéristiques ne sont pas correctement intégrées. Autrement dit, alors que la mutabilité signifie que les choses apparaissent et disparaissent, il peut y avoir un refus de laisser les impressions et les pensées apparaître ; elles nous perturbent et menacent notre confiance. D'un autre côté, « disparaître » peut être ressenti comme désolant plutôt qu'apaisant. La caractéristique d'insatisfaction peut nous pousser à rejeter ou répondre à contrecœur à ce qui se présente. Et enfin, la caractéristique de « non-soi » peut être tenue de façon à bloquer la conscience et la compréhension quand des impressions d'un soi se manifestent. De ces différentes manières, l'ouverture de la conscience est limitée par l'attachement à des présomptions, et à l'idée qu'il y a, ou doit y avoir, un soi qui dépasse ces caractéristiques.

Afin d'encourager un plein épanouissement, nous devons nous rappeler que le terrain de la connaissance profonde permet à l'esprit d'être spacieux et au cœur d'être paisible et libre de toute peur, doute ou malveillance. Ainsi libéré, le cœur fonctionne dans l'empathie et la bienveillance. Le rassemblement de stabilité, ouverture et empathie qui en résulte forme un équilibre intuitif auquel nous pouvons revenir encore et encore au fil de nos

vies.



- Comme toujours , commencez par ancrer l'esprit dans le corps ici et maintenant, et dans le cœur bienveillant. De cette façon, nous ne partons pas d'un souvenir ou d'un enseignement de vision profonde, mais de ses bases pratiques. Rappelez-vous d'inclure le corps entier ainsi que l'espace dans lequel il est assis. Ici précisément – au dessus, en dessous, devant et derrière – il y a un espace qui est dégagé et sans intrusion. Tout au long du processus qui suit, retournez à cette conscience corporelle quand cela vous semble nécessaire : si par exemple vous vous sentez submergé et incapable de vous ouvrir au contenu mental ; si vous perdez l'attention spécifique et devenez étourdi ; ou si vous avez du mal à appliquer les instructions ci-dessous.
- Portez votre attention sur le contenu mental afin de sentir ce qui se passe dans l'esprit à cet instant précis, en en prenant conscience à la fois comme présent et spécifique mais aussi comme un aspect du flux de l'esprit. Notez les détails mais relâchez les réactions émotionnelles qui semblent vous dire que cette expérience est « insupportable », ou « absolument unique ». Laissez ce qui apparaît apparaître, et en ressentant comment cela vous affecte, soyez la lumière posée sur cette eau qui coule. Laissez ce qui apparaît « parler » et produire son ressenti, son impression et son activité, tout comme son pincement, ses vacillements et ses poussées. Tendez la conscience vers ce processus comme si vous aidiez quelqu'un qui trébuche à se remettre sur ses pieds.
- Étendez la conscience aux endroits où vous vous sentez enlisé dans ce qui apparaît. Notez l'impression d'un soi qui se crée : que je suis responsable de cet enlissement et attachement ; que je ne devrais pas avoir ce sentiment ; qu'untel est comme ceci ou comme cela, et ainsi de suite. Quiconque ce soi semble être, accueillez cette impression avec une conscience ouverte. Ressentez-en l'énergie dans le corps. Restez avec, mais pas dedans : stabilisez-vous. Elargissez le champ de la conscience jusqu'à inclure la conscience elle-même : soyez spacieux. Relâchez l'agitation et la pression présentes dans l'esprit. Pouvez-vous débusquer et relâcher le stress plutôt que de le laisser s'accumuler autour de ce qui se présente ?

- Apportez une bienveillance claire aux endroits où ça coince, sans essayer de les inonder de bonté ni de les changer. Elargissez cette empathie non-interférante à tout le corps et l'esprit. Pouvez-vous inclure les images de ce que vous, il, ou d'autres sont ou devraient être, et tout ce qui ne suffit pas ? Notez: « C'est comme ça, là, maintenant ». Pouvez-vous laisser passer la vague de cette difficulté ? Prenez conscience d'une sensation d'ouverture à la fin du processus, et maintenez cela pendant la prochaine vague. Si votre esprit essaie de s'accrocher à cette ouverture mentale, ou de la revendiquer comme « moi », prenez conscience de ce ressenti. Essayez d'étendre la conscience stable et spacieuse à cet agrippement comme à tout ce qui apparaît.
- Terminez la séance en invitant dans votre esprit des impressions d'autres personnes, proches ou lointaines, vivantes ou mortes, aimées ou détestées. Conviez-les et permettez-leur d'être comme elles sont. Laissez-vous en être affecté, et appréciez cela. Laissez ces affects vous traverser et notez dans quel état vous vous trouvez après.

# Pour la Suite

## A FAIRE

- Pratiquer régulièrement. Une pratique régulière renforce la détermination et la compréhension des nombreux changements de l'esprit. Vous pourriez envisager une séance de méditation par jour, mais aussi essayer des périodes de cinq minutes plusieurs fois par jour pour entraîner la conscience. Une période assise longue n'est pas forcément possible ni utile ; si nous nous retrouvons empêtrés dans nos pensées et humeurs sans pouvoir se désengager pour entrer en relation avec elles, il est préférable de changer calmement de posture ou se pencher sur une réflexion utile.
- Pratiquer avec d'autres méditants. Méditer ensemble renforce la volonté, et une discussion utile après une période de méditation peut être encourageante et rafraîchissante. Trouvez le temps de participer à une retraite dirigée par un enseignant expérimenté.
- Faire de chaque fois – ou encore mieux, de chaque pas ou respiration – un nouveau départ. Si vous ne pratiquez pas avec un esprit ouvert, vous pourriez vous retrouver à essayer de recréer une expérience passée de vision profonde, ou rechigner à apprendre de vos erreurs.
- Soutenir votre bien-être mental en vivant de façon responsable et morale. L'action généreuse et compatissante est un soutien pour vous-même et pour les autres.
- Renforcer votre bien-être physique par l'exercice. Le dos et les jambes fournissent le soutien physique principal de votre méditation – étirez et muscliez-les avec soin.
- Utiliser les réflexions tout au long de la journée, quand vous patientez ou êtes inoccupé pendant quelques minutes. Lisez tout texte d'instruction attentivement, et sélectionnez une ou deux idées que vous pouvez mettre en pratique.
- Essayer d'être conscient et réfléchi, quel que soit votre activité : en faisant le ménage, en conduisant, en buvant une tasse de thé. Affûtez



votre attention, centrez-la fermement sur ce que vous êtes en train de faire et soyez conscient de l'esprit pendant l'activité. Ceci transforme les tâches banales en fondements de la vision profonde.



## A NE PAS FAIRE

- Ne soyez pas découragé par les moments difficiles, ou si vous avez l'impression de progresser trop lentement (voir pas du tout). Une grande partie du temps passé en méditation consiste simplement à rester stable au milieu des difficultés.
- Ne vous idéalisez pas et n'attendez pas la perfection chez les autres. Si vous cherchez la perfection, vous ne trouverez qu'un esprit qui dénigre.
- N'essayez pas d'être comme quelqu'un d'autre, mais réfléchissez à ceux que vous admirez, à titre d'exemple et comme source d'encouragement. Ne vous gavez pas de trop d'idées.
- Ne croyez pas à une quelconque solution miracle. Faire émerger et soutenir votre propre effort est en soi fortifiant et instructif. L'énergie joyeuse est un plus, et non pas un devoir.

# Lexique

Voici pour votre référence les mots en Pali pour quelques-uns des termes que j'emploie dans le texte. Pour certains de ces termes, j'ai proposé d'autres versions fréquemment utilisées, pour plus de clarté.

**Activité / formation** – *sankhāra*

**La conscience / l'esprit<sup>1</sup> / cœur** – *citta*

**Mutabilité / impermanence** – *anicca*

**Désengagement / repli, isolement** – *viveka*

**Doute et vacillement** – *vicikicchā*

**Envie** – *abhijjhā*

**Ressenti** - *vedanā*

**Malveillance** - *vyapadā*

**Impression / perception** – *saññā*

**Indolence et léthargie / paresse-torpeur** – *thīna-middha*

**Investigation / investigation de phénomènes** – *dhammavicaya*

**Joie / ravissement** – *pīti*

**Concentration méditative / concentration** – *samādhi*

**L'esprit / l'intellect** – *mano*

**La pleine conscience** – *sati*

**Non-soi** – *anattā*

**Agitation et inquiétude** – *uddhacca-kukkucca*

**Désir des sens** – *kāmacchanda, kāmarāga*

**Accrochage / agrippement** – *upadāna*

**Insatisfaction-insatisfaisabilité / souffrance,  
stress** – *dukkha*

---

<sup>1</sup> Le mot « esprit » peut prêter à confusion, puisque les deux termes en Pali font référence à la même base de l'intelligence. Or, *citta* parle du sens subjectif, là où se situe « je suis », alors que *mano* signifie l'intelligence

focalisée qui sélectionne un objet mental distinct. Par l'attention et la pensée, *mano* apporte les données sensorielles et les idées à la conscience de *citta* pour une réaction. *Citta* ressent, est affecté, engrange les impressions et génère des réactions et de l'activité mentale. *Mano* traduit les humeurs et mouvements de *citta* en notions et idées, mais n'a pas de ressenti. *Citta* est le patron, *mano* l'assistant. *Citta* peut être perplexe, mais quand l'assistant apporte les bons conseils peut connaître une grande clarté et une libération. ↩

# Ressources

Si vous souhaitez poursuivre plus loin la méditation, il y a plusieurs ressources pour vous guider. Voici quelques suggestions :

***Meditation: A Way of Awakening*** – Ajahn Sucitto

***Purity, Peace and Radiance*** – Ajahn Amaro

***Simple Kindness*** – Ajahn Candasiri

***The Sound of Silence*** – Ajahn Sumedho

Ces livres peuvent être téléchargé gratuitement sur :  
[www.forestsangha.org/teachings/books](http://www.forestsangha.org/teachings/books)

Vous trouverez une bonne sélection de textes sur le Dhamma à cette adresse : [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

Des textes en français (dans la rubrique Publications) ainsi qu'un calendrier de retraites et autres évènements pour francophones sont disponibles sur :  
[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

Vous trouverez d'autres publications en français ici :  
[www.dhammatalks.org/français](http://www.dhammatalks.org/français)

Suffisamment d'enregistrements audio pour durer toute une vie sont téléchargeables ici : [www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)

Pour connaître des lieux de retraite et d'enseignement, il y a une liste de monastères proposant un hébergement gratuit sur :  
[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

# Copyright

Méditation - Mode D'Emploi

Publié par:

**Amaravati Publications**  
Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ  
United Kingdom,

Pour contacter Amaravati Publications, rendez-vous sur le  
site [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Ce livre peut être téléchargé gratuitement sur le  
site [www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

ISBN 978-1-78432-113-0

Édition numérique 1.1

Copyright © 2018 Amaravati Publications



Ce livre est sous la licence Creative Commons. Attribution- Non commercial-NoDerivatives 4.0 LICENCE INTERNATIONALE Pour voir une copie de cette licence visitez, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

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

Sous les termes suivant:

- Attribution : Vous devez donner un crédit approprié, donner un lien de la licence et indiquer si des changements étaient faits. Vous pouvez faire cela de façon raisonnable mais en aucun cas de façon à suggérer que le donneur vous recommande ou recommande votre usage.
- Non commercial : Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales

- Pas de dérives : Si vous mélangez, transformez ou ajoutez du matériel, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifié
- Pas de restrictions supplémentaires : Vous ne pouvez pas appliquer des termes légaux ou des mesures technologiques qui restreignent les autres de faire autre chose que ce que la licence permet.

Notice:

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

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