

# **La méditation, une voie vers l'Éveil**

Première partie : Instauration des bases

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

**Ajahn Sucitto** est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Orient. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiangmai. Très rapidement, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années dans ce pays, où il rencontre **Ajahn Sumedho**, qu'il retrouve en rentrant en Grande-Bretagne en 1978. Il décide alors de rester auprès de lui, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du *Saṅgha*. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite.

[www.forestsangha.org/sucitto.htm](http://www.forestsangha.org/sucitto.htm)

**Ajahn Sucitto** fait partie de ceux qui ont fondé **Cittaviveka**, le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihāra* dans le Northumberland, **Aruna Ratanagiri**. En 1984, il participe à la création du monastère bouddhiste **Amaravati** au nord-ouest de Londres, devenu le grand Centre du **Forest Sangha**.

Cela fait une trentaine d'années qu'Ajahn **Sucitto Bhikkhu** enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.

# **La méditation, une voie vers l'Éveil**

Première partie : Instaurer les bases

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

**Traduction : Hélène Albert**

## Table des matières

Preliminaires

« S'accorder » à la paix

Théorie : incarnation

Méditer assis

Méditer debout

Méditer en marchant

Méditer allongé

La pleine attention au corps qui respire

Processus : pensée, émotion et non-pensée

Processus : les empêchements

Théorie : la méditation et le Sentier vers l'Éveil

Théorie : les états sublimes

La bonté

## Préface

Note : ces instructions sont offertes. Vous pouvez les télécharger, les imprimer et les distribuer gratuitement partout où elles peuvent être utiles, tant que cela n'implique aucun paiement ni aucune activité commerciale. Si vous voulez répondre aux trente années de pratique qui ont nourri ce travail, s'il vous plaît faites-le d'une des façons suivantes :

- faites un don à « Publications » c/o Cittaviveka, Chithurst, Petersfield, GU31 5EU, Grande-Bretagne ;
- faites un don pour soutenir la publication des *Livrets du Refuge* ; c/o *Le Refuge*, 370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues, 13510 EGUILLES, France ;
- soutenez votre centre religieux local avec clarté et tolérance envers d'autres opinions ;
- offrez à vos proches de l'amour sincère, de la vérité et de la patience ;
- aidez les gens pauvres et sans domicile ;
- plantez un arbre, économisez l'énergie, utilisez moins de carburant fossile ;
- cherchez l'occasion de faire des actes de bonté et de compassion. Faites-les chaque jour en action, en paroles et en pensée.

## Préliminaires

### Pourquoi méditer ?

Si vous lisez ce guide, c'est peut-être parce que vous avez envie de savoir pourquoi les gens méditent. Pourquoi est-ce qu'ils s'assoient immobiles, droits et silencieux pendant de longs moments ? À quoi pensent-ils ? Si c'est une sorte de religion, en quoi croient-ils ? Eh bien, peut-être que certains méditants suivent délibérément un type de pensée précis, peut-être que d'autres ont une foi profonde en un Dieu ou en une Vérité. Mais on peut aussi méditer sans cela. Pour faire simple, tout se résume à trouver la paix de l'esprit dans l'esprit lui-même. Que l'esprit soit bien l'endroit où chercher cela devient évident quand on reconnaît que l'être humain est profondément tendu et inquiet malgré les nombreuses avancées technologiques, médicales et sociales.

Quelles sont les racines de la violence, de l'égoïsme et de la méfiance ? Pourquoi, alors que nous possédons tant en un sens, vivons-nous aliénés et déprimés ? Comment apparaissent la joie et la compassion ? Ce sont quelques-unes des questions essentielles auxquelles la méditation peut vous aider à trouver des réponses personnelles.

Ce qui suit sont des conseils pour la méditation. Ils sont conformes aux enseignements donnés par le Bouddha il y a quelque 2500 ans. La qualité intemporelle de ces enseignements est telle qu'elle nous encourage à examiner nos états de mécontentement et de tension pour les comprendre et en éliminer les causes. Accomplir cela s'appelle l'« Illumination » ou l'« Éveil ». Cependant, même en ne parcourant que les étapes préliminaires du sentier de l'Éveil, un méditant peut éliminer de son esprit de nombreux éléments qui sont causes d'anxiété, de dépression, de tension et limitent son bonheur et sa faculté de compréhension personnelle.

Ainsi, la réponse à « Pourquoi méditer ? » est aussi évidente que « Pourquoi être heureux ? ». Elle est basée sur l'intérêt naturel que nous avons pour notre bien-être. À un moment ou à un autre la plupart d'entre nous considérons l'ensemble de notre vie et de nos états mentaux/émotionnels pour trouver une direction à suivre ou un lieu stable en nous-mêmes. Les exercices de méditation nous aident à le faire en développant une attention introspective constante connue aussi sous les noms de « pleine attention » et de « pleine conscience » (*sati-sampajañña*). La « pleine attention » est une attention constante à une expérience particulière, alors que la « pleine conscience » est la compréhension qui peut apparaître quand cette attention est constante. La pleine conscience s'accorde à ce qu'il y a

de spécifique mais de changeant dans une sensation, un sentiment, une humeur ou une idée. Pratiquées ensemble, la pleine attention et la pleine conscience offrent un moyen de maintenir une vision directe de notre vie intérieure à un instant donné. C'est cela la méditation bouddhiste. Elle nous offre une voie pour arriver à nous connaître directement et en profondeur.

### **Méditer sur quoi ?**

Le plus souvent, la méditation bouddhiste se concentre sur les sens, les sensations de notre corps ainsi que sur le comportement et la nature de notre esprit, là où nous expérimentons la souffrance ou l'aisance. Le corps et l'esprit forment la base même de ce que nous ressentons être. Malgré cela, et bien que nous sachions ce que le corps et l'esprit sont capables de faire, la plupart du temps nous ne comprenons que superficiellement leur nature fondamentale et comment préserver leur bien-être. Par manque de conscience, que ce soit au travail ou ailleurs dans notre vie quotidienne, nous adoptons des postures inadéquates qui abîment notre corps. Des visions, des sons, des contacts, des pensées, des humeurs, et plus particulièrement les émotions et les pensées, balayent et submergent l'esprit.

Au sens bouddhiste du mot « l'esprit » n'est pas seulement un organe à penser. Sa qualité essentielle est plutôt la conscience. C'est une sensibilité qui répond aux pensées et aux émotions. En conséquence, cette conscience mentale « apprend » un comportement psychologique, comme la générosité et la confiance ou l'aversion et l'obstination. Il en résulte un ensemble de tendances psychologiques et d'habitudes mentales établies qui modèlent notre vie pour notre bien ou notre malheur. Pour établir la paix dans l'esprit il est donc nécessaire de comprendre la nature de la conscience mentale – cet esprit ou « cœur » (*citta*) – et le comportement qu'elle adopte. La conscience reçoit des impressions, comme « amical » ou « douteux », ainsi que des ressentis de plaisir et de douleur. Le comportement mental consiste à réagir, à répondre, à saisir ou à se retirer. Tout cela surgit en fonction de ce qui est reçu. Ce comportement nourrit en retour la conscience, ce qui déclenche de nouvelles réponses. La plupart d'entre nous pourrions passer toutes nos journées à nous occuper seulement de ce que nos esprits produisent.

Si nous avons une vue d'ensemble et que nous comprenons cet esprit, certaines vérités deviennent évidentes. Si nous pensons de façon malveillante ou avide nous ne sommes jamais satisfaits. Si nous sommes déprimés ou exaltés, ce qui s'ensuit est de la souffrance pour nous-mêmes et pour les autres. Par contre des comportements et des réflexions guidés par l'honnêteté, le calme ou la bonté apportent un effet positif. En observant comment fonctionne ce principe (appelé « *kamma* » ou « action ») nous

déverrouillons notre potentiel de joie, de compassion, de clarté et de stabilité. En tant que technique d'observation, la méditation nous procure une vue d'ensemble des causes que l'esprit génère et de leur effets. La méditation soigne également. Elle nous permet d'abandonner ce qui blesse, d'entrer en contact avec ce qui est bon et enrichissant et de le développer. Il n'y a rien de plus essentiel à apprendre pour bien vivre sa vie.

En y regardant de plus près on distingue dans notre comportement mental trois domaines qui conduisent à la tension ou à l'harmonie. Premièrement il y a les **buts**. S'ils sont flous ou inconsiderés, ils nous amènent à faire du tort, à nous-mêmes ou aux autres. Même en réfléchissant juste un peu, nous pouvons réaliser que les actions dont les buts sont violents, malhonnêtes ou toxiques blessent la nature sensible de l'esprit. Agir en suivant ces tendances nous fait perdre clarté et respect de nous-mêmes. Cela affaiblit aussi notre respect pour les autres et l'intérêt que nous leur portons. Pourtant les gens agissent selon ces penchants parce qu'ils ne réfléchissent pas à la nocivité potentielle de leurs effets ou bien parce qu'ils ne sont pas en contact avec des valeurs plus positives. La méditation nous donne un but bénéfique : être clair et attentif à ce que nous faisons et à comment nous en sommes affectés, instant après instant.

Deuxièmement, il y a la façon de réagir à ce avec quoi nous entrons en contact. La vie quotidienne offre de nombreuses occasions d'être en contact avec des images ou des sons qui nous crispent, nous distraient ou nous déséquilibrent. Cela peut mener à une perte de présence et de valeur morale.

A cause de cette perte, le désir et l'avidité peuvent surgir. Quand les gens perdent l'équilibre qui est en eux, ils recherchent souvent des expériences distrayantes ou stimulantes. D'autres contacts sont fortuits : la violence, la peur, l'enthousiasme exagéré et la convoitise s'étalent fréquemment sur la voie publique, que l'on souhaite ou non y participer. La méditation bouddhiste aide à se concentrer sur les contacts appropriés. Nous nous concentrons sur les sensations dans le corps ou sur nos humeurs et nos façons de voir les choses pour revenir au moment présent. Nous commençons à comprendre comment nous sommes affectés et comment nous réagissons. Nous le faisons pour maintenir la clarté et dissiper les préjugés.

Le troisième facteur de déséquilibre et de tension est celui des **moyens**. Il peut s'agir d'une mauvaise maîtrise de ce que nous faisons, d'une habileté insuffisante ou d'un manque d'attention. Dans ces cas-là, même essayer d'être utile tourne mal et conduit à des malentendus. On n'a peut-être pas été pleinement conscient des spécificités d'une situation, du bon moment, du bon endroit ou des qualités des autres personnes impliquées. Si l'on n'est pas conscient et habile, les bonnes intentions peuvent tourner court et mener à la désillusion et à la détresse.



La méditation dispose d'une gamme de moyens habiles pour se débarrasser des buts malavisés et des réponses malhabiles.

Ce que ces moyens habiles ont en commun, c'est qu'ils nous entraînent à nous occuper du corps et de l'esprit avec clarté, soin et respect. L'action basée sur la clarté, le soin et le respect est la façon la plus fiable d'entrer en relation avec tout être vivant, et nous devons commencer par nous entraîner sur nous-mêmes. En méditation nous faisons juste cela, de façon minutieuse et approfondie.

### **Trois attitudes essentielles pour méditer**

Quelle que soit la manière de se concentrer sur le corps et l'esprit, trois attitudes essentielles devraient toujours être mises en avant. Ce sont la bonne volonté, l'empathie et le lâcher-prise. Les deux premières attitudes atténuent la malveillance et la dureté. Elles délassent l'esprit et en éclaircissent la tonalité. Lâcher prise signifie être plus libre et plus spacieux. Cela veut dire simplifier la quantité de données pour améliorer la qualité avec laquelle nous les recevons et la façon dont nous y répondons. Lâcher prise, c'est gagner de l'aisance et de la clarté. Grâce à ces attitudes nous n'avons pas besoin de grand-chose pour alléger notre cœur.

Que la tension soit causée par la colère, le deuil, l'anxiété ou un sentiment d'inadéquation, la clé pour la dissiper est le lâcher-prise. En méditation « lâcher prise », c'est non seulement reconnaître l'objet de la tension, mais examiner et relâcher la tension elle-même ainsi que la résistance et l'agitation qui sont autour. Si nous ne le faisons pas, en essayant de chasser ou de dissimuler, nous ajoutons simplement d'autres pensées et d'autres sensations à la tension ou à l'irritation première. Ce n'est pas en rajoutant des ingrédients au mélange que nous pourrions trouver la solution à notre dilemme mental. Employer la répression ou la force de volonté ne nous aide pas non plus. Donc, « lâcher prise » signifie saisir et contempler un état confus ou tendu, attentivement et avec empathie. La qualité même de cette attention remplace ce à quoi résiste l'esprit ou ce qu'il demande. Un sentiment de relâchement et de soulagement y répond.

La première étape de tout lâcher-prise est le « pas en arrière » appelé aussi non-attachement. Il embraye le lâcher-prise en décrochant l'esprit du sujet qui l'exalte. Il ne s'agit pas d'éviter ou de supprimer le sujet, mais de le voir de façon claire et spacieuse. Le non-attachement est lié au fait de se réinstaller dans le moment présent et de se détendre dans la façon dont les choses sont maintenant, de lâcher les « Je devrais. » et les « Je n'aurais pas dû. », le passé, le futur, l'imaginaire et de rencontrer les choses telles qu'elles se passent au présent. Ce n'est pas facile. Le lâcher-prise doit être soutenu par une pleine attention et une pleine conscience stables et concentrées. Celles-ci nous procurent les

moyens de nous occuper de ce qui se passe maintenant sans en rajouter ni essayer de l'arranger. Nous apprenons à éprouver le plaisir ou la douleur comme des événements mentaux au lieu de répondre à ces sensations par des réactions d'irritation, de saisie ou de quoi que ce soit d'autre. Nous contrôlons ainsi les retours d'information entre le comportement et l'attention afin que l'esprit trouve un lieu calme et stable au milieu des sentiments qui changent. C'est cela le résultat du lâcher-prise.

Le lâcher-prise signifie aussi donner aux choses le temps de bouger et de s'installer. C'est être patient avec soi-même. Il s'agit de ne pas se comparer aux autres et de lâcher les images de soi. Le lâcher-prise nous rend plus souple et nous ouvre l'esprit. Il s'enracine dans la compréhension que les choses changent et qu'elles peuvent changer en mieux si nous sommes attentifs, conscients et que nous laissons de côté les distractions et la négativité.

Comme elle travaille à la base de notre comportement, la méditation traite aussi de nos relations aux autres. Se référer en conscience à son propre corps et à son propre esprit demande de l'attention et nous entraîne à être en empathie. Quand nous sommes conscients de la façon dont surgissent nos propres souhaits et inquiétudes, nous sommes plus susceptibles d'éprouver de la compassion et de la sollicitude envers les autres. Cela influe sur la façon dont nous entrons en contact avec l'expérience de la vie. Si nous avons un but juste et des moyens habiles, et que nous sommes témoins d'actes de violence ou d'événements pouvant provoquer en nous peur ou désespoir, nous pouvons les contempler avec un esprit qui n'est pas emporté par des réactions de panique ou d'abattement. Peu importe le contact interne ou externe, nous pouvons trouver un équilibre qui mène à la disparition de la tension, de la souffrance ou de l'insatisfaction générale. C'est cela la satisfaction. C'est une notion particulière que d'être satisfait de soi-même, mais en cela nous sommes présents. C'est tout ce que nous pourrions jamais être.

### **Pourquoi pas ?**

A quelqu'un qui souhaite se former à la méditation je recommande toujours de rechercher les conseils d'amis ayant la même tournure d'esprit et, si possible, l'avis d'un maître d'expérience et de confiance. La vue d'ensemble sera utile pour garder l'image globale à l'esprit, mais le maître procurera à chaque élève des conseils plus précis et spécifiques sur le détail du processus en cours. Il ou elle pourra alors aider à répondre aux exigences du moment et aux développements de la méditation. Dans le guide qui suit, j'ai essayé d'agir comme un maître qui peut répondre aux difficultés courantes et recommander des progressions lorsqu'elles deviennent possibles.

Il se peut que la méditation introspective et concentrée ne convienne pas à

certaines personnes ou qu'elle doive être approchée avec précaution. La première raison d'être prudent, c'est si le cerveau est chimiquement déséquilibré, car des débordements émotionnels et psychologiques peuvent survenir. Si l'on utilise des médicaments pour maintenir un équilibre mental, il n'est pas recommandé d'arrêter le traitement sans l'assistance d'un médecin, d'un thérapeute ou d'un maître.

Même si nous ne pouvons pas pratiquer la méditation prolongée lors de longues retraites, la pratique de la pleine attention et de la réflexion peut constituer la base d'une vie éthique et harmonieuse.

D'un autre côté, les handicaps physiques ne sont pas des problèmes insurmontables. Beaucoup de personnes affligées d'un handicap chronique trouvent que cultiver les fondements de la pleine attention leur procure d'énormes bienfaits et parfois même un soulagement de la douleur.

Donc, la première question à se poser pour développer la pleine attention et la pleine conscience est : pourquoi pas ? Si vous sentez que cela vaut la peine d'essayer, commençons.

### **Comment utiliser ce guide**

Ce qui suit est une série de textes. La plupart sont juste des outils, des instructions pas à pas. Ils sont regroupés en trois parties de façon à peu près progressive (la façon précise dont vous progresserez ne dépend que de vous). Ils couvrent respectivement les domaines du corps, du comportement mental (autrement dit les états mentaux et les humeurs) et de l'attention mentale. Il est généralement conseillé d'aborder les pratiques dans cet ordre, bien qu'il ne soit pas toujours essentiel d'avoir perfectionné chaque détail de l'une avant de continuer avec l'autre. Certains lecteurs ont probablement besoin de telle instruction et d'autres ont besoin de telle autre. Comme j'ai essayé de m'adapter à un vaste éventail de personnes il y a probablement plus de détails qu'il n'en faut pour une seule personne. Il peut aussi arriver que la priorité doive être donnée au départ au sentiment de bonté et d'amitié envers soi-même ou aux qualités d'attention profonde. Mais je recommande toujours de commencer par travailler l'attention au corps car cela sert toujours de point d'ancrage fiable pour l'esprit, quelle que soit l'humeur ou l'approche.

Comme je ne vous connais pas, j'ajoute « Cela dépend. ». L'utilisation que vous ferez de ces instructions dépend de la manière dont fonctionne votre esprit, de vos forces et de vos besoins. En expérimentant ce qui vous est offert, vous trouverez par vous-même. Chaque partie expose de façon simple les instructions puis des conseils sur les difficultés les plus courantes que vous pouvez rencontrer en les suivant. Je présente le thème, la

pleine attention à la marche par exemple, et quelques techniques. Les techniques peuvent varier mais les thèmes sont fondamentaux.

Après la présentation initiale, vous trouverez deux options. D'abord, si l'exercice ne marche vraiment pas pour vous (mais s'il vous plaît soyez patient et allez lentement), alors, il y a peut-être quelque chose de similaire qui peut vous convenir mieux à ce moment-là. L'autre option est de pousser l'exercice plus loin (cela peut vous devenir accessible après quelques semaines ou vous prendre des années). Je dois dire que vous n'en tirerez avantage que si et seulement si vous travaillez un exercice incessamment de façon répétée et docile. Commencez par dix à quinze minutes par jour, puis travaillez jusqu'à atteindre une demi-heure entière. De cette façon vous verrez l'intérêt d'établir une pratique quotidienne régulière et comment construire à partir d'elle. Ici et là dans ce guide, des chapitres présentent la théorie générale. Ce sont, si vous voulez, des cartes qui relient les instructions pratiques au schéma plus large des enseignements du Bouddha. Ils sont intitulés *Théorie*. Des outils adéquats et des références aux cartes devraient vous donner confiance dans l'orientation de la pratique. Il y a aussi des chapitres qui traitent du *Processus* de la pratique et portent ce titre. Le processus se réfère soit aux difficultés courantes que l'on doit surmonter, soit aux aspects gratifiants du paysage mental que l'on peut atteindre en trouvant sagesse et confiance. Dans ce paysage, ce sont autant les aspects négatifs que les aspects positifs qui offrent une perspicacité qui calme. Rien de tout cela n'est uniquement vôtre. D'autres sont déjà passés par là. Laissez passer calmement tout ce qui peut apparaître.

Que notre voyage nous amène à la paix d'une compréhension profonde !

Ajahn Sucitto

PS : pour ceux qui s'intéressent aux paroles du Bouddha j'ai ajouté des citations appropriées au début de quelques chapitres. Elles sont extraites de : Ang – Collection des discours complémentaires ; D – Collection des longs discours ; M – Collection des moyens discours ; Sam – Discours groupés.

## S'accorder à la paix

La méditation peut être une voie de recherche très profonde sur l'esprit. Quand elle est entreprise lors de retraites intensives, peuvent apparaître soit des aspects subtils du fonctionnement de l'esprit soit des niveaux d'esprit auxquels nous n'avons pas accès habituellement. Mais nous pouvons aussi pratiquer la méditation durant la pause de midi ou bien quand nous rentrons chez nous après le travail, comme un moyen habile de retrouver notre équilibre et de rester centré dans notre vie quotidienne. Ce qui suit est une introduction pour débiter.

Asseyez-vous confortablement, immobile dans un endroit calme et tranquille. Relaxez vos yeux mais laissez-les ouverts ou mi-clos avec un regard détendu. Soyez conscient des sensations des globes oculaires qui pèsent dans les orbites plutôt que de vous concentrer sur ce que vous voyez. Soyez sensible à la tendance qu'ont les yeux à remuer et continuez à détendre cela. Il peut aussi être utile de laisser votre regard se reposer, détendu, sur un objet approprié comme une vue lointaine par exemple.

Amenez ensuite votre attention sur les sensations de vos mains puis de vos mâchoires et de votre langue. Voyez si elles peuvent arrêter un instant de monter la garde. Laissez votre langue reposer au fond de la bouche. Puis balayez de cette attention délassante le coin des yeux et le pourtour de la tête comme si vous défaisiez un foulard. Laissez le cuir chevelu se sentir libre.

Laissez vos yeux se fermer. En détendant le pourtour de votre visage et de votre tête amenez cette qualité d'attention lentement et graduellement vers votre gorge. Détendez-la comme pour permettre à chaque expiration de produire un bourdonnement inaudible.

En gardant le contact avec ces endroits du corps, soyez conscient du flot de pensées et d'émotions qui traversent l'esprit. Écoutez-les comme vous écouteriez de l'eau qui coule ou la mer.

Si vous vous apercevez que vous réagissez, ramenez votre attention à l'expiration suivante en continuant à vous détendre à travers les yeux, la gorge et les mains.

Si vous avez envie d'élargir la sensation de détente, balayez le corps de cette attention en descendant jusque sous la plante des pieds. Construisez ainsi la sensation globale du corps détendu.

Tout en maintenant votre conscience sur la présence globale de votre corps, pratiquez le « pas en arrière » ou lâcher-prise envers chaque pensée et chaque émotion qui surgit. N'en rajoutez pas. Laissez-les passer. A chaque fois que vous faites cela, remarquez le sentiment d'espace, même bref, qui semble se trouver\_ derrière les pensées et les ressentis. Accordez-vous à son aspect paisible.

Sentez la qualité paisible de cet espace et entrez-y. Inspirez plusieurs fois longuement et profondément en sentant votre souffle refluer dans l'espace autour de vous. Laissez l'inspiration commencer d'elle-même. Sentez comment l'inspiration attire l'espace autour de vous. Accordez-vous au rythme de ce processus. Vous pouvez aider le processus de la respiration en tant que référence en vous demandant : « Comment est ma respiration maintenant ? »

Il est utile aussi de penser de façon lente et attentive, ce qui calme ou réjouit le cœur. Amenez à l'esprit l'action d'une personne qui vous a touché positivement par sa bonté, sa patience ou sa compréhension. Touchez le cœur de façon répétée avec quelques exemples précis tout en demeurant dans le sentiment suscité.

Restez avec ce souvenir ressenti au plus profond de vous pendant une minute ou deux avec curiosité : « Comment cela m'affecte ? ». Sentez chacun des effets sur votre cœur. Ce peut être de l'exaltation, du calme ou de la fermeté. Vous pouvez même remarquer un changement dans la tonalité générale de votre corps. Donnez-vous tout le temps du monde pour être ici sans autre but que de ressentir comment vous êtes ainsi. Permettez-vous chaque sentiment de vitalité, de calme, de confort ou d'espace.

Quand il est temps de conclure la méditation, restez accordé paisiblement. Tout d'abord soyez dans le ressenti corporel. Puis remarquez quelles tendances et quelles attitudes vous paraissent naturelles et importantes quand vous êtes centré sur vos valeurs. Ensuite, amenez-les vers les situations de votre vie quotidienne en vous demandant : « Qu'est ce qui est important pour moi maintenant ? Qu'est-ce qui importe le plus ? » Puis laissez-vous du temps pour que les priorités d'action s'établissent d'elles-mêmes en accord avec cela.

#### **Difficultés :**

Si vous ne pouvez pas contrôler les pensées qui vous distraient ou si vous vous sentez ennuyé par ce qui se passe autour de vous, vous tireriez peut-être profit d'un environnement plus propice à la méditation, d'un endroit qui vous apporte une atmosphère encourageante. Ce peut être un endroit dans la nature ou un coin tranquille de votre chambre, ou encore un lieu de rencontre avec des amis ayant la même tournure d'esprit

que vous. Garder les yeux ouverts vous aidera à éviter que votre esprit ne s'absorbe entièrement dans les pensées.

Avant de méditer pendant quinze à vingt minutes, il est bon aussi de vous détendre, de vous rafraîchir en vous baignant ou en faisant un peu d'exercice.

La méditation et le fait d'être en paix avec soi-même comblent d'autant plus qu'ils sont intégrés au mode de vie. En reconnaissant les effets de paroles blessantes nous apprenons à prendre plus de précautions. Écarter l'alcool et la drogue ainsi que limiter le temps passé à travailler et à vivre vite apportent une énergie plus équilibrée au corps et à l'esprit. Mais parce que tout ce que nous faisons a des effets, c'est aussi le cas quand des amis nous apportent chaleur et joie pour le cœur. Si nous n'avons pas de regret et que nous pouvons nous sentir satisfaits de notre mode de vie, alors l'esprit se sent beaucoup plus clair et stable.

### **Si cette façon de faire ne vous convient pas...**

Vous pouvez tirer profit d'exercices de hatha yoga, de qi gong ou de kum nye.

### **Pour aller plus loin**

Pour augmenter le sentiment d'« accord », utilisez des sons. Commencez par expirer, larynx ouvert, pour produire un son situé entre le bourdonnement et le soupir. Écoutez le son et l'humeur qu'il invoque. « Accordez-vous » à lui en l'amplifiant et en l'ajustant sur une expiration longue pour émettre un son qui semble provenir d'un lieu d'émotion à l'intérieur de vous. N'essayez pas de faire beau ou lyrique. Le but est d'écouter l'humeur, pas de faire des vocalises.

En faisant cela, laissez votre attention reposer quelques minutes au bas de l'abdomen, au centre de la poitrine, sur la gorge, le devant du front, et entre les yeux. Baissez graduellement l'intensité et le volume du son et « écoutez » ces endroits du corps.

## Théorie : incarnation

*« Tout comme quelqu'un qui embrasse intellectuellement le grand océan va inclure toutes les rivières qui s'y jettent, de même... celui qui développe l'attention au corps va inclure tous les états habiles qui soutiennent la compréhension suprême. » (Ang, Livre des Uns, 11)*

Pour méditer nous pouvons-nous asseoir, rester debout, marcher ou même nous allonger. La méditation est centrée sur la pleine attention, sur les intentions et les efforts qui la soutiennent et sur les connaissances et l'approfondissement qu'elle permet. La pleine attention est une forme de concentration par laquelle l'attention est maintenue sur un objet (comme la respiration) ou sur un thème (comme la bonté). C'est la capacité d'amener un certain thème ou un certain objet à l'esprit. Dans la pratique de la méditation, la pleine attention est entraînée et renforcée pour que nous puissions amener à l'esprit même des humeurs et des énergies qui sont normalement sous-jacentes et qui échappent habituellement à notre attention. Ceci est important car, bien que loin de la surface, les strates sous-jacentes de l'esprit recèlent beaucoup de forces, de beauté, mais aussi des tendances négatives. Fouiller et assainir ce niveau demande du travail et des efforts patients. Cela commence par prendre la décision de mettre de côté tous les autres sujets pendant la période de méditation. Il est quasiment certain que nous allons nous rappeler des choses à faire ou verser dans des spéculations et des fantasmes sur le futur ou le passé. C'est captivant mais, en termes de méditation tout au moins, c'est la perte d'un temps qui aurait pu être utilisé à calmer l'esprit et à approfondir la compréhension.

Toutefois, même en le sachant, l'esprit glisse à la vitesse d'une pensée et sans préavis. Cela veut dire que nous devons choisir quelque chose d'utile à porter à l'esprit et que nous devons nous efforcer de l'y maintenir afin de garder au premier plan un objet ou un thème qui soutient des états d'esprit de clarté, d'empathie et ou d'équilibre. L'une des façons fondamentales de ramener l'esprit au moment présent est de se concentrer sur le sens corporel. Le sens corporel (les sensations et les énergies qui se manifestent dans le corps) est immédiat et nous pouvons le contempler. Ce sens corporel nous ancre et nous équilibre.

Il nous donne le sentiment d'être là où nous sommes. Bien que cela puisse paraître basique et évident, souvent nous ne sommes pas ancrés à l'endroit où nous nous trouvons réellement mais « là-bas », dans un monde de circonstances changeantes et de réactions,



sans référence centrale.

Utiliser la pleine attention au corps comme point de référence constitue une bonne norme en général pour tout le monde. Elle est évidente et solide. Être dans le corps ne nous procure pas seulement un lieu fiable où nous tenir, mais c'est aussi la source des événements qui gouvernent notre vie : plaisir et douleur, sensibilité et vulnérabilité, rythmes de la nature qui nous rendent affamés et fatigués. Le cœur en est affecté et l'esprit compose ses stratégies fondamentales en fonction de ces rythmes de la nature.

Le corps supporte les pressions et les tensions dues aux aléas de la vie quotidienne, mais il peut en être soulagé. Si le corps se sent détendu et clair, alors l'esprit et le cœur se calment facilement. S'il est engourdi, mou ou tendu, il est difficile de trouver l'énergie nécessaire pour méditer. Inversement, quand nous nous trouvons dans un état corporel équilibré et que nous méditons sur cet état, l'énergie est restaurée dans tout notre système et nous pouvons nous sentir positifs et enrichis. Si l'attention peut être rassemblée autour de ce sens corporel, cela l'empêche de divaguer sur le futur ou le passé, de jongler avec les devoirs et les envies et de s'agripper aux préoccupations au sujet de soi-même ou des autres. Cette retenue permet à l'attention de s'installer de façon plus paisible dans le présent.

Une bonne posture joue un grand rôle dans ce processus parce qu'elle donne à l'esprit un objet sur lequel s'exercer et autour duquel développer ses capacités. Cette bonne posture permet aussi au corps d'être dans une position où les énergies tendent à circuler de façon lumineuse et calme. Ce qui est « bon » dans la bonne posture n'est pas l'apparence extérieure mais ce qui remédie à la stagnation et à la tension. Toutefois la vivacité mentale équilibrée d'une bonne posture ne provient pas du seul effort physique. Il s'agit d'installer le corps en équilibre dans une attitude stable et sensible. La patience et le soin que nous apportons à développer une bonne posture fait progresser l'esprit pour son propre bien. Plutôt que de nous forcer à nous asseoir tout raides, nous apprenons à masser, à donner et à détendre notre attention pour nous accorder à une vivacité mentale pleine d'aisance.

Une application de chaque instant est nécessaire. Cela se fait en « amenant à l'esprit » (*vitakka*) le sujet de méditation. Cela implique en général un certain degré de pensée ou tout au moins un état pensif. « Amener à l'esprit » est soutenu par la « résonance » (*vicāra*) qui est l'écoute pensive, l'appréciation et l'évaluation de ce qui a été amené à l'esprit. *Vittaka* montre, *vicāra* saisit et « donne le sens » de ce qui a été montré. Le premier est comme saisir une pomme, le second c'est l'admirer, en faire le tour et l'apprécier. Quand tout ceci est en place une qualité de conscience apparaît, claire, stable et réceptive : pleine attention et pleine conscience.

L'effort correct pour amener quelque chose à l'esprit est une attention calme et

persistante qui se concentre sur l'objet choisi et y revient continuellement. En comprenant cela et grâce à une persistance plus douce et encourageante, qui a parfois besoin d'être ravivée pour gérer des habitudes mentales tenaces, nous apprenons à modérer les efforts massifs de volonté qui peuvent avoir des effets bénéfiques à court terme, mais qui sont insoutenables à la longue.

Un esprit droit soutient un corps droit et vice-versa. Le ton est celui de l'équilibre. Cette tonalité unifie chaque développement bouddhiste qui inclut l'éthique et la compassion ainsi que le calme et la sagesse. L'idée maîtresse est un bien-être intérieur sain qui se développe selon des axes précis. Le cultiver nous montre que nos plus grands potentiels se développent en accord avec des inclinations à la bonté, à la patience et à l'attention claire. Si nous savons comment accéder à ce potentiel de notre propre cœur, alors nous pouvons agir, parler et méditer d'une façon qui apporte plus de clarté et de bien-être à notre vie. C'est en nous-mêmes que nous pouvons réaliser l'essence de l'Éveil du Bouddha.

## Méditer assis

Asseyez-vous par terre jambes croisées ou bien sur une chaise à dos droit ou sans dossier pour que la posture soit stable et la colonne vertébrale droite. Que vous soyez assis sur une chaise ou par terre jambes croisées est moins important que le fait de veiller à ce que la colonne vertébrale soit droite. Si elle est tendue par les épaules qui s'y reposent, par la tête penchée en avant ou par le bas du dos déformé, il lui est impossible de supporter le corps. S'asseoir dans une posture droite et sentir pleinement le corps amène de l'énergie à l'esprit. Une bonne posture est une base importante pour méditer.

### **Aligner la structure corporelle**

Si vous utilisez une chaise, prenez soin de garder les plantes des pieds à plat sur le sol. Faites reposer les cuisses sur l'assise de la chaise et évitez d'appuyer le dos. Gardez vos jambes écartées pour permettre à la base du corps de reposer fermement sur la surface de la chaise. Si vous vous asseyez par terre, asseyez-vous jambes croisées avec un pied reposant sur la cuisse opposée et l'autre pied replié sous la cuisse opposée (« demi lotus ») ou bien posez chaque pied sur la cuisse opposée (« lotus complet »). Si votre souplesse ne va pas jusque là, cela ne fait rien. Utilisez n'importe quelle position jambes croisées, ou même asseyez-vous sur vos hanches, les mollets repliés sous les cuisses. La chose importante est de se sentir à l'aise, stable et droit. Dans tous les cas, asseyez-vous de façon à ce que le bas du dos soit un peu concave, le bas de l'abdomen étant perpendiculaire au sol. Cela devrait équilibrer votre bassin sur les deux structures osseuses situées à sa base qui s'appellent « os d'assise ». Vous pouvez les localiser à l'endroit où la sous-cuisse de chaque jambe s'enfile dans la fesse immédiatement de chaque côté du périnée. C'est vraiment le point le plus important. Si vous vous asseyez en lotus, vous aurez peut-être besoin d'un petit coussin ferme ou d'un bloc coincé sous votre coccyx, pour soutenir l'équilibre sur ces os d'assise. Dans ce cas, vous utiliserez juste le bord du coussin pour contrôler l'inclinaison arrière du bassin. Le poids du corps sera alors transféré vers le bas à travers la base du bassin inférieur et le haut des cuisses.

Tirez sur le bord inférieur des omoplates pour contrebalancer leur tendance à se recroqueviller. La poitrine s'ouvrira et les épaules se relaxeront. Au début, ce sera comme si vous tiriez sur un point de l'extrémité basse de l'omoplate vers l'intérieur de la poitrine. Puis ce sera comme une inclinaison de cette partie de la colonne pour rejoindre le cœur.

Finalement, cela vous paraîtra tout simplement naturel. Dans cette posture, la respiration est profonde, calme et clairement discernable. Cette position de la poitrine et des épaules tend à aligner le cou avec le reste de la colonne vertébrale. Le cou en est la continuation. Il appartient au dos plus qu'à la tête. Contrebalancez la tendance de la tête à capturer le cou. Tirez-le en avant en détendant tout d'abord la mâchoire puis en tirant ensuite la tête en arrière de façon à ce que le crâne et le cou soient alignés avec le dos. Le menton va se replier vers la gorge. Tout cela libère les verrous habituels que produit une mauvaise posture. Respirez lentement et à fond. Accordez-vous aux effets produits dans l'abdomen et la poitrine, qui devraient bouger quand vous respirez. L'abdomen rentre et sort. La poitrine se soulève et s'élargit doucement, sur les côtés. Si cela ne se produit pas, la posture est encore bloquée quelque part.

Laissez la paume des mains reposer sur les jambes juste au-dessus des genoux ou à mi-cuisses. Sentez toutes les tensions des bras et des mains. Canailisez-les fermement vers le bas depuis les épaules à travers les bras et les jambes jusqu'au sol. Laissez le poids du corps descendre régulièrement à travers la région du bassin. En prenant soin de ne pas tirer sur les bras, ce qui fermerait la poitrine, les mains peuvent tourner de façon à ce que le dos des doigts d'une main repose dans la paume et les doigts de l'autre main. Ou bien vous pouvez rester dans la première posture.

### « Balayer » le corps

Quand la posture est établie il est bon de continuer à balayer le corps avec l'attention. De cette façon, nous pouvons surveiller la posture (elle se déséquilibre facilement) et approfondir la conscience globale. Vous pouvez le faire en vous concentrant sur le sens de la globalité du corps, puis en vous « accordant » avec chaque endroit que vous sentez tendu ou à l'écart de la conscience. A un stade ultérieur, quand la posture sera plus sûre, vous pourrez effectuer un balayage plus méthodique, point par point, depuis la tête vers le bas et graduellement sur tout le corps. Ce balayage méthodique peut prendre jusqu'à une heure ou même plus !

Il y a d'autres avantages au « balayage du corps ». Il entraîne l'esprit à être attentif. Il renforce la pleine attention en tenant compte des détails de l'expérience corporelle, et il améliore une attitude attentive et douce qui n'est pas exigeante envers le corps. Les outils de la pleine attention et de la douceur sont les « actes » mentaux d'« amener à l'esprit » (*vitakka*) et de « résonner » (*vicāra*). « Amener à l'esprit » c'est comme demander « Comment est-ce que je sais, à cet instant, que j'ai une main gauche ? » ou bien « Où est mon cou ? ». « Résonner » c'est comme demander « Comment est-ce que je me sens ? » « Qu'est-ce qui se passe à cet endroit-là ? » « Comment suis-je disposé envers cette partie

du corps ?' ». Ce « contrôle » peut faire ressortir des attitudes forcées ou indifférentes et les remplacer par de la pleine attention et de la sollicitude.

Occupez-vous tout d'abord de la sensation d'ensemble de la posture. Nous pouvons tendre à exagérer la vigueur et à sous-estimer la sensibilité. Une erreur fréquente est de rentrer les lombaires en sortant les fesses, ce qui crée une sensation de force mais sollicite trop les muscles du bas du dos. Ou bien nous essayons de nous maintenir droit avec les épaules, ce qui fatigue trop le haut du dos. Ces deux attitudes seront cause de tensions. Plutôt que d'utiliser une partie du dos pour tout maintenir, occupez-vous de la droiture du port. Le bassin en particulier doit être en équilibre sur les os d'assise. Le sacrum doit être droit, la colonne entre les épaules, concave, et la tête équilibrée sur le cou redressé. Accordez-vous la permission de bouger un peu, de vous tortiller et d'ajuster la posture pour que le corps sente et trouve son équilibre. Continuez à faire attention à ces points précis ainsi qu'aux effets d'ensemble concernant le corps et l'esprit. Donnez-vous le temps de vous installer.

La tête et le cou peuvent abriter beaucoup de tensions. En nous installant dans le corps notre but premier est de les défaire. La tension bloque la sensibilité et mène naturellement à la rigidité et à l'engourdissement de l'esprit. Désolidarisez la tête du cou en détendant la mâchoire et en imaginant que le crâne peut flotter au dessus. Imaginez beaucoup d'espace entre le menton et la poitrine pour que le menton ne fasse pas écran à la gorge bien qu'il soit un peu incliné. Détendez la langue dans la bouche. Même un soulèvement inconscient du fond de la langue envoie une charge de tension dans l'occiput. Puis détendez les tissus autour des globes oculaires. Tout en gardant les yeux ouverts, adoucissez le regard comme si vous regardiez la mer ou le ciel. Tout cela devrait détendre le front et les tempes. N'amenez votre attention sur ces points qu'après les avoir relâchés. S'ils sont tendus « massez-les » de façon répétée en glissant l'attention du centre de chaque zone vers sa périphérie. Vous pouvez élargir et étendre ce balayage à toute la tête et même descendre tout le long du corps.

La tension présente autour des yeux maintient et conditionne l'agitation mentale, même les yeux fermés. Donc, commencez par garder les yeux ouverts (face à un espace calme) pour maintenir l'esprit vif, puis détendez le regard agité. Cela vous aidera à trouver l'équilibre entre trop de détente (la dérive) et trop d'effort (l'intensité).

Élargir et adoucir le point focal va calmer l'activité mentale, alors que le rétrécir ou l'aiguïser va augmenter le discernement. L'idéal est de trouver un équilibre entre les deux, En général l'esprit qui reçoit les impacts d'un style de vie à fortes stimulations tire profit d'un adoucissement et d'un élargissement de l'attention.

La technique du « balayage » peut être utilisée sur tout le corps pour

contrebalancer un engourdissement ou une réceptivité inadéquate. Attirez l'attention dans la zone située autour de l'endroit engourdi, là où la sensation est clairement perçue. Approchez-vous de l'engourdissement et reconnaissez chaque sensation, chaque énergie et chaque humeur pouvant apparaître. N'essayez pas d'avoir une sensation en particulier. Permettez plutôt à la conscience de découvrir des sensations plus subtiles. Quand vous commencez à vous sentir équilibré dans votre corps, centrez votre attention sur les sensations rythmiques de l'inspiration/expiration.

Pratiquez ainsi pendant une demi-heure et quand il est temps de conclure, faites-le avec précaution. Tout d'abord, amenez votre attention sur la colonne vertébrale en sentant cette ligne ininterrompue du siège jusqu'en haut de la tête. Ensuite élargissez votre attention pour y inclure toute la masse de la structure corporelle en vous reposant sur la conscience de la peau, et des picotements sur cette lisière du corps. Reconnaissez que sur cette lisière, à ce moment-là, tout est spacieux et non intrusif. Appréciez le sentiment d'espace autour de vous. Ouvrez-vous-y en écoutant ce qui se passe autour de vous, sans vous y engager ni y penser.

Enfin, après quelques minutes, laissez vos paupières s'ouvrir et passez quelques instants à laisser la lumière et les formes entrer dans votre conscience sans vous y engager.

## **Difficultés**

### 1 La douleur physique

Evidemment, la première difficulté peut être l'inconfort physique et la douleur. Amenez la pleine attention et la pleine conscience sur la partie douloureuse et observez chaque réaction. Y a-t-il là une tension ou un déséquilibre qui peut être ajusté ? Une autre partie du corps peut-elle être ajustée pour soulager ? Il faut parfois réajuster l'équilibre d'une autre partie du corps. Par exemple, clarifier la poitrine et relaxer les épaules peut diminuer la pression sur le bas du dos. Élargissez le corps. Allez à l'encontre de sa tendance à rétrécir. Essayez de bouger doucement et lentement pour déceler l'endroit où la sensation désagréable trouve une ouverture qui la soulage. Utilisez la colonne vertébrale comme référence. Allongez-la et pliez-la légèrement en gardant le reste du corps détendu. Les choses peuvent trouver un nouvel équilibre.

La douleur ressentie dans la zone des genoux est vraisemblablement le transfert d'un manque de flexibilité dans les hanches et le haut des cuisses. Le remède à long terme est de faire quelques exercices d'étirement des articulations des hanches. À court terme, il faut ajuster la posture ou placer un coussin sous le genou endolori. Si la douleur n'est pas

trop intense, les tissus des hanches et des cuisses peuvent s'étirer d'eux-mêmes avec le temps. La limite de résistance à la douleur est qu'elle ne devrait pas diffuser de la tension dans le corps ni provoquer une attitude rigide. Évitez de supporter une douleur au genou. L'articulation du genou est une structure relativement faible et les méditants peuvent s'abîmer les genoux en « s'asseyant sur leur douleur ». Bien que l'esprit soit capable de le faire, les genoux, eux, ne le sont pas. Les ligaments peuvent se déchirer et ils ne se réparent pas facilement.

Vous pouvez avoir besoin d'effectuer un travail corporel complémentaire comme des étirements lombaires ou une fortification de la posture. Beaucoup de gens trouvent que quelques postures de hatha yoga ou un moment de qi gong sont des atouts pour méditer.

L'inconfort qui n'abîme pas le corps peut être travaillé de façon contemplative en utilisant l'exercice du « massage » mentionné plus haut. Si cet inconfort est supportable, contemplez l'attitude mentale et la réponse émotionnelle à la douleur et « massez-la. ». Nous adoptons parfois une approche agressive et impatiente ou bien nous nous laissons aller à gémir et à nous apitoyer sur nous-mêmes. Pouvons-nous reconnaître et défaire ces énergies ? Quand nous ne pouvons pas, nous défions l'inconfort avec une bravoure héroïque ou l'impératif moral de « ne pas céder ». Mais nous sommes capables d'aller plus loin que ces attitudes caricaturales et d'arriver à une conscience plus sereine et plus réceptive de cet aspect inévitable de l'existence sensorielle. Enfin, nous pouvons même nous concentrer sur cette conscience elle-même et il est possible que la douleur disparaisse de la conscience ou bien recule à l'arrière-plan.

Il ne s'agit pas de se débarrasser de la douleur, mais d'éveiller une conscience qui ne se contracte pas en aversion. La douleur nous retrouvera toujours à la fin, aussi serions-nous bien avisés d'apprendre d'elle comment aller au-delà de nos réactions habituelles.

## 2 Agitation, obsession et torpeur

Une autre difficulté fréquente est l'incapacité de l'esprit à s'installer dans le corps, même lorsqu'il n'y a pas d'inconfort physique particulier. Habituellement, nous éprouvons ou bien des pensées incessantes sur tout et sur rien, ou bien une préoccupation obsessionnelle rêveuse ou, irritée, ou bien encore de la torpeur. Parfois l'esprit oscille entre ces trois états. L'une des principales raisons peut être un déséquilibre énergétique. Passer du travail ou d'une occupation quelconque à l'assise immobile peut faire caler l'esprit. Ou bien alors le thème de méditation peut être trop subtil pour entraîner l'esprit tel qu'il se trouve sur l'instant.

- Ouvrez les yeux et occupez-vous des sensations autour des globes oculaires.

Balayez avec l'attention le pourtour de la tête comme si vous défaisiez un foulard. Faites cela clairement, doucement et de façon répétée.

- Poussez votre coccyx dans le siège ou le sol. Etirez doucement la colonne vers le haut depuis la taille en donnant toute votre attention à la posture. Quand vous êtes totalement étiré, détendez-vous et relâchez. Pratiquez cela en vous étirant et en vous relâchant pendant plusieurs minutes.
- De la même façon, ouvrez les mains et la plante des pieds.
- Contrôlez votre respiration pendant quelques minutes. Expirez lentement et quand il n'y a plus d'air dans le corps, retenez-vous pendant quinze à vingt secondes (ou le temps que se produise dans l'abdomen une pression supportable mais sensible). Puis inspirez lentement et régulièrement par le nez. Faites quelques respirations normales et répétez l'exercice environ dix fois.
- Pratiquez debout pendant quelques minutes.

Toutes ces pratiques favorisent la capacité d'amener à l'esprit et de résonner avec certains aspects de l'expérience corporelle qui sont cruciaux pour la pleine circulation et l'équilibre de l'énergie..

Des instructions pour gérer les pensées intrusives se trouvent plus loin dans le chapitre *Processus : pensée*. D'autres instructions sur la gestion d'empêchements \_comme la malveillance, le désir sensoriel, l'engourdissement, l'agitation et le doute se trouvent au chapitre *Processus : les empêchements*.

### **Si cette façon de faire ne vous aide pas...**

Si parfois tout ceci vous paraît « trop »... passer juste quinze minutes environ assis dans une pièce calme en silence et laisser les pensées et les humeurs s'écouler peut être une bonne façon de commencer. Habituez-vous juste à être présent à vous-même d'une façon amicale et ordinaire. Utilisez ainsi la méditation d'ouverture comme point de départ. Il se peut qu'il y ait des moments où vous voudrez pousser la pratique plus loin avec une attention plus détaillée à la posture. Il est vrai aussi que la posture tend à évoluer d'elle-même sur une période de quelques mois ou quelques années si vous cultivez l'intérêt d'être amicalement présent à vous-même.

### **Pour aller plus loin**

#### 1 Respiration



Cette pratique mène naturellement à la pleine attention à la respiration qui est abordée par la suite de façon plus complète.

## **2 Aligner l'énergie**

Par le fait d'aligner correctement la colonne vertébrale et d'apporter une conscience de pleine attention au corps entier, vous pouvez libérer différents blocages dans la tête, les épaules et l'abdomen. Quand vous restez assis de cette façon pendant un moment, vous commencez à sentir un flux affectif subtil à l'intérieur de l'alignement structurel. Un courant d'énergie subtile coule entre les os du coccyx et du périnée jusqu'en haut de la tête. Quand votre structure trouve son équilibre, essayez de vous accorder à ces points à l'une ou l'autre extrémité de la colonne vertébrale. Cette énergie informera la posture d'une façon autosuffisante. Au lieu d'avoir à tenir le corps droit, les structures correctement alignées du corps ainsi que l'équilibre de l'énergie subtile nourriront et maintiendront la posture.

Il y a aussi un courant qui aide à faire s'écouler la tension et l'hyperactivité de la tête. Ce flot descend depuis les tempes, le front et les yeux, à travers le cou, la gorge et le centre de la poitrine ; il descend ensuite au-dessous du nombril, à une distance d'une paume au-dessus du pubis — à l'endroit du bas de l'abdomen où l'activité musculaire associée à une complète expiration s'immobilise — pour enfin se diffuser dans la base du corps. Il peut être plus facile au début d'utiliser l'état détendu des bras comme voie pour ce courant, en balayant la conscience depuis le haut de la tête vers le bas par les bras et les paumes.

La sensation énergétique globale comporte une variété de courants et de sensations qui sont plutôt chaotiques au départ. Plutôt que de résister aux sensations ou d'essayer d'en trouver une en particulier, continuez à vous référer à cette sensation énergétique le long de ces canaux. Laissez l'énergie bouger et se poser. L'accord avec l'énergie qui accompagne le souffle peut vous aider.

Appliquez votre intelligence à examiner l'expérience du corps et à voir comme elle est changeante. Reconnaissez et essayez de distinguer les différents niveaux de l'expérience que sont les sensations (impressions de contact), les sentiments et sensations (agréables, neutres, douloureux) et les perceptions (interprétations des sensations). Ils construisent une « carte » interne du corps. Comparez celle-ci avec l'idée mentale que vous avez de votre corps, basée sur la façon dont il apparaît... Est-ce la même chose ?

Se sentir entièrement installé demande une conscience du noyau interne et de l'espace autour du corps dans lequel nous nous sentons installés. Donc, quand vous avez un sens d'ensemble du corps, essayez de discerner le « noyau » le plus intérieur du corps

en le distinguant de ses aspects plus périphériques ou superficiels. Le noyau central peut être un endroit de grand calme mais il enregistre aussi la tension, l'engourdissement ou la vitalité du corps. Travailler à donner de l'aisance et à clarifier cet endroit-là va mettre en branle des processus qui ont une grande importance pour l'état général.

Toutefois, la périphérie est importante aussi car c'est là qu'agissent les effets de notre mode de protection envers le monde extérieur. Si ce sens corporel est contracté il est probable que l'attention sera attirée vers des états intenses ou ennuyeux. Donc, pratiquez en attirant votre attention lentement en dedans, et au-dehors, du noyau à la périphérie, puis de l'abdomen et du centre de la poitrine vers l'espace situé immédiatement autour de vous. Vous pouvez aussi utiliser la paume des mains et la plante des pieds comme des portes pour l'énergie de la respiration. S'accorder au rythme de la respiration de cette façon, totalement dans le corps, régule l'énergie et enrichit l'effet de la respiration en un effet d'ensemble équilibrant et curatif.

## Méditer debout

Dans cette pratique, nous travaillons à établir une ligne de conscience et d'énergie qui court de la plante des pieds à travers les jambes et la colonne vertébrale jusqu'en haut de la tête. Les mauvaises habitudes posturales (comme le fait de s'appuyer ou de s'avachir) coupent cette ligne et le corps se sent fragmenté. Dans une mauvaise posture, le haut du corps se penche et la tête occupe un domaine très différent du reste du corps. Elle se sent la plupart du temps divorcée du torse. Une personne ordinaire vit la plupart du temps dans la tête qui est affectée par l'arrivée puissante de phénomènes sensoriels et de processus de pensées accélérés. La tension et la pression que subit la tête peuvent donc paraître normales. Cette partie du corps ainsi que les fonctions qui y sont associées sont si centrales que, lorsque nous nous y habituons, ce phénomène devient une partie de qui nous sommes.

Le but de la méditation debout est de modifier tout cela, de se reconnecter et de tout relier pour arriver à sentir une unité et un équilibre. L'habileté de la pratique consiste à se tenir droit et en équilibre sans être rigide. L'effet est d'être quasiment sans poids, et cependant enraciné. Dans cet état, avec les yeux ouverts, nous sommes moins affectés par les phénomènes sensoriels, l'esprit est plus calme et l'on se sent davantage « entièrement ici ».

Tenez-vous debout avec les jambes légèrement écartées et placées juste sous vos hanches. Ayez les pieds pointés vers l'avant et à peu près parallèles. Débloquez vos genoux pour qu'il y ait de la souplesse. Laissez-les légèrement fléchis. Concentrez-vous sur la plante de vos pieds. Étalez vos pieds sur le sol pour que la plus grande partie possible de votre plante de pied soit en contact avec le sol. Vos pieds et vos orteils doivent avoir l'impression de pouvoir s'enfoncer dans le sol afin que vous soyez comme un arbre ou une plante poussant hors de terre, plutôt que quelque chose perchée dessus. Ayez cette idée en tête et laissez votre corps la suivre. C'est comme si vos pieds étaient des racines qui poussent.

Quand les genoux sont débloqués, le poids du corps est supporté par les pieds. Si les genoux sont bloqués, ils supportent une partie du poids et cela coupe le flot d'énergie entre les pieds et le haut du corps. Donc, rappelez-vous de laisser les genoux lâches, et alors la sensation de la plante des pieds sera équilibrée et clairement perçue.

Un autre endroit qui a tendance à se verrouiller est celui qui se situe autour des

hanches, des fesses et du sacrum, à cause de l'habitude de s'y appuyer. Quand nous nous appuyons sur une table ou sur un mur, le haut du corps repose en général sur les hanches, les fesses et le coude qui est posé là où nous nous appuyons. Tout ce qui est en dessous de la taille retombe, éventuellement à moitié supporté par une jambe. Le sacrum et la région lombaire sont tordus et pourtant ils doivent recevoir le poids du haut du corps. Ils sont alors obligés de se verrouiller pour offrir une base rigide. Si cette façon de se tenir debout devient une habitude, le verrouillage devient chronique et nous perdons la capacité de nous tenir sur nos deux pieds.

Dans la méditation debout, essayez de détendre tout ce qui se situe autour des hanches et de la région du bassin, des fesses et du sacrum. La façon d'y arriver est de « laisser tomber » la colonne. Imaginez que votre colonne s'allonge et que vous avez une queue qui descend entre vos jambes. Dans cette posture, le coccyx est rentré au lieu de bloquer le sacrum par en dessous en étant légèrement arqué en arrière. Le sacrum repose alors vers le bas et l'articulation entre la dernière vertèbre lombaire et le sacrum s'ouvre. Dans cette position, les fesses sont relaxées pour que le poids descende dans les jambes.

Quand vous faites ceci, vous pouvez constater un changement de gravité vers l'avant dans le bas de l'abdomen. Vous y sentirez un peu plus de force. Relâchez l'abdomen pour qu'il ne soit pas tendu. Il a besoin de fermeté et non de tension. Détendre la région du périnée soulage aussi la tension dans le bas de l'abdomen. La masse osseuse de la ceinture pelvienne agit alors comme un berceau pour les tissus mous et toute tension abdominale peut se libérer.

Débloquez aussi les épaules. Il peut être utile de faire pivoter vos épaules en faisant tourner un peu vos bras d'un mouvement doux depuis le bas de l'abdomen plutôt que depuis la tête ou les épaules. Balancez-les un peu de chaque côté jusqu'à ce que les épaules soient relâchées. Il n'y a pas d'effort dans le haut du corps et la détente de la poitrine et des épaules laisse les bras pendre librement, légèrement écartés de chaque côté du corps. Sans rien bouger, laissez le dos se détendre vers le bas comme si une cape glissait de vos épaules.

Laissez le cou droit et la tête libre comme dans l'assise. Détendez la mâchoire et laissez la langue se reposer. Tenez-vous debout avec le regard au loin sans forcer sur la mise au point. Soyez conscient d'être debout, supporté par le sol et ouvert au ciel. Rien ne fait pression sur votre dos. À l'avant, tout est clair et dégagé. L'espace tout autour vous maintient.

Quand le corps est unifié accordez-vous à la respiration dans l'abdomen. Laissez ce

rythme régulier contrôler toute tendance à la contraction.

Cette posture semble inhabituelle au début. Les cuisses doivent s'habituer à porter le poids du corps. Elles vont avoir tendance à essayer de bloquer les genoux et à renvoyer le poids vers le bassin en serrant les fesses. Cette tendance peut être neutralisée en gardant ces zones non tendues et en alignant les genoux sur le centre de chaque pied. Cela élargit l'arc des jambes en envoyant le poids vers la partie externe de la cuisse qui est plus solide. Les épaules auront tendance à se crispier vers le haut pour soulever le poids. Même la mâchoire et le cou voudront contribuer. Porter le corps dans les jambes peut être ressenti comme inconfortable au début, mais l'impression d'unité du corps et la libération des tensions subtiles sont telles que cela en vaut vraiment la peine. Restez concentré sur la respiration. Avec le temps, les jambes vont se fortifier.

En revenant aux plantes de pieds, zones riches en sensations, contemplez la pression. Où sont les points forts ? Où sentez-vous le plus de pression ? Est-ce vers l'avant, les côtés ou derrière ? Est-ce que le corps a plus tendance à s'équilibrer vers les orteils ou vers les talons ? Laissez-vous osciller un peu, jusqu'à sentir cette zone de pression se déplacer sous vos pieds. Elle est probablement située sur le côté du pied. Quand vous contemplez la zone de pression qui se déplace, essayez d'en faire le centre de chaque pied, immédiatement sous le coup-de-pied. Concentrez-vous sur les sensations dans ce coup-de-pied. Vous deviendrez capable d'y discerner un tremblement d'énergie. Quand vous le pourrez, reconnaissez ce point et familiarisez-vous avec lui. Au cours de la pratique, ces deux points deviendront deux centres importants. Quand le corps est debout, aligné et équilibré directement sur ces points, la posture ne demande pas d'effort et elle régénère.

Déplacez graduellement votre attention depuis ces points vers le bas puis vers le haut des jambes et ensuite vers la région centrale bassin/abdomen. Respirez régulièrement depuis le bas de l'abdomen. Ainsi vous pourrez sentir un accès de picotements dans le haut du corps. Étendez votre conscience de la respiration pour y inclure tout cela. Inspirez en attirant cette énergie subtile vers le haut du corps. Expirez en vous détendant vers le bas depuis le haut du corps vers l'abdomen, les jambes et le sol.

Expirez dans l'espace autour de vous et laissez votre corps s'ouvrir à cet espace.

Inspirez en attirant la conscience vers le haut à travers les pieds, les jambes et l'abdomen. Expirez dans la direction inverse. Ainsi, la respiration du corps est complète. C'est la respiration subtile, la respiration de l'énergie.

Si vous ne la sentez pas, continuez à vous tenir debout quand même en vous concentrant pour empêcher le corps de se verrouiller. Tenez-vous debout pendant dix minutes environ au début, et augmentez la durée selon vos capacités. L'agitation et la tension auront tendance à survenir par vagues, en apportant les émotions correspondantes.

Utilisez la respiration pour soutenir la pratique. A chaque fois que vous respirez au travers d'une vague d'agitation, le corps devient plus uni et plein d'énergie. La conscience gagne une gravité plus profonde. Videz le corps de ses luttes. Videz le corps dans l'espace. Finalement, vous pourrez tenir debout avec la force et la flexibilité d'un arbre.

### **Difficultés**

Ici, la torpeur ne sera pas un problème et il est peu probable que l'esprit vagabonde très loin. Ce sont quelques-uns des avantages à méditer debout. Par contre, l'obstacle majeur est l'agitation, avec la tension qui lui correspond et qui monte à l'assaut de la posture debout. Mais l'exercice ci-dessus est un moyen physique de s'en libérer. Alors, accordez-lui un moment et tenez-vous-y en fléchissant un peu les genoux de temps en temps au besoin.

Si vous vous sentez fatigué, reprenez la méditation assise ou passez à la marche.

### **Si cette façon de faire ne vous aide pas...**

Essayez de fléchir les genoux lentement pour monter et descendre de cinq centimètres en dix secondes. Rebondir sur vos genoux aide un peu vos muscles à ne pas se verrouiller. Ou bien faites tourner lentement vos hanches d'un côté à l'autre pour que l'abdomen décrive un arc dans l'espace devant lui. Ce mouvement fait aussi tourner les omoplates en arc dans l'espace derrière elles. Bouger en restant connecté à l'espace au-dessus, derrière, devant et au-dessous détend et déroule l'attention sans perte de posture. De cette façon, un équilibre ferme et reposé peut se développer.

### **Pour aller plus loin**

En arrivant à la fin de cette période, attirez votre attention sur la partie centrale du corps et sur le bas de l'abdomen. C'est là que vous sentez la respiration commencer et finir. C'est le point où l'énergie se rassemble. Centrez-vous là. Sentez l'espace autour de vous à partir de ce centre. Sentez ce que ça ferait si plutôt que la tête c'était cette zone qui gouvernait le corps entier.

Amenez l'intention de vous asseoir. N'agissez pas. Amenez-la juste à l'esprit. Détendez cette pensée et remarquez si votre énergie a changé. Êtes-vous resté dans ce centre ou êtes-vous monté dans vos épaules ?

Amenez cette idée encore une fois et remarquez ce qui arrive au schéma de votre énergie.

Considérez le fait de vous asseoir. Cette fois, en considérant le fait de vous asseoir, maintenez le centre de votre énergie dans l'abdomen, non pas en contractant quoi que ce soit, mais en gardant la conscience centrée à cet-endroit-là et en détendant toute contraction dans le haut du corps, les épaules et la tête.

Quand vous êtes prêt, essayez de rester là, et en relaxant le corps, prenez la position assise.

## Méditer en marchant

La méditation en marchant aide à rafraîchir l'énergie du corps. Elle encourage la conscience à être large et flexible. Développée, elle permet fréquemment de savoir comment être immobile au beau milieu d'un mouvement. Bien que beaucoup de gens n'aient pas accès à un chemin aussi retiré que voulu pour pratiquer la méditation en marchant, il est malgré tout recommandé de cultiver la marche du mieux que l'on peut, par exemple dans une chambre en décrivant un vaste cercle. Sinon, il peut être bénéfique de trouver un endroit pour pratiquer dans les bois, dans un parc ou sur une plage.

En étudiant attentivement les instructions, vous pourrez également approcher certains aspects de l'attitude et vous y concentrer quand vous flânez tranquillement, ou même quand vous vous déplacez dans une rue passante. La marche étant l'une des choses que fait le corps, pourquoi ne pas l'utiliser pour développer les connaissances de la conscience ?

La technique est de rester centré et conscient de son environnement immédiat pendant que le corps bouge. L'endroit recommandé est un sentier rectiligne de vingt à trente pas de long dans un endroit retiré. On y va et vient avec une pleine attention. Quand vous atteignez l'extrémité du sentier, vous restez debout et immobile pendant quelques instants, puis vous tournez et répétez l'exercice. Marchez à un rythme que vous sentez propice, qu'il soit calme, posé, aisé ou vigoureux. Quand votre esprit se calmera, vous sentirez plus précisément ce qu'est une vitesse appropriée.

Commencez par rassembler votre attention quand vous êtes debout et immobile à l'une des extrémités du sentier que vous avez choisi. Ramenez-vous au moment présent en restant debout pendant une minute ou deux. Restez debout pour vraiment sentir la plante de vos pieds étalée sur le sol et pour vous sentir enraciné à cet endroit précis. Restez debout. Inspirez et expirez en étant consciemment centré sur l'abdomen qui bouge avec la respiration. Amenez l'intention de marcher et remarquez la direction vers laquelle l'attention se déplace dans le corps. Notez aussi chaque attitude et chaque état mental qui l'accompagne. Si votre centre bouge vers le haut, la tête ou les épaules, attirez alors l'attention pour qu'elle retourne vers l'abdomen et détendez le haut du corps. Faites cela plusieurs fois. Les états mentaux peuvent exprimer l'impatience de commencer ou bien le contraire. Nous pouvons programmer le futur une demi-heure avant de commencer réellement. Si vous vous impliquez dans cet état d'esprit, il va vous mener à des pensées qui vous distrairont, alors lâchez-le. Restez présent en étant pleinement attentif au corps.



En d'autres termes, nourrissez la conscience des sens et des sensations qui vous disent que vous avez un corps.

Laissez le corps gouverner la posture quand vous bougez. Plutôt qu'à une idée de la marche pleinement attentive, accordez-vous à ce qu'accomplit le corps pour marcher. Le poids du corps repose sur un côté jusqu'à ce qu'il soit équilibré sur un pied, disons le gauche. Cela permet à la jambe droite de se balancer librement, ce qu'elle fait en suivant le bassin qui s'arque de quelques degrés vers la gauche. Le pas « en avant » est propulsé à la fois par ce balancement du bassin et par la pression vers le bas au travers de la jambe gauche. La longueur de l'enjambée est déterminée par l'amplitude du balancement et la quantité de pression vers le bas. Le genre de pas que nous utilisons en méditation place généralement le pied qui bouge quelque part devant le pied immobile à une distance située entre la longueur entière d'un pied et sa moitié. Les sensations du pied avant ponctuent le mouvement quand la pression coule du talon aux orteils et qu'elle est ensuite libérée. Laissez-la se libérer. Gardez la hanche libre et flexible. Garder la jambe mobile, légère et relaxée aide à éviter un rythme de marche forcé ou tendu. Marchez naturellement.

Ce qui se passe aussi en marchant, c'est que le haut du corps (la poitrine et les épaules) a tendance à se porter légèrement en arrière à chaque balancement en avant. Quand la jambe gauche bouge vers l'avant l'épaule gauche bouge un petit peu vers l'arrière pour contrebalancer. Le fléchissement entre les hanches et le haut du corps crée un massage doux pour l'abdomen, ce qui maintient l'aisance et le « centrage ». Ce centrage dans la région bassin/abdomen aide votre attention à rester centrée. Si vous maintenez la conscience de la dynamique et du rythme de la marche, une base plaisante pour la pleine attention s'établit à travers les aspects « pression » et « relâchement » de l'action des jambes et du fléchissement du torse. Apparaît alors un rythme aisé qui attire l'esprit.

Quand vous marchez, vous pouvez joindre vos bras derrière vous de façon à ce qu'ils se sentent longs et relaxés. Le dos des poignets repose sur les fesses. Le bout des doigts d'une main est replié sur le bord de l'autre. Cette posture garde les épaules ouvertes et leur rappelle de laisser couler chaque tension et chaque emprise le long des bras. Si vos épaules sont tendues, laissez vos bras pendre librement de chaque côté du corps. Leur léger balancement détendra les épaules.

Marchez d'un pas modéré et calme. Gardez des directives simples. Allez et venez. Restez en contact avec les sensations corporelles ou revenez-y. L'esprit peut avoir tendance à se mettre à penser ou à s'impliquer dans ce que vous voyez. Dans les deux cas, continuez à revenir aux sensations du corps tandis que vous allez et venez. L'esprit va généralement se frayer un chemin avec un tas de commentaires sur des sujets connexes ou pas. Donc, sortez-en en gardant à l'esprit : « Comment est-ce que je sais que je suis en train de marcher ? ». Vous n'avez pas besoin de réponse. C'est juste un moyen de ramener

l'esprit au corps et au présent. Vous pourrez pousser plus loin en vous demandant comment vous ressentez la poitrine, ou comment sont les épaules, en vous accordant à ce qui les affecte dans la marche. Vous sentirez que la marche ne les affecte pas de la même façon que la pensée.

Les yeux reflètent l'état mental et l'affectent facilement. Il est donc important de garder un regard concentré mais léger. Laissez les yeux reposer sur un point dans l'espace légèrement vers le bas à une distance de la longueur d'un bras. Si vous avez besoin d'un objet plus discernable, vous pouvez vous focaliser sur le sentier lui-même à environ trois mètres devant vous. Mais gardez cette concentration douce comme si vous regardiez la mer. Remarquez comment vous ressentez vos yeux quand un objet visuel particulier se saisit de votre attention, si un train de pensées vous submerge ou si une attitude s'intensifie. L'attention et l'énergie s'épuisent quand les yeux continuent à regarder de ci de là. D'un autre côté, un regard dur et fixe peut mener à un état exagérément volontaire et à une perte de sensibilité. Donc, accordez votre attention à l'expérience tactile des yeux et au fait que ces organes physiques sont réceptifs mais au repos. Sentez les sensations dans les tissus autour des yeux et détendez-les. Ainsi, votre regard s'adoucit mais votre attention est accordée. Quand il fait cela, votre esprit se détend sans dériver et vous pouvez vous référer aux yeux comme faisant partie du champ des sensations physiques.

Reconnaissez le modèle répétitif des sensations qui vont avec la marche et qui sont situées dans les pieds, les hanches et le dos. Installez-vous-y. De cette façon le rythme régulier de la marche sert de référence et vous pourrez y retourner pour sortir de pensées compulsives. Rappelez-vous que vous pouvez vous arrêter et récupérer dans la position debout à n'importe quel moment si vous sentez que vous perdez le contact avec le sentiment et l'aisance de l'exercice. Si vous êtes agité ou distrait, arrêtez-vous, restez debout et respirez plusieurs fois profondément. Puis recommencez.

S'occuper de la réalité de la marche avec pleine attention ralentit le rythme de l'esprit. Finalement, l'attention s'installe dans les sensations physiques et l'esprit se calme. Quand vous commencez à vous sentir à l'aise apportez cette aisance au corps entier en ouvrant votre conscience pour recevoir les sensations corporelles qui arrivent. Laissez l'énergie de la marche couler sur ces sensations. Laissez-la les traverser. Le plein établissement de la stabilité est atteint quand chaque partie de votre corps « sait » et qu'elle est en contact avec la marche. Quand votre esprit s'installe en cela, il ne pense pas et ne s'épuise pas. Ensuite, quand vous vous accordez à ce que le corps ressent de plus confortable et de plus joyeux dans la marche, vous sentez une énergie qui vous régénère, qui fait que la pratique ne vous fatigue pas. C'est l'un des avantages immédiats de la méditation en marchant.

Enfin, quand vous sentez la qualité centrée et immobile de cette énergie (il ne s'agit

pas d'une sorte d'énergie qui « accomplit » ou « atteint ») vous pouvez amener l'esprit à un plus grand calme en vous centrant dessus. L'immobilité dans le mouvement est à la fois une source de paix et un point de référence précieux pour neutraliser les effets aléatoires de l'agitation dans l'environnement immédiat.

### **Difficultés**

La difficulté majeure sera vraisemblablement l'agitation générale qui survient avec le contrôle des préoccupations et des vagabondages de l'esprit. L'agitation qui en résulte se manifeste par une incapacité nerveuse à s'installer dans le corps, par une attitude d'ennui qui questionne sans arrêt l'à-propos et la valeur de la méditation en marchant. Une autre difficulté est la tendance à l'automatisme. On peut être debout à l'une des extrémités avec les yeux pointant sur le sentier devant soi et marcher ensuite d'un pas lourd vers l'autre extrémité sans être très conscient du flot des sensations ici et maintenant. Les choses se font mécaniquement et la méditation devient sinistre.

Dans ce cas-là, vous avez peut-être besoin d'une pause. Tenez-vous debout et immobile pendant quelques instants en respirant et en vous accordant encore une fois au corps entier avant de recommencer la marche.

D'autres points sont à surveiller. Prenez garde à ce que les épaules ne rentrent pas ou que la tête ne se courbe pas. Ces déviations, qui ne sont pas vraiment volontaires, créent une tension physique dans le cou et les épaules et elles mènent à des états mentaux tendus.

Parfois, il peut arriver que les pensées ou les humeurs vous préoccupent tellement qu'il est impossible de rester avec les impressions corporelles très longtemps. Dans ce cas, s'il vous plait, regardez dans le chapitre *Processus : pensée, émotion et non-pensée*. Nous examinerons aussi d'autres façons de travailler avec l'esprit dans la deuxième partie de ce livre.

### **Si cette façon de faire ne vous aide pas... ou comme alternative occasionnelle...**

Développez le vagabondage sans but. Faites un tour dans un endroit calme en restant dans le moment présent et en reconnaissant toutes les impressions des sens comme elles arrivent (l'air sur votre visage, la chaleur du soleil, la vue d'un arbre, le son d'un oiseau, etc.). Puis laissez-les passer.

Permettez aussi aux voix intérieures et aux mouvements d'humeur de se déplier et de passer comme s'ils faisaient partie du paysage. Laissez tomber les destinations et les choses même si elles sont particulièrement belles ou intéressantes. A la place, ralentissez pour être réceptif aux sens, à l'esprit et à ce que chaque moment apporte. Ne vous accrochez à rien. Laissez le moment suivant arriver de lui-même. Commencez par le moment où vous décidez de marcher. Sentez quelles parties du corps se vivifient à cette pensée, puis détendez la pensée. Faites-le plusieurs fois puis suivez les instructions pour la méditation en marchant. Évaluez comment le corps se sent maintenant en lui-même et aussi en relation avec l'espace immédiatement situé autour de lui. Amenez à l'esprit la possibilité de marcher et de simplement suivre la direction qui vous paraît la bonne. En remarquant les effets corporels et émotionnels, suivez cette direction de quelques pas lents en restant en contact avec chaque marque d'intérêt et chaque appréhension qui apparaît dans l'une des bases sensorielles. Peut-être fait-il trop chaud ou trop froid. Alors, avancez vers là où vous vous sentez le mieux. Peut-être un petit détail dans ce qui vous entoure semble attirer votre attention. Cela peut être une image, une tasse sur la table, ou le grain du bois de la porte. Reconnaissez cela, détendez toute l'intensité qui se trouve autour et allez vers ce qui attire votre attention, d'un pas à la fois, de façon réfléchie. Si vous avez envie d'être immobile debout pendant un moment, faites-le. Évitez de vous enfermer dans les instructions ou de les bloquer au dehors. Évitez tout matériau écrit, télé, radio, etc. Évitez d'entrer en contact avec quelqu'un d'autre. Rappelez-vous de vous accorder à tous les sens, mais restez connecté à la présence corporelle pendant que vous bougez ou que vous êtes debout.

### **Pour aller plus loin**

- Cultivez la conscience de l'espace dans lequel bouge le corps. De façon générale, la pleine attention au corps doit permettre au corps d'être naturel, ce qui implique une conscience de l'espace situé immédiatement autour du lui. L'état de la conscience corporelle au repos consiste à maintenir l'équilibre et à recevoir ce que contient l'espace immédiat. Nous le perdons quand il y a trop d'expériences menaçantes ou confuses dans l'environnement. Nous avons alors tendance à nous isoler et à rester dans notre tête. Cette désincarnation rend le corps maladroit, déséquilibré et inquiet. Se sentir équilibré demande de ressentir un espace reposant immédiatement autour de nous. La conscience de l'espace n'est pas une chose extraordinaire. Elle n'est pas purement visuelle non plus. Au niveau tactile, elle est vécue comme une conscience ouverte que nous pouvons associer au sentiment « d'être chez soi ». La méditation en marchant peut vous aider à vous sentir chez vous où que vous soyez. Donc, marchez vers l'espace qui est devant vous plutôt que vers un objet en particulier. Quand vous bougez, l'espace bouge

avec vous. Il est toujours là et vous entoure. Et puis à un moment donné, vous arrivez au bout de votre sentier. Vous enregistrez cela, vous vous tenez debout, vous tournez et vous revenez.

- Vous pouvez aussi affiner les détails de la marche en vous concentrant sur une seule partie du corps quand vous bougez. Les sensations dans le pied peuvent facilement devenir un point de concentration plus affiné pendant la marche. Mais cultivez d'abord la façon correcte de recevoir des sensations en équilibrant l'attention et en restant dans le corps. Puis, si vous souhaitez l'examiner de plus près, occupez-vous du changement rythmique des pressions dans le pied. Vous pouvez relier chaque pas à la respiration. Faites par exemple trois pas sur l'inspiration puis trois pas sur l'expiration ou alors ralentissez vraiment : en inspirant, soulevez le pied, et en expirant, posez le pied sur le sol. Ce rythme rend presque adéquate l'envergure d'une chambre modeste pour y méditer.

## Méditer allongé

Il est utile de savoir comment cultiver la pleine attention en étant allongé. Cela permet d'aller se coucher en étant pleinement attentif ou de maintenir la pratique quand il n'est pas recommandé de rester assis pendant de longues périodes en raison d'impératifs physiques. Dans les postures qui suivent, le calme délibéré du corps neutralise l'engourdissement et la perte de concentration. Il apporte aussi un peu de détente.

Il existe différentes postures couchées. La posture « du lion » en est une. Allongé de côté sur une surface ferme, le corps est étiré et droit, un bras reposant le long du flanc avec la main ouverte, juste en dessous de l'articulation de la hanche. L'autre bras est replié de façon à ce que la paume de la main supporte le côté de la joue et de la mâchoire. Le bout des doigts touche les tempes. Le pouce se relie à la base du crâne derrière l'oreille. L'oreille se situe entre les doigts et le pouce. La tête est supportée au moyen d'un coussin pas plus épais que le creux entre la tête, le sol et le cou sans que celui-ci soit tordu.

Notre tendance, quand nous sommes couchés, est de nous enrouler en position fœtale. Ceci diminue l'énergie pour préparer au sommeil. Pour neutraliser la rêverie et la perte de concentration, le corps doit donc être droit et les positions des bras, des mains et du cou doivent être maintenues avec soin. Placez le bord intérieur d'un pied directement sur le bord de l'autre pied pour que les articulations des gros orteils se rejoignent. Laissez un genou reposer sur l'autre. Positionner le corps de cette façon instaure une ligne de conscience et l'énergie peut être maintenue à un niveau de vigilance. Les points d'énergie sous chaque coup-de-pied ainsi que dans la paume de chaque main agissent comme points de référence. La main est idéalement placée pour transmettre un soutien et un contact chaleureux à la tête.

S'il y a tension ou douleur dans le dos, il est possible de mêler détente et vigilance en étant allongé sur le dos avec les plantes des pieds à plat sur le sol, les jambes formant un arc. Essayez de donner consciemment le corps au sol. Accordez-vous aux pressions variables des différentes zones du corps. Distinguez les os de la chair. Sentez la différence entre les endroits où les muscles se sentent tendus et les tissus qui sont plus souples.

Est-ce que chaque omoplate repose entièrement sur le sol ? Entourez doucement votre poitrine de vos bras et enroulez le bout de vos doigts derrière les omoplates. Roulez ensuite lentement d'un côté à l'autre en laissant ce mouvement ouvrir et détendre les épaules par une légère traction des doigts quand l'épaule quitte le sol. Détendez les fesses

et étalez-vous en laissant l'arc de vos jambes osciller d'un côté à l'autre. Idéalement, le sacrum et les vertèbres lombaires reposent sur le sol. Ces mouvements aident le dos à se détendre.

Attirez le menton vers la gorge pour que le cou s'allonge et repose sur le sol. Détendez ensuite le menton sans perdre l'alignement du cou. Ceci aide à reposer les muscles du cou.

Ensuite, laissez la conscience instaurer une ligne descendante depuis le haut de la tête jusqu'au sacrum. Sentez le coccyx. Reliez cette impression aux sensations et aux énergies des plantes de pieds en vous centrant sur le coup-de-pied. En établissant cette ligne de référence, ajoutez une autre ligne le long des épaules car elle permet de surveiller la zone du haut du dos.

Joignez les mains paumes vers le bas de façon à ce que les bouts des doigts se rejoignent en un point situé sous le nombril et que les pouces touchent un point juste au-dessus de lui. Vous pouvez aussi former ce cercle avec les doigts et le pouce autour du sternum (os de la poitrine). Dans cette position, l'énergie des paumes et la sensibilité des doigts se relie directement à l'avant du corps ouvert. C'est un toucher intime qui calme. Ce calme va rendre plus aisé le ressenti du souffle quand il gonfle rythmiquement et relaxe l'abdomen ou la poitrine. Laissez les paumes tomber vers la colonne vertébrale à chaque expiration puis se gonfler calmement sur chaque inspiration lente.

Vous pouvez aussi neutraliser l'habitude de dormir en balayant l'attention en boucles systématiques depuis le haut du corps vers le bas d'une jambe, et depuis le bas de l'autre jambe jusqu'en haut du corps.

## **Difficultés**

S'endormir est la difficulté la plus évidente. Se perdre dans les pensées en est une autre. Ces difficultés peuvent être neutralisées en pensant délibérément à une seule partie du corps à la fois (en commençant par un pied par exemple) et en y envoyant toute votre attention. Après une minute ou deux, laissez aller cette partie, détendez-la complètement, et passez à la partie suivante.

Cette pratique peut aussi aider à résoudre l'insomnie parce qu'elle permet à l'énergie de se calmer. Si l'on demeure éveillé, on le fait de façon calme et reposante. Quand le système trouve cet équilibre, il s'endort s'il a besoin de sommeil.

## La pleine attention au corps qui respire

La pleine attention à l'inspiration et l'expiration est l'instruction de méditation la plus détaillée et progressive donnée par le Bouddha. Il a affirmé que cette pratique mène à l'Éveil complet. Elle couvre la façon dont la respiration affecte et modère les énergies corporelles, les énergies mentales (émotionnelles et psychologiques) et la conscience mentale. Cet enseignement pratique indique aussi comment se défaire de l'attachement à tout cela.

Mais pour commencer... Si nous posons notre attention sur la respiration, nous devons être au clair sur ce que signifie « respirer » en tant que vécu. Comment savons-nous que nous respirons ? L'inspiration et l'expiration peuvent être ressenties au travers du mouvement des muscles et autres tissus mous de l'abdomen, aussi bien que par l'élargissement et le soulèvement de la poitrine. Respirer peut aussi être senti au travers des sensations que l'inspiration et l'expiration de l'air provoquent dans les narines et la gorge. Là encore, que nous soyons concentrés ou non, nous allons vite apprendre à connaître la respiration en fonction de la présence (ou de la faible quantité) d'énergie dont nous disposons. Respirer est un processus crucial pour rester en vie ! Si vous vous concentrez sur le vécu de l'énergie, il est évident que l'inspiration est différente de l'expiration : l'inspiration éclaire et anime l'énergie corporelle alors que l'expiration l'adoucit et la diffuse. Le corps sent la différence. Il est obligé de le faire, car la vie dépend du souffle pour obtenir une entrée d'énergie fraîche et se débarrasser des résidus. Pour dire les choses brièvement, respirer dicte si le corps vivra, ce qu'il est capable de faire et comment il se sent lui-même : clair ou détendu, rassasié ou épuisé.

On appelle sens « somatique » la façon dont le corps se ressent lui-même. Ce que le sens somatique perçoit, c'est la présence et les changements de l'énergie et de la vitalité corporelles. De plus, le Bouddha parle de cette énergie (« *kāya-saṅkhāra* » ou « assemblage corporel ») comme d'une clef pour la pratique de la pleine attention à la respiration. Elle a du sens pour les méditants parce que cette énergie est en relation avec le corps et l'esprit. Cela signifie que lorsque nous sommes tendus, il existe un sentiment émotionnel/psychologique correspondant mais aussi un autre sentiment, corporel et somatique. Quand nous nous sentons heureux, à l'aise, déprimés ou endormis, cet état a des effets mentaux et somatiques. Un méditant peut utiliser cette relation à son avantage parce qu'avoir accès à cet aspect somatique ouvre la possibilité d'être un témoin de l'esprit et de le calmer en ressentant et calmant l'effet somatique. C'est bien le cas dans la pleine



attention à la respiration parce que l'énergie qui accompagne la respiration est le centre et le modérateur de l'énergie somatique. Par conséquent, tout comme la respiration peut être étranglée, opprimée ou irrégulière dans des états mentaux difficiles, une énergie de la respiration calme et aisée apaisera ou même soulagera ces états mentaux. C'est en modérant cette énergie somatique que la pleine attention à la respiration mène à des états de bien-être et de calme.

Il y a aussi le fait que la conscience qui enregistre l'effet somatique n'est pas une idée ou une connaissance abstraite. Elle est aussi directe et naturelle que le fait de savoir que vous vous tenez droit ou que vous penchez. Quand on « connaît » la respiration de cette façon, l'activité de la pensée peut s'apaiser ou même cesser complètement bien qu'existe toujours le fait de « savoir ». Ce genre de savoir ne fonctionne pas de la même façon que notre processus de pensée habituel. Il n'est pas agité, n'a ni but, ni opinion, ni jugement. Certaines personnes l'appellent le « témoin silencieux ». Et cependant il nourrit. Nous pouvons remarquer le moment où il disparaît sous une vague de torpeur, d'agitation ou de réactions. Nous pouvons le ressentir en termes d'effet somatique. Quand le « savoir » est instauré, les énergies du corps se détendent et deviennent plus claires. Par contre, les pensées distrayantes ou abstraites créent de la tension et des remous dans le corps.

Les instructions du Bouddha répètent encore et encore que l'on devrait discerner l'inspiration de l'expiration en un processus rythmique. Aucun écrit ne spécifie pourtant l'endroit du corps où l'on devrait placer l'attention (ou même que l'on devrait se concentrer sur la respiration). L'instruction est d'être conscient de l'inspiration et à l'expiration. Et comme le Bouddha considérait ce processus répétitif comme plus signifiant encore qu'un quelconque endroit anatomique, nous devons nous concentrer sur le rythme discernable que produit la respiration. Ainsi, quand on s'établit dans la pratique, le premier pas est d'être capable de demeurer dans un rythme non forcé, d'en être calmé et reposé. Si nous accédons à cela et que nous nous attardons dans l'effet somatique plaisant qui en découle, l'esprit est libéré des empêchements et il s'éclaire. Finalement, quand nous amenons à l'esprit cet effet et que nous résonnons avec lui, l'esprit s'aligne et s'installe dans la respiration du corps. Deux états clairs (le ravissement et l'aisance) apparaissent et forment une base agréable et ferme pour la conscience. C'est le premier niveau de concentration appelé première « absorption » (*jhāna*).

Donnez-vous le temps de vous installer puis adoptez une posture dans laquelle vous pouvez rester assis confortablement pendant une demi-heure ou plus. Asseyez-vous avec l'idée que votre coccyx peut s'allonger dans le sol et prendre racine. Détendez vos épaules et amenez l'énergie vers le bas tout au long du dos en procédant simplement à des balayages répétés et calmes de l'attention le long de votre colonne vertébrale, à travers le bassin jusqu'au sol. En le faisant, laissez le devant de votre corps se sentir ouvert et libre. Laissez chaque inspiration s'élever dans l'abdomen et la poitrine. Ne tirez pas sur votre

poitrine. Ne forcez pas le souffle. Au contraire élevez-vous doucement dans la colonne comme si vous pendiez à l'envers, en allongeant la taille et en laissant votre cou s'allonger. Rentrez la colonne entre les bords inférieurs des omoplates comme si elle était reliée au sternum.

Comment savez-vous que vous respirez ? Sentez la plénitude de la respiration quand le haut du corps est ouvert : le calme du diaphragme qui bouge, la façon dont la poitrine se soulève et s'abaisse avec la respiration, comment l'effet d'ensemble vous apporte de la vitalité. Cet effet-là est dû à l'énergie d'une respiration sans entraves. Restez avec elle en l'appréciant.

Concentrez-vous sur le flot calme d'inspirations et d'expirations. Laissez votre attention bouger autour de lui pour qu'elle se familiarise avec la façon dont le corps est affecté par la respiration. Vous pourrez trouver utile d'allonger délibérément un peu chaque expiration et chaque inspiration, cinq ou six fois, pour que les sensations associées à la fin du souffle soient plus fortes, que la pause entre les respirations soit plus clairement discernée. Faites cela graduellement et de façon détendue. Faites que la pratique ventile entièrement le système... Donnez-lui le temps de nettoyer toute la saleté. Laissez votre expiration tomber dans le ventre comme un profond soupir. Laissez votre inspiration ouvrir votre corps dans l'espace autour de vous. Laissez la respiration trouver son propre rythme et sa propre étendue car elle peut être assez irrégulière au début. Remarquez comment la respiration affecte l'esprit et le cœur, comment les humeurs et les énergies mentales affectent la respiration quand elles apparaissent. Soyez spacieux, ventilez le corps et l'esprit.

Quand les choses s'installent dans un mode plus régulier, votre attention peut se centrer sur un point particulier de votre corps, que ce soit l'arrière du passage nasal, la gorge, la poitrine ou le diaphragme. Plutôt que de forcer l'esprit à aller vers un point, laissez-le rester là où il semble le plus confortablement installé. S'il parait s'installer dans une conscience de l'ensemble du haut du corps, laissez-le faire. Attendez qu'il s'installe. Vous pouvez l'aider en attendant la respiration. A la fin de l'expiration, attendez seulement que l'inspiration commence d'elle-même. Cela devrait prendre quelques secondes. Attendez de la même façon à la fin de chaque inspiration.

Si le corps commence à inspirer ou à expirer sans pause, c'est que le système n'est pas encore détendu et installé. Vous pouvez tirer profit d'une attitude plus détendue et confiante, ou du mouvement de votre attention dans le corps, pour contrôler la structure calme et l'espace ouvert et non-intrusif situé autour de vous. Travaillez ensuite à détendre complètement la poitrine pour que ce soit les muscles de l'abdomen qui opèrent la respiration. Sur l'inspiration, vous pouvez avoir besoin de sortir l'abdomen de façon modérée et délibérée, jusqu'à ce que le système soit habitué à la respiration abdominale.

Lorsque vous remarquez que votre attention a dérivé ou qu'elle a sauté, attendez dans la connaissance de cela pendant un moment. Ne réagissez pas et donnez juste un moment à l'esprit pour qu'il remarque pleinement la sensation de cette dérive ou de cette pirouette. Sentez cette claire connaissance. Quand vous sentez la clarté revenir, demandez-vous : « Où est ma respiration juste maintenant ? ». Attendez la prochaine expiration. Quand elle vient, expirez l'énergie agitée et comprimée de l'empêchement. Laissez-la partir. Puis attendez la prochaine inspiration et soyez avec elle.

De temps en temps l'esprit sera agité. Pratiquez en vous reliant à l'esprit occupé et vagabond avec sympathie. Plutôt que de contrôler l'esprit, de le suivre ou de spéculer sur ses humeurs, continuez à retourner patiemment à la respiration avec : « Comment est la respiration juste maintenant ? ». Attendez-la, rencontrez-la et détendez-vous avec l'expiration. Si vous sentez que vous êtes endormi ou peu énergique, attendez l'inspiration et rencontrez-la. Laissez la respiration modérer l'esprit.

Quand vous aurez l'habitude, occupez-vous de ce qui se passe régulièrement à chaque respiration. Premièrement, remarquez les sensations rythmiques de la forme physique. Les plus évidentes sont le gonflement et l'affaissement de l'abdomen et du diaphragme. Deuxièmement, soyez conscient des sensations associées à l'air frappant le secteur respiratoire dans le nez et la gorge. Troisièmement, remarquez le changement régulier de l'énergie à travers l'altération de la tonalité générale de votre corps. Elle s'éclaire et s'aiguise à chaque inspiration. Elle se détend et se diffuse à chaque expiration. Laissez votre esprit sentir le rythme de tout cela. Accordez-vous au sentiment « d'être respiré ».

Quand vous êtes installé dans ce rythme, occupez-vous du jeu et de l'interaction de tous les aspects du processus de la respiration. Remarquez les effets d'ensemble sur votre esprit. Que vous vous sentiez clair, endormi, présent, lointain, détendu ou nerveux donnez-leur de l'attention. Notez ensuite les effets sur le corps entier et ressentez-les : comment sentez-vous votre corps ? Votre sens du corps inclura probablement diverses sensations comme des picotements ou des élans d'énergie somatique. Vous pourrez peut-être même discerner des effets de doux frissons dans des endroits qui semblent éloignés du processus de la respiration comme la paume des mains, la chair autour des yeux ou les tempes.

Quand vous vous employez à relaxer la poitrine et à vous centrer sur l'abdomen, voyez de combien de souffle votre corps a besoin. Essayez d'aspirer un peu moins d'air sur l'inspiration. Ralentissez-la. Faites-le sans forcer, en suggérant : « Pourquoi est-ce que je ne me relaxe pas un petit peu plus ? De combien d'air ai-je réellement besoin à cet instant ? ». Imaginez le souffle comme un fin fil de soie passant par votre corps. Continuez à vous détendre dans le calme. Les changements que vous vivez peuvent faire apparaître le sentiment d'arriver quelque part. Détendez ce sentiment. Soyez seulement avec la respiration, un instant à la fois.

Si la respiration se calme et se recentre, son énergie sera ressentie comme claire et stable. Les aspects matériels de la respiration, la sensation de l'air et le mouvement du diaphragme, peuvent s'atténuer en laissant seulement une claire énergie somatique. Laissez cette énergie de la respiration couler et imprégner tout votre sens corporel. Imaginez le champ entier de votre corps, où les nerfs sont des capillaires flottant tranquillement dans le souffle. Concentrez-vous sur ce mélange de clarté mentale et de sensations corporelles subtiles en laissant passer chaque fluctuation, chaque vague qui pourrait se produire. Profitez.

Remarquez comme l'expérience du corps a changé. Comment est-ce, maintenant ?

Quand il est temps de sortir de la méditation, faites-le de façon graduelle et centrée. Tout d'abord, reliez-vous aux aspects physiques de la respiration, au flux d'air et aux mouvements subtils du corps. Puis prenez un moment pour sentir les structures osseuses du corps et les tissus plus souples enroulés autour d'elles. Reliez-vous au sol en vous concentrant sur la colonne vertébrale dressée. Remarquez comment l'expérience du corps a changé.

Après une minute environ, ouvrez-vous à l'espace dans lequel vous êtes assis en écoutant les sons et le silence autour de vous. Quand vous vous sentez prêt, ouvrez lentement les yeux et laissez la lumière et les formes extérieures entrer dans votre conscience. Même à ce moment-là, ne vous précipitez pas pour regarder. Laissez plutôt les formes s'introduire elles-mêmes dans votre conscience jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à les rencontrer et à les aborder.

## **Difficultés**

- Si vous trouvez difficile de rester assis à sentir votre corps, essayez différentes sortes de pensées pour obtenir une concentration corporelle. Par exemple, dites silencieusement un nombre. Comptez de un à dix à la fin de chaque expiration puis faites pareil à l'envers en revenant jusqu'à un. Si vous oubliez à quel chiffre vous en étiez, revenez à un et continuez comme indiqué précédemment. Ou alors, dites silencieusement « Boud » à chaque inspiration et « dho » à chaque expiration. Cela peut fonctionner encore mieux si vos yeux sont légèrement ouverts. Vous pouvez aussi essayer d'imaginer comment le souffle est ressenti. A quoi ressemble-t-il ? Cela peut vous aider à accéder à une plus grande réceptivité de l'esprit.
- Dans toute période prolongée de méditation, nous rencontrons la difficulté de l'inconfort et de la douleur. Le conseil suivant est une simple méthode empirique concernant ce qui est supportable et qui peut être maîtrisé. Continuez à masser

autour et à travers la sensation avec conscience, comme expliqué plus haut. Cette méditation du souffle offre la possibilité de détendre l'énergie somatique pour qu'elle ne se contracte pas en sensation désagréable. C'est cette contraction somatique, comme si le corps essayait de repousser la sensation désagréable, qui déclenche la souffrance émotionnelle et psychologique. Sans contraction, il existe une sensation désagréable mais pas de souffrance. En développant la pratique (au long des mois ou des années) une grande partie de l'inconfort physique est éliminée en imprégnant le corps d'aise et de ravissement. Certains inconforts sont causés par le fait d'essayer trop fort. La tension apparaît si nous avons l'idée, même inconsciente, d'aller quelque part ou d'atteindre tel état. De même, l'esprit se tend quand nous approchons la respiration avec une attitude de « concentration sur la respiration ». Cela peut sembler contraire à l'intuition. Bien sûr, nous sommes censés nous concentrer sur la respiration, mais l'approche du Bouddha est de sentir et de connaître la respiration. En faisant cela et en y étant confortable, l'esprit se calme. Quand il se calme vraiment et qu'il est heureux (ce qui prend vraiment du temps) il se focalise sur ce confort. C'est ce que l'on entend par « Concentration Juste ». L'accent doit donc porter sur la mise en relation répétée de l'esprit avec la respiration, en amenant la respiration à l'esprit et en évaluant/résonant avec elle. Un aspect de la concentration est l'attitude d'être seulement avec la respiration, de la goûter et de la ressentir.

Une énergie instable peut être corrigée en ajustant l'énergie de la respiration. C'est en particulier le cas quand l'énergie baisse trop radicalement avec l'expiration (causant une baisse d'attention) et quand elle s'élève trop vigoureusement avec l'inspiration (causant une hausse d'intensité). Si vous contemplez l'énergie qui accompagne la respiration, vous remarquerez qu'habituellement elle descend sur l'expiration et monte sur l'inspiration. Les déséquilibres peuvent être corrigés en inversant ce mode énergétique. Vous pouvez ajuster la respiration en ralentissant et en affinant le souffle comme décrit ci-dessus. Vous pouvez aussi développer l'attention et la perception d'une autre façon : sur l'expiration, établissez la perception de parler fort ou de chanter. Cela envoie de l'énergie vers le haut à travers la poitrine. Sur l'inspiration, établissez la perception de boire de l'air directement vers le bas de l'estomac. Si vous le pouvez, imaginez qu'il descend le long du corps jusqu'au coccyx et que le corps s'ouvre pour prendre l'air. Comme touche supplémentaire, essayez de le faire debout.

### **Si cette façon de faire ne vous aide pas...**

Pour développer l'esprit, utilisez cet exercice dans les quatre postures (assis,

debout, en marchant et allongé). La respiration est toujours en train de se faire mais peut-être y a-t-il d'autres choses qui sont plus accessibles à votre état mental du moment. Regardez les instructions des chapitres *Les états sublimes* et *L'attention profonde* pour une approche différente.

### **Pour aller plus loin**

Des changements du paysage mental peuvent être mis en évidence par cet exercice. Ils peuvent représenter un progrès dans le degré de calme et de tranquillité. Celui-ci s'accompagne d'une relaxation de l'énergie somatique et d'un « pas en arrière » vis-à-vis des sensations physiques. Il apporte une clarté intérieure et un plaisir qui sont appelés « ravissement » (*pīti*) et « bien-être » (*sukha*). Avec cette clarté intérieure, l'esprit commence à se ressentir comme un participant et non plus comme un simple observateur du processus. Il se sent saisi, ou comme flottant dans l'énergie de la respiration. Il existe alors un sentiment d'allégresse. L'activité mentale, et plus particulièrement la pensée, se calme, bien que vous puissiez aussi ressentir une certaine instabilité d'humeur. L'instabilité, comme l'exaltation, ont une résonance émotive. L'exaltation est joyeuse. L'instabilité est un mélange d'excitation et de nervosité. Elles peuvent déstabiliser l'attention et la faire bouger ou glisser du souffle vers des images ou des humeurs associées. Si besoin est, accordez-vous à l'énergie elle-même plutôt qu'à l'émotion ou à l'humeur. Si vous la ressentez trop fortement, élargissez l'envergure de votre conscience et adoucissez votre focalisation. Si l'énergie fluctue, occupez-vous de son aspect relaxant plutôt que de son aspect exaltant. Il peut arriver qu'une impression subtile comme de la lumière ou de la chaleur apparaisse dans l'esprit. Recevoir calmement cette impression (plutôt que de s'en saisir ou de la contempler fixement) est aussi d'un grand secours pour stabiliser l'énergie. Finalement, l'esprit expérimentera davantage d'aisance que de ravissement. Dans les exercices suivants, nous regarderons comment la pleine attention à la respiration peut modérer l'énergie mentale/émotionnelle.

## Processus : pensée, émotion et non-pensée

*« ... avec l'abandon des pensées malsaines, la conscience devient ferme à l'intérieur, calme, unifiée et concentrée. Ce moine est alors appelé le maître des cheminements de pensée. On pensera la pensée que l'on voudra penser et on ne pensera pas la pensée qu'on ne veut pas penser... on a mis fin à la souffrance et à la tension. »*  
(M. 20.8)

Nous souffrons beaucoup de nos pensées et, de nos jours en Occident, plus encore que de nos problèmes physiques. Par la méditation, nous commençons à reconnaître que toute douleur physique peut empirer selon l'attitude avec laquelle nous l'abordons. C'est à peu près la même chose pour une douleur mentale ou perceptive. La pensée constitue une part significative de la façon dont la douleur est supportée. Elle est chargée de dynamismes émotionnels qui nous portent à nous sentir « piégé » ou « désespéré », à nous dire que « ceci ne devrait pas se produire. ». Il existe aussi des sensations agréables et des états mentaux accompagnés de « Encore, c'est comme ça que cela devrait être » et enfin des sensations ou des états neutres accompagnés de « Bon, il ne devrait pas se passer quelque chose ? ». Ces humeurs participent du processus de pensée, mais elles le stimulent aussi et le renforcent: « Je me sentais bien jusqu'à ce que je commence à penser à ce mauvais coup, pour quelqu'un d'autre ou pour moi; à comment c'était; à comment ça aurait dû se passer... ».

Même quand la pensée apporte des humeurs agréables, elle présente des inconvénients tels que l'agitation ou la perte de réceptivité. Si l'esprit est trop stimulé, il suscite trop d'énergie et atténue le goût de l'ici et maintenant. En pensant trop, nous courrons au-delà de ce que nous sommes en train de faire. Avec une tête pleine de bonnes idées, nous pouvons être maladroits, impatient, insensible et tellement soucieux que nous ne nous occupons pas du moment présent ou de la personne proche de nous. Et plus fondamentalement encore peut-être, quand la pensée est trop stimulée, il en résulte une perte de relation à notre présence corporelle. Cela peut mener aux nombreux accidents inutiles qui minent notre vie.

Et pourtant la pensée est une partie importante de notre vie et de notre développement, aussi le Bouddha a-t-il enseigné deux sortes de développement de l'esprit. L'un consiste à remplacer les pensées inutiles et malsaines par des pensées habiles et à

utiliser la faculté de résonner pour comprendre l'effet de la pensée. L'autre nous apprend à mettre toutes les pensées de côté pour calmer et unifier la conscience. Dans le premier cas, nous apprenons à prendre un instant à la fois, à le reconnaître avec une pensée très simple et à soutenir cette pensée par la faculté de résonance la plus réceptive possible. Par exemple, inspirer avec la pensée « Boud » et expirer avec la pensée « dho ». Puis évaluer : « Quelle est la sensation de cela ? Quel effet cela a-t-il ? ». Dans un contexte plus large, la façon dont nous pensons affecte notre façon de parler et de converser. Alors, nous apprenons à contempler : « Comment ma façon de parler affecte-t-elle les autres ? Lesquelles de mes dispositions fait-elle ressortir ? » En tout cela, les instructions du Bouddha sont simplement de reconnaître et de laisser de côté ce qui est malhabile ainsi que de choisir et de soutenir ce qui est habile. Les exercices qui suivent tentent d'aborder le combat permettant de réaliser ne serait-ce que cela.

Le second niveau de développement de l'esprit est la consolidation de l'action d'amener à l'esprit un sujet ou un objet. Les exercices qui suivent suggèrent aussi des manières de capturer l'énergie de la pensée et de la rassembler en calme vigilance de concentration jusqu'au niveau de l'absorption (*jhāna*). Il est instructif de noter que même une pensée habile occulte une réceptivité plus profonde et bloque l'accès au territoire que nous pourrions appeler « l'inconscient ». La pensée prélève une partie de l'énergie du corps. Dans le Bouddha-Dhamma, l'esprit, le corps et l'émotion sont liés. C'est en les rassemblant que nous entrons dans la « concentration » (*samādhi*).

Le lien entre la pensée et l'émotion est peut-être plus évident. Même les universitaires s'enflamment en parlant de leurs théories favorites et les méditants bouddhistes sont passionnés par leurs visions pénétrantes. Si l'émotion est saine et comprise dans la conscience, c'est bien. C'est quand l'émotion est niée qu'un problème se pose, même au sujet de pensées saines ou neutres. Nous nions tellement souvent ceci et cela : « C'est juste un avis. ». Ou bien nous nions notre partialité envers telle opinion. Et pourtant nous avons tous remarqué les effets corporels des émotions les plus puissantes, que ce soit la tension et la chaleur associées à la colère, les nœuds à l'estomac provoqués par le souci et l'anxiété, la paralysie et l'engourdissement de l'effet de choc ou les effets lumineux de l'amour et de la joie. Une attention fine peut discerner les effets somatiques et émotifs qui accompagnent chaque pensée. Quand nous pouvons les discerner et les modérer, nous pouvons penser habilement ou même arrêter de penser.

Nous commençons ainsi à gérer l'énergie de la pensée (*vaci-saṅkhāra*) qui est un facteur puissant dans notre vie. Examiner notre énergie émotive (*citta-saṅkhāra*) nous aide à voir, au-delà de l'apparente « objectivité rationnelle », les attitudes inavouées et les tendances qui engendrent la souffrance. Si nous pouvons maîtriser la pensée, nous pouvons l'utiliser pour tendre vers la clarté précise et le discernement plutôt que vers des généralisations de récupération.



L'un des buts de l'exercice de méditation décrit ci-dessous est donc de toucher l'émotion sous la pensée, de la révéler, de la soulager et ou de l'équilibrer. Les émotions tendent à nous convaincre par un écran de fumée de rationalité, à nous saisir de leur pouvoir. Même si nous voulons apaiser une humeur qui ne nous aide pas, nous ne pouvons pas toujours en changer simplement par un souhait ou un raisonnement. Englués dans ces états, nous pouvons, par une humeur déprimée ou coupable, incorporer encore plus de matériau émotionnel et conceptuel. Dans la méditation au contraire, nous développons la capacité de nous relier aux effets somatiques d'une émotion plutôt que d'y ajouter encore plus d'émotions et de pensées. Notre sens émotionnel peut rajouter conviction et vitalité à un train de pensées colériques ou indignées, mais il est impossible d'alimenter un tel état avec un esprit calme et un état somatique ouvert. D'où le grand avantage d'aborder l'état émotionnel en se référant à l'état somatique. Le corps n'est pas convaincu par les justifications, il n'a pas d'opinion sur notre équilibre émotionnel. Il sait juste : « Je ressens cela comme une tension, mieux vaut en lâcher prise », « Ceci est tonique, il est bon de le suivre. ». Un développement se produit en termes de calme et d'intuition.

Bien sûr, de nombreux états émotionnels sont positifs et il suffit alors de trouver un équilibre en leur sein afin de pouvoir les manifester de façon durable. Nous pouvons par exemple nous trouver dans l'incapacité de gérer ou d'exprimer nos humeurs positives. Ou au contraire nous pouvons submerger et dominer les autres avec une énergie positive mais insensible. Là encore, quand nous sommes sous le coup de la compétition sportive, de la performance ou d'une réunion mondaine, il est facile de négliger des questions plus vastes ou éthiques. Nous développons parfois un engouement sans discernement envers quelqu'un au lieu d'une appréciation plus complète de sa personne. Cependant, quand nous pouvons contempler la texture émotionnelle de la pensée (comment l'exaltation ou la joie nous affecte) il est alors possible d'allonger et de stabiliser cet effet. Cela nous rend capable de stabiliser un affect positif jusqu'à ce que la pensée se calme (ce à quoi nous nous référons dans le chapitre *La pleine attention à la respiration*). La concentration profonde et le bien-être peuvent être réalisés par l'immobilisation de toutes les pensées et la prolongation des états toniques. Nous reconnaissons par cela que le bonheur est une énergie en nous plutôt que quelque chose devant être catalysé par les événements ou des gens autour de nous. Nous ne sommes donc pas obligés d'avoir besoin de bons moments ou de les regretter. Un méditant accompli peut utiliser sa faculté d'appréciation et se réjouir, pour encourager et bénir les autres, ou pour se maintenir agréablement dans l'ici et maintenant.

Cultiver les perceptions, les émotions et les pensées est une grande partie de la méditation bouddhiste et de la vie en général. Pour cela, nous pourrions toujours tirer profit du contrôle de l'énergie de l'esprit. Vous trouverez ci-dessous des exercices et des astuces pour vous y aider. Ils ne forment pas un entraînement mais offrent des moyens précis pour parvenir à gérer les pensées qui peuvent survenir en traitant d'un thème de méditation ou

d'un autre.

Au début, coupez juste le flot de pensées en le reconnaissant et en retournant au thème de méditation. Décidez de laisser le sujet de côté et considérez l'importance de le faire. Contemplez dans quel état se trouve l'esprit quand il est saisi, même par la plus plaisante des pensées. Est-ce que cela mène quelque part ? Est-ce une bonne utilisation de l'occasion donnée ?

Après être retourné au thème à plusieurs reprises de cette façon et avoir constaté que l'esprit ne se calme pas, contemplez le flot de pensées et les sujets qui apparaissent... Y en a-t-il un qui semble plus important ? Certains peuvent être secondaires (comme penser à la pensée) ou compensatoires (en chassant la première préoccupation) ou apparaître en raison des énergies perturbées de l'esprit. Demandez-vous : « Qu'est ce qui est intéressant ici ? »

Considérez la pensée de la façon suivante :

- En quoi le thème de la pensée affecte-t-il ma vie ?
- La pensée est-elle en contact avec des zones intéressantes ?
- Ce serait comment si cette pensée n'était pas là ?
- Puis-je me décider et prendre la résolution de suivre telle ligne de pensée ? Si je n'y arrive pas, qu'est-ce qui me pousse à continuer ? Qu'est ce qui m'empêche d'agir dessus ?
- En considérant tout cela, y a-t-il une action ou un processus particulier que j'ai envie d'entreprendre ?

Décidez d'entreprendre cette action ou de suivre ce processus étape par étape de la façon qui semble maintenant appropriée.

Si ceci ne parvient pas à calmer et à unifier votre attention, écoutez le flot de pensées et demandez-lui de se répéter ou de donner plus de détails. Remarquez le changement de rythme, de ton et de « voix » intérieure, mais aussi comment certaines images ou expressions ressortent en termes d'intensité. Remarquez chaque pause, chaque baisse et chaque hausse du niveau d'intensité. Amenez à l'esprit l'intention de mettre le sujet de côté pour un moment et demandez-vous quel est le premier ressenti. Il peut y en avoir plusieurs. Demandez-vous quel est celui qui prédomine. Ne vous pressez pas. Répétez jusqu'à ce que vous en soyez sûr. Remarquez comment la perception et la sensation mentales affectent le sens corporel. Est-ce que vous le perdez ? Vous ressentez de la tension, de la chaleur ou de l'instabilité ? Par-dessus tout, si l'émotion spécifique vous enthousiasme ou vous déprime, remarquez l'humeur « enlisée » qui accompagne un processus de pensée non résolu. Sans perdre l'humeur spécifique comme point de

référence, occupez-vous de l'« enlissement » général qui fait que cette humeur paraît tellement être vous.

Demandez-vous ce qu'il faudrait à l'« enlissement » : espace, terre ferme, empathie ou soulagement... qu'est-ce que cela donnerait ? Plutôt que d'essayer de vous débarrasser de l'humeur, apportez-lui plutôt un sens d'empathie curieuse. Quels aspects de la pratique ce sentiment évoque-t-il ? Y a-t-il besoin de bonté ou de lâcher-prise ? Y a-t-il une personne respectée qui incarne cela ? Amenez ces perceptions à l'humeur. Retournez ce thème encore et encore dans votre esprit en contemplant les humeurs, les perceptions et les énergies qui surviennent. Soutenez tout cela en réfléchissant à la perception « enlisée » que la pensée distrayante apporte, peu importe que le sujet soit intéressant ou justifié. Remarquez ce qui peut accompagner le changement vers le lâcher-prise et incorporez tout cela à votre thème.

Y a-t-il une libération de l'« enlissement » ? Comment le thème de départ apparaît-il maintenant ? Pouvez-vous lui permettre de se calmer de lui-même ? S'il n'est pas résolu, y a-t-il un espace pour vivre avec lui ? Que permettrait cet espace ? Considérez le changement immédiat de la conscience créé par cette distance, et ce qu'il provoque. Si quelque chose empêche ce changement (un besoin, une rancune, une attitude) y a-t-il une distance à laquelle s'en tenir ? Qu'est-ce qui crée cette distance ? Sans abandonner votre thème, reconsidérez-le depuis cette distance. Cela provoque-t-il une nouvelle intuition au sujet de la disposition qui sous-tend et maintient le processus de pensée ?

En répondant à l'enlissement par une empathie curieuse plutôt que par une attitude rigide, nous pouvons soudainement réaliser une nouvelle approche du thème de pensée ou de l'humeur qu'il évoque. Cela peut se produire grâce au fait d'avoir trouvé la distance correcte au lieu de nous y être relié étroitement.

Si le processus de pensée continue à se dérouler comme auparavant, ou que vous n'avez pas pu mener le processus précédent à bonne fin, essayez d'aller vers le sens d'ensemble du corps. Détendez-le en inspirant et en expirant régulièrement. Ne vous préoccupez pas des changements de pensées mais de l'installation de la conscience, afin de recevoir plus pleinement les effets de la pensée. Continuez à vous concentrer sur les parties du corps qui semblent troublées, resserrées ou contractées. Détendez-les en les ouvrant à la pensée, à leurs perceptions et à leurs sensations. Transférez l'énergie de la pensée dans la conscience incarnée en mêlant et mélangeant les deux pendant que vous êtes assis, que vous marchez ou que vous êtes debout.

En vous accordant au rythme et à l'énergie de la pensée, demandez-vous s'il est possible de les ralentir un peu pour rencontrer cette énergie plus pleinement encore. Continuez à les ralentir jusqu'à ce que les pensées soient « au pas » et que les espaces

entre elles soient discernables. Contemplez l'apparition de chaque pensée qui s'élève de l'espace. Assistez à sa formation et à son modelage. Aidez-la comme si vous surveilliez un très jeune enfant qui apprend à marcher. Quand les pensées commencent à se calmer, aidez-les à se reposer, comme vous aideriez une personne âgée à s'asseoir. Ressentez ce que ça fait quand la pensée s'est reposée. Ayez la volonté d'aider la suivante à se mettre sur pieds.

Essayez de combiner cela avec le « vagabondage sans but ». Pensez à vous lever et sentez quelles parties du corps deviennent vivantes à cette pensée. Ensuite détendez cette pensée et restez assis. Faites cela plusieurs fois puis suivez la pensée en vous levant avec pleine attention. Évaluez comment le corps se sent maintenant en lui-même et en relation avec l'espace situé immédiatement autour de lui. Écoutez et laissez vos yeux ouverts s'accorder. Amenez à l'esprit la possibilité de marcher et de suivre simplement la direction qui vous paraît être la bonne. En remarquant les effets corporels et émotionnels, allez dans cette direction en quelques pas lents. Restez en contact avec chaque marque d'intérêt ou chaque appréhension qui apparaît dans l'une des bases sensorielles. Peut-être fait-il trop chaud ou trop frais, alors bougez vers là où ça vous semble aller mieux. Peut-être votre attention est-elle attirée par un petit détail dans ce qui vous entoure comme une photo, un ensemble de choses sur une table ou une image sur un autel. Reconnaissez-le, relaxez toute intensité autour de lui et allez vers ce qui attire votre attention, un pas après l'autre, de façon réfléchie. Si vous avez envie d'être immobile un moment, faites-le. Évitez de vous enfermer dans une attraction ou une impulsion quelle qu'elle soit, et évitez de les bloquer au-dehors. Évitez tout matériau écrit, télé, radio, etc. Évitez d'entrer en contact avec quelqu'un à moins que cette personne n'ait spécifiquement donné son accord. Rappelez-vous de vous accorder à tous les sens, mais restez relié à la présence corporelle pendant que vous marchez ou que vous vous tenez debout.

Après une période de temps appropriée, retournez à la position assise même si ce n'est que pour quelques minutes.

De cette façon nous utilisons le pouvoir d'étendre l'attention à la conscience du fait de penser, pour que cette activité se calme graduellement. Dans le « vagabondage sans but » nous étendons la conscience à toutes les bases sensorielles pendant que nous ralentissons l'activité de l'esprit, afin que la survenue de l'attention et de l'intention soit reconnue et calmée. Casser ainsi le rythme du processus de pensée contrôle l'apparition de l'émotion sans créer d'émotion supplémentaire ou autre processus de pensée qui s'y opposerait.

Quant aux pensées que nous chérissons, ou envers lesquelles nous tendons à être indulgents, amenez des questions à l'esprit afin de couper le flot de pensée : « Qui est en train de penser ? ». Le flot va s'arrêter momentanément, puis recommencer à couler, peut-

être en réponse à votre question. Posez-vous la question encore et encore, au sujet du thème principal et de toute réponse à la question elle-même. Coupez le rythme du flot de pensée jusqu'à ce que vous puissiez appliquer la question au début de la pensée. Contemplez la zone d'où la pensée émerge. Quelle est la perception et l'énergie à cet endroit-là ? C'est qui ou quoi ?

Le dernier recours (à utiliser peut-être dans le cas où l'on est sur le point d'agir) est de supprimer le processus de pensée par une action corporelle, en pressant la langue contre le palais, en retenant son souffle ou en serrant les poings. Nous recourons à de telles mesures quand nous nous « mordons la langue » pour contrôler un commentaire malhabile ou un fou rire.

### **Difficultés**

Les principales difficultés surgissent quand, emporté par l'acte de penser lui-même, le souhait que l'acte de penser cesse ne rassemble pas assez de pleine attention, d'énergie et de savoir-faire pour arriver à se réaliser. Supprimer simplement l'acte de penser ou penser délibérément à son opposé est une stratégie habile qui remplace une pensée malveillante par une pensée pleine d'amour bienveillant (ou un désir sexuel par un aspect répugnant du corps). Mais l'esprit peut rapidement perdre tout intérêt ou enthousiasme à le faire. Le point crucial est de savoir si nos facultés spirituelles sont assez fortes pour nous dégager de l'effet hypnotisant de la pensée obsédante. Le cœur réagit à ses propres effets de renforcement et d'intensification. Il les désire même ardemment. L'effet d'intensification d'un empêchement, en particulier en matière de désirs sensoriels, a une force magnétique qui peut être trop puissante pour la quantité limitée de force de volonté, de pleine attention et de foi dont dispose quelqu'un. Les soucis paraissent urgents et les réponses adéquates. C'est le cas aussi quand l'esprit est obsédé par du ressentiment. La pratique de l'amour bienveillant peut alors donner l'impression d'écarter ou d'éviter une plainte.

### **Si aucune de ces façons de faire ne vous aide...**

Essayez d'écrire vos pensées, à condition de ne pas conserver cette forme écrite. Pendant que le processus de pensée se déploie et que vous l'écrivez sans choisir ni mettre en forme, restez en contact avec les humeurs qui s'écoulent dans l'esprit. Quand vous choisissez d'arrêter, examinez pourquoi. Lisez ce que vous avez écrit avec intérêt et ouverture d'esprit comme si quelqu'un d'autre l'avait écrit. Qui a écrit cela d'après vous ? Comment cette personne se sent-elle ? Pouvez-vous éprouver de la bonté, de la compassion ou de l'intérêt pour le bien-être de cette personne ? Étudiez le courant de

pensées de cette façon. Quand vous avez fini, brûlez respectueusement le papier. Ou bien parlez de vos préoccupations à quelqu'un qui sache écouter.

### **Pour aller plus loin**

En tout cela, contemplez l'espace qui se trouve à la fin des pensées. Quelle est la perception de cet espace ? Grande, lumineuse, fraîche, chaude, attentive ou silencieuse ? Quelle est l'humeur de cet espace ? Sereine, amicale, impressionnante ou inquiète ? Si elle persiste quelques secondes ou plus, contemplez sa relation avec le corps. Par exemple, votre corps est-il à l'intérieur de cet espace ou celui-ci est-il dans votre corps ? Mais allez-y lentement... n'ajoutez ces considérations que dans la mesure où elles sont aptes à soutenir l'espace et son silence. Laissez le sentiment d'espace ou de silence être le terrain de la pleine attention pour chaque humeur qui apparaît. S'en tenir à ce terrain permettra à l'humeur et à la pensée de passer. À qui est cette humeur ? À qui est ce silence ?

Grâce à ce flot de pensée comme première référence et à l'absence de pensée comme autre référence, grâce à la capacité de faire au moins un pas en arrière par rapport à la prolifération de thèmes dans la conscience mentale, nous entrons en contact avec des émotions plus subliminales et résiduelles. Celles-ci se manifestent sous la forme d'un modèle familier de ressenti qui semble réellement constituer ce que « je suis. ». Ce niveau de préjugé émotionnel ressenti comme « mon soi » est le point focal du processus de libération du cœur. Cela signifie ne pas enfermer ce soi apparent dans une opinion ou une attitude quelconque. Permettez-lui d'être ce qu'il est et de changer quand il le fera.

Gardez une conscience soutenue de ce sentiment et de ce sens de qui vous êtes sans essayer, ni de le changer de quelque façon que ce soit, ni même de le comprendre. Apprenez à maintenir une présence avec régularité et empathie. Accordez-vous à chaque changement et à chaque modification de sentiment ou d'énergie qui surgit. Permettez seulement que mûrisse la relation entre votre vigilance et votre ressenti du soi. Et bien sûr gardez-vous de toute analyse !

## Processus : les empêchements

« Quand on sait que ces cinq empêchements sont levés, la joie apparaît... de la joie découle le plaisir, du plaisir de l'esprit vient le calme du corps, dans un corps calme on sent l'allégresse, et dans l'allégresse l'esprit se concentre. » (D 2, 75)

Les empêchements (*nivāraṇa*) sont des états mentaux qui agissent comme des obstacles à la concentration, à la clarté et à l'approfondissement. Ils sont en général listés en cinq groupes : les désirs sensuels (*kāmacchanda*) auxquels peuvent être associés la convoitise (*abhijjā*), la malveillance (*vyāpāda*), la paresse-torpeur (*thīna-middha*), l'agitation et l'inquiétude (*uddhacca-kukkucca*) et enfin l'hésitation et le doute (*vicikicchā*).

Les empêchements surgissent comme des thèmes (l'esprit saisit une pensée ou une image et il en est avide ou s'y oppose) mais ils se manifestent aussi comme des énergies. Il peut y avoir de l'agitation (trop d'énergie, pas assez de concentration, énergie éventée de la paresse-torpeur). L'énergie peut être ressentie comme figée quand il y a obsession et que l'esprit est centré à tort sur la malveillance ou l'avidité. Parfois les empêchements apparaissent sous une forme combinée. Par exemple, l'ennui mêle de faibles doses de malveillance, d'avidité pour le contact sensuel et de manque d'initiative. Le manque d'initiative qui caractérise l'état d'esprit engourdi est connu sous le nom de « paresse-torpeur ».

Sous leurs formes combinées et diluées, les empêchements peuvent ne pas être flagrants. Ils peuvent se cacher derrière des attitudes ou des opinions. L'attitude « Je ne suis pas d'humeur pour cela aujourd'hui » peut être le masque de la malveillance ou de la paresse. L'opinion « Je ne suis pas le genre de personne qui a besoin de développer la conscience » peut aussi être un mélange d'empêchements. En général le monde grouille d'attitudes et d'opinions qui justifient le meurtre ou autres conduites menant à des conflits et à la souffrance. On les retrouve tout au long de l'histoire humaine. Aussi l'un des principes fondamentaux du *Bouddha-Dhamma* est-il d'examiner l'esprit : examiner à la fois les causes et les conséquences des actions, ainsi que l'état d'esprit au moment présent. C'est cela le processus de réflexion et d'« attention profonde ». En outre, dans la méditation, nous sommes encouragés à examiner le « ressenti » de chaque état d'esprit : est-il agréable ? stable ? Est-ce le genre d'état dans lequel on aimerait se complaire ? Est-il brut ou flou ?

Un bon moyen pour reconnaître les empêchements est qu'il y réside un sentiment de restriction. Ils entravent l'éclat, l'agilité et l'aisance de l'esprit. Ils créent une pression, un poids sur la conscience. Ils la rendent figée, engourdie. Quand vous regardez sous les raisons plausibles d'un état d'esprit, ou sous son attrait étincelant, vous pouvez effleurer le ressenti de l'énergie qu'il recèle. Les états habiles comme la compassion ou la patience ne vous promettent peut-être rien, car ils n'éblouissent pas beaucoup, mais sous la surface on les sent solides, clairs et lumineux. La droiture, elle, peut être très convaincante mais on la sent figée et dure. Elle referme l'esprit. Le désir sexuel peut présenter un éclat fascinant, mais sous la surface des promesses et des fantasmes, on le sent affamé et compulsif.

Examiner de tels phénomènes au niveau des causes et des conséquences, les examiner au niveau du « ressenti » sur le moment apporte une excellente vision pénétrante. Examiner les fondements de ce qui nous pousse, nous repousse ou nous éteint, nous montre à quel point tout cela n'est que supposition et habitude. Quand nous nous en libérons, un tout nouveau monde de potentialités se déploie.

Ce n'est jamais en agissant sur eux que les empêchements se dissipent. C'est pourquoi l'un des buts de la méditation est de les éliminer alors même qu'ils ne sont que des tendances latentes devant exploser tôt ou tard. Pour les éliminer vous devez donc les rencontrer. Aussi, quand vous remarquez un empêchement, ce n'est pas un désastre mais au contraire ce à quoi il faut s'attendre. Néanmoins, jusqu'à ce que vous sachiez comment rencontrer et éliminer ces empêchements, l'esprit sera constamment sujet à leurs contractions, à leurs pressions et à leurs partis pris. Comprendre ce fait rend la méditation enthousiaste et importante. Un sentiment d'ardeur (*atapi*) s'éveille. Cette qualité accompagne nécessairement la méditation bouddhiste. Elle signifie être enthousiaste, alerte et sur le qui-vive. De plus, l'expérience du ressenti de la conscience non entravée de l'esprit (le Bouddha comparait cela à sortir de prison ou à se remettre d'une terrible maladie) transforme cette ardeur en une source affinée de résolution et de sagesse.

Quand ces empêchements apparaissent, le seul fait de s'attaquer à eux nous apprend le détachement. Comme nos états les plus heureux, ils ne sont que des événements et non des possessions personnelles.

Ci-dessous vous sont offerts plusieurs fronts sur lesquels rencontrer et éliminer les empêchements.

### **Aborder l'attention et l'attitude**

Un premier pas pour rencontrer un empêchement est de vérifier l'attention. Est-ce que je m'occupe d'un thème utile ? Aborder des sources de conflits peut être utile mais



seulement dans la mesure où cela ne rabaisse pas l'esprit et ne le rend pas malveillant envers soi-même ou les autres. De même, il existe un moment où il est bon de prévoir mais si cela submerge l'esprit d'agitation alors il faut une pleine attention plus forte. Pour des thèmes « brûlants » et pesants, nous avons donc besoin de nous fonder sur une réflexion sage. En cas de conflit nous observons : « Le conflit est une partie courante de l'expérience humaine. Ce n'est pas seulement une défaillance en moi ou chez les autres. Quand il survient, je dois considérer ce qui est le plus important pour notre bien-être et accepter que les gens voient les choses différemment. Je dois essayer d'explorer nos opinions sans faire de mal ou blesser. » « L'incertitude quant au futur est un état naturel parce que le futur est inconnu. Plutôt que d'essayer de le prédire ou de m'en inquiéter la solution la plus sage est de stabiliser et d'élever mon esprit dans le présent. Alors quoiqu'il advienne je serai dans l'état optimal pour le gérer. » Une telle réflexion est appelée « attention profonde » (*yoniso manasikāra*). Tout en n'ignorant pas le thème lui-même, elle examine plus profondément les causes et les conséquences de la dynamique qui enveloppe le thème. Il peut être question de pouvoir, de gain ou de perte d'estime de soi. Nous pouvons nous réprimander parce que nous ne vivons pas au niveau de l'idéal où nous aimerions nous situer. Nous pouvons manquer de confiance en nos capacités. Ces points ont besoin d'être reconnus pour qu'ils n'ajoutent pas une dose supplémentaire de préoccupations au thème qui est à portée de main. Mais en tout cela occupez-vous d'un thème à la fois, en trouvant d'abord lequel est le plus important. Peut-être est-il seulement que nous ne voulons pas nous occuper du conflit ! C'est la même chose pour l'avidité et l'ambition. Prenez le temps de vous demander ce qui est vraiment important pour vous. Pouvez-vous le trouver dans le moment présent en développant une attitude plus amicale envers vous-même ? Un examen habile soutenu par la pleine attention et des attitudes prépondérantes de bonne volonté, d'empathie et de lâcher-prise peut vous apporter une certaine détermination envers vous-même ainsi qu'envers les autres. (Voir le chapitre *Attention profonde* pour de plus amples conseils à ce sujet).

Parfois l'esprit vagabonde. Il est seulement agité. Il a seulement besoin d'être examiné. Quand vous reconnaissez qu'il dérive, faites une pause et demandez-vous : « Où se trouve mon thème de respiration/corps/méditation en ce moment ? » Laissez l'esprit réaligner son attention sur le thème de méditation. Faites attention de n'y ajouter aucun jugement, aucune impatience ni aucune agitation car cela ne ferait que nourrir de plus forts empêchements.

En général l'attitude de base qui fonctionne le mieux en méditation est de lâcher toute prise sur la façon dont les choses « devraient » être et d'aborder les choses comme elles « paraissent » être. Aborder ce qui apparaît par une attention basée sur la bonne volonté, l'empathie et le lâcher-prise aide à diriger l'esprit dans une bonne direction. Cela peut en soi dégager l'esprit d'un empêchement. Quand nous trouvons réellement de la valeur à la bonne volonté et au lâcher-prise, alors il y a beaucoup moins de place pour les

empêchements. Considérez que l'esprit est un trésor à préserver, à valoriser et à polir. Par cette attitude nous arrivons à vivre avec la source de bien-être la plus fiable qui soit.

### **Aborder des thèmes**

Parfois l'esprit n'est pas vraiment intéressé par le thème de méditation et il part dans toutes les directions. Le Bouddha a recommandé de faire comme un cuisinier qui est attentif à la nourriture préférée du roi afin de la lui préparer à nouveau. Différents thèmes, ou différentes techniques à l'intérieur d'un thème, fonctionnent mieux pour certaines personnes que pour d'autres. L'habileté consiste à trouver ce qui fonctionne pour vous afin d'instaurer la fondation d'une pleine attention.

Par exemple quand vous êtes assis, vous pouvez trouver plus utile de vous concentrer sur votre colonne vertébrale que sur le rythme de la respiration, ou que sur le sens corporel général; vous pouvez trouver que diriger de la bonne volonté vers votre corps vous aide, qu'une visualisation détaillée des parties... ainsi de suite.

Une autre option est de n'avoir aucun thème ! Il s'agit de maintenir une attitude générale de bonne volonté, de ne pas forcer, de lâcher-prise et de laisser l'esprit vagabonder. Permettez alors à la conscience d'aller où elle veut. Où qu'elle s'arrête, où qu'elle s'attarde, soyez léger et laissez passer. Continuez simplement à relâcher et à détendre la tendance de l'esprit à s'accrocher à une idée ou à une sensation pour la développer.

Toutefois, quand un empêchement a une forte emprise, il n'est pas toujours facile de rester léger et de lâcher prise. Dans ce cas, on peut aborder directement le thème de façon à le neutraliser. Cela s'appelle « *pañikula* » : « la neutralisation des liens ».

### **Le désir sensuel**

De ce côté-là, quand l'esprit est obsédé par le désir sexuel ou qu'il fasciné par son propre corps ou celui de quelqu'un d'autre, le remède prescrit est d'amener à l'esprit et d'examiner les aspects du corps qui ne sont pas attirants. Premièrement, la nature du corps est de vieillir et de dégénérer. Ensuite, il ne paraît vraiment attirant qu'après avoir été préparé, vêtu, arrangé et bichonné. On examine donc les rides, les diverses imperfections qui affectent la peau et l'affaissement de la forme du corps ou même son apparence quand il est malade.

Pour aller plus loin, il est aussi possible d'amener à l'esprit ce à quoi ressemble le corps sous la peau : les fluides, les membranes et les organes n'excitent aucun intérêt sexuel. Ils peuvent même inspirer du dégoût. Jouer avec la perception du corps de cette façon nous aide à voir que ce qui est désiré et fascinant n'est pas vraiment le corps. C'est plutôt une énergie et une opinion de l'esprit qui se projettent sur le corps et le déguisent en une chose qu'il ne peut pas réellement être.

En ce qui concerne la « convoitise » des objets inanimés (c'est-à-dire rêver de vêtements, de voitures, de meubles, de gadgets et autres) la réflexion habituelle pour la contrer est de voir si ces objets seront attractifs dans cinq ou dix ans ou quand ils seront abîmés, cassés ou démodés.

### **La malveillance**

La malveillance prend des formes diverses mais le sentiment général est celui d'une contraction. Il peut y avoir un mouvement de recul, de dégoût ou d'aversion, ou bien au contraire une bouffée d'agression. On peut aussi rencontrer un état d'esprit passif, sans empathie ni bonne volonté. Il est vrai qu'il n'est pas judicieux de s'attarder dans des situations dangereuses, ou de rester avec des gens indignes de confiance, mais on peut s'en éloigner avec des sentiments positifs, de clarté et de discernement plutôt qu'avec une attitude négative. Quand on sent que l'absence de volonté d'être avec tel vécu est basée sur un réflexe aveugle, alors c'est de la malveillance.

Il est surprenant, mais vrai aussi statistiquement, que la majeure partie de la malveillance que nous vivons est dirigée contre nous-mêmes, ou plus précisément contre certaines perceptions/impressions de nous-mêmes et de notre comportement. C'est pourquoi l'accent est constamment mis sur le fait d'instaurer des attitudes primordiales de bonne volonté et d'empathie envers soi-même comme envers les autres. En général les méditants incluent dans leurs thèmes de méditation le retour à la pratique de l'amour bienveillant/non-aversion (*mettā*) comme une pratique en soi. Cela implique de contrôler l'attitude de reproche, de cynisme, de méchanceté ou d'exigence en arrêtant le flux des schémas de pensée qui l'accompagnent habituellement. Après avoir temporairement arrêté la ligne de pensée négative, vous pouvez examiner le soulagement que procure ce répit et rechercher une source de bonne volonté : reconnaître une bonne action ou au moins une tentative sincère, vous rappeler une anecdote où vous vous êtes senti aimé, apprécié ou valorisé. En vous reliant à cette impression et à l'humeur qui l'accompagne vous l'apportez en pleine attention à l'esprit pour qu'il saisisse pleinement ce sentiment de non-aversion, de non-contraction et de bonne volonté. Il n'est pas question de tout peindre en rose, il s'agit de reconnaître les effets nocifs de la malveillance en arrêtant le flot de pensées

malveillantes et en tournant l'esprit vers une impression qui l'encourage à s'adoucir, à s'élargir et à se diriger vers le côté sain de la bonne volonté.

Vis-à-vis d'autres personnes piégées par un comportement illusoire ou grossier, la compassion (*karuṇā*) est une autre façon d'éviter que l'esprit ne fasse des reproches ou ne soit rancunier. Le comportement n'est pas la personne ! La façon dont nous agissons dépend de programmes hérités, que nous avons appris ou par lesquels nous avons été conditionnés. Bien que ce soit les autres que nous blessions, le comportement malhabile est une maladie qui infecte et afflige notre propre cœur.

Pour aller plus loin, la pratique de l'appréciation joyeuse (*muditā*) de la chance des autres, de leurs succès ou de leurs talents, combat la jalousie et l'indifférence. Enfin l'équanimité (*upekkhā*), est la capacité d'être présent et spacieux envers chaque caractéristique personnelle et chaque état émotionnel, comme l'exaltation, la dépression, le blocage complet ou l'hésitation. L'équanimité devient plus facilement disponible quand on arrive à comprendre vraiment que le comportement mental est changeant, qu'il n'est pas une identité et qu'il est sujet à des faiblesses. Alors on ne se sent ni frustré, ni impatient, ni déçu par les actions des autres. S'il vous plaît, voyez les chapitres sur *La bonté* et *Les états sublimes* pour des instructions plus détaillées sur ces thèmes.

L'aversion peut se manifester autant envers les humains et autres créatures qu'envers des choses inanimées comme le goût d'une nourriture inhabituelle ou une tache sur le tapis. Il est recommandé ici de considérer ces choses seulement telles qu'elles sont et non pas si elles sont en accord ou non avec des préférences personnelles. Il existe aussi certaines choses, comme les excréments, qui peuvent nous emplir de dégoût. On devrait les considérer comme constituées de matière élémentaire. Il est salutaire de penser qu'une nourriture préparée et garnie avec goût se transforme de source de délice en source de dégoût seulement quelques secondes après avoir été mangée ! Quel est son état véritable ? En fait, ce ne sont que des éléments, et les impressions changent.

### **La paresse-torpeur**

Elle se manifeste par l'incapacité à se concentrer clairement, ou par un manque de source d'énergie ou d'attention ferme. L'esprit est rêveur. Il résiste à tout effort, ressenti comme inconfortable. Cependant l'état de paresse-torpeur n'est pas confortable non plus car il y a un sentiment d'urgence à sombrer dans l'inconscience ou le sommeil. Ici le problème est que l'esprit ne peut se maintenir sur aucun thème. Le remède est alors de lui procurer un thème plus simple qui ne demande pas une concentration affinée. Ouvrez les yeux pour réduire l'effet de l'état de dérive engourdie. Concentrez-vous sur les yeux et sur les tempes en vous demandant : « Qu'est-ce que je sens ? ». Gardez une attention active.

Vérifiez la posture. Balayez la colonne vertébrale vers le haut en lui donnant de l'énergie pour soutenir une poussée vers le bas à travers le coccyx et la courbe intérieure du bas du dos. Redressez toute courbe apparue dans le haut du dos et le cou. Continuez à vous occuper du corps en vous reliant à chaque partie et en l'amenant à l'esprit lentement et clairement. Faites attention de ne pas vous contenter de réciter le nom de la partie du corps dont vous vous occupez sans amener à l'esprit la sensation ou l'énergie que vous y ressentez. S'il vous semble que vous ne ressentez rien, notez-le : « Comment est-ce ? Comment savez-vous que vous avez un corps ? Comment savez-vous que vous êtes là ? ».

### **L'agitation**

L'agitation est la première à s'insinuer dans chaque faille de l'esprit qui pense. Elle s'y manifeste comme de l'inquiétude. L'inquiétude est ressentie comme de l'anxiété caractérisée à la fois par une incapacité à atteindre une solution et par une compulsion à maintenir le sujet en question sous les feux de l'attention. Pour ce qui est des thèmes, il est bon de détourner l'esprit de l'inquiétude à propos de détails en prenant en considération la mort et le fait qu'il est possible de trouver de la valeur et de la joie dans le moment présent. Un esprit agité n'est pas loin de l'investigation et l'empêchement peut en être transformé. Donc examinez l'état présent pour discerner les tonalités corporelles et émotionnelles qui l'accompagnent. Cela détournera l'esprit de l'obsession d'un sujet insoluble vers l'endroit de repos qu'est le simple terrain de nos os quand nous sommes, assis, debout, en marche ou allongé et pleinement attentifs.

### **Le doute, l'hésitation**

Cet empêchement se développe quand nous attendons de notre esprit pensant qu'il soit certain. La stratégie d'ensemble consiste donc à changer le mode par lequel nous construisons et trouvons une définition. Pour cela, nous devons pencher vers la conscience directe plutôt que vers la pensée abstraite.

Par exemple, un thème pouvant éveiller le doute, celui de notre propre valeur, doit être vécu non pas comme une question d'opinion, mais comme la reconnaissance directe de qualités spécifiques, habiles et malhabiles, sur le moment. Ce que nous pouvons savoir directement est que l'amour ou l'irritation, la tristesse ou la joie forment un mélange changeant de qualités et qu'ils ne sont pas des possessions personnelles fixes. Ce qui est vraiment entre nos mains, c'est la conscience de ce flux changeant. De cela il n'y a aucun doute.

Quand nous portons un regard équilibré sur les qualités de l'esprit, le fait même de regarder à l'intérieur fait que nous penchons vers l'habileté, que nous sommes dérangés par ce qui est malhabile. Nous obtenons aussi le sens de notre intuition morale que notre personnalité ne reconnaissait peut-être pas avoir. Aussi longtemps que nous ne reconnaissons pas notre propre bonté, l'esprit est incertain et cherche à s'affirmer au travers d'opinions.

Un autre thème de base est l'incertitude sur l'avenir, que ce soit le sien propre ou celui des autres. Mais le futur est toujours inconnaissable parce qu'il n'est pas encore ici. On ne peut pas être à la fois ce que l'on devrait ou pourrait être et ce que l'on est en ce moment. Tout ce dont nous pouvons être directement conscient c'est comment cela est, que ce soit la présence d'une aspiration ou d'un découragement. Le Sentier consiste à en ressentir directement les qualités. Ce faisant, ces états tendent à transformer l'aspiration en joie, l'anxiété et le découragement en équanimité.

Le doute, ou incertitude, est un empêchement crucial sous bien des aspects. Il peut être le résultat final de tous les autres et ouvrir un gouffre dans notre confiance en nous ou dans notre capacité à accéder au *Dhamma*. Il peut mener à la dépression. Mais d'un autre côté, quand il est géré habilement, il peut nous montrer la nature éphémère de ce avec quoi nous voulons entrer en contact en étant une conscience qui ne tend ni vers l'avant ni vers l'arrière. Dans ce cas le doute est transformé. D'empêchement suscitant agitation et morosité il devient l'un des trois signes de la libération : l'impermanence. L'un des « signes » fondamentaux du *Dhamma*, l'impermanence, ou changement (*anicca*), est aussi le signe de l'incertitude quant au système des mondes sensoriel et conceptuel auxquels nous nous sentons liés. Enfin *anicca* est un « signe » de la sagesse intérieure qui nous libère de la recherche de la certitude dans ce qui est transitoire et éphémère. Nous basculons alors de notre dépendance aux idées et aux humeurs à la conscience directe et pleinement attentive qui peut reconnaître le changement et l'incertitude en restant sur son propre terrain. Cette conscience est toujours là. Vous pouvez compter sur elle. L'incertitude peut alors soutenir la foi. Nous pouvons demeurer ici avec ce qui change.

### **Aborder les énergies**

Aborder l'énergie d'un empêchement demande de l'habileté et de la pratique parce que l'énergie à laquelle je me réfère n'appartient pas au domaine familier. Dans le cas présent, « l'énergie » n'est pas un effort accompli volontairement mais une « charge » somatique involontaire, comme un courant électrique, qui accompagne les états mentaux. Il peut être ressenti (assez facilement pour des émotions puissantes comme la rage ou la

peur) autour des yeux, dans la bouche, le plexus solaire, le haut de la poitrine ou la paume des mains. Cette énergie somatique est l'aspect corporel de l'énergie du cœur : l'énergie émotionnelle. Quand l'une de ces deux énergies est affectée l'autre l'est aussi. Ces énergies peuvent ligoter la conscience mentale aux empêchements ou soutenir l'aisance à approfondir la Concentration Juste. Par conséquent l'habileté consiste à gérer l'aspect corporel de façon simple et pleinement attentive, en diffusant une conscience calme et décontractée dans le corps entier tout en gardant l'énergie de l'empêchement à l'esprit, comme si on lissait les plis d'une feuille de papier. Ce « lissage » par la conscience lissera et nivellera l'énergie. L'esprit sortira de l'empêchement.

Comme les empêchements ne sont pas toujours évidents à première vue, il est bon de vérifier l'état général de l'énergie somatique. Tout d'abord entrez en contact avec le sens corporel et les sensations. Diffusez la conscience sur l'ensemble avec une attitude générale de bonne volonté, d'empathie et de lâcher-prise. Maintenez et surveillez la droiture de votre axe corporel. Ensuite, continuez simplement à diriger l'attention sur les limites et les agitations discernables au sein de l'énergie des différentes parties du corps. Stabilisez l'attention pour recevoir la qualité changeante de cette énergie. Explorez et émerveillez-vous « Comment est-ce ? » C'est de cela qu'il s'agit dans « résonner ». Cela mène à un type d'évaluation sans jugement.

Vous pouvez ensuite balayer tout le corps, petit à petit, en contrôlant les tensions et les engourdissements. Massez le corps avec la conscience mentale. La pleine attention à la respiration est particulièrement utile parce que son flot d'énergie tend à buter sur une énergie déséquilibrée du corps, à en être perturbé. C'est aussi le principal moyen de diffuser une énergie saine dans tout le corps. Respirez au travers de la contraction ou de la pulsation *en n'essayant pas de changer, de soulager ou de comprendre quoi que ce soit*. Laissez les attitudes de côté et prenez soin de tout cela avec bonne volonté, empathie et lâcher-prise.

En ce qui concerne la paresse-torpeur et l'agitation, la nécessité d'aborder l'énergie dans le corps est assez évidente.

Quand il existe de l'agitation (un état tendu qui nous occupe indéfiniment) comment s'exprime-t-elle en termes de sensation corporelle et d'énergie ? Qu'arrive-t-il à la poitrine, à l'arrière de la tête, aux jambes et aux mains ? L'agitation se transforme ainsi en une énergie curieuse d'investigation qui est nécessaire à la sagesse intérieure. Quant à l'état de basse énergie qu'est la paresse-torpeur, ce qui aide est de ne pas la combattre, de ne pas essayer de générer plus d'énergie, mais au contraire d'adapter la concentration et le rythme de la méditation à quelque chose qui convienne mieux. Se battre et se débattre ne fait qu'épuiser la réserve limitée d'énergie et on se sent frustré et irrité. Guider l'attention vers les sensations autour des yeux, du cou et des tempes, sans essayer de sentir précisément,

apporte un certain équilibre. De cette façon l'énergie retourne, depuis l'empêchement, au domaine de la pleine attention au corps. Là, elle s'adapte ou se transforme en calme équanime.

Les pensées qui dépendent des désirs sensuels ou les stimulent comportent une gratification mineure, mais la nature agitée et insatiable de la fantaisie est frustrante. L'énergie qui tend vers ces désirs nous désoriente. Nous ne savons plus où nous en sommes. Ce qui peut aider est de reconnaître l'énergie qui tend vers cela : perte, ennui, solitude... Essayez de maintenir fermement la conscience en contact avec cet endroit affamé. Travaillez à insuffler dans tout le corps l'énergie qui accompagne la respiration. Le désir sensuel est un souhait de confort frustré. Il peut se transformer en chaleur et en aisance s'il est traité correctement.

La malveillance empêche de remarquer l'endroit et le moment où le processus commence. Son énergie apparemment agressive veut empêcher la conscience de ressentir de la douleur. Alors ne combattez pas la malveillance ! Comprenez-la. Explorez la tonalité de son énergie, et en y respirant, relaxez son agitation. Laissez la conscience être spacieuse. A chaque pause, écoutez. Contentez-vous de faire cela. Trouvez la bonne distance, celle qui ne crée pas de pression. Notez l'épicentre particulier et spécifique de la malveillance plutôt que les généralisations qu'elle diffuse. Rassemblez une conscience ferme et empathique à une distance prudente de l'épicentre. Quand elle ne se répand pas dans les thèmes, l'énergie de la malveillance s'adapte, elle devient une source de discernement capable de faire de fines distinctions.

Parfois le doute et l'hésitation ne sont que le résultat de l'habitude chronique de ne pas se raffermir dans l'instant présent. Accorder une attention spécifique au corps évite le flux d'opinions. Donc familiarisez-vous avec cela. Demandez à l'esprit d'attendre dans l'inconnaissance ... remplacez la certitude conceptuelle par une réceptivité qui utilise la constance de l'incarnation comme support.

Appliquer l'attention aux énergies qui portent les empêchements est un processus très minutieux. Il mène à la transformation des empêchements. Quand vous abordez ces énergies, occupez-vous vraiment de l'énergie que vous vivez directement et non de la notion qui l'a causée : « mouvement rapide, agité, rougeur » plutôt que « en colère » et « contraction dure » plutôt que « peur » ou « contrôle ». Cette façon de pratiquer vise à déployer l'énergie emmêlée de l'empêchement plutôt qu'à retirer celui-ci de l'esprit. En conséquence, ce qui compte est que l'énergie de la conscience avec laquelle vous approchez l'empêchement soit elle-même ouverte, aisée et empathique. Toute attitude de jugement, aussi justifiée soit-elle en termes de rationalité, ajoutera son énergie au courant de l'état d'esprit. Elle sera moins utile et curative que l'énergie directe et sans jugement d'une conscience ouverte et constante. Par ce mode de relation envers nos propres



blocages, fantômes et lieux perdus, nous pouvons vraiment en apprendre beaucoup au sujet du pouvoir de la conscience. C'est une partie entière de l'esprit qu'elle peut mettre de côté, mais en méditation c'est le point central du développement. Juste là, dans le vécu des empêchements, nous pouvons réaliser le pouvoir qu'a la conscience de guérir et d'unifier. Alors, les énergies qui étaient entravées deviennent des sources d'équilibre.

## Théorie : la méditation et le Sentier vers l'Éveil

*« J'ai vu un ancien chemin, une ancienne route empruntée par les êtres correctement éveillés des anciens temps. Et qu'est-ce que cet ancien chemin, cette ancienne route ? C'est le Noble Octuple Sentier : Vues Justes, Intention Juste, Parole juste, Action Juste, Moyen d'existence Juste, Effort Juste, Pleine attention Juste et Concentration Juste. Je l'ai suivi. En le suivant, j'en suis venu à connaître entièrement la dégénérescence-mort, j'en suis venu à connaître entièrement la cause de la dégénérescence-mort, j'en suis venu à connaître entièrement la cessation de la dégénérescence-mort et j'en suis venu à connaître entièrement la voie qui mène à la cessation de la dégénérescence-mort. » (Sam 12, 65)*

### Qu'est-ce que l'Éveil ?

Le but à court terme de la méditation est d'amener du calme et de la stabilité au cœur/esprit et d'assurer ainsi une base permettant une vision profonde des questions qui dirigent nos vies. Quand nous avons acquis les connaissances nécessaires pour les contempler et les gérer avec sagesse, ce sont des thèmes de vie fondamentaux comme la douleur et le plaisir, la volonté et la résistance, l'identité et les relations qui nourrissent cette vision profonde. Ce processus à long terme est résumé dans l'Octuple Sentier du Bouddha qui inclut les perspectives générales, les buts, le développement moral et la méditation. C'est une voie complète qui amène à ne plus être une source de conflit ou de douleur pour quelque personne que ce soit. En même temps, c'est une voie qui nous permet d'apporter au monde dans lequel nous vivons les fruits de l'acte de se cultiver. Comprendre complètement ce Sentier et l'intégrer s'appelle l'Éveil.

Tout chemin doit comporter un sentiment de direction ou de but : d'où nous venons et où nous allons. Le Bouddha a effectivement enseigné la fin du Sentier appelée « *Nibbāna* » ou parfois « Sans-mort ». Parvenu là, toute notion de Sentier cesse d'être utile parce que *Nibbāna* signifie la fin des allers-venues. Cette expérience est impossible à décrire avec des mots si ce n'est pour dire que le Sentier ne crée pas cette liberté, mais qu'il la révèle comme étant notre potentiel le plus accompli. Souvent, au lieu de parler de *Nibbāna*, le Bouddha s'est concentré sur ce qui s'appelle les Quatre Nobles Vérités car c'est leur compréhension qui y mène. Ces Vérités sont le fait que : dans nos vies il existe la souffrance et la tension (*dukkha*), ce qui va de l'insatisfaction à l'angoisse; que cette souffrance a une origine; qu'en renonçant à cette origine il peut y avoir une fin à la

souffrance et à la tension; qu'il existe un Sentier qui mène à cette fin. Dans cette formulation la signification de Sentier dans le sens de direction ou de but est tout à fait adaptée.

Ces Quatre Nobles Vérités doivent être travaillées. Elles ne sont pas toujours évidentes. Bien souvent nous ne renonçons pas à l'origine de la souffrance et de la tension. Au contraire nous intervertissons le thème qui la déclenche. De la même manière que nous grattons une démangeaison ou que nous nous tortillons sur notre chaise au lieu de lâcher notre prise sur l'irritation, nous avons souvent l'habitude d'éloigner notre esprit de cette nervosité en le dirigeant vers une source de plaisir. Parfois aussi, nous réagissons en étant blessé ou frustré. Nous perdons notre calme en faisant des reproches à quelqu'un ou en déprimant. Nous ne maîtrisons pas toujours ce genre de réactions. Perdez quelqu'un que vous appréciez beaucoup et vous vous sentirez probablement abattu pendant un bon moment. Nous réagissons tous de cette façon mais ces réponses ne vont pas à la racine du problème, qui est la réactivité de notre cœur. Cultiver le Sentier sous ses huit aspects est le remède du Bouddha pour nettoyer le cœur des stratégies d'affliction et de l'ignorance sous-jacente. C'est à cause de l'ignorance que nous désirons ce que nous ne pouvons pas garder, que nous nous battons contre la façon dont les choses sont, et que nous ne connaissons pas la pleine réalisation dont nos systèmes sont capables.

Le processus d'Éveil implique d'une part de garder à l'esprit la possibilité de la libération et d'autre part de consolider le Sentier sur le plan de l'action extérieure et de la méditation. Cela signifie aussi éveiller et démanteler la source de la souffrance sur le plan des actions mentales intérieures. Certaines réponses du cœur/esprit sont affaiblies par ce que l'on appelle les impuretés (*kilesa*). On les appelle ainsi parce qu'elles souillent l'éclat dont nous sommes capables. Les impuretés apparaissent comme des événements précis, que ce soit la jalousie du succès de quelqu'un d'autre, une rêverie sur un aliment particulier, l'irritation pour un retard, etc. Alors, au lieu de vivre avec empathie, contentement ou patience nous souffrons. Pourtant par la réflexion et l'entraînement, nous pouvons nous recentrer pour constater que le bonheur des autres ne nous fait pas de mal. Alors pourquoi ne pas en ressentir de la joie ? Nous nous accordons à l'empathie. Je me sens bien quand je peux souhaiter du bien aux autres, sentir de la compassion pour eux, etc. D'autre part, plutôt que de nous énerver et de nous mettre en colère contre ce que la vie nous fait, nous pouvons à l'inverse nous adresser un peu d'affection et simplement supporter. Après tout quand vous avez un coup dur, pourquoi le rendre pire en brûlant de l'intérieur à cause de lui ? De plus, nous pouvons apprendre à lâcher notre prise sur le besoin qui nous fait courir derrière l'appât des choses matérielles. En travaillant sur l'esprit, vous en venez à connaître votre propre valeur et à ne plus avoir besoin de toutes ces choses, ce qui élimine beaucoup de tensions.

Quand nous nous cultivons ainsi, nous commençons à apprécier l'esprit qui nous est révélé : plus clair, plus agile et plein d'aisance. L'ajustement de notre comportement et

de notre attitude a pour résultat la connaissance de notre équilibre et de notre bien-être innés. C'est ainsi que fonctionne le Sentier : la souffrance et le moyen d'en sortir. Les problèmes sont des aiguillons pour le cultiver. La capacité à diminuer la confusion et le désarroi de notre vie nous donne confiance et habileté pour développer la méditation.

La méditation révèle aussi des faiblesses incrustées dans le cœur que l'on appelle empêchements (*nivāraṇa*). On les nomme ainsi parce qu'ils empêchent de profiter de la conscience d'un mental pur. Ils sont listés en convoitise (*abhijjā*), désir sensuel, (*kāmacchanda*), malveillance, torpeur et léthargie (*thīna-middha*), inquiétude et agitation (*uddhacca-kukkucca*) et doute (*vicikicchā*). Ce dernier n'est pas le doute à propos d'un fait extérieur (au fait, quelle est donc la capitale de la Mauritanie ?) mais le doute sur sa propre présence et sa propre valeur. Il est lié au manque de confiance, au désespoir et à la dépression. Le premier but de la méditation est de libérer l'esprit, même temporairement, de l'effet des empêchements. Cela l'amène à se sentir vraiment bien, mieux même que par la libération des souillures. C'est pourquoi le travail de s'attaquer aux empêchements en vaut vraiment la peine. Ils faiblissent proportionnellement à l'apparition et au renforcement des qualités spirituelles qui les éradiquent. L'effet d'ensemble est une conscience mentale stable, agile, pénétrante et paisible.

Jusqu'à ce que ces facteurs soient présents, la plupart d'entre nous ne reconnaîtront pas qu'il existe des tendances plus subtiles, enracinées plus profondément dans l'esprit. Elles sont si incrustées que nous les considérons comme allant d'elles-mêmes et pourtant elles alimentent aussi la souffrance, comme par exemple l'idée de ce que nous devrions être ou avoir, quand nous ne le sommes pas ou ne l'avons pas à un instant donné. Les conditions changent, certains jours sont bons et d'autres mauvais, mais cette tendance continue à nous dire, au fond, que nous devrions continuer à aller quelque part, à obtenir quelque chose, à vivre quelque chose qui dure et nous appartienne. Le tempo peut ralentir mais la pulsion continue. De tels penchants (*āsava*) apparaissent en relation avec la soif de contacts sensoriels ou « sensualité » (*kāmasava*), celle « d'être ou de devenir quelque chose » (*bhavasava*) ou en raison du pur et simple « ne rien y comprendre » ou « Penchant à l'Ignorance » (*avijjāsava*). Ils sont aussi appelées « flux » parce qu'ils affluent dans le fonctionnement de l'esprit et influencent sa manière d'appréhender le vécu, d'entrer en relation avec lui.

Par exemple, nous serions tous d'accord pour dire qu'une rose est belle sans nous arrêter pour constater que l'étiquette « belle » surgit dans notre esprit. Or, les chiens et les crapauds ne vivent pas les roses comme belles ou horribles. Ce flux est un problème car il provoque l'attitude mentale consistant à s'accrocher aux objets des sens, à en être obsédé, à vouloir les posséder, à en avoir peur ou à se morfondre de leurs changements et de leur fin inévitables. Remplacez « rose » par « mon corps » et l'analogie deviendra probablement plus claire. Ce flux de sensualité est la base de la souffrance. Il nous dit que les choses

autour de nous, y compris beaucoup de ce que nous croyons être, sont des objets sensoriels. Mais nous ne pouvons ni garder les objets agréables ni éviter les objets désagréables. Les choses changent continuellement mais nous ne pouvons pas supporter cette constatation, ni nous y attarder, tant que l'esprit ne possède pas sa propre stabilité et ses propres ressources. L'entraînement à la méditation est donc conçu pour mettre en avant un soutien spirituel par les « facteurs d'Éveil ». Ils représentent les ressources et la voie vers la conscience Éveillée. Ce sont la pleine attention, l'examen, l'énergie, le ravissement/exaltation, le calme/tranquillité, la concentration et l'équanimité.

Le flux du « devenir » est le sens temporel sur lequel est basée notre identité. Je suis un être dans le temps, doté d'un passé, arrivé jusqu'au moment présent, et qui durera dans le futur. La clarté de la méditation nous permet de vivre au présent : tout passé est un souvenir apparaissant maintenant; le futur est une attente apparaissant maintenant; ce que l'on est dans le présent est une conscience des sens, des idées, des impressions et des réactions qui vont et qui viennent. Cette conscience au présent ne se trouve ni dans un objet ni dans un processus de connaissance. Donc si cette qualité essentielle n'est pas localisable au niveau de ce que nous assumons être habituellement ... pourquoi nous y investissons-nous autant ?

Eh bien, c'est parce que nous n'y comprenons rien. Cette Ignorance est le principal obstacle, le flux majeur, celui de ne pas être en contact avec la conscience au présent. Si nous ne sommes pas en contact avec cette conscience, nous ne pouvons pas la former pour qu'elle s'intègre à nos vies.

L'ignorance est l'absence ou le camouflage de la conscience entièrement impartiale. Dans certains cas cela peut signifier qu'on n'a qu'un accès très restreint aux qualités de confiance, de respect de soi ou d'empathie. Parfois l'ignorance nous saute aux yeux. Nous pouvons nous sentir tendus (au moment de nous adresser à de nombreuses personnes, malheureux d'être seuls, sujets à la paranoïa et au sentiment d'absurdité) à moins d'être en contact avec quelque chose qui nous rassure ou nous transporte. Nous n'avons pas compris notre propre valeur et notre liberté au présent. C'est cela l'effet de l'ignorance. Nous nous perdons dans la transe de ce que nous devrions ou pourrions être et que peut-être nous ne sommes pas. Ensuite, nous nous enfermons dans ces états confinés.

L'entraînement méditatif peut dissiper ces flux. Ce n'est qu'alors que nous pouvons vivre sans parti-pris et sans tourment. Bien sûr, plus nous travaillons minutieusement à dissiper les états mentaux faibles dans notre vie quotidienne, plus notre accès aux facteurs d'Éveil en est facilité. Quand nous comprenons que la méditation et ses états paisibles sont un moyen et non une fin en soi, nous sommes moins pris par le flux d'essayer de devenir de plus en plus calme. Il peut y avoir beaucoup de souffrance là-dedans !

## Qu'est-ce que le Sentier ?

A première vue, la méditation peut sembler n'être qu'une série de techniques à côté d'autres activités dans la vie. Cette notion comporte du vrai. La méditation s'installe et se développe dans la situation où l'on peut être seul, ou assis tranquillement avec des amis dans un endroit calme. Il est bon de garder du temps, chaque jour, pour changer de vitesse et lâcher notre prise sur la façon dont nous fonctionnons habituellement, ou même sur ce que nous pensons être. Toutefois, cette idée peut nous faire oublier de cultiver le Sentier vers l'Éveil. Sur le Sentier la façon dont nous parlons et agissons joue un rôle crucial. Idéalement, notre façon de faire dans la vie quotidienne devrait nourrir notre méditation, et les attitudes et la compréhension provenant de la méditation devraient nourrir notre vie quotidienne. Ainsi même si nous changeons de vitesse, nous conduisons toujours le même véhicule dans la même direction, celle, simple mais profonde, de la libération totale de la souffrance et de la tension. C'est de cela, plus que d'aucun idéal ésotérique ou théorie, dont il est question dans l'Éveil.

Bien sûr, la méditation est censée affecter la façon dont nous nous sentons à long terme. Bien évidemment, cela signifie qu'elle apporte aussi des changements dans notre façon d'agir. Toutefois, nous ne comprenons pas toujours que la façon dont nous agissons est une condition préalable et nécessaire à la méditation. En fait, si la méditation n'utilise pas la force et la résolution que nous employons dans la sphère plus large de notre vie, elle est comme une plante pourvue de faibles racines. La méditation va être affectée positivement si nous mettons notre esprit en phase avec la compassion, l'honnêteté et la clarté. Si notre parole est dure, elle affecte notre façon de penser et notre conscience en reçoit les résultats, sans parler de ce que nous recevons des autres en retour si nous agissons de la sorte. Pour faire simple, ce que nous faisons a un effet immédiat sur comment nous allons être. C'est tout à fait la même chose quand nous sommes généreux, responsables et que nous regardons vers l'Éveil dans notre vie. Les actions résultant de ces racines-là auront un effet bénéfique.

Le processus par lequel les actions ont des effets s'appelle « *kamma* ». La vérité de *kamma* est un aspect de la vérité de la coproduction conditionnée (ou interdépendance) : tous les états surgissent en dépendance des autres. Tout comme la glace a besoin d'eau et d'une certaine température pour se manifester, ou tout comme notre corps a besoin d'air, d'eau et de nourriture physique pour perdurer, notre conscience, le « cœur » de l'esprit, ne peut se manifester que dans les conditions que nous avons instaurées pour elle au quotidien. En termes éthiques, le fait que tout soit conditionné signifie aussi que le bien que nous avons fait dépose un résidu de clarté et de soutien. Il ne peut en être autrement. Si ce n'était pas le cas, il n'y aurait aucun avantage réel à pratiquer la bonté, la générosité et le

bien, ni aucun inconvénient dans la pratique de la violence et de la malhonnêteté. Il n'y aurait aucun sens au bien et au mal, ni aucun Sentier pour aller nulle part. Mais comme nous pouvons sentir qu'il y a un certain sens à faire le bien, il existe un Sentier qui mène à ne plus causer de douleur, ni à nous-mêmes ni aux autres. Le but de ce Sentier est de sortir de la souffrance. Aussi la compréhension de kamma est-elle le noyau du bouddhisme. Elle s'appelle **la Vue Juste** (*sammā-diṭṭhi*). C'est le premier facteur du l'Octuple Sentier du Bouddha.

L'Octuple Sentier recouvre toute la façon dont nous vivons. La vue juste traite des attitudes de base et des règles, l'intention juste de nos intentions volontaires et de ce que nous visons à introduire dans notre vie. A elles deux, elles représentent l'aspect « sagesse » du Sentier. La Parole Juste, l'Action Juste et les Moyens d'existence Justes traitent de la façon dont nous continuons à vivre dans des contextes changeants. Il s'agit de bonté et de vertu. L'Effort Juste, la Pleine attention Juste et la Concentration Juste recouvrent le développement de la conscience. C'est l'aspect « méditation » du Sentier. Pour offrir un bref aperçu de ces huit facteurs, je voudrais réfléchir sur les trois qui génèrent et soutiennent tous les autres : la Vue juste, l'Effort juste et la Pleine attention Juste.

La Vue Juste donne une valeur personnelle immédiate à tous les autres facteurs. Par exemple, je reconnais que si je cultive la Parole Juste je peux vivre sans regret, avec un cœur clair, quoique pense quelqu'un d'autre de moi. La Vue Juste est par conséquent considérée comme le facteur du Sentier le plus important parce que non seulement elle installe les paramètres pour les autres facteurs en soulignant la vérité de *kamma*, mais elle indique aussi la direction dans laquelle nous devons rechercher l'Éveil. Nous devons accéder à cette conscience en nous, y rester et en retirer ce qui respecte les autres et nous-mêmes, ce qui souhaite ne faire de mal ni aux autres ni à nous-mêmes. Nous devons nous centrer dans ce cœur enclin à faire confiance, à être fiable, à aider et à apprécier la façon dont nous avons été aidés. C'est le sens de la « conscience et sollicitude » (*hiri-ottappa*) qui donne de la valeur à toute la vie. La conscience et la sollicitude sont des qualités naturelles qui se manifestent quand nous sommes à l'aise et pleinement authentiques. Toutefois certaines attitudes donnent plus de valeur à ce que nous obtenons, à ce que nous faisons ou à ce que nous possédons qu'à la bonté du cœur. Elles provoquent un comportement grossier et trompeur qui ensevelit les qualités de conscience et de sollicitude. C'est la vue erronée. Donc si la capacité de respecter, d'aimer et de ressentir de la gratitude a été enterrée sous l'anxiété, la méfiance et le sentiment d'absurdité, nous avons besoin de la reconquérir. Sinon, avec quel genre d'esprit allons-nous méditer ?

Le travers le plus nuisible du conditionnement est le dénigrement de soi. En effet, si nous ne représentons rien pour nous-mêmes il ne peut exister aucune confiance (ni aucune raison) pour cultiver l'esprit et l'Éveil. La vue erronée est stimulée par les attitudes qui nous évaluent selon les performances. Ce sont des attitudes acquises au cours de notre vie dans

le monde humain. Nous sommes évalués sur notre aptitude à bien faire dans les sables mouvants du succès matériel et du statut social, là où il y a plus de perdants que de gagnants. Le résultat en est que beaucoup d'entre nous sont parfois enclins à se percevoir comme des inadaptés ou des perdants-nés. « Je ne veux pas grand-chose, alors bien sûr je ne peux pas m'attendre à grand-chose. Comme j'ai peu de valeur, je dois travailler deux fois plus pour obtenir moitié moins et être juste passable. » Cette vue peut subsister tacitement au fond de l'esprit et nous empêcher d'apprécier pleinement le bien que nous avons fait, qui est au bout du compte le mal que nous aurions pu faire et que nous n'avons pas fait !

Ainsi, par la vue erronée nous perdons contact avec le terrain de base qui nous assure que nous possédons tous un potentiel d'Éveil, que nous pouvons être bénéfiques pour nous-mêmes et pour les autres. Sans cette confiance, tout effort, même en méditation, est une tentative pour prouver que nous sommes suffisamment bons. Cela ne marche jamais. Quel que soit le bien que nous faisons, il n'est jamais suffisamment bon tant que la vue erronée est intacte. Elle déforme tout et trouve des défauts partout. La méditation transforme donc les critères d'évaluation de soi basés sur la performance et le devenir pour amener au premier plan et mettre en valeur la bonté intrinsèque. Sans cela notre pratique ne possède aucun fondement stable ni aucun sentiment d'élévation.

### **L'Effort Juste (*sammā-vāyāmo*)**

Le second des trois facteurs primordiaux est décrit selon quatre axes qui vont par deux. Les deux premiers représentent les efforts pour faire s'élever et protéger ce qui est vraiment noble en nous. Ils se révèlent quand nous émanons d'une attitude de conscience et de sollicitude grâce à la Vue Juste. L'effort procure la sagesse et la bonté intrinsèques qui chassent les afflictions mentales et émotionnelles nous tirant en arrière.

Les deux axes suivants sont les efforts justes consistant à protéger le cœur et l'esprit en écartant les attitudes, les pensées et les comportements qui avilissent tant nous-mêmes que les autres. Ce sont là des aspects de la conduite morale que nous adoptons naturellement quand nous réfléchissons à la douleur d'un comportement grossier. Toutefois, nous ne reconnaissons pas toujours que la psychologie d'autodénigrement doit aussi être éliminée de notre conscience courante : la malveillance gâche souvent notre perception de nous-mêmes ainsi celle que nous avons des autres. Est-il possible de contempler et de contrôler la voix de l'autocritique ?

Sommes-nous capables de nous sentir bien en étant tranquilles et concentrés sur nous-mêmes ? Réalisons-nous que notre besoin d'être occupé provient, en partie, du besoin d'arrêter le mouvement d'humeur qui pointe vers notre faiblesse, celle qui consiste à se sentir désespéré et inadapté ? Ce n'est pas que nous n'ayons pas de défaut, mais quand ils



deviennent le seul gros titre, c'est de la malveillance et un manque de mansuétude envers nous-mêmes. Le fruit de cette forme de malveillance est le doute, le sentiment que la vie n'a pas de sens ni de but. Entre la malveillance et le doute se trouvent les rêveries, le flou et l'inquiétude agitée. La vue juste de l'effort est de comprendre qu'il s'agit de nettoyer l'esprit de façon à pouvoir faire ressortir ce qu'il recèle de meilleur pour nous-mêmes et les autres.

Quand la vue est juste, les empêchements peuvent être abordés comme des habitudes conditionnées de l'esprit et non comme une représentation de ce que nous sommes en réalité. La pratique nous sert alors à couper court aux attitudes, aux comportements et aux scénarios alimentant les habitudes qui font souffrir. Elle nous sert aussi à voir avec pleine attention que tout est basé sur une identité qui n'est pas réelle. Dans tous les aspects du Sentier, le juste milieu de l'effort se découvre en faisant fondamentalement confiance à son propre cœur et en l'appréciant. Alors, parce que nous sommes nobles, nous rejetons les attitudes et les comportements qui ne sont pas dignes de nous. Nous avons tendance à soigner la maladie plutôt qu'à punir le malade.

### **La Pleine attention Juste (*sammā-sati*)**

C'est le facteur qui permet d'appliquer de façon précise la Vue Juste et l'Effort Juste à tous les aspects du Sentier. C'est une attention soutenue qui va au-delà de ce qui surgit dans notre conscience, que ce soit en nous ou dans la situation autour de nous. Elle accentue davantage la clarté présente que la manière dont ceci ou cela devrait être, la façon dont je devrais me comporter, ce que vous êtes toujours et ce qui arrivera si... Elle limite donc notre histoire personnelle et les descriptions dans lesquelles nous avons l'habitude de considérer les autres et nous-mêmes. Cette simplicité radicale et cette libération des penchants traitent des humeurs, des pensées, des sensations, des énergies et des passions qui apparaissent au présent et non pas des bagages d'une vie que nous apprécions ou que nous détestons. Quand la vue juste nous fait comprendre que la nature des peines est une condition plutôt que le soi, nous pouvons les traiter comme autant d'imperfections passagères sans ajouter de honte ou de culpabilité à l'amas de tensions. Cette maîtrise est la pleine attention. C'est donc une « approche pure » parce qu'elle voit les choses purement comme elles sont.

Quand elle est appliquée à la présence d'un phénomène particulier la pleine attention Juste apporte la pleine compréhension du changement, du fait qu'un sentiment ou une pensée bouge selon un mode d'apparition et de disparition. Nous n'avons pas grand-chose à faire. Le réaliser soulage la réactivité immédiate d'où les habitudes confuses et les empêchements puisent leur force. Quand nous affaiblissons ces réactions, la pleine attention nous met en contact avec la pureté qu'elles obscurcissent habituellement. Ce

processus est notamment (mais pas exclusivement) le cas avec les exercices formels de pleine attention qui constituent la méditation. Dans ceux-ci, à travers le fait d'être présent à l'intérieur d'un cadre de référence prescrit (comme l'inspiration et l'expiration) nous défions les habitudes intégrées à nos activités normales. Habituellement dans la vie, nous nous occupons de quelque chose parce que cela nous promet du bien-être ou parce que nous sommes obligés de le faire. Ce sont des habitudes d'attente et de contrainte qui sont sources de tension. Dans la méditation nous nous occupons de comment sont les choses pour renforcer l'attention elle-même. Quand nous nous ennuyons, nous reconnaissons cet état d'ennui tel qu'il est plutôt que d'y réagir. S'il persiste et commence à captiver notre attention, nous y travaillons de différentes façons. Et ainsi de suite avec l'agitation, le chagrin... et tous les revirements d'humeur qui dominent habituellement nos vies. La pleine attention empêche l'attention d'être ballottée. C'est ainsi que la méditation est d'une importance suprême pour vivre libre et responsable.

La pleine attention est aussi ce qui nous met en contact avec les « états de repos » rafraîchissants de **la Concentration Juste** (*sammā-samādhī*). Le débutant apprécie ce qu'elle peut être quand il vit une expérience de tranquillité mentale, même limitée à quelques secondes. Le sentiment d'élévation apporté par ce vécu est un type de plaisir particulier, celui de la conscience apaisée. Ce type de plaisir ne fait pas vaciller l'attention, ne la contracte pas autour de lui. Il est spacieux et offre une chance à notre attention de s'approfondir en lui. C'est une aisance qui nourrit et renforce. C'est le bien-être calme de la Concentration Juste.

Comme nous l'avons expliqué, les trois principaux facteurs du Sentier se soutiennent mutuellement. L'inverse est vrai aussi. S'il n'y a ni effort juste ni encouragement ni retenue comment éliminerons-nous la vue erronée ? Et s'il n'y a pas de pleine attention juste, comment savons-nous où et à quel degré appliquer notre effort ? Nettoyer les toiles d'araignées avec un marteau-piqueur fera vraisemblablement plus de mal que de bien. Le Sentier est donc un cercle plutôt qu'une échelle. La pleine attention nous amène à être satisfaits grâce à la pureté intérieure qui est la floraison de la Vue Juste. Nous reconnaissons que le bon *kamma* nous fait nous sentir bien. Cette vision pénétrante approfondit la confiance envers le Sentier dans son ensemble.

La méditation ne consiste donc pas à essayer d'aller quelque part ou de devenir quelque chose mais plutôt à essayer de s'Éveiller à une pureté qui est déjà présente en nous mais qui a été obscurcie. Quand cette pureté est entièrement révélée, elle est libérée de l'ombre. Ayant été libérée, elle ne dépend plus de ceci ou cela. Finalement elle ne dépend même plus du Sentier. Le Sentier mène à sa propre transcendance.

En ce qui concerne le point où nous en sommes, la pratique concerne l'accès à la sagesse, à la bonté et à leur utilisation, ce à quoi contribuent les huit facteurs du Sentier. S'il

n'y a aucun accès à la sagesse et à la bonté, alors la méditation ne sera pas fluide. Et si une méditation doit être forcée ou soutenue par des croyances, elle ensevelit la pureté sous des épaisseurs d'ombre au lieu de provoquer son déploiement naturel. Le cœur et l'esprit ne s'apaisent pas sur demande, mais ils peuvent s'harmoniser et se calmer dans un processus d'Éveil. C'est le processus qui apporte la paix à notre vie actuelle.

## Théorie : les états sublimes

*« C'est ainsi que vous devriez vous entraîner : ' Bonté... compassion... joie empathique... équanimité...' tout comme la libération de ma conscience, elles seront développées, poursuivies, faites véhicule, enracinées, calmées, consolidées et bien entreprises. » (Ang Huit, 63)*

Il y a quatre états d'esprit qui soutiennent la pratique du bouddhisme. Ils concernent les autres et nous-mêmes. Ce sont la bonté (*mettā*), la compassion (*karuṇā*), la joie empathique (*muditā*) et l'équanimité (*upekkhā*) appelées « états sublimes » (*brahmavihāra*). Ce sont des façons de diriger la conscience avec une intention de grande qualité, sans frontière, libre de haine et de malveillance envers les autres ou soi-même.

Aussi imposants qu'ils paraissent être, ces états sublimes sont basés sur notre capacité à entrer sainement en relation avec les autres et avec nous-mêmes dans les circonstances changeantes qui façonnent notre monde. Si nous ne développons pas ces attitudes de base, nous ne pouvons pas entrer en relation avec le monde de façon adéquate. La manière dont nous le rencontrons est empreinte de défiance et de besoins frustrés, syndromes qui entravent le vrai potentiel du cœur. Dans le pire des cas, nous refermons finalement notre cœur et nous assumons qu'il est tout à fait impossible de rencontrer le monde.

Nous pouvons reconnaître nos limites à ce sujet : « Je suis bien avec vous quand c'est un bon jour, une situation sans pression » ; « Je me respecte quand je fais bien et que j'obtiens de l'attention positive ». Il existe donc des limites qui constituent des frontières : à l'intérieur je me sens vivant et réceptif, au dehors je commence à me sentir insensible ou à chercher à m'échapper. Je m'échappe de la blessure de me sentir exclu, ou d'avoir échoué, en refermant ma sensibilité et en tournant mon attention vers ailleurs... Par conséquent, dans ces états sublimes, nous ne sommes pas seulement gentils avec les autres, mais nous nous libérons aussi des réactions qui nous étouffent. La malveillance est une sorte de maladie.

Si nous pouvons étendre la bienveillance de façon plus constante, indépendamment des circonstances, nous pouvons mieux nous libérer de l'habitude de persister dans des états coupables, anxieux, amers, cyniques et dépressifs. Tous ces états

sont des produits de la malveillance. D'autres aspects saillants de la malveillance sont la haine, le mépris et les mauvais traitements, y compris le fait de rabaisser un autre être dans notre esprit. De telles pensées peuvent avoir de sérieuses conséquences. Le préjugé qui justifie la violence se base sur la tendance à penser que les autres êtres ne comptent pas beaucoup. Ce mode de pensée insultant peut aussi miner le bien-être de celui qui pense.

Le développement correct des états sublimes peut nous mener loin quant à toute « affirmation sur la vie » que nous émettons. Il peut provoquer une transformation. Nous pouvons cesser d'être une victime (qui doit s'élever contre le sentiment d'être abusé, de qualité inférieure) un rebelle (qui doit se battre contre le monde) ou un survivant (qui endure le désordre qu'il vit en tant qu'être). Toute cette malveillance semi anesthésiée provient du fait que l'on est incapable de se libérer de la peur, de la peine ou de la colère. Si nous n'utilisons pas de la bienveillance et de la compassion pour comprendre un état de blessure et le soigner, nous sommes obligés de le gérer en l'ignorant, en accusant les autres ou en assumant que d'une certaine façon nous ne pouvons rien espérer de mieux.

La vérité du cœur est que ces « états sublimes » sont innés. Ils sont neutralisés par la répression du processus par lequel les sentiments douloureux se soignent eux-mêmes. Si le cœur est ouvert, il est capable d'être pleinement avec la blessure et de lui donner l'énergie qui lui permettra de guérir, tout comme le corps le fait envers ses propres blessures. Le ressenti de sentiment blessé est un effet aussi naturel qu'une ecchymose et il se rétablit quand nous restons avec lui de façon claire et calme. Mais quand le cœur refuse, ou est incapable, d'être avec ce qui blesse, le processus est interrompu par la violence envers ce qui a déclenché la douleur, la critique du sentiment de blessure comme étant de la faiblesse ou de la bêtise, ou l'ignorance du sentiment douloureux. Nous pouvons même en arriver à repousser entièrement toute sensibilité. Au lieu d'opérer un mouvement temporaire de retrait, nous subissons alors une contraction à long terme. Nous laissons de côté les états naturels d'amour et de compassion et devenons durs ou indifférents. Pour éviter d'être blessé, le cœur se rétracte au lieu de s'ouvrir. Or, une conscience rétractée ne peut pas vivre dans la joie et dans la confiance. Nous devenons anxieux et avons l'impression que, pour nous sentir bien, nous devons devenir quelque chose, avoir quelque chose ou être approuvé. Vivre ainsi est une triste réalité pour beaucoup d'entre nous. En permanence ou parfois seulement, notre vie peut nous paraître intrinsèquement défectueuse en dépit de tous nos efforts.

La pratique de la bonté, de la compassion, etc. ne repose pas sur le fait de fabriquer des états émotionnels. Elle est basée sur la façon d'ajuster nos impressions pour permettre la mise en avant d'une relation naturelle saine. Nous ne pratiquons pas les états sublimes seulement pour le bien de quelqu'un d'autre mais aussi pour libérer notre propre conscience de la crampe du cynisme et de l'amertume. Cultiver *mettā* n'est pas imposer l'idéal d'apprécier et d'aimer tout le monde tout le temps. C'est une pratique précise pour

rencontrer l'humeur du moment sans aversion : « Je peux être avec cela, ne rien ajouter et lâcher ma prise sur la jalousie ou le ressentiment qui vient de surgir. » Cette non-aversion libère l'intention de l'esprit et lui permet un retour à l'état naturel de bonté et de compassion.

Si nous pouvons prévenir la déception et le conflit en ne nous cramponnant pas à la malveillance, nous ne sommes pas obligés d'en déverser sur les autres pour nous soulager. Nous pouvons arrêter de nous plaindre du comportement des autres. Si nous sommes capables de le faire, nous pouvons aussi nous dégager de nos plaintes envers nous-mêmes. Les deux aspects de la pratique, envers nous-mêmes et envers les autres, se soutiennent donc mutuellement. Nous pouvons continuer à ressentir un serrement quand nous perdons le contact avec une chose agréable ou quand nous sommes touchés par quelque chose de désagréable tout en étant capable d'empêcher que ce serrement ne se transforme en une contraction d'amertume ou de dépression. Nous pouvons nous soutenir en ressentant ce sentiment et en le laissant couler à travers nous. Nous pouvons continuer à ressentir de la douleur mais nous n'en sommes pas blessés. Comme toujours, la pleine attention en est la clé.

Nous entrons dans la pratique en établissant tout d'abord un état d'esprit qui n'est pas affecté, sur le moment, par la malveillance. Puis nous réfléchissons et nous nous attardons dans cet état. Le fait même d'amener l'attention sur l'état de bien-être, ou de simple « Ça va », amplifie cet état d'esprit. Une pratique avancée implique d'étendre cette conscience à toute notre façon d'être. Souvent, nous sommes partagés : envers certains aspects, nous pouvons reconnaître, être à l'aise et accepter; mais envers d'autres aspects, à demi conscients, nous nous sentons mal à l'aise ou apeuré. Ces divisions forment des frontières intérieures souvent délimitées par la honte ou la tentative de contrôler l'humeur inacceptable que nous sentons derrière. Nous pouvons par exemple nous sentir intimidés ou irrités par le comportement des autres et ne pas savoir comment gérer ce sentiment. Nous enfermons alors ce sentiment inconfortable derrière une frontière. Une autre frontière possible est la séparation entre ce que je suis pour moi-même et ce que je suis pour les autres. Je redoute que les autres voient certaines de mes émotions ou de mes humeurs, même s'ils le font avec sympathie. Ces frontières me disent comment je ressens les autres. Elles peuvent être par exemple caractérisées par « celui avec lequel je ne peux pas me relaxer, ou auquel je ne peux pas faire confiance », « ceux auxquels je suis inférieur ». Mais vous ne pouvez pas avoir un cœur vraiment bon envers les gens si vous les voyez au travers de la barrière de la méfiance. Par conséquent, la priorité est de déverrouiller d'abord le processus relationnel en nettoyant la malveillance interne quand on est tout seul, puis de le faire quand on est avec les autres. Nous le faisons quand nous sommes dans un état de bonté, de compassion, de joie d'empathie ou d'équanimité.

Ces quatre états se différencient par leur caractère et la maladie à laquelle ils s'appliquent. La bonté a une qualité nutritive. Elle est l'intention d'entrer en contact avec ce

qui est bon et ensuite de l'étendre. La compassion est l'intention protectrice de ressentir ce qui est affaibli pour le protéger de plus amples dégâts et le soigner. La joie d'empathie ressent la bonté des autres et participe à leur bonne fortune. L'équanimité reste sereinement avec le bon et le mauvais, en comprenant que les deux sont *kamma*, des processus plutôt que des possessions personnelles.

Ces pratiques doivent s'étendre aux autres. Nous pouvons sentir que nous n'avons pas envie d'être en présence ou d'accorder notre attention à telle ou telle personne. Même lorsqu'on pense seulement à elle, notre cœur se retire, s'irrite ou s'apeure. Cela mériterait de la bonté : un penchant vers ce qui est aimable dans l'autre, vers ce qui fournit du bien-être et nourrit. Quand nous sommes conscients des limites et des incapacités des autres, la compassion est la réponse qui neutralise l'intention de les maltraiter, de les rabaisser ou de les dénigrer. Nous reconnaissons leur vulnérabilité, leur douleur, leur besoin de protection et nous compatissons. La joie empathique neutralise la jalousie et l'apathie envers les autres. Vouloir qu'ils profitent de leur bonne fortune signifie que nous partageons leur bonheur. L'équanimité neutralise la tendance à être excité ou déprimé par les événements du monde ou la vie des autres. La façon dont nous agissons grâce à ces états sublimes dépend de ce que la situation permet. Généralement on conseille de se relaxer, de rester présent et d'agir naturellement...

Comme mentionné plus haut, les états sublimes nous aident à traverser les frontières qui créent les divisions. Avant tout, nous devons trouver la frontière qui est là en examinant la source précise de la division. Est-ce qu'à ce moment précis et à cet endroit-là « Je ne te considère pas acceptable pour moi » ou « Je ne me considère pas acceptable pour toi » ou même « Je ne suis pas acceptable pour moi-même » ? Peut-être dans certaines situations m'intimides-tu et je ressens alors un manque d'empathie envers toi. Il existe une frontière à l'intérieur de laquelle la conscience se contracte et commence à empiler, comme autant de sacs de sable, des états de peur, de honte et d'irritation. La première partie de la pratique consiste à réduire cet empilement. *Nous séparons l'état de ce qui l'a provoqué.* Mon sentiment d'être intimidé par toi existe : suis-je capable de rester avec cette émotion en laissant « toi » et « moi » en dehors de ça ? Je mets de côté autant les reproches que je t'adresse que le mépris envers moi-même. Nous pouvons alors continuer à gérer cet état jusqu'à ce que nous n'y soyons plus piégés. C'est un phénomène conditionné. Ce n'est pas la faute de quelqu'un. Après cela nous pouvons étendre notre conscience dans cette même veine : je peux t'imaginer en dehors de cette relation précise, dans la même situation délicate que moi, sujet à la naissance, à l'infirmité et à la mort, ne voulant pas de douleur, voulant le bonheur, ayant besoin de manger, de dormir et de se sentir en sécurité. Se rappeler nos besoins évidents et communs peut restaurer l'empathie qui est à la base d'une relation saine.

Quand je ne réagis pas ou que j'affirme une humeur négative, ne puis-je ressentir la

tristesse de cette habitude ? Cela ne me pousse-t-il pas à souhaiter mon propre bien-être ? Que se passe-t-il quand je t' imagine sujet à des humeurs et à des conditionnements ? Ce sont ces questions qui permettent au potentiel de nos *brahmavihāra* de se déployer naturellement.

Si une humeur positive apparaît dans la perception que nous avons de nous-mêmes ou de quelqu'un d'autre, la pratique conserve la même approche : il s'agit de reconnaître que l'humeur est distincte de la perception et de lui permettre de s'installer. Alors cette humeur positive rassemble pleine attention et pleine conscience. Sans nous accrocher au sentiment et à l'impression, nous pouvons nous y relier clairement au lieu d'intervertir la réalité changeante d'une impression ou d'un sentiment agréable avec une image gratifiante, au lieu de transformer cette humeur en une personne obligée d'être tout le temps comme ceci ou cela (et ne sera probablement pas toujours ainsi... et c'est ainsi que la déception s'installe...). La concrétisation de la bonté signifie aussi la fin de la romance. Ce processus n'est pas tendre. Nous devons être capables de laisser chacune des autres personnes être changeante, sinon l'adulation cause de l'attachement et de la déception.

La pratique des *brahmavihāra* est donc très directe. Finalement il ne s'agit même pas de « toi et moi » mais plutôt de la manière dont nous communiquons. Elle se réfère à la réaction qui se produit dans l'esprit quand il entre en contact avec une idée, une impression ou un sentiment. Juste là, avant soi et quelqu'un d'autre, se situe l'endroit où amener l'intention : « Puisse-t-il n'y avoir aucun reproche, ni peur, ni regret, ni hésitation ». Alors c'est l'une des principales sources de souffrance, d'agitation et de situations où se fonde l'opinion de soi qui n'a plus d'espace pour se développer C'est pour cette raison que le Bouddha a mis l'accent sur les *brahmavihāra* comme devant être pleinement développées afin de libérer le cœur. Leurs avantages et leurs bénéfices sont accessibles à tous.



## La bonté

Centrez votre conscience sur le corps, sur la forme d'ensemble de la posture et sur les textures du corps. Faites attention à la colonne vertébrale et aux structures qui soutiennent la masse corporelle. Imaginez que vous êtes assis dans un fauteuil ou dans un endroit chaud et clair qui vous permet de vous sentir bien. Donnez-vous le temps de l'intérioriser. Laissez le rythme régulier de la respiration venir à votre attention... Sentez comment elle vous maintient en vie, chaque inspiration et chaque expiration lavant l'énergie du corps. Sentez les pulsations qui dirigent le flot tiède du sang dans les tissus. Intériorisez le sens de tout cela en soutenant et en surveillant votre force vitale.

Attirez votre attention régulièrement du noyau le plus central de votre corps vers la masse qui l'entoure... les tissus fermes ou souples. Considérez la vitalité et la sensibilité de tout cela. Notez le souhait que tout aille bien et l'envie d'être en bonne santé. Promenez ce chaud sentiment sur le corps, tant sur les endroits qui ne se sentent pas bien ou neutres que sur ceux qui sont pleins de vigueur.

Attirez l'attention vers la surface de votre corps, vers la façon dont vous sentez votre peau. Soyez conscient d'elle en tant que feuille, couverture recouvrant votre personne, frontière protectrice. Observez aussi comment elle met en relation l'intérieur et l'extérieur et comme elle est poreuse. Sentez l'énergie fourmiller et pulser sur cette frontière quand votre corps sent le monde extérieur. Bougez entre ce qui est à l'intérieur de la peau (n'importe quelle sensation d'être « au-dedans ») et la sensation de « au-dehors ». Reconnaissez le côté alerte de cette périphérie. Tranquille et calme, conservez la sensation que ce « au-dehors » se limite à un espace de quelques centimètres devant votre corps. Remplissez cet espace en le sentant envelopper votre corps entièrement comme une deuxième peau, au-dessus, en-dessous, devant et derrière. Laissez votre conscience s'y mouvoir de la même façon qu'elle s'est déplacée depuis le noyau jusqu'aux tissus entourant le corps. Sentez cet espace comme une couche supérieure plus subtile ou une peau plus fine qui peut aussi entourer, protéger et mettre en relation de façon diffuse. Reconnaissez une bienveillance et une tendance au développement.

Contemplez l'énergie de la connexion, ce qui s'accorde à l'équilibre et à l'harmonie entre l'intérieur et l'extérieur. Asseyez-vous, soyez debout, marchez ou allongez-vous avec cela, en laissant la conscience intérioriser la bienveillance de l'espace ainsi relié à vous.

Imaginez que l'espace lui-même sent votre corps. Laissez l'énergie dans l'espace irradier

votre peau tout comme le ferait la chaleur du soleil. Tout d'abord depuis l'avant, sur la forme corporelle d'ensemble, puis zone par zone. En laissant l'espace recevoir le mouvement de la respiration et en l'intériorisant, commencez par l'abdomen, puis la poitrine... toute zone contractée ou dure... et enfin sur la gorge en gardant un sens d'espace qui permette une respiration aisée et complète. Finalement laissez l'énergie laver votre visage (la bouche, les joues, les yeux et le front) et baigner chaque zone et chaque organe avec bonté. Si vous avez des difficultés avec cela, essayez de vous souvenir d'un moment où vous avez reçu de quelqu'un de la bonté. Rappelez-vous ce que cela vous a fait et revenez à ce sentiment. Essayez de vous y installer dans le présent. Faites pénétrer la bonté dans les tissus en la promenant sur tout le corps.

Revenez à l'espace que vous avez senti et reconnaissez qu'il s'étend plus loin. Ayez-en un sentiment sans limite mais n'en sortez pas. Restez connecté au corps, du noyau jusqu'à sa périphérie et dans l'espace immédiat, tout en laissant sortir vos sens comme si vous sentiez l'espace autour de vous. Laissez le sens de la bienveillance s'étendre avec cette conscience, sans rien viser de particulier, pendant que vous maintenez la connexion avec votre corps. Installez-vous dans ce sens d'ouverture sans objet, étendu et sans entrave.

Imaginez que quelqu'un que vous appréciez ou que vous respectez va entrer dans cet espace. Remarquez si l'énergie change et restez connecté à votre présence corporelle. Laissez l'imagination se reposer. Amenez cette impression amicale plusieurs fois à l'esprit en reconnaissant tous ses effets sur votre humeur, jusqu'à quel point ils affectent votre énergie. Intégrez l'énergie au corps entier, particulièrement au dos. Ne perdez de vue aucune partie de votre corps. N'éteignez pas certaines parties de votre conscience étendue. En continuant l'exercice de rester centré et entier, permettez à l'ami de s'approcher et de se tenir à une distance confortable face à vous. Intériorisez et extériorisez l'énergie de bien-être et de bonté. Puis laissez-le partir et maintenez l'énergie et l'inclination à la bonté.

Pratiquez ainsi avec une personne envers laquelle vous avez des sentiments mélangés, puis avec quelqu'un de neutre. Ne vous attachez pas au changement d'humeur. Gardez le sens de votre propre présence corporelle, des échanges d'énergies et de connexion à l'espace. Recevez ce qui est au-dehors et émettez ce que vous avez à l'intérieur. Si ce qui se trouve au-dehors semble déséquilibré ou accablant, consolidez votre propre présence en ressentant votre noyau corporel, puis la masse qui l'entoure et enfin la peau et l'espace situé immédiatement autour de vous. Laissez ce que vous recevez laver la périphérie et y être assimilé. Laissez entrer ce qui paraît approprié. Vous pouvez terminer ici la pratique ou bien la poursuivre.

Si vous choisissez d'aller plus loin, pratiquez de la sorte avec quelqu'un dont la présence vous conduit à des états négatifs. Ce peut-être d'abord à un degré mesuré,

quelqu'un sur lequel vous plaisantez ou dont vous vous moquez, envers lequel vous manquez de pitié ou à qui vous enlevez de la dignité. Invitez-le dans un espace connecté où vous reconnaissez les joies et les peines partagées de la vie. Ensuite pratiquez avec la perception de quelqu'un dont vous pensez qu'il ne vous respecte pas, qu'il ne vous aime pas ou qu'il manque de chaleur envers vers vous. Et peut-être enfin pratiquez avec quelqu'un qui vous angoisse. Tout d'abord comme s'il était loin... et puis de plus en plus près, à un rythme et jusqu'à une distance que vous jugez confortables.

Gardez claire votre propre présence. Quoi que vous receviez ou émettiez, évitez que votre conscience n'émette le souhait de blesser ou de faire des reproches. Gardez votre conscience connectée à votre propre présence, à l'impression de l'autre et à l'espace entre vous. Dirigez vos intentions sur le maintien de l'énergie, sur la façon de laisser cette énergie dans une connexion libre de toute malveillance. Permettez aux humeurs, aux perceptions et aux réactions d'apparaître à l'intérieur de cet espace connecté. Elles demeureront dans cet espace bienveillant en restant ouvertes. Vous pouvez terminer la pratique ici ou bien la poursuivre.

Pratiquez avec les perceptions de personnes dont vous ne pensez pas de bien ou que vous méprisez, puis avec celles qui provoquent en vous une forte aversion. Ensuite, prenez les aspects les moins agréables de quelqu'un que vous aimez bien et les meilleurs aspects de la personne que vous n'aimez pas. La pratique consiste à recevoir ces perceptions et ces humeurs dans un espace chaleureux en détendant toute contraction malveillante.

Puis pratiquez ainsi avec les perceptions de vous-même en commençant par celles qui sont avantageuses ou signes de succès et en continuant par celles qui ne vous avantagent pas, comme vos défauts ou vos inaptitudes. « Je dois porter tout cela. Puissè-je aller bien. Puissè-je porter tout cela avec une conscience étendue et bonne. »

Après une durée appropriée laissez l'imagination se reposer et enrroulez la bonté autour et à l'intérieur de votre présence corporelle.

## **Difficultés**

Vous pouvez croire que vous êtes obligé d'amener à l'esprit une attitude aimante et positive avant qu'elle ne commence d'elle-même. Une partie de l'habileté de la pratique est de sentir où se trouve déjà un état de non-aversion, d'aisance et de s'y accorder. Une autre partie de l'habileté consiste à éviter ou écarter les sujets et les impressions qui génèrent de la malveillance, du ressentiment ou de la dépression jusqu'à ce que vous disposiez des ressources nécessaires pour soigner ces états-là. Au lieu du sentiment d'obligation de

ressentir de la bonté, c'est celui d'y demeurer qui grandira ainsi de lui-même.

Je choisis de commencer par le corps parce qu'il ne comporte pas de négativité à propos des thèmes et parce que s'accorder au corps tire l'esprit hors de ses propres thèmes, hors de ses énergies agitées ou déprimées. Toutefois, vous pouvez aussi commencer la pratique en vous rappelant des gens bons ou de bonnes actions envers vous, puis les bonnes actions que vous avez faites (ou les attitudes malhabiles que vous avez écartées).

Parfois, nous ne détectons pas la bonté. Considérez-la comme un sentiment de « chez soi, sans pression ».

Parfois, nous ne détectons pas la malveillance. Songez aux personnes dont vous croyez qu'elles sont moins intelligentes, moins attentionnées, moins capables physiquement que vous. Comment vous sentiriez-vous si vous étiez avec elles, en train de parler, de dîner ou de travailler ? Comment vous sentez-vous envers les personnes d'ethnie, de genre ou de statut social différent ? Si vous détectez un sentiment de retrait, pouvez-vous demeurer avec lui et relâcher la frontière ? En dehors de la méditation, qu'est-ce qui vous aiderait à faire cela ?

### **Si cette façon de faire ne vous aide pas**

Concentrez votre pratique sur un animal que vous aimez bien ou chérissez.

Essayez de parler de votre vie et de vos préoccupations avec quelqu'un de sympathique qui vous écoute. Si vous pensez ne pas en connaître, essayez d'aider les autres et de les écouter.

### **Pour aller plus loin**

Concentrez-vous sur le vécu de la bienveillance en tant que phénomène mental. Sentez son énergie se diffuser et, en lâchant votre prise sur les images et les impressions qui la soutiennent, utilisez-la comme base de concentration.

