



**As.sati-document2**

Instructions de Méditation sur l'Attention

Par Ajaan Sumedho

## L'Attention à la Respiration

### (Anapanasati)

*Anapanasati* est une technique de concentration de l'esprit sur le souffle. Que vous soyez un expert en la matière ou que vous ayez jeté l'éponge depuis longtemps, vous avez toujours le temps d'observer votre respiration. C'est l'occasion de développer *samadhi*, la concentration, en portant toute votre attention simplement sur la sensation du souffle. A cet instant immergez-vous totalement dans l'observation de toute la durée d'une inspiration et de toute la durée d'une expiration. Ne vous fixez pas d'objectif - comme faire cela pendant quinze minutes, par exemple — sinon vous n'arriverez pas à maintenir votre attention concentrée.

Utilisez simplement cette attention le temps d'une inspiration et d'une expiration. Le succès de cette entreprise dépend davantage de votre patience que de votre force de volonté car le mental s'échappe inévitablement et il faut sans cesse le ramener à la respiration. Quand vous prenez conscience que l'esprit s'est égaré, vous observez : peut-être mettez-vous trop d'énergie au début et vous ne pouvez pas la maintenir par la suite ; peut-être déployez-vous trop d'efforts et pas assez de persévérance. Utilisez alors la durée d'une inspiration et la durée d'une expiration pour limiter votre effort de concentration à ce seul moment.

Soyez très présent au début de l'expiration pour maintenir votre attention tout au long de cette expiration et jusqu'à son terme et puis faites de même avec l'inspiration. Au bout d'un certain temps, le rythme de la respiration se régularise. On peut dire que l'on est en *samadhi* quand on pratique ainsi sans effort apparent. Au début cela semble très difficile, voire même impossible, parce que cette pratique nous est totalement étrangère. Pour la plupart d'entre nous, l'esprit a été entraîné à la pensée associative. La lecture, notamment, nous a conditionnés à passer d'un mot à l'autre, à avoir des pensées et des idées basées sur la logique et la raison. La pratique d'*anapanasati* est très différente dans la mesure où l'objet de concentration est si simple qu'il ne présente aucun intérêt sur le plan intellectuel.

Il ne s'agit donc pas de s'y intéresser mais d'insuffler un certain effort et d'utiliser cette fonction naturelle du corps comme point de concentration. Le corps respire, que nous en soyons conscients ou pas. A la différence du *pranayama* — qui permet de développer une certaine force grâce à des exercices sur le souffle - *anapanasati* développe la concentration et l'attention par l'observation de la respiration ordinaire, la respiration de chaque instant. Comme pour tout, c'est quelque chose qu'il faut pratiquer souvent pour le faire correctement. Tout le monde comprend la théorie mais les gens se découragent quand il s'agit de pratiquer cela en continu. Mais prenez conscience de ce découragement qui vous envahit quand vous n'arrivez pas à obtenir ce que vous souhaitez. C'est précisément là que se situe l'obstacle à votre pratique. Prenez bien conscience de ce sentiment, identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle.

Prenez également conscience du moment précis où pointe l'ennui, le ras-le-bol ou l'impatience. Identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle.

## Le Mantra « Bouddho »

Si votre mental est très agité, vous pouvez vous aider du mantra « Bouddho ». Inspirez sur la syllabe « Boud » et expirez sur « dho », de sorte que vous ne pensiez finalement qu'à cela à chaque respiration. C'est un moyen de maintenir son attention. Je vous propose donc, pendant les quinze minutes qui suivent, de faire *anapanasati* en portant toute votre attention, en emplissant tout votre esprit du son du mantra « Boud-dho ». Apprenez à entraîner votre esprit jusqu'à atteindre ce point de clarté et de vivacité, ne le laissez pas sombrer dans la passivité. Cela requiert un effort soutenu : une inspiration sur « Boud- » bien claire et lumineuse, la pensée elle-même étant élevée et illuminée du début jusqu'à la fin de l'inspiration ; et puis « dho » sur l'expiration. Oubliez tout le reste.

**L'occasion se présente à cet instant précis de n'avoir que cela à faire**, vous pourrez toujours solutionner vos problèmes et ceux du monde plus tard. Pour l'instant, c'est tout ce que vous avez à faire. Amenez le mantra jusqu'à votre conscience, rendez-le pleinement conscient. Il ne s'agit pas de le dire d'une façon passive et mécanique qui abêtit l'esprit. Envoyez de l'énergie à l'esprit de sorte que l'inspiration sur « Boud » soit une inspiration lumineuse et pas un son que vous faites parce qu'il faut le faire et qui s'éteint, faute d'avoir été éclairé ou rafraîchi par votre esprit. Vous pouvez visualiser l'orthographe du son pour être en parfaite harmonie avec la syllabe tout au long de l'inspiration, du début jusqu'à la fin. Et puis faites « dho » sur l'expiration de la même façon ; ainsi l'effort est continu, soutenu plutôt que sporadique et entrecoupé de sursauts et d'échecs.

**Soyez attentifs aux pensées obsessionnelles** qui peuvent vous venir à l'esprit, aux choses insignifiantes qui vous passent par la tête. Si vous sombrez dans un état passif, les pensées obsessionnelles vont prendre le dessus. Par contre quand vous apprenez comment fonctionne le mental et comment l'utiliser intelligemment, vous prenez cette pensée particulière qu'est le concept de Bouddho (**le Bouddha, Celui Qui Sait**) et vous la gardez en esprit comme une pensée. Non pas comme ces pensées obsessionnelles habituelles mais comme une manière habile d'utiliser la pensée pour maintenir la concentration sur toute la durée d'une inspiration et d'une expiration pendant quinze minutes. Toute la pratique est là.

**Peu importe le nombre de fois où vous échouerez** et où votre mental se mettra à vagabonder. Prenez simplement conscience que vous avez été distrait, que vous avez pensé à quelque chose ou que vous en avez assez de vous concentrer sur Bouddho - « Je ne veux pas faire ça. J'aimerais mieux m'asseoir tranquillement et me détendre sans avoir à faire d'efforts. Je n'ai pas envie de faire cela. » Ou bien peut-être avez-vous des soucis qui remontent à la conscience à ce moment-là ; contentez-vous d'en prendre note mentalement. Soyez conscient de l'humeur qui vous habite en cet instant, non pour vous critiquer ou vous décourager mais calmement, simplement.

**Voyez si cette pratique vous calme ou vous endort**, si vous n'avez pas arrêté de penser tout le temps ou si vous étiez concentré. Juste pour savoir. L'obstacle à la pratique de la concentration est notre horreur de l'échec et notre besoin incroyable de réussite. La pratique n'est pas une question de volonté mais de sagesse, de prise de conscience de la sagesse. Cette

pratique vous permet de connaître vos points faibles, là où vous perdez le fil. Vous devenez conscient des traits de caractère que vous avez développés tout au long de votre vie, non pour les critiquer mais pour savoir comment vivre avec sans en être esclave. Ceci sous-entend une réflexion sage et attentive sur les choses telles qu'elles sont.

Ainsi, au lieu d'éviter à tout prix de voir nos pires aspects, nous les observons et les reconnaissons. C'est une forme de persévérance. **Le Nibbana est souvent décrit comme « être cool »**. C'est un langage apparemment très branché, n'est-ce pas, mais en réalité le mot a vraiment un sens ici. « Cool », frais, rafraîchissant — le contraire du bouillonnement des passions - un certain détachement, de la vivacité et de l'équilibre. Le mot « Bouddho » peut vous aider, au fil de votre vie, à remplacer dans votre esprit les pensées d'inquiétude et toutes les mauvaises habitudes mentales.

**Etudiez bien ce mot, regardez-le, écoutez-le. « Bouddho »**. Cela signifie « celui qui sait », le Bouddha, l'Eveillé, ce qui est éveillé. Vous pouvez le visualiser mentalement. Ecoutez donc ce qui se passe constamment dans votre tête : bla-bla-bla-bla ... C'est un flot interminable auquel se mêlent des relents de peurs refoulées et de résistances. A ce stade, nous reconnaissons qu'il en est effectivement ainsi. Nous n'allons pas nous servir de « Bouddho » comme d'un bâton pour taper sur les choses ou les refouler mais comme d'un moyen habile. Nous savons utiliser les outils les plus raffinés pour tuer et pour faire du mal aux autres, n'est-ce pas ? Nous pouvons même prendre une superbe statue de Bouddha et nous en servir pour taper sur la tête de quelqu'un, si cela nous chante !

Mais ce n'est pas exactement ce que l'on appelle **buddhanussati**, c'est-à-dire « réflexion sur le Bouddha » ! Nous pourrions en faire autant avec le mot « Bouddho » : l'utiliser pour supprimer nos pensées et nos sentiments mais ce serait faire mauvais usage du mantra. Souvenez-vous que nous ne souhaitons pas étouffer les choses mais leur permettre de disparaître d'elles-mêmes. C'est une pratique qui exige de la patience : nous imposons le mot Bouddho à notre esprit de façon ferme et délibérée pour qu'il prenne la place de nos pensées habituelles. Le monde a besoin d'apprendre à pratiquer ainsi, vous ne croyez pas ? Ce serait mieux que de prendre des mitraillettes et des armes nucléaires pour exterminer tout ce qui nous gêne ou de se dire des horreurs.

Nous en faisons autant dans notre vie, d'ailleurs. **Combien d'entre nous ont dit des choses désagréables à quelqu'un récemment**, des paroles blessantes, des critiques virulentes, juste parce que cette personne nous agaçait, nous gênait ou nous faisait peur? Nous pouvons pratiquer comme cela, dans les petites choses stupides qui nous agacent dans la vie. Nous dirons « Bouddho » pour nous donner l'espace de voir et de laisser tomber ces obstacles. Pendant les quinze minutes qui vont suivre, reprenez l'attention à la respiration au bout de votre nez avec le mantra « Bouddho ». Voyez comment il peut vous aider dans votre observation.

## **Effort et Détente**

**L'effort, c'est simplement faire ce qu'il y a à faire.** Le degré d'effort peut varier selon le tempérament et les habitudes de chacun. Certaines personnes ont beaucoup d'énergie, sont pleines d'allant et passent leur temps à essayer de trouver quelque chose à faire ; pour elles, tout est tourné vers l'extérieur. En méditation nous ne cherchons pas à faire quelque chose pour échapper à l'instant présent, nous développons une sorte d'effort intérieur. Nous observons l'esprit et nous nous concentrons sur le sujet. Trop d'effort finit par créer de l'agitation mais sans un minimum d'effort la torpeur s'installe et le corps s'avachit. Le corps est un moyen idéal de mesurer l'effort : si votre dos est bien droit, le corps peut accueillir l'effort, les vertèbres sont bien empilées les unes sur les autres, le torse est redressé, les épaules dégagées. Il faut une certaine volonté pour arriver à faire de votre corps un bon récipient pour l'effort.

**Si vous êtes trop relâché, vous allez arriver à la posture la plus facile,** c'est-à-dire que la gravité va vous attirer vers le bas. Or nous savons par exemple que, quand il fait froid, il faut alimenter le dos en énergie pour en remplir le corps plutôt que se rouler en boule sous les couvertures. Avec *anapanasati* ou l'attention au souffle, vous vous concentrez sur le rythme. Cela m'a beaucoup aidé pour m'apprendre à ralentir au lieu de tout faire en vitesse. C'est comme pour la pensée : vous vous concentrez sur un rythme qui est beaucoup plus lent que celui de vos pensées. La pratique d'*anapanasati* nécessite de se calmer pour se mettre au diapason du rythme lent de la respiration. Alors nous cessons de penser. Nous nous satisfaisons du simple fait d'inspirer et puis du simple fait d'expirer, en prenant tout notre temps pour être présent à cette respiration du début jusqu'à la fin et à chacune des étapes intermédiaires.

**Si vous utilisez *anapanasati* dans le but d'arriver à la concentration du *samadhi*,** vous vous êtes déjà fixé un but, vous essayez d'obtenir quelque chose pour vous-même et dans ce cas *anapanasati* va cruellement vous décevoir et même vous faire enrager. Etes-vous capable de rester présent à toute la durée d'une inspiration ? A vous satisfaire d'une simple expiration ? Pour vous satisfaire de ce bref moment, il faut ralentir votre rythme, n'est-ce pas ? Quand on pratique *anapanasati* pour atteindre un niveau de *jhana* ou absorption, on y met beaucoup d'effort et par conséquent on ne ralentit rien du tout, obnubilé que l'on est par le but à atteindre, au lieu de se contenter humblement d'une simple respiration.

**Tout le succès d'*anapanasati* réside là : être attentif** à toute la durée d'une inspiration et à toute la durée d'une expiration. Posez votre attention au début et à la fin ou au début, au milieu et à la fin. Cela vous donne des points de repère précis pour le cas où votre mental s'échapperait souvent pendant la pratique. En portant une attention particulière au début, au milieu et à la fin de la respiration, vous empêcherez le mental de s'échapper. C'est uniquement là que nous devons concentrer tous nos efforts. Pendant ce temps, autorisez-vous à oublier tout le reste. Réfléchissez à la différence entre l'inspiration et l'expiration, examinez-la.



Laquelle préférez-vous ? Parfois vous aurez l'impression de ne plus respirer tellement la respiration se sera affinée. **Le corps semblera respirer de lui-même et vous aurez l'étrange impression que vous allez cesser de respirer** — ce qui peut être un peu inquiétant mais sans risque. Il s'agit là d'un exercice complètement centré sur la respiration. N'essayez à aucun moment de la contrôler. Quand vous vous concentrez sur les narines, il peut vous sembler que le corps tout entier est en train de respirer, que le corps respire tout seul. Parfois nous prenons les choses trop au sérieux, sans joie, sans le moindre sens de l'humour, nous réprimons tout. Réjouissez donc votre esprit, étendez-vous, soyez à l'aise, prenez tout votre temps sans vous fixer aucune tâche à accomplir : ce n'est rien de spécial, il n'y a rien à atteindre, rien de grave. C'est une petite chose.

Même si vous n'avez qu'une seule respiration consciente dans toute la matinée, ce sera déjà mieux qu'être inattentif tout le temps, comme la plupart des gens. **Si vous êtes négatif de tempérament, essayez de vous montrer plus gentil** et plus tolérant avec vous-même. Détendez-vous, ne faites pas de la méditation un lourd fardeau. Voyez-la comme une occasion d'être à l'aise et en paix avec le moment présent. Détendez votre corps et soyez en paix. Vous n'êtes pas en train de combattre les forces du mal. Si vous sentez une résistance par rapport à la pratique d'*anapanasati*, soyez-en simplement conscient. N'avez pas le sentiment que vous êtes obligé de pratiquer ; faites en sorte que ce soit plutôt un plaisir. Vous n'avez rien d'autre à faire, vous pouvez vous détendre complètement.

**Vous avez tout ce dont vous avez besoin, vous avez votre respiration**, il vous suffit de rester assis ici, ce n'est pas difficile à faire ; vous n'avez pas besoin d'être spécialement doué ni spécialement intelligent. Si vous vous dites : « Je n'y arrive pas », reconnaissez qu'il s'agit là d'une résistance, d'une peur ou d'une frustration et puis détendez-vous. Si vous sentez que vous devenez de plus en plus tendu et agacé par *anapanasati*, arrêtez la pratique. N'en faites pas quelque chose de difficile, n'en faites pas une tâche impossible. Si vous n'y arrivez pas, restez simplement assis. Quand autrefois cette pratique arrivait à me mettre dans tous mes états, j'arrêtais et je me contentais d'observer la paix retrouvée.

**Au début c'était : « Il faut que j'y arrive.. Il faut ceci, il faut cela ».** Et **puis je me disais : « Détends-toi, sois en paix.** » Je voyais défiler les doutes, l'agitation, le mécontentement, la résistance et puis je méditais sur la paix en répétant le mot « paix » encore et encore, en m'hypnotisant avec : « Détends-toi, détends-toi ». Les doutes arrivaient — « Ceci ne me mène à rien, ne m'apporte rien » — mais très vite j'étais en mesure de faire la paix avec eux. On peut arriver à se calmer ainsi et quand on est détendu à nouveau, on peut faire *anapanasati*. Si vous voulez faire quelque chose, eh bien faites cela ! Au début vous trouverez peut-être cela très ennuyeux ou vous penserez que vous n'êtes pas doué. C'est comme apprendre à jouer de la guitare : d'abord les doigts manquent de souplesse et cela paraît impossible mais après un certain temps, on est plus habile et cela devient facile.

**Avec *anapanasati* vous apprenez à observer ce qui se passe dans votre esprit**, à reconnaître les moments où l'agitation pointe, où la tension s'éveille, où la résistance se manifeste ; vous n'essayez plus de vous convaincre du contraire. Vous êtes pleinement conscient des choses telles qu'elles sont et ensuite, que faites-vous quand vous êtes tendu,

agité et nerveux ? Vous vous détendez. Mes premières années auprès d'Ajahn Chah, j'étais très sérieux dans ma méditation. Beaucoup trop sévère et solennel, j'avais perdu tout sens de l'humour. J'étais devenu *mortellement* sérieux, tout desséché comme une vieille branche. Je consacrais beaucoup d'efforts à la pratique, j'étais toujours tendu et désagréable et je me répétais sans cesse : « Il faut que je fasse ceci ou cela. Je suis trop paresseux ». Je me sentais affreusement coupable si je ne passais pas tout mon temps à méditer - j'étais dans un état d'esprit sombre et sans joie.

**Alors j'ai observé cela**, j'ai médité sur moi-même en tant que vieille branche desséchée et quand cela devenait trop pénible, je me rappelais que le contraire était possible : « Tu n'es pas obligé de faire quelque chose ni d'aller quelque part. Sois en paix avec les choses telles qu'elles sont en cet instant, détends-toi, lâche toute cette souffrance. » **Quand le mental en arrive à ce point de tension, utilisez le contraire, apprenez à prendre les choses avec calme et légèreté.** Vous lisez dans certains livres qu'il ne faut pas faire d'effort — « laissez les choses se faire naturellement » — et vous vous dites qu'il n'y a qu'à se laisser bercer tranquillement. Mais c'est précisément à ce moment-là que vous sombrez dans un état de passivité et de torpeur ; c'est là qu'il faut fournir un peu plus d'effort.

Avec *anapanasati* vous pouvez maintenir l'effort pendant une inspiration et, si vous n'y arrivez pas, maintenez-le au moins pendant une demi-inspiration - ainsi vous n'essayeriez pas de devenir parfait d'un seul coup ! Vous n'êtes pas obligé de réussir à cause d'une idée préconçue de comment les choses devraient se passer ; **faites plutôt face aux problèmes tels qu'ils se présentent. Et si votre esprit est agité de pensées, le reconnaître est une forme de sagesse**, de vision pénétrante des choses telles qu'elles sont. Croire que vous ne devriez pas être comme cela, vous détester ou vous décourager parce que vous êtes effectivement comme cela, est une forme d'ignorance. La pratique d'*anapanasati* vous permet de voir les choses telles qu'elles sont à cet instant ; c'est votre point de départ : maintenez l'attention encore un peu plus longtemps et vous commencerez à comprendre ce qu'est la concentration.

**A présent, vous êtes en mesure de prendre des résolutions que vous pouvez tenir.** Ne prenez pas des résolutions de Superman si vous n'êtes pas Superman. Pratiquez *anapanasati* pendant dix ou quinze minutes plutôt que décider de tenir toute la nuit : « Je vais faire *anapanasati* jusqu'à l'aube ». Parce que si vous n'y arrivez pas, vous allez être furieux. Fixez-vous des temps de méditation que vous savez pouvoir tenir. Faites-en l'expérience, travaillez avec votre esprit jusqu'à savoir exactement quel effort vous pouvez fournir et comment vous détendre. *Anapanasati* est quelque chose d'immédiat, c'est une pratique qui vous mène directement à la vision pénétrante, *vipassana*.

**La nature impermanente de la respiration ne vous appartient pas**, n'est-ce pas ? Une fois né dans ce monde, le corps respire tout seul — inspiration et expiration, l'une conditionnant l'autre — et il en sera ainsi tant que le corps sera en vie. Vous ne contrôlez rien, la respiration relève de l'ordre naturel des choses, elle ne vous appartient pas, elle n'est pas vous. Quand vous observez cela, vous pratiquez *vipassana*, la vision pénétrante. Il n'y a là rien d'excitant, de fascinant ni de désagréable. C'est tout à fait naturel.

## La Metta Méditation

**En français le mot « aimer » se réfère souvent à une chose qui plaît.** Ainsi quand nous disons « j'aime le riz gluant » ou « j'aime les mangues sucrées », ce que nous voulons dire, c'est que leur goût nous plaît. Dans ce cas, aimer ne signifie pas éprouver de l'amour mais être attaché à quelque chose, comme la nourriture que nous avons vraiment plaisir à manger.

Par contre, **metta veut dire « aimer » comme « aimez votre ennemi »**, non parce qu'il vous plaît ou que vous le trouvez sympathique — si quelqu'un veut vous tuer et vous dites : « Je l'aime bien », c'est absurde ! — mais **vous pouvez l'aimer dans le sens où vous pouvez éviter d'entretenir à son égard de mauvaises pensées**, de la vindicte, le désir de lui faire du mal ou de l'anéantir. Même si vous ne l'aimez pas parce que c'est un misérable, vous pouvez tout de même vous comporter envers lui charitablement et avec bonté. Si un ivrogne entrait dans cette pièce, un homme à l'apparence sale, laide et repoussante, qu'il n'y ait rien en lui qui attire la moindre compassion, dire « J'aime bien cet homme » serait ridicule. Par contre on pourrait l'aimer dans le sens où on n'entreprendrait pas de sentiment d'aversion à son égard, pas de réaction à son aspect repoussant. Voilà ce que signifie *metta*.

Il y a parfois des choses que nous n'aimons pas en nous. Dans ce cas, *metta* signifie ne pas nous enfermer dans nos pensées, nos problèmes, nos sentiments et tout ce que le mental peut engendrer. Ainsi **metta devient une pratique immédiate de l'attention soutenue**. Pratiquer l'attention c'est offrir *metta* à la peur, la colère ou la jalousie qui habitent notre esprit. *Metta* signifie ne pas créer de problèmes autour des circonstances de notre vie, leur permettre d'exister puis de disparaître. Par exemple, quand vous prenez conscience qu'une peur vous habite, vous pouvez offrir *metta* à votre peur, c'est-à-dire que vous n'allez pas réagir négativement à ce sentiment, vous allez accepter sa présence et lui permettre de cesser. Vous pouvez aussi minimiser la peur en voyant que c'est la même sorte de peur qui habite tout le monde, celle que tous les animaux éprouvent. « Ce n'est pas ma peur individuelle, elle ne m'appartient pas en propre, c'est une peur impersonnelle. »

**La compassion pour les autres commence quand nous comprenons la souffrance qu'implique la réaction à la peur dans notre propre vie.** La douleur, la douleur physique quand quelqu'un vous envoie un coup de pied, par exemple, cette douleur est exactement la même que celle ressentie par un chien qui reçoit des coups de pied. Alors vous pouvez offrir *metta* pour la douleur, c'est-à-dire de la gentillesse et de la patience qui vous éviteront de vous enfermer dans l'aversion. Nous pouvons travailler avec *metta* pour tous nos problèmes émotionnels. Lorsque vous vous dites : « Je veux me débarrasser de cela, c'est affreux », voyez qu'il s'agit d'un manque de *metta* envers vous-même. Soyez conscient de ce désir de vous débarrasser de quelque chose.

**Cessez de vous appesantir sur ce que vous n'aimez pas** dans les circonstances émotionnelles existantes. Non qu'il faille approuver ses défauts et dire : « J'aime bien mes défauts ». Certaines personnes croient que leurs défauts les rendent intéressants : « Ce sont mes faiblesses qui font de moi ce que je suis ». Non, avec *metta* vous n'êtes pas censé vous conditionner à croire que vous aimez ce que vous n'aimez pas du tout, mais simplement



cesser de vous appesantir sur ce qui ne vous plaît pas. Il est facile d'offrir *metta* à ce que l'on aime : des enfants charmants, des gens aux manières affables, agréables à regarder, un petit chien, de jolies fleurs. On peut même ressentir *metta* pour soi quand on est en pleine forme: « Je me sens heureux et satisfait ».

**Quand tout va bien, il est facile d'être bon envers ce qui est beau et bien.** Mais là nous faisons fausse route : *metta* ne signifie pas se contenter de faire des souhaits de bonheur pour tous, avoir de bons sentiments et des pensées élevées ; c'est au contraire très concret. Si vous êtes très idéaliste et que vous détestez quelqu'un, vous allez vous dire : « Je ne devrais détester personne. Les Bouddhistes offrent *metta* à tous les êtres vivants. Je devrais aimer tout le monde. Si j'étais un bon Bouddhiste, j'aimerais tout le monde. » Ce conflit intérieur est engendré par un idéalisme impraticable. **Offrez plutôt *metta* à cette aversion que vous ressentez, à la mesquinerie de l'esprit, la jalousie, l'envie.** Ainsi vous coexisterez pacifiquement avec vos sentiments au lieu de créer des perturbations, tant dans l'esprit que dans le corps, à partir des difficultés rencontrées dans la vie.

Quand je suis arrivé à Londres, **j'avais beaucoup de mal à prendre le métro.** Je détestais les horribles stations avec leurs affiches criardes et les foules de gens dans les trains souterrains. J'étais conscient de manquer cruellement de *metta* et je m'appesantissais sur ma résistance. Et puis, un jour, **j'ai décidé d'en faire un exercice de méditation sur la patience et la gentillesse (*metta*)** et dès lors j'ai commencé à aimer le métro de Londres au lieu d'y résister. J'ai commencé à ressentir de l'affection pour les personnes qui s'y trouvaient et bientôt mon refus et ma réticence ont complètement disparu.

Voyez que, **quand vous n'aimez pas quelqu'un, vous avez tendance à en rajouter à son sujet** : « Il a fait ceci et il a fait cela et il est comme ceci et il ne devrait pas être comme cela ». Par contre, quand vous aimez quelqu'un : « Il sait faire ceci et il sait faire cela. Il est gentil et sympathique » et si quelqu'un disait : « Mais non, il est odieux ! », vous vous mettriez en colère. Même chose si vous détestez quelqu'un et que vous entendez chanter ses louanges. Vous ne voulez pas entendre dire du bien de votre ennemi. Quand vous êtes animé par la colère, vous ne pouvez pas imaginer qu'une personne que vous détestez puisse avoir des qualités et, même si elle en a, vous ne vous en souvenez jamais. Vous ne vous rappelez que ses mauvais côtés. Par contre, quand vous aimez quelqu'un, les défauts eux-mêmes sont charmants, ce sont « de petits défauts sans conséquences ». Observez tout cela, soyez conscient, dans votre propre expérience, de la force de l'attraction et de l'aversion.

**La bonté patiente, *metta*, est un outil extrêmement utile et efficace face à toutes les sottises que l'esprit est capable de construire à partir d'un vécu difficile.** *Metta* est aussi un moyen de guérir les esprits très critiques qui jugent et ne perçoivent que les défauts des autres sans jamais voir les leurs, parce qu'ils regardent toujours « là-bas dehors ». Il est presque normal, de nos jours, de se plaindre constamment, que ce soit du temps ou du gouvernement. Des gens pleins de suffisance et d'arrogance se permettent des remarques franchement méchantes sur tout, ou vont mettre en pièces une personne absente de la manière la plus objective et la plus brillante qui soit. Ils analysent très bien les choses, savent

exactement ce qu'il faudrait à cette personne, ce qu'elle devrait faire et ne pas faire et pourquoi elle est comme ceci ou comme cela.

Un esprit critique aussi aiguisé peut être très impressionnant mais en réalité, cela signifie simplement : « Je suis bien meilleur que les autres ». Il ne s'agit pas non plus d'être aveugle aux défauts des autres mais plutôt de **coexister paisiblement avec eux sans exiger qu'ils soient différents**. Donc *metta* a parfois besoin de passer par-dessus les choses qui ne sont pas parfaites chez vous comme chez les autres. Vous voyez ce qui ne va pas mais vous n'en faites pas un problème. Vous arrêtez de vous lamenter en étant patient et gentil, en coexistant en paix avec la situation telle qu'elle est.

### *Méditation correspondante*

**Samatha** L'attention est fixée sur le va-et-vient du souffle. A l'inspir, le souffle rentre par les narines et va jusqu'au bas de l'abdomen. Le ventre se remplit donc d'air. A l'expir, le souffle part du bas de l'abdomen et remonte vers les narines pour sortir.

A l'inspir, on peut noter mentalement « Inspir », puis « Expir » à l'expir. Cela correspond à ce qui est ressenti dans l'instant présent, et l'impermanence du phénomène qui se termine. (anicca).

On peut aussi choisir d'accompagner l'inspir par le mantra « Budd » et « Dho » à l'expir. Le mantra apporte la Paix par son rythme régulier, ceci quel que soit le phénomène.

**Vipassana** On pratique le bodyscan. On reste sur le bout du nez, la respiration, les sensations associées. On va faire **5 montées et descentes vers le centre du front** avec retour au bout du nez et observation des diverses sensations.

Puis on va monter jusqu'en haut du crâne, et descendre du haut de la tête jusqu'en bas des pieds. La descente se fait **partie par partie, partie gauche puis partie droite**.

**Exemple:** front droite, puis front gauche.. œil gauche, puis œil droit.. tempe droite, puis tempe gauche.. oreille droite, oreille gauche.. joue gauche, joue droite.. cuir chevelu arrière droite, puis arrière gauche.. le cou face avant, face arrière.. les bras de façon asymétrique le droite, puis le gauche en ressentant chacune des parties.. faire le tour des doigts de chaque main 3 fois pour augmenter la concentration. On descend chaque bras, puis on le remonte.

De même pour le tronc central : poitrine droite, poitrine gauche.. face avant du torse.. ventre droit, ventre gauche.. cervicales à détendre en respirant dessus.. omoplate droite, omoplate gauche.. dos droite, dos gauche.. faissier droite, faissier gauche..

Enfin on pratique le ressenti des sensations sur la jambe droite, puis jambe gauche.. partie par partie. Pour terminer, on fait un sitting sur l'abdomen au point du nombril. A l'inspir, on gonfle le ballon, qui s'envole dans le ciel. A l'expir, on devient un point au nombril.