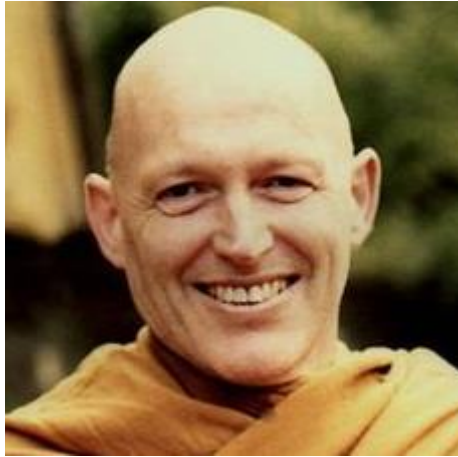


As.sati-3

Sati Bhavana, la culture de l'Attention

Par Ajaan Sumedho



Cankamma ou la Marche Méditative

Cankamma est la pratique de la marche méditative qui consiste à être attentif au mouvement de ses pieds. Depuis le début du chemin jusqu'au bout, vous portez votre attention sur le corps qui avance puis sur le fait de se tourner et de rester debout immobile. Ensuite apparaît l'intention de reprendre la marche et enfin la marche elle-même. **Repérez des points clés comme le milieu et le bout du chemin, le moment de tourner et l'instant d'immobilité** avant de reprendre la marche. Utilisez-les pour retrouver une attention pleine et entière lorsque l'esprit se disperse en cours de route. Si vous ne faites pas attention, vous pouvez vous retrouver en train d'organiser une révolution ou je ne sais quoi tout en pratiquant *cankamma*! Je me demande combien de révolutions ont été fomentées pendant la pratique de *cankamma*! ...

Donc, **au lieu de laisser vagabonder le mental**, nous utilisons ce moment pour nous concentrer sur ce qui se passe réellement. Bien sûr, les sensations que nous éprouvons ne sont pas extraordinaires, elles sont même si ordinaires qu'en général nous ne les remarquons pas. Alors voyez qu'il faut faire un certain effort pour être véritablement conscient de ce genre de choses. Si, au milieu de la marche, votre esprit se retrouve en Inde, prenez-en simplement conscience « Oh ! » A ce moment- là, vous êtes éveillé. Profitez-en alors pour **recentrer l'esprit sur ce qui se passe vraiment dans le corps** qui se déplace ainsi. C'est un entraînement à la patience parce que l'esprit ne cesse d'aller de toutes parts.

Si par exemple vous avez autrefois vécu des moments merveilleux pendant une marche méditative, vous risquez de penser : « A la dernière retraite, j'ai pratiqué *cankamma* et j'ai vraiment senti le corps qui marchait tout seul, il n'y avait personne là, c'était magique. Si seulement je pouvais retrouver cette sensation... » **Observez ce désir** basé sur un souvenir agréable. **Voyez que c'est un obstacle et laissez-le tomber**. Peu importe que vous viviez un moment magique ou pas. **Un pas et puis l'autre, c'est aussi simple** que cela. Contentez-vous de ce peu, laissez aller tout le reste au lieu d'essayer d'atteindre un état extraordinaire que vous avez pu connaître autrefois en pratiquant cette méditation. Plus vous essaieriez, plus vous vous rendrez malheureux parce que vous aurez cédé au désir de vivre une belle expérience basée sur un souvenir.

Contentez-vous de ce qui se passe à cet instant, peu importe ce que c'est. Soyez en paix avec ce qui est, plutôt que vous énerver à rechercher un état que vous désirez. Un pas à la fois. Voyez comme la marche méditative est paisible quand **tout ce que vous avez à faire est d'être présent à un simple pas**. Par contre si vous pensez que vous devez développer *samadhi* à partir de cette pratique alors que votre esprit s'échappe dans tous les sens, que se passe-t-il ? « Je déteste cette méditation, elle ne me calme pas du tout. J'essaye d'avoir le sentiment de marcher sans personne qui marche et mon esprit s'emballe tout azimuts ». Cela parce que **vous ne comprenez pas encore comment il faut pratiquer**, votre mental se fait des idées, il essaie d'obtenir quelque chose au lieu de simplement être.

En marchant, tout ce que vous avez à faire c'est de marcher. Un pas et puis l'autre ...

C'est simple mais pas facile, n'est-ce pas ? Le mental panique, il essaie de comprendre ce que vous êtes sensé faire, ce qui ne va pas chez vous et pourquoi vous n'y arrivez pas. Mais voilà, ce que nous faisons au monastère est aussi simple que cela : nous nous levons le matin, nous nous retrouvons pour le chant récitatif et la méditation, nous faisons le ménage, nous cuisinons ; assis, debout ou en marchant, nous méditons et nous travaillons. Nous faisons ce qu'il y a à faire, sans discrimination, une chose après l'autre. Ainsi donc, **être présent à la réalité des choses est la pratique du non-attachement, lequel apporte paix et bien-être.** La vie change et nous la voyons changer. Nous sommes capables de nous adapter à l'impermanence du monde sensoriel. Que les choses soient agréables ou désagréables, nous pouvons toujours tout supporter et assumer, quoi qu'il arrive dans notre vie.

Si nous réalisons la vérité, nous réalisons la paix intérieure.

L'Attention aux Choses Ordinaires

Pendant l'heure qui suit nous allons pratiquer la marche méditative, en utilisant le mouvement de **la marche comme objet de concentration. L'attention se porte sur le mouvement des pieds et le contact des pieds avec le sol.** Là aussi vous pouvez utiliser le mantra «Bouddho» : «Boud-» pour le pied droit et «dho» pour le gauche, tout au long du sentier de *Cankamma*. Que le rythme de votre marche soit naturel au départ, ensuite vous verrez si vous avez envie de ralentir ou d'accélérer. Je propose que votre allure soit naturelle parce que notre méditation est basée sur les choses ordinaires de la vie plutôt que sur des situations exceptionnelles. De même, nous observons la respiration naturelle et non une technique de respiration spéciale ; nous méditons assis et pas en équilibre sur la tête ; nous méditons en marchant à une allure normale plutôt qu'en courant, en faisant du jogging ou en marchant d'un pas volontairement ralenti - simplement à une allure détendue.

Notre pratique est basée sur ce qu'il y a de plus ordinaire parce que ce sont ces choses-là que nous oublions d'observer. Nous portons notre attention sur toutes ces choses que nous avons toujours négligées, telles que notre mental et notre corps. Même les médecins qui ont étudié la physiologie et l'anatomie ne sont pas vraiment *dans* leur corps. Ils dorment avec leur corps, ils sont nés avec leur corps, ils vieillissent avec, ils doivent vivre avec, le nourrir, le maintenir en forme et pourtant ils vont vous parler d'un foie comme s'il était dessiné sur une planche. Il est plus facile de regarder un foie sur une planche que d'être conscient de son propre foie, n'est-ce pas ? De la même façon, nous regardons le monde comme si nous n'en faisons pas partie et ce qui est le plus banal, le plus ordinaire, nous échappe parce que nous ne regardons que ce qui est extraordinaire.

La télévision est extraordinaire. On y voit toutes sortes d'histoires, d'aventures fantastiques ou romanesques, c'est assez miraculeux et par conséquent il est facile de se concentrer dessus et même d'être complètement hypnotisé par elle ! C'est la même chose quand le corps devient extraordinaire - par exemple si vous tombez très malade, si vous vous faites très mal ou si, au contraire, vous ressentez un bien-être fantastique — vous allez le remarquer ! Mais

le simple contact du pied droit sur le sol, le simple mouvement de la respiration, la simple sensation de votre corps assis sans que rien d'extrême ne se manifeste, voilà les choses auxquelles nous nous éveillons à présent. Nous portons notre attention sur la réalité des choses de la vie ordinaire.

Ainsi quand nous vivons **des moments extrêmes ou extraordinaires**, nous constaterons que nous sommes capables d'y faire face. On pose souvent cette question aux pacifistes et aux objecteurs de conscience : « Vous ne croyez pas en la violence mais que feriez-vous si un fou s'en prenait à votre mère ? » Il s'agit là d'une situation extrême que la plupart d'entre nous n'ont jamais dû affronter ! Cela ne fait pas partie des choses qui arrivent dans la vie ordinaire. Mais si une telle situation se produisait, je suis sûr que nous agirions de manière appropriée. Même les gens les moins vifs sont capables d'être « présents » dans les situations extrêmes. Mais dans la vie ordinaire, quand rien d'extrême ne se produit, quand nous sommes assis là, nous ne faisons guère preuve d'une grande vivacité, n'est-ce pas ?

Dans le *Patimokkha*, il est dit que les moines ne doivent jamais frapper personne et moi je suis assis là, à me casser la tête à me demander ce que je ferais si un fou attaquait ma mère. Voilà que, dans une situation ordinaire, j'ai réussi à me créer un grave problème moral alors que je suis tranquillement assis et que ma mère n'est même pas là ! Pendant toutes ces années la vie de ma mère n'a jamais été menacée par un fou (même si elle l'a été plus d'une fois par les chauffards qui roulent en Californie !). Ce que je veux dire, c'est qu'il n'est pas difficile de répondre aux grandes questions morales en lieu et heure si aujourd'hui nous savons être attentifs à *ce* lieu et à *cette* heure. Portons donc notre attention sur les aspects ordinaires de la condition humaine : respirer, marcher d'un bout à l'autre du sentier, ressentir plaisir et douleur. Tout au long de la session, observons absolument tout, étudions et apprenons à voir les choses dans la réalité de l'instant. Telle est notre pratique de *vipassana* : connaître les choses comme elles sont réellement et non selon une théorie ou une idée préconçue.

A l'Ecoute des Pensées

En ouvrant notre esprit, **en « lâchant prise »**, nous portons notre attention sur un point **unique**, nous sommes un simple observateur, le témoin silencieux et conscient de ce qui va et vient. Avec *vipassana* (la vision pénétrante), nous utilisons les trois caractéristiques de *anicca* (le changement), *dukkha* (le caractère insatisfaisant) et *anatta* (l'absence d'identité propre) pour observer les phénomènes relatifs au corps et au mental. Nous libérons ainsi l'esprit de sa tendance à refouler les choses aveuglément. Si nous faisons une obsession sur des pensées futiles, par exemple, ou sur des peurs, des doutes, des angoisses ou de la colère, il ne sera pas utile de les analyser, nous n'avons pas à comprendre pourquoi ces pensées nous obsèdent, simplement à les amener sous le projecteur de la conscience.

Si vous avez très peur de quelque chose, ayez-en peur consciemment. N'évitez pas d'y penser, observez plutôt votre désir de vous en débarrasser. Faites complètement remonter à la surface ce qui vous fait peur, pensez-y délibérément et écoutez-vous penser. Il ne s'agit pas

d'analyser cette peur mais de l'amener jusqu'au bout absurde de son parcours, là où elle devient si ridicule que vous pouvez en rire. Ecoutez aussi le désir, cette pensée folle qui dit : « Je veux ceci, je veux cela, il faut absolument que je l'aie, je ne sais pas ce que je ferai si je ne l'obtiens pas ... » Parfois l'esprit se met à hurler « Je le *veux* ! » et vous êtes simplement là, à l'écouter.

J'ai lu un article sur les groupes de thérapie où les gens se crient à la figure toutes les choses qu'ils ont refoulées jusque là. C'est une espèce de catharsis, une forme de délivrance, mais il y manque réflexion et sagesse. Il manque la capacité d'écouter ces cris avec recul, de voir sa colère comme un phénomène conditionné au lieu de « se défouler » à dire ce que l'on pense. Il manque à l'esprit cette stabilité qui permet d'accueillir les pires pensées. Quand nous en sommes capables, nous voyons clairement que **nos problèmes ne sont pas « personnels »**. Mentalement, nous pouvons amener la peur et la colère jusqu'à leurs limites absurdes et voir alors **qu'elles ne sont qu'un enchaînement naturel de pensées**. Nous accueillons délibérément toutes les choses dont nous avons peur, non pas aveuglément mais en témoin, en les écoutant et les observant comme les « conditions mentales » qu'elles sont et non comme des problèmes ou des échecs personnels.

Donc, dans notre pratique, **nous apprenons à ne plus saisir nos pensées obsessionnellement mais à les observer puis à les laisser passer**. Il ne s'agit pas non plus d'aller chercher des sujets d'investigation mais quand les pensées se présentent d'elles-mêmes de manière répétitive, quand elles vous obsèdent et vous dérangent et que vous sentez l'envie de vous en débarrasser, mettez-les au contraire plus en lumière. Pensez-y consciemment et écoutez ce qui vient à l'esprit comme si vous écoutiez une vieille commère parler : « Nous avons fait ceci et nous avons fait cela et puis nous avons fait ceci et puis nous avons fait cela ... » et la vieille dame n'en finit pas de radoter ! **Exercez-vous à écouter simplement le son de cette voix sans la juger**. N'allez pas penser : « Oh, j'espère que ce n'est pas moi, que ce n'est pas ma vraie nature » ni essayer de la faire taire :

« Vieille râleuse, fiche le camp ! » Nous avons tous cette tendance ; je l'ai moi aussi. Mais **ce n'est qu'un phénomène conditionné tout à fait naturel, pas une personne**. Notre tendance à nous lamenter — « Je me donne tellement de mal et personne n'apprécie ce que je fais » — est donc une condition, pas une personne. Quand vous êtes de mauvaise humeur, vous constatez souvent que les gens font tout de travers et même quand ils font les choses bien, ils les font mal ! **C'est encore une condition de l'esprit, pas une personne**. La mauvaise humeur, cet état d'esprit désagréable, n'est qu'une condition qui, comme toutes les conditions, est *anicca* (changeante), *dukkha* (insatisfaisante) et *anatta* (sans identité propre). Et puis il y a la peur de ce que les autres vont penser de vous si vous arrivez en retard. Vous avez oublié de vous réveiller, vous entrez et vous commencez à vous demander ce que les autres vont penser de vous et de votre retard — « Ils croient que je suis paresseux ». **S'inquiéter de ce que pensent les autres est aussi une condition du mental**.

Ou bien vous êtes toujours à l'heure et quelqu'un arrive en retard et vous vous dites : « Il est toujours en retard celui-là. Il ne pourrait pas être à l'heure, pour une fois ! ». C'est encore une condition du mental. J'aborde ces choses triviales pour les mettre en pleine lumière parce que nous avons tendance à les refouler du fait de leur trivialité et parce que les choses triviales ne nous intéressent pas. Mais voilà, quand on ne s'y intéresse pas, elles sont réprimées et finissent par causer un problème. Nous commençons à être inquiets, mécontents de nous et des autres ou bien déprimés et tout cela vient de **notre refus d'accueillir consciemment les conditions mentales**, les petites choses comme les choses horribles.

Et puis il y a le doute, cet état d'esprit qui fait que l'on ne sait jamais quoi faire : **doute, peur, incertitude, hésitation. Amenez délibérément cet état d'incertitude à la lumière de votre conscience**, détendez-vous en voyant clairement que « Bon, c'est là que j'en suis en ce moment », sans rien saisir. Laissez tomber toutes les pensées de type : « Que devrais-je faire ? Rester ou partir ? Faire ceci ou faire cela ? Devrais-je faire *anapanasati* ou *vipassana* ? » Observez toutes ces pensées et posez-vous plutôt des questions sans réponse comme : « **Qui suis-je ?** » Prenez conscience de cet espace vide avant même que vous commenciez à penser — « Qui ? » — soyez sur le qui-vive, fermez les yeux et juste avant de penser « qui », regardez, observez : l'esprit est complètement vide, n'est-ce pas ? Et puis « Qui suis-je ? » et puis l'espace après le point d'interrogation. Cette question vient du vide et repart dans le vide.

Quand vous êtes piégé par le flot habituel des pensées, vous êtes incapable de les voir poindre. Tout ce que vous pouvez faire, c'est attraper une pensée quand vous vous rendez compte que vous êtes en train de penser. Alors **je vous propose de penser volontairement à quelque chose**. Prenez conscience du début de la pensée avant même de l'avoir pensée. Vous pouvez vous dire par exemple : « **Qui est le Bouddha ?** ». Pensez à cela délibérément et voyez le début de la formation de la pensée, la fin et l'espace tout autour. Ainsi vous apprenez à observer pensées et concepts avec recul, au lieu d'y réagir. Imaginons que vous soyez en colère contre quelqu'un. Vous vous dites : « C'est ce qu'il a dit, il a dit ceci et il a dit cela et ensuite il a fait ceci et il n'a pas fait cela correctement et il a fait cela tout de travers, il est tellement égoïste ... et je me rappelle ce qu'il a fait à untel et puis ... ». Une chose en entraîne une autre et vous voilà pris dans un enchaînement interminable d'associations de pensées et de concepts, animé par le ressentiment.

Alors plutôt qu'être piégé par ce flot incontrôlable, limitez-vous à une simple pensée consciente: « C'est la personne la plus égoïste que je connaisse » et puis stop, terminé ! Laissez tomber le : « C'est un pourri, un sale type, il a fait ceci et il a fait cela ... » Vous voyez vous-même comme c'est drôle, n'est-ce pas ? Quand je suis arrivé à Wat Pah Pong la première fois, j'avais de fortes montées de colère et de ressentiment. Je me sentais tellement frustré parfois, du simple fait de ne pas comprendre la langue ni ce qui se passait autour de moi. Et puis je refusais de me conformer aux règles comme j'étais censé le faire, j'étais furieux. Il arrivait qu'Ajahn Chah parle pendant des heures d'affilée en lao. Nous devions rester assis sans bouger et mes genoux me faisaient horriblement souffrir.

Alors des pensées s'élevaient : « Pourquoi n'arrête-t-il pas de parler ? Je croyais que le Dhamma était simple, alors pourquoi faut-il qu'il discute pendant des heures ? ». Je critiquais tout et tout le monde et puis, un jour, j'ai commencé à observer ces pensées. Je me suis écouté être en colère, critiquer les autres, être méchant ou rancunier : « Je ne veux pas de ceci, je ne veux pas de cela, je n'aime pas ça, je ne vois pas pourquoi je devrais m'asseoir ici, je ne veux pas qu'ils m'agacent avec cette idiotie ... » et ainsi de suite. Et je me disais : « Celui qui pense tout cela n'est pas très sympathique. C'est comme ça que tu veux être ? Comme cette machine à râler, à critiquer et à juger ? C'est le genre de personne que tu veux être ? » et la réponse était : « Non, je ne veux pas être comme ça. » Il m'a d'abord fallu mettre ces pensées en pleine lumière pour **les voir vraiment telles qu'elles étaient - un enchaînement conditionné - au lieu de m'y identifier.**

Avant cela, je me sentais très content de moi et quand on est sûr d'avoir raison et que l'on s'indigne des erreurs des autres, il est facile de croire à la réalité de nos pensées. « Je ne vois pas à quoi ça sert, après tout le Bouddha a dit ... Le Bouddha n'aurait jamais permis cela, lui ; je connais le Bouddhisme, quand même ! » Amenez ces pensées clairement à la conscience, voyez-les jusqu'à en percevoir l'absurdité et puis vous aurez du recul et tout deviendra très amusant. Vous comprendrez de quoi sont faites les comédies ! **Nous nous prenons beaucoup trop au sérieux** : « Je suis une Personne Très Importante, ma vie est si importante que je dois tout prendre très sérieusement. Mes problèmes sont si graves, *vraiment* très graves ; je dois y consacrer beaucoup de temps parce qu'ils sont très sérieux. »

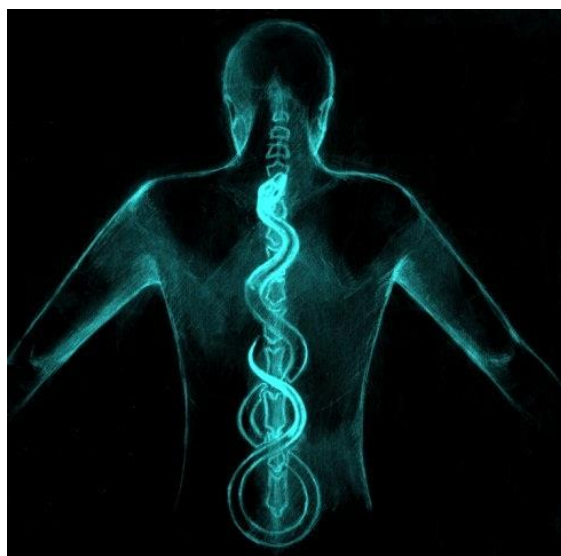
Quand vous arrivez à penser ainsi consciemment, vous percevez enfin l'aspect à la fois drôle et stupide de ce type de pensées, vous savez bien au fond que vous n'êtes pas si exceptionnellement important que cela — aucun d'entre nous ne l'est. Quant aux problèmes que nous nous créons dans la vie, ce sont généralement des broutilles. Certaines personnes sont capables de se gâcher la vie en s'inventant des problèmes à l'infini et en les prenant très au sérieux. Si vous croyez être quelqu'un de sérieux et d'important, vous ne voulez rien avoir à faire avec les choses triviales et stupides. Si vous souhaitez être quelqu'un de bien, un saint, vous allez réprimer toutes les mauvaises pensées pour les éliminer de votre esprit. Si vous voulez être aimant et généreux, tout signe de mesquinerie, de jalousie ou d'avarice va être immédiatement refoulé.

Soyez donc particulièrement attentif à tout ce que vous ne voulez surtout pas être dans la vie, pensez-y, observez ces choses quand elles montent en vous. Et puis avouez-le : « Je veux être un tyran ! », « Je veux être un trafiquant d'héroïne ! », « Je veux appartenir à la Mafia ! » ... Tout ce qui vient ! Ce n'est plus le contenu des pensées qui importe mais le fait qu'elles aient pour **caractéristique d'être une condition impermanente** ; elles sont également insatisfaisantes car rien en elles ne peut véritablement vous satisfaire; et enfin, comme elles vont et viennent à leur gré, il est évident qu'elles n'ont pas d'identité propre.

La méditation du jour

Samatha. On observe à l'inspir le mouvement de la respiration qui monte du bas du dos (coccyx, périnée). **Le serpent lové dans le bas** du dos remonte au centre de la colonne vertébrale, passe par les cervicales, puis arrive au bout du nez. A l'expir, le souffle redescend dans l'autre sens, du nez vers le coccyx périnée, par le centre de la colonne vertébrale. On ressent le souffle, la respiration. On ressent le chemin du souffle, de l'énergie. On ressent le Feu par ses tendances chaud et froid en remontant, comme en descendant la colonne vertébrale. La respiration s'établit en un flot continu de moment en moment, et irrigue toutes les parties du corps qui sont traversées.

Les sensations sont observées, ressenties, lâchées quand elles apparaissent, vivent, puis disparaissent. Dans la tradition, cet exercice est connu pour préparer la montée de l'énergie spirituelle, la Kundalini au centre de la colonne vertébrale. L'énergie peut être comme une sensation de chaleur plus ou moins intense, un peu comme de la lave qui remonte dans le tube central. On peut aussi le ressentir comme de la lumière qui traverse le colonne vertébrale. Imagination, ressenti, chacun fait l'exercice et vibre à sa façon.



Vipassana. Le bodyscan partie par partie est pratiqué de haut en bas, puis de bas en haut de façon continue. On peut lier l'observation de chaque partie à la présence de la respiration dans chacune des parties du corps. **L'inspir et l'expir font « vivre » chaque partie du corps** observée, contemplée, regardée. Anicca, Dukkha, Anatta l'impermanence, la souffrance, le non-soi de chaque sensation est vécue, vue, acceptée, lâchée.. comme tout phénomène de la vie quotidienne. Les bras et les jambes sont visités de façon asymétrique. On descend, puis remonte chaque membre bras ou jambe. On évalue les éléments Terre, Air, Eau, Feu à la mesure de leur présence au moment du regard intérieur. La contemplation a lieu de moment en moment comme si on allait à la découverte d'un trésor, le trésor de l'origine de la vie.

Cankamma. La marche méditative est vue par **la notation mentale**, en une notation par pas, « gauche, droite ». On conserve les mains croisées sur le devant de l'abdomen. Cela permet de voir le mouvement des pieds. Puis on passe en 2 notations par pas : « lever, poser », toujours les mains posées sur l'abdomen. Puis on passe en 3 notations par pas : « lever, pousser, poser ». L'élément Terre est rencontré par la sensation de dureté, de solidité. L'élément Air est rencontré par la dynamique du mouvement des pieds, des jambes. L'élément Feu est rencontré par le côté chaud ou froid du ressenti de la peau.