



Saddha, La foi en l'enseignant et la pratique

Le **doute** en la pratique est le premier **obstacle** connu en méditation bouddhiste.
Son antidote est la foi qui vient avec la pratique régulière des instructions de l'enseignant.
La nécessité d'engendrer confiance et conviction est très importante.
La confiance dans le guide conduit à la délivrance.
Ainsi le sage yogi le suivra avec foi.
Aucune vertu ne naîtra en celui qui n'a pas la foi.
Comme aucune pousse n'écloît d'une graine brûlée.
La foi est un préliminaire, une mère qui donne naissance.
La foi préserve et amplifie toute qualité.
La foi dissipe les doutes et fait traverser le fleuve du Samsara-souffrance.
La foi représente la ville du bonheur.
La foi forme l'esprit sans le troubler.
Racine de la dévotion, la foi écarte l'orgueil.
La foi est comme la richesse, un trésor, de bonnes jambes, la main qui cueille.
La foi est la racine de toutes les vertus.



La peur

La joie provient de tout ce qu'on fait pour changer ses habitudes d'avoir peur et de résister à ce qui est désagréable. C'est **la résistance** qui est la vraie cause de la douleur (...) Tout ce qui permet d'atténuer cette résistance aide à se détendre, à s'ouvrir et à célébrer.

Question :

Récemment j'ai été confronté à beaucoup de peur pendant ma méditation. Elle semble surgir de nulle part, et soit elle se concentre sur un attachement particulier, soit elle se manifeste comme quelque chose de plus existentiel, sans identification précise. Comment puis-je y faire face ?

Réponse :

La peur arrive quand la réalité entre en collision avec nos fictions personnelles. Notre pratique est basée sur des attentes - des attentes vis-à-vis de qui nous sommes, de pourquoi nous pratiquons, et de ce que notre pratique devrait-être. Quand nos espoirs se désintègrent, ils peuvent provoquer l'apparition de la peur. Nos caractéristiques, notre personnalité, tous nos beaux plans et nos belles idées sont comme des flocons de neige qui vont tomber sur la pierre chaude de notre pratique de méditation.

Peut-être avez-vous déjà goûté à la sensation d'espace qui se manifeste quand on réussit à **déchirer le voile de l'ennui**. Tant que votre expérience ne s'est pas stabilisée, la peur demeure que vos rêves, votre vie et la base même de notre existence s'écroulent. Plus vous contemplez l'espace, plus vous êtes conscient de la dissolution de tout ce que vous avez présumé être réel, durable, et fiable - y compris votre motivation et votre pratique. Maintenant tout cela semble passager et peu fiable. Cette crise, basée sur une dissolution, se traduit par l'émergence de la peur. C'est un moment crucial de notre pratique.

Chaque fois qu'elle se manifeste, chaque fois que nous sommes conscients de la peur, nous sommes face à un choix : nous pouvons admettre notre problème et y travailler, ou nous pouvons le fuir et chercher refuge ailleurs, dans les distractions, les médicaments, les ateliers de développement personnel et de bien-être, ou quoique ce soit d'autre. Nous sommes libres de refuser l'inconfort et la dissolution. Nous pouvons décider de ne pas nous replacer dans

une situation dans laquelle les fondements de notre être sont bouleversés par l'expérience de l'impermanence et du vide.

Mais **si nous décidons de persévérer**, si nous sommes convaincus du caractère fondamentalement sain des Quatre Nobles Vérités et que nous décidons de prendre refuge dans le Dhamma du Bouddha, **il nous faut être courageux**. Nous pouvons choisir de prendre refuge dans la brillante santé de l'éveil, le Bouddha; avoir confiance dans le processus du chemin, le Dhamma; et nous reposer sur l'expérience de ceux qui nous guident le long du chemin, le Sangha. Nous pouvons choisir d'explorer notre esprit, d'en apprendre plus sur ses zones d'ombre et ses trésors cachés, mais **ce ne sera pas confortable**. Les conseils d'un ami spirituel, d'un instructeur, d'un enseignant sont cruciaux à cette étape de notre pratique.

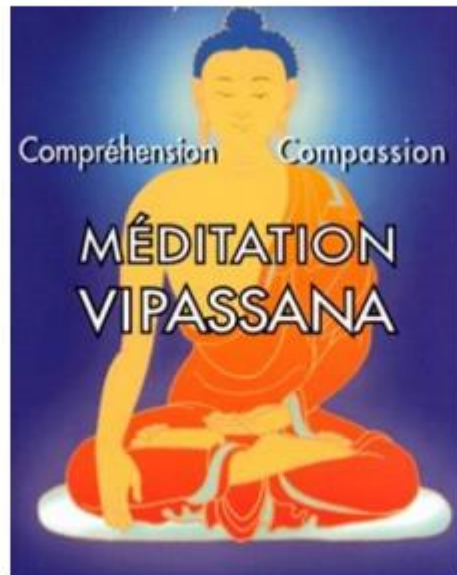
En même temps, il nous faut être doux avec nous-mêmes, **nous devons nous accepter** tels que nous sommes et **laisser tomber ce que nous prétendons être**. Notre crise est une phase normale. Nous entrons tous sur le chemin spirituel avec notre égo, et nos espoirs et **nos peurs proviennent de l'égo**. La pratique correspond rarement à nos attentes. Quelquefois nous pensons que nous avons tout faux : "Plus je médite, pire je deviens".

Mon maître y répondait en disant : "**Quand vous voyez vos propres défauts, c'est l'aube des qualités. Si vous ne voyez que vos qualités, il y a un problème**".

Si le but de notre pratique est d'essayer de créer notre nibbana personnel, nous allons souffrir encore d'avantage. Si nous utilisons les outils de la pratique, qui développent l'intelligence et la clarté, avec une motivation confuse, égoïste, la réalité va inévitablement entrer en collision avec notre fiction. C'est là que la pratique est censée nous mener. C'est la preuve que le Dhamma fonctionne. C'est la fin de notre monde confus, fictif, et la naissance de la vérité.

Quand la peur apparaît dans notre méditation, nous appliquons un antidote. En reconnaissant comme un produit du mental ce qui surgit à chaque instant, nous restons dans le présent. Il est important de se souvenir que nous ne sommes pas condamnés à reproduire éternellement nos vieux schémas.

En restant dans le présent, nous pouvons laisser aller le passé et le futur – les quartiers généraux de nos peurs. Nous reconnaissons ce qui se passe et nous lâchons prise, en revenant au point focal de notre méditation - la posture, la respiration, la visualisation - ou à l'espace non conceptuel. Par la motivation, l'honnêteté, et la confiance nous pouvons pratiquer avec nos peurs et aller au-delà d'elles d'une façon que nous n'aurions jamais crue possible.



Source : livre « Méditation Vipassana » par Rosemary et Steve Weissman,
Editions Entrelacs 1996, dispo en FNAC.

Nous voyons d'abord un problème, une difficulté, quelque chose de frustrant. Puis, nous souhaitons alléger le problème ou supprimer ses causes : c'est **le sentiment de compassion** qui se manifeste. Ensuite, nous désirons peut-être que le bonheur se substitue à la souffrance : cela concerne **l'amour bienveillant**. Avec les pensées de Compassion et d'Amour Bienveillant, nous essayons d'utiliser **l'Attention pour comprendre** le problème ou la difficulté. Quand nous comprenons suffisamment la situation, nous pouvons alors utiliser notre compréhension pour apaiser le problème ou supprimer sa cause.

Dans notre vie, il se produit pour chacun de nous des événements frustrants physiques ou mentaux qui peuvent aller d'un désagrément minime à une très grande souffrance. De temps en temps, nous sommes tous confrontés à ce genre d'expérience. Chacun de nous ici a probablement pris conscience de ces problèmes et désire les résoudre. Nous avons peut-être essayé de ne pas les voir et nous nous sommes aperçus que ce n'était pas la bonne solution. Nous avons peut-être tenté de les fuir et nous avons aussi constaté que ce n'était pas suffisant.

Dans une retraite de méditation, on essaie d'apprendre des méthodes qui seront plus efficaces. Des méthodes pour nous apprendre à gérer les situations perpétuellement changeantes de la vie et les réactions qu'elles provoquent en nous. C'est en développant cette pensée que nous pourrions trouver en nous-mêmes **le fondement de la Paix et du Bonheur** qui n'est pas tributaire de conditions extérieures.

Peu importe que nous ayons connu dans notre vie, peu ou beaucoup de satisfactions ou d'insatisfactions. Chacun de nous à sa manière, souhaite résoudre les aspects frustrants de la

vie et trouver plus de Paix et contentement. Le désir de résoudre les problèmes et difficultés quand on les voit surgir, ou vouloir en supprimer les causes est ce qu'on a appelé Compassion.

Le mot **Compassion** tel que nous l'utilisons ici, signifie **éprouver un sentiment de sympathie envers ceux qui connaissent des difficultés, qu'il s'agisse de nous- même ou des autres.**

La Compassion est une sorte de douceur, de tendresse du cœur compatissant qui accepte de s'ouvrir à tous les aspects de la vie. Mais en même temps, **elle possède une force qui ne se laisse pas fléchir par les difficultés et les chagrins.** Une tendresse du cœur qui voit les difficultés et souhaite porter secours d'une manière ou d'une autre.

Ressentir la tristesse d'une situation peut-être utile parfois, mais pas si ce sentiment nous accable. Nous devons comprendre en nous identifier à la difficulté, mais aussi maintenir un certain niveau d'équanimité et de force pour faire face à la situation. **Ce n'est qu'en gérant une situation calmement et sagement** que l'on obtiendra le maximum d'efficacité. Si l'on se contente de simplement compatir, et si l'on plie sous le poids de la peine, il sera alors difficile de trouver la situation la meilleure.

La Compassion avec son désir de soulager les difficultés ou de supprimer leurs causes, est souvent suivie d'un désir de bonheur. Quelle est la meilleure chose que l'on puisse souhaiter à soi-même et autrui pour atteindre le bonheur ? Au-delà des objets matériels et de leurs limites se trouve **la chose essentielle: la Paix de l'Esprit.** Les forces, les capacités de l'esprit peuvent faire face à n'importe quelle situation sans en être affectées négativement. C'est bien la meilleure chose que l'on puisse souhaiter.

Si nous utilisons les ressources du mental pour nous aider à faire face, à comprendre et gérer avec succès toutes les situations de la vie, alors nous trouverons Paix et Bonheur. Une fois que l'on a développé l'esprit dans un sens positif, les problèmes cessent d'être des problèmes, pour se transformer en opportunités nous permettant d'accroître notre Compréhension.

Le **développement de la Compassion et de l'Amour Bienveillant** apporte de nombreux bienfaits. L'un des plus grands bienfaits est qu'il permet de vaincre la colère et l'aversion, l'irritation et les contrariétés. Ces sentiments négatifs empoisonnent souvent notre vie et celle des autres. Plus notre Compassion et Amour Bienveillant se développent plus ces comportements négatifs, aussi violents soient-ils, diminuent.

On peut dire que **la colère, l'aversion, l'irritation**, etc.. sont le contraire de la Compassion et de l'Amour Bienveillant. Il est facile de voir que si l'on est capable de réduire ces sentiments négatifs, on a franchi une étape essentielle dans le développement de l'esprit pour pouvoir gérer avec bonheur toutes les situations de la vie.

Avec les pensées de Compassion et d'Amour Bienveillant, on essaie d'utiliser l'Attention comme outil. Attention ou Conscience. Être attentif, être conscient. Savoir ce que vous êtes en train de faire, de dire, de penser. Faire moins d'erreur et causer moins de problèmes à soi-même et aux autres.

Compassion et Amour Bienveillant sont profondément liés à l'Attention. On pourrait dire qu'ils se nourrissent mutuellement. **L'Attention**, quand elle est utilisée pour réduire les problèmes est un moyen de mettre en pratique Compassion et Amour Bienveillant. En observant minutieusement les difficultés, on peut voir où et quand elles apparaissent et quels sont les facteurs qui les font surgir. Et ainsi découvrir les moyens d'éviter qu'elles ne surgissent à nouveau.

Le développement de l'Attention se fait de façon progressive. Quand on a fait quelque chose de négatif et que l'on se rend compte après, qu'il aurait mieux valu s'abstenir ; c'est la 1^{ière} étape de l'Attention, de la prise de conscience : se rendre compte après coup, et constater ce qui s'est produit. Les mêmes types d'événements se reproduisent de nombreuses fois. Plus vous vous rendez compte après coup de ce qui s'est passé, plus votre attention se développera. Un jour vous découvrirez que vous commencez à prendre conscience de l'événement au moment où il se passe.

Et vous êtes peut-être capable **d'utiliser votre connaissance passée** pour vous aider à mieux dénouer la situation. Plus tard encore, vous découvrirez que la prise de conscience survient au moment où l'événement commence à poindre. Vous serez alors en meilleure position pour utiliser la Compassion et l'Amour Bienveillant que vous avez compris et éviter une grande partie des problèmes qui s'ensuivaient. Puis, quand la conscience sera bien forte, vous serez réellement capable de voir le moment où l'événement peut se produire, et l'éviter complètement.

Au fur et à mesure que l'Attention et la Compréhension se renforceront, vous comprendrez de mieux en mieux les difficultés, les irritations et toutes les expériences qu'avant vous considériez comme insatisfaisantes. Vous serez alors capable de discerner un réel problème, d'un faux problème. Comprendre comment le problème apparaît puis disparaît. Et comprendre comment se comporter pour que le problème ne survienne plus, cesse. Vous pouvez alors appliquer cette compréhension à vos problèmes et travailler pour les alléger ou supprimer leurs causes.

A mesure que votre Compréhension se développe, votre désir et votre capacité de réduire vos problèmes et ceux des autres se développent également. Vous trouverez de plus en plus de Paix et de Satisfaction et serez capables d'aider les autres à faire de même. Maintenant, j'espère que vous comprenez clairement l'importance de la Compassion et de l'Amour Bienveillant pour faire face aux expériences douloureuses auxquelles nous sommes perpétuellement confrontés chaque jour.

Sans Compassion ni Amour Bienveillant, nous n'éprouverons pas le désir de résoudre les problèmes, nous n'aurons pas envie de pratiquer l'Attention ou si peu, et nous aurons du mal à développer notre Compréhension.



la Compassion

Partie 1.

Cette pratique grâce à laquelle nous essayons d'apprendre ce que nous sommes, ce type de développement mental est la chose la plus difficile au monde. Elle demande beaucoup de travail. Mais la récompense est grande et vaut la peine que l'on fasse cet effort. Une grande partie de la pratique consiste simplement à essayer, à continuer d'essayer, petit à petit, en douceur. Essayer, essayer et essayer sans cesse. Si nous n'arrêtons pas d'essayer, nous n'arrêtons pas d'apprendre et de progresser. cela signifie, **petit à petit, pas à pas.**

Continuez simplement à essayer, continuez à essayer. Essayez d'observer, de vous observer vous-mêmes, d'observer l'esprit. Avec Patience (**kanthi**), Compassion (**karuna**), Amour Bienveillant (**metta**), Compréhension (**sampajanna**). Essayez d'apprendre ce que vous êtes. Essayez d'apprendre pour quelle raison vous réagissez de telle ou telle manière. Plus nous pouvons nous comprendre et comprendre notre esprit, plus nous grandissons en Compassion, en Amour Bienveillant, en Compréhension, en Patience, en Equanimité, et tant d'autres qualités.

Et plus **nous développons ces qualités** en nous, plus nous pouvons aider les autres à les développer eux-aussi. Essayez d'ajouter une attention compatissante à tout ce que vous faites dans la journée.

Par compassion pour vous-mêmes, essayez d'être attentifs à un autre aspect d'une certaine aversion qui se manifeste chez beaucoup de méditants, et qu'on appelle « mentalité du yogi ». Bien sûr, ce n'est pas la mentalité du yogi ou du méditant véritable. C'est celle du faux yogi, du méditant immature. Quelqu'un qui ne comprend pas encore l'essence de ce type de pratique de **Développement Mental (bhavana)**.

Certains d'entre vous ont peut-être connu ce genre d'attitude. Le yogi immature est celui qui dit : « l'emploi du temps ne va pas.. il y a trop de marche.. il y a trop de méditation assise.. les pistes de marche ne conviennent pas. Celles-là sont trop courtes.. celles-là trop longues.. pourquoi sonnent-ils la cloche si fort?.. pourquoi ne sonnent-ils pas la cloche plus fort ?.. les instructeurs ne devraient pas faire comme ceci.. ni comme cela.. la voix de l'instructeur me gêne.. pourquoi ne voit-on pas le coucher du soleil ?.. » Et ainsi de suite.

C'est le genre d'attitude qui nous fait chercher constamment des fautes dans l'emploi du temps, l'environnement, l'instructeur ou chez les autres pratiquants. Cette mentalité du yogi immature est désagréable pour le méditant lui-même. Elle est nourrie par un **sentiment d'aversion** sans cesse **dirigé vers l'extérieur**. Dirigé vers l'extérieur, pour justifier en quelque sorte nos propres problèmes. Elle peut paralyser notre propre pratique et freiner ou même stopper tout progrès de notre Compréhension et de notre Compassion, parce que **notre esprit tourne en rond**. Il tourne en rond et génère de plus en plus d'aversion.

Rappelez-vous que vous travaillez sur vous-mêmes, pour développer des méthodes et **les appliquer à l'intérieur de vous**. Ces méthodes et techniques vous aideront à abandonner les problèmes que vous vous créez. Vous ne méditez pas pour changer l'extérieur, le programme, l'environnement, l'instructeur, l'entreprise, etc..

Par Compassion pour vous-mêmes, **essayez de garder votre attention tournée vers l'intérieur**, de vous observer et d'observer vos réactions à la vie. C'est la façon de procéder la plus constructive. Si vous vous laissez continuellement piéger par votre aversion envers les choses extérieures ou les autres personnes, vous gâcherez une occasion unique. Faites attention à ne pas tomber dans la mentalité du yogi immature. Vous risqueriez de perturber profondément votre pratique, de perturber aussi vos relations avec les autres méditants et instructeurs. Par compassion, essayez d'être attentifs à ce genre d'aversion.

Partie2.

Souvent, l'une des causes principales de la mentalité du yogi immature est **l'apitoiement sur soi-même**. On se plaint soi-même. C'est une attitude particulièrement négative que certains trouvent très difficile à abandonner parce qu'elle peut créer un très fort **sentiment d'identité**, en dépit de toute la douleur et la peine qui l'accompagnent. Nous avons mentionné les 4 Nobles Vérités qui sont vraiment la base de ce type de développement mental : le fait qu'il y a des problèmes et de l'insatisfaction dans la vie.. Que la cause d'une bonne partie de ces problèmes se trouve à l'intérieur de nous.. Qu'il y a une possibilité de mettre fin à ces problèmes en développant la compréhension et la sagesse.. Et qu'enfin, il existe la Voie qui mène à la Sagesse.

Certains ne font attention qu'aux 2 premières Nobles Vérités. Ils constatent de l'insatisfaction, des problèmes, et ils voient que souvent la cause se trouve à l'intérieur d'eux-mêmes. Mais **ils culpabilisent**, ils pensent qu'ils sont ignobles. Ils ne regardent pas plus loin et se morfondent dans une sorte d'apitoiement sur eux-mêmes. Ils pensent qu'ils méritent peut-être de souffrir, qu'ils ne sont pas dignes de se débarrasser véritablement de leurs problèmes.

Même si on leur enseigne **des méthodes pour en sortir**, ils refusent de les écouter et de les essayer. Souvent, ils déclarent que ces méthodes peuvent fonctionner pour d'autres, mais pas pour eux, même s'ils ne les ont jamais pratiquées. **La Compassion n'est pas** l'apitoiement sur soi-même. L'apitoiement sur soi-même est une forme de haine de soi. L'apitoiement sur soi est une forme de haine de soi. La Compassion peut aider à réduire l'apitoiement sur soi et à l'abandonner, mais seulement si on le désire.

Partie3.

Quand on commence à prendre **la voie du Développement Mental**, on ressemble un peu à quelqu'un qui n'a pas pris soin de sa maison. Par manque de sagesse, il a négligé de faire le ménage et de l'entretenir comme il faut. Et maintenant, il décide de faire le grand nettoyage. Apprenons les méthodes appropriées, comprenons les situations et appliquons des techniques qui s'adaptent à chacune d'elles. Par compassion pour nous-mêmes, développons davantage Paix et Equilibre intérieurs.

Quand vous vous apitoyez sur vous- mêmes, essayez d'en être conscients et apprenez à réduire ce genre de pensées. Concentrez votre attention sur chacune des 4 Nobles Vérités, et pas seulement sur les 2 premières. A défaut de Compassion, en vous aidant, et en devenant ainsi capables d'aider les autres. En respectant **le planning** de la retraite, vous faites preuve de Compassion envers vous-mêmes. En gardant **le silence**, en essayant de rester assis le mieux possible, vous faites preuve de Compassion envers vous-mêmes et les autres.

En prenant garde à la mentalité de Yogi immature et à l'apitoiement sur soi, **vous faites preuve de Compassion envers vous- mêmes et envers les autres**. Pour votre plus grand bienfait et celui des autres, poursuivez vos efforts et continuez à garder le silence. Simplement continuez à essayer. **Tout effort** que vous faites pour essayer d'augmenter vos qualités et diminuer vos défauts, tout effort dans ce sens **produira des effets positifs**. Plus nous nous comprenons nous-mêmes, plus nous nous développerons, plus notre Compassion grandira et plus nous pourrons nous aider nous-mêmes et aider les autres.