

## OUVRIR LES YEUX par Ayya Khema 2-LES MOYENS HABILES

**Les deux aspects de notre être sont l'esprit et le corps.** Nous devons être attentifs aux deux, même si la méditation est un exercice de l'esprit plutôt que du corps. Les questions que les nouveaux méditants posent le plus souvent sont : « Comment vais-je apprendre à m'asseoir dans une posture correcte ? » « Comment vais-je faire pour ne pas avoir mal ? » Tout cela ne devient possible que grâce à une application continue et à une pratique très régulière. Au début, le corps n'aime pas s'asseoir par terre, jambes croisées.

Nous pouvons **utiliser cette situation comme un moyen habile.** Quand l'inconfort apparaît, nous apprenons à porter notre attention sur la réaction de l'esprit, au lieu de réagir de manière automatique en bougeant. Tous les êtres du monde essaient instinctivement d'échapper aussitôt que possible à une situation inconfortable. Le but de notre pratique n'est pas de nous empêcher de nous libérer de l'inconfort mais, pour que la méditation donne des résultats, il faut que nous apprenions à nous défaire de nos réactions instinctives immédiates car ce sont elles qui nous amènent inexorablement à *dukkha*, encore et encore.

*Dukkha* : mot pali qui recouvre toutes les formes de souffrance : douleur, tension, inconfort, insatisfaction, etc.

**Quand une sensation inconfortable apparaît,** il est essentiel de comprendre ce qui se passe en nous. Nous remarquons qu'il y a un contact sensoriel – dans ce cas, par le sens du toucher. Le corps crée des contacts : contact entre les genoux et le coussin, contact des jambes entre elles, etc. A partir de tout contact sensoriel naissent des sensations ; c'est ainsi que les êtres humains fonctionnent, on n'y peut rien. Le Bouddha a enseigné la loi de cause à effet et, notamment, qu'à partir de tout contact sensoriel, des sensations apparaissent.

Il y a **trois sortes de sensations** : plaisantes, déplaisantes et neutres. Oublions les sensations neutres car nous n'en sommes quasiment jamais conscients – en fait, on considère les sensations neutres comme agréables car, au moins, elles ne causent pas de douleur. A partir du contact sensoriel créé par la position de méditation assise, apparaît, au bout d'un moment, une sensation déplaisante. Notre réaction immédiate est de bouger. N'y cédez pas ! Observez plutôt.

En apprenant à connaître notre esprit, nous apprenons à connaître le monde et l'univers tout entier. L'esprit de chacun contient la graine de l'Eveil. Si nous ne connaissons pas notre propre esprit, nous ne pouvons pas cultiver et faire croître cette graine. Dans la situation décrite, notre esprit a été touché par une sensation déplaisante ; notre

perception dit : « Ça fait mal ». Tout de suite après viennent les pensées ou formations mentales - qui sont aussi des formations karmiques puisque nous créons du kamma à travers le processus de la pensée.

**Il s'est donc d'abord produit un contact sensoriel** puis une sensation est née. Ensuite, la perception est apparue avec une étiquette négative et a été suivie par un sentiment de rejet. Enfin, au moment du rejet est arrivé le désir d'échapper à la situation en changeant de position. Il s'agit là de création de kamma. C'est un kamma négatif mineur, mais négatif tout de même, parce que l'esprit est dans un état de résistance quand il dit : « Je n'aime pas cette situation ».

**L'esprit va peut-être commencer à rationaliser** de toutes les manières possibles : « J'aurais dû apporter mon petit banc » ; « Je ne peux pas tenir cette posture » ; « A mon âge, je ne devrais pas me lancer dans ce genre de choses » ; « La méditation est trop difficile » ; etc. Aucune de ces explications n'a la moindre validité intrinsèque ; l'esprit est simplement en train de réagir à une sensation désagréable. Si nous ne nous familiarisons pas avec les réactions de notre esprit, nous ne ferons pas le meilleur usage de la méditation.

**Quand on a pleinement conscience d'une sensation désagréable**, on peut commencer à essayer de se familiariser avec sa véritable nature. Toute notre vie est fonction de nos sensations. Si nous ne sommes pas conscients de nos réactions à ces sensations, nous restons à moitié endormis. Il y a un très beau petit livre intitulé *Le Miracle de La Pleine Conscience*. Ce miracle n'est autre que celui de l'état d'éveil, savoir ce qui se passe en nous. Quand on comprend que l'on veut se débarrasser d'une sensation désagréable, on peut faire un petit effort et essayer de la soutenir pendant un moment. Seul l'Arahant est pleinement capable d'un complet détachement, mais nous pouvons essayer, pendant un petit moment.

**En observant, nous réalisons** que la sensation désagréable est apparue sans que nous la réclamions, que nous ne sommes pas obligés de croire qu'elle nous appartient et nous pouvons ainsi la laisser n'être qu'une sensation. Si nous parvenons à considérer les choses ainsi pendant un petit moment, nous pouvons retourner à notre objet de méditation et nous aurons remporté une victoire sur nos réactions négatives. Dans le cas contraire, nous aurons laissé les sensations désagréables nous mener par le bout du nez.

**L'humanité toute entière court après les sensations agréables** et évite les sensations désagréables. Tant que nous n'aurons pas, au moins, conscience de cela, nous n'aurons aucun point de référence pour qu'un changement intérieur se produise. Il ne nous sera

peut-être pas immédiatement possible de changer nos réactions mais nous serons au moins conscients de ce qui se passe en nous. Après avoir pris conscience de l'intention de l'esprit de bouger, nous pourrions changer de position. Il n'y a rien de mal à changer de position ; ce qui est moins bon, c'est de réagir impétueusement en fonction d'habitudes instinctives.

**Méditer signifie être pleinement conscient.** Etre éveillé, ce n'est pas le contraire d'être endormi mais le contraire d'avoir un esprit sombre et embrumé. Ce type d'état d'esprit est généralement dû à un refus de constater notre propre *dukkha* - nous préférons nous cacher derrière un brouillard. Mais, en méditation, ce n'est plus possible. Le Bouddha a dit que le corps était un cancer ; le corps tout entier est une maladie. N'est-ce pas exactement ce que l'on ressent quand, simplement en s'asseyant sans bouger, on est de plus en plus mal à l'aise ?

**La méditation inclut à la fois *samatha* et *vipassana*,** le calme et la vision pénétrante. Si on ne connaît pas les limites et les possibilités de chacune de ces techniques de méditation, on ne fera pas bon usage de la pratique. En général nous les appliquons toutes les deux dans chaque session mais nous devons être capables de les distinguer. Si nous ne comprenons pas ce qui se passe dans notre esprit, il s'embrume. Tout le monde aimerait vivre dans l'extase, la paix et le bonheur ; c'est un vœu naturel. La méditation nous offre effectivement ces bienfaits - avec beaucoup de pratique et un certain bon kamma - mais ils ne sont pas le but ultime de la méditation.

**Le but, c'est la sagesse, c'est-à-dire la vision pénétrante de la réalité.** Pourtant il faut des moyens habiles pour développer la vision pénétrante et ces moyens se trouvent dans le calme de la concentration. Quand on se concentre sur un objet de méditation, au bout d'un certain temps d'entraînement, l'esprit parvient à rester fixé dessus pendant un moment. Si l'esprit est capable de se concentrer sur la respiration, même pour un court laps de temps, on réalise ensuite qu'une certaine paix s'est installée du fait qu'aucune pensée n'agitait l'esprit.

**Le processus de la pensée est rarement très profond** - ce ne sont que des pensées. De même que le corps respire, l'esprit produit et rumine des pensées. Il n'arrête pas de ressasser des détails sans importance, sans substance, sans pertinence, dont nous pourrions fort bien nous passer. Dans sa forme originelle, l'esprit est pur, clair, lucide, lumineux, souple et flexible. Les impuretés et les blocages proviennent uniquement de nos pensées.

**Pratiquement tout le monde passe la journée à penser,** probablement sans même en être conscient. Par contre, quand nous commençons à méditer, nous devenons conscients de notre agitation intérieure. Nous constatons que nous ne pouvons pas maintenir notre

attention sur notre objet de méditation parce que nous pensons au lieu de nous concentrer dessus. Dès que nous voyons clairement nos schémas de pensée (et il faut déjà du temps pour y parvenir), deux choses se produisent : nous devenons conscients de l'activité de notre esprit et conscients du contenu de nos pensées. Nous comprenons immédiatement que nos pensées sont hors de propos et n'ont quasiment pas de sens. De ce fait, nous pouvons facilement les laisser passer et revenir à l'objet de méditation.

**Il faut être capable de prendre du recul pour observer le processus de la pensée** sans se laisser piéger, sinon on se remet à penser au lieu de méditer. L'esprit est l'outil le plus fantastique et le plus délicat qui soit dans l'univers. Nous avons tous un esprit mais peu de gens savent en prendre soin. Presque tout le monde souhaite prendre soin de son corps : on le nourrit, on le repose, on le lave, on l'entretient avec des exercices, on va voir le médecin quand le corps est malade, on se fait couper les cheveux et les ongles, on se fait plomber les dents. Bref, on fait tout ce qui est nécessaire pour que le corps continue à fonctionner au mieux, en oubliant qu'en réalité le corps est au service de l'esprit.

**C'est l'esprit qui est le maître.** Nous passons donc notre temps à soigner le serviteur et nous oublions le maître. Si nous agissions ainsi chez nous, ce serait le chaos ; c'est d'ailleurs pourquoi le monde est dans une telle confusion : les gens s'entretuent, se volent, sont infidèles, mentent, médisent et critiquent. La plupart du temps, ils ignorent totalement que l'esprit est notre atout le plus précieux. L'esprit est porteur de richesses incomparables et pourtant nous ne savons pas comment prendre soin de lui.

En fait, **nous devons traiter l'esprit exactement comme nous traitons le corps**, c'est-à-dire le laver, l'entraîner et lui accorder du repos. Imaginez que nous ne dormions pas pendant trois ou quatre jours ; comment nous sentirions-nous ? Sans énergie, sans force, affreusement mal. Le corps a besoin de repos mais l'esprit aussi ! Le jour, il pense ; la nuit, il rêve : il est toujours actif. Le seul repos qu'il puisse prendre - repos qui lui apporte l'énergie et la stimulation nécessaires pour être clair et lucide - lui vient de la concentration sur un objet de méditation.

**L'esprit a besoin d'un grand nettoyage**, ce qui signifie qu'il a besoin d'être purifié. C'est ce qui se produit, quand toute forme de pensée s'arrête pendant un moment grâce à la concentration de l'esprit sur un point unique. Un instant de concentration est un instant de purification. Pendant que l'esprit est concentré ainsi, il lui est impossible de contenir de la méchanceté, de l'avidité sensorielle ou toute autre forme de négativité. Quand la concentration cesse, l'esprit reprend son attitude habituelle mais, quand nous sentons, en méditation, que l'esprit purifié nous rend heureux, nous essayons tout naturellement de maintenir ce processus de purification au fil des activités quotidiennes.

**L'esprit a besoin d'un type d'entraînement** qui ne soit pas orienté vers la victoire ou le succès mais **qui exige plutôt l'obéissance**. Quand nous demandons à l'esprit de rester posé sur un objet de méditation et qu'il s'en éloigne constamment, nous comprenons tout de suite que nous ne sommes pas maîtres de notre esprit, qu'il fait exactement ce qui lui plaît. Quand nous prenons conscience de cela, nous sommes moins enclins à croire à la vérité absolue de nos idées et de nos opinions - en particulier quand celles-ci ne sont pas saines - car nous comprenons que l'esprit ne fait que suivre des schémas habituels de pensée. Ce n'est qu'à travers le processus de la méditation que nous pouvons le découvrir.

**L'esprit a également besoin d'être correctement alimenté**. Les états de conscience élevés que nous pouvons atteindre en méditation nous permettent de le nourrir d'une manière qu'il serait impossible de reproduire avec le fonctionnement ordinaire de la pensée. Le calme de la concentration mène l'esprit dans des contrées qui seraient, autrement, tout à fait inabordables. Le bonheur et la paix apparaissent, indépendamment des conditions extérieures, ce qui nous apporte un sentiment nouveau de liberté.

**L'esprit de chaque être humain contient la graine du *nibbana***. Nous avons besoin d'entraînement pour comprendre ce qui obscurcit notre vision ; ensuite, la graine pourra être cultivée et nourrie jusqu'à son plein épanouissement. Comme notre esprit est porteur d'un tel potentiel, il contient également la paix et le bonheur que tout le monde souhaite. La plupart des gens essaient d'obtenir la réalisation de leurs rêves en acquérant des biens matériels, en voyant, touchant, mangeant ou en apprenant certaines choses. Ils veulent aussi et surtout préserver tout ce qu'ils ont et en avoir toujours plus. Cette dépendance engendre inévitablement *dukkha*.

**Tant que nous dépendons de conditions extérieures**, qu'il s'agisse d'une personne, d'une expérience, d'un pays, de la richesse ou de la gloire, nous avons constamment peur d'être déstabilisés parce que tout change et disparaît. La seule façon dont nous pouvons trouver la paix et le bonheur véritables, c'est en étant indépendants de tout ce qui nous entoure. Cela signifie avoir accès à la pureté de notre esprit sans pensées, et cela implique de rester assez longtemps concentrés sur notre objet de méditation pour que notre conscience ordinaire change.

**Nous connaissons tous la conscience « pensante »** ; elle subit constamment des hauts et des bas, elle aime ou n'aime pas, attend quelque chose de l'avenir ou regrette quelque chose du passé, espère de meilleurs jours ou se souvient des pires ; elle est toujours angoissée et on ne peut s'attendre à ce qu'elle soit parfaitement paisible. Il y a d'autres formes de conscience que nous connaissons. Par exemple, quand nous aimons beaucoup

quelqu'un, cette émotion change notre conscience et nous donnons seulement à partir du cœur. Nous connaissons une forme différente de conscience quand nous sommes impliqués dans des activités religieuses où la foi et la confiance sont éveillées et nous nous donnons à un idéal. Mais rien de tout cela ne dure car tout dépend toujours de conditions extérieures.

**Avec la méditation, nous pouvons modifier notre conscience** pour la mettre en contact avec la pureté intérieure qui est en nous tous et que seule la pensée obscurcit. Nous comprenons à ce moment-là qu'une telle paix et qu'un tel bonheur, indépendants de toute cause extérieure, ne sont possibles que lorsque le « moi » et le « mien » sont momentanément oubliés, quand le « je veux être heureux » est éliminé. Il est impossible d'avoir la paix quand on se perçoit comme « moi ». Ce sera notre premier aperçu de ce que le Bouddha veut dire quand il enseigne que le **non-soi (anatta)** est la voie pour se libérer de *dukkha*.

**Parce qu'il est difficile pour l'esprit de rester fixé** sur un objet de concentration, nous devons utiliser tout ce qui se produit en méditation pour développer notre sagesse. Ainsi, notre esprit finit par être plus clair et plus vif ; il n'est plus perturbé par les manifestations extérieures qui entrent en contact avec lui, comme les sons et les pensées, et nous parvenons à atteindre une réelle profondeur de concentration. Quand des sensations désagréables apparaissent en position de méditation assise, utilisons-les donc pour approfondir notre compréhension : nous n'avons pas demandé à avoir ces sensations, alors pourquoi dire qu'elles sont nôtres ? De plus, elles vont inévitablement se déplacer ou évoluer, en mieux ou en pire, sans notre consentement... nous donnant ainsi une indication très claire que le corps n'est pas nôtre et qu'il est *dukkha*.

**Le corps est tranquillement assis et pourtant nous ressentons *dukkha***, pour la simple raison que nous n'aimons pas la sensation qui se présente à nous. Par contre, quand nous utilisons la sensation désagréable pour comprendre vraiment la première et la seconde nobles vérités, nous nous rapprochons du Dhamma dans notre cœur. La **première** noble vérité est la noble vérité de *dukkha* et la **seconde** est la cause de *dukkha*, c'est-à-dire le désir-attachement. Dans notre cas, il s'agit du désir de se débarrasser de la sensation désagréable.

**Si nous pouvions accepter complètement cette sensation**, sans porter de jugement de valeur, il n'y aurait pas de *dukkha*. Essayez de lâcher ce désir pendant un instant - n'importe qui, avec un peu de force de caractère, en est capable. Acceptez simplement la sensation telle qu'elle est, sans la repousser, et vous verrez que, pendant ce temps-là, il n'y aura pas de *dukkha*. Ce sera une expérience de compréhension profonde car vous aurez ainsi la preuve directe que, si nous lâchons nos désirs, *dukkha* disparaît. Bien entendu, quand le corps est mal à l'aise, il est difficile de lâcher le désir de se libérer

de cet inconfort ; pourtant tout le monde est capable de le faire, ne serait-ce qu'un instant. **C'est une expérience essentielle du Dhamma.**

**Quand nous pouvons avoir un peu de recul et observer le processus de nos pensées,** nous prenons conscience que l'esprit est toujours agité. Pour quelqu'un qui n'a jamais pratiqué la méditation auparavant, il faut peut-être cinq à dix minutes pour s'en apercevoir ; pour un méditant expérimenté, cela ne prend pas plus d'une seconde ou deux. Ensuite, nous pouvons voir dans quel genre de pensées nous nous engluons et, plus nous le verrons, moins nous nous laisserons séduire par elles. Nous comprendrons que c'est tout simplement ainsi que l'esprit humain fonctionne - pas seulement le nôtre mais celui de tout le monde - et nous connaissons la vérité sur l'esprit. Voilà tout ce qu'il y a à voir.

**Quand nous constatons que les pensées continuent à affluer et qu'elles n'ont aucun sens, il devient beaucoup plus facile de les lâcher.** Nous voyons également combien les pensées sont fluctuantes, comment elles vont et viennent tout le temps. L'expérience nous aura alors appris qu'il n'est pas possible de trouver le vrai bonheur dans quelque chose qui s'essouffle aussi vite et pourtant c'est ainsi que le monde entier essaie de trouver le bonheur. Comment croire que l'esprit pensant ordinaire peut nous apporter le bonheur alors que nous ne nous souvenons même pas de ce à quoi nous pensions il y a quelques minutes ?!

De telles révélations directement issues de l'expérience méditative permettent de lâcher les distractions vers lesquelles l'esprit nous entraîne et de retourner aisément à notre objet de méditation. Nous utilisons conjointement les deux approches méditatives : celle du calme de la concentration et celle de la sagesse de la vision pénétrante.

**Quand le calme est fermement établi, la vision pénétrante apparaît spontanément.** Il est important de bien comprendre que la méditation du calme est essentielle. Ce n'est pas une question de préférence. Si nous voulons voir ce qui se trouve sous la surface de l'océan mais que celui-ci est tourmenté par de fortes vagues, nous ne verrons rien du tout. Il y a trop de mouvement, tout est agité et rien de ce qui est en-dessous n'est visible. Mais dès que les vagues s'apaisent et que la surface de l'eau redevient calme et transparente, il est possible de regarder dessous et de découvrir du sable, des coraux et des poissons de toutes les couleurs.

**Il en va de même avec l'esprit.** Tant qu'il est agité par toutes les vagues et les mouvements de la pensée, ces remous empêchent de voir la réalité absolue ; l'esprit refuse même de regarder au-delà de ce qu'il connaît ordinairement. Par contre, quand l'esprit est complètement apaisé, il n'y a plus aucun jugement de valeur et nous voyons aisément ce qui repose sous la surface.

**Pour comprendre l'enseignement du Bouddha**, nous devons aller sous la surface, faute de quoi notre compréhension restera superficielle. **L'esprit calme est le moyen** qui nous permet de plonger au-dessous de la réalité relative. Alors même que nous essayons de trouver le calme, nous observons objectivement tout ce qui se présente à l'esprit et le fruit de cette observation est un soutien supplémentaire pour nous aider à lâcher la pensée. Moins nous croyons ce que disent nos pensées, moins nous en attendons de résultats et plus nous nous réjouissons de les laisser passer sans en faire cas. C'est alors que nous aurons un aperçu de ce que signifient « paix intérieure » et « vrai bonheur ».

**Ces ressentis profonds sont particulièrement prononcés en méditation** mais il est possible de les garder en nous, sous une forme atténuée, dans la vie de tous les jours. C'est possible parce que l'esprit sait qu'il peut toujours retourner à la paix et au bonheur de la méditation sans avoir à dépendre d'une situation ou d'une personne particulière. Par voie de conséquence, les affaires du monde ne nous affectent plus autant : certaines choses se produisent et c'est tout. De même, nous voyons que des pensées et des sensations apparaissent et cessent en nous, sans que nous en soyons propriétaires ni créateurs.