

Qu'est-ce que la Méditation ? Par Ajaan Sumedho

Le mot « méditation » est très employé de nos jours et on lui prête de nombreuses significations. Dans le Bouddhisme, la méditation se présente sous deux aspects : **samatha et vipassana**. La méditation samatha consiste à concentrer l'esprit sur un objet au lieu de le laisser errer dans tous les sens. On choisit un objet, comme la sensation de respirer, par exemple, et on porte toute son attention sur chaque inspiration et chaque expiration. Au bout d'un moment, le mental se calme et l'on ressent un apaisement dû au fait que toutes les interférences sensorielles ont été court-circuitées. Bien entendu, l'objet de méditation utilisé pour calmer l'esprit doit être apaisant.

Si vous voulez avoir un mental agité, vous trouverez toujours un endroit approprié, une discothèque par exemple, mais pas un monastère bouddhiste ! ... Il est très facile de se concentrer sur des choses excitantes, n'est-ce pas ? Leurs vibrations sont si puissantes qu'elles vous entraînent et vous captivent. Si vous voyez un film vraiment passionnant au cinéma, vous vous laissez complètement prendre au jeu. Il n'est pas nécessaire de fournir un effort pour se concentrer sur l'histoire d'une aventure passionnante ou romantique. Par contre, quand on n'en a pas l'habitude, se concentrer sur un objet apaisant est parfois terriblement ennuyeux. Que peut-il y avoir de plus ennuyeux qu'observer sa respiration quand on est habitué à l'action ?

Pour y parvenir, il faut demander au mental de fournir un certain effort parce que la respiration n'a rien de particulièrement intéressant, romantique, aventureux ou brillant — elle est comme elle est. Il faut donc faire un effort intérieur parce que rien ne va venir vous stimuler de l'extérieur. Dans cette méditation on ne vous demande pas de visualiser quoi que ce soit, simplement de vous concentrer sur une sensation ordinaire de votre corps, tel qu'il est en cet instant : porter et maintenir votre attention sur la respiration. Quand vous faites cela, le souffle devient de plus en plus léger et vous vous calmez ...

Je connais des gens qui ont prescrit **la méditation samatha pour faire baisser la tension artérielle** de leurs patients parce qu'elle apaise le cœur. Il s'agit donc de pratiquer la tranquillité. Vous avez le choix entre différents objets de concentration. Ils vous permettront de vous entraîner à maintenir votre attention jusqu'au moment où vous ne ferez plus qu'un avec l'objet de méditation. Vous fusionnerez réellement avec lui et vous en serez conscient. C'est ce que l'on appelle « absorption ». La seconde pratique s'appelle vipassana, c'est la méditation de la « vision pénétrante ». Elle incite à ouvrir l'esprit à tout ce qui se présente.

Vous ne choisissez pas d'objet sur lequel vous concentrer ou dans lequel vous absorber ; vous vous contentez d'observer de façon à comprendre les choses telles qu'elles sont. Ce que l'on découvre sur les choses telles qu'elles sont, c'est que toutes les expériences sensorielles sont impermanentes. Tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez ainsi que tout ce qui se présente au mental — vos sentiments, vos souvenirs, vos pensées — ne cesse de changer, apparaît dans l'esprit puis disparaît. Dans le vipassana, cette caractéristique d'impermanence ou changement est utilisée comme critère d'observation de toutes les expériences sensorielles qui peuvent apparaître pendant l'assise.

Il ne s'agit pas d'une attitude philosophique ou d'une croyance en une théorie bouddhiste quelconque : c'est en ouvrant l'esprit à l'observation et en étant conscient des choses telles qu'elles sont réellement que l'on découvre par soi-même l'impermanence. Ce n'est pas non plus une analyse présupposant que les choses devraient être d'une certaine façon pour ensuite, si ce n'est pas le cas, essayer de découvrir pourquoi. Avec la pratique de la vision pénétrante, nous n'essayons pas de

nous analyser ni de changer ce qui ne correspond pas à nos désirs. Cette pratique nous permet simplement d'observer patiemment que tout ce qui apparaît finit par disparaître, qu'il s'agisse de phénomènes mentaux ou physiques. Cela inclut les organes des sens eux-mêmes, ainsi que les objets des sens et la conscience qui naît à leur contact.

Il y a aussi **les conditions mentales** qui consistent à **aimer ou ne pas aimer** ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons ou touchons ; et puis les noms que nous donnons, les idées, mots et concepts que nous créons autour de ces expériences sensorielles. Une grande partie de notre vie est basée sur des présuppositions qui sont le fruit d'**une compréhension erronée** et d'un manque d'observation rigoureuse des choses. Ainsi, pour qui n'est ni éveillé ni conscient, la vie devient vite déprimante ou angoissante, surtout lors de graves déceptions ou de tragédies. Celles-ci nous submergent complètement parce que nous ne sommes pas familiarisés avec la véritable nature des choses.

Dans le Bouddhisme, on utilise le mot **Dhamma qui signifie «les choses telles qu'elles sont»** ou «lois naturelles». Quand nous observons les choses et que nous « pratiquons le Dhamma », nous ouvrons notre esprit à ces choses telles qu'elles sont, à leur nature intrinsèque. Ainsi au lieu de réagir aveuglément à nos perceptions, nous les comprenons et cette compréhension nous permet peu à peu de cesser de nous y attacher, de les laisser passer. Nous commençons à nous libérer de l'impression d'être submergé ou aveuglé et trompé par les apparences. Attention, cependant : être conscient et éveillé ne signifie pas le devenir mais l'être. Autrement dit, nous observons les choses telles qu'elles sont à ce moment précis ; nous ne nous préparons pas aujourd'hui à devenir conscient un jour — et nous commençons par observer notre corps dans la position assise.

Tout ceci est parfaitement naturel, n'est-ce pas ? Le corps humain appartient à la terre, il a besoin des produits de la terre pour se maintenir en vie. Nous ne pouvons pas nous contenter d'air ni importer de la nourriture de Mars ou de Vénus. Nous devons manger ce qui vit et pousse sur cette Terre. Et quand le corps meurt, il retourne à la terre : il pourrit, se décompose et se mêle à nouveau à la terre. Il suit les lois de la nature, les lois de création et de destruction, de naissance et de mort. Ce qui naît ne reste pas éternellement dans le même état : il grandit puis vieillit et finit par mourir. Tous les éléments de la nature et l'univers lui-même ont une durée d'existence, une naissance et une mort, un début et une fin. Tout ce que nous percevons ou pouvons imaginer est changement, est impermanence. En conséquence, rien ne peut nous satisfaire de manière permanente.

Dans **la pratique du Dhamma**, nous observons aussi cette insatisfaction liée à toute expérience sensorielle. Vous remarquerez dans la vie que, même si certains objets ou événements dont vous attendiez beaucoup vous procurent une certaine satisfaction, celle-ci ne dure pas. Il se peut que vous obteniez ce que vous espériez et que cela vous rende heureux mais après un certain laps de temps les choses changent. Ceci s'explique du fait que rien dans la conscience sensorielle n'a de qualité permanente ou essence. Ainsi tous nos ressentis changent constamment mais comme nous l'ignorons, nous continuons à attendre beaucoup. Nous exigeons, espérons et créons toutes sortes de chimères qui ne feront que nous décevoir amèrement, nous désespérer, nous lamenter et nous effrayer.

Ce sont **ces attentes** déçues qui engendrent le désespoir, l'angoisse, le chagrin, la peine, la vieillesse, la maladie et la mort. La méditation vipassana est donc un moyen d'examiner la conscience sensorielle. Le mental peut penser sous forme abstraite et engendrer toutes sortes d'idées et d'images, des choses très fines ou au contraire tout à fait grossières. Il est capable de produire une palette infinie d'états émotionnels, depuis le bonheur sans mélange et l'extase jusqu'aux souffrances les plus affreuses. Pour employer une terminologie plus pittoresque, nous pourrions dire

qu'il peut nous mener du Paradis à l'Enfer.

Mais la méditation nous apprend qu'aucun enfer n'est permanent, aucun paradis n'est permanent, en fait absolument rien de ce que nous pouvons percevoir ou concevoir n'est permanent. Une fois que nous commençons à prendre conscience de ces limitations, de l'insatisfaction et de la nature changeante de toute chose, nous réalisons aussi qu'il n'existe ni moi ni mien, que **tout est anatta**, sans identité propre. Cette compréhension nous permet de nous libérer de toute identification avec les conditions sensorielles. Il ne s'agit pas de nous détourner d'elles mais de comprendre leur véritable nature. C'est une réalité que nous redécouvrons, pas une croyance.

Anatta n'est pas une croyance bouddhiste mais **une véritable prise de conscience**. Si à aucun moment de votre vie vous ne prenez le temps d'examiner ces choses-là à fond et de les comprendre, vous passerez votre existence à croire que vous êtes votre corps. Même s'il vous arrive de penser : « Oh, je ne suis pas ce corps » en lisant de la poésie inspirée ou un nouvel aspect d'une théorie philosophique, vous trouverez peut-être que c'est une bonne idée mais vous ne l'aurez pas vraiment réalisée profondément. Même si certains intellectuels ou autres disent : « Nous ne sommes pas le corps, le corps n'a pas d'identité qui lui soit propre », c'est facile à dire mais le savoir réellement, c'est autre chose.

Par la pratique de la méditation, par l'observation et la compréhension de la véritable nature des choses, nous commençons à **nous libérer de l'attachement**. Quand nous cessons d'attendre ou d'exiger certaines choses de la vie, nous n'avons plus de raison de nous désespérer ou de nous lamenter quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Tel est **notre but, le Nibbana** : le détachement qui suit la prise de conscience que tous les phénomènes ont un début et une fin. Lorsque nous abandonnons cet attachement insidieux et « normal » à ce qui est né et qui meurt, nous commençons à réaliser la non-mort.

Certaines personnes **passent leur vie à réagir aux événements** de la vie parce qu'elles ont été conditionnées à cela, comme les chiens de Pavlov. Si vous n'êtes pas éveillés à la réalité des choses, au lieu d'être un pauvre chien conditionné, vous êtes un être pensant conditionné. Vous vous moquez peut-être des chiens de Pavlov qui salivent quand la cloche sonne, mais voyez plutôt comme nous agissons souvent de même ! La raison en est que **toute expérience sensorielle relève du conditionnement**. Il n'y a rien de personnel, il n'y a pas d'âme ou d'essence là-dedans. Ce corps, les sentiments, les souvenirs et les pensées sont des perceptions conditionnées et enregistrées dans le cerveau suite à toutes sortes de souffrances, parce que nous sommes nés dans un corps humain, dans une certaine famille, une certaine classe sociale, nous avons une race et une nationalité ; nous dépendons du fait que nous sommes homme ou femme, beau ou laid et ainsi de suite.

Tout cela, ce sont des conditions qui ne nous appartiennent pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas à moi. Ces conditions suivent les lois de la nature, des lois naturelles. Nous ne pouvons pas dire : « Je ne veux pas que mon corps vieillisse » — enfin, nous pouvons le dire mais, quoi que nous fassions, le corps vieillira. Nous ne pouvons pas espérer ne jamais souffrir physiquement et conserver une vision et une ouïe parfaites. Si, bien sûr, nous pouvons toujours l'espérer : « J'espère que je serai toujours en bonne santé, que je ne serai pas invalide, que je garderai de bons yeux — et aussi de bonnes oreilles pour ne pas ressembler à ces petits vieux à qui il faut hurler pour se faire entendre — que je ne deviendrai ni sénile ni dépendant jusqu'à ma mort à quatre-vingt-quinze ans, en pleine forme, alerte et vif et que je mourrai sans souffrir, dans mon sommeil. » C'est ce que nous aimerions tous.

Certains d'entre nous tiendront le coup longtemps et mourront de manière idéale ... et peut-être que demain il pleuvra des grenouilles. Il y a peu de chances mais ça pourrait arriver ! Quoi qu'il en soit, le fardeau de la vie diminue considérablement quand nous sommes conscients des limites de notre vie. C'est alors que nous savons ce que nous pouvons accomplir, ce que nous pouvons apprendre de la vie. Les êtres humains souffrent tellement de leurs perpétuelles attentes et de l'inévitable déception qui les accompagne presque toujours ! Ainsi dans notre méditation et notre compréhension pénétrante de la réalité des choses, nous prenons conscience que la beauté, le raffinement, et le plaisir sont impermanents — de même que la souffrance, le malheur et la laideur.

Si vous comprenez réellement cela en profondeur, vous serez en mesure d'apprécier ou de supporter tout ce qui pourra vous arriver. En fait, une grande partie de la leçon de la vie consiste à apprendre à supporter ce que nous n'aimons pas en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure, à être patients et bons et à ne pas nous lamenter sur les imperfections inhérentes au vécu d'un être sensible. Nous sommes alors en mesure de nous adapter, de supporter et d'**accepter les caractéristiques changeantes** du cycle physique et sensoriel de la naissance et de la mort en cessant de nous y attacher, en lâchant prise.

Lorsque **nous nous libérons de cette identification**, nous faisons l'expérience de notre véritable nature, laquelle est lumière, clarté et connaissance. Par contre elle n'a plus rien de personnel, elle n'est ni « moi » ni « mienne », rien n'a été atteint, on ne s'y attache pas. On ne peut s'attacher qu'à ce qui n'est pas nous ! Les enseignements du Bouddha sont des moyens habiles qui nous permettent de considérer l'expérience sensorielle de façon à mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de commandements, de dogmes religieux qu'il faudrait accepter ou croire mais de guides qui nous orientent vers la véritable nature des choses.

Nous ne nous saisissons pas des enseignements du Bouddha comme d'une fin en soi ; ils sont là pour nous rappeler qu'il faut rester éveillés et vigilants et ne pas oublier que tout ce qui apparaît en ce monde finit par disparaître. Il s'agit d'une observation continue et d'une réflexion, incessante sur le monde sensoriel parce que le monde sensoriel a une influence extrêmement puissante. Etant donnée la société dans laquelle nous vivons, le corps humain sensible est soumis à toutes sortes de pressions extrêmes. Tout bouge si vite — la télévision, la technologie moderne, les voitures — tout a tendance à accélérer sans cesse.

Tout cela est attirant, excitant et intéressant, et **tous nos sens sont projetés vers l'extérieur**. Remarquez, quand vous allez en ville, comme les publicités accrochent votre attention vers des choses qui s'achètent — du whisky, des cigarettes ! — et à chaque fois c'est une nouvelle naissance dans le monde des sens. **La société matérialiste fait de son mieux pour éveiller le désir** qui vous fera dépenser votre argent sans jamais vraiment vous satisfaire. Il y aura toujours quelque chose de mieux, de plus récent, de meilleur que ce qui était le summum hier encore ... C'est sans fin que nous sommes ainsi attirés vers les objets des sens. Par contre, quand nous entrons dans une salle de méditation, ce n'est pas pour nous examiner mutuellement ni accrocher nos regards aux objets de la pièce. Ces objets sont là simplement comme rappels de l'attention.

Nous nous rappelons que nous pouvons soit concentrer notre esprit sur un objet paisible, soit ouvrir l'esprit et réfléchir à la véritable nature des choses. Il nous faut en faire l'expérience personnelle. L'éveil de l'un ne pourra jamais éveiller l'autre. Il s'agit donc de se tourner vers l'intérieur et non de chercher une personne extérieure éveillée pour qu'elle vous éveille. Nous vous offrons l'occasion, l'encouragement et les instructions nécessaires pour faire cette expérience. Ici vous êtes à peu près certain que personne n'essaiera de vous arracher votre sac ! De nos jours on ne peut être sûr de rien mais il y a tout de même moins de risques ici qu'à Piccadilly Circus !

Les monastères bouddhistes sont un refuge pour cette forme d'ouverture de l'esprit. C'est une chance à saisir pour nous, êtres humains. En tant qu'êtres humains nous avons un esprit capable de réfléchir et d'observer. Vous pouvez constater que vous ressentez de la joie ou de la tristesse. Vous pouvez observer la colère, la jalousie ou la confusion qui envahissent votre esprit. Quand vous êtes assis là, complètement perdu, tout retourné, il y a cette chose en vous qui sait. Vous pouvez être dans le déni et la réaction mais avec un peu de patience, vous vous apercevrez qu'il ne s'agit là que d'un état de confusion, de colère ou d'avidité qui est temporaire et soumis, comme toute chose, au changement.

Par contre un animal n'en serait pas capable : quand il est furieux, il l'est complètement, il est perdu dans sa fureur. Essayez de dire à un chat en colère d'observer sa colère ! Je ne suis jamais arrivé à rien avec notre chatte, elle est incapable de méditer sur l'avidité. Mais moi je le peux et je suis certain que nous le pouvons tous. Je vois de la nourriture délicieuse devant moi et le mouvement de mon esprit est le même que celui de notre chatte Doris. Par contre, j'ai — nous avons tous — la capacité observer cette **attirance animale** pour les choses qui sentent bon et qui ont l'air bon. En observant cette impulsion et en la comprenant, nous faisons preuve de sagesse. Ce qui observe la gourmandise ne peut pas être la gourmandise, la gourmandise ne peut pas s'observer toute seule, mais ce qui n'est pas gourmandise peut l'observer. Nous appelons cette observation « Bouddha » ou « sagesse de Bouddha » — c'est la conscience de la nature des choses telles qu'elles sont.