

Méditation: la méthode de base

Ajahn Brahmavamso

Traduction française de **Phra Asekho**

Extrait de "[Instructions de Méditation](#)"

©2007 le Shanga, Wat Pah Nanachat

Le but de la méditation

Le but, dans cette méditation, c'est la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit.

La méditation, c'est le moyen de parvenir au lâcher prise. Dans la méditation, on lâche prise du monde extérieur, complexe, pour atteindre le monde intérieur, serein. Dans tous les types de mysticisme, ainsi que dans de nombreuses traditions, ceci est connu comme la voie vers l'esprit pur et puissant. L'expérience de cet esprit pur et libéré du monde est merveilleuse et heureuse.

Pendant cette retraite, il y aura du travail difficile à faire au début, mais consentez à endurer la difficulté du travail, vous rappelant qu'il vous fera vivre des états très beaux et significatifs. Ils en vaudront bien la peine ! C'est une loi de la nature que sans effort on ne progresse pas. Qu'on soit laïque ou moine, on n'arrive nulle part sans effort, qu'il s'agisse de la méditation ou de n'importe quoi d'autre.

Pourtant l'effort seul ne suffit pas. Il doit être appliqué astucieusement. Cela signifie diriger votre énergie juste aux bons endroits et l'y maintenir jusqu'à ce que la tâche soit accomplie. Un effort appliqué avec astuce n'est ni gênant ni dérangement, et il produit cette belle paix de la méditation profonde.

Pour savoir où diriger votre effort, il vous faut comprendre clairement le but de la méditation. **Le but de la méditation, c'est la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit.** Si vous parvenez à comprendre ce but, alors le lieu d'application de votre effort et le moyen d'atteindre le but deviennent très clairs.

L'effort est dirigé vers le lâcher prise, vers le développement d'un esprit qui tend à l'abandon. Une des nombreuses déclarations simples mais profondes du Bouddha est « *qu'une personne qui médite, dont l'esprit tend à l'abandon, atteint sāmādhi facilement* » (précisément le but de la méditation). Une telle personne obtient ces états de béatitude presque automatiquement. Ce que disait le Bouddha c'est que la principale cause de la méditation profonde, pour atteindre ces états puissants, c'est la volonté d'abandon, de lâcher prise et de renoncement. Pendant cette retraite de méditation, ce n'est pas l'esprit qui accumule et s'accroche aux choses que nous allons développer, mais plutôt l'esprit qui consent à lâcher prise, à poser les fardeaux. En dehors de la méditation, nous devons porter le fardeau de nombreux devoirs, comme autant de lourdes valises, mais pendant la période de méditation tous ces bagages ne sont pas nécessaires. Pendant la méditation, voyez donc si vous pouvez décharger autant de bagages que possible. Considérez ces choses comme des fardeaux, de lourds fardeaux qui vous pèsent. Ce sera alors l'attitude correcte pour lâcher prise de ces choses, les

abandonner librement, sans vous retourner. Cet effort, cette attitude, ce mouvement de l'esprit qui tend à l'abandon, c'est ce qui va vous mener à la méditation profonde. Dès les premières étapes de cette retraite, voyez si vous parvenez à générer cette énergie de renoncement, la volonté de donner et, petit à petit, le lâcher prise se fera. A mesure que vous abandonnez les choses dans l'esprit, vous vous sentirez beaucoup plus léger, délesté et libre. Dans la voie de la méditation, cet abandon des choses se fait par étapes, pas à pas.

Vous pouvez franchir les étapes initiales rapidement si vous le désirez, mais si c'est le cas, faites très attention. Parfois, en franchissant les étapes initiales trop vite, on trouve que le travail de préparation n'a pas été accompli. C'est comme essayer de construire une villa sur des fondations faibles et posées à la va-vite. La structure grimpe très vite, mais elle retombe très vite aussi ! Vous seriez donc sages de passer beaucoup de temps sur les fondations, et sur le « rez-de-chaussée » aussi, en accomplissant un bon travail de base, solide et ferme. Ensuite lorsque vous procéderez aux étages supérieurs, les états méditatifs de félicité eux aussi seront solides et fermes.

Dans la méthode que j'emploie pour enseigner la méditation, j'aime bien commencer par l'étape toute simple d'*abandonner les bagages du passé et du futur*. Vous pourriez être tentés de croire que c'est quelque chose de très facile à faire, que c'est trop fondamental. Si toutefois vous prenez tout votre temps, si vous ne vous précipitez pas aux étapes ultérieures de la méditation sans avoir correctement atteint le premier but qu'est *l'attention maintenue sur le moment présent*, vous trouverez plus tard que vous aurez établi une fondation très solide sur laquelle bâtir les étapes suivantes.

Abandonner le passé signifie ne même pas penser à votre travail, votre famille, vos engagements, vos responsabilités, votre histoire, les bonnes et mauvaises périodes de votre enfance... Vous abandonnez toute expérience passée en n'y accordant absolument aucun intérêt. Vous devenez quelqu'un qui n'a aucune histoire pendant la période consacrée à la méditation. Vous ne pensez même pas à l'endroit d'où vous venez, où vous êtes né, qui étaient vos parents ou ce qu'a été votre éducation. Toute cette histoire, on y renonce dans la méditation. De cette façon, tout le monde en retraite ici se trouve sur le même pied d'égalité, simplement quelqu'un qui médite. Ça perd de son importance de savoir depuis combien d'années vous méditez, si vous avez de l'expérience ou si vous êtes débutant. Si vous pouvez abandonner toute cette histoire, nous sommes alors tous égaux et libres. Nous nous libérons de certaines de ces préoccupations, de ces perceptions et de ces pensées qui nous limitent et nous empêchent de développer la paix née du lâcher prise. Donc au bout du compte, vous lâchez prise de chaque « partie » de votre histoire, même l'histoire de ce qui vous est arrivé jusqu'ici pendant cette retraite, même le souvenir de ce qui vous est arrivé il y a un instant encore ! De cette manière vous ne transportez aucun fardeau du passé dans le présent. Quoi qu'il vienne d'arriver, vous ne vous y intéressez plus et vous lâchez prise. Vous ne permettez pas au passé de se réverbérer dans votre esprit.

Je décris ceci comme transformer l'esprit en cellule insonorisée. Quelle que soit l'expérience, la perception ou la pensée qui entre en contact avec la paroi de la « cellule insonorisée », elle ne rebondit pas. Elle est simplement absorbée par le rembourrage et s'arrête là. Ainsi, nous ne permettons pas au passé de faire écho dans notre conscience, en tout cas pas à ce qu'il s'est passé hier et auparavant, parce que nous cherchons à développer un esprit enclin au lâcher prise, à l'abandon et au délestage. Il y a des gens qui se disent que s'ils se mettent à contempler le passé, ils peuvent d'une certaine manière en apprendre quelque chose et résoudre les problèmes du passé. Il vous faut toutefois comprendre que lorsque vous regardez le passé, vous êtes immanquablement entraîné de le regarder à travers des verres déformants. Quel que soit le souvenir que vous en ayez, il ne correspond pas vraiment à la réalité. C'est pour ça que les gens se disputent sur ce qui s'est passé,

même il y a quelques instants. Il est bien connu des policiers qui enquêtent sur les accidents de la route que, même si un accident a eu lieu il n'y a qu'une demi-heure, deux témoins oculaires différents, tous deux entièrement honnêtes, rapporteront des faits différents. Notre mémoire n'est pas fiable. Si vous considérez un peu le manque de fiabilité de la mémoire, vous n'accorderez alors aucune valeur à ressasser le passé. Vous pouvez alors lâcher prise. Vous pouvez l'enterrer, tout comme vous enterrez quelqu'un qui est mort. Vous le mettez dans un cercueil, en terre, ou vous l'incinérez, et c'en est fini, terminé. Ne traînez pas sur le passé. Cessez de trimballer sur votre tête les cercueils de moments passés ! Si vous le faites, vous vous appesantissez de lourds fardeaux qui ne vous appartiennent pas vraiment. Laissez aller tout ce qui est passé et vous avez la possibilité d'être libre dans le moment présent.

Quant au futur, aux anticipations, aux peurs, aux projets et aux attentes - laissez aller tout ça aussi. Le Bouddha a dit une fois, au sujet du futur, « quoi que vous imaginiez, ce sera toujours différent » ! Ce futur est connu des sages comme incertain, inconnu et imprévisible. C'est souvent complètement stupide d'anticiper le futur, et c'est toujours une grande perte de temps de penser au futur dans la méditation.

Lorsque vous travaillez avec l'esprit, vous trouvez qu'il est si étrange. Il peut faire des choses merveilleuses et inattendues. Il est très commun que les gens qui vivent des temps difficiles dans la méditation, qui ne connaissent pas beaucoup de calme, soient assis à penser « Ça y est, encore une heure de frustration ». Bien qu'ils commencent par penser ainsi, à anticiper l'échec, quelque chose d'étrange se passe et ils entrent dans une méditation très calme.

J'ai récemment entendu parler d'un monsieur qui faisait sa première retraite de dix jours. Après le premier jour, il avait si mal dans tout le corps qu'il a demandé à rentrer chez lui. Le maître a dit « restez un jour de plus et la douleur disparaîtra, je vous le promets ». Il est donc resté un jour de plus, la douleur a empiré et il a à nouveau voulu rentrer. Le maître a répété « un seul jour de plus et la douleur disparaîtra ». Il est resté un troisième jour et la douleur était encore pire. A chacun des neuf jours, le soir venu il allait voir le maître, tout endolori, pour demander de pouvoir rentrer chez lui et le maître répondait « juste un jour de plus et la douleur disparaîtra ». Ça a été de façon complètement inattendue que, le dernier jour, à la première assise du matin, la douleur a disparu ! Elle n'est pas revenue. Il pouvait passer de longues assises sans aucune douleur du tout ! Il était stupéfait : ce que cet esprit est merveilleux, et comme il peut produire des résultats aussi inattendus ! Donc, vous ne connaissez pas le futur. Il peut être si étrange, même bizarre, complètement au-delà de toute attente. Des expériences comme celle-ci vous donnent la sagesse et le courage d'abandonner toute pensée concernant le futur, et aussi toute attente.

Quand vous méditez et pensez « combien de minutes reste-t-il ? combien de temps encore dois-je endurer ceci ? », ce n'est encore une fois que s'égarer dans le futur. La douleur pourrait disparaître à tout instant. Le prochain instant pourrait être l'instant de liberté. Vous ne pouvez tout simplement pas anticiper ce qui va arriver.

En retraite, quand vous méditez déjà depuis de nombreuses séances, vous pouvez parfois penser qu'aucune de ces séances n'a servi à quoi que ce soit. À la séance suivante, vous vous asseyez et tout devient très paisible et facile. Vous pensez « ouaah ! J'arrive enfin à méditer ! », et puis la méditation suivante est à nouveau horrible. Que se passe-t-il donc ici ?

Mon premier maître de méditation m'a dit quelque chose qui m'a paru, à l'époque, assez bizarre. Il a dit qu'une mauvaise méditation, ça n'existe pas ! Il avait raison. Toutes ces méditations que vous appelez mauvaises, frustrantes et qui ne sont pas à la hauteur de vos attentes, toutes ces méditations sont celles où vous travaillez dur pour votre « chèque de paie »...

C'est comme une personne qui va travailler toute la journée le lundi et ne reçoit pas un sou à la fin de la journée. « Pourquoi est-ce que je fais ça ? », se demande-t-il. Il travaille toute la journée le mardi, et toujours rien. Encore une mauvaise journée. Toute la journée le mercredi, toute la journée le jeudi, et toujours rien après tout ce dur labeur. Voilà quatre mauvaises journées d'affilée. Et voilà qu'arrive le vendredi, il accomplit exactement le même travail qu'avant et à la fin de la journée le patron lui donne un chèque de paie. « Ouah ! Pourquoi chaque jour n'est-il pas jour de paie ? »

Pourquoi chaque méditation ne serait-elle pas « jour de paie » ? Vous comprenez maintenant la comparaison ? C'est au cours des méditations difficiles que vous accumulez les crédits, que vous produisez les causes du succès. En travaillant pour le calme pendant les méditations difficiles, vous augmentez votre puissance, l'inertie vers le calme. Puis, quand il y a suffisamment de crédits de bonnes qualités, l'esprit entre dans les états de félicité.

Au cours d'une retraite que j'ai donnée récemment à Sydney, pendant une période d'entrevues, une dame m'a dit qu'elle avait été en colère avec moi toute la journée, mais pour deux raisons différentes. Au cours de ses premières méditations, elle passait des moments difficiles et elle était en colère avec moi parce que je ne sonnais pas la cloche suffisamment tôt pour terminer la méditation. Au cours des méditations suivantes, elle est entrée dans un bel état de paix et elle était en colère avec moi pour avoir sonné la cloche trop tôt. Les sessions étaient toutes de la même durée, exactement une heure. Il n'y a simplement pas moyen de gagner comme maître en sonnant la cloche !

Voilà ce qui arrive lorsque vous anticipez le futur, et pensez « Combien de minutes encore jusqu'à ce que la cloche sonne ? » C'est là que vous vous torturez, où vous épaulez un lourd fardeau qui n'est pas de vos affaires. Alors faites bien attention de ne pas soulever cette grosse valise de « combien de minutes reste-t-il ? » ou « qu'est-ce que je fais ensuite ? » Si c'est là ce que vous pensez, alors vous n'êtes pas entrain de prêter attention à ce qui se passe maintenant. Vous n'êtes pas entrain de faire la méditation. Vous avez perdu le fil et vous cherchez des ennus.

A cette étape de la méditation, maintenez simplement votre attention dans le moment présent, au point de ne même plus savoir quel jour on est ou l'heure qu'il est. Est-ce le matin ? l'après-midi ? Sais pas ! Tout ce que vous savez c'est quel moment on est juste là, maintenant ! De cette manière vous arrivez à cette belle échelle de temps monastique où vous êtes simplement entrain de méditer dans le moment présent, sans conscience du nombre de minutes qui se sont écoulées ou qui restent à venir, sans même vous souvenir du jour qu'on est.

Une fois, comme jeune moine en Thaïlande, j'avais même oublié quelle année c'était ! C'est merveilleux de vivre dans ce règne hors du temps, un règne tellement plus libre que le monde braqué sur l'horloge dans lequel nous vivons habituellement. Dans ce règne intemporel, vous vivez ce moment-ci, comme tous les êtres sages qui vivent ce même moment-ci depuis des milliers d'années. Ça a toujours été simplement ainsi, pas autrement. Vous êtes entré dans la réalité de maintenant.

La réalité de maintenant est magnifique et ébahissante. Quand vous avez abandonné tout passé et tout futur, c'est comme si vous étiez enfin vivant. Vous êtes ici, vous avez l'esprit présent. C'est la première étape de la méditation, rien d'autre que cette présence d'esprit maintenue dans le présent uniquement. Arrivé jusqu'ici, vous avez déjà accompli beaucoup. Vous avez lâché prise du premier fardeau qui empêche la méditation profonde. Investissez donc beaucoup d'efforts pour atteindre cette première étape jusqu'à ce qu'elle soit bien établie, solide et ferme. Ensuite nous allons raffiner la conscience du moment présent jusqu'à la prochaine étape : une conscience silencieuse du moment présent.

Le silence : source de sagesse et de clarté

Dans le premier volet de cet article tripartite, j'ai décrit le but de cette méditation, à savoir la beauté du silence, du calme et de la clarté d'esprit. Ces états conduisent à des révélations profondes. J'ai ensuite montré le thème sous-jacent qui sous-tend toute méditation comme un fil conducteur, qui est lâcher prise des fardeaux matériels et mentaux. Pour finir, dans cette première partie, j'ai longuement décrit la pratique qui mène à ce que j'appelle la première étape de cette méditation. Cette première étape est atteinte lorsque la personne qui médite demeure confortablement dans le moment présent pour de longues durées sans interruption. Comme je l'ai écrit plus haut, « la réalité de maintenant est magnifique et ébahissante... Arrivés jusqu'ici, vous avez déjà accompli beaucoup. Vous avez lâché prise du premier fardeau qui empêche la méditation profonde. » Pourtant, après avoir accompli tout ça, il faut aller plus loin, s'engager dans le silence de l'esprit, encore plus beau et plus vrai.

Il peut être utile ici de relever la différence qui existe entre la conscience silencieuse du moment présent et le fait d'y penser. Il peut être instructif d'utiliser la comparaison avec un match de tennis qu'on regarde à la télévision. En regardant un tel match, vous pouvez remarquer qu'il y a en fait deux matches qui se jouent en simultanément : il y a le match que vous voyez à l'écran, et celui que vous entendez, décrit par le commentateur. En effet, si un australien joue contre un français, le commentaire du présentateur australien a bien des chances d'être très différent de ce qui se passe en réalité ! Un commentaire est souvent biaisé. Dans cette comparaison, regarder l'écran sans commentaire symbolise la conscience silencieuse dans la méditation, prêter attention au commentaire symbolise y penser. Il faut vous rendre compte que vous êtes bien plus proche de la vérité lorsque vous observez sans commentaire, lorsque vous vivez simplement la conscience silencieuse du moment présent.

C'est parfois par l'intermédiaire du commentaire intérieur que nous croyons connaître le monde. Dans les faits, ce commentaire intérieur ne connaît rien du tout ! C'est lui qui tisse les illusions qui sont la cause de la souffrance. C'est lui qui provoque la colère contre ceux dont nous faisons nos ennemis et l'attachement à ceux dont nous faisons nos êtres chers. Le discours intérieur provoque tous les problèmes de la vie. Il fabrique la peur et la culpabilité. Il crée l'angoisse et la dépression. Il construit ces illusions aussi sûrement qu'un commentateur habile peut manipuler une audience pour créer la colère ou les larmes. Donc si vous cherchez la vérité, il vous faut avoir de l'estime pour la conscience silencieuse, la considérer plus importante, lorsque vous méditez, que n'importe quelle pensée qui soit.

C'est la grande valeur que l'on accorde à nos propres pensées qui forme l'obstacle majeur à l'expérience de la conscience silencieuse. Soigneusement ôter l'importance que l'on accorde à nos pensées, puis réaliser la valeur et la véracité de la conscience silencieuse, voilà la révélation qui rend possible cette deuxième étape : la conscience silencieuse du moment présent.

Une belle façon de surmonter le commentaire intérieur c'est de développer une conscience du moment présent si raffinée, d'observer chaque moment de si près que vous n'avez simplement pas le temps de faire des commentaires sur ce qui vient d'arriver. Une pensée, c'est souvent une opinion sur ce qui vient d'arriver, par exemple « ça, c'était bien », « ça, c'était grossier », « c'était quoi, ça ? » Tous ces commentaires se font d'une expérience qui vient de passer. Lorsque vous faites une remarque, ou un commentaire sur une expérience qui vient de passer, vous n'êtes alors plus entrain

de prêter attention à l'expérience qui vient d'arriver. Vous vous occupez de vieilles visites et vous négligez les nouvelles visites qui arrivent en ce moment-même !

Imaginez votre esprit comme l'hôte d'une réception, accueillant les invités quand ils passent le pas de la porte. Si, lorsqu'un invité arrive, vous l'accueillez et vous vous mettez à bavarder, vous n'êtes alors plus entrain de faire votre devoir, qui est d'accorder votre attention au nouvel invité qui arrive. Á chaque instant, il y a un invité qui passe le pas de la porte. Par conséquent, tout ce que vous pouvez faire, c'est en accueillir un, puis tout de suite aller accueillir le suivant. Vous ne pouvez pas vous permettre d'engager la moindre conversation avec ces invités, puisque cela signifie que vous allez manquer le suivant qui se présente. Au cours de la méditation, toutes nos expériences passent le pas de la porte, ou passent par les sens, pour arriver dans l'esprit une par une, successivement. Si vous accueillez une expérience avec présence d'esprit et engagez la conversation avec votre invité, vous allez manquer la prochaine expérience qui suit juste derrière.

Quand vous êtes parfaitement dans le moment présent à chaque expérience, avec chaque invité qui arrive dans votre esprit, vous n'avez alors tout simplement pas la place pour ce discours intérieur. Vous ne pouvez pas vous mettre à bavarder avec vous-même parce que vous êtes complètement occupé à tout accueillir attentivement à mesure que ça se présente à votre esprit. Ça, c'est une conscience du moment présent raffinée au point de devenir une conscience silencieuse du présent à chaque instant.

Vous découvrez, en développant ce degré-là de silence intérieur, que c'est comme se décharger d'un autre gros fardeau. C'est comme si vous aviez porté un gros sac à dos sur vos épaules pendant quarante ou cinquante ans et, pendant ce temps, vous aviez péniblement parcouru de nombreux, nombreux kilomètres. Maintenant vous avez eu le courage et trouvé la sagesse d'ôter ce sac à dos et de le poser au sol pour un moment. On se sent si immensément soulagé, si libre parce que, maintenant, on n'est plus chargé de ce gros sac à dos qu'est le discours intérieur.

Une autre manière utile de développer ce silence intérieur est de reconnaître l'espace entre les pensées, entre les périodes de discours intérieur. Si vous observez de près avec une présence d'esprit pointue, quand une pensée se termine et avant qu'une autre pensée ne commence : là ! C'est ça la conscience silencieuse ! Il se peut que ce ne soit que momentanément au début, mais à mesure que vous reconnaissez ce silence fugace, vous vous y accoutumez, et à mesure que vous vous y accoutumez, le silence se met à durer plus longtemps. Vous commencez à apprécier ce silence, une fois que vous l'avez finalement trouvé, et c'est pour ça qu'il grandit. Mais souvenez-vous, le silence est timide. Si le silence vous entend parler de lui, il s'évanouit immédiatement !

Ce serait merveilleux si chacun d'entre nous pouvait abandonner le discours intérieur et demeurer dans la conscience silencieuse du moment présent suffisamment longtemps pour se rendre compte du délice que c'est. Le silence produit tellement plus de sagesse et de clarté que la pensée. Quand vous réalisez combien il est appréciable et précieux de rester silencieux intérieurement, alors le silence vous attire d'avantage et devient plus important pour vous. Le silence intérieur devient ce vers quoi tend l'esprit. L'esprit recherche ce silence constamment, au point de ne penser que s'il le doit vraiment, seulement s'il y a une raison de le faire. Puisqu'à ce niveau vous vous êtes rendu compte que la plupart de vos pensées sont de toute façon sans but, qu'elles ne vous mènent nulle part, ne font que vous donner des maux de tête, vous passez joyeusement et facilement plus de temps dans le silence intérieur.

La deuxième étape de cette méditation est donc *la conscience silencieuse du moment présent*. Vous risquez bien de passer le plus clair de votre temps à développer ces deux seules étapes, parce que si vous arrivez jusqu'ici, vous aurez alors déjà parcouru une longue route dans votre pratique de la

méditation. Dans cette conscience silencieuse du « simplement maintenant », vous goûterez à bien de la paix, de la joie et par conséquent de la sagesse.

Si vous voulez aller plus loin, alors plutôt que d'être silencieusement conscient de tout ce qui vient à l'esprit, vous choisissez la conscience silencieuse dans le moment présent d'une chose unique. Cette chose peut être l'expérience de la respiration, une pensée de bienveillance (*mettā*), un disque coloré visualisé dans l'esprit (*kasina*) ou quelques autres points de focalisation de l'attention qui sont moins communs. Ici nous allons décrire la conscience silencieuse dans le moment présent de la respiration.

Le choix de fixer son attention sur une seule chose, c'est lâcher prise de la diversité et c'est le mouvement vers son contraire, l'unité. A mesure que l'esprit s'unifie, en maintenant l'attention tout simplement sur une seule chose, l'expérience de la paix, de la félicité et de la puissance augmente sensiblement. Vous découvrez ici que la diversité de la conscience c'est comme avoir six téléphones sur un bureau qui sonnent tous en même temps : c'est le baignoire, et lâcher prise de cette diversité, c'est ne permettre qu'une seule ligne, privée de surcroît : quel soulagement ! Ça engendre de la félicité. Comprendre que la diversité est un fardeau est crucial pour être capable de se poser sur la respiration.

Si vous avez soigneusement développé une conscience silencieuse du moment présent pendant de longues durées, vous trouverez alors assez facile de tourner cette attention vers la respiration et de la suivre à chaque instant, sans interruption. C'est ainsi parce que les deux obstacles majeurs à la méditation sur la respiration ont déjà été levés. Le premier de ces deux obstacles est la tendance de l'esprit à filer dans le passé ou le futur. Le deuxième obstacle est le discours intérieur. Voilà pourquoi j'enseigne les deux étapes préliminaires que sont la conscience du moment présent et la conscience silencieuse du moment présent comme formant une préparation solide pour aller plus profond dans la méditation sur la respiration.

Il arrive souvent que les gens se mettent à méditer alors que leur esprit saute encore du passé au futur, et que l'attention est noyée de commentaires intérieurs. Sans préparation, ils trouvent la méditation sur la respiration très difficile, même impossible et abandonnent par frustration. Ils abandonnent parce qu'ils n'ont pas commencé au bon endroit. Ils n'ont pas accompli assez de travail préparatoire avant de prendre la respiration comme point de focalisation de l'attention. Toutefois, si l'esprit a été bien préparé, en complétant ces deux premières étapes, vous trouverez que vous êtes aisément capable de maintenir votre attention sur la respiration. Si par contre vous trouvez ça difficile, c'est un signe que vous vous êtes précipité dans les deux premières étapes. Retournez aux exercices préliminaires ! La patience exercée avec soin est la voie la plus rapide.

Lorsque vous vous focalisez sur la respiration, focalisez sur l'expérience présente de la respiration. L'expérience vous raconte ce que fait la respiration, si elle rentre, sort, ou se trouve entre deux. Certains maîtres disent d'observer la respiration au bout du nez, d'autres disent de l'observer au niveau de l'abdomen et d'autres encore disent de la déplacer ici, puis là. Pour ma part, j'ai trouvé que ça n'a aucune d'importance. En fait, c'est mieux de ne pas la localiser où que ce soit ! Si vous placez la respiration au bout du nez ça devient la conscience du nez, et non plus la conscience de la respiration, et si vous la placez au niveau de l'abdomen ça devient la conscience de l'abdomen. Posez-vous simplement la question « maintenant, suis-je entrain d'inspirer ou d'expirer ? » Comment le savez-vous ? Là ! Cette expérience-là qui vous dit ce que fait la respiration, voilà ce sur quoi il faut se focaliser pendant cette méditation sur la respiration. Laissez tomber la préoccupation de savoir où se situe cette expérience ; focalisez-vous simplement sur l'expérience elle-même.

Un des obstacles fréquents à ce stade, c'est la tendance à contrôler la respiration, et ça rend la respiration inconfortable. Pour surmonter cet obstacle, imaginez vous comme passager d'une

voiture, qui regarde sa respiration par la fenêtre. Vous n'êtes pas le conducteur et n'avez pas de télécommande, alors cessez de donner des ordres, lâchez prise et appréciez la ballade. Laissez respirer la respiration, et ne faites que regarder, sans intervenir.

Quand vous savez que la respiration rentre, ou qu'elle sort, pour, disons, une centaine de cycles respiratoires consécutifs, sans en manquer un, vous avez alors atteint ce que j'appelle la troisième étape de cette méditation, *l'attention maintenue sur la respiration*. C'est encore plus paisible et plus joyeux que l'étape précédente. Pour aller plus profondément, il vous faut maintenant viser la pleine attention maintenue sur la respiration.

Cette quatrième étape, ou *la pleine attention maintenue sur le moment présent*, survient lorsque l'attention s'étend pour intégrer absolument chaque instant de la respiration. Connaissez l'inspiration dès son tout premier instant, lorsque apparaît sa première sensation. Puis observez le développement progressif de ces sensations pendant toute la durée de l'inspiration, sans en manquer ne serait-ce qu'un seul instant. Lorsqu'elle se termine, connaissez-la à cet instant-là, suivez-la dans votre esprit jusqu'à son dernier mouvement. L'instant suivant est comme une pause entre deux mouvements respiratoires, avec de nombreuses autres pauses, jusqu'à ce que débute l'expiration. Voyez ensuite le premier instant de l'expiration, puis chacune des sensations subséquentes à mesure qu'elle évolue, jusqu'à ce qu'elle disparaisse, une fois sa fonction complétée. Tout ceci se fait en silence et juste ici, dans le moment présent.

Vous ressentez donc chaque partie de chaque inspiration et chaque expiration, de façon continue, pendant des centaines de cycles respiratoires consécutifs. Voilà pourquoi on appelle cette étape « *la pleine attention maintenue sur la respiration* ». Vous ne pouvez atteindre ce degré de tranquillité qu'en lâchant prise d'absolument tout dans l'univers entier, à l'exception de cette expérience instantanée de la respiration qui a lieu en silence, maintenant. Ce n'est pas « vous » qui atteignez cette étape ; c'est l'esprit qui l'atteint. L'esprit fait le travail de lui-même. L'esprit reconnaît cette étape comme une demeure très paisible et agréable, de juste être seul avec la respiration. C'est là que le « faiseur », la partie majeure de notre ego, commence à s'effacer.

Vous trouverez la progression facile à cette étape de la méditation. Vous n'avez qu'à vous ôter du chemin, lâcher prise, et regarder tout ça se faire. L'esprit sera naturellement enclin, si vous lui en donnez l'occasion, à cette union toute simple, paisible et délicieuse avec une seule chose, d'être simplement uni à la respiration, à chaque instant. Ça, c'est l'unité d'esprit, l'unité dans l'instant, l'unité dans la tranquillité.

La quatrième étape est ce que j'appelle le « plongeur » de la méditation, parce d'ici on peut plonger dans les états de félicité. Si vous ne faites que maintenir cet état d'unité de conscience, sans intervenir, la respiration va se mettre à disparaître. La respiration semble disparaître à mesure que l'esprit se focalise sur ce qui se trouve au centre de cette expérience de la respiration, à savoir une paix, une liberté et une félicité impressionnantes.

À cette étape, j'utilise le terme de « belle respiration ». L'esprit reconnaît que cette respiration paisible est extraordinairement belle. Vous en êtes constamment conscient, instant après instant, sans interruption du fil de l'expérience. Vous n'êtes conscients que de cette belle respiration, sans effort, et pendant une longue durée.

À présent, laissez disparaître la respiration et, tout ce qu'il vous reste, c'est le « beau ». La beauté désincarnée devient l'unique objet de l'esprit. L'esprit est entrain de trouver son propre objet. À présent, vous n'êtes plus du tout conscient de la respiration, du corps, des pensées, des sons ou du monde extérieur. Tout ce dont vous êtes conscient, c'est la beauté, la paix, la félicité, la lumière, ou

peu importe le nom qui lui sera trouvé plus tard. Vous ne percevez que la beauté en continu et sans aucun effort, sans qu'il n'y ait quoi que ce soit qui soit beau. Ça fait déjà longtemps que vous avez laissé tomber tout bavardage, les descriptions et les évaluations. Ici, l'esprit est si tranquille que vous êtes incapable de dire quoi que ce soit. Vous êtes simplement entrain de goûter à la première floraison de félicité dans l'esprit. Cette félicité va se développer, grandir, devenir très stable et solide. C'est ainsi que l'on entre dans ces états de méditation nommés les jhānas. Mais ça, c'est pour la troisième partie de cet enseignement !

Ne rien faire

Ne faites absolument rien et voyez comme la respiration peut paraître fluide, belle et intemporelle.

Les parties 1 et 2 décrivent ce que nous appelons ici les quatre premières étapes de la méditation. Ce sont :

1. *la conscience de l'instant présent*
2. *la conscience silencieuse de l'instant présent*
3. *la conscience silencieuse de la respiration dans l'instant présent*
4. *la pleine attention maintenue sur la respiration*

Chacune de ces étapes doit être bien développée avant de pouvoir passer à l'étape suivante. Si l'on précipite ces « étapes de lâcher prise », les étapes suivantes demeureront inaccessibles. C'est comme construire un grand immeuble sur des fondations inadéquates. Le rez-de-chaussée est vite construit, le premier et deuxième étage aussi. Toutefois, en ajoutant le troisième étage, la structure commence à vaciller. Puis, en essayant d'en ajouter un quatrième, le tout s'écroule. Alors je vous en prie, passez beaucoup de temps sur ces quatre étapes initiales, rendez-les fermes et stables, avant de procéder à la cinquième étape. Vous devez être capable de maintenir la quatrième étape, « la pleine attention maintenue sur la respiration », conscient de chaque instant de la respiration sans aucune interruption, pendant facilement deux ou trois cent cycles respiratoires successifs. Je ne dis pas qu'il faut compter les cycles pendant cette étape, mais je vous donne une indication de la durée qu'il faut passer sur cette quatrième étape avant de poursuivre. Dans la méditation, la patience est la voie la plus rapide !

La cinquième étape s'appelle « *la pleine attention maintenue sur la belle respiration* ». Souvent, cette étape suit naturellement la précédente, de façon fluide. Tandis que la pleine attention demeure sur l'expérience de la respiration avec facilité et constance, sans que rien n'interrompe le flux uniforme de la conscience, la respiration se calme. Elle passe de grossière et ordinaire à une « belle respiration » très fluide et paisible. L'esprit reconnaît cette belle respiration et s'en délecte. Il perçoit un approfondissement du sentiment de contentement. Il est heureux de juste être là, à regarder cette belle respiration. Il n'y a pas besoin de forcer. Il reste avec la belle respiration de lui-même. « Vous » ne faites rien du tout. Si vous tentez de faire quoi que ce soit au cours de cette étape, vous dérangez le processus et la beauté est perdue. C'est comme quand on atterri sur la case avec la tête du serpent, dans le jeu de société des serpents et des échelles : vous devez reculez de nombreuses de cases. Le « faiseur » doit disparaître dans cette étape de la méditation, ne laissant que le « connaisseur » qui observe passivement.

Un truc utile pour accéder à cette étape est d'interrompre le silence intérieur juste une fois et de penser doucement : « Calme ». C'est tout. A cette étape de la méditation, l'esprit est d'habitude si sensible qu'un simple petit coup de pouce comme ça suffit, et l'esprit suit l'instruction. La respiration se calme et la belle respiration émerge.

Lorsque vous ne faites qu'observer passivement la belle respiration dans l'instant présent, les perceptions d'inspiration, d'expiration, de début, milieu ou fin d'un cycle respiratoire doivent toutes pouvoir disparaître. La seule chose qui est connue est l'expérience de la belle respiration qui a lieu maintenant. L'esprit ne se soucie plus de savoir si c'est cette partie-ci du cycle respiratoire ou une autre, ni dans quelle partie du corps elle a lieu. Ici nous simplifions l'objet de méditation. C'est l'expérience de la respiration dans l'instant présent. On laisse tomber tous les détails qui ne sont pas nécessaires, on va au-delà de la dualité de « dedans » et « dehors », et on n'est conscient que de la belle respiration qui apparaît fluide et continue, à peine changeante.

Ne faites absolument rien et voyez comme la respiration peut paraître fluide, belle et intemporelle. Voyez jusqu'où vous pouvez laisser aller le calme. Prenez le temps de savourer la douceur de la belle respiration, toujours plus calme, toujours plus belle.

Ce qui se passe ensuite, c'est que la respiration va disparaître, non pas lorsque « vous » le voudrez mais lorsqu'il y aura suffisamment de calme, ne laissant que le « beau ». Il y a une métaphore dans la littérature anglaise qui illustre cela. Dans « Alice au Pays des Merveilles » de Lewis Carroll, Alice et la Reine Blanche aperçoivent dans le ciel un chat du Cheshire, souriant. Tandis qu'elles regardent, la queue du chat disparaît, puis les pattes, ainsi que reste des jambes. Peu après, son buste disparaît aussi, ne laissant que la tête, toujours souriante. Puis la tête elle-même disparaît progressivement, en commençant par les oreilles et les moustaches, suivis de la tête entière, à l'exception du sourire qui reste là, suspendu dans le ciel ! C'est un sourire sans lèvres pour le produire, mais néanmoins un sourire, visible. Voilà une métaphore très précise pour décrire le processus de lâcher prise qui se fait à cette étape de la méditation. Le chat au visage souriant, c'est la belle respiration. Le chat qui disparaît, c'est la respiration qui disparaît et le sourire désincarné, encore visible dans le ciel, c'est l'objet mental pur de « beauté », clairement visible dans l'esprit.

Cet objet mental pur s'appelle une *nimitta*. « *Nimitta* » signifie un signe, ici un signe mental. C'est un véritable objet dans le paysage de l'esprit (*citta*) et, lorsqu'il apparaît pour la première fois, c'est extrêmement étrange. On n'a tout simplement jamais rien vécu de tel auparavant. Néanmoins, l'activité mentale qu'on appelle « perception » recherche dans sa banque de données d'expériences vécues quelque chose de semblable, même si ce n'est qu'un peu, pour fournir à l'esprit une description de ce phénomène jusqu'ici inconnu. Pour la plupart des gens qui méditent, cette « beauté désincarnée », cette joie mentale est perçue comme une belle lumière. Ce n'est pas une lumière. Les yeux sont fermés et la conscience visuelle est éteinte depuis longtemps. C'est la conscience de l'esprit libérée pour la première fois du monde des cinq sens. C'est comme la pleine lune, comparée ici à l'esprit radieux, qui se dégage des nuages, ces derniers étant comparés ici au monde des cinq sens. C'est l'esprit qui se manifeste, et non une lumière, mais pour beaucoup, ça apparaît comme une lumière, c'est perçu comme une lumière, parce que cette description imparfaite est la meilleure que la faculté de perception ait à offrir.

Pour d'autres gens, cette faculté de perception choisit de décrire cette première manifestation de l'esprit selon des sensations physiques telles qu'une tranquillité ou une extase intenses. Encore une fois, la conscience physique (celle qui ressent l'expérience de plaisir et de douleur, de chaud et de froid, etc.) est éteinte depuis longtemps, et ceci n'est pas une sensation physique. Ce n'est que « perçu » comme étant semblable au plaisir. Certains voient une lumière blanche, d'autres une étoile

dorée, d'autres une perle bleue... Il est important de savoir que ce sont toutes des descriptions du même phénomène. Ces gens goûtent tous au même objet mental pur et les détails différents sont rajoutés par leurs différentes faculté de perception.

Vous pouvez reconnaître une *nimitta* d'après les 6 critères suivants :

1. elle n'apparaît qu'après le cinquième stade de la méditation, après que la personne méditant soit restée longtemps sur la belle respiration ;
2. elle apparaît lorsque la respiration disparaît ;
3. elle n'apparaît que lorsque les cinq sens externes de la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher sont complètement absents;
4. elle ne se manifeste que dans l'esprit silencieux, lorsque les pensées descriptives (le discours intérieur) sont totalement absentes ;
5. elle est étrange mais fortement attirante ;
6. c'est un objet magnifiquement simple.

Je vous fais part de ces caractéristiques pour que vous puissiez faire la différence entre les vraies *nimitta* et celles qui viennent de l'imagination.

Cette sixième étape se nomme « l'expérience de la belle *nimitta* ». Elle est atteinte lorsqu'on lâche prise du corps, de la pensée et des cinq sens (y compris la conscience de la respiration) à un tel point qu'il ne reste que la belle *nimitta*.

Parfois, lorsqu'elle commence à apparaître, la *nimitta* peut paraître « manquer d'éclat ». Il faut alors retourner immédiatement à l'étape précédente de la méditation, la conscience silencieuse maintenue sur la belle respiration. On a passé à la *nimitta* trop tôt. Des fois la *nimitta* est vive, mais instable, clignotant comme la lumière d'un phare. Encore une fois, ceci indique que vous avez quitté la belle respiration trop tôt. On doit être capable de maintenir facilement son attention sur la belle respiration pendant longtemps avant que l'esprit ne soit capable de maintenir une attention claire sur la *nimitta*, bien plus subtile. Entraînez donc l'esprit sur la belle respiration, entraînez-le avec patience et diligence, puis, quand il est temps de passer à la belle *nimitta*, elle sera vive, stable et facile à maintenir.

La raison principale pour laquelle la *nimitta* peut paraître manquer d'éclat, c'est que la profondeur du contentement est insuffisante. Vous êtes encore à « vouloir » quelque chose. D'habitude, vous avez envie d'une *nimitta* vive ou d'une *jhāna*. Souvenez-vous, et c'est important, les *jhānas* sont des états de lâcher prise, des états de contentement incroyablement profonds. Alors débarrassez-vous de l'esprit affamé, développez le contentement avec la belle respiration et la *nimitta* et les *jhānas* viendront d'elles-mêmes.

La principale raison d'instabilité d'une *nimitta*, c'est que le « faiseur » ne veut tout simplement pas arrêter de s'en mêler. Le « faiseur », c'est celui qui contrôle, celui qui veut piloter depuis le siège arrière, qui se mêle constamment de ce qui ne le regarde pas et gâche tout. Cette méditation est un processus naturel qui mène au repos et il requiert que « vous » dégagiez de là complètement.

Un truc utile pour parvenir à un lâcher prise aussi profond est d'offrir délibérément votre confiance à la *nimitta*. Interrompez le silence juste une seule fois, très très délicatement, et chuchotez, comme

dans votre esprit, que vous donnez votre pleine confiance à la *nimitta*, pour que le « faiseur » puisse abandonner tout contrôle et tout simplement disparaître. L'esprit, représenté devant vous par la *nimitta*, prendra alors en main le processus et vous n'avez qu'à observer le déroulement de l'affaire.

Ici, vous n'avez rien besoin de faire, parce que la beauté intense de la *nimitta* est plus que capable de retenir l'attention sans votre aide. Prenez garde, ici, de ne pas vous mettre à évaluer. Des questions telles que « qu'est-ce que c'est que ça ? », « est-ce que c'est une *jhāna* ? », « que dois-je faire ensuite? », et ainsi de suite sont toutes l'oeuvre du « faiseur » qui essaie à nouveau de prendre les choses en main. Ceci dérange le processus. Vous pouvez tout évaluer une fois le voyage terminé. Un bon scientifique n'évalue une expérience qu'à la fin, après avoir collecté toutes les données. Alors pour l'instant, n'essayez pas d'évaluer ou de tout saisir. Il n'y a aucun besoin de prêter attention au contours de la *nimitta* : « est-elle ronde ou ovale ? », « les bords sont-ils clairs ou flous ? ». Tout ceci n'est pas nécessaire et ne mène qu'à d'avantage de diversité, de dualité entre « dedans » et « dehors », à d'avantage de dérangements.

Laissez l'esprit aller vers ce qui l'attire, généralement le centre de la *nimitta*. C'est au centre que se trouve la partie la plus belle, où la lumière est la plus brillante et la plus pure. Lâchez prise et appréciez le voyage à mesure que l'attention est attirée au centre et y plonge, à mesure que la lumière s'étend tout autour et vous enveloppe complètement. C'est en fait une et une seule expérience perçue depuis différents points de vue. Laissez l'esprit se fondre dans la béatitude. Laissez surgir la septième étape de cette voie de méditation, la première *jhāna*.

Deux obstacles sont communs au seuil de la première *jhāna* : l'excitation ou la peur. L'excitation, c'est s'agiter. Au moment où l'esprit pense « Ouaah, la voilà ! », il est alors très peu probable que la *jhāna* se montre. Cette réaction « ouaah ! » doit être subjuguée en faveur d'une passivité absolue. Vous pouvez garder toutes les exclamations pour plus tard, quand vous émergerez de la *jhāna*, à un moment où elles seront plus appropriées. L'obstacle toutefois le plus probable, c'est la peur. La peur apparaît dès que sont reconnues la puissance et la béatitude absolues de la *jhāna*, ou quand on reconnaît que, pour complètement pénétrer dans la *jhāna*, il faut abandonner quelque chose : vous ! Le « faiseur » est silencieux avant la *jhāna*, mais toujours présent. Dans la *jhāna*, par contre, il disparaît complètement. Le « connaisseur » fonctionne toujours, vous êtes pleinement conscient, mais toutes les commandes sont maintenant hors de portée. Vous ne pouvez même pas formuler une seule pensée, sans parler de prendre une décision. La volonté est gelée et ceci peut paraître effrayant pour le débutant. Ça ne vous était encore jamais arrivé auparavant dans votre vie d'être aussi dénué de tout contrôle, et pourtant aussi complètement éveillé. Cette peur, c'est la peur de céder quelque chose d'aussi essentiellement personnel que la volonté de faire.

Cette peur peut être surmontée par la confiance dans les enseignements du Bouddha ainsi que dans la séduisante béatitude que l'on peut apercevoir un peu plus loin comme récompense. Le Bouddha a souvent dit « qu'il ne faut pas s'effrayer de cette béatitude qu'il y a dans la *jhāna*, mais la suivre, la développer et la pratiquer souvent » (*Latukikopama Sutta, Majjhima Nikāya*). Alors juste avant que n'apparaisse la peur, offrez votre pleine confiance à cette béatitude et maintenez votre foi dans les enseignements du Bouddha et l'exemple des nobles disciples. Faites confiance au Dhamma et laissez la *jhāna* vous embrasser chaleureusement pour une expérience sans effort, en-dehors du corps et de l'ego, béatifiante et qui sera la plus profonde de votre vie. Ayez le courage de complètement abandonner le contrôle pour un moment et de vivre tout ceci par vous-même.

Si c'est une *jhāna*, elle va durer longtemps. Ça ne mérite pas de s'appeler une *jhāna* si ça ne dure que quelques minutes. Habituellement les *jhānas* supérieures persistent pendant plusieurs heures. Une fois entré dedans, on n'a plus la possibilité de choisir. Vous ne sortirez de la *jhāna* qu'une fois que

l'esprit est prêt à en sortir, lorsque les « crédits » d'abandon accumulés auparavant sont complètement dépensés. Ce sont des états de conscience si tranquilles et satisfaisants que leur nature même est de persister pendant très longtemps. Une autre caractéristique de la *jhāna* est qu'elle n'arrive qu'après qu'on ait discerné la *nimitta* telle que décrite plus haut. En outre, il vous faut savoir que lorsque vous êtes immergé dans n'importe laquelle des *jhānas*, il est impossible de ressentir le corps (p.ex. la douleur physique), d'entendre un son de l'extérieur ou de produire une seule pensée, pas même une « bonne » pensée. Il n'y a qu'une unicité de perception, claire, une expérience de béatitude non duelle qui se poursuit sans modification pendant très longtemps. Ce n'est pas une transe, mais un état de conscience élevé. Ceci est dit pour que vous puissiez savoir par vous-même si ce que vous prenez pour une *jhāna* est réel ou imaginaire.

La méditation, c'est encore beaucoup plus que ceci, mais ici n'est décrite que la méthode fondamentale de développement, en utilisant sept étapes qui culminent avec la première *jhāna*. On pourrait en dire bien plus sur les « cinq obstacles » et comment les surmonter, sur le sens de la présence d'esprit et comment elle est employée, sur les quatre fondements de la présence d'esprit (*satipatthāna*), les quatre voies du succès (*iddhipāda*), les cinq facultés (*indriya*) ainsi qu'évidemment sur les *jhānas* supérieures. Tout ceci concerne aussi cette pratique de la méditation, mais nous devons le garder pour une autre occasion.

Pour ceux qui pourraient méprendre tout ceci pour « rien que de la pratique de *samatha* sans considération pour celle de *vipassana* », sachez que ce n'est ni *vipassana* ni *samatha*. Ça s'appelle « *bhāvana* », la méthode enseignée par le Bouddha et reprise dans la tradition de forêt du nord-est de la Thaïlande, de laquelle mon maître, le vénérable Ajahn Chah, faisait partie. Ajahn Chah disait souvent que *samatha* et *vipassana* ne peuvent être séparées, et que cette paire ne peut pas non plus se développer séparément de la vue juste, la pensée juste, la conduite morale juste et ainsi de suite... En effet, pour progresser dans les sept étapes décrites plus haut, la personne qui médite a besoin d'une compréhension et une acceptation des enseignements du Bouddha, et ses préceptes doivent être purs. Une révélation sera nécessaire pour atteindre chacune de ces étapes, c'est-à-dire une révélation de la signification du « lâcher prise ». Plus on développe ces étapes, plus les révélations seront profondes, et si vous allez jusqu'à la *jhāna*, votre compréhension toute entière en sera bouleversée. En fait, la révélation danse autour de la *jhāna*, et la *jhāna* autour de la révélation. C'est la voie vers le *nibbāna*. Le Bouddha a dit « pour celui qui s'adonne à la *jhāna*, quatre résultats sont à attendre : la réalisation du *sotāpanna* (la personne qui est entrée dans la voie), du *sakadāgāmi* (celui à qui il ne reste qu'un seul retour unique), de l'*anāgāmi* (celui qui a atteint la réalisation de non-retour) ou de l'*arahant* (celui qui a atteint le but ultime) » (*Pasādika Sutta, Dīgha Nikāya*).