

Le Chemin en harmonie

Ajahn Chah

Traduit par Hervé Panchaud

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Enseignement donné par Ajahn Chah en Angleterre, en 1979.

« Aujourd'hui, je voudrais vous demander à tous : « Etes vous sûrs de vous ? Etes-vous bien au clair sur votre manière de pratiquer ? » Je vous demande cela parce que de nos jours, il y a tant de personnes qui enseignent la méditation que je crains que vous ayez l'esprit embrouillé, que vous soyez sujets au doute ou aux hésitations. Si nous avons une compréhension claire, alors nous serons capables de rendre notre esprit calme et stable.

Vous devez comprendre l'Octuple Sentier comme étant l'association de ces trois fondements: l'éthique, la concentration et la sagesse. C'est la base sur laquelle se constitue le chemin. Notre pratique consiste à faire apparaître ce chemin en nous.

Pendant la méditation assise, nous devons garder nos yeux fermés, ne rien regarder d'autre parce que, maintenant, nous allons regarder directement l'esprit. Quand nous fermons les yeux, notre attention se porte vers l'intérieur. Nous établissons l'attention sur la respiration, nous centrons nos sensations sur le souffle et posons là notre conscience vigilante. Quand les fondations du chemin sont en harmonie, nous serons capables de voir la respiration, les sensations, l'esprit et les objets de l'esprit tels qu'ils sont. Ici nous pouvons voir le « point de focalisation », où le *samadhi* (le calme mental) et les autres fondations du chemin convergent en harmonie.

Quand vous êtes assis en méditation à suivre la respiration, pensez en vous-mêmes que maintenant vous êtes seuls. Il n'y a personne autour de vous, il n'y a rien du tout. Développez cette sensation que vous êtes assis seuls jusqu'à ce que l'esprit se défasse de tous les éléments extérieurs, pour ne se concentrer que sur la respiration. Si vous pensez : « Telle personne est assise ici, telle autre assise là », l'esprit n'est pas en paix, il n'est pas tourné vers l'intérieur. Vous devez faire abstraction de tout cela jusqu'à ressentir qu'il n'y a personne près de vous, jusqu'à ce qu'il n'y ait rien du tout, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus ni hésitation, ni intérêt pour ce qui vous entoure.

Laissez la respiration aller naturellement, ne la forcez pas à être plus courte ou plus longue. Soyez assis là, simplement, et regardez le souffle aller et venir. Lorsque l'esprit laisse aller toutes les sensations venues de l'extérieur, le bruit des voitures ou de toute autre perturbation, rien ne vous dérangera plus. Rien, ni la vue ni les sons, ne pourra vous perturber parce que l'esprit ne les percevra plus. Votre attention ne fera plus qu'un avec la respiration.

Si l'esprit est confus et ne veut pas rester concentré sur la respiration, prenez une longue et profonde inspiration, aussi profonde que vous le pouvez, puis relâchez, expirez jusqu'à expulser tout l'air de vos poumons. Recommencez ceci trois fois puis rétablissez votre attention sur la respiration. L'esprit finira bien par se calmer.

Il est normal que l'esprit reste calme un moment, et que l'agitation et la confusion apparaissent à nouveau. Quand cela arrive, vous devez vous concentrer, respirer profondément à nouveau et rétablir votre attention sur le souffle. Vous devez poursuivre ainsi, encore et encore. Après de nombreuses fois, vous saurez comment vous y prendre, l'esprit laissera aller toutes les

manifestations extérieures. Les impressions venues de l'extérieur n'atteindront plus l'esprit. Sati sera fermement établi.

Comme l'esprit se calme et se clarifie, la respiration s'allège. Les sensations deviennent de plus en plus subtiles, le corps et l'esprit plus légers. L'attention est centrée sur l'intérieur et nous pouvons voir clairement les inspirations et les expirations, nous pouvons percevoir clairement toutes les sensations. Alors, nous verrons apparaître ensemble l'éthique, la concentration et la sagesse. Ceci se nomme « samadhi ».

Après avoir observé le souffle pendant une longue période, celui-ci devient très léger ; l'attention à la respiration s'estompera progressivement et cessera, laissant l'attention seule. La respiration peut devenir si légère qu'elle semble disparaître ! Comme si nous étions assis là, mais qu'il n'y avait plus de respiration du tout.

En réalité, le souffle est toujours présent, mais il semble qu'il n'y en ait plus. C'est parce que l'esprit a atteint son état le plus calme, le plus épuré, et qu'il n'existe plus que l'attention nue. L'esprit est allé au-delà de la respiration. La connaissance que la respiration a disparu devient évidente. Qu'allons-nous prendre pour objet de méditation maintenant ? Nous allons prendre pour objet cette nouvelle connaissance, à savoir, cette connaissance de l'absence de respiration.

Certaines expériences inattendues peuvent alors survenir : certaines personnes expérimentent cela, d'autres non. Si cela nous arrive, nous devons rester stable et garder une attention sans faille. Certaines personnes se rendent compte que leur respiration a disparu et prennent peur, elles s'effrayent à l'idée de mourir. A ce moment-là, nous devons voir la situation telle qu'elle est. Nous devons simplement noter que la respiration a disparu et prendre cela pour objet de notre attention.

Ceci, nous pouvons le dire, est l'état de samadhi le plus sûr, le plus solide : l'esprit est réunifié, sans fluctuation. Peut-être que le corps deviendra si léger que nous pourrions avoir l'impression qu'il n'y a plus de corps du tout. Nous aurons l'impression d'être assis dans un espace vide, totalement vide. Même si cela peut sembler étrange et inhabituel, vous devez comprendre qu'il n'y a aucune inquiétude à avoir. Maintenez votre esprit fermement établi de la sorte.

Quand l'esprit est ainsi fermement unifié, quand aucune impression sensorielle ne vient le perturber, on peut rester dans cet état aussi longtemps qu'on le souhaite. Aucune sensation de douleur ne viendra nous déranger.

Lorsque samadhi atteint ce niveau, nous pouvons en sortir quand nous voulons. Mais de manière douce et non parce que nous commençons à ressentir de l'ennui ou à être fatigué. Nous quittons samadhi, parce que la méditation est terminée, que nous avons assez pratiqué. Nous nous sentons bien, à l'aise.

Si nous sommes capables de développer ce type de samadhi, alors nous pouvons nous asseoir, disons, trente minutes ou une heure et l'esprit deviendra calme et paisible pendant plusieurs jours. Quand l'esprit est ainsi calme et paisible, il est limpide. Quelle que soit l'expérience que vous pourrez faire, l'esprit s'en saisira et l'examinera. C'est le fruit de samadhi.

L'éthique est une fondation du chemin de la pratique, la concentration en est une autre et la sagesse une troisième. Ces trois facteurs forment comme un cercle. Nous pouvons les voir rassemblés dans l'esprit apaisé. Lorsque l'esprit est calme, il est réunifié et concentré grâce à la sagesse et à l'énergie de la concentration. Comme il devient plus concentré, il devient plus subtil ; et ceci donne en retour à l'éthique la force de croître en pureté. Comme notre éthique devient plus pure, elle aide au développement de la concentration. Quand la concentration est fermement établie, elle aide à

l'éclosion de la sagesse. Ethique, concentration et sagesse s'entraident mutuellement ; elles sont en interrelation.

A la fin, le chemin ne fait plus qu'un avec les trois fondations. Nous devons rechercher cette force qui émerge du chemin parce que c'est la force qui conduit à la vision intérieure et à la sagesse.