

Ici et maintenant

Ajahn Sumedho

Traduit par Hervé Panchaud

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

Un enseignement donné lors d'une retraite au Centre de méditation de Spirit Rock (Californie), le 3 juillet 2005.

Portez votre attention sur cet instant, ici et maintenant. Quoi que vous ressentiez, physiquement ou émotionnellement, qu'elle qu'en soit la qualité, ce moment est ce qu'il est. Cette compréhension de « ce qui est » est la conscience, la manière dont nous appréhendons le présent. Soyez attentifs à ceci. Quand nous sommes pleinement conscients, attentifs à ce qui est, ici et maintenant, sans ressentir aucun attachement, nous ne cherchons pas à résoudre nos problèmes, nous ne nous retournons pas vers le passé, ni nous projetons vers le futur. Et, si c'est le cas, nous arrêtons le flot des pensées en prenant conscience de ce que nous faisons. Le non-attachement signifie que nous ne sommes pas en train de créer de nouvelles choses dans notre esprit ; nous sommes seulement attentifs. Ceci signifie observer « ce qui est ».

Lorsque nous réfléchissons et planifions, que nous doutons, anticipons, espérons et spéculons sur l'avenir, tout cela prend place dans le présent, ici et maintenant, n'est-ce pas ? Ce sont des états mentaux que nous créons dans l'instant présent. Qu'est-ce que le futur ? Qu'est-ce que le passé ? Il n'y a que maintenant, ce moment présent. Nous pouvons alors nous demander : « Qu'est-ce qui connaît ? » Nous cherchons toujours une réponse à cette question. « Est-ce réellement moi ? Est-ce ma nature profonde ? » Ce retour sur soi, ce questionnement et cette volonté de se découvrir une identité sont aussi une création qui se produit dans le présent. Si nous nous fions au silence, il n'y a personne. Nous ne pouvons trouver personne dans le son du silence. Tout problème cesse alors.

Quel est le poids de tous nos souvenirs dans le moment présent ? Les souvenirs ont-ils une essence permanente ? La personne dont vous vous souvenez est-elle une personne réelle ? Veuillez maintenant penser à votre mère. Même si celle-ci n'est plus depuis de nombreuses années, le mot « mère » génère des pensées en vous ; des perceptions et des souvenirs apparaissent. Où est votre mère maintenant, alors que vous êtes assis ici à penser à elle ? Elle est une perception de l'esprit. Savoir que souvenirs et perceptions sont créés dans le moment présent n'est ni une critique, ni une négation ; c'est simplement voir les pensées pour ce qu'elles sont réellement.

Nous vivons souvent dans un monde gouverné par le temps et un « moi », et nous croyons à leur réalité, perdus que nous sommes dans nos propres illusions. Mais, en voyant le Dhamma, nous trouvons un chemin pour sortir de ce piège de l'esprit. Notre société croit réellement à ces illusions, aussi ne faut-il pas attendre d'aide de la société. Par exemple, nous aimons l'histoire. Quand on nous dit : « Vous savez, Bouddha était un être humain. C'est un fait historique ! », nous considérons ce fait comme véridique parce que nous avons toute confiance dans l'histoire. Mais qu'est-ce que l'histoire ? C'est la mémoire. Si nous lisons différents récits historiques sur la même période, ils peuvent paraître très différents. J'ai étudié l'histoire coloniale britannique en Inde. Un récit écrit par un historien britannique est vraiment différent de celui écrit par un historien indien. L'un des deux

ment-il ? Non, ce sont vraisemblablement d'honorables universitaires, l'un et l'autre, mais chacun voit et se rappelle les faits de manière différente. La mémoire est ainsi faite.

Quand vous explorez la mémoire, observez donc comment les souvenirs vont et viennent ; et la conscience est ce qui ce reste quand ils disparaissent. La conscience est dans le présent. C'est la voie, ici et maintenant, c'est « ce qui est ». Considérez ce qui se passe dans le présent comme la voie au lieu de suivre l'idée selon laquelle vous êtes quelqu'un venu du passé qui doit pratiquer maintenant afin de se débarrasser de ses souillures pour pouvoir, dans le futur, atteindre l'Éveil. Ceci n'est qu'un « moi » que vous créez et auquel vous croyez.

Nous souffrons beaucoup et ressentons de la culpabilité au souvenir de notre passé. Nous nous rappelons des choses que nous avons dites ou faites, que nous n'aurions pas dû faire, et nous nous sentons très mal. Ou encore nous espérons que tout ira bien dans l'avenir et nous nous inquiétons de ce qu'il adviendrait si tout allait mal. Eh bien, tout peut aller bien, comme tout peut aller mal... ou plus ou moins bien ou plus ou moins mal. Tout peut se produire dans le futur. C'est pour cela que nous nous inquiétons, n'est-ce pas ? Nous aimons aller consulter des voyants parce que nous sommes effrayés par ce que l'avenir pourrait nous réserver, par l'inconnu. Nous voulons savoir quel sera le résultat de nos décisions et si nous avons fait le bon choix.

La seule chose qui soit certaine concernant le futur — à savoir, la mort inéluctable de notre corps — est quelque chose que nous tentons d'occulter. A la seule évocation du mot « mort », l'esprit se bloque, n'est-ce pas ? C'est en tout cas ce qu'il m'arrive. Il n'est pas très poli, ni très politiquement correct de parler de la mort au cours d'une conversation ordinaire. Qu'est-ce que la mort ? Qu'arrivera-t-il quand nous mourrons ? Ne pas savoir nous angoisse. C'est l'inconnu. Nous ne savons pas ce qui arrive lorsque le corps meurt. Il y a différentes théories : la réincarnation, la renaissance dans une vie meilleure en récompense de nos mérites, la punition par une vie plus dure. Certains croient qu'ayant pu naître en tant qu'êtres humains, nous pouvons encore renaître sous la forme d'une créature inférieure. Et il y a ceux qui disent qu'étant nés sous forme humaine, nous ne pouvons pas renaître sous la forme d'un être inférieur. Il y a aussi la croyance en l'oubli : « Quand on est mort, on est mort ». C'est tout, il ne reste rien. Terminé. La vérité, c'est que personne ne le sait. Alors, nous occultons souvent la mort ou bien nous refoignons ces pensées.

Mais tout cela se produit dans le moment présent. Nous évoquons ce concept de la mort dans l'instant présent. La façon dont le mot « mort » affecte notre conscience est ainsi. C'est connaître notre ignorance dans le moment présent et non chercher à prouver une quelconque théorie. C'est savoir : le souffle est ainsi, le corps est ainsi, les sentiments et les états mentaux sont ainsi. C'est de cette manière que l'on avance sur la voie. Dire : « C'est ainsi » est seulement une façon de nous rappeler qu'il faut voir l'instant présent tel qu'il est, plutôt que de se laisser entraîner par l'idée que nous devons faire ou chercher quelque chose, contrôler ou nous débarrasser de quelque chose.

Ce n'est pas seulement par la pratique de la méditation formelle — que nous ne pouvons faire qu'en certains lieux, sous certaines conditions et avec certains enseignants — que nous pouvons cultiver *bhavana* et avancer sur la voie. Croire cela, c'est encore une opinion que l'on crée dans le moment présent. Observez comment vous pratiquez dans la vie quotidienne, à la maison, au sein de votre famille ou sur votre lieu de travail. Le mot *bhavana* signifie : être attentif à l'esprit dans l'instant présent, où que vous soyez. Je peux vous donner des conseils sur la manière de pratiquer la méditation assise — tant de minutes chaque matin et chaque soir — ce qui n'est pas à négliger. Il est toujours utile de développer la discipline, de prendre le temps, dans la vie quotidienne, d'arrêter vos activités, le flot de vos tâches, de vos responsabilités et de vos habitudes. Mais ce qui m'a le plus aidé, personnellement, c'est de réfléchir à l'instant présent et d'y être attentif.

Il est si facile de faire des plans pour l'avenir ou de se remémorer le passé, surtout lorsque rien d'important ne se passe dans le moment présent : « Je vais bientôt animer une retraite de méditation », ou : « J'ai vraiment fait un voyage magnifique au Bhoutan, pays très exotique de l'Himalaya. » Mais une grande partie de l'existence n'a rien de spécial. Elle est comme elle est. Et, même dans des endroits merveilleux de l'Himalaya, les choses sont comme elles sont ; les arbres, le ciel, la conscience : ce n'est pas si différent. Tout dépend de l'importance que nous leur accordons. J'ai aussi connu des personnes souffrant beaucoup à cause de choses qu'elles avaient faites et qu'elles n'auraient pas dû faire — des erreurs, des fautes graves ou des mots terribles qu'elles ont pu prononcer dans le passé. Il arrive qu'elles en deviennent obsédées car, une fois qu'elles commencent à se remémorer leurs erreurs passées, cela engendre tout un état d'esprit. Toutes les culpabilités du passé peuvent remonter ainsi et venir détruire leur vie dans le moment présent. Nombreux sont ceux qui se retrouvent prisonniers d'un enfer qu'ils se sont eux-mêmes créé.

Mais tout cela se produit dans l'instant, c'est pourquoi ce moment présent est la porte de la Libération. C'est la porte qui mène « au-delà de la mort ». S'éveiller à cette vérité ne signifie pas réprimer, nier, rejeter, défendre, justifier ou blâmer ; les choses sont ce qu'elles sont, on est attentif aux souvenirs qui remontent. Se dire : « C'est un souvenir » est une juste appréciation. Ce n'est pas un rejet de la pensée, mais ce n'est pas non plus une manière de la considérer avec tant d'attachement personnel. Les souvenirs, lorsqu'ils sont vus pour ce qu'ils sont, n'ont pas d'essence propre. Ils se dissolvent dans l'air.

Essayez de vous rappeler un souvenir peu glorieux et concentrez-vous délibérément dessus. Pensez à une chose grave que vous avez faite et décidez de garder ce souvenir présent dans votre conscience pendant cinq minutes. Si vous essayez de rester concentrés sur ce souvenir, vous verrez combien il est difficile de soutenir votre attention. Mais quand ce même souvenir survient de lui-même, et que vous lui résistez ou que vous vous complaisez à le ressasser ou que vous y prêtez foi, alors ce souvenir risque d'occuper votre esprit toute la journée. Toute une existence peut être remplie par la culpabilité et le remords.

Ainsi, le simple fait de s'éveiller, pour voir les choses telles qu'elles sont, est un refuge. Chaque fois que vous êtes attentifs à vos pensées — sans jugement, même si ces pensées sont laides et mauvaises — vous avancez dans la pratique. C'est en cela que vous pouvez avoir confiance. En pratiquant ainsi, développez votre confiance. La force de votre attention deviendra plus grande que celle de vos émotions, de vos impuretés, de vos peurs et de vos désirs. Au début, il peut sembler que les émotions et les désirs sont beaucoup plus forts, et qu'il est tout bonnement impossible d'y rester simplement attentif. Vous pouvez avoir seulement quelques brefs moments de pleine attention, avant de retomber dans la tourmente. Cela peut paraître sans espoir, mais ce ne l'est pas. Plus vous expérimenterez cette attention, plus vous l'observerez et vous mettrez votre confiance en elle, plus elle deviendra solide et stable. Le pouvoir apparemment invincible des réactions émotionnelles, des obsessions et des habitudes perdra cette apparence de force supérieure. Vous verrez que votre force véritable est dans l'attention et non dans le fait de pouvoir contrôler l'océan et les vagues, les cyclones, les *tsunami*, et tout ce que vous ne pourrez, de toute façon, jamais contrôler. Ce n'est qu'en vous fiant à ce seul point — ici et maintenant — que vous pourrez atteindre la Libération.