

Contrôler son esprit

Ayya Khema

Extrait du livre « All of Us » (à paraître aux éditions Sully)

Traduit par Jeanne Schut

Source : [Le Dhamma de la forêt](#)

Notre vieil ami dukkha apparaît dans l'esprit sous la forme d'une insatisfaction provoquée par toutes sortes d'éléments déclencheurs. Il peut être causé par un inconfort physique mais le plus souvent c'est l'esprit lui-même qui le crée, avec ses aberrations et ses obsessions. C'est pourquoi nous devons vraiment être attentifs à notre esprit et le surveiller.

C'est notre esprit qui nous rend heureux, c'est notre esprit qui nous rend malheureux. Il n'y a pas une personne au monde, pas une seule chose au monde qui ait ce pouvoir. Pourtant les événements extérieurs agissent sur nous comme des déclencheurs ; ils nous prennent toujours par surprise. C'est pourquoi nous devons développer une grande attention à tous les mouvements de notre esprit.

La méditation nous offre une excellente occasion de développer cette attention. Il y a deux axes dans la méditation : le calme (samatha) et la vision intérieure profonde (vipassanā). Si nous parvenons à atteindre un certain niveau de calme, cela indique que notre concentration se renforce. Mais si ce précieux acquis n'est pas mis au service de la vision intérieure, c'est une perte de temps. Souvent, lorsque l'esprit s'apaise, un sentiment de joie apparaît mais nous devons voir que cette joie est fugace et impermanente, que la béatitude elle-même n'est qu'un phénomène qui peut facilement s'estomper. Seule la vision intérieure est irréversible. Toutefois le calme est nécessaire au début. Plus l'esprit s'apaise, mieux il résistera aux perturbations. Au début, il suffit d'un bruit, d'une gêne ou d'une pensée pour rompre cette paix, surtout si l'esprit a été agité dans la journée.

L'impermanence (anicca) doit être clairement perçue en toute chose, que ce soit en méditation ou en dehors. Le fait que tout change constamment doit absolument être vu et utilisé pour voir de plus en plus clairement la réalité telle qu'elle est. L'attention est le cœur de la méditation bouddhiste et la vision intérieure en est l'objectif. Nous passons notre temps de différentes façons, dont une partie à pratiquer la méditation, mais tout notre temps peut être employé pour approfondir la compréhension de notre esprit. C'est là que tout ce qui se passe dans le monde nous apparaît. Rien, en dehors de ce que nous pensons, n'existe pour nous.

Quand nous observons notre esprit, nous voyons tout le mal et tout le bien qu'il peut nous faire. Nous comprenons alors combien il est important de prendre soin de lui et de le traiter avec respect. L'une des plus graves erreurs que nous puissions commettre, c'est de prendre notre esprit à la légère. L'esprit a la capacité de créer pour nous le pire comme le meilleur. Quand nous serons capables de rester heureux et de maintenir une égalité d'humeur en toutes circonstances, nous pourrons affirmer que nous maîtrisons un peu notre esprit – pas avant. Jusque-là, nous n'avons aucun contrôle sur lui ; nous sommes esclaves de nos pensées.

Quelque mal que puisse faire un homme

À son ennemi ou à un homme qu'il déteste,

Un esprit mal dirigé

Peut faire pire encore.

Quelque bien que puisse vous faire

Un père ou un autre parent,

Votre propre esprit, s'il est bien dirigé,

Vous en fera plus encore.

(Dhammapada, 42-43)

Ces paroles du Bouddha montrent clairement que rien n'est plus précieux qu'un esprit maîtrisé et habilement dirigé. Mais la méditation n'est pas le seul moyen pour apprendre à contrôler son esprit, ce n'est qu'un entraînement spécifique. On peut comparer le travail sur l'esprit à l'apprentissage du tennis. On s'exerce avec un instructeur jusqu'à ce que l'on ait acquis équilibre et technique, et que l'on soit capable de disputer un match. Quand nous entraînons l'esprit, l'équivalent de ce match, c'est la vie de tous les jours avec toutes les situations qui se présentent.

Notre plus grand allié dans cette tâche est l'attention, la capacité à être totalement présent à chaque instant. Si l'esprit reste centré, il ne peut pas inventer des histoires sur l'injustice du monde, ni se lamenter sur une chose ou une autre. Toutes ces histoires que l'esprit se raconte pourraient remplir des volumes mais, si nous sommes attentifs, nous pouvons y mettre un terme. Être attentif, c'est être entièrement absorbé dans l'instant présent et ne laisser aucune place pour autre chose. On est empli de ce qui se produit dans l'instant, que l'on soit debout, assis ou allongé, que l'on soit à son aise ou mal à l'aise, que l'on se sente bien ou mal. Quelle que soit la situation, il y a une attention pure, sans jugement, « la conscience de ce qui est ».

Ce que le Bouddha appelle « claire compréhension » est une faculté qui nous permet d'estimer notre vécu en trois points : d'abord, nous comprenons l'intention de chacune de nos pensées, paroles ou actions ; ensuite, nous savons si nous employons ou pas les moyens justes pour réaliser cette intention ; troisièmement, nous évaluons la situation pour voir si nous sommes réellement parvenus au résultat escompté. Il faut une certaine distance par rapport à soi pour pouvoir évaluer les choses de manière détachée. Si le « moi » est au centre, il est très difficile d'avoir une vision objective. L'attention couplée à la claire compréhension nous apporte la distance nécessaire, l'objectivité, le détachement.

Toute forme de souffrance – petite, moyenne ou grande, continue ou intermittente – est créée par notre propre esprit. Nous sommes les créateurs de tout ce qui nous arrive, nous forgeons notre destinée sans que personne d'autre ne soit impliqué. Chacun joue son propre rôle. Nous sommes simplement plus proches de certaines personnes que d'autres, selon le moment. Mais, dans tous les cas, quoi que nous fassions, à chaque fraction de seconde, c'est à notre propre esprit que nous le faisons.

Plus nous observons nos pensées en méditation, plus nous comprenons les choses en profondeur – à condition de poser un regard objectif sur ce qui se passe. Quand nous regardons les pensées apparaître, durer moins d'une fraction de seconde puis disparaître, encore et encore, un certain détachement vis-à-vis de ce processus de pensées se manifeste et ce détachement est porteur d'apaisement. Les pensées vont et viennent sans arrêt, tout comme la respiration. C'est seulement lorsque nous nous en saisissons, lorsque nous tentons de les retenir, que les problèmes commencent. Nous voulons nous approprier ces pensées, en faire quelque chose, surtout si elles sont négatives – et cela crée inévitablement de la souffrance.

Il est bon de se souvenir des paroles du Bouddha pour définir l'effort suprême :

« Ne pas laisser apparaître une pensée malsaine qui ne serait pas encore apparue. Ne pas alimenter une pensée malsaine déjà apparue. Faire apparaître une pensée bénéfique qui n'est pas encore apparue. Alimenter une pensée bénéfique déjà apparue. »

Maîtrisons cette forme d'effort au plus tôt. Cela fait partie de l'entraînement à la méditation. Quand nous apprenons à lâcher rapidement tout ce qui peut se produire durant la méditation, nous pouvons en faire autant avec les pensées négatives qui apparaissent dans la vie quotidienne. Quand nous sommes capables de voir l'apparition d'une pensée négative en méditation, nous pouvons utiliser la même compétence pour protéger notre esprit à tout moment. Plus nous apprenons à

fermer les portes de notre esprit à toute la négativité qui perturbe notre paix intérieure, plus notre vie en est facilitée.

J'ajouterai deux choses. Premièrement, avoir l'esprit en paix ne signifie pas être indifférent au reste du monde car un esprit paisible est plein de compassion. Deuxièmement, prendre conscience de quelque chose et le lâcher n'a rien à voir avec le refoulement.

C'est nous qui créons notre souffrance et c'est nous qui l'entretenons. Si nous souhaitons sincèrement nous en défaire, nous devons observer attentivement notre esprit pour avoir une claire vision de ce qui s'y passe. Quels sont pour nous les éléments déclencheurs de souffrance ? Ils sont innombrables, mais il n'y a que deux réactions possibles : l'équanimité ou la saisie.

Nous pouvons apprendre de tout. Aujourd'hui, certaines anagarikā (novices) ont dû patienter longtemps, ce qui a été une occasion de pratiquer la patience. Que cet exercice ait été fructueux ou non, cela n'a pas tellement d'importance ; ce qui importe, c'est de saisir les occasions d'apprendre. Tout ce que nous faisons est un exercice, c'est notre but en tant qu'êtres humains. C'est l'unique raison pour laquelle nous sommes là : employer le temps que nous passons sur cette petite planète à apprendre et à grandir. On pourrait appeler cela une formation continue pour adultes. Toutes les autres notions que nous pouvons avoir sur le but de l'existence sont erronées.

Nous ne sommes que des invités ici, et nous jouons ce rôle pendant une durée déterminée. Si nous employons notre temps à mieux nous comprendre en utilisant nos attirances et nos répulsions, nos résistances, nos rejets, nos soucis et nos peurs, alors nous faisons le meilleur usage de cette vie. Vivre ainsi est un art. Le Bouddha nommait cela le « sentiment d'urgence » (samvega), le sentiment d'avoir à travailler sur soi maintenant, et non de reporter cette tâche à un hypothétique futur où nous aurions davantage de temps. Tout peut être l'occasion d'apprendre et le seul moment pour le faire, c'est maintenant.

Quand nous rencontrons notre vieil ami dukkha, nous devons lui demander : « D'où viens-tu ? » Et, après avoir reçu une réponse, nous devons reposer la question encore et encore. La réponse sera toujours plus profonde. Il n'y a qu'une seule vraie réponse, mais nous ne l'obtiendrons pas immédiatement. Nous devons passer par plusieurs réponses successives avant d'atteindre la réponse ultime, c'est-à-dire le « moi ». Quand nous arrivons à cette réponse, nous savons que nous sommes arrivés au bout du questionnement et au début de la vision intérieure. Nous pouvons alors essayer de voir comment le « moi » a encore produit dukkha. Comment s'y est-il pris ? Comment a-t-il réagi ? Quand nous mettons le doigt sur la cause, il devient possible de lâcher cette vision fautive des choses. Ayant vu par nous-mêmes la cause et ses effets, nous ne l'oublierons jamais. Une à une, les gouttes

d'eau remplissent un seau ; petit à petit, nous nous purifions. Chaque instant vaut la peine d'être vécu.

Plus nous prenons conscience de la valeur de chaque instant, plus notre énergie grandit. Il n'y a pas de temps perdu, chaque seconde est importante, si on en fait bon usage. Une énergie considérable peut naître quand tout cela s'additionne en une vie qui est vécue de la meilleure manière qui soit