

Les Objectifs de la Méditation

Bhante Gunaratana

Traduction de Luc Guillard

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

Discours donné le 27 octobre 2007 à la « Bhavana Society », Virginie, Etats-Unis.

http://www.bhavanasociety.org/resource/goals_of_meditation/

Titre original: *Goals of meditation*

J'aimerais parler de la pratique de la méditation, pratique qui vous sera très utile en toutes circonstances et où que vous soyez. Il ne s'agit pas d'un thème d'importance secondaire ; c'est, au contraire, le cœur même des enseignements du Bouddha et toutes les écoles bouddhistes mettent l'accent sur cette pratique.

Bien qu'elle soit devenue assez populaire, la méditation est souvent mal comprise. Elle est soit trop simplifiée soit rendue trop difficile à pratiquer. Une pratique simplifiée laisse place à la complaisance et à la désinvolture. Certains pensent qu'il suffit d'être conscient de ce qui arrive autour de soi pour que l'illumination arrive : « Allez simplement dans le sens du courant. Ne vous en faites pas. Vous êtes déjà éveillés même si vous ne le savez pas. » (*Rires*) Cette façon de voir ne tient pas compte des enseignements du Bouddha que nous trouvons dans les Ecritures, et certains individus ayant une connaissance très partielle enseignent une forme de méditation trop simple. Dans l'autre extrême, il existe une méthode vraiment très difficile à pratiquer basée sur la technique analytique : on analyse son corps en observant des zones de plus en plus petites, comme en microbiologie, en divisant la zone d'observation à l'infini. Mais il ne s'agit là que d'une approche matérielle et les Enseignements ne font aucune mention de cette pratique.

Malheureusement, les gens ne lisent pas les Sutta, ils ne veulent pas étudier — simplement méditer ! Si vous ne connaissez pas la méthode préconisée par le Bouddha, vous ne ferez qu'accroître votre confusion. Les gens me posent souvent la même question : « Comment savoir si je progresse ? Comment évaluer mes progrès ? » Ils posent ces questions parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'ils font. Ils suivent telle ou telle méthode, tel ou tel enseignant et additionnent les heures passées en méditation, le nombre de retraites effectuées. Ils dépensent beaucoup de temps et d'énergie pour trouver un nouvel enseignant, pour se rendre d'un centre de méditation à un autre, comme s'ils faisaient du lèche-vitrine. Mais ils ne regardent pas dans la bonne direction ! Ils ne font pas ce qu'il faut faire ! Nul besoin d'aller si loin pour pratiquer la méditation. Le Bouddha a enseigné une merveilleuse méthode, très claire, mais personne ne s'en soucie. Qui s'intéresse aux enseignements du Bouddha ? Les gens préfèrent que les maîtres parlent de leur propre expérience, mais celle-ci est inexprimable si on n'utilise pas le vocabulaire des enseignements du Bouddha.

Le Bouddha nous recommande d'observer notre esprit, mais nous faisons exactement le contraire. Pour voir nos progrès, nous devons observer l'esprit, pas le corps ! On peut difficilement constater les progrès en observant seulement le corps. Ce qui se passe dans le corps doit être compris par la manière dont nous l'observons. Le Sutta des Quatre Fondements de l'Attention (*Maha Satipatthana Sutta*) nous dit d'observer le corps mais d'une certaine manière — pas comme un biologiste, un physicien ou un chimiste ! **Nous devons observer le corps à travers ce qui se passe dans notre esprit.** Que se passe-t-il dans notre esprit quand notre corps se meut au fil des activités de la vie. ?

Voici quelques exemples pris dans ce Sutta : « Quand vous avancez, ayez la claire conscience d'avancer. » Qu'est ce que cela signifie ? Devons-nous simplement lever un pied, l'avancer et le reposer ? Non ! S'agit-il de la perception et des sensations du mouvement ? Non ! Nous devons utiliser ces gestes et ces sensations pour observer ce qui se passe **dans l'esprit** pendant le mouvement. Nous devons être conscients de **l'impermanence** du mouvement et, en même temps, observer **la perception erronée** que notre esprit a d'un « je », d'un « moi », d'un « mien » pour comprendre que ceci n'est pas moi, ceci n'est pas mien, ceci n'est pas « je ». C'est très difficile à comprendre, mais la notion d'un « je » s'évanouit complètement quand nous voyons véritablement les activités accomplies pendant le déplacement. La notion même de « je » disparaît. Ce que nous voyons, à ce moment-là, c'est l'origine interdépendante des phénomènes. C'est ce que l'on appelle la « vision intérieure pénétrante ». Mais nous ne pouvons pas avoir cette compréhension à travers des images erronées telles que : je lève mon pied, j'avance mon pied, je pose mon pied, je sens un contact. En utilisant le mot « je », nous ne voyons pas ce qui se passe. Il nous faut voir, d'un côté, l'impermanence et, de l'autre, que ce qui est impermanent n'a pas de « je ».

Nous retrouvons cela dans l'*Anattalakkhana Sutta* où le Bouddha demande à un moine : « Cela est-il permanent ou impermanent ? » et le moine répond : « C'est impermanent ». « Si c'est impermanent, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ? » « C'est insatisfaisant ». « Si c'est impermanent et insatisfaisant, est-il juste de dire cela est moi, que je suis cela, que cela est mien » ?

Il est très difficile de libérer notre esprit de ce concept du « moi » parce que nous pensons en ces termes. Dans la vie de tous les jours, il est normal d'utiliser les mots « je », « mien » ou « moi » — mais seulement pour communiquer ! Quand nous développons la vision intérieure, nous n'essayons pas de voir un « moi » quand nous nous déplaçons ; nous voyons de simples activités, des phénomènes. Pourquoi ? Nous voulons développer cette compréhension pour affaiblir notre rigidité, nos tensions et cet ego qui prend tant de place dans notre vie. Et cette pratique est valable non seulement dans le mouvement de la marche mais aussi dans toutes les activités. Nous devons parvenir à voir l'interdépendance de tous les phénomènes : chacun apparaît à cause d'autres facteurs.

La parole est un autre exemple d'observation de l'esprit donné dans le Sutta. Nous parlons souvent, que ce soit pour converser, pour demander quelque chose, pour donner des instructions ou pour toute autre raison. Dans notre société moderne, il y a une nouvelle pratique appelée « la communication non violente » qui est enseignée partout : à l'université, dans certaines écoles, dans les livres. C'est un bel exemple de la pratique de l'attention à la parole. Quand nous parlons en pleine conscience, il n'y a pas de place pour l'avidité, l'aversion, l'ignorance, la peur ou l'anxiété. Parce que nous parlons avec attention et que nous écoutons avec attention, notre écoute est respectueuse, pleine d'amitié, de bienveillance ou *mettā*. Que les gens nous parlent de leurs souffrances ou qu'ils nous parlent avec arrogance, nous ne réagissons pas émotionnellement. Nous écoutons avec pleine attention et nous parvenons ainsi à comprendre ce que la personne veut vraiment nous dire, nous l'entendons. Par contre, si nous écoutons campés sur nos positions, si nous décidons d'avance que

notre interlocuteur n'a rien compris ou qu'il nous fait perdre notre temps, en le jugeant ainsi, nous ne l'entendons pas réellement.

Et quand c'est notre tour de parler, nous devons le faire avec bienveillance, en pratiquant *mettā*, dans le but de soulager la souffrance, l'anxiété et la peur de notre interlocuteur, avec l'intention de l'aider à y voir clair. Si nous parlons avec notre ego pour l'impressionner, montrer notre supériorité ou nos connaissances, il n'y a pas de communication, nous ne sommes pas attentifs, nous ne faisons qu'enfler notre ego. Donc quand nous pratiquons l'attention dans une conversation, nous apprenons à exprimer notre compassion, notre respect, notre simplicité, notre amitié et notre chaleur humaine.

Le Bouddha a toujours dit qu'en parlant avec attention, nous avons l'occasion de voir surgir l'avidité, l'aversion, le ressentiment, la confusion et l'ignorance qui sont nos tendances sous-jacentes. Nous essayons alors immédiatement d'observer cet état d'esprit particulier afin de lâcher notre avidité, notre convoitise, notre ego, notre égoïsme. Avec cette qualité d'attention, nos conversations prennent tout leur sens.

Les gens me demandent : « Comment pouvons-nous méditer quand il y a tant de choses qui nous distraient ? » Quand nous entendons un bruit, notre attention se porte immédiatement vers l'extérieur et nous analysons, nous critiquons, nous spéculons sur qui a fait ce bruit, nous nous agitons en accusant ce bruit de nous distraire. Mais, si nous sommes attentifs, nous n'allons pas laisser notre attention s'envoler vers l'extérieur où ces distractions se produisent. Au contraire, nous observons notre esprit et ce que le son produit comme réaction en nous — avidité, ressentiment, confusion ou tout autre sentiment qui se manifeste dans l'esprit. Ainsi, au lieu d'aller vers l'extérieur avec le bruit, nous restons à l'intérieur, en nous-mêmes. Nous devons développer la vision intérieure, la vision de notre propre esprit et prendre conscience de nos réactions mentales face aux distractions.

La pratique de l'attention permet de mieux nous connaître, de nous calmer, de réduire les distractions à l'intérieur. Donc, pour voir nos progrès en méditation, nous devons regarder à l'intérieur et voir si nous nous mettons en colère aussi souvent et autant que par le passé, si nous nous laissons toujours aussi facilement distraire par de petites choses qu'auparavant, si notre confusion a diminué, si notre gentillesse a augmenté, si la bienveillance s'est accrue, si notre égocentrisme a diminué. Nous pouvons ainsi comprendre et mesurer nos progrès en méditation directement à l'intérieur de nous-mêmes. Nous sommes les seuls à pouvoir nous évaluer et certifier nos résultats — nul autre ne le peut.

Quand nous méditons, nous devons toujours **observer notre esprit**, que nous pratiquions la méditation sur le corps, la méditation sur les sensations, la méditation sur la conscience ou la méditation sur les activités mentales. Le Bouddha l'a dit très clairement dans presque tous les Sutta : nous devons travailler sur l'esprit parce que tout prend son origine dans l'esprit et tout prend fin dans l'esprit. Ce n'est pas regarder nos pieds quand nous marchons, marcher très doucement ou disséquer mentalement le corps dans le détail qui nous fera voir ce qui se passe dans l'esprit ni qui entraînera notre esprit. Nous pratiquons un entraînement mental et pour cela nous devons observer notre esprit. Les mouvements ont leur origine dans l'esprit. Si nous marchons doucement, nous devons observer ce qui se passe dans notre esprit : « Suis-je un simulateur ? Suis-je en train de me pavaner ? Suis-je prétentieux ? Suis-je en colère ? » **Méditer c'est observer l'esprit.**

Dans sa technique de méditation, le Bouddha nous a donné de nombreux exemples sur nos mécanismes extérieurs en montrant qu'ils sont l'expression de nos processus internes. Tous nos processus internes s'expriment à travers des agents externes tels que le corps ou les mots. Il y a un très beau discours du Bouddha, pour n'en citer qu'un, qui s'appelle *Upali Sutta* tiré du *Majjhima*

Nikaya. Upali était un disciple de Nigantha. (Je ne vais pas vous raconter tout le Sutta, seulement la partie qui nous concerne aujourd'hui.) Upali demanda au Bouddha : « Vénérable, pouvez-vous me dire ce que vous considérez comme le plus important : les activités physiques, verbales ou mentales ? Ce que vous faites physiquement, ce que vous exprimez avec des mots ou ce que vous pensez ? Pour vous, laquelle des ces trois activités est la plus importante ? » Le Bouddha répondit : « Et toi, qu'en penses-tu ? » Upali dit : « Bien entendu, les activités physiques sont les plus importantes, puis viennent les activités verbales et enfin les activités mentales ». « En es-tu sûr ? » demanda le Bouddha. « Bien entendu » répondit Upali. « Est-ce la vérité selon toi ? » dit le Bouddha. « C'est la vérité selon moi », répondit Upali. Le Bouddha lui reposa une troisième fois la même question et Upali répondit encore que les activités physiques sont plus importantes que toutes les autres puis il reposa sa question au Bouddha : « Vénérable, pouvez-vous me dire ce que vous considérez comme le plus important : les activités physiques, verbales ou mentales ? » Alors le Bouddha lui répondit : « Je dis que les activités mentales sont les plus importantes » « Non Vénérable, je ne peux pas croire cela », dit Upali.

Alors le Bouddha lui donna un exemple : « Ton maître, Nigantha, enseigne qu'il ne faut pas boire d'eau fraîche pour ne pas tuer d'être vivant, seulement de l'eau bouillie. Imagine maintenant une situation où il serait impossible à Nigantha d'obtenir de l'eau chaude pendant plusieurs jours. Se refusant à boire de l'eau fraîche pour s'en tenir à ses principes, ce serait pour lui la mort assurée, n'est-ce pas ? » « Ce serait la mort assurée », confirma Upali. « Ecoute bien, Upali. Tu m'as dit que les actions physiques sont les plus importantes, mais pourquoi ton maître mourrait-il ? Parce qu'il aurait résolu de ne pas boire d'eau fraîche. Cette résolution est-elle mentale ou physique ? » « Elle est mentale », admit Upali.

Ainsi le Bouddha prouva que les activités mentales sont plus importantes que les activités physiques car celles-ci prennent leur origine dans l'esprit. C'est dans l'esprit que l'on peut prendre la résolution de ne pas boire d'eau fraîche et que l'on meurt. Le Bouddha donna plusieurs autres exemples similaires et prouva que les activités mentales sont plus importantes que les activités physiques parce que **tout commence dans l'esprit**.

Dans la méditation, nous allons à l'intérieur de l'esprit voir ce qui s'y passe. Nous ne faisons pas une simple analyse des phénomènes — ce serait infini car ces microphénomènes sont innombrables, apparaissant à chaque instant dans notre corps et notre esprit — et nous serions facilement emportés par notre connaissance analytique. Le Bouddha nous a recommandé d'être conscients de ce qui se passe dans l'esprit en relation avec nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit — ces six bases des sens qui constituent notre monde. Les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit interagissent avec leurs objets externes respectifs, c'est-à-dire les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, les contacts physiques et les pensées. Dans ce monde qui est le nôtre, nous devons observer ce qui se passe dans notre esprit quand ces interactions se produisent. Si, au contraire, nous persistons à vouloir pratiquer l'analyse, nous engendrerons une prolifération conceptuelle sans fin, perdus dans d'innombrables pensées, comme le feraient un philosophe, un psychologue, un mathématicien ou un physicien en développant concept après concept.

Dans le *Madupindika Sutta*, le Bouddha explique : « Bhikkhu, quand un objet visuel entre en contact avec l'œil, la conscience visuelle apparaît ; à partir de cette conscience visuelle, la sensation apparaît, plaisante, déplaisante ou neutre ; à partir de cette sensation, la reconnaissance et la perception apparaissent ; à partir de la reconnaissance et la perception, la pensée apparaît et nous commençons à multiplier nos pensées à l'infini. »

En fonction des choses que nous avons pensées, vues, entendues, senties, goûtées et touchées, nous allons être entraînés dans des réflexions sans fin sur le passé, le présent et le futur. Il y a eu, il y a et il y aura tellement de contacts sensoriels que nous pouvons passer notre vie entière à penser. C'est sans fin et où cela nous mène-t-il ? Développons-nous notre vision intérieure ? Où en est notre développement intérieur ? Nous ne faisons que développer la prolifération conceptuelle, la multiplication des pensées. Nos pensées se multiplient à l'infini comme les cellules d'un ovule fécondé se multiplient et prolifèrent. Dans la méditation de l'attention, nous ne nous laissons pas entraîner dans ce type de prolifération conceptuelle. Au contraire, nous restons conscients de l'impermanence. Quelle que soit la quantité des choses vues dans le passé, elles sont toutes impermanentes ; tout ce qui se passe maintenant est impermanent ; tout ce qui arrivera dans le futur sera aussi impermanent. Tout ce que nous avons vu, entendu, senti, goûté, touché et pensé dans le passé, est parti. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons maintenant, s'en va. Tout ce que nous verrons, entendrons, sentirons, goûterons, toucherons et penserons dans le futur, va disparaître. Si nous le reconnaissons, nous sommes dans la pratique de l'attention et nous allons réduire notre attachement, notre aversion, notre ignorance, notre ego, notre égoïsme, notre fierté et notre jalousie.

En voyant l'impermanence, nous prenons conscience de l'inutilité de l'attachement, de l'inutilité de l'aversion comme de l'orgueil et nous en venons ainsi à pratiquer le renoncement, *nekkhammasañkappa*. Pour arriver au lâcher-prise, *nissarana*, il nous faudra voir la réalité mais, avant de voir la réalité, il y a une dernière étape : *nibbidā*, le désenchantement ou désintérêt. Les mots « désenchantement » et « désintérêt » ont une connotation négative dans notre monde. Ils donnent l'image d'une personne sans espoir, qui a renoncé. Mais il ne s'agit pas de cela : le désenchantement naît de la vision intérieure, de la compréhension et de la connaissance. Il faut être devenu très sage pour que le désenchantement apparaisse. Le Bouddha a donné l'exemple d'un petit enfant qui fait un château de sable sur la plage : pour lui, c'est un vrai château. De même, nous avons tous vu des enfants jouer à faire la cuisine avec une dinette ; ensuite, s'ils veulent nous faire goûter, nous faisons semblant de manger pour leur faire plaisir car, dans l'esprit des enfants, c'est de la vraie nourriture. Mais, quand ils grandissent, ils abandonnent tout cela par « désenchantement », parce qu'ils ont compris, ils ont mûri.

Il en va de même pour nous : nous voyons quelque chose et puis, grâce au développement de la vision intérieure, nous nous rendons compte de l'impermanence de cet objet. C'est la sagesse qui apparaît en nous. Voilà un mot très important à comprendre dans les enseignements du Bouddha : la sagesse. La sagesse, c'est voir les Quatre Nobles Vérités, voir : je suis libre, je n'ai pas d'obligations, pas de responsabilités, pas d'avidité, pas de haine — voir tout cela est la sagesse. Le Bouddha a dit : « A quoi sert de creuser un puits quand l'eau est disponible partout ? » De même, quand le désir a été complètement éradiqué, à quoi sert de chercher encore et encore ? Nous cherchons pour satisfaire notre avidité, nos besoins, mais quand il n'y a plus ni avidité ni besoin, pourquoi chercher ? Quand nous atteignons cette compréhension, cette sagesse, le désenchantement apparaît. Cela peut paraître paradoxal, mais c'est en laissant aller, en lâchant prise, que nous obtenons tout, alors qu'en accumulant nous perdons tout. Nous pratiquons, développons et cultivons l'impermanence et nous atteignons la permanence (*nibbana*). En voyant l'insatisfaction, la douleur, la souffrance, nous arrivons à l'état au-delà de la souffrance. En pratiquant la méditation sur la mort (*marana*), nous atteignons l'état au-delà de la mort (*amara*). Ces paradoxes sont pleins de sens.

En pratiquant l'attention, nous observons nos propres états mentaux. Par le lâcher-prise, nous obtenons tout ce qu'il nous faut pour trouver la paix et le bonheur. Mes amis, la pratique de l'attention, la méditation de la vision intérieure, cette méditation enseignée par le Bouddha, nous

permet de retirer toutes les impuretés mentales, couche après couche, jusqu'à ce que nous ayons atteint la pureté parfaite, la paix et l'harmonie. Une analyse pure et simple ne nous permettra jamais d'atteindre cela.

Il ne me reste qu'à vous encourager à méditer. J'espère que vous allez prendre plaisir à votre pratique — pas le plaisir que vous prendriez à aller à une soirée ... qui ne vous apporterait qu'agitation et fatigue ! La pratique de la méditation, elle, va vous rafraîchir, vous apaiser, vous apporter le bien-être et le bonheur.