

LE BOUDDHISME EST UN APPRENTISSAGE

Ajahn Jayasaro

Traduction de Jeanne Schut

Extrait des enseignements donnés lors d'une retraite organisée en France en juin 2010 par l'Association Le Refuge Bouddhique.

Pour commencer, je vous propose de considérer que le bouddhisme appartient à une « famille » de religion autre que les religions que nous connaissons en Occident dans la mesure où, au lieu d'être un système de croyance, il est essentiellement un système d'éducation.

L'Éveil du Bouddha a démontré le plus haut degré d'évolution d'un être vivant. Le Bouddha a ensuite expliqué dans le moindre détail, pendant quarante-cinq ans, tout ce que nous devons savoir pour suivre ses traces et réaliser le même Éveil. La somme de ses enseignements est ce que j'appelle « le système éducatif bouddhiste ». Dans les textes, on parle de ce système d'éducation sous différents termes mais le plus essentiel est *bhāvanā*. Il est assez dommage que ce terme ait été traduit simplement par le mot « méditation », ce qui donne une vision réductrice et étroite de l'ensemble du système d'éducation que le Bouddha nous a donné. Si on les sort de leur contexte, les techniques de méditation bouddhistes pourront diminuer le stress et être une forme sophistiquée de psychothérapie, mais elles n'auront pas pour effet d'apporter la Libération comme le souhaitait le Bouddha.

Dans ce système d'éducation, le Bouddha a parlé de quatre domaines dans lesquels nous devons faire des efforts : deux externes et deux domaines internes.

– Le premier domaine externe consiste à développer une relation sage avec le monde matériel dans lequel nous vivons. Cela commence par l’aspect du monde matériel qui nous est le plus proche, à savoir notre corps physique. Il s’agit de développer une attitude sage par rapport au temps qu’il faut consacrer au travail, au repos, à l’exercice et à la nutrition, par exemple. Et puis on étend cela à notre relation à nos possessions, à l’argent, à la technologie, aux media – à tout notre environnement matériel – et enfin à notre relation à l’environnement naturel dans lequel nous vivons en tant qu’êtres humains.

– Le second domaine externe concerne notre relation au monde social : comment nous communiquons avec les membres de notre famille, avec nos amis, avec nos collègues et avec la société dans laquelle nous vivons.

– Le premier domaine interne consiste à abandonner ce qu’il y a de mauvais ou de malsain en nous et à développer ce qu’il y a de bon. Ce qui est mauvais, ce sont les pollutions mentales et tout ce qui peut être négatif en nous ; tandis que ce qui est bon, ce sont les qualités comme la patience, la gentillesse, la compassion, l’attention, la paix intérieure, etc.

– Le dernier domaine est celui de la sagesse, le joyau de la couronne de toutes les traditions bouddhistes. Cela commence avec l’entraînement du processus de la pensée. Apprendre à penser de manière plus systématique et profonde pour arriver à la vision pénétrante qui transcende la pensée discursive – il s’agit du développement de vipassanā.

Bien entendu, en parlant de ses enseignements, le Bouddha n’a jamais employé le terme « bouddhisme ». En général il parlait du « Dhamma-Vinaya ». Le mot « Dhamma » fait référence aux enseignements relatifs au développement intérieur du cœur et de la sagesse, tandis que le mot « Vinaya » fait référence aux enseignements relatifs à notre pratique dans le monde extérieur. Ces deux aspects doivent être en harmonie pour que le processus éducatif atteigne son but.

J'espère que ces quelques mots de présentation vous montrent bien que l'image que l'on a parfois du bouddhisme – ne s'intéressant pas au monde extérieur, uniquement tourné vers l'intérieur en espérant que le reste se fera tout seul – est une image erronée des enseignements du Bouddha.

Pour aborder chacun des domaines évoqués, il faut des outils différents. On dit qu'il y a quatre-vingt-quatre-mille enseignements donnés par le Bouddha mais il a dit lui-même qu'il y a un facteur qui les relie tous, un aspect qui ressort toujours : la saveur caractéristique de la Libération. A ce propos, le Bouddha a donné une image qui est restée célèbre : « Tout comme l'eau de tous les océans du monde a un goût salé, tous les enseignements authentiques du Bouddha, quel que soit leur niveau, ont le goût de la Libération ».

Pour donner un exemple à propos du premier domaine d'éducation, celui qui concerne notre relation au monde physique, l'une des qualités transformatrices – en particulier au début de la pratique – est le développement de la générosité. On considère que « donner » est un des meilleurs moyens de développer du mérite – *puñña*, en pāli. La raison en est que le but du développement de la générosité est de nous libérer de l'avarice, de l'égoïsme, de l'attachement et de la saisie de nos possessions matérielles. Nous pouvons observer nos sentiments de près et voir comment nous nous sentons quand nous donnons quelque chose – qu'il s'agisse d'offrir son pardon, d'offrir du temps ou un talent – sans rien attendre en retour, aucune récompense, et comparer cela à ce que nous ressentons quand nous désirons ou attendons un remerciement ou une forme de récompense. Psychologiquement, je pense que le sentiment est très différent. Je suis sûr que vous avez tous eu l'occasion de vivre ces deux types d'expériences et vous avez pu observer que, quand on donne sans rien attendre, l'esprit est joyeux et purifié. Par contre, quand on attend une forme de récompense, quelle qu'elle soit, on ne ressent pas ce plaisir qui réjouit le cœur.

L'une des techniques de méditation que peu de gens connaissent bien consiste à se remémorer les actes de bonté et de générosité que l'on a pu faire dans le passé. Il ne s'agit pas, là non plus, d'un enseignement basé uniquement sur la foi ; c'est une chose que vous pouvez observer. Si vous vous sentez très triste, déprimé, que vous avez le sentiment de n'être bon à rien, si vous vous remémorez de belles vacances ou des plaisirs sensoriels vécus dans le passé, vous risquez de vous sentir encore plus malheureux parce que toutes ces choses se sont enfuies. Par contre, si vous évoquez des gestes de générosité, de bonté que vous avez eus même cinq, dix ou vingt ans plus tôt, l'esprit est instantanément élevé, il se sent clair et lumineux. C'est la raison pour laquelle on dit que la générosité est l'un des « nobles trésors de l'esprit ». Quand nous avons agi de manière bonne et généreuse, plus tard le souvenir de cet acte sera toujours pour nous un refuge et une source de joie, quel que soit le temps écoulé depuis.

Évoquer la bonté et la gentillesse des autres est aussi une pratique merveilleuse. Il y a trois ans, j'étais en *tudong* [marche dans la nature, parfois en pèlerinage, seul ou accompagné de quelques amis ou disciples] dans l'ouest de l'Inde. Je suis allé d'Aurangabad jusqu'aux grottes bouddhistes d'Ellora et ensuite à Ajanta et j'ai refermé la boucle en retournant à Aurangabad. Chaque soir, je quittais la route et grimpais sur une colline pour passer la nuit dans un endroit tranquille. Un soir, en grim pant sur une colline, j'ai rencontré deux gardiens de chèvres. Eux aussi m'ont vu et je craignais un peu qu'ils ne viennent me déranger mais ils ne m'ont pas suivi. Plus tard, à la nuit tombée – il faisait très noir, c'était une nuit sans lune – tandis que je méditais assis sur un rocher, j'ai entendu quelqu'un grimper le versant de la colline. Cette personne n'avait pas de lampe et je l'entendais qui trébuchait dans l'obscurité. Et puis la haute silhouette d'un homme s'est profilée dans le ciel. Il tenait quelque chose à la main et il avançait vers moi ... Quand il s'est approché davantage, j'ai réalisé qu'il tenait un régime de bananes !

J'imagine qu'après une longue journée de travail dans les champs, il était rentré à son village deux ou trois kilomètres plus loin, et avait entendu dire par les jeunes chevriers qu'il y avait un moine en haut de la colline. Il a dû craindre que j'aie faim de sorte qu'après sa longue journée, il avait grimpé la colline dans l'obscurité totale pour m'offrir ces bananes. La situation était délicate pour moi car j'ai dû lui expliquer que ma règle m'interdit de manger après midi. Je ne parlais pas sa langue et il ne comprenait pas mais finalement il a redescendu la colline avec ses bananes. Plus tard, vers onze heures du soir, j'étais toujours en train de méditer sur mon rocher quand à nouveau j'ai entendu des pas qui trébuchaient sur le versant de la colline et le même homme est apparu devant moi. Dans sa main, cette fois, il y avait une très vieille couverture usée jusqu'à la corde. J'ai réalisé qu'il était redescendu jusque chez lui, en bas de la colline, dans le noir, et qu'il voulait tellement m'offrir quelque chose qu'il était remonté à onze heures du soir m'offrir ce qui était peut-être sa seule couverture, pour m'éviter d'avoir froid la nuit.

Je suis sûr que, parmi toutes les personnes que j'ai rencontrées en Inde, je n'oublierai jamais cet homme à cause de sa générosité. Le simple fait de penser à lui et à sa gentillesse me rend heureux. Nous avons donc le pouvoir de rendre les gens heureux, même avec de petits gestes de gentillesse. Nous y gagnons parce que ce souvenir est un trésor dans notre cœur, une chose vers laquelle nous pouvons nous tourner quand nous sommes tristes ou quand nous avons mal physiquement. Mais celui qui reçoit y gagne aussi quand il se souvient de notre gentillesse. Il peut en être touché, et cela peut lui donner envie de se comporter de manière plus généreuse.

Ce que je voudrais souligner aujourd'hui, c'est que je ne vois pas de différence essentielle entre des actes de bonté et de générosité qui ont pour but de se libérer de l'égoïsme et appliquer une technique de méditation jambes croisées et yeux fermés.

En ce qui concerne le second domaine d'« éducation », que l'on pourrait appeler, de manière générale, « moralité » ou « développement de la vertu », je crois que la différence est très claire entre l'attitude envers la moralité dans un système de croyances et dans un système d'éducation. Dans la plupart des systèmes de croyance, la moralité est basée sur les « paroles » d'un dieu, retranscrites dans un livre et cette croyance implique un système de récompense et de punition.

Dans le bouddhisme, nous commençons par une question très simple : comment aimerions-nous vivre en tant que communauté d'êtres humains ? Dans quel genre de famille, de communauté, aimerions-nous vivre ? Quels principes aimerions-nous voir exprimer dans notre famille ou notre communauté ? Je pense que nous serons tous d'accord pour dire que nous aimerions vivre dans une communauté où nous nous sentirions en confiance, en sécurité, entourés de chaleur humaine et de gentillesse. Si nous sommes d'accord sur ces points, la question suivante est : quelles mesures concrètes pouvons-nous prendre pour que notre famille soit, autant que possible, l'expression de ces qualités ?

Là encore, le Bouddha commence avec une simple vérité psychologique. Il fait observer que, bien que par la seule volonté, nous ne puissions pas nous empêcher d'avoir des pensées ou des émotions négatives ou égoïstes, nous pouvons tout de même nous retenir d'agir sur l'impulsion de ces pensées ou de ces émotions. Si, par exemple, vous décidez qu'à partir d'aujourd'hui vous ne vous mettez plus jamais en colère, vous serez gentil et plein de compassion envers tous les êtres vivants, soit vous deviendrez fou soit vous vous sentirez affreusement coupable et vous vous détesterez parce que vous ne pourrez pas tenir cet engagement. Par contre, vous pouvez vous dire : « Même si je suis très en colère contre quelqu'un, je m'engage à ne pas le frapper, ne pas le tuer, ne pas l'insulter ni être méchant avec lui » – car chacun d'entre nous est capable de tenir cet engagement-là.

Nous utilisons donc cette capacité que nous avons de prendre du recul par rapport à nos instincts naturels « animaux » et décidons qu'à certaines occasions nous n'allons pas suivre ces instincts et ces désirs. Vous avez peut-être participé à une cérémonie au cours de laquelle les bouddhistes laïcs demandent à recevoir les Préceptes. Les mots en pāli utilisés à ce moment-là signifient très précisément (par exemple, pour le 1er Précepte) : « Je m'engage à la pratique consistant à m'abstenir de prendre la vie en tant que moyen pour entraîner ou éduquer mon comportement. »

Un trait important des préceptes – ou de la moralité en tant qu'éducation formelle – est que tout engagement doit être pris de plein gré. Si on s'abstient de certains comportements à cause de la pression sociale ou par peur de représailles, il y a un comportement qui semble moral mais, dans le système d'entraînement ou d'éducation bouddhiste, on dit qu'à ce stade la moralité, *silā*, n'est pas encore présente.

Il y a un terme qui est très employé de nos jours en Occident : l'estime de soi, la bonne image que l'on a de soi. Dans quelle mesure le Bouddha nous encourage-t-il à développer cette estime, ce respect de soi ? Tout d'abord, il y a la pratique de la générosité qui permet de nous prouver constamment que nous pouvons avoir une influence positive sur la vie des autres, sur le monde dans lequel nous vivons. Deuxièmement, le fait d'accepter volontairement de restreindre nos actions et nos paroles et de respecter ces limites que nous avons choisi d'adopter.

De manière générale, il est convenu de considérer que l'observation des Préceptes est le fondement de la pratique de la méditation. Il est certain que c'est l'une de leurs fonctions, notamment dans le sens qu'ils nous libèrent du sentiment de culpabilité et d'une mauvaise image de nous-mêmes. Mais je voudrais vous montrer aussi qu'observer les Préceptes est, en soi, une forme de pratique de méditation.

Maintenant je voudrais passer au thème de l'attention. Pourquoi est-il si difficile d'être attentif dans notre vie quotidienne ? Je crois que l'une des raisons est que l'attention doit toujours avoir un objet. Ce n'est pas une simple conscience, un peu floue, de ce qui se passe. Dans les situations de vie un peu complexes que l'on trouve en dehors des retraites de méditation, quels sont les objets ou points d'ancrage auxquels nous pourrions lier notre attention ? Fondamentalement, ma réponse serait : les Préceptes – se remémorer les préceptes car ils nous permettent de nous situer dans l'instant présent de manière très concrète.

Nous pouvons aussi élargir cela, l'affiner. Le Bouddha a dit qu'il y avait dix sortes de façons de parler. Si nous pouvions nous en souvenir et puis nous les remémorer au moment opportun, ce serait très bénéfique pour la communication avec les gens qui nous entourent. Ces dix façons de parler sont : paroles vraies / mensongères, utiles / inutiles, dites au bon moment / dites au mauvais moment, gentilles / méchantes, polies / impolies. Donc, ce que nous essayons de faire, c'est développer la parole juste – qui est à la fois vraie, bénéfique pour celui qui l'entend, prononcée au bon moment et au bon endroit, aimable et polie – et éviter les paroles mensongères, inutiles, dites au mauvais moment ou au mauvais endroit, méchantes et impolies.

Il s'agit d'une pratique de méditation au quotidien. C'est la façon dont vous développez l'attention, en ayant des points d'ancrage clairement définis et mémorisés, qui permet à l'attention de s'éveiller. Ici, l'attention est liée à la mémoire. Cela signifie que vous pouvez faire intervenir les informations nécessaires, les enseignements nécessaires, les pratiques nécessaires au moment même où vous en avez besoin.

Je crois que nous tous ici sommes des personnes intelligentes et de bonne moralité. Nous savons comment il faut et comment il ne faut pas se comporter. Nous sommes intelligents dans toutes les situations – sauf dans celles où nous nous comportons bêtement !

Donc quand nous ne sommes pas sous pression, quand nous ne nous sentons ni effrayés ni menacés ni angoissés ni en colère, nous nous comportons certainement avec moralité. La question est : comment maintenir ce comportement quand nous sommes sous pression, inquiets, impatientes ou effrayés, quand toutes ces émotions apparaissent ? Quel est notre refuge ? Ce que je voudrais vous dire, c'est que se souvenir des préceptes est très utile pour maintenir sa pratique, son idéal et son but dans la vie, même quand les choses sont très difficiles.

Encore une chose que je voudrais souligner ici, une des choses qui valent la peine d'être étudiées et comprises : la relation entre notre monde intérieur et le monde extérieur, comment ils s'influencent. Si nous développons certaines techniques de méditation, par exemple la méditation sur l'amitié bienveillante et la compassion, nous espérons certainement que cela va affecter notre comportement envers les autres et que notre *sīla* sera plus pur. Mais je crois qu'il est intéressant d'observer aussi que l'extérieur influence l'intérieur. Prenons par exemple le premier précepte selon lequel nous nous abstenons de tuer ou même de faire du mal à tous les êtres (et pas seulement à ceux qui pourraient être dangereux pour nous). A chaque fois que l'intention de faire du mal apparaît mais que nous nous retenons, cela devient comme un muscle que l'on n'utilise pas : il s'atrophie et s'affaiblit du fait qu'il n'est pas utilisé. De cette manière, nous agissons sur l'apparition des intentions négatives et des pensées agressives simplement en refusant systématiquement de suivre l'impulsion de les exprimer verbalement ou physiquement, et ce sur une longue période de temps.

L'une des manières les plus fiables de vérifier ou d'évaluer à quel point vous avez développé cette pratique, c'est quand une situation inattendue se produit brusquement. Quelle est votre réaction immédiate ? Là, on ne peut pas se mentir. Par exemple, vous marchez dans la forêt et vous vous trouvez face à un serpent dangereux : quelle est votre réaction immédiate ? Il est intéressant d'observer ce genre de choses.

Je voudrais maintenant parler des domaines de pratique intérieurs. Là encore, avant de parler de techniques de méditation particulières, je voudrais les replacer dans le contexte de ce que nous appelons « l'Effort Juste ». Le Bouddha a dit, à propos de ses enseignements, qu'ils comportaient trois aspects : kammavāda, viriyavāda, vipacavāda. Kammavāda est l'enseignement qui accepte la vérité du kamma ; viriyavāda est la nécessité de l'action et de l'effort pour obtenir des résultats ; et vipacavāda est l'enseignement par l'analyse pour voir clairement la nature des choses.

La pratique a donc 4 aspects essentiels :

1. Le premier consiste à faire l'effort de protéger l'esprit et d'empêcher que des éléments négatifs ne s'y installent.
2. Le second consiste à agir avec sagesse si des éléments négatifs sont déjà apparus dans l'esprit.
3. Le troisième consiste à faire l'effort d'amener dans notre cœur et dans notre esprit toutes les qualités qui n'y sont pas encore.
4. Le quatrième consiste à faire l'effort d'entretenir, de nourrir et de développer jusqu'à maturité toutes les qualités qui sont déjà en nous.

La pratique consiste donc essentiellement à abandonner certaines choses et en développer d'autres.

Il faut préciser qu'il n'y a pas d'éléments sains ou malsains qui soient figés dans votre cœur et votre esprit. Tout peut se développer ou décroître. La seule véritable sécurité ou stabilité arrive quand on est « entré dans le courant », c'est-à-dire que l'on a atteint le premier niveau d'Éveil. C'est seulement là que vous pouvez être sûr que votre pratique, même dans des circonstances difficiles, ne périlclitera pas. Vous ne pouvez pas en être sûr tant que vous n'avez pas atteint ce stade-là.

De tout temps et dans toutes les traditions religieuses, il y a eu des enseignants spirituels très inspirants, des moines ou des nonnes qui avaient beaucoup pratiqué et puis un scandale a éclaté ou bien ils ont quitté l'ordre monastique ou leurs responsabilités d'enseignant ... C'est toujours quelque chose qui réveille beaucoup de doutes et d'inquiétude parmi les disciples. On peut comparer cette situation à de l'eau pleine de germes et de microbes. La seule manière de rendre cette eau potable est de la faire bouillir à 100°. Si vous la faites chauffer à une température très élevée, 90° ou 95° pendant longtemps et vous considérez que les germes sont morts, vous êtes dans l'erreur car, en réalité, comme l'eau n'est jamais arrivée à 100°, les germes sont toujours présents à l'état latent. Ensuite, quand l'eau aura l'occasion de refroidir, – c'est-à-dire si le moine, l'enseignant spirituel ou le méditant commence à être un peu trop content de lui – les germes seront présents comme au tout début. C'est l'une des raisons pour lesquelles on voit la pratique de certaines personnes décliner même si elles ont passé de nombreuses années à méditer.

Parmi toutes les pratiques d'abandon et de développement que nous pouvons entreprendre en fonction des causes et des situations, le premier refuge dont nous ayons besoin est l'attention. Si nous acceptons l'idée que l'enseignement du Bouddha est un système d'éducation, nous pouvons nous demander : où est donc la classe ? Je répondrais que « la classe » est l'instant présent. Alors ce que nous devons apprendre au tout début – mais c'est aussi le milieu et la fin de la pratique – c'est à être vigilant et éveillé dans l'instant présent. Nous consacrons donc une certaine partie de notre vie quotidienne à développer cette capacité à être éveillé, vigilant et présent, dans une situation simplifiée au maximum. Nous nous asseyons et restons immobiles, les yeux fermés et nous essayons de créer les conditions extérieures qui permettent au mieux de développer la force de l'attention.

QUELQUES BASES POUR MÉDITER

Il y a différentes façons de s'asseoir en méditation et certaines traditions donnent des détails très précis sur la posture mais je pense qu'il n'y a que deux impératifs :

– Le premier est que nous soyons assis bien droit. L'une des raisons pour cela est qu'ainsi nous évitons de nous endormir. Plus important, dans cette posture bien droite, nous nous sentons libres et indépendants, et cela nous aide à créer les conditions justes pour ressentir, à l'intérieur de nous, la confiance en soi et l'indépendance que nous essayons de développer dans la méditation.

– L'autre principe consiste à garder le corps aussi immobile que possible. En effet, l'esprit est déjà très agité et, si le corps en fait autant, il est beaucoup plus difficile de calmer les mouvements de l'esprit.

Bien entendu, notre corps n'est jamais dans une condition parfaite et nous risquons de ressentir des douleurs ici ou là, donc il faut aussi savoir accepter ses limites, être ami avec son corps et se dire que cette posture que nous prenons est assez bonne pour l'instant.

Une fois que les exigences matérielles sont remplies au mieux, nous devons veiller aux conditions mentales, faire en sorte d'être prêts à appliquer les techniques de méditation. Les conditions nécessaires pour cela sont l'intérêt, l'enthousiasme, la joie – il ne s'agit pas de considérer la méditation comme un médicament amer !

Nous commençons donc par regarder en nous et nous nous posons la question : avons-nous ce sentiment d'intérêt et d'engagement ou bien sommes-nous encore préoccupés par certaines affaires, certains soucis qui n'ont rien à voir avec la pratique ? Si l'esprit est effectivement pris par d'autres préoccupations, nous ne devons pas essayer d'appliquer aussitôt une technique de méditation parce que nous aurions un sentiment d'échec très frustrant.

Il faut être prêt à passer quelques instants à parler avec soi pour se rappeler l'intérêt de la méditation, se rappeler la souffrance que nous avons dû traverser à cause du manque de sérénité intérieure et de sagesse ... jusqu'à ce qu'un sentiment de consentement et d'intérêt apparaisse dans l'esprit. Ne croyez pas qu'il s'agisse d'une perte de temps. C'est au contraire un préliminaire très important si l'esprit n'est pas encore vraiment prêt ou intéressé.

Je ne pense pas qu'il soit juste de concevoir la pratique comme une forme de concentration sur un objet. Ce que nous essayons de faire, c'est de maintenir une qualité d'attention éveillée, de clarté, dans l'instant présent, en utilisant la respiration (par exemple) comme un véhicule pour y parvenir.

Pour la pratique de l'observation de la respiration, choisissez une zone ou un point particulier du corps où vous sentez le mieux le passage de l'air et où vous pouvez vous détendre. Le premier défi va être : comment trouver de la joie au ressenti d'une inspiration et au ressenti d'une expiration ? En effet, notre esprit est toujours à la recherche de plaisir, de sorte que, si nous ne trouvons pas de plaisir à observer la respiration, il va très vite nous transporter dans le passé ou nous projeter dans le futur. Donc si nous pouvons être conscients du plaisir très naturel, simple et inoffensif d'être éveillés à la sensation de l'inspiration et éveillés à la sensation de l'expiration, si nous sommes satisfaits et heureux de percevoir ces sensations, l'esprit ne cherchera pas à fuir vers l'extérieur parce qu'il sera déjà satisfait.

Il ne s'agit pas de se complaire mais d'ouvrir l'esprit, de reconnaître comment il peut être agréable d'être simplement attentif, présent, éveillé, vigilant et totalement présent à cet instant.

Être présent à la respiration n'est pas chose facile ; ce n'est facile pour personne. Même les grands maîtres de la forêt comme Ajahn Chah ont eu du mal pendant des années avant de maîtriser cette pratique. Il faut donc être très patient. Si l'esprit s'évade, ne soyez pas agacé ou découragé. Sachez que c'est normal et naturel et, très calmement mais fermement, ramenez l'attention sur l'instant présent et l'objet de méditation.

Pour nous aider à développer notre capacité à maintenir l'attention, à être vigilant et éveillé à l'instant présent, il existe un certain nombre de techniques. L'une d'entre elles consiste à compter nos respirations. On compte « un » sur l'inspiration et « un » sur l'expiration puis « deux » sur l'inspiration et « deux » sur l'expiration, et ainsi de suite jusqu'à « cinq-cinq ». Quand on arrive à cinq, on recommence à partir de « un » : « un-un ; deux-deux, trois-trois ... » cette fois jusqu'à six. Et puis on recommence : « un-un, deux-deux ... » jusqu'à « sept-sept ». Ensuite on compte de un à huit, de un à neuf et enfin de un à dix. Après quoi on reprend de un à cinq puis de un à six, etc.

Cette technique est particulièrement utile si vous débutez la méditation parce que, quand votre esprit s'évade, il ne restera pas éloigné trop longtemps avant que vous ne réalisiez que vous ne savez plus si vous étiez en train de compter de un à cinq ou de un à six, etc. Par ailleurs, l'un des obstacles, au début de la pratique de la méditation, est le besoin de savoir si l'on a fait des progrès. Par exemple, au début il est difficile de maintenir l'attention pendant un cycle entier (de un-un à dix-dix) mais, au bout d'un certain temps, on constate que l'on y arrive et on peut se dire : « Ah ! Je fais des progrès. » Si vous arrivez à maintenir l'attention présente pendant trois cycles complets sans être distrait, le comptage commence à paraître lourd et artificiel. A ce moment-là, vous pouvez arrêter cette technique et observer la simple sensation de la respiration.

Comme la respiration change sans cesse, elle devient de plus en plus fine au fil de la méditation. Nous devons donc réajuster constamment l'effort que nous faisons pour y demeurer attentifs. Cet effort que nous devons faire a été décrit par une image : c'est comme si nous tenions un petit oiseau dans la main. Si nous serrons trop fort, nous pouvons faire mal à l'oiseau ou même le tuer, et si nous ne le tenons pas assez fort, il s'envolera. Alors comment tenir l'oiseau de façon à ne pas lui faire mal et à ne pas le laisser s'envoler ? Comment être présent à la respiration de façon à n'être ni trop rigide et tendu, ni trop relâché et distrait ?

Soyons donc constamment vigilants et attentifs aux besoins de l'esprit pour que la qualité et l'intensité de l'attention soient optimales à tout moment.

Méditation guidée

Pour nous résumer brièvement, le mot « Bouddha » signifie « l'Éveillé » et notre pratique consiste à développer un sentiment de présence éveillée dans notre esprit en maintenant notre attention sur la respiration. Nous ne voulons pas que cette observation soit terne, floue, indistincte, parce que ce ne serait pas le type de samādhi qui mène à la sagesse. Il faut qu'il y ait précision et clarté à chaque instant de l'inspiration et de l'expiration. L'effort que nous faisons pour être éveillés à la nature de l'inspiration et à la nature de l'expiration doit être constamment réajusté au fur et à mesure que la respiration s'affine.

Rappelez-vous brièvement quels sont les obstacles à la méditation et déposez-les pendant la durée de l'assise – en particulier, toutes les choses auxquelles vous auriez plaisir à penser. Engagez-vous à ce renoncement : « Pendant la durée de cette méditation, je ne me laisserai pas aller à évoquer ces pensées et ces souvenirs, à céder à l'imagination. » De même si, en ce moment, vous avez des problèmes, des difficultés, des soucis, dites-vous que ce n'est pas le moment de vous en préoccuper. Quand nous sommes très clairs, comme cela, au début de la méditation, si l'esprit s'éloigne malgré tout vers ces questions, le souvenir de notre engagement à ne pas nous laisser prendre par ce type de pensées nous reviendra à l'esprit et nous aidera à les lâcher.

Éveillons ensuite un sentiment d'intérêt et d'enthousiasme pour cette pratique en nous rappelant que c'est une merveilleuse occasion que nous avons là de méditer. L'endroit est beau, le temps magnifique ... Toutes ces conditions nous aident et nous devons en tirer le meilleur parti.

Un nombre infini d'hommes et de femmes, ordonnés et non ordonnés, ont réalisé de profonds états de paix et de sagesse grâce à cette pratique très simple qui consiste à s'éveiller à la nature de la respiration. Dans cette pratique de méditation qui peut s'avérer difficile et exigeante, n'oublions pas que nous suivons les traces des grands Éveillés.

Quand nous méditons, nous avons l'occasion exceptionnelle de nous libérer, pendant un moment, de toutes nos identités conventionnelles, de toutes nos responsabilités sociales. Il n'y a plus que la respiration qui nous intéresse. Quand on est attentif à la respiration, on n'a pas conscience de soi comme étant un homme ou une femme, un père ou une mère, un fils ou une fille, un patron ou un employé, une bonne ou une mauvaise personne. Dans la conscience de l'inspiration et de l'expiration, toutes ces discriminations s'évanouissent. Pendant que nous prenons du recul, pendant un court moment, nous avons une nouvelle perspective sur notre identité conventionnelle ; nous apprenons ainsi à n'être personne alors que, dans la vie, nous essayons toujours d'être quelqu'un.

Conseils pour la méditation en marchant

Dans la méditation en position assise, nous essayons de rester vigilants, en éveil et immobiles mais nous devons apprendre à avoir cette même qualité d'attention quand nous bougeons. Peu de gens sont capables de rester immobiles en position assise plusieurs heures par jour, alors, si nous voulons méditer tout au long de la journée, nous devons alterner des périodes d'assise et de marche.

Par ailleurs, la pratique de la méditation en marchant est spécialement appropriée à certains moments de la journée, par exemple après un repas ou bien tard le soir, quand on a sommeil. Les avantages spécifiques de cette pratique sont multiples :

– Tout d'abord, une fois que l'esprit a été calmé grâce à la méditation en marchant, il est plus facile de développer les pratiques de sagesse, vipassanā, en marchant qu'en étant assis.

– Une fois que l’on a bien développé cette pratique, on constate que le type d’attention que l’on en obtient est plus facilement intégré au quotidien que celui que l’on obtient dans la méditation assise.

Beaucoup de gens trouvent la méditation en marchant frustrante parce que, du fait du mouvement du corps, il semble plus difficile de calmer l’esprit que quand on est assis immobile. Mais soyez patients parce que les résultats valent largement l’effort qu’il est nécessaire d’investir au début.

La méditation en marchant peut être pratiquée à différents rythmes. Certains d’entre vous connaissent probablement la technique birmane qui consiste à marcher très, très lentement. Dans quelques monastères, en Thaïlande, on marche très rapidement. Un jour quelqu’un a demandé à l’un des maîtres qui enseignent la marche rapide : « Pourquoi marcher si vite ? » et il a répondu : « Si je marche vite, les pollutions mentales n’arrivent pas à me suivre ! » Dans la tradition d’Ajahn Chah, nous marchons à une allure normale mais il est tout à fait acceptable d’ajuster votre allure à vos besoins.

La longueur idéale d’un chemin de méditation est de 20 à 30 pas. Si le chemin est trop court et qu’il faut sans cesse faire demi-tour, cela perturbe la méditation ; mais s’il est trop long, on est facilement distrait. On choisit trois points de repère sur le chemin : le début, le milieu et le bout du chemin, de sorte que si l’esprit s’évade, ce ne devrait pas être plus longtemps que le temps qu’il faut pour aller de l’un à l’autre de ces trois points.

Nous avons une habitude profondément ancrée qui consiste à faire une chose de façon à en faire une autre ensuite. Et si on nous demande : « Pourquoi veux-tu faire cette autre chose ? » on répond : « Parce qu’une fois que j’aurai fini cela, je pourrai faire autre chose. » C’est pourquoi, dans la méditation en marchant, nous n’allons nulle part, nous allons et nous venons sur le même chemin, tout simplement. De cette manière, nous apprenons à avancer sans avoir besoin d’une destination précise.

Tout comme pour la méditation assise, nous devons passer par l'étape préliminaire qui consiste à prendre la posture physique juste – que je vais vous montrer tout à l'heure – ainsi que la posture mentale juste. Et, comme je l'ai dit précédemment, la posture mentale juste, c'est éveiller de l'intérêt, voire même de l'enthousiasme, pour cette activité.

Vouloir faire quelque chose est sain ; vouloir expérimenter n'est pas sain. Dans la pratique, vouloir méditer est très bien mais vouloir atteindre certains buts ou obtenir certains résultats est un obstacle.

Au départ, nous essayons de calmer le mouvement de l'esprit en lui donnant une ancre, un objet d'attention. De manière générale, la respiration n'est pas un objet d'attention propice à la méditation en marchant parce que le rythme de la respiration et celui de la marche ne s'harmonisent pas bien. L'un des objets d'attention que les maîtres de méditation de la forêt recommandent est la sensation sous la plante des pieds en marchant. C'est particulièrement thérapeutique pour les personnes qui passent beaucoup de temps dans leur tête. Pour nous aider à maintenir l'attention sur la plante des pieds pendant que nous marchons, nous pouvons utiliser un mot de deux syllabes comme « bouddho » que nous divisons en deux : « boud- » en posant le pied droit et « -dho » en posant le pied gauche. Comme vous le savez, le mot bouddho – une forme déclinée de « Bouddha » – signifie « éveillé » ; c'est donc la qualité d'un esprit éveillé que nous essayons de développer. Mais vous pouvez aussi utiliser n'importe quel mot de deux syllabes qui a du sens pour vous et qui vous permettra de rester présent à la sensation.

Quand l'esprit s'évade, ramenez-le tranquillement à l'observation de la sensation sous la plante de vos pieds. Quand l'esprit vagabonde et que vous le ramenez encore et encore, ne croyez pas que ce soit une perte de temps ; c'est au contraire une démonstration de notre capacité à reconnaître que notre esprit s'est évadé, à réveiller notre attention et à la poser de nouveau sur notre objet de méditation.

Donc même si vous vous considérez comme un méditant peu doué, je pense que, si vous pratiquez régulièrement, vous remarquerez dans votre quotidien que vous serez beaucoup plus vite conscient quand votre esprit s'éloignera de votre travail ou de vos responsabilités en cours, et vous serez en mesure de revenir à votre activité beaucoup plus facilement qu'avant.

Un dernier point : il faut savoir que, quand vous aurez l'habitude de pratiquer cette technique de méditation, vous pourrez le faire à tout moment de la journée : en marchant d'un bâtiment à un autre, en montant et en descendant les escaliers, etc. Ainsi, vous pourrez avoir plusieurs temps de méditation tout au long de la journée : vingt secondes par-ci, deux ou trois minutes par là. Ce sont des moments très rafraîchissants qui vous permettront de maintenir une continuité d'attention dans votre vie.

Un conseil : si vous marchez dans un parc ou si vous faites un long trajet à pied, au lieu d'essayer d'être attentif tout au long du trajet, pensez à poser des points d'attention le long du chemin, découpez-le en petits parcours – par exemple d'un arbre à l'autre – et vous pourrez ainsi rétablir rapidement l'attention à chaque fois que ce sera nécessaire.

Démonstration de la technique de méditation en marchant

Ce n'est pas très compliqué. Posez la main droite sur la main gauche et laissez-les pendre ainsi devant vous. Marchez tranquillement sur la longueur de votre chemin de méditation en repérant le milieu. Quand vous arrivez au bout, posez les deux pieds côte à côte et vérifiez si votre esprit est présent ou s'il s'est envolé. Si c'est le cas, arrêtez-vous et raffermissez votre intention d'être attentif. Faites demi-tour en deux temps et puis repartez dans l'autre sens – et ainsi de suite.

COMPRENDRE LA SOUFFRANCE, ÊTRE PATIENT ET MÉDITER

L'enseignement commun à toutes les traditions bouddhistes est celui des Quatre Nobles Vérités. On traduit généralement ces quatre vérités comme : la souffrance, la cause de la souffrance, la fin de la souffrance et la voie qui mène à la fin de la souffrance.

Comme beaucoup d'entre vous le savent certainement, le mot « souffrance » est une traduction peu satisfaisante du mot original pāli dukkha. Par exemple, on peut dire qu'une merveilleuse expérience de méditation, profonde et pleine de béatitude, est dukkha ... Alors, comment dire qu'il s'agit de « souffrance » ? [...]

Je définirais le mot dukkha comme « tout ce qui n'est pas nibbāna ». En effet, c'est seulement quand on la compare au suprême, à l'ultime, que l'on comprend pourquoi l'expérience de la béatitude et du bonheur trouvés dans la méditation peut être considérée comme dukkha : oui, c'est merveilleux mais, comparé au nibbāna, c'est insatisfaisant. Le mot dukkha englobe donc tout l'éventail des expériences possibles, des plus grossières aux plus raffinées. Vues à la lumière de l'expérience du nibbāna, au bout du compte, elles sont insatisfaisantes. C'est seulement quand on accepte la possibilité et la valeur de l'expérience du nibbāna, que la Voie nous apparaît comme nécessaire. On ne se pose plus la question de savoir si on devrait pratiquer ou pas – on n'a plus le choix.

Je voudrais aussi mentionner l'une des difficultés que l'on rencontre quand on étudie et que l'on pratique le bouddhisme : les mots techniques les plus importants ont différents sens selon leur contexte. Ainsi, le mot dukkha a un sens légèrement différent quand il est mentionné dans le contexte des Quatre Nobles Vérités et dans le contexte des Trois Caractéristiques de l'existence qui sont les objets de la méditation *Vipassanā* : *anicca*, *dukkha* et *anattā*.

Le dukkha mentionné dans les Trois Caractéristiques est inéluctable. *Anicca*, *dukkha* et *anattā* sont comme les trois facettes – ou les trois dimensions – d’une même chose. Quand on parle de dukkha en tant que caractéristique de l’existence, on se réfère à la souffrance qui naît du fait qu’il est impossible, pour tout phénomène, de se maintenir dans un état permanent à cause de son instabilité inhérente. Vous voyez qu’il y a un lien très proche avec *anicca*, l’impermanence. Et le fait que tous les phénomènes soient impermanents et incapables de demeurer dans un même état est la preuve qu’il n’existe pas d’entité indépendante et durable ou *attā*, d’où *anattā*, le non-soi ou impersonnalité des phénomènes.

Quant au *dukkha* des Quatre Nobles Vérités, il apparaît aux êtres humains parce qu’ils ne comprennent pas, ils ne pénètrent pas la nature de l’existence comme étant dukkha, *anicca* et *anattā*. Il est conditionné par l’ignorance et la soif du désir mais on peut y mettre fin en éliminant l’ignorance et la soif du désir.

Il y a une grave erreur de compréhension très répandue à propos des enseignements bouddhistes. On croit que la souffrance existe à cause du désir et qu’il faut donc éliminer le désir pour mettre fin à la souffrance. En réalité, ce que le Bouddha a dit, c’est qu’il y a deux types de désir : l’un est sain et l’autre ne l’est pas. Le premier doit être cultivé, le second doit être abandonné. Chaque fois qu’il y a ignorance, c’est-à-dire que la connaissance de la réalité des choses est erronée, apparaît inévitablement le type de désir malsain appelé *tanhā*. Chaque fois qu’il y a compréhension, pénétration claire et précise des phénomènes, un désir sain appelé dhamma *chanda* ou *kusala chanda* apparaît en conséquence. Le Bouddha nous a recommandé de bien faire la distinction entre ces deux types de désir. Si, par exemple, vous observez la souffrance des êtres humains qui vous entourent et qu’en vous s’éveille le désir de les voir libérés de la souffrance, il ne s’agit pas de *tanhā*, un désir né de l’ignorance, mais de *chanda*, le désir sain qui naît de la compréhension.

Une fois cette distinction faite, on peut tout de même observer qu'un type de désir peut aisément glisser vers un autre. Par exemple, la personne qui a de la compassion pour les êtres qui souffrent va peut-être se joindre à une ONG mais, au bout d'un certain temps, elle peut prendre plaisir à avoir ainsi acquis un certain pouvoir sur la vie des autres, ou se complaire dans les louanges ou le respect qu'elle en retire. Dès lors, le *chanda* présent à l'origine est devenu *tanhā*.

Inversement, quelqu'un qui s'est engagé dans la pratique de la méditation peut ne pas avoir d'aussi nobles motivations au départ – peut-être médite-t-il simplement pour suivre la mode, comme c'est le cas en Thaïlande en ce moment – mais après avoir commencé, il peut développer une motivation saine qui va remplacer la motivation moins saine du départ.

Donc l'observation constante de notre relation aux choses et de notre motivation est une partie très importante de la pratique de l'attention. Comme *tanhā*, en tant que soif du désir, accompagne inévitablement *avijjā*, l'ignorance, nous avons différentes pratiques liées à ces deux choses qui créent la souffrance. Pour simplifier, nous pouvons dire que toutes les pratiques qui visent à éliminer *tanhā* sont les pratiques de type *samatha*, tandis que celles qui ont pour but d'éliminer l'ignorance sont les pratiques de sagesse, de vision pénétrante ou *vipassanā*.

Le grand paradoxe qu'il faut observer et comprendre ici, est dans la compréhension de *dukkha* : on ne peut pénétrer la nature de la souffrance qu'avec un esprit joyeux ! Donc toutes ces pratiques qui visent à travailler habilement sur les énergies négatives et à développer des qualités positives, apportent la stabilité émotionnelle, la satisfaction et le bonheur qui permettent aux pratiques de *vipassanā* d'être efficaces. Si on prend des raccourcis – ce qui arrive souvent – la maturité et la stabilité émotionnelle feront défaut. À un certain point, on va avoir le sentiment d'arriver au bord d'une falaise et on va faire un bond en arrière. La vertu majeure à développer est donc la patience. D'ailleurs, je voudrais dire quelques mots en faveur de cette grande vertu parce que je pense que, dans notre société, elle est très dénigrée et sous-estimée.

Je crois que le premier mot que j'ai appris en thaï est celui qui signifie « endurance patiente ». Ajahn Chah donnait des enseignements qui duraient parfois des heures. Au début, je ne comprenais pas la langue mais j'entendais ce mot qui revenait tout le temps dans ses propos : « o-ton, o-ton, o-ton ». J'ai donc demandé à un moine qui était là depuis longtemps ce que ce mot voulait dire et il m'a répondu : « endurance patiente ».

Le Bouddha a donné l'un de ses plus importants enseignements lors de la pleine lune de février, l'année qui a suivi son Éveil. Il s'adressait à 1250 Arahants qui s'étaient spontanément réunis ce jour-là autour de lui. Ce que le Bouddha a dit alors est un résumé de ses enseignements les plus essentiels de façon à ce que les Arahants puissent repartir dans toutes les régions de l'Inde répandre la doctrine sans en dévier. Eh bien, c'est au cours de ce discours qu'il a dit : « Quel est le but le plus élevé ? Le but le plus élevé est le nibbāna. » Et tout de suite après, il a ajouté : « La patience et l'endurance sont les incinérateurs suprêmes des pollutions mentales. »

Il est vraiment remarquable que le Bouddha ait insisté aussi clairement sur le fait que la vertu la plus significative dans tout ce système d'éducation, dans tout ce processus qui mène au nibbāna, soit la patience doublée d'endurance ... alors que, pour la plupart d'entre nous, ces vertus ressemblent plutôt à un prix de consolation ! Vous méditez ou vous faites quelque chose de vraiment difficile et vous vous dites : « Bon, je n'ai pas vraiment appris grand-chose mais au moins j'ai développé un peu de patience et d'endurance. C'est mieux que rien. »

Je mentionne cela pour que vous vous souveniez que les occasions où nous avons l'occasion de pratiquer patience et endurance sont très purifiantes si nous avons la compréhension juste : la patience et l'endurance ne sont pas toujours le meilleur choix mais, dans certains cas, elles peuvent avoir un effet très puissant et positif sur l'esprit.

La patience, ce n'est pas serrer les dents et voir venir. Ajahn Sumedho en a donné une très bonne définition : « C'est une coexistence paisible avec ce qui est désagréable ».

La pratique quotidienne de la méditation est au cœur de notre effort pour abandonner l'ignorance et le désir malsain. Je recommande de faire, en priorité, une méditation tôt le matin. Tôt le matin, vous êtes reposé, le monde est encore calme, vous n'avez pas encore trop de préoccupations dans la tête et, plus important, vous aurez l'occasion d'observer les effets de la méditation pendant le reste de la journée. Par contre, si votre principal temps de méditation est le soir, vous serez probablement déjà fatigué, vous n'aurez donc pas l'esprit très clair – surtout si vous avez dîné avant –, et puis ensuite vous irez vous coucher. À ce moment-là, c'est comme la fin d'un chapitre de votre vie, de sorte que vous n'aurez pas l'occasion de voir aussitôt les effets bénéfiques de la méditation.

Alors soyez patient. Si vous n'espérez pas atteindre tout de suite le nibbāna, si vous ne recherchez pas tout de suite les bienfaits de la méditation à un niveau trop élevé, que vous appréciez l'amélioration dans la qualité de votre vie, vous verrez évoluer la qualité de votre cœur et de votre esprit : vous vous sentirez un peu plus présent, plus enraciné, plus gentil, plus patient, moins irritable, moins enclin à la colère. Vous aurez un sentiment général de contentement et toutes ces modestes améliorations dans votre vie vous donneront le désir sain – *chanda* – de poursuivre la pratique de la méditation.

Je voudrais vous raconter une histoire qui vient du nord-est de la Thaïlande. À la saison des pluies, beaucoup de champignons poussent dans la forêt et, bien entendu, les gens vont les ramasser pour les manger. Un jour, une vieille dame et sa belle-fille sortent ramasser des champignons. La jeune femme connaît un endroit dans la forêt où ils poussent en grand nombre. Elle a prévu d'y aller directement, de remplir les paniers et de rentrer aussitôt à la maison. Mais, en marchant, la vieille dame voit un champignon isolé au bord du chemin et se penche pour le ramasser. Sa belle-fille lui dit : « Ce n'est qu'un champignon isolé. Vous perdez votre temps. Avançons plutôt ! »

Mais bien sûr, comme dans toutes les cultures, la belle-mère ne tient pas compte de la remarque de la belle-fille et ramasse le champignon. Ensuite, le long du chemin, elle continue à ramasser des champignons isolés tandis que sa belle-fille devient de plus en plus irritée. Finalement celle-ci décide d'aller seule jusqu'à l'endroit qu'elle connaît mais, quand elle arrive, il n'y a plus un seul champignon car d'autres personnes connaissaient cet endroit et étaient déjà passées par là. Elle rentre donc au village, lasse et découragée. Quand elle passe devant la maison de sa belle-mère, un arôme délicieux lui chatouille les narines. Elle s'écrie : « Mère ! Mère ! Quel est cet arôme délicieux ? » et sa belle-mère répond : « C'est un curry de champignons isolés. »

C'est ainsi que l'on nous apprend à suivre le chemin spirituel : un champignon à la fois, sans imaginer l'endroit, plus loin, plein de merveilleux champignons. Donc, même si votre esprit n'est pas encore paisible, s'il y a encore beaucoup de pollutions mentales, trouvez un moyen d'apprécier le chemin que vous faites sans mettre tous vos espoirs dans le bonheur que vous pourriez trouver à l'avenir.

Comme je l'ai dit, il n'est pas facile de méditer mais, si nous considérons la pratique comme un processus d'apprentissage et que nous commençons à constater un changement d'attitude face aux difficultés que nous rencontrons, elle cesse bientôt d'être une contrainte et devient beaucoup moins laborieuse. Les obstacles que nous rencontrons dans la méditation n'apparaissent pas à cause de la méditation ; ils apparaissent en continu, dans notre vie quotidienne, et nous créent des problèmes. On peut comparer cela au fait de suivre un objet en mouvement sur un fond de couleurs mêlées. C'est très difficile. Par contre, si le fond est blanc, il est beaucoup plus facile de suivre le mouvement même si l'objet bouge. L'objet de méditation est donc volontairement très simple. Il ne suscite aucun intérêt particulier : c'est la simple sensation de la respiration.

Comme le fond blanc d'un décor, cette simplicité fait ressortir les pollutions mentales qui sont toujours présentes dans le décor de notre vie mais que nous ne sommes pas capables d'identifier à cause de toutes les complications qui l'encombrent. Donc savoir reconnaître les obstacles et trouver des moyens habiles pour mieux les traquer, c'est développer une capacité très enrichissante.

Je voudrais souligner encore à quel point il est important d'avoir une pratique de méditation soutenue. Certaines personnes commencent par s'enthousiasmer : elles sont inspirées par un enseignement et méditent beaucoup pendant un certain temps, puis leur énergie tombe et tout dégringole. C'est un peu comme apprendre une langue : on peut découvrir beaucoup de vocabulaire si on est entouré de gens qui parlent la langue mais on oublie tout très vite une fois rentré chez soi. Il est donc plus important de prendre l'engagement de s'asseoir tous les jours, même pendant peu de temps, et de maintenir cette continuité, que de méditer des heures durant et puis de cesser pendant quelque temps pour reprendre ensuite, etc.

Il y a beaucoup d'obstacles et de pièges. Par exemple, si vous pensez que l'on médite pour se libérer de la souffrance, vous pouvez vous dire : « Dois-je méditer ce soir ? Oh, je ne souffre pas du tout et je souffrirais encore moins si je pouvais me coucher tout de suite au lieu de rester assis en méditation ! » Alors, je voudrais partager avec vous un moyen habile : la dédicace des mérites. Si vous vous sentez plutôt bien et n'avez pas envie de méditer, dites-vous : « Ce n'est pas pour moi que je vais méditer. Je vais faire dix ou quinze minutes d'assise et j'en dédierai le mérite à mes parents » – par exemple. C'est tout à fait différent. Quand on le fait pour quelqu'un d'autre, que l'on dédie les mérites de la pratique, on apporte une nouvelle énergie que l'on ne savait même pas avoir.

D'autre part, le succès d'un temps de méditation est très conditionné par la qualité d'attention que l'on aura développée en dehors de ce temps de méditation. C'est pourquoi je vous suggère d'essayer de développer une pratique de mini-méditations tout au long de la journée. Imaginons que vous soyez assis devant un écran d'ordinateur et que vous commenciez à vous ennuyer : au lieu d'aller vous distraire sur internet, retirez vos mains du clavier et observez votre respiration pendant quelques minutes. On peut aussi pratiquer la méditation en montant et en descendant des escaliers ou en allant d'un bâtiment à un autre. Quand vous êtes debout dans un ascenseur, au lieu de regarder dans le miroir, observez votre respiration. Si vous arrivez à trouver de brefs temps de présence comme cela, même au milieu d'une journée active – trente secondes ici, deux minutes là – vous pouvez revenir à vous-même et maintenir un courant de présence consciente tout au long de la journée. Ensuite, quand vous avez le temps de faire une méditation formelle, assis ou en marchant, vous avez l'impression de poursuivre une pratique et non de repartir de zéro.