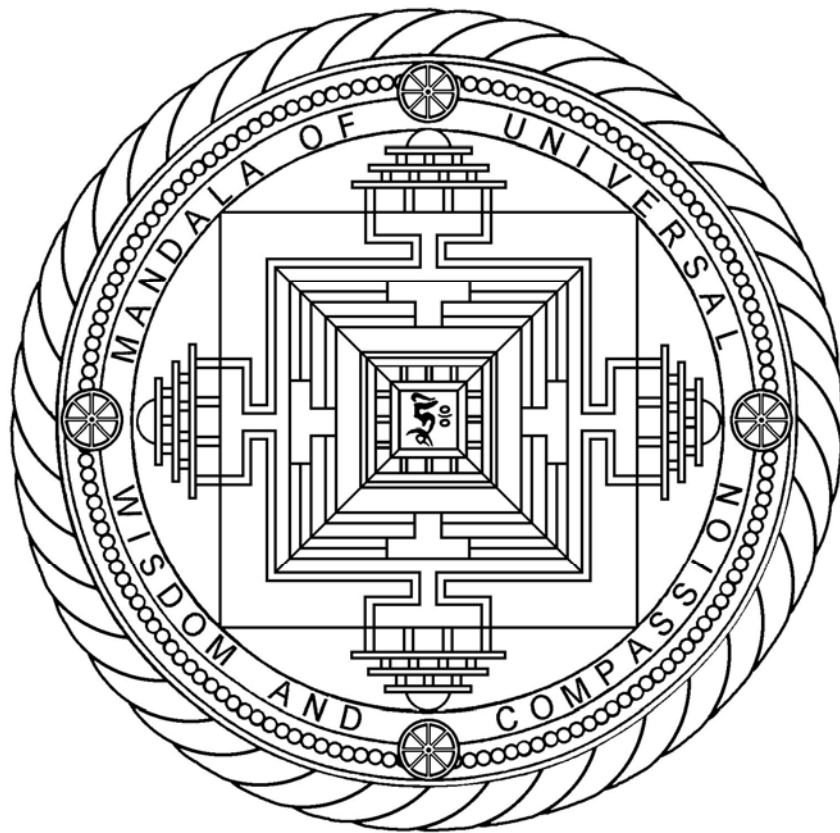


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



*Eveiller le potentiel illimité de notre esprit,
Atteindre la paix et le bonheur ultimes*

Comment méditer

Matériel étudiant

Table des matières

Lectures

<i>Le but de la méditation</i> , Lama Zopa Rinpoché	5
<i>Méditation sur l'esprit</i> , Lama Thoubtèn Yéshé	11
<i>Méditations simples</i> , Lama Zopa Rinpoché	19
<i>Un court enseignement sur le calme mental</i>	23
<i>Transformer l'adversité en joie et courage</i> , Guéshé Jampa Tégchok	
<i>Chapitre 3 – Ecouter, réfléchir et méditer</i>	29

Autre lecture conseillée

Comment méditer, Kathleen MacDonald, Editions Vajra Yogini
(pages 11 à 44, 61 et 62, 125 à 128 et 163 à 166)

© FPMT, Inc., 2008.

Pour la version française :
© Bureau de traduction de la FPMT France, 2009.
www.traductionfpmt.info
lotsawa.fpmtfrance@gmail.com

Tous droits réservés

Découverte du bouddhisme – Module 2 – Comment méditer

Le but de la méditation

Lama Zopa Rinpoché

Je voudrais vous dire quelques mots d'introduction au sujet de la pratique de la méditation. Beaucoup de gens à travers le monde, aussi bien en Occident qu'en Orient, sont très intéressés par le fait de méditer. Ils sont attirés par cette pratique et lui portent un grand intérêt. Mais parmi tous ceux et celles qui s'engagent dans la méditation, peu en réalité en comprennent le but.

Chacun d'entre nous possède un corps physique fait d'os, de chair, de sang. Pour l'instant, nous ne sommes pas capables d'exercer un contrôle total sur ce corps et en résultat, nous ne cessons d'expérimenter des problèmes. Il est possible de trouver un homme riche dont la fortune équivaut à celle du monde entier et pourtant, malgré son immense fortune, si son esprit est enfermé dans un corps incontrôlé, il vivra dans une souffrance continuelle. Riche ou pauvre, personne n'échappe à ce problème. Malgré nos efforts, nous semblons ne jamais en finir avec nos difficultés. Et si nous en finissons avec une, aussitôt une autre vient prendre sa place. Les conflits et la souffrance de maintenir notre corps physique en condition sont les mêmes pour tous, quel que soit l'endroit où nous sommes. Si nous avons la sagesse d'aller en profondeur au cœur de cette question et de vérifier le mode réel d'existence des choses, nous parvenons rapidement à reconnaître l'universalité de cette situation si insatisfaisante. Il devient également clair que si nous n'avions pas un corps physique aussi peu maîtrisé, il ne serait pas possible de connaître les souffrances qui s'y rapportent.

Le problème principal que nous avons tous est que nous souffrons de ne pouvoir satisfaire nos désirs multiples. Cela inclut les nécessités physiques évidentes que sont l'obligation de se nourrir et de se vêtir, ainsi que des choses agréables comme jouir d'une bonne réputation, entendre des paroles plaisantes et réconfortantes et d'autres choses de cet ordre. Certaines formes de souffrance, telles que la faim chez une personne extrêmement pauvre, sont plus évidentes que d'autres. Mais d'une façon ou d'une autre, nous avons tous et toutes une soif incontrôlable de ce que nous ne possédons pas.

Prenons l'exemple d'un individu qui a suffisamment de chance pour être né dans une famille aisée. Durant sa vie, il se peut qu'il ne connaisse jamais l'envie matérielle. Il peut se permettre d'acheter tout ce qui attise son désir et est libre de voyager là où il lui plaît, faisant ainsi l'expérience des différents plaisirs de la vie et de l'excitation offerte par les différentes cultures. Lorsqu'il aura atteint finalement ce stade où il ne reste plus rien à posséder, plus aucun endroit à visiter et aucun plaisir inconnu, il souffrira pourtant encore d'un profond sentiment d'insatisfaction. Avec un état d'esprit aussi agité et aussi insatisfait, nombre sont ceux qui perdent la raison, incapables qu'ils sont d'affronter cette souffrance intense et omniprésente.

Ainsi, même lorsqu'il n'existe aucun manque de confort matériel, il y a encore souffrance. En fait, il arrive souvent que la possession des biens matériels accroisse l'insatisfaction, parce qu'il devient alors encore plus évident que ces possessions n'ont aucun pouvoir d'affecter ou de couper à la racine la souffrance. Il y a encore continuité d'insatisfaction, de confusion, de soucis et tout le reste. Si une accumulation de confort externes était réellement à même de

couper court à la souffrance et de l'éliminer, alors, à un certain stade de bien-être physique, cette souffrance continuelle serait sabrée et toute insatisfaction cesserait. Mais aussi longtemps que notre esprit est lié par un corps physique incontrôlé, la souffrance continue.

Par exemple, afin de protéger nos pieds d'un sol rugueux et d'épines pointues, nous portons des chaussures. Pourtant, cela n'élimine pas vraiment le problème. Les chaussures elles-mêmes nous font souvent mal. Elles peuvent comprimer nos orteils, produire des ampoules et plus généralement être inconfortables. Ce n'est pas la faute du cordonnier. Si nos pieds n'étaient pas si longs ou si larges ou si sensibles, il serait alors possible de fabriquer des chaussures totalement confortables ! Donc si nous examinons attentivement la question de la source de cet inconfort, nous nous apercevons qu'elle n'est pas extérieure, mais tient plutôt à notre constitution physique et mentale.

Il ne s'agit là que d'un simple exemple de la souffrance ressentie à cause de notre corps physique. Dès l'instant où nous naissons jusqu'à celui de notre mort, nous dépensons une quantité d'énergie phénoménale afin de protéger ce corps, qui est le nôtre, de toute souffrance. En fait, la plupart des gens passent tout leur temps à prendre soin de ce corps exactement de cette manière vaine et qui va à l'encontre du but recherché.

Mais le but de la méditation n'est pas simplement de prendre soin du corps physique. Ce n'est pas de cette façon que nous devons penser à utiliser la méditation ; le but doit en être plus élevé, plus noble. Il est insensé d'utiliser la méditation comme encore une autre méthode externe à l'usage de notre corps. Cela reviendrait à gâcher une technique d'une valeur incontestable et suprême, dans une tentative vaine d'obtenir un répit qui au mieux serait temporaire. Alors la méditation serait comme une aspirine que l'on prend pour se débarrasser d'un mal de tête. Il est possible que la douleur s'en aille, mais cela ne signifie pas que nous soyons guéris. Quelque temps plus tard, elle reviendra parce que la méthode de traitement n'est pas liée à la véritable cause de la difficulté et de ce fait toute amélioration sera nécessairement de courte durée. Comme le plaisir temporaire et le soulagement de la douleur sont possibles grâce à de nombreux moyens externes, il n'est pas nécessaire de faire appel à la méditation ou à toute autre pratique spirituelle dans un tel but. Nous ne devrions pas gaspiller le pouvoir de la méditation à des fins aussi limitées.

La méditation consiste avant tout à prendre soin de l'esprit. Bien que notre corps et notre esprit soient intimement liés et interconnectés, ce sont des types de phénomènes tout à fait différents. Notre corps est un objet que nous pouvons voir avec nos yeux, pas notre esprit. Les membres d'une famille spécifique peuvent, par exemple, partager de nombreux traits physiques similaires, mais chaque enfant aura instinctivement une personnalité différente, sa propre attitude mentale, ses centres d'intérêt et d'autres choses de cet ordre. Bien qu'ils fréquentent la même école, leur intelligence et leur savoir varieront non seulement des uns aux autres, mais également par rapport à leurs parents et grands-parents. De telles différences mentales ne peuvent pas être correctement expliquées en termes physiques.

Il faut également noter qu'il existe des enfants qui ont des souvenirs précis de leurs vies antérieures. Ils peuvent dire où ils sont nés, comment ils ont vécu et ainsi de suite, et peuvent reconnaître des personnes et des objets de leurs vies précédentes. De telles précisions sont vérifiables et elles apportent des preuves intéressantes à quiconque est prêt à étudier cette question en faisant preuve d'un esprit impartial.

De toute façon, la raison sous-jacente de ces aptitudes mentales différentes parmi les membres d'une même famille et des souvenirs de vies précédentes de certains enfants est que l'esprit n'a

pas de commencement. Les vies passées existent bien. Nous n'allons pas ici entreprendre une analyse subtile de ce qui assure ou non la continuité entre une vie et la suivante, mais voici ce qu'il est important de garder à l'esprit : de la même façon que notre esprit a perduré d'une vie passée à la vie actuelle, il passera de cette vie présente à une vie prochaine. Les circonstances de notre vie présente résultent des actions, à la fois mentales et physiques, entreprises dans ces vies précédentes. De même, nos actions présentes détermineront les circonstances de nos prochaines vies. Il dépend donc de nous de prendre la responsabilité de forger le reste de cette vie et celles à venir. Il est très important de reconnaître ce fait si nous voulons trouver des moyens efficaces de couper de façon permanente la souffrance physique et mentale.

Chacun d'entre nous est né en tant qu'être humain. En tant que tel, nous avons le potentiel de donner une sens et un but à notre vie. Mais pour en profiter pleinement, nous devons aller-au-delà de ce que peuvent faire les animaux qui sont inférieurs à nous. En utilisant convenablement une telle renaissance humaine et en maîtrisant notre esprit, nous pouvons couper entièrement la racine de toute souffrance. En l'espace d'une ou plusieurs vies, nous pouvons échapper au cycle compulsif de la mort et de la renaissance. Pour le moment, nous devons renaître encore et encore sans aucun choix ni contrôle et endurer toutes les souffrances d'un corps physique incontrôlé. Mais en s'y exerçant de façon correcte, ce cycle involontaire peut être brisé et nous pouvons échapper de façon permanente à toutes les souffrances, à toutes les insatisfactions.

Toutefois, réussir à nous échapper nous-mêmes du cercle de la mort et de la renaissance n'est pas suffisant. Il ne s'agit toujours pas là d'une façon juste d'utiliser au mieux nos capacités humaines. Nous ne sommes pas les seuls à faire l'expérience de la souffrance et de l'insatisfaction ; tous les autres êtres vivants partagent cette même situation difficile. De plus, la plupart des autres êtres manquent de sagesse - de cet œil de sagesse du Dharma - pour trouver le chemin correct qui mène à la cessation de leur souffrance. Tous les créatures sur terre, sans exception, passent leur vie entière, jour et nuit, à chercher un moyen de dépasser cette souffrance et de jouir du plaisir et du bonheur. Néanmoins, comme leur esprit est obscurci par l'ignorance, cette recherche est vaine. Au lieu de parvenir au but recherché, cette quête ne leur apporte que plus de frustration et de douleur. Ils essayent de faire disparaître la cause de leur souffrance mais, au lieu de cela, ils s'éloignent de plus en plus du *nirvana*, la véritable cessation de la souffrance.

Tous les êtres vivants souffrent et désirent la libération exactement comme nous. Si nous prenons conscience de cela, il devient alors évident qu'il est égoïste de travailler uniquement à notre propre libération, à notre propre expérience du nirvana. Nous devons plutôt nous efforcer à libérer également les autres. Cependant, afin d'éveiller les autres au chemin correct qui mène à la véritable cessation de la souffrance, il nous faut d'abord devenir nous-mêmes des êtres totalement éveillés. Autrement dit, nous devons atteindre la bouddhité afin d'aider les autres à se libérer.

Cette situation peut être expliquée comme suit : Supposons que nous désirions montrer un parc magnifique à une amie afin qu'elle puisse en profiter. Si nous sommes aveugles, il nous est impossible de l'y conduire malgré notre grand désir de le faire. Avant même de penser à l'emmener là-bas, il nous est nécessaire de posséder une bonne vue et de bien connaître la route qui y mène. De la même façon, nous devons avoir une expérience complète de l'éveil parfait avant de pouvoir discerner les meilleurs chemins possibles par lesquels tous les êtres, avec leurs aptitudes mentales et tempéraments divers, peuvent être conduits à leur propre libération de la souffrance.

Par conséquent, lorsque nous parlons du but réel de la méditation, il s'agit de parvenir à l'éveil, une réalisation qui nous permet d'atteindre non seulement nos propres objectifs, mais aussi ceux de tous les autres. Voilà le seul but et la seule raison pour laquelle s'engager dans la méditation. Tous les grands yogis et les maîtres de méditation du passé ont pratiqué le Dharma avec ce seul but à l'esprit. De même, lorsque nous méditons – et dans les enseignements du Bouddha, il y a littéralement des centaines de méditations différentes à choisir suivant notre niveau de réalisation –, nous devons le faire avec cette même motivation.

Les pratiques spirituelles sont vraiment nécessaires. Aucun agent extérieur, d'autres personnes ou Dieu ne nous obligent à méditer. Mais plutôt, tout comme nous sommes responsables de notre souffrance, nous sommes entièrement responsables de notre guérison. Nous avons créé la situation dans laquelle nous nous trouvons et c'est donc à nous de créer les circonstances de notre délivrance. Par conséquent, comme la souffrance imprègne notre vie, nous devons faire quelque chose en plus de notre routine quotidienne et régulière. Ce "quelque chose" est la pratique spirituelle ou, en d'autres termes, la méditation. Si nous ne nous tournons pas vers l'intérieur et n'entraînons pas notre esprit et si, au contraire, nous consacrons toute notre énergie à arranger et réarranger les aspects extérieurs de notre existence, alors notre souffrance continuera. Notre souffrance n'a pas eu de commencement et si nous n'adoptons pas une pratique spirituelle efficace, elle n'aura pas non plus de fin.

En règle générale, il est difficile de pratiquer le Dharma dans un environnement de grande abondance matérielle. Il en est ainsi, parce qu'il y a alors beaucoup de distractions qui peuvent empiéter sur notre méditation. Cependant, la racine réelle de ces distractions ne se trouve pas dans l'environnement lui-même. Elle ne se trouve pas non plus dans les machines industrielles, dans notre nourriture, ou dans des choses de ce genre. Elle est à l'intérieur de notre esprit. Cela a été pour moi une agréable surprise lors de ma première visite en Occident de voir qu'en même temps que le progrès matériel, il y a ici un réel intérêt pour la pratique du Dharma et la méditation sous ses différents aspects. Beaucoup de gens cherchent sincèrement le sens plus élevé de la vie humaine, essayant de transcender les préoccupations quotidiennes (identiques à celles des animaux) de leur existence. Dans cette perspective, je pense qu'il est très sage que les gens essayent d'associer aux aspects pratiques de la vie, une façon de vivre qui soit spirituelle et qui amène un profond confort aussi bien mental que physique. Pour tous ceux qui sont sur cette voie, la vie n'est sûrement pas une promesse en l'air !

Une nourriture préparée à partir de nombreux ingrédients différents peut être délicieuse. De même, si nous avons un travail ou une activité quotidienne et essayons également de perfectionner autant que possible un chemin spirituel en suivant le Dharma, notre vie peut devenir très riche. Les bienfaits dont nous jouissons par le fait de combiner ces deux approches de vie sont considérables.

Il y a une grande différence entre l'esprit, les sentiments et les expériences d'une personne qui ajoute à sa vie quotidienne une compréhension du Dharma et ceux d'une personne qui ne le fait pas. La première rencontre bien moins de confusion et bien moins de souffrance lorsqu'elle doit affronter les difficultés du monde matériel. Elle maîtrise son esprit et a une structure pleine de sens grâce à laquelle elle peut gérer ses problèmes avec habileté. Ceci s'appliquera non seulement à ses expériences de la vie de tous les jours, mais plus particulièrement à celles rencontrées au moment de la mort.

Si nous ne nous sommes jamais engagés dans une pratique spirituelle, si nous n'avons jamais exercé notre esprit à la discipline de la méditation, alors les expériences entourant notre mort peuvent être en fait très effrayantes. Pour le pratiquant du Dharma le plus avancé, cependant,

la mort ressemble à un agréable voyage de retour chez soi. C'est presque comme aller pique-niquer dans un beau parc. Et même pour quelqu'un qui n'a pas atteint les plus hautes réalisations procurées par la méditation, la mort peut être une expérience confortable et non pas horrible. Cette personne peut faire face à sa mort - une échéance à laquelle nous devons, au bout du compte, tous faire face – l'esprit tranquille. Elle n'est pas submergée par la peur ou l'inquiétude par rapport à l'expérience qu'elle va faire, ou par rapport à ceux et celles qui lui sont chers, aux possessions ou au corps qu'elle laisse derrière elle. Dans cette vie, nous avons déjà vécu la naissance et nous nous trouvons maintenant dans le processus du vieillissement. La seule chose qu'il nous reste à attendre tous, c'est notre mort. Par conséquent, si notre pratique spirituelle peut nous aider à faire face à l'inévitable avec la paix de l'esprit, alors nos méditations auront été très utiles, encore qu'il y ait des objectifs bien plus élevés au service desquels nous pouvons mettre nos pratiques.

Pour résumer, ce n'est pas l'apparence extérieure de notre méditation qui est importante. Que nous soyons assis avec nos bras pliés comme ceci ou nos jambes croisées comme n'est pas très important. Cependant, il est extrêmement important de vérifier et de voir si la méditation que nous pratiquons constitue un véritable remède à notre souffrance. Élimine-t-elle vraiment les émotions perturbatrices qui obscurcissent notre esprit ? Combat-elle notre ignorance, notre haine et notre avidité ? Si elle réduit bien ces négativités de l'esprit, alors c'est une méditation parfaite, réellement pratique et qui en vaut vraiment la peine. Si à l'inverse, elle ne sert qu'à produire et à accroître nos négativités, comme la fierté, alors il ne s'agit que d'une autre cause de souffrance. Dans un tel cas, même s'il nous arrive de dire que nous méditons, en fait nous ne suivons pas un chemin spirituel ou nous ne pratiquons pas du tout le Dharma.

Le Dharma est un guide qui nous détourne de la souffrance, de nos problèmes. Si notre pratique ne nous guide pas dans cette direction, alors il y a quelque chose qui ne va pas et nous devons examiner ce qu'il en est. En fait, la pratique fondamentale de tous les vrais yogis est de découvrir lesquelles de leurs actions apportent la souffrance et lesquelles apportent le bonheur. Ensuite, ils oeuvrent à éviter les premières et à suivre autant que possible les secondes. Ceci est la pratique essentielle du Dharma.

Un dernier mot. Pour tous ceux d'entre nous qui débutons dans la pratique du Dharma, qui commençons à méditer et à exercer un certain contrôle sur notre esprit, nous devons nous fier à des sources d'information correctes. Nous devons lire des livres d'une autorité sans faille et, en cas de doute, consulter des enseignants qui ont maîtrisé leur étude et leur pratique. Ceci est très important. Si nous sommes guidés par des livres écrits sans compréhension correcte, alors le risque est grand de passer notre vie à suivre un chemin erroné. Plus important encore est de choisir le bon enseignant, maître spirituel ou lama. Celui-ci ou celle-ci doit avoir des réalisations justes et doit réellement vivre en accord avec la pratique du Dharma.

Pratiquer la méditation et cultiver nos facultés mentales ne devrait pas être effectué de façon passive. Nous ne pourrions pas couper les liens de la souffrance en acceptant aveuglement ce que quelqu'un, même s'il s'agit d'un grand maître spirituel, nous dit de faire. Nous devons plutôt utiliser notre intelligence innée pour vérifier et voir si le moyen d'action suggéré est efficace. Si nous avons de bonnes raisons de penser qu'un enseignement est valable et qu'il nous aidera, alors nous devons le suivre par tous les moyens. C'est comme pour les médicaments, si nous en trouvons un dont on peut raisonnablement attendre une guérison, alors nous devons le prendre. Sinon, si nous avalons tout ce qui nous tombe sous la main, nous courons un grand risque d'aggraver notre maladie plutôt que de la guérir.

Voilà ma suggestion finale pour tous les débutants intéressés par l'étude du Dharma et par la méditation. Les quêtes spirituelles peuvent être très utiles. Et même si vous ne pouvez pas pratiquer le Dharma, une simple compréhension du Dharma peut déjà enrichir votre vie et lui donner un sens. Je crois que c'est tout. Merci infiniment.

Colophon :

Reproduit avec la permission de « Lama Yeshe Wisdom Archive ». Edité par Nicholas Ribush. Traduit en français par Jean-Marie Leduc en septembre 2002. Revu par Eléa Redel en mai 2005.

Méditation sur l'esprit

Lama Thoubtèn Yéshé

Essayons maintenant de nous concentrer sur notre propre conscience. Cette approche de la concentration, nous l'appelons parfois absence de conceptualisation, absence d'élaboration, absence de projections mentales, en tibétain *Mé.tokpa*. (*Lama Yéshé aimait utiliser le terme « superstitions » pour parler de projections mentales.*)

Sur ce point, dans son *Lamrim*, le grand yogi Lama Tsongkhapa dit qu'il faudrait contempler la clarté de sa propre conscience et ne suivre aucun autre phénomène ou objet, tel qu'une déité ou une forme, une couleur ou un son, une syllabe-germe ou un mantra. Lama Tsongkhapa dit que nous devons abandonner tout ceci. Donc, si au cours de notre méditation nous avons une vision particulière, une vision fantastique, même si le Bouddha nous apparaît ou toute autre image, ne les suivez pas.

Le grand yogi Tilopa disait : « Gardez l'esprit uniquement sur la conscience sans lui ajouter ni couleur ni vêtement. Ainsi, la projection mentale confuse devient claire. Portez votre contemplation exclusivement sur la conscience ».

Fondamentalement, il y a deux choses : le sujet (la conscience) et l'objet (on peut dire le monde sensoriel des phénomènes). Lama Tsongkhapa dit que lorsque nous contemplons l'esprit-conscience, nous ne devons permettre à aucune sorte d'objets tels que forme, couleur ou déité de se manifester.

Je pense que c'est très sensé et très logique. Normalement, nous nous laissons distraire par des pensées conceptuelles, des projections mentales se rapportant aux objets sensoriels, n'est ce pas ? Les cinq objets des sens. C'est notre expérience, non ? La projection mentale est donc la plupart du temps liée aux objets sensoriels. Lorsque nous concevons quelque chose, d'ordinaire, nous avons l'habitude de le faire par rapport à un objet des sens. Cette habitude, nous devons donc nous en débarrasser. C'est pourquoi, contemplez la clarté de votre propre conscience. C'est tellement puissant.

Bien sur, au début, nos habitudes sont si fortes que la projection mentale, le concept du son, de l'odeur, de la couleur et le reste, surgit. Mais nous faisons preuve de savoir-faire – nous en avons déjà parlé –, et maintenons notre mémoire fermement sur notre conscience. Sans déranger cette mémoire ou cette concentration sur la conscience, nous agissons comme le poisson habile, souvenez-vous, nous utilisons notre attention ou vigilance de poisson pour examiner ou observer l'essence de la projection mentale lorsqu'elle détourne la concentration, et aussi parfois pour observer de quelle manière la projection mentale se manifeste, comment nous la concevons. Vous êtes donc en quelque sorte attentif. Ce sont là des techniques. Nous en avons parlé hier, souvenez-vous, nous avons dit qu'il fallait éliminer la distraction et également abandonner toute attente : espérer que quelque chose se passe, attendre qu'une sorte de réalisation supérieure survienne. Ce genre d'attente, toute sorte d'expectative devient une projection mentale. Laissez-les simplement aller.

Donc quand la mémoire, la mémoire de la concentration est forte et suffisamment satisfaisante et claire, à ce moment-là, lâchez prise, laissez aller.

Ce « lâcher-prise » a de nombreuses significations. Cela veut dire, en d'autres termes, soyez un peu détendu au lieu d'être crispé, à faire d'énormes efforts. Parfois, nous appliquons trop d'efforts et trop de discipline. Cela n'est pas bien non plus, car il n'y a pas assez de « lâcher-prise ». C'est comme lorsque vous conduisez une voiture, vous savez, la vitesse... la situation... tout. Chaque situation nous incite un peu à la voie du milieu : puis vous devez laisser aller. Mais le conducteur débutant, lui, il ne peut pas laisser aller. Il lui faut aussi parfois du changement, de l'action, vous savez bien. Les méditants débutants doivent apprendre à lâcher prise, à laisser aller. Dans le texte racine du Mahamoudra, il est dit que si vous savez comment lâcher prise, il ne fait pas de doute que vous serez libéré de la projection mentale.

Si vous ne savez pas comment lâcher prise, toute expérience d'extase est hors de question. C'est comme pour la conduite automobile, à un certain point, vous laissez aller, vous êtes bien, vous avez presque l'impression de voler, comme un avion vous savez, une voiture bienheureuse ! Mais le conducteur débutant, lui, ne sait pas comment laisser aller, il ne peut donc pas ressentir ce bien-être ou cette sensation merveilleuse. C'est pareil pour un méditant. Quand vous essayez de manière trop intensive, quand vous êtes trop crispé et ne savez pas comment lâcher prise, alors à un moment donné, vous détestez la méditation, non ? Même si vous voyez un temple ou un coussin de méditation, vous ne voulez pas vous en approcher. Par contre, quand vous savez comment lâcher prise, vous dégustez le délicieux gâteau au chocolat de la méditation et chaque fois que vous méditez, vous y trouvez plaisir, béatitude.

D'autre part, quand nous disons « lâcher prise », cela veut dire que la mémoire continue à fonctionner sans relâche et que lorsque quelque chose nous distrait, nous faisons appel à l'attention, à la vigilance et à l'observation. Nous savons comment observer l'essence de la projection mentale. Cela aussi se fait sans perdre (l'objet). Il arrive qu'à un certain point, il soit difficile d'éliminer la projection mentale, la distraction ; vous pouvez, à ce moment-là, vous arrêter une nouvelle fois. Il est alors préférable de stopper la méditation sur la conscience et de faire simplement la méditation sur le souffle. La technique de concentration sur le souffle consiste tout simplement à lâcher prise et à respirer, à n'observer que la respiration, ce qui coupe rapidement les niveaux grossiers de la projection mentale. Quand l'esprit est neutralisé, retournez de nouveau à la méditation. L'esprit neutralisé est déjà clair et net, n'est-ce pas ? Donc vous retournez à la concentration sur la clarté de votre conscience.

Lama Tsongkhapa insiste également beaucoup sur le fait que vous devez vous sentir satisfait dès la première fois que vous faites l'expérience de la clarté. Vous ne devez pas intellectualiser, en disant « Oh cela ne suffit pas, ce n'est pas la clarté décrite par mon Lama ». Penser ainsi signifie tout simplement que l'intellect prend trop de place, vous savez... C'est votre expérience qui doit vous guider, non pas les mots, les mots intellectuels. Soyez donc satisfait. Cette clarté est infinie – maintenant, nous avons de la clarté.

D'après l'expérience et les dires de Lama Tsongkhapa, lorsque vous contemplez votre conscience, à un certain point vous développez une telle clarté que vous en arrivez presque à avoir des pensées insensées, du genre « Je pourrais compter tous les atomes de l'univers » - c'est ce type d'expérience que vous faites. Il vous est possible d'avoir une vision claire et nette parce que la conscience-sujet développe une telle clarté et est en quelque sorte si aiguisée qu'elle est capable de distinguer toute l'énergie physique subtile. Vous faites des expériences de

ce type et à ce moment-là, grâce au développement de la clarté, vous pouvez aussi faire l'expérience de la béatitude : une félicité extatique.

D'abord, vous ressentez une béatitude physique, que l'on pourrait comparer à une sorte de couverture grossière. Que l'on retire cette couverture et l'expérience que vous faites ne se situe plus qu'au niveau de la conscience, vous sentez que la conscience fait l'expérience de l'espace universel, une expérience en quelque sorte d'unification. Vous sentez que vous ne vivez plus dans le monde physique, que vous n'êtes plus impliqué dans le monde physique, ce qui élimine la projection mentale car lorsque nous sentons que nous sommes dans un monde physique, la foule des projections mentales de formes, de sons, d'odeurs est là, occupée à tout compliquer. Pour cette raison, ne conceptualisez pas, car c'est là un moyen tellement judicieux d'arrêter l'élaboration du monde sensoriel. En développant la concentration, il vous est possible à un certain point, de faire l'expérience de l'état extatique de la méditation ; de faire l'expérience du sans forme, sans odeur, sans cinq objets sensoriels. Voilà pourquoi cela devient si puissant.

Bien entendu, quand vous arrêtez la méditation, vous avez comme l'impression d'avoir un nouveau corps, puisque dans la méditation, il n'y a pas de corps. Donc, quand vous arrêtez la méditation, il vous semble être dans un corps neuf. Et comme il s'agit d'un corps neuf, même la projection mentale doit s'en aller, c'est là quelque chose de nouveau, non ? Nous pouvons ainsi facilement liquider la projection mentale, nous sommes devenus si légers. Parce que nous développons une telle clarté de concentration, même dans nos rêves, le concept de projection mentale, les cinq objets des sens, sont beaucoup plus légers. Aussi, même si vous dormez, votre sommeil devient une méditation. Normalement quand nous dormons, nous avons une projection impure et lourde : c'est le rêve qui arrive. Souvenez-vous ! Cela est éliminé et les rêves aussi apparaissent comme des visions pures.

Lama Tsongkhapa dit que c'est de cette façon que nous nous développons. Si nous changeons souvent d'objet de concentration, cela n'est pas très bon car nous essayons ici de développer la méditation du *samadhi*, ce qui signifie que nous devons garder le même objet de méditation.

La méditation du *samadhi* est la source de la libération et celle du pouvoir télépathique, ce n'est que logique, n'est-ce pas ? Nous en avons déjà parlé. Lama Tsongkhapa dit que si vous développez une telle clarté de votre conscience, vous obtenez le pouvoir de dénombrer les atomes ou les neutrons, il vous est possible de compter une énergie aussi subtile. C'est presque télépathique, non ? Les savants, même en utilisant un équipement scientifique, n'arrivent pas à les compter, mais Lama Tsongkhapa, lui, y arrive, n'est-ce pas ? Eh bien, là, je dois être fier du bouddhisme, OK...

C'est ainsi que la capacité télépathique mentale vient de l'entraînement de l'esprit. D'après *l'Abhidharma*, deux choses contribuent au développement des pouvoirs télépathiques : l'entraînement d'une part et aussi l'intuition.

Je pense que dans une certaine mesure, tout le monde a de l'intuition. Par exemple, vous êtes ici, mais quelque part au plus profond de vous-même, vous sentez que quelque chose est arrivé à votre ami le plus cher à Melbourne, vous le savez sans avoir à faire appel à la logique superficielle. Ces expériences sont dues à l'intuition, elles sont intuitives, télépathiques. Atteindre le *samadhi* parfait et avoir accès à ce genre de télépathie est tellement essentiel. Il n'y a aucun moyen d'être libéré, aucun moyen d'atteindre l'éveil, sans cette réalisation. En cela, il n'y a pas d'exception, que vous soyez bouddhiste, musulman, chrétien ou tout autre chose. D'un point de vue bouddhiste, tous ceux qui veulent atteindre l'éveil doivent avoir cette réalisation.

On peut aussi y arriver par le pouvoir de l'habitude, de l'habitude répétée. Ainsi, dans la méditation sur la conscience, quand elle est faite d'une manière assidue en utilisant de tels moyens habiles, nous éliminons la torpeur et la distraction, cela devient alors une sorte d'habitude.

Les niveaux grossiers de projection mentale sont comme ces vêtements. A chaque fois que vous allez plus profond, que vous approfondissez, vous retirez une couche. Vous arrivez au plus subtil, aux états les plus subtils. Quand votre esprit touche le point subtil, peut être selon la vue psychologique occidentale, l'inconscient le plus profond, si subtil que vous touchez la réalité, c'est super puissant. Comme de façon subjective, votre sagesse est si incroyablement subtile, tellement acérée, le fait de toucher la réalité est plus puissant qu'une bombe atomique. Telle est sa particularité. Quand vous développez une concentration plus profonde, vous continuez à vous débarrasser de la projection mentale, des niveaux grossiers de l'esprit.

C'est pourquoi, l'approche tantrique du Mahamoudra consiste à éliminer les niveaux grossiers de la conscience et à essayer de toucher la conscience subtile. La conscience subtile se manifestera et il se produira alors une expérience automatique de non-dualité ou le grand Mahamoudra. Pour l'instant, il semble que la conscience subtile soit négligée, qu'elle ne fonctionne plus car la projection mentale grossière domine. Bien sur, si quelqu'un veut débattre intellectuellement, il dira : « Comment peut-on arrêter cette projection mentale ? » Cet esprit de projection mentale est, si l'on parle d'un point de vue scientifique, présent jusqu'à ce que l'on atteigne la dixième terre (Skt. bhumi) du bodhisattva ; il est pratiquement impossible à enrayer, n'est-ce pas ? Puis vous dites : « Si l'on atteint un niveau de concentration, à savoir quatre heures de concentration sur sa conscience sans distraction ni torpeur, l'état sans projection mentale est-il alors obtenu ? » On peut débattre ainsi.

On peut débattre bien sûr, mais nous parlons à présent d'expérience. La projection mentale est presque (aussi vaste) que le nombre de créatures dans l'océan. D'un point de vue bouddhique, il y a tellement d'aspects de projections mentales dans l'océan de notre conscience. Il nous faut donc les éliminer lentement, progressivement, de façon organique. A chaque fois que vous vous débarrassez d'une baleine grossière ou d'un crocodile grossier, vous bannissez l'esprit animal grossier. Vous faites une expérience sans projection mentale. C'est pourquoi, je me souviens des paroles exactes prononcées par mon maître tandis qu'il me donnait un enseignement sur le Mahamoudra. Il disait : « A un certain point dans la manière de comprendre la philosophie bouddhique, les débats et toutes ces choses, à un certain point, il vous faut les abandonner. Ne vous engagez pas dans un débat, allez au-delà de cette discussion." Je m'en souviens avec précision, car personnellement j'avais des idées très arrêtées, à cause de ma formation philosophique, donc j'avais des idées préconçues, j'essayais toujours d'ajouter des concepts puissants, vous savez... Par exemple, s'il disait cela, j'essayais de le tourner comme ceci ; s'il présentait les choses comme ceci, moi j'essayais de les tourner comme cela. Je m'en souviens. En fait, des idées préconçues comme celles-là nous empêchent parfois de faire une expérience aussi puissante.

Maintenant, quand nous parlons de faire une expérience sans conceptualisation ou sans projection mentale, cela ne veut pas dire que d'un seul coup vous dépassez les concepts dualistes. Non. Les concepts dualistes sont comme des couvertures, vous savez... tellement nombreuses. C'est pourquoi, je suis sûr que certains d'entre vous le savez déjà, de la première terre du bodhisattva à la dixième, il y a quelque chose comme neuf types d'obstacles différents. Chaque stade élimine certains des obstacles dualistes. D'accord ? Vous comprenez ainsi comment cette expérience survient ; elle est possible si nous allons dans la bonne direction.

Il m'arrive parfois de faire l'expérience suivante : si je regarde intensément dans une certaine direction, mon esprit est totalement impliqué dans, disons, une fleur ou tout autre chose, et même un bruit assourdissant ne peut m'atteindre. Il me semble qu'il s'agit d'une expérience ordinaire, quelque chose que chacun a pu expérimenter. Un exemple tout simple, complètement normal. Il est possible, lorsque nous méditons et stoppons de manière continue toute perception de forme, de couleur, de son, d'odeur, etc., que tout cela s'arrête et qu'ainsi la porte de la projection mentale se trouve comme fermée. A ce moment-là une énergie de béatitude extatique prodigieuse survient, elle se manifeste intuitivement. Elle est très puissante pour éliminer la pensée dualiste. Lorsque vous contemplez votre conscience, arrivé à un certain point, les deux choses, l'objet et le sujet, cessent d'exister d'une certaine façon, tout simplement parce que vous vous trouvez dans cet état d'unification. Plus longtemps vous demeurez dans cet état, plus l'élimination de la pensée dualiste si complexe en sera puissante.

Cela me paraît si simple, l'énergie de clarté existe toujours en nous. L'important pour nous c'est d'y pénétrer et de nous y concentrer. Une telle béatitude, celle de la réalité universelle, est en nous, il nous faut l'animer, nous brancher dessus.

Plus vous ferez une expérience intérieure de béatitude, plus votre concentration se développera et plus vous serez heureux de méditer. En d'autres termes, cette expérience sera le résultat de votre méditation.

On peut comparer notre conscience à la terre d'Australie. Avant, il n'y avait ni barbelés, ni clôtures, à présent, il y a tant de gens qui posent des barbelés : la projection mentale est comme ces barbelés, aussi longtemps que chacun de nous se sent individualiste. Quand on retire les barbelés, il reste une seule terre, la terre d'Australie. C'est comparable à l'état unique de la sagesse omniprésente, de la paix durable, de l'état de béatitude éternelle. Comprendre cela, c'est comprendre aussi que nous, les êtres humains, sommes capables de communiquer les uns avec les autres. Je pense qu'il s'agit là également d'une compréhension psychologique correcte. Parfois nous pensons, c'est impossible, je ne peux pas communiquer avec vous, pas moyen, c'est même pas la peine d'essayer. C'est une manière ordinaire de penser, une conception fausse, une vue erronée. Le point de vue bouddhique est que chaque être, mâle ou femelle, poulet ou insecte, sans aucune distinction, chacun peut atteindre ce « certain point », l'état de « totalité ».

Lama Tsongkhapa dit que lorsque nous contemplons notre conscience, nous ne devons pas nous préoccuper du temps : passé, présent, futur. Cela devient une distraction.

Notre habitude est d'être tellement préoccupé par le temps et cette habitude, qui en fait n'a que peu de valeur, doit être abandonnée. Ce n'est que dans la contemplation, dans l'émergence de l'état clair et net, que l'énergie de la conscience n'est alors concernée ni par le temps ni par l'espace – n'est concernée ni par les couleurs ni par quelque objet sensoriel que ce soit. A ce stade, tout concept, même : « Comme il serait merveilleux que tous les êtres atteignent la bouddhété », n'est alors pas valide. Seule EST cette expérience. Même si vous vous souvenez de votre vie précédente, alors que vous étiez un fabuleux yogi dans les montagnes de l'Himalaya, vous comprenez que dans ce type de méditation toute forme de souvenir doit être stoppée.

Vous ne devez pas être effrayé. N'allez pas penser « Oh, il faut que je stoppe tous mes souvenirs habituels, ce qui veut dire que peut-être je dois devenir inconscient !! Ce moine essaye de m'apprendre à tomber dans un sommeil total, à avoir un esprit endormi ». Non. Non. Pourquoi ? Parce que dans son état normal, notre mémoire va, vient, va, vient et ce va-

et-vient incessant constitue un obstacle au développement de l'attention. L'incessante mémoire continue, elle, constitue la méthode qui permet de développer l'attention.

Je pense que c'est suffisant. Ainsi, maintenant vous saurez un peu mieux vous débrouiller. Peut-être deux questions, puis nous en resterons là.

Q : Lama, vous nous avez donné l'idée de contempler la conscience claire. Comment pouvons-nous faire cela si nous n'en avons jamais fait l'expérience ?

Lama : Ok. Bonne question. Je comprends que parfois le concept de clarté de la conscience soit difficile pour l'esprit occidental, mais je dis que pour arriver à la compréhension de la clarté de la conscience le seul moyen est d'observer, contempler, s'accrocher à la vision de la pensée. De même que par l'intermédiaire des rayons du soleil, on peut découvrir le soleil, par la vision des rayons de la pensée vous pouvez vous plonger dans la clarté de la pensée.

Je pense que Kêlsang (*un tibétain dans l'audience*) est choqué. Il voit que j'outrepasse la culture tibétaine. Quand les lamas tibétains enseignent le Mahamoudra, je suis bien certain qu'ils ne le font jamais ainsi. Pas de cette manière. A mon avis, cela n'a pas de précédent historique. Désolé, cela n'existe qu'en Australie !

Aussi souvenez-vous, j'ai donné cet exemple ; quand le miroir est clair, il peut refléter quelque chose. Lorsque l'eau est claire, le reflet de la lune est là, clair et net. De même, cette énergie claire et nette nous l'avons en nous, c'est pourquoi nous pouvons (profiter de) avoir toutes ces perceptions sensorielles et c'est la beauté de la qualité humaine. OK.

Q : Pour essayer de réaliser la non-existence de toutes choses, j'ai choisi le soleil et je l'ai mis en pièces jusqu'au point où j'ai pulvérisé les atomes et où il n'y avait plus rien que je puisse voir. Est-ce seulement mon esprit en proie à l'illusion qui le construit ?

Lama : Je pense que oui. C'est un bon exemple, n'est-ce pas ? Il me semble que normalement l'esprit dualiste assemble les choses, c'est sa fonction. Quand cela disparaît, on peut alors faire l'expérience de la non-dualité. Par exemple, il m'arrive parfois dans mon esprit, de découper mon corps en morceaux jusqu'à le réduire à l'état d'atomes. Parfois cela aide à faire rapidement l'expérience de la non-dualité.

Q : Alors, est-ce que cela veut dire que si tout le monde croit que la terre est plate, elle devient plate ?

Lama : Si vous y croyez, vous voyez la terre plate. Si vous croyez qu'elle est ronde, elle devient ronde.

Q : Si je croyais que la neige était pourpre et que tout le monde le croyait aussi, serait-elle toujours blanche ?

Lama : Qui est « tout le monde » ? Shakyamouni.... ses yeux ne pourraient croire en la réalité telle que vous la voyez. Tout le monde, cela veut dire qui ? Bouddha aussi est compris dans ce « tout le monde ». OK.... Donc si vous voyez le blanc comme pourpre, il se pourrait que cela soit dans le cadre d'un certain environnement, d'une certaine énergie qui ferait voir le blanc comme pourpre, mais ceux qui n'ont pas ces obstacles comme condition ne voient pas ainsi. Ils voient tout simplement le blanc tel qu'il est.

Q : Alors, si le Bouddha regardait la terre, la verrait-il plate ou ronde ?

Lama : Le Bouddha voit la terre ronde selon votre esprit. Le Bouddha voit la terre plate selon mon esprit. Il ne la voit pas selon son propre esprit. D'accord ?
Il est probablement midi. Mieux vaut s'arrêter.

Colophon :

Extrait de *Mahamoudra, Quatrième enseignement* de Lama Yéshé, transcrit et réimprimé pour le programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission de « Wisdom Publication ». Légèrement remanié par Kendall Magnussen du Service Education de la FPMT.
Traduit en français par Jean-Yves Barralis assisté par Eléa Redel – Octobre 2002. Revu par Eléa Redel en mai 2005.

Méditations simples

Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Méditation de purification par le souffle

Visualisez le Bouddha de la Compassion, Tara ou le Bouddha de la Médecine, etc. Quand vous inspirez, la lumière venant du cœur de la déité, dont la nature est la grande compassion, bénit tous les êtres. Elle remplit le corps et l'esprit tout entier de grande compassion. Pendant un moment, gardez l'esprit dans cet état, dans ce sentiment de grande compassion à l'égard de tous les êtres, sans discrimination, en ressentant leur souffrance et en faisant naître la pensée de les libérer tous, vous-même, des souffrances et des problèmes.

Expirez ensuite toutes les impuretés, toutes les émotions perturbatrices, les karmas négatifs, les empreintes négatives et particulièrement l'ego. Pendant que vous expirez, tout cela s'échappe sous forme de fumée ou de pollution et s'en va au-delà de ce monde. C'est ainsi que l'on utilise la méditation sur le souffle pour purifier.

Puis une nouvelle fois, alors que vous inspirez lentement, de la lumière vient du cœur du Bouddha de la Compassion. Imaginez qu'il s'agit de l'essence de la sagesse, l'esprit complètement éveillé, l'esprit omniscient, sous la forme de lumière blanche. Elle remplit le corps et l'esprit tout entier. Gardez l'esprit dans cet état.

Expirez ensuite toutes les impuretés, toutes les émotions perturbatrices, les karmas négatifs, les empreintes négatives et particulièrement l'ignorance. Tout cela s'échappe sous la forme de fumée ou de pollution, semblable à la pollution sortant d'une cheminée, et s'en va au-delà de ce monde. Pensez que vous êtes complètement purifié.

Puis, inspirez. De nouveau de la lumière vient du cœur du Bouddha de la Compassion. Imaginez qu'il s'agit de l'essence du pouvoir, de l'aptitude à pouvoir aider tous les êtres, à pouvoir les libérer immédiatement, d'être à même de les libérer de tous les problèmes, des souffrances et des causes de la souffrance. Cette pensée est la plus élevée, la pensée suprême : les libérer de leurs empreintes négatives afin qu'ils atteignent immédiatement le bonheur parfait ; les libérer de la souffrance et des causes de la souffrance. Imaginez que la lumière est ce pouvoir parfait qui apporte le bonheur temporel et suprême tout au long du chemin jusqu'à l'éveil. Recevez cette essence du pouvoir, sous la forme de lumière blanche. Le corps et l'esprit tout entier sont remplis de cette lumière blanche de la nature de ce pouvoir parfait afin d'œuvrer à la perfection pour tous les êtres, tout comme le Bouddha.

[Certains médecins, par exemple, sont capables de diagnostiquer exactement la maladie d'une personne, de lui donner le traitement approprié et ainsi de la guérir immédiatement. Il s'agit donc d'être capable de parachever ce pouvoir parfait pour toutes les activités que vous faites pour les autres. Si vous êtes un maître d'école, c'est alors d'être à même, sur le champ, d'éveiller l'esprit des enfants de l'ignorance et d'éliminer leur ignorance en enseignant.

Si vous êtes thérapeute, il s'agit alors d'être capable de parachever le pouvoir parfait et d'être tout particulièrement à même de résoudre les problèmes de votre patient. En voyant cette personne et en lui parlant, il vous est possible de résoudre immédiatement ses problèmes et de remplir son esprit d'une grande paix et d'un grand bonheur. De même par rapport à la colère

de la personne ; instantanément il vous est possible de purifier et d'engendrer une ouverture du cœur ainsi que des pensées d'amour et de compassion à l'égard d'autrui, y compris envers la personne avec qui cette personne a des problèmes].

Tout d'abord, vous méditez sur le souffle. Puis, vous observez l'esprit.

Méditation sur l'esprit

L'esprit observe l'esprit qui se concentre. Vous observez cet esprit, qui est en train de méditer sur le souffle. Vous portez votre attention sur cet esprit qui observe l'esprit.

Il y a deux choses :

- L'esprit qui observe l'esprit : les pensées défilent, mais en même temps vous êtes attentif, tout comme le policier qui surveille les allées et venues des gens.
- L'esprit qui observe la nature de l'esprit, qui est sans forme et sans couleur, mais perçoit clairement l'objet.

Certains trouveront cela difficile, mais d'autres s'en sentiront capables. J'imagine qu'en particulier pour les occidentaux, ces choses-là sont difficiles. Vous pouvez donc faire la méditation pour débutants (ci-dessus), qui apporte le calme et la paix. Après quoi, il est possible aussi d'avoir une discussion sur la philosophie bouddhique, la réincarnation, le sens de la vie, la raison pour laquelle les gens souffrent. Commencez par une analyse.

Utilisez Tara ou le Bouddha de la Médecine, quelque chose d'agréable, dont la simple vue ou visualisation produit la paix dans votre cœur. Puis chantez le mantra.

Méditation sur les quatre pensées incommensurables

[Référez-vous à la prière des quatre pensées incommensurables dans *Comment Méditer de Kathleen MacDonald aux Editions Vajra Yogini*].

Cette méditation est excellente pour les débutants ; c'est très utile de donner un vrai sens à sa vie. La méditation qui permet d'engendrer les quatre pensées incommensurables est remarquable. Vous pouvez la faire de la façon suivante :

Tout d'abord, faites naître la pensée de l'équanimité incommensurable. Vous pouvez le faire à maintes reprises.... 3 fois, 4 fois, 5 fois, 6 fois, etc.

Puis, engendrez la pensée de l'amour incommensurable, maintes et maintes fois.

Ensuite, engendrez la pensée de la compassion incommensurable, à maintes reprises.

Finalement, engendrez la pensée de la joie incommensurable.

Tout dépend des étudiants, il est possible de répéter (cette prière) de nombreuses fois et de faire la méditation, car à chaque pratique vous accumulez des mérites aussi infinis que l'espace. Grâce à la pensée de l'amour bienveillant incommensurable, chaque fois que vous méditez, vous créez la cause de naître comme un monarque universel parce que vous accumulez d'inconcevables mérites.

Je pense que les causes qui résultent en une naissance en tant que monarque universel sont accumulées lors de chacune des pratiques. Chaque fois que vous engendrez ces pensées, vous créez des immensités de mérites, surtout si vous les associez à la pratique de « Prendre et

Donner » (Tib. Tonglèn), en engendrant la pensée de prendre sur vous les souffrances de tous les êtres, dans votre cœur, sur votre ego, ce qui alors détruit l'ego.

Par la pensée de l'équanimité incommensurable, prenez les souffrances et la cause des souffrances de tous les êtres ainsi que la cause des souffrances dues aux guerres et à la pollution universelle.

Quand vous pratiquez la pensée incommensurable de l'amour bienveillant, vous offrez à ce moment là votre corps, un joyau exauçant les souhaits, tous les mérites jusqu'à l'éveil et toutes les causes.

Par la pensée de la joie incommensurable, vous donnez aux êtres.

A propos de la dédicace

Si quelqu'un est très malade ou a de sérieux problèmes, ou encore est peut-être en train de mourir ou est décédé, il est très bon pour le groupe de dédier (le positif de sa pratique). Même si vous n'êtes que quelques personnes, quand vous dédiez votre pratique au Bouddha et purifiez ensemble en incluant ces personnes qui sont en train de mourir, ou qui ont des problèmes, etc., parfois de par le pouvoir de l'esprit des personnes, cela peut permettre de guérir. Cela peut être efficace.

Colophon :

Conseils de Lama Zopa Rinpoché à Jampa Drolkar sur la manière de démarrer un groupe d'études dans la localité d'Amberst, MA, USA. Ven Holly Ansett était le scribe, 13 Novembre 2000, Aptos, CA, USA. Remanié par Kendall Magnussen, Département Education de la FPMT.

Traduction française : Jean Yves Barralis assisté par Eléa Redel (Octobre 2002). Revue par Eléa Redel en mai 2005.

Un court enseignement sur le calme mental

Introduction

La méditation est une étape essentielle pour avancer sur la voie vers l'éveil. Même dans notre vie quotidienne, nous pouvons constater qu'avec une bonne concentration, nous accomplissons bien plus de travail et de meilleure qualité. Sans un esprit stable, nous sommes comme une bougie dans le vent : nous sommes vulnérables aux influences négatives et n'avons pas beaucoup de force pour progresser sur le chemin spirituel.

Tous les maîtres bouddhistes se sont appuyés sur la méditation pour obtenir des réalisations et, si on analyse ses bienfaits, il est facile de voir pourquoi : nous nous sentons plus heureux, plus équilibrés, mieux centrés, et nous éprouvons un sentiment de paix intérieure. Mais la méditation est bien plus qu'un moyen de se relaxer et de se sentir heureux ; c'est une méthode éprouvée grâce à laquelle nous pouvons faire l'expérience de la véritable nature de la réalité, la véritable nature de notre esprit.

Enseignement

Sa Sainteté le Dalai Lama : Lorsque nous parlons de méditation, qu'entendons-nous par méditation ? La méditation est une discipline où l'on cultive une certaine familiarité avec un objet de méditation défini. En général, le problème est que, dans notre vie quotidienne ordinaire, avec nos états mentaux irréflectifs, nous nous laissons contrôler et dominer par notre esprit, et notre esprit lui-même est sous la domination des émotions et des pensées perturbatrices. Il en résulte que l'ensemble de nos états mentaux est submergé d'émotions et de pensées destructrices et négatives, ce qui perpétue tout le cycle des problèmes, de la confusion, des souffrances, etc.

Aussi le but de notre pratique spirituelle est d'arriver à inverser ce cycle, de sorte que progressivement nous en arriverons à prendre notre esprit en mains pour l'empêcher de tomber sous la domination et l'influence de nos impulsions et pensées négatives. Comment faisons-nous cela ? Nous nous engageons dans une discipline assidue où nous cultivons la familiarisation avec un objet défini, afin de parvenir à une stabilité de l'esprit telle qu'il nous soit possible de placer notre esprit sur un objet choisi et de l'y maintenir concentré en un point avec une stabilité suffisante. Ici, lorsque nous parlons d'objet choisi, nous parlons bien entendu d'un objet positif vers lequel nous orientons nos pensées et avec lequel nous nous familiarisons afin que, ce faisant, nous puissions progressivement inverser le cycle. C'est cela le véritable sens et le propos de la méditation dans le contexte bouddhique.

Vénérable René Feusi : Avoir un esprit tel que vous pouvez contrôler vos pensées et vos émotions, c'est une chose incroyable, sans parler de réalisations spirituelles. Simplement être capable de dire stop aux pensées quand vous le voulez, de dire stop aux émotions quand vous le voulez... d'avoir cette capacité d'être maître de votre esprit est une source de bien-être.

Etre capable de dire « stop » à toutes ces pensées, de dire à ces émotions : « Stop, j'en ai assez de vous ! » Pouvoir faire cela chaque fois que vous le voulez et demeurer tranquille. Avoir cette capacité, cette paix inouïe de l'esprit, c'est un privilège incroyable. Soudain, vous devenez le maître de votre esprit. Si vous voulez développer des qualités de l'esprit, quelles qu'elles soient, vous avez besoin d'un minimum d'attention, d'une certaine continuité dans la méditation que vous faites.

Par exemple, vous méditez sur l'amour. Si, alors qu'il médite sur l'amour, votre esprit est constamment interrompu par d'autres pensées, en aucune façon vous ne pouvez développer un amour profond.

De même si vous méditez sur la nature de la réalité, sur la manière dont les choses existent réellement. Si vous avez cet esprit d'analyse qui suit un raisonnement logique pour arriver à une conclusion et rester sur elle, vous devez avoir un esprit concentré, capable de suivre l'analyse sans être distrait. Un esprit qui soit capable, une fois la conclusion atteinte, de l'observer et d'en voir les implications. Vous devez être capable de rester sur la conclusion de votre analyse et de voir ce qu'elle implique : comment changer toute votre perception du monde sur la base de cette conclusion. Aussi, pour que cela fonctionne, encore une fois, vous devez avoir un esprit calme.

Plus nous avons le contrôle sur notre esprit, au lieu de passer constamment par des hauts et des bas comme un yo-yo, d'être surexcité lorsque quelque chose de bien nous arrive et complètement déprimé lorsque les choses vont mal – notre esprit habituel – avec la concentration, notre esprit devient beaucoup plus égal.

Cette égalité d'esprit est en fait une sorte de joie, une sorte de paix tellement agréable, bien plus agréable en réalité que même l'excitation du plaisir. Parvenir à cette stabilité intérieure est beaucoup plus agréable que toutes ces bonnes nouvelles et ces bonnes choses qui se passent là-bas à l'extérieur.

Nous pouvons voir que ce que nous appelons plaisir, excitation, en réalité est une forme de souffrance, ce n'est pas réellement du bonheur, c'est de l'excitation. C'est comme de l'eau qui bout, il n'y a pas de paix, aucune sérénité dans ce que nous appelons plaisir. Mais cela, nous le constatons en pratiquant. C'est pourquoi je pense que l'effort mis dans la concentration, dans le développement du calme continu, est très important.

Nous pouvons faire cela chaque jour de notre vie. Cela ne nécessite pas absolument que nous soyons en retraite. Il faut simplement savoir comment nous y prendre et comment l'intégrer dans notre vie quotidienne. Afin de développer le calme mental, il y a certaines conditions qui peuvent aider.

Réunir les conditions favorables

Et toutes ces conditions, nous pouvons les réunir dans notre vie quotidienne, il n'est pas absolument nécessaire que nous allions en un lieu complètement isolé. Il s'agit simplement d'avoir peu de désirs, d'être satisfait de ses conditions de vie et d'un environnement suffisamment paisible. Donc, même si l'on a une vie de famille, nous pouvons toujours nous lever un peu plus tôt que les autres et pratiquer le calme mental à ce moment-là. Ou le soir, lorsque tout le monde est couché, ou encore lorsque les enfants sont à l'école, ou quelque chose comme cela. On peut trouver un moment dans une journée, si on le veut, pour une méditation paisible.

Donc, la première chose c'est de développer l'aspiration à méditer sur le calme mental en **pensant à ses avantages**. Puis, le second point c'est de prendre la détermination : « Je vais le faire maintenant, je vais, par exemple, concentrer mon esprit sur le mouvement de la respiration ou sur une représentation du Bouddha, pour une dizaine de minutes et je ne vais pas perdre mon objet de méditation. » Ensuite, en troisième lieu, on développe progressivement l'intensité de **l'attention**, ce qui veut dire dans ce contexte être à même de rester sur l'objet sans le perdre.

Vous essayez de rallonger le laps de temps pendant lequel vous n'oubliez pas l'objet, jusqu'à être capable de le maintenir continuellement pendant toute la durée de la session. Une fois que vous êtes à même de faire cela, vous utilisez la **vigilance** pour vérifier la qualité de votre concentration, pour la rendre plus précise. Le cinquième point consiste à **appliquer les antidotes**, ce qui signifie que si vous êtes sujet à la torpeur, alors maintenez l'objet avec plus d'intensité et si vous avez trop d'excitation, détendez l'emprise sur votre objet. Puis, le sixième et dernier point c'est de **ne pas appliquer d'antidotes** quand votre méditation se passe bien et que vous êtes complètement focalisé sur l'objet, sans excitation ni torpeur. Tout doucement ainsi, vous trouvez le juste équilibre et il faut vous y maintenir. Au début il est nécessaire de faire beaucoup d'effort mais quand votre esprit devient plus souple et plus vif, le processus devient plus facile jusqu'à pouvoir maintenir l'objet sans effort avec clarté et intensité peu importe la durée. A ce point, de nombreuses expériences positives commencent à poindre dans votre esprit, tels des niveaux progressifs de félicité, de paix et de clarté d'esprit. L'esprit graduellement développe sa capacité à rester calme durant neuf étapes ou stades.

Les neuf stades du calme mental

Je vais brièvement les parcourir.

Lorsque l'on commence à méditer sur le calme mental, que l'on s'assoit pensant : « Ok, je vais méditer dix minutes. Pendant dix minutes, je vais maintenir mon esprit sur cette image du Bouddha ou sur la respiration », lors de cette première étape, on se dit : « Hou la ! Quelle confusion ! » On réalise que l'on arrive à peine à trouver l'objet. Durant toute la session, on se dit : « Ah oui, je suis supposé observer la respiration et l'esprit se promène partout. » Seulement par moments on se souvient que l'on est supposé observer la respiration mais l'esprit, la majeure partie du temps, est totalement ailleurs.

C'est le premier niveau de la méditation sur le calme continu. On l'appelle « **placement de l'esprit** ». En fait, on essaie dans un premier temps d'amener l'esprit sur l'objet. Donc, toute la session est occupée à amener l'esprit sur son objet puisque la plupart du temps, il s'échappe.

Puis, le second niveau est appelé « **placement continu** ». Ici, on est capable de maintenir l'esprit sur l'objet et d'y rester un petit moment avant de le perdre de nouveau. Il y a une continuité. Avant cela, il n'y en avait aucune ; vous ne faisiez que poser l'esprit sur l'objet, et *pouf*, il partait, vous le rameniez et *pouf*, il repartait. Ici, il y a une continuité.

Le troisième niveau est appelé « **placement répété** ». Ici, vous êtes capable de demeurer sur l'objet pendant un bon moment. Vous demeurez sur l'objet et de temps en temps, vous le perdez ; mais dès que vous le perdez, vous en êtes conscient et êtes capable de ramener l'esprit.

Ensuite, le quatrième niveau est appelé « **placement rapproché** ». Donc, ici, du début jusqu'à la fin de la session, vous ne perdez aucunement l'objet. Tout au long de la session, vous êtes capable de rester sur l'objet. Il y a toujours de la distraction et de la torpeur, mais une partie de l'esprit ne perd plus du tout l'objet.

Puis, le cinquième niveau, appelé « **maîtrise** ». Ceci parce qu'à partir du quatrième niveau, vous êtes capable de rester durant toute la session sur l'objet. Grâce à votre familiarisation avec l'objet, vous atteignez un niveau de paix intérieure dont vous n'avez jamais fait l'expérience auparavant. C'est alors comme si votre esprit avait toujours été comme une eau en ébullition et que, soudainement, cette eau cessait de bouillir ; vous découvrez que votre esprit connaît une sorte de tranquillité que vous n'avez jamais éprouvée auparavant et vous réalisez : « Hou la ! C'est vraiment agréable ! »

La différence entre le quatrième et le cinquième niveau est qu'au cinquième, il n'y a plus ni relâchement grossier ni distraction grossière. Les aspects grossiers de ces perturbations ont disparu. Vous avez toujours le relâchement subtil et la distraction subtile, mais plus aucun de leurs aspects grossiers.

Le sixième niveau est appelé « **pacification** ». Il est très difficile à reconnaître car l'objet est là, il est stable, il est clair. Ce qui manque, c'est l'intensité du maintien sur l'objet. Aussi, en général, lorsqu'on parvient à ce stade, il est préférable de pencher du côté de la distraction subtile plutôt que du côté du relâchement subtil, parce que la distraction subtile est facile à reconnaître.

Lors du septième niveau, « **pacification totale** », vous pouvez demeurer sur l'objet. Vous vous asseyez et vous demeurez sur l'objet ; de temps en temps, vous devez vérifier si relâchement ou distraction sont apparus, mais durant l'essentiel de votre session, vous êtes constamment conscient de votre objet, la distraction et le relâchement ne sont plus très puissants. Ils n'apparaissent pas souvent et même lorsqu'ils apparaissent, vous n'avez qu'à faire « pouf, pouf, pouf » et la pensée cesse ou bien l'émotion cesse.

En fait, tout ce processus vous conduit de votre esprit ordinaire – avec ses distorsions et tout cela – à votre esprit de calme continu. C'est comme entrer dans un tunnel, ou dans quelque chose. Vous concentrez votre esprit sur l'objet, et vous passez par différentes étapes pour entrer dans l'esprit de calme continu.

Le huitième niveau est appelé « **focalisation** ». Ici nous n'avons besoin que d'un petit effort au début de la session pour maîtriser la distraction et le relâchement subtils, mais ensuite cela devient facile. Toute la session de méditation se passe sans interruption aucune.

Enfin, le neuvième niveau est appelé « **placement équilibré** ». Ici donc, il n'y a plus aucun effort. Dès que vous êtes assis... vous vous êtes tellement familiarisé avec cet état de méditation que vous n'avez qu'à vous asseoir et vous y êtes durant toute la session. Peu importe combien de temps, vous pouvez demeurer sur l'objet sans aucune distraction ni relâchement. C'est un état mental fantastique !

Voici donc les neuf niveaux du calme continu ; mais on n'est pas arrivé au calme continu pleinement qualifié. Vous devez donc cultiver cette pratique pendant un certain temps et alors, si vous persévérez, il se produit une transformation de votre corps et de votre esprit.

Une sorte de béatitude physique apparaît, et de béatitude mentale. Cette béatitude physique et mentale permet d'accéder à une souplesse physique particulière, ou maniabilité ou légèreté au niveau du corps, et à une légèreté au niveau de l'esprit : une acuité, une souplesse de l'esprit, une maniabilité qui vous permet d'engager votre esprit dans toutes les choses vertueuses que vous voulez, quand vous le voulez. L'esprit a toujours beaucoup d'enthousiasme, vous ne perdez jamais l'enthousiasme pour faire quelque chose de positif. Donc, lorsque ceci s'est produit, que cette béatitude physique et mentale est apparue, puis à son tour la souplesse physique et mentale, qu'elles sont stables, voilà ce que l'on appelle le « calme mental » ou « calme continu ».

C'est un chemin très clair, très bien présenté, vous savez toujours exactement où vous en êtes, quel est votre problème et comment le résoudre pour passer à l'étape suivante.

Tout cela, vous le trouverez dans le lam-rim dans la section sur le calme continu ; il y a une explication détaillée sur le sujet. Alors, bonne chance !

Biographies :

Sa Sainteté le 14ème Dalai Lama, Tenzin Gyatso, vit en Inde en tant que chef d'état et chef spirituel du peuple tibétain depuis l'occupation du Tibet par les Chinois en 1959. Sa Sainteté le Dalai-Lama, Prix Nobel de la Paix, l'un des leaders spirituels les plus renommés et aimés au monde, a voyagé dans plus de 46 pays et est une figure essentielle pour la défense des Droits de l'Homme et de la paix dans le monde.

Vénérable René Feusi est un moine pleinement ordonné de la tradition bouddhiste tibétaine ayant 20 années d'expérience dans l'enseignement et la pratique du Dharma. Vénérable René est originaire de Genève, en Suisse, et a passé plusieurs années à étudier au Monastère de Nalanda dans le sud de la France. Il a passé de longues périodes de temps en retraites de méditation en Europe, en Inde et au Népal. Le vénérable René est d'une grande habileté pour guider les méditations sur le calme mental et la vacuité.

Colophon:

Extrait de la série vidéo de Découverte du Bouddhisme, 2, « Comment méditer ». Légèrement édité par le Vén. René Feusi et Kendall Magnussen, mai 2004.

Traduction française : Bureau de traduction de la FPMT France, 2009.

Ecouter, réfléchir et méditer

Guéshé Djampa Tégchok

Le premier vers dit : « écouter, réfléchir et méditer sont les pratiques d'un bodhisattva ». Ayant obtenu une précieuse existence humaine dotée des dix-huit caractéristiques, nous devrions écouter, réfléchir et méditer les enseignements du Bouddha afin de concrétiser nos objectifs ayant trait au Dharma. Par ces trois activités, nous acquérons trois sagesse. D'abord, nous développons la sagesse de l'écoute. En dépendance de cela, nous produisons la sagesse de la réflexion, et à la suite, la sagesse de la méditation. Les trois sagesse sont produites graduellement, dans cet ordre.

Ici, écouter ne signifie pas simplement laisser un son pénétrer nos oreilles. Cette activité nécessite un certain degré de compréhension. Supposons par exemple que nous entendions un enseignement qui dit que les agrégats, à savoir notre corps et notre esprit, sont impermanents, autrement dit qu'ils changent d'instant en instant. Si nous donnons notre assentiment à ce qui vient d'être dit et pensons « Oui, les agrégats sont impermanents », la sagesse qui naît avec cette pensée est la sagesse de l'écoute.

Réfléchir correspond au processus d'analyse. Ici, notre analyse sert à vérifier si les agrégats sont impermanents ou non. La sagesse qui résulte de cette analyse, une compréhension qui a acquis la certitude de l'impermanence des agrégats, c'est la sagesse de la réflexion.

Méditer consiste à placer l'esprit focalisé en un point sur le fait qui a été établi fermement au moyen du processus d'analyse. La sagesse de la méditation est la sagesse qui naît de cette concentration. Dans notre exemple, ce sera la sagesse concentrée en un point sur le fait que les agrégats sont impermanents.

Dans un contexte légèrement plus large, les écritures indiquent que d'abord nous avons besoin de demeurer dans le respect de la discipline éthique de l'abstention des dix actions nuisibles [ou non vertueuses]. Sur cette base, nous écoutons des enseignements du Dharma et produisons la sagesse de l'écoute. Puis nous réfléchissons, vérifions et analysons pour produire la sagesse de la réflexion. Finalement, nous méditons, c'est-à-dire que nous plaçons l'esprit centré en un point sur le sens [de ce qui a été analysé précédemment] et nous produisons ainsi la sagesse de la méditation.

Nous avons besoin de bien écouter et nous devons écouter beaucoup. Il est nécessaire d'écouter des enseignements sur le même sujet plusieurs fois, pas une seule fois. Chaque fois que nous écoutons, étudions ou lisons les enseignements, nous comprenons un peu plus et notre vision de ce qui est enseigné s'élargit. Nous pouvons voir l'exemple des grands maîtres qui vivent actuellement : continuellement ils écoutent les enseignements de leurs guides spirituels et lisent les écritures. Sans écoute adéquate, nous ne serons pas en mesure de réfléchir très bien et bien sûr nous ne pourrons pas non plus méditer correctement, et il nous sera difficile de réaliser le Dharma et de transformer notre esprit.

Regardons comment une personne peut pratiquer l'écoute, la réflexion et la méditation tout au long de la voie tout entière. Sur la base de l'abstention des dix actions nuisibles, d'abord elle écoute [les enseignements portant sur] les sujets qui sont communs à tous les véhicules. Ce

sont la précieuse existence humaine, la mort, le refuge et le karma. Ayant écouté correctement ces enseignements, elle réfléchit et médite. Puis, si elle aspire à une pratique plus vaste, elle peut prendre les vœux de bodhisattva, respecter les préceptes des bodhisattvas, et à nouveau écouter, réfléchir et méditer les sujets en relation avec la voie des bodhisattvas, tels que l'amour bienveillant, la compassion, la bodhicitta et les six attitudes de grande portée [ou perfections transcendantes]. Puis, si elle s'intéresse au côté « profond », elle prendra les vœux tantriques, gardera les engagements, et écoutera, réfléchira et méditera le sentier tantrique, c'est-à-dire les stades de production et d'accomplissement. C'est cet ordre qui est généralement à suivre.

S'il suffisait d'écouter juste un peu, pourquoi le Bouddha aurait-il donné quatre-vingt quatre mille enseignements ? Pourquoi les érudits indiens auraient-ils ensuite composé tant de commentaires ? Le fait est que, plus nous pouvons écouter d'enseignements, mieux c'est. Si nous essayions d'escalader une montagne sans avoir de mains, nous ne pourrions nous accrocher à rien. Essayer de méditer sans avoir écouté ressemble à cela. Nous ne pouvons nous accrocher à aucune terre et aucun sentier.

Si nous écoutons bien les enseignements, nous allons devenir familiers avec tout ce qui est à pratiquer et graduellement abandonner toutes les erreurs. Par exemple, l'écoute des enseignements sur le niveau initial de pratique nous permet de comprendre les sujets correspondant à ce niveau et nous débarrasse de l'ignorance de ne pas les comprendre. En pratiquant ce que nous avons appris, nous abandonnons les erreurs correspondant à ce stade.

Il est dit : « Grâce à l'écoute, on atteint la libération ». D'une bonne écoute découlent une bonne réflexion et une bonne méditation. Grâce à elles, nous pouvons abandonner les négativités, nous purifier et finalement atteindre un état dans lequel tout le karma a été épuisé.

Dans un contexte plus général, ce que nous appelons méditation analytique est considéré comme étant méditation. Mais, au sein des trois activités d'écoute, réflexion et méditation, on ne l'appellera pas « méditation », mais « réflexion ». Dans ce contexte, le mot « méditation » fait référence au placement de l'esprit sur un sujet qui a été clairement établi par la contemplation [réflexion]. Le mieux est de placer l'esprit sur l'objet de manière focalisée, mais ce n'est pas une obligation. Parmi les trois activités, la méditation analytique est classée dans la réflexion parce que c'est à ce moment-là que l'on établit fermement la signification d'un enseignement particulier et la manière de le pratiquer.

Ecouter, réfléchir et méditer doivent être pratiqués ensemble, c'est-à-dire qu'il nous faut nous entraîner à ces trois activités d'écoute, de réflexion et de méditation en relation avec tous les sujets essentiels, y compris l'impermanence, la souffrance, la vacuité, le non-soi, l'amour et la compassion.

Méditation analytique

Comment savons-nous que nous avons obtenu le résultat attendu d'une méditation donnée ? Combien de temps devrions-nous passer sur chaque méditation ? Comment empêchons-nous les expériences intérieures que nous acquérons de se dégrader ? Nous allons donc traiter des points généraux par rapport à ces questions maintenant. La méditation analytique a été évoquée rapidement ci-dessus. Nous allons passer quelque temps à l'expliquer, car il est vital que nous comprenions [bien de quoi il s'agit].

Quoique nous ayons entendu de nombreux enseignements et soyons peut-être enthousiastes à l'idée de les enseigner aux autres, notre esprit n'est pas dompté, nos qualités ne sont pas

développées. Quel est le problème ? Nous n'avons pas acquis l'expérience intérieure qui vient de la méditation et nous n'avons pas intégré notre savoir à notre expérience. En d'autres termes, nous savons beaucoup de choses, mais nous n'avons pas médité sur toutes ces choses convenablement. Le simple fait de connaître les enseignements ne constitue pas une méditation analytique. Cela ne produit pas la transformation interne opérée par la méditation analytique. La méditation analytique est une méditation à part entière, une méditation importante. Elle est indispensable pour faire naître des réalisations.

Il peut arriver à l'occasion que, sans avoir médité beaucoup, s'élève en nous une détermination puissante à nous libérer de l'existence cyclique ou une foi puissante dans les Trois Joyaux. Cela n'est pas une méditation analytique. De temps à autre, nous pouvons avoir cette pensée : « L'existence cyclique est affreuse. Je pars dans une grotte dans la montagne pour méditer ». Ou nous pouvons soudainement avoir un sentiment puissant d'amour pour tous les êtres, mais ensuite il s'évanouit et nous nous ressentons comme avant. Nous pouvons avoir parfois un sens de la vacuité d'existence intrinsèque et penser : « Fantastique ! Maintenant, j'ai réalisé la vacuité ». Et puis l'expérience s'efface et nous pensons : « Oh non, j'ai perdu la réalisation ! » Ici encore ce n'est pas une expérience résultant de la méditation analytique. Mais alors, que sont ces expériences ? Elles représentent une forme de croyance, de supposition correcte. Elles sont positives, mais instables. Si elles étaient des cognitions par inférence valides s'élevant de la réflexion, elles ne se détérioreraient pas si vite. Quand elles disparaissent, ne soyez pas malheureux. Elles sont apparues par la force de la bénédiction du maître spirituel, des Trois Joyaux, ou suite à des empreintes positives provenant des vies passées. Nous devons essayer de les stabiliser. Pour cela, il nous faut examiner les conditions qui les ont suscitées et essayer de reproduire et de maintenir ces conditions. Nous devons continuer et ne pas laisser nos expériences intérieures dégénérer. La manière de stabiliser ces flashes soudains de compréhension est de nous familiariser avec eux par la méditation analytique. Une expérience qui s'élève du fait de la méditation analytique est valide et stable. Elle provient d'avoir pensé à quelque chose pendant longtemps de façon à en avoir une compréhension en profondeur. La méditation analytique ne signifie pas se répéter les mots des enseignements ou passer en revue les différents points des enseignements d'une manière sèche, académique. Pratiquer la méditation analytique signifie réfléchir au Dharma en profondeur et l'appliquer à notre propre vie. Cela implique que l'on analyse l'enseignement pour vérifier s'il est cohérent d'un point de vue logique, s'il correspond à notre expérience, et s'il est plus réaliste et bénéfique que notre manière habituelle de penser.

Par exemple, supposons qu'une personne nouvelle dans le Dharma entende parler de la précieuse existence humaine. Elle en tirera peut-être une expérience intérieure forte, mais qui disparaîtra par la suite. Ce ressenti puissant aura été une expérience résultant de l'écoute qui se sera facilement perdue. Pour la rendre stable, la personne devra pratiquer la méditation analytique pour acquérir une expérience résultant de la réflexion et de la contemplation. Alors, elle deviendra plus stable et aura le pouvoir de transformer.

Si nous avons entendu de nombreux enseignements et pouvons expliquer beaucoup de choses aux autres, mais que nous ne nous familiarisons pas avec ces sujets afin d'en faire notre expérience personnelle, nous risquons de devenir des pratiquants à la peau dure, imperméables au Dharma. Cela signifie que si, à l'écoute des enseignements, nous sommes assis là et pensons : « Bon, je sais, je sais. J'ai entendu tout cela avant. Pourquoi est-ce que mon enseignant ne dit pas quelque chose de nouveau et d'intéressant ? » Ou encore, nous nous faisons ce genre de commentaires : « Cet enseignant pourrait améliorer sa manière de parler. Son exposé est d'un ennui ! »

Nous le saurons si nous devenons insensibles au Dharma. Notre esprit devient de plus en plus coriace, même si nous savons plein de choses. Au lieu d'être plus maîtrisé, notre esprit devient pire qu'avant. Si, du fait d'avoir beaucoup écouté et de savoir beaucoup, notre esprit s'améliore – devient plus flexible et ouvert, plus réceptif et sensible au Dharma – alors nous n'avons pas ce problème d'être devenus insensibles au Dharma. Mais quand notre esprit devient dur ou fier, il est difficile de remédier à cela. D'habitude, c'est la connaissance de ce que le Bouddha a enseigné qui constitue la méthode pour donner de la souplesse à l'esprit. Cependant, ici, nous connaissons peut-être le sens de la voie graduée, mais notre esprit s'est endurci. Nous ne réagissons plus au remède du Dharma. Si une personne est devenue imperméable au Dharma, il lui est difficile de tirer des bienfaits même du contact avec un grand maître. Pourquoi ? Le maître spirituel va peut-être faire appel à un argument pour expliquer tel ou tel point, mais cet étudiant a beaucoup étudié et il pense : « Je connais un argument meilleur. Je connais d'autres arguments. » Il est difficile d'être bénéfique à une personne quand son esprit est devenu aussi dur que cela. C'est pourquoi nous devons veiller à éviter que cela ne nous arrive.

Dans les monastères tibétains, quand les élèves deviennent savants, le maître dit : « Attention, vous êtes en train de devenir insensibles au Dharma ». Ceux qui ne savent pas grand-chose ne courent pas ce genre de risque, il n'est donc pas nécessaire de les prévenir. Ceux qui courent le plus grand danger sont ceux qui, bien que ne sachant pas grand-chose, s'enorgueillissent de leur savoir et de leur aptitude à l'expliquer aux autres. Ceux-là doivent être particulièrement vigilants. Quand des personnes mauvaises rencontrent le Dharma, leur esprit peut facilement changer et devenir bon. Avant, elles ne connaissaient pas le Dharma et agissaient de manière destructive. Puis elles rencontrent le Dharma et il leur est facile de devenir de bonnes personnes. Mais si elles ont beaucoup de connaissances et que leur esprit est devenu insensible au Dharma, il leur est très difficile de changer. L'expérience qui résulte de l'écoute est une compréhension superficielle. Pour qu'elle devienne plus profonde, nous devons pratiquer la méditation analytique. Même si nous n'avons que peu de connaissance stabilisée, par la méditation analytique nous ne risquons pas de devenir insensible au Dharma parce que notre compréhension a été mise en lieu sûr du fait d'avoir été liée à notre expérience.

Comment se pratique la méditation analytique ? Prenons comme exemple la précieuse existence humaine. Ce sujet comprend l'identification des caractéristiques d'une précieuse existence humaine, le fait de voir sa valeur et de prendre conscience de sa rareté et de la difficulté de l'obtenir. Nous réfléchissons à chacune des dix-huit caractéristiques d'une précieuse existence humaine, l'une après l'autre. Nous faisons appel à des arguments pour reconnaître les avantages de chacune des libertés et de chacune des richesses. Il est aussi utile de se rappeler des citations du Bouddha ou d'êtres sages sur le sujet. Nous considérons aussi notre expérience personnelle et prenons conscience de notre potentiel. En nous familiarisant à maintes reprises avec ce sujet, au bout d'un certain temps nous commençons à ressentir dans notre cœur que nous avons une chance incroyable, que notre vie a un sens très élevé, et que ce serait un grand gâchis de la gaspiller dans des activités futiles. C'est cela, la méditation analytique. Par elle, nous affermissons notre compréhension. Le résultat est qu'elle ne disparaîtra pas facilement et que notre esprit ne mettra pas en doute la valeur de notre précieuse existence humaine même si quelqu'un d'autre nous contredit. Cette compréhension a été plantée fermement dans notre esprit.

Supposons qu'une personne qui ne pratique pas la méditation analytique entende dire que les agrégats sont impermanents. Elle va penser : « Oui, ils sont impermanents ». Mais cette compréhension peut fluctuer facilement. La personne peut rencontrer une autre personne qui avance que, non, les agrégats ne changent pas instant après instant et qu'ils sont donc

permanents. Alors la personne commence à hésiter : « Peut-être qu'ils sont permanents, après tout ! » Cette situation se produit parce que la personne n'a pas affermi sa compréhension initiale en y réfléchissant en profondeur et en la considérant à partir de nombreux points de vue dans la méditation analytique.

Il peut arriver que quelqu'un étudie un peu de Dharma et l'apprécie, mais voilà qu'il rencontre un enseignant non bouddhiste qui déclare : « L'enseignement du Bouddha est faux. Si tu te dévoues à ma voie, tu obtiendras des pouvoirs immédiatement ». Alors la personne arrête de pratiquer le Dharma et adopte une autre voie. Tout cela parce qu'elle n'a pas encore acquis une expérience intérieure personnelle du Dharma. Sa compréhension n'en était encore qu'au niveau de l'écoute, et elle ne l'a pas encore validé et stabilisé par la contemplation et la méditation analytique. Quand le Dharma fait partie de notre expérience, tout ce qui peut être dit par qui que ce soit ne nous déstabilisera pas. Notre compréhension sera ferme, et non plus vacillante.

Le Bouddha a dit qu'il ne fallait pas simplement accepter ce qu'il disait sur quelque sujet que ce soit, mais qu'il fallait vérifier la véracité de son enseignement par le biais de trois analyses, que l'on compare aux trois types de vérifications effectuées par ceux qui achètent de l'or. D'abord ils recherchent les défauts les plus évidents en frottant l'or, puis les moins évidents en le coupant, et enfin les impuretés les plus subtiles en le faisant brûler. Le Bouddha disait : « Vérifiez mes enseignements aussi de cette façon. Voyez s'ils disent vrai ou non. Affermissez votre compréhension par le raisonnement, et ne croyez pas sur la seule base de la foi [aveugle] ». Lama Tsongkhapa aussi mettait l'accent sur ce point. Cette instruction nous donne une grande liberté. C'est véritablement un merveilleux conseil.

Méditation récapitulative

Quand on parle de « méditation » en général, cela inclut plusieurs types de méditation. Outre la méditation analytique par laquelle nous validons les points des enseignements en faisant appel aux raisonnements, citations des écritures et en les rapportant à notre propre vie, et la méditation de placement en un point par laquelle nous nous concentrons en un point sur ce qui a été auparavant compris par le biais de l'analyse, il y a également ce qu'on appelle la méditation récapitulative. Avant de nous engager dans la méditation analytique sur les sujets de la voie graduée, nous avons besoin d'avoir une idée globale de la voie tout entière. Ainsi nous serons capables de considérer l'ensemble de la voie, à la manière d'une personne qui jouit de la vue panoramique d'une ville depuis le sommet d'une colline voisine. C'est comme si on avait une carte montrant tous les pays, les spécificités géographiques, etc. Autrement dit, nous avons besoin de connaître la structure de la voie, son plan d'ensemble, ses grands titres, l'ordre des méditations, les connexions qui les relient entre elles, etc. Quand nous connaissons clairement la structure de la voie graduée, nous nous sentirons assurés que, si nous parcourons toutes les méditations les unes après les autres en passant le temps nécessaire sur chacune d'entre elles, nous pourrions obtenir les réalisations. C'est cela, le but de la méditation récapitulative. Nous pouvons faire une méditation récapitulative de la voie tous les jours afin de déposer une empreinte de la voie tout entière sur notre courant de conscience. Grâce à cela, nous aurons finalement accumulé une épaisse couche d'empreintes et de graines tendant à la réalisation de toute la voie.

La méditation récapitulative consiste à penser rapidement et succinctement à tous les points d'une méditation particulière dans le bon ordre. Si nous avons bien étudié, la méditation récapitulative se fera facilement et nous aidera à comprendre ce que nous avons étudié. Par exemple, nous récapitulons les trois divisions principales de la méditation sur la précieuse existence humaine : identifier ses caractéristiques, voir sa valeur, et reconnaître sa rareté et la

difficulté de la recevoir. La première partie, à son tour, comprend les dix libertés qui sont la première, la deuxième, la troisième, etc. et les huit richesses qui sont la première, la deuxième, la troisième, etc. Puis, on passe au sujet suivant, l'impermanence et la mort, et on fait la même chose, et ainsi de suite jusqu'à ce que nous ayons rappelé à notre mémoire les points essentiels de toutes les méditations de la voie graduée. La méditation récapitulative est d'une grande valeur et importance, car elle plante les graines des diverses réalisations sur notre courant de conscience. Cependant, sa fonction n'est pas d'acquérir de certitude par rapport aux différents points, car elle est trop brève et concise pour cela. Elle nous aide par contre à nous souvenir des points, à comprendre comment ils s'emboîtent les uns dans les autres et à développer notre esprit graduellement. Les grands maîtres du passé ont écrit différentes prières qui servent de méditations récapitulatives, par exemple *Le fondement de toutes les qualités*, de Lama Tsongkhapa et la *Prière du lam-rim* à la fin de *l'Offrande au Maître (Lama Tcheupa)* par Pantchèn Lobsang Tcheukyi Gyaltsèn.

Si nous sommes nouveaux et pas encore familiers avec toutes les étapes de la voie graduée et leurs points spécifiques, méditer sur ces divers points sous une forme résumée par le biais d'une méditation récapitulative est vraiment utile. Puis, on peut graduellement pénétrer chacun des points de manière plus détaillée par la méditation analytique. Cette méthode est conseillée pour tous les sujets quels qu'ils soient : d'abord les établir de manière générale. Au début, on n'y entre pas en détail, en pensant à chacun des points. Il est préférable d'abord d'acquérir une compréhension générale où nous comprenons le point fondamental de chaque sujet et les arguments principaux qui le soutiennent, et ensuite, progressivement, de passer à une méditation plus détaillée sous la forme d'une méditation analytique. C'est comme si on peignait un tableau : on trace les grandes lignes de l'ensemble de la scène dans un premier temps et petit à petit on remplit les détails. On ne peint pas un coin de la toile avec tous ses détails, en laissant tout le reste blanc. Donc, quand on étudie les enseignements du Bouddha, d'abord on apprend les points essentiels sous leur forme résumée, puis on étudie tous les sujets en détail. Une fois que l'on a obtenu une expérience intérieure pour chacun des sujets, on peut à nouveau les parcourir dans leur version résumée parce qu'à présent ils ne présentent plus de difficulté et le ressenti peut s'élever dans notre esprit rapidement.

Comment pratiquer la méditation analytique ?

Dans la vie quotidienne nous faisons souvent de la « méditation analytique ». Par exemple, quand nous sommes attachés à une certaine personne, notre affirmation de base est : « Il/Elle est merveilleux/merveilleuse ! » Et puis nous pensons aux multiples raisons qui en sont la preuve. Elle est jolie, elle est intelligente. Il a un bon esprit, il est gentil. Elle est intéressante à écouter. Il est si beau à voir. A l'aide de ces raisons, et de beaucoup d'autres, nous renforçons notre sentiment que cette personne est merveilleuse, et le résultat est que notre attachement atteint son paroxysme et nous pensons que nous devons être avec cette personne pour être heureux. Il n'y a pas d'autre moyen ; nous ne pouvons pas supporter d'être sans lui, ou sans elle. Ce processus mental est une méditation analytique. Si quelqu'un dit le contraire, qu'il ou elle est désagréable, pas si séduisant(e) que cela, nous n'en écoutons pas un mot parce que nous sommes totalement convaincus du contraire. La méditation analytique est comme cela.

Parfois nous nous engageons dans une méditation analytique sur la colère. Nous pensons que telle ou telle personne est mauvaise. Nous validons cette pensée par diverses raisons, comme de nous souvenir qu'elle nous a fait du mal, à nous ou à nos amis, dans le passé et que maintenant il parle de nous derrière notre dos. Nous spéculons sur le mal qu'il pourrait nous faire à l'avenir. Nous nous appuyons aussi sur des citations : « Mon ami a dit qu'on ne peut pas se fier à cette personne », etc. Plus nous trouvons de raisons, ou d'arguments, plus notre

conviction grandit et plus nous sommes imperméables aux paroles d'un autre qui nous ferait remarquer les qualités de cette personne.

De la même façon, il y a certaines personnes dont nous sommes très proches, qui nous ont beaucoup aidés, ou avec qui nous avons passé beaucoup de temps. Quand elles meurent, nous pensons à elles où que nous allions. Tout ce que nous faisons nous les rappelle. Nous pensons à elles, encore et encore : « Si elles étaient vivantes, nous ferions ceci et cela, nous passerions de bons moments ensemble. Comme ce serait merveilleux ! » En nous les remémorant ainsi et en pensant à elles de manière répétée, elles nous manquent encore plus et notre souffrance augmente.

Voilà comment « la méditation analytique » renforce nos attitudes perturbatrices. Cependant, nous pouvons mettre à profit cette même technique pour réfléchir aux sujets du Dharma dans le but de faire croître nos attitudes constructives. Pour faire cela, nous contemplons de manière répétée un sujet particulier et les raisons ou arguments servant à étayer ses divers points. Nous devons faire appel à tous les arguments et tous les exemples possibles pour que le sujet de méditation devienne clair et convaincant, et nous devons garder le sujet à l'esprit sans l'oublier. Faisant cela, notre expérience intérieure de la conclusion deviendra de plus en plus forte, et alors nous concentrons notre esprit en un point sur ce ressenti. Quand cela se produit, c'est le signe que notre méditation analytique est en train de donner ses résultats. Par exemple, si nous méditons sur l'impermanence et la mort, nous parcourons les trois divisions racine et les neuf divisions secondaires l'une après l'autre : « La mort est certaine parce que tout le monde doit mourir, parce que la durée de notre vie s'amenuise continuellement et ne peut pas augmenter, et parce que nous allons mourir sans avoir pratiqué le Dharma si nous continuons à perdre notre temps ». Nous réfléchissons à chacun de ces points en profondeur, en les reliant à des exemples issus de notre propre vie, en faisant appel à des raisonnements, et en les rapportant à notre expérience personnelle. Alors se fait jour dans notre esprit le sentiment suivant : « Je dois pratiquer le Dharma. C'est vraiment important. » Quand ce sentiment s'élève avec force, nous cessons d'analyser et nous concentrons notre esprit sur lui aussi longtemps que possible. Cela a un effet transformateur sur notre esprit. Après cela, nous pouvons passer à la méditation sur la seconde division de la méditation sur la mort.

Certaines personnes associent le terme « analytique » à un bavardage sec et intellectuel ; elles pensent en fait que la méditation analytique est un exercice purement intellectuel. Mais ce n'est pas correct. En analysant de près les étapes de la voie, à l'aide d'arguments et d'exemples, et en les rapportant à notre propre vie, des expériences intérieures très fortes peuvent s'élever qui transforment notre esprit.

Il est possible que, malgré une méditation continue, notre esprit ne semble pas donner de signes notables de transformation positive. Dans ce cas, il y a le risque de devenir insensible au Dharma. Pour parer à ce danger, nous devons arrêter pour un certain temps notre méditation analytique et mettre l'accent sur des pratiques qui purifient les obscurcissements karmiques et accumulent du potentiel positif pendant une semaine ou deux. Il est aussi utile de faire des pratiques de yoga du maître, comme le yoga du maître de Lama Tsongkhapa, au cours duquel nous récitons la prière où nous lui demandons son inspiration. Ensuite, nous pouvons revenir à la méditation analytique.

Ces pratiques pour purifier les négativités et accumuler le potentiel positif sont très importantes pour préparer notre esprit à la méditation analytique. Notre esprit est comme un champ dans lequel les réalisations poussent à partir des graines de l'écoute des enseignements. Pour qu'une graine puisse pousser, il faut que la terre soit débarrassée des conditions adverses et qu'elle dispose au contraire de conditions favorables telles que de l'eau, de l'engrais, et du

soleil. Purifier les négativités de notre esprit, c'est comme débarrasser la terre de ce qui est défavorable tandis que créer du potentiel positif c'est comme ajouter l'eau, l'engrais et la chaleur du soleil. Quand ces facteurs nécessaires sont réunis, les graines des réalisations peuvent petit à petit germer et croître. Ainsi, chaque fois que nous nous retrouvons coincés dans notre méditation, ou si nous n'obtenons pas l'expérience intérieure d'une méditation particulière qui, d'après notre maître spirituel, devrait s'en élever, il est très utile de mettre davantage l'accent sur des pratiques telles que le yoga du maître, les prosternations, les offrandes, etc. Faire des prières de requête aux Trois Joyaux est aussi très efficace.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer la méditation analytique à chacun des sujets des enseignements. Par exemple, dans le lam-rim, ou voie graduée, on ne pratique pas la méditation analytique sur les trois premières sections principales : (1) pour inspirer confiance dans la source du texte, exposer la grandeur de l'auteur ; (2) pour faire naître la foi dans l'enseignement, exposer la grandeur de cet enseignement ; (3) comment enseigner et écouter l'enseignement possédant les deux qualités ci-dessus. Pour ces trois points, une méditation récapitulative est suffisante. On pratique la méditation analytique seulement sur les sujets de la quatrième section, intitulée : « Comment guider le disciple vers l'éveil au moyen des enseignements du lam-rim eux-mêmes ». Cette section commence avec une explication des six pratiques préparatoires, qui est donnée plus loin, et ensuite elle continue avec l'exposé sur la manière de suivre un guide spirituel. La méditation analytique est nécessaire pour les sujets à partir de « comment s'en remettre à un guide spirituel ».

Par la méditation analytique, nous obtenons une certitude par rapport à notre sujet de méditation. C'est l'expérience intérieure acquise au moyen de la contemplation. Obtenir une certitude signifie réaliser avec un esprit valide, et parmi les divers types d'esprit valide, cela fait référence à l'inférence valide. L'expérience intérieure qui s'élève à partir de l'écoute est une compréhension qui est capable seulement de faire écho à ce que nous avons entendu. Ce niveau de compréhension est appelé supposition valide ou croyance qui est juste. L'inférence est beaucoup plus stable ; il s'agit d'une compréhension irréversible atteinte grâce à un raisonnement fiable.

Quand nous pratiquons la méditation analytique sur un sujet, nous réfléchissons aux divers points, en nous efforçant de comprendre les arguments, les citations, et leur application à notre vie ; ce qui signifie que nous analysons pour vérifier jusqu'à quel point les expériences de notre vie viennent confirmer les points du lam-rim. Cela signifie aussi contempler la manière d'utiliser les enseignements pour gérer les situations et les difficultés que nous rencontrons dans notre vie. Quand, grâce une telle méditation, nous développons des pensées, des sentiments et des concepts positifs, on appelle cela « l'expérience requérant effort ». A ce stade, quand nous réfléchissons au sujet, une expérience sincère et venant du cœur s'élève, mais quand nous cessons de penser aux arguments et raisons, l'expérience s'efface. Pour la rendre stable, il est nécessaire de nous accoutumer à l'expérience qui a été produite grâce à l'effort, et ce faisant, finalement elle devient sans effort, naturelle. Chaque fois que nous pensons au sujet, l'expérience s'élève automatiquement sans qu'il soit besoin d'analyser. Cela est appelé « l'expérience sans effort, ou naturelle ». Par exemple, si quelqu'un est très attaché à quelque chose, il suffit que la personne se souvienne de l'objet pour que l'attachement surgisse automatiquement, sans qu'elle ait besoin de penser à toutes sortes de raisons. Pour l'instant, c'est notre attachement qui généralement est sans effort tandis que notre compréhension du Dharma demande un effort. Cependant, en entraînant notre esprit dans le Dharma pendant longtemps, les réalisations de l'amour, de la compassion, de la sagesse, etc. ne demanderont plus d'effort de notre part, et il nous faudra faire un grand effort pour nous mettre en colère ou avoir de l'attachement. Donc, tout d'abord, nous faisons la méditation récapitulative pour

nous familiariser avec la structure générale du sujet. Puis nous faisons effort pour faire naître l'expérience intérieure de ce sujet. Enfin, comme notre esprit est devenu très familier avec le sujet, l'expérience devient naturelle.

De manière générale, il faut méditer sur les étapes de la voie graduée dans l'ordre où elles sont présentées. Quand nous sommes parvenus à une expérience intérieure profonde, ou réalisation, d'une première étape, alors nous poursuivons notre méditation analytique avec la suivante. Nous ne devons pas négliger les étapes précédentes mais continuer à faire des méditations récapitulatives sur elles afin de garder bien vivante notre expérience intérieure de ces étapes. Avant d'avoir réalisé un sujet, il ne faut pas passer au sujet suivant et commencer la méditation analytique sur celui-ci. Cependant, traditionnellement la voie graduée commence avec la contemplation de la manière correcte de suivre le maître. Comme ce sujet est difficile et qu'il faut très longtemps pour en obtenir la réalisation, il ne convient pas de méditer uniquement sur ce sujet jusqu'à en obtenir la réalisation. Nous pouvons en faire notre sujet de méditation principal tout en pratiquant aussi la méditation analytique sur les sujets qui suivent, qui sont plus simples. En procédant ainsi, dans le long terme, les réalisations arriveront plus vite. C'est pourquoi, le conseil des maîtres de la lignée est de mener de front plusieurs séries de méditation sur des points différents de la voie. C'est comme si on plantait plusieurs graines en même temps et qu'on obtienne comme résultat au même moment plusieurs arbres avec leurs fleurs et leurs fruits, au lieu de planter une seule graine, de l'amener à maturité, puis de planter une autre graine, l'amener à maturité, etc. Ceci est l'expérience des yogis du passé.

Au cours d'une session de méditation, les gens qui ont reçu les enseignements sur tous les sujets de la voie graduée peuvent soit effectuer d'abord une méditation récapitulative de la voie tout entière et ensuite passer à une méditation analytique sur un seul sujet, ou commencer par une méditation analytique sur un seul sujet et à la fin de la session procéder à une méditation récapitulative sur les autres étapes de la voie. Ou encore, on peut faire la méditation récapitulative jusqu'au sujet auquel nous sommes parvenus dans notre méditation analytique et ensuite, après cette méditation analytique, compléter la méditation récapitulative sur la suite de la voie. Nous devons pratiquer la méditation analytique sur les étapes de la voie dans l'ordre : d'abord la manière correcte de suivre le guide spirituel, puis la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, etc. Si nous négligeons les méditations du début de la voie et méditons à la place sur l'amour, la compassion et la bodhicitta, c'est utile bien sûr, mais si nous ne pratiquons pas la méditation analytique sur tous les sujets les uns après les autres dans l'ordre, il n'y aura pas moyen d'obtenir des réalisations valides et fermes. Si nous faisons uniquement des méditations récapitulatives sans faire de méditation analytique, les réalisations ne vont pas se produire. La méditation analytique permet à l'esprit d'entrer en profondeur dans un sujet ; nous nous familiarisons avec lui chaque jour jusqu'à ce qu'une expérience intérieure apparaisse.

Si quelque doute s'élève au cours de notre pratique de la méditation analytique, nous devons y réfléchir et, si possible, en discuter avec notre guide spirituel. Si ce n'est pas possible, nous pouvons en discuter avec des amis du Dharma bien instruits qui peuvent nous donner de bons conseils. Si nous ne discutons pas de nos doutes et les mettons simplement de côté ou les supprimons, ils peuvent bloquer notre progression en rendant notre esprit crispé et incertain. Il est donc important de chercher de l'aide afin de venir à bout de nos doutes. Dans le cadre d'une retraite, quand nous faisons plusieurs sessions de méditation par jour, la méditation récapitulative principale de la voie graduée est faite pendant la première session. Une méditation récapitulative brève peut aussi être faite quand nous développons notre motivation au début de chaque session. Passer en revue les étapes de la voie graduée rend notre motivation plus claire et plus forte. Si nous faisons trois sessions de méditation par jour, la première peut être une méditation récapitulative sur la voie tout entière, la seconde peut porter

sur l'une des sections de la manière correcte de suivre le guide spirituel, et la troisième sur la précieuse renaissance humaine. Si nous faisons quatre sessions par jour, la quatrième pourrait porter sur la vacuité, de façon à créer une familiarité avec ce sujet très important.

Au cours d'une retraite de ce type, il arrive souvent que le guide spirituel dise au méditant de rester près de lui. De cette manière, il ou elle peut expliquer la manière de méditer chaque sujet l'un après l'autre. L'étudiant fait la méditation et le maître spirituel demande : « Quelle expérience as-tu ressentie ? Quelles sont les idées qui te sont venues ? » Ainsi le maître guide le disciple au long des expériences intérieures survenant au cours de la méditation analytique. Il n'est pas toujours nécessaire que l'étudiant demeure auprès de son maître. S'il a bien établi les raisons à contempler dans la méditation analytique et a de solides bases dans la voie, c'est très bien de méditer seul.

Ce conseil sur la manière d'organiser nos sessions de méditation s'adresse aux pratiquants intéressés par l'obtention des réalisations qui sont comparables à ces gens qui grimpent un escalier ; ils regardent vers le haut et voient toutes les marches qui restent à gravir. Même quand ils sont occupés, ils continuent et méditent sur l'étape où ils sont arrivés, même si ce n'est que dix ou quinze minutes par jour. Cette continuité est très importante. Par exemple, quand on frotte deux baguettes de bois l'une contre l'autre pour faire du feu, il faut continuer sans s'arrêter, sinon elles vont refroidir. Si on continue, elles vont finalement prendre feu. De même, dans notre pratique de la méditation, ne nous interrompons pas pour que la chaleur de notre expérience ne soit pas perdue. De cette façon, en pratiquant la méditation analytique, combinée avec des pratiques pour purifier les négativités et créer du potentiel positif, nous pourrions obtenir toutes les réalisations de la voie graduée, étape par étape.

Il y a deux types essentiels de méditation : la méditation stabilisatrice pour développer la concentration en un point, et la méditation analytique pour développer une compréhension profonde des divers sujets. Tant que l'on n'a pas atteint les niveaux plus élevés de la voie, ces deux types de méditation sont pratiqués alternativement. Nous commençons par la méditation analytique sur les sujets destinés au pratiquant de niveau initial : la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, les états d'existence infortunés, le refuge, et le karma et ses effets. Puis nous passons à la méditation analytique sur les sujets destinés au pratiquant de niveau intermédiaire : les quatre nobles vérités, les douze liens et les trois entraînements supérieurs. Au niveau supérieur, la méditation analytique est nécessaire pour faire naître l'intention altruiste. Quand, au moyen de la méditation analytique, nous acquérons un niveau de compréhension sur un sujet, alors nous nous concentrons sur cette compréhension au moyen de la méditation stabilisatrice. En éliminant les distractions, la méditation stabilisatrice permet à notre esprit d'accroître sa familiarité avec la compréhension qui vient d'être obtenue par la méditation analytique.

Quand l'intention altruiste a été développée, nous pratiquons la méditation analytique sur les attitudes de grande portée de la générosité, l'éthique, la patience, l'effort joyeux, et la sagesse et nous les mettons en pratique dans notre vie. Le calme mental, qui est inclus dans l'attitude de grande portée de l'équilibre méditatif, est une méditation stabilisatrice et ne nécessite pas de méditation analytique. La sagesse qui réalise la vacuité est parfois engendrée après l'intention altruiste et parfois avant. La méditation analytique est absolument nécessaire pour la développer. Quand, avec la motivation de la bodhicitta, nous avons pleinement développé le calme mental et sommes capables de pratiquer la méditation analytique sur la vacuité sans qu'elle ne perturbe notre focalisation en un point, alors nous avons obtenu la vue pénétrante sur la vacuité, qui est une partie importante de l'attitude de grande portée de la sagesse.

Tout cela ayant été dit en tant que conseil d'ordre général, il est important de signaler que nous devons nous assurer que notre méditation convient à notre esprit. Si nous nous sentons à l'aise de pratiquer la méditation analytique sur les divers sujets d'une manière progressive, nous devons le faire. Si, d'autre part, nous trouvons cette pratique difficile et si elle n'est pas compatible avec notre esprit, il vaut mieux méditer sur le sujet qui nous plaît, quel qu'il soit. Si nous aimons la méditation sur la vacuité, pratiquons-la. Si cela nous convient et que nous prenons plaisir à méditer principalement sur l'intention altruiste, nous pouvons mettre l'emphasis sur elle. Si nous nous rendons compte à un certain moment que nous ne parvenons pas à vraiment entrer dans une méditation de type analytique quelle qu'elle soit, mais qu'en faisant des prosternations, psalmodiant des mantras, visualisant une déité de méditation, ou en récitant des prières d'aspiration, notre esprit devient paisible et heureux, c'est cette pratique que nous devons faire.

Etablir une pratique méditative

Le temps dont nous disposons peut être divisé en deux parties : les périodes de sessions de méditation à proprement parler et les périodes de pause entre deux sessions. Les sessions de méditation sont composées de trois parties : la préparation, la méditation proprement dite et la conclusion.

La préparation consiste en les six pratiques préparatoires :

1. Nettoyer la pièce et disposer les symboles du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha
2. Faire de belles offrandes qui ont été obtenues honnêtement et grâce à des moyens d'existence justes
3. S'asseoir dans la posture de méditation correcte : la posture en sept points de Vairochana (ou tout autre posture qui nous soit confortable), prendre refuge et engendrer la bodhicitta
4. Visualiser le champ d'accumulation de potentiel positif, les bouddhas et les bodhisattvas
5. Offrir la prière en sept branches pour purifier et accumuler
6. Présenter des requêtes aux bouddhas et aux bodhisattvas pour recevoir leur inspiration.

On en saura plus à propos des pratiques préparatoires en étudiant les textes sur la voie graduée. Avant de commencer la méditation analytique proprement dite, il est utile de penser : « Depuis des temps sans commencement jusqu'à présent, mon esprit est sous le contrôle des attitudes perturbatrices : l'ignorance, l'attachement, la colère, la jalousie, l'orgueil, et ainsi de suite. Sous leur influence, j'ai agi de façon nuisible et j'ai provoqué toutes les diverses difficultés que j'ai rencontrées dans l'existence cyclique. A partir de maintenant, je dois essayer consciencieusement de ne pas laisser mon esprit être contrôlé par ces attitudes perturbatrices. Je vais développer la flexibilité et la stabilité d'esprit afin d'être capable de me concentrer sur l'objet de la méditation sans distraction ni torpeur. Je vais développer mes qualités et, puisque cela dépend de ma compréhension des enseignements du Bouddha et de leur intégration à mon être, je vais faire des efforts dans cette direction au cours de cette session de méditation ».

Puis nous pratiquons la méditation proprement dite, qui dans le cas qui nous occupe, est une méditation analytique. Nous avons déjà discuté la méditation analytique sur la précieuse existence humaine. A la conclusion, nous faisons des prières de dédicace pour le bonheur et l'éveil de tous les êtres.

Ce que nous faisons pendant les périodes de temps entre les sessions de méditation, quand nous vaquons à nos occupations quotidiennes, a une influence sur nos sessions de méditation et vice-versa. C'est pourquoi, il est conseillé, durant les pauses, de « fermer la porte des facultés sensorielles ». Cela veut dire que nous devons être conscients des moments où nous parlons et de ce que nous disons, de façon à ne pas parler sans discrimination de choses qui réveillent nos attitudes perturbatrices ou qui nuisent à autrui. De même, nous ne devons pas écouter sans discrimination car cela peut stimuler de nombreuses pensées négatives dans notre esprit, et nous devons éviter de regarder sans discrimination les objets qui pourraient attiser notre avidité, notre colère, notre jalousie, et ainsi de suite. Avant d'agir, il est prudent de vérifier si l'action est appropriée ou non et, si elle l'est, nous devons l'accomplir en toute conscience. Manger et dormir avec modération est important également, et se lever tôt le matin est une bonne chose. Chaque fois que nous faisons des choses pour prendre soin de notre corps : manger, boire, se laver, s'habiller, dormir, etc., nous devons penser que nous le faisons pour apporter du bien-être à notre corps et à notre esprit parce que nous en avons besoin pour la méditation. Autrement dit, nous transformons notre motivation par rapport à ces activités, d'une attitude d'importance donnée à soi-même et de recherche de plaisir égocentrique, à une attitude de vouloir prendre soin du corps et de l'esprit afin de pouvoir les utiliser pour pratiquer la voie vers l'éveil pour le bien ultime de tous les êtres.

Colophon :

Extrait de *Transforming Adversity into Joy and Courage* de Guéshé Djampa Tégchok.

Traduction française : Vénérable Tenzin Ngeunga du Bureau de traduction de la FPMT France, novembre 2009.