

Spiritualité

Ramener l'esprit en lui-même



- Franck PAJEAN -

Ramener l'esprit en lui-même

CONTENU

Préface.

Introduction.

I°- *Samathā bhāvanā* : « le repos de l'esprit ».

II°- *Vipassanā bhāvanā* : « l'expérience de la nature de l'esprit ».

III°- Les conditions du succès pour apprendre.

1°- La condition causale.

2°- La condition principale.

(a)- Le *lama* de la lignée.

(b)- Le *lama* tel qu'il est décrit par les instructions du *Bouddha*.

(c)- Le *lama* symboliquement représenté dans la manifestation.

(d)- Le *lama* ultime.

3°- La condition mentale.

4°- La condition immédiate du succès.

IV°- Attitudes essentielles du corps.

1°- Les jambes.

2°- Les mains.

3°- Les épaules.

4°- La gorge.

5°- La colonne vertébrale.

6°- Les yeux.

7°- La mâchoire.

8°- La tranquillité de la parole.

9°- La tranquillité de l'esprit.

V°- Pourquoi la « posture du lotus » ?

VI°- Lorsque le corps ne peut conserver la posture.

1°- Si le corps s'incline vers la droite.

2°- Si le corps s'incline vers la gauche.

3°- Si le corps a tendance à partir vers l'avant.

4°- Si le corps a tendance à partir vers l'arrière.

VII°- Ce que soulignait *Marpa* au sujet de la posture.

VIII°- Une fois la pratique de la méditation quelque peu affermie.

IX°- Qu'est-ce que l'esprit ?

Ramener l'esprit en lui-même

CONTENU

X°- Stabilisation de l'esprit : la méditation *samathā bhāvanā*.

- 1°- Les objets impurs grossiers.
- 2°- Les objets impurs subtils.
- 3°- Les objets purs.
 - (a)- *Mantra*.
 - (b)- Forme corporelle du *Bouddha*.
 - (c)- Parole du *Bouddha*.
 - (d)- Esprit du *Bouddha*.
- 4°- Les objets de la respiration.
 - (a)- La concentration sur la récitation du *dorje*.
 - (b)- La concentration en forme de cuve.
- 5°- Regroupement des méthodes.

XI°- Que devons-nous faire de notre esprit en méditation ?

XII°- Le repos calme et le vision clair.

XIII°- Les pensées et les émotions : les vagues de l'océan.

XIV°- L'inhibition du processus de pensée.

XV°- L'état final de quiétude : le stade de la réflexion et de l'analyse.

XVI°- Les expériences.

XVII°- Les pauses.

XVIII°- L'intégration : la méditation dans l'action.

IXX°- L'inspiration et l'engagement.

XX°- Glossaire et annexe de posture.

* * *

ཨོཾ་ཧཱུཎི་ཧཱུཎི་བརྩ་གུ་རུ་པདྨ་སྒྲི་ཧཱུཎི།

(Le mantra de Padmasambhava : Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum)

Ramener l'esprit en lui-même

Préface.

Avant de commencer ce modeste manuel, je me suis fixé l'objectif de me constituer une synthèse qui soit une introduction générale à la méditation, accessible à un large public non spécialisé et pouvant éventuellement servir de base d'étude et de référence à l'étudiant(e) motivé(e). Pour pouvoir réaliser cette synthèse, je suis parti d'une somme de documents provenant de sources multiples : « Les sept livres de la sagesse du grand sentier » et la biographie du *yogi* [1] « *Jetsün-Kahbum Milarepa* [2] » du *lama* [3] tibétain *Kazi Dawa Samdum* [4]. Egalement, « La voie du *Bouddha* [5] » (manuel anthologique de *Karma Chédroun Tcheu Ling* [6], monastère *Rimay* [7] de Savoie) du vénérable *Kiabjé Kalu Rinpoché* [8] et de *Denys Rinpoché* [9]. Enfin, « Le livre tibétain de la vie et de la mort » de *Sogyal Rinpoché* [10].

L'étudiant(e) sérieux(se) découvrira au travers de ces lignes les fondements et les bases des principes de la pratique de la méditation selon les enseignements bouddhiques tibétains, c'est-à-dire l'état de plénitude à atteindre pour se faire, avec l'expérience de la pratique, une vision directe de la nature de l'esprit. Afin d'y parvenir, le méditant doit tout d'abord acquérir un certain contrôle de son esprit, et être capable d'en apaiser les perturbations et de le maintenir en l'état de calme mental. Mais nous y reviendrons naturellement...

Les différents nombres de méthodes et d'applications décrites dans cette synthèse, ne doivent pas être une entrave à notre choix d'approche. Les enseignements du *Bouddha* proposent une variété de méthodes et de moyens correspondant aux besoins de chaque pratiquant. Dans nos conflits actuels, le soldat efficace porte plusieurs armes sur lui afin de pouvoir faire face à chacune des situations qui se présentent. Pareillement, dans le combat contre les poisons émotionnels on doit disposer d'une panoplie de possibilités pour les contrecarrer.

Par quelle méthode de méditation est-il préférable de débiter ? A nous de décider. Choisissons celle qui nous attire le plus. Lorsque nous pénétrons dans une pièce où sont disposées des chaises de grandeur et de forme différentes, nous ne restons pas debout à discuter où nous devons nous asseoir, nous nous dirigeons spontanément vers la chaise qui nous semble la plus confortable.

* * *

ཨུཾ

(La lettre tibétaine *Hum*)

Ramener l'esprit en lui-même

Introduction.

Une grande question sous-tend notre expérience, si on y pense consciemment ou non : quel est le but de la vie ? De nombreux maîtres ont examiné cette question et j'aimerais partager mes pensées dans l'espoir qu'elles puissent être d'un avantage direct et pratique pour ceux qui les lisent. Je crois que le but de la vie est d'être heureux. A partir de la naissance, chaque être humain veut le bonheur et ne veut pas la souffrance. Ni conditionnement social, ni éducation, ni idéologie n'affectent cela. Si l'on observe en profondeur, depuis le cœur même de notre être, nous avons simplement le désir de contentement. Je ne sais pas exactement si l'univers, avec ses innombrables galaxies, ses pléiades, ses étoiles et ses planètes, a une signification plus profonde ou non, mais pour le moins, il est clair que pour nous, les humains qui vivons sur cette terre, avons la tâche de faire une vie heureuse pour nous-mêmes. Par conséquent, il est important de découvrir ce qui va apporter le plus grand degré de bonheur. Notons qu'il est tout à fait possible de diviser toutes sortes de bonheurs et de souffrances en deux grandes catégories : physique et mentale. Des deux, c'est l'esprit qui exerce la plus grande influence sur la plupart d'entre nous (sauf quand nous sommes soit gravement malade ou de ses besoins essentiels), notre condition physique joue un rôle secondaire dans la vie. Si le corps est satisfait, nous pouvons pratiquement l'ignorer. L'esprit, cependant est bien différent. Il enregistre chaque événement, peu importe son importance. C'est pourquoi je pense que nous devons consacrer avant toute chose nos efforts les plus sérieux à instaurer la paix mentale, à « ramener notre esprit en lui-même ».

De par ma propre expérience, constituée au sein de mon entourage, je sais que le terme « méditation » pose encore actuellement un certain problème de compréhension en raison des idées reçues et erronées dues à l'usage linguistique et culturel que nous en faisons en Occident et qui ne correspond pas à l'enseignement du *Bouddha*. En effet, c'est d'abord et même surtout un état de présence, d'ouverture, de lucidité et de réceptivité, un exercice destiné à développer ses qualités d'ouverture, de clarté, de sensibilité et leur continuité dans l'action de la vie quotidienne. Or, la méditation est souvent comprise de manière erronée comme un état de conscience modifiée, un état sans pensée, une concentration, un repli sur soi, une fuite hors de la réalité, ou pour certains l'absorption sur un objet spirituellement élevé. Il n'est rien bien sûr.

Il y a plus de 2500 ans, un homme qui avait cherché la vérité au cours de vies innombrables se rendit en un lieu tranquille au nord de l'Inde et s'assit sous un arbre. Animé d'une immense détermination, il fit le vœu de ne pas quitter ce lieu avant d'avoir trouvé la vérité. Au crépuscule, dit-on, il triompha de toutes les forces obscures de l'illusion et le lendemain à la première heure, quand la planète Vénus apparut dans le ciel de l'aube, cet homme reçut la récompense de sa longue patience, de sa discipline et de sa concentration sans faille : il atteignit le but ultime de toute existence humaine, l'Eveil. En ce moment sacré, la terre elle-même frémit, comme ivre de béatitude et, nous disent les écritures, nul ne fut irrité, malade ou triste en quelque lieu ; nul ne fit le mal, nul ne ressentit d'orgueil ; le monde fut en paix, comme s'il avait atteint la perfection totale. Cet homme fut connu sous le nom de *Bouddha*. Voici la très belle description que donne de cet Eveil le maître vietnamien *Thich Nhat Hanh* [1].

La méditation peut être présentée de bien des façons. Nous vivons à une époque où, distrait de notre être véritable, nous gaspillons d'ordinaire notre vie en occupations sans fin. La méditation, en revanche, est la voie qui nous ramène à nous même. Elle nous permet de faire l'expérience de notre être dans sa grande plénitude et de la savourer (au-delà de tous schémas habituels). Pris dans un tourbillon égocentrique de hâte et d'agressivité, nous vivons notre vie humaine dans le conflit et l'angoisse. Nous sommes emportés par la compétition, l'avidité, le désir de possession et l'ambition (ce conditionnement s'opère dès notre plus jeune âge). Nous nous chargeons sans répit d'occupations et d'activités superflues. La méditation, elle, est l'exact opposé.

Ramener l'esprit en lui-même

Méditer, c'est rompre complètement avec notre mode de fonctionnement, jugé normal. C'est un état libre de toutes préoccupations et de tous soucis, exempt de toute compétition, désir de possession et saisie dualiste, libre de lutte intense et angoissée, et de soif de réussite. C'est un état de plénitude sans ambition où ne se manifeste ni acceptation ni refus, ni espoir ni peur : un état dans lequel nous relâchons peu à peu, dans l'espace de la simplicité naturelle, les émotions et les concepts qui nous emprisonnaient.

Notre esprit étant souple et malléable, la méditation a donc pour but d'entraîner et d'éveiller en nous la nature semblable au ciel de notre esprit, de nous introduire à ce que nous sommes réellement. Entraîner l'esprit ne signifie en aucun cas le soumettre par le biais de la force ou lui faire subir un lavage de cerveau. La méditation consiste simplement à ramener l'esprit à sa demeure, à lui-même, ce qui est tout d'abord accompli par la pratique de l'attention. Un jour, une vieille femme vint voir le *Bouddha* pour lui demander comment méditer. Il lui conseilla de demeurer attentive à chaque mouvement de ses mains tandis qu'elle tirait de l'eau du puits. Le *Bouddha* savait qu'elle atteindrait ainsi rapidement l'état de calme vigilant et spacieux qu'est la méditation. Dans l'approche habituelle de la méditation, vient en premier lieu la pratique de l'attention dite de la « tranquillité de l'esprit ». Elle se nomme en sanskrit, *samathā bhāvanā* [2] ou *shiné* [3] en tibétain. Cette pratique apprend plusieurs choses. Premièrement à « rester tranquille », à laisser l'esprit dans un état où se déposent, s'apaisent, se dissolvent et s'harmonisent les pensées et les passions. Elle permet de laisser son esprit posé sans distraction, paisible et tranquille. Deuxièmement, la pratique de l'attention désamorce notre négativité, notre agressivité et la turbulence de nos émotions. Puis peut venir ensuite en second lieu, la méditation dite de la « vision supérieure ». Elle se nomme en sanskrit, *vipassanā bhāvanā* [4] ou *lhag tong* [5] en tibétain. Cette pratique amène l'esprit à reconnaître sa propre nature, nommée en tibétain *rig pa* [6], à comprendre par l'expérience directe sa vacuité, sa luminosité et son intelligence illimitée. L'esprit se reconnaissant alors lui-même peut accéder finalement à l'ultime forme de *vipassanā bhāvanā*, que l'on nomme en sanskrit, l'expérience de *mahāmudrā* [7] ou *tcha gya tchênpo* [8] en tibétain. Notons ici que le terme *bhāvana* accolé à *samathā* ou *vipassanā*, signifie dans son sens le plus direct : culture, développement, maintenir à l'existence. On peut l'interpréter comme synonyme de méditation, mais ce terme rend très mal le sens du mot original. En fait, il faut comprendre, progression et développement de *bhāva* (choses en devenir) et pratiques ou exercices spirituels liés à la voie, donc, généralement traduit par développement mental et finalement improprement, par méditation.

La pratique de la méditation peut se résumer à ces trois points essentiels : ramener l'esprit en lui-même, le relâcher et se détendre. Chacune de ces expressions possède des résonances à de nombreux niveaux. Ramener l'esprit en lui-même signifie ramener l'esprit à l'état appelé « demeurer paisible », grâce à la pratique de l'attention. Relâcher veut dire libérer l'esprit de la prison de la saisie dualiste. Se détendre, enfin, signifie devenir plus spacieux et permettre à l'esprit d'abandonner ses tensions. Sur un plan plus profond, nous nous détendons dans la nature véritable de notre esprit, l'état de *rig pa*. Les mots tibétains qui évoquent ce processus suggèrent le sens de « se détendre en *rig pa* ». C'est un peu comme si nous laissions tomber une poignée de sable sur une surface plane : chaque grain se dépose de lui-même. D'une façon similaire, nous nous détendons dans notre véritable nature, laissant toutes nos pensées et émotions décroître naturellement et de dissoudre dans l'état de *rig pa*.

Lorsque je médite, je m'inspire de ce poème du *lama* tibétain *Nyoshul Khenpo* [9].

Laissez reposer dans la grande paix naturelle cet esprit épuisé,
Battu sans relâche par le *karma* et les pensées névrotiques,
Semblables à la fureur implacable des vagues qui déferlent
Dans l'océan infini du *samsāra* [10].

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

I°- *Samathā bhāvanā* : « le repos de l'esprit ».

La pratique de *samathā bhāvanā* (tib, *shiné*) stabilise l'esprit habituellement agité par ses pensées et ses émotions. En l'absence de stimulation, l'esprit agité se tranquillise. L'agitation de l'esprit est à l'origine de nos illusions et de nos conditionnements douloureux, et il est nécessaire d'apprendre à la laisser s'apaiser. Les progrès de *samathā bhāvanā* procurent à l'esprit un état de clarté, de repos et de paix, qui est aussi un état de félicité.

Le mot tibétain pour *samathā* est *shiné*. Il est formé de deux syllabes : *shi* qui signifie « tranquille » et *né* qui a le sens de « rester », « demeurer ». *Shiné* est donc littéralement « rester tranquille ». Le sens du mot explique celui de cette pratique qui est d'apprendre à l'esprit à rester au repos, en laissant tranquilles les émotions et pensées qui l'agitent et le perturbent. La méditation *samathā bhāvanā* a un support, un objet, ou une référence même subtils (souvent la respiration), avec lesquels l'esprit médite, et une relation dualiste s'établit entre l'esprit et son support alors que dans *vipassanā bhāvanā*, l'esprit et l'objet sont essentiellement un, ne sont pas deux et restent dans cet état.

* * *

II°- *Vipassanā bhāvanā* : « l'expérience de la nature de l'esprit ».

La pratique de *vipassanā bhāvanā* (tib, *lhagtong*) permet de reconnaître la nature même de l'esprit (tib, *rig pa*). Prenons une image : le repos de l'esprit est comparable à celui de l'océan et la vision de sa nature, à la réflexion de la lune dans ses eaux. Sur l'océan agité par des vagues la lune ne peut être vue clairement, alors que si l'océan est étale, elle se reflète avec précision. Lorsque l'esprit arrive à un état de repos complet, sa nature profonde peut se révéler. Le repos de l'esprit correspond à *samathā bhāvanā* et l'expérience de sa nature à *vipassanā bhāvanā*.

Le mot tibétain pour *vipassanā bhāvanā* est *lhagtong*. Il est formé de deux syllabes : *lhag* qui signifie « clair » ou « supérieur » et *tong* qui signifie « voir clairement ». *Lhagtong* signifie donc avoir une vision claire, supérieure et pénétrante qui nous permet de reconnaître la nature de l'esprit, de voir clairement son état fondamental. Dans *vipassanā bhāvanā*, de nombreuses pensées traversent l'esprit, mais elles ne sont ni entravées ni suivies. Elles s'élèvent et retombent, sans qu'il y ait lieu d'intervenir ; si nous les laissons ainsi s'élever, passer et disparaître, elles n'engendrent pas de conflits. L'esprit est clair et transparent comme l'eau d'un lac de montagne. Les pensées apparaissent à sa surface puis disparaissent, comme des vagues à la surface. De l'eau elles émergent et dans l'eau elles s'évanouissent.

* * *

III°- Les conditions du succès pour apprendre.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, souvenons-nous de ceci : la méthode n'est qu'un moyen, et non la méditation elle-même. C'est en utilisant la méthode avec habileté que nous parviendrons à la perfection de cet état pur de présence totale qu'est la méditation authentique. Un proverbe tibétain nous dit : « *Gompa ma yin, kompa yin* », ce qui signifie littéralement : « La méditation n'est pas, s'y habituer est ». Cela veut dire que la méditation n'est rien d'autre que s'habituer à la pratique de la méditation. Il est dit aussi : « La méditation n'est pas un effort, mais une assimilation naturelle et progressive ». A mesure que nous pratiquons la méthode, la méditation s'élève peu à peu.

Ramener l'esprit en lui-même

La méditation n'est donc pas une chose que nous pouvons faire, mais elle doit se produire spontanément une fois que nous maîtrisons parfaitement la pratique. Toutefois, pour que la méditation ait lieu, le calme et les conditions propices doivent être créés. Avant d'acquérir la maîtrise de notre esprit, il nous faut d'abord apaiser son environnement. Pour l'instant l'esprit ressemble à la flamme d'une bougie : instable, vacillant, constamment changeant, attisé par les sautes de vent de nos pensées et de nos émotions. La flamme ne brûlera régulièrement que lorsque l'air environnant sera immobile. De la même façon, nous ne pourrions entrevoir la nature de notre esprit et y demeurer qu'après avoir calmé l'agitation de nos pensées et de nos émotions. Par contre, une fois que nous aurons trouvé la stabilité dans notre méditation, les bruits et perturbations de toutes sortes nous affecteront beaucoup moins. Pour apprendre à pratiquer les méditations *samathā bhāvanā* et *vipassanā bhāvanā*, on doit commencer par apprendre à prendre le contrôle de l'esprit. A cet effet, on s'appuie sur quatre préliminaires spéciaux, qui sont les conditions nécessaires du succès. Le premier est dit causal car il est l'élan de base qui permet de méditer. Le second est appelé principal car il est le plus important. Le troisième est la condition mentale qui traite des vues de base de la méditation. Le quatrième est la condition immédiate, ainsi nommée car elle intervient au moment même de la pratique de la méditation.

1°- La condition causale.

Elle consiste à se libérer de la saisie des choses comme réelles et à être sans attachement ; pour cela il est nécessaire de rejeter (complètement est encore le mieux) l'activité mondaine et superflue. La progression vers cet état fait l'objet des préliminaires ordinaires qui permettent d'apprécier la grande valeur de cette vie humaine et la difficulté qu'il y a à l'obtenir. A travers la méditation sur l'impermanence, on en vient à comprendre que cette vie finira tôt ou tard (quand, on ne peut le prédire), qu'elle est comme la rosée du matin et qu'après notre mort seul le *Dharma* [1] et la foi pourront nous venir en aide. Par cette réflexion on reconnaît l'inutilité d'amasser la richesse et les possessions matérielles, de s'efforcer de garder ses amis et d'attaquer ses ennemis. Par contre, en concentrant son esprit sans distraction sur des choses qui ont un sens pour la et les vies futures, on discipline son caractère, on gagne une compréhension de ce que représente le *samsāra* et une véritable renonciation se fait alors jour. Lorsque notre seule préoccupation est devenue l'atteinte de l'Eveil, nous devenons sans une ombre d'attachement et de saisie, et toute activité mondaine ordinaire se révèle superflue. Même en ce qui concerne le *Dharma*, des activités telles qu'écouter de nombreux enseignements, débattre et discuter ou pratiquer de nombreux rituels ou réceptions de *mantras* [2], devraient être abandonnées pour se retirer dans un endroit isolé où on se livrerait uniquement à la méditation sans être concerné par aucune autre activité. Mais alors pourquoi devons-nous agir ainsi ? Pour connaître un état de méditation authentique, il est nécessaire de discipliner son esprit. Si nous sommes constamment agités extérieurement et intérieurement, la méditation pure et parfaite ne peut se développer.

2°- La condition principale.

Le chemin suprême conduisant à la réalisation du *mahāmudrā* repose entièrement sur la grâce d'un guide spirituel parfait, nommé en tibétain *lama* ou *guru* [3] en sanskrit. Il en est quatre sortes : le *lama* de la lignée, le *lama* tel qu'il est décrit par les instructions du *Bouddha*, le *lama* symboliquement représenté dans la manifestation et le *lama* ultime.

(a)- Le *lama* de la lignée.

C'est celui qui est dépositaire des instructions orales et des méthodes de méditation d'une lignée authentique qui prend sa source dans le *dharma-kāya* [4] *Dorje Tchang* [5] et s'est perpétuée en une continuité ininterrompue jusqu'à ce jour.

Ramener l'esprit en lui-même

L'influence spirituelle véhiculée par cette continuité nommée la « Lignée du rosaire d'or », ne doit pas avoir été altérée, les liens sacrés doivent avoir été maintenus intacts, de sorte que la bénédiction se transmette à travers tous les membres de la lignée de façon continue, comme les perles d'un rosaire réunies par un fil d'or, tout comme l'eau d'un vase est complètement et entièrement transvasée dans un autre, sans qu'une seule goutte soit perdue. Un tel *lama*, lui-même complètement réalisé, est à même de transmettre cet héritage à son disciple, lui permettant de l'expérimenter et de le réaliser lui-même. Ce n'est que par le *lama* de lignée que peut s'embraser la flamme de l'expérience chez le disciple, comme on allume une bougie à une autre. Le *lama* doit aussi être capable de faire naître la sagesse et la connaissance chez les autres par sa vision de la réalité ; il doit savoir que c'est sur la base de la pensée conceptuelle que la connaissance véritable peut être atteinte, par la reconnaissance que les pensées sont des alliées à transformer en sagesse ; il doit pouvoir également transformer en énergies bénéfiques toutes les circonstances défavorables, les forces obstructives et les obstacles qui peuvent survenir. Toute l'illusion vient de la non-reconnaissance de la pensée conceptuelle. Connaissant sa nature, nous réalisons qu'elle est sagesse et qu'elle peut nous aider à progresser sur le chemin jusqu'à ce qu'aucune illusion ne demeure. Celui qui ne s'attache pas aux concepts mais les connaît comme étant la sagesse primordiale, n'est jamais limité par l'univers : il est pareil à une étincelle qui tourbillonne dans le ciel. Il faut donc se mettre en quête d'un *lama* possédant de telles qualités et, quand on l'a rencontré, avoir pour seule préoccupation la foi et la dévotion qu'on lui témoigne, et s'en remettre à lui complètement. Un tel être est celui que *Nāropa* [6] appelle, « un *lama* authentique détenteur de lignée ».

(b)- Le *lama* tel qu'il est décrit par les instructions du *Bouddha*.

Quand on a reçu des explications orales et les instructions pratiques du *lama*, on peut développer la confiance véritable. Il est alors possible de confronter ses propres expériences et les instructions du *lama* avec l'enseignement du *Bouddha* tel qu'on le trouve dans les textes et les commentaires (toujours avec un grand respect de ce qui y est dit). Ainsi, on peut continuer la pratique en accord avec la compréhension acquise. D'abord, s'en remettre au *lama* ; puis s'appuyer sur les textes, c'est-à-dire, d'abord demander au *lama* les instructions, puis les mettre en pratique, enfin consulter les textes pour voir si l'expérience de la méditation correspond à ce qu'ils décrivent. Il est alors possible de revenir poser des questions au *lama* pour poursuivre la méditation en accord avec sa réponse.

(c)- Le *lama* symboliquement représenté dans la manifestation.

Chaque fois que l'on est en contact avec l'élément « terre », on doit se rappeler que, puisque le *lama* est la « sphère des phénomènes », le support qui permet le développement de toutes les qualités, à cet égard, il est comme la terre. De cette façon, l'élément terre peut nous aider à progresser le long du chemin. L'eau nous rappelle le flot continu de son activité ou « l'humus » de son amour et de sa compassion. C'est l'eau comme ami spirituel. Par la force du souffle de l'expérience et de la réalisation du *lama*, nos émotions perturbatrices et notre ignorance sont purifiées, comme le vent balaye la poussière. C'est le vent comme ami spirituel. Libre de tous les voiles de ce qui est ou ce qui n'est pas, le *dharma-kāya* omni-pénétrant ; ainsi le ciel devient un ami spirituel. Une telle approche nous révèle que tous les éléments et les composés de ces éléments peuvent être reconnus comme le *lama* et qu'alors l'expérience de la manifestation devient l'expression symbolique du *lama*.

(d)- Le *lama* ultime.

Lorsque le *lama* nous a montré la nature de notre esprit (*rig pa*) comme étant le *dharma-kāya*, puis, qu'en ayant eu la vision directe, nous stabilisons cette expérience, alors cette réalisation de la nature de la réalité devient notre *lama* ultime.

Ramener l'esprit en lui-même

Il faut retenir que de ces quatre *lamas*, le plus important est le *lama* de lignée. Ce n'est que lorsqu'il nous a montré la réalité sans erreur que nous pouvons commencer à cheminer vers la réalisation.

3°- La condition mentale.

Ne développons pas d'idées fixes sur l'esprit et la méditation, telles les idées associées aux différentes écoles de pensées. S'attacher à un point de vue particulier, le développer et le défendre empêche de voir la véritable réalité du *mahāmudrā*. Le *mahāmudrā* ne contredit aucun point de vue, plutôt il les englobe tous : c'est la réalité originelle du *dharma-kāya*, sans faille, parfaite, transcendant toute relativité, l'esprit essentiel libre de projections, la sphère de manifestation telle qu'elle est réellement. C'est la confiance en cela qui est nécessaire, car c'est cela dont nous avons besoin pour pratiquer. A travers une telle pratique, nous réalisons que toutes les pensées sont la manifestation de l'esprit lui-même : pratiquer ainsi, est la condition mentale.

4°- La condition immédiate du succès.

Lorsque l'on pratique la méditation, on ne doit pas penser en condition immédiate : « Je devrais méditer comme cela et non comme ceci ; faire cela et non ceci ». Elle doit être approchée l'esprit ouvert et surtout sans aucun espoir de méditer « bien », ni aucune peur de l'échec. Libre de telles projections, avec les attitudes essentielles du corps, détendu, l'esprit reposant en lui-même, telle est la condition immédiate du succès.

* * *

IV°- Attitudes essentielles du corps.

Les maîtres disent : « Si vous créez des conditions favorables dans votre corps et votre environnement, la méditation et la réalisation s'élèveront automatiquement ». Parler de posture n'est pas une pédanterie ésotérique. Tout l'intérêt d'une position correcte, c'est de créer un environnement particulièrement inspirant pour la méditation et pour l'Eveil de *rig pa*. Un rapport existe entre la position du corps et l'attitude de l'esprit. Le corps et l'esprit sont reliés et la méditation s'élève naturellement lorsque notre posture et notre attitude sont inspirées. Si nous sommes assis en posture de méditation et que notre esprit n'est pas pleinement en harmonie avec notre corps (si nous sommes par exemple préoccupé ou angoissé par quelque chose), nous éprouverons un malaise physique et les difficultés auront tendance à se manifester plus facilement. En revanche, un état d'esprit calme et inspiré influera grandement sur notre position et nous permettra de la maintenir plus naturellement et sans effort. C'est pourquoi il est essentiel de parvenir à une union entre l'attitude corporelle et la confiance née de la réalisation de la nature de l'esprit.

Les maîtres disent encore : « Lorsque le courant des énergies est stabilisé de façon juste dans le corps, la réalisation s'élève dans l'esprit ». Une fois acquis le contrôle de l'esprit par la pratique des conditions nécessaires au succès, le méditant en vient au cœur de la pratique de stabilisation de l'esprit. Tout d'abord, il lui faut apprendre les points essentiels de la posture physique, puis recevoir les instructions concernant les bases de l'attitude mentale à appliquer lors de la session de méditation. La posture physique spécifique à la pratique de *samathā bhāvanā* est appelée « posture en sept points ».

Il est à noter que dans chacune des cinq désignations « *souffle* [1] » qui vont suivre, il faudra comprendre par ce mot « fonction contrôlant l'énergie du corps ». En fait, il n'existe aucune appellation exacte équivalente dans les termes physiologique Européens. En sanskrit, on l'appelle : *prāṇā* [2].

Ramener l'esprit en lui-même

Les sept postures corporelles suivantes proviennent des anciens enseignements du *dzogchen* [3]. Il est dit dans ces enseignements que notre vue et notre posture devraient être telle une montagne. Notre vue est la totalité de notre compréhension de la nature de l'esprit, et c'est cela que nous apportons à notre méditation. Ainsi, la vue se traduit par la posture en même temps qu'elle l'inspire, exprimant le cœur même de notre être dans notre position assise.

1°- Les jambes.

Soyons confortablement assis avec toute la majesté inaltérable et inébranlable d'une montagne. La montagne est complètement naturelle et bien établie sur ses bases, quelle que soit la violence des vents qui l'assaillent ou l'épaisseur des nuages sombres qui tourbillonnent à son sommet. On peut utiliser un *zafu* [4] (coussin) d'environ 35cm de diamètre et 17cm de haut. Le mot *zafu* signifie siège (*za*) en forme de massette (*fu*). Ce coussin relève les hanches, rendant plus stables les positions assises avec les jambes croisées.

Il faut essayer d'adopter la position où est généralement représenté le *Bouddha* et appelée par les Hindous « posture du lotus » (*padma asana* [5] en sanskrit). Cette position des jambes croisées et du dos parfaitement droit, régularise l'aspiration : « *souffle (prāṇā)* mouvant descendant ». Toutefois, on peut noter qu'il n'est pas nécessaire de prendre la « posture du lotus », sur laquelle on met d'avantage l'accent dans les pratiques avancées de *yoga* [6]. Il se peut que certains préfèrent s'asseoir sur une chaise, les jambes détendues. Il faut alors s'assurer de garder toujours le dos bien droit. Assis comme une montagne, laissons notre esprit s'élever, prendre son essor et planer dans le ciel.

2°- Les mains.

Nos mains dans cette posture de méditation, sont tenues ouvertes, paumes au-dessus, reposent horizontalement à 4 doigts sous le nombril dans le geste de la méditation, c'est-à-dire posées l'une au-dessus de l'autre. Les pouces pressent la base de l'index ; le médus touche celui de l'autre main. Les mains sont légèrement pliées au niveau du poignet et exercent une légère poussée sur le dessus des cuisses, à la jonction des jambes et du tronc. Ceci est dû à la présence des « veines d'énergies subtiles » (*nadīs* [7] en sanskrit) cheminant dans le corps qui véhiculent le flux des perturbations émotionnelles. En prenant la posture correcte, la circulation des énergies se trouve empêchée par l'obstruction réalisée sur ces « veines », opérant un effet similaire sur l'esprit et permettant de connaître une méditation libérée des influx émotionnels. Deux points importants de ces canaux d'énergie sont localisés, l'un à la base de l'annulaire, et l'autre à la jonction des cuisses et du tronc.

Les bras doivent être tendus, les coudes rentrés de façon à ce que la partie supérieure du bras soit tournée vers l'extérieur et que l'avant-bras soit dirigé vers l'intérieur, comprimant ainsi les côtés de la cage thoracique où circulent d'autres « veines ». Il est d'usage d'utiliser un *zafu*, afin de permettre au corps de supporter l'extension des bras. Il est également tout à fait possible au débutant dans la pratique, de laisser ses mains reposer confortablement sur ses genoux. C'est ce qu'on appelle la posture de « l'esprit à l'aise ».

3°- Les épaules.

Sentons que notre tête repose sur le cou de façon souple et agréable. Ces sont les épaules et la partie supérieure de notre thorax qui supporte le dynamisme et la grâce de la posture. Leur maintien doit exprimer une force dépourvue de raideur. Les épaules doivent être comme les ailes d'un vautour, c'est-à-dire haussées droit et vers l'extérieur, ni trop voûtées tombantes vers l'avant, ni trop tirées en arrière. La position d'équilibre égalise la chaleur vitale du corps : « *souffle (prāṇā)* égalisant la chaleur ».

Ramener l'esprit en lui-même

4°- La gorge.

Notre cou et notre gorge doivent former un crochet courbé ; le menton rentré vers le larynx sur un plan parfaitement horizontal et reposant sur l'œsophage (la pomme d'Adam), sans laisser la tête pencher vers l'avant ou l'arrière. Ceci comprime le flux énergétique des deux artères situées de chaque côté du cou. La flexion du cou régularise l'expiration : « *souffle (prānā)* mouvant ascendant ».

5°- La colonne vertébrale.

Notre colonne doit être dressée comme une flèche, c'est-à-dire que l'on doit s'assurer que le dos est complètement étiré, ne pouvant ainsi pencher d'un côté ou de l'autre ni s'incliner vers l'avant ou l'arrière. Le point essentiel de cette posture est de garder le dos parfaitement droit, ainsi le *souffle (prānā)* intérieur, circulera alors aisément dans les canaux subtils de notre corps. Ne forçons rien. La partie inférieure de la colonne vertébrale possède une cambrure naturelle : celle-ci doit être détendue tout en restant droite. En pratique, cela provoque un mouvement des épaules vers l'arrière alors que l'abdomen vient vers l'avant et développe le diaphragme. Plus simplement, il faut jeter la poitrine en avant avec les épaules en arrière. Le redressement de la colonne vertébrale en même temps que l'élévation du diaphragme régularise le fluide nerveux qui imprègne tout le corps : « *souffle (prānā)* pénétrant partout ».

6°- Les yeux.

L'esprit est ordinairement contrôlé par les sens et c'est principalement la vue qui exerce ce contrôle. Dans la tradition *dzogchen*, les yeux sont gardés ouverts (à la rigueur mi-clos, mais pas fermés). C'est là un point très important. Cependant, si nous sommes facilement dérangé par des perturbations extérieures, il peut nous sembler utile, au début de la pratique, de les fermer un moment et de nous tourner tranquillement vers l'intérieur. Une fois établi dans le calme, ouvrons progressivement les yeux : nous découvrirons que notre regard est devenu plus paisible et plus serein. Abaissons les maintenant et dirigeons notre regard devant nous, vers le bas, à quatre doigts de la pointe du nez, selon un angle de 45 degrés environ, concentré à une distance d'environ 1m70, sans cligner, ni bouger, ni errer alentour. D'une manière générale, voici un conseil pratique : quand notre esprit est très agité, il vaut mieux regarder vers le bas ; quand il est morne ou somnolent, dirigeons plutôt notre regard vers le haut. Lorsque notre esprit s'est apaisé et que la clarté du discernement commence à se manifester, nous nous sentons prêt à lever les yeux : ouvrons-les alors davantage et dirigeons notre regard dans l'espace, droit devant nous. C'est le regard que l'on recommande dans cette pratique.

Dans les enseignements *dzogchen*, il est dit que notre méditation et notre regard devraient être vastes comme l'étendue de l'océan : ouverts, sans limites, embrassant tout. De même que notre vue et notre posture sont inséparables, ainsi notre méditation inspire-t-elle notre regard. Ils se fondent l'un dans l'autre et deviennent un. A ce moment, ne portons pas notre attention sur un objet particulier ; revenons légèrement en nous-mêmes, et laissons notre regard s'élargir (sur 180 degrés) et devenir de plus en plus vaste et spacieux. Nous constaterons alors que notre vision elle-même est devenue plus ample et que notre regard exprime davantage de paix, de compassion, d'équanimité et d'équilibre.

Le nom tibétain du *bouddha* [8] de la compassion est *Tchèn-rézig* [9]. *Tchèn* signifie « œil », *ré* « le coin » et *zig* « voir » : cela veut dire que de ses yeux emplis de compassion, *Tchèn-rézig* perçoit les besoins de tous les êtres. Laissons de même la compassion qui émane de notre méditation rayonner doucement par nos yeux. Notre regard deviendra alors le regard même de la compassion, semblable à l'océan et embrassant tout. On garde les yeux ouverts pour plusieurs raisons : d'abord, l'on a moins tendance à somnoler, ensuite la méditation n'est pas un moyen de fuir le monde, ou de s'en échapper par le biais de l'expérience extatique d'un état de conscience altéré. C'est au contraire, un moyen direct pour nous aider à nous comprendre véritablement, et à nous relier à la vie de l'univers.

Ramener l'esprit en lui-même

7°- La mâchoire.

Notre mâchoire doit être détendue, les lèvres ni écartées ni pressées l'une sur l'autre, la langue reposant appuyée contre le palais (ce qui ralentit la sécrétion salivaire). Placer la langue contre le palais en même temps que l'on centre le regard, fait entrer la force vitale « *souffle (prāṇā)* qui retient la vie », dans le nerf médian (nommé en sanskrit *sushūmnā-nadī* [10]) : le canal principal de l'influx de force vitale qui suit le centre de la colonne vertébrale. Des nerfs psychiques subsidiaires sortent de lui et distribuent la force vitale (*prāṇā*) d'où dépendent tous les processus psycho-physiques, à chacun des centres psychiques. S'il est possible, il est conseillé de se faire démontrer la posture correcte auprès d'une personne qualifiée (comme un *lama*) plutôt que d'essayer seul par soi-même. Toutefois, selon une autre pratique *dzochen*, nous pouvons lorsque nous méditons avoir la bouche entrouverte comme si nous étions sur le point d'émettre un « Aaaah » profond et relaxant. Il est dit que si l'on garde la bouche légèrement entrouverte en respirant principalement par celle-ci, les « *souffles karmiques* [11] » qui créent des pensées discursives ont en principe moins de chances de s'élever et de créer des obstacles dans notre esprit et dans notre méditation.

Si l'on parvient à verrouiller le corps dans cette posture des sept méthodes (les sept moyens de comprendre le processus psycho-physique), la stabilité mentale apparaît et le mouvement désordonné des pensées cesse automatiquement ! Exactement comme lorsque l'on ferme à clé la porte d'une maison : personne n'y pénètre ! Les cinq *souffles (prāṇā)* ayant été ainsi amenés à entrer dans le nerf médian, les autres *souffles* (ceux qui contrôlent les processus de digestion, sécrétion, circulation, transmission d'impulsions mentales, sensations) contrôlant les fonctions, y entrent aussi, et ainsi commence à luire la sagesse de non-cognition connue autrement comme la tranquillité du corps, l'immobilité du corps, ou le corps s'établissant dans son état naturel. Comprenons par là que l'état naturel du corps, comme tout autre chose est un état de tranquillité parfaite.

8°- La tranquillité de la parole.

Ajoutons à la posture, l'observance du silence. Après avoir rejeté le « *souffle mort* » (l'expiration) est appelée la tranquillité ou immobilité de la parole ou la parole demeurant dans son état naturel. Il ne faut pas penser au passé. Il ne faut pas penser au futur. Il ne faut pas penser que nous sommes actuellement engagés dans une méditation. Il ne faut pas considérer le vide comme étant le néant (car le néant n'existe pas). A ce stade, il ne faut pas chercher à analyser une des impressions ressenties par les cinq sens en se disant : « Cela est, cela n'est pas ». En effet, la voie moyenne bouddhique est privée de tels extrêmes de positif et de négatif que ces deux assertions impliquent. Il faut plutôt essayer pendant un petit peu de temps (même quelques minutes), de pratiquer une méditation ininterrompue gardant le corps aussi calme que celui d'un enfant qui dort, et l'esprit dans son état naturel (libre de tout processus de pensée).

9°- La tranquillité de l'esprit.

Il a été dit : « En s'abstenant de toute formation de pensée et de visualisation mentales. En maintenant le calme du corps comme celui d'un enfant qui dort. En s'efforçant humblement et avec conviction de suivre les enseignements autorisés du *lama*, s'élèvera sans doute, l'état né simultanément ». Cet état est la réalisation et le but cherché dans la pratique du *yoga* du « Grand Symbole » (un des textes fondamentaux de la tradition du bouddhisme tibétain). *Tilopa* [12] a dit au sujet de la tranquillité de l'esprit par la méditation : « N' imagine rien, ne pense pas, n'analyse pas, ne médite pas, ne réfléchis pas : garde l'esprit dans son état naturel. L'attention sans distraction est le sentier suivi par tous les *bouddhas* ». Une fois l'esprit dissous en l'état non-conceptuel, on en vient à réaliser la « sagesse primordiale née d'elle-même », *vipassanā bhāvanā* : la vision pénétrante.

Ramener l'esprit en lui-même

Mais pour qu'il en soit ainsi, il est nécessaire d'avoir un esprit stable, ce qui est le fruit de la posture. Dans la position complète, le corps est complètement étiré et il en est de même pour les « veines d'énergies subtiles », ce qui amène ces énergies à se rassembler dans l'artère centrale avec pour effet la stabilité et le contrôle de l'esprit. Ces énergies subtiles sont les « montures » chevauchées par les pensées. Donc, contrôler ces énergies revient à maîtriser les pensées et à stabiliser l'esprit. Ceci est appelé : utiliser l'énergie subtile pour contrôler l'esprit. Il est également possible d'utiliser l'esprit pour contrôler l'énergie subtile avec le même résultat : en laissant reposer l'esprit dans son état non façonné, le mouvement des pensées s'apaise de lui-même, les courants d'énergies subtiles se regroupant en la veine centrale. Ces deux méthodes jouant de l'interdépendance de l'esprit et des énergies subtiles furent introduites notamment par *Nāropa*.

* * *

V°- Pourquoi la « posture du lotus » ?

Il y a pour le méditant installé dans la « posture du lotus » une étincelle d'espoir, un humour enjoué, inspiré par la compréhension secrète que nous possédons tous la nature de *bouddha*. Ainsi, lorsque nous prenons cette posture, nous imitons avec légèreté le *Bouddha*, reconnaissant notre propre nature de *bouddha* et l'encourageant réellement à se manifester. En fait, nous commençons même à éprouver du respect pour nous-mêmes en tant que *bouddha* potentiel. En même temps, nous reconnaissons encore notre condition relative. Mais puisque nous nous sommes laissé inspirer par une confiance joyeuse en notre propre nature de *bouddha*, il nous est plus facile d'accepter nos aspects négatifs et nous pouvons nous en accommoder avec davantage de bienveillance et d'humour. Lorsque nous méditons, invitons-nous ainsi à ressentir l'estime de soi, la dignité, l'humilité et la force du *bouddha* que nous sommes. Il suffit souvent de se laisser inspirer par cette confiance pleine de joie, car la méditation s'élèvera ainsi de façon spontanée. Plus concrètement, un Européen pourrait se demander pourquoi est-il mieux, et même plutôt nécessaire que les jambes soient dans la posture du plein lotus ?

Dans cette « posture du lotus », le « souffle (*prāṇā*) mouvant descendant » se rassemble en l'artère centrale, empêchant l'apparition des émotions liées à la jalousie de troubler la méditation. De même, la position des mains dans le geste de la méditation (quatre doigts sous le nombril) permet aux énergies subtiles liées à l'élément eau, de se rassembler en la veine centrale, pacifiant ainsi la colère. Le dos dressé comme une flèche et les épaules comme les ailes d'un vautour rassemblent en l'artère centrale les énergies subtiles liées à l'élément terre, prévenant la torpeur. Le cou en crochet provoque le rassemblement des énergies de l'élément feu, calmant ainsi le désir. Le regard dirigé vers le bas, sans cligner (à quatre doigts de la pointe du nez), et la langue reposant contre le palais, recentrent l'énergie subtile de l'élément vent, apaisent l'orgueil et aiguissent l'attention.

Ainsi la clé de l'esprit sont les énergies subtiles du *prāṇā* ; la clé des énergies subtiles sont les *nadīs* (veines subtiles) dont le contrôle dépend de la position des yeux : c'est donc le point primordial de la méditation ! Lorsque l'on apaise l'esprit par la pratique de *samathā bhāvanā*, le regard est dirigé vers le bas, de façon détendue, aidant ainsi à stabiliser l'esprit. Pour la pratique de *vipassanā bhāvanā*, les yeux regardent directement en face (sur un plan horizontal). Dans la méditation du *mahāmudrā* où l'on identifie l'esprit avec l'infinitude de l'espace, le regard est tourné vers le ciel. Par l'observance de ces sept points de la posture physique du lotus, les poisons mentaux disparaissent automatiquement ! Pour conclure, l'aspect fondamental de cette posture est le regroupement de toutes les énergies subtiles en l'artère centrale, stoppant tout processus conceptuel, et laissant l'esprit dans un état de clarté et de non restriction en lequel les expériences de la réalisation peuvent se manifester rapidement.

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

VI°- Lorsque le corps ne peut conserver la posture.

Dans la méditation (comme dans tous les arts), un équilibre délicat doit être trouvé par l'esprit, entre détente et vigilance afin de conserver la bonne posture et la méditation. Un jour, un moine du nom de *Shrona* étudiait la méditation avec l'un des plus proches du *Bouddha*. Il avait de la difficulté à trouver l'état d'esprit juste. Il essayait de toutes ses forces de se concentrer, ce qui lui causait des maux de tête. Puis il relâchait son esprit au point qu'il s'endormait. Finalement, il demanda l'aide du *Bouddha*. Sachant que *Shrona* avait été un musicien célèbre avant de devenir moine, le *Bouddha* lui posa cette question : « N'étais-tu pas un joueur de *vīṇā* (instrument à cordes indien) quand tu étais laïc ? » *Shrona* acquiesça. « Quand tirais-tu le meilleur de ton instrument ? Était-ce lorsque les cordes étaient très tendues, ou lorsqu'elles étaient très lâches ? -Ni l'un ni l'autre, dit *Shrona* : quand elles avaient la tension juste, sans être ni trop tendues ni trop lâches. -Eh bien, il en va exactement de même de ton esprit, lui répondit le *Bouddha*. Vigilance, vigilance, mais aussi détente, détente ».

Ceci est un point crucial pour la vue de la méditation. Eveillons notre vigilance, mais soyons en même temps détendu, tellement détendu qu'en fait nous ne nous attachons même pas à l'idée de détente.

Lorsque le corps ne peut toutefois conserver la posture (pour de multiples raisons), plusieurs cas de figure se présentent alors : soit il se voûte, soit il penche et les pensées envahissent l'esprit et le méditant en perd le contrôle. Ainsi :

1°- Si le corps s'incline vers la droite, le pratiquant connaît tout d'abord une clarté de la méditation, qui va se trouver rapidement remplacée par l'émotion de la colère.

2°- Si le corps s'incline vers la gauche, apparaît une expérience initiale de félicité qui se transforme très vite en désir violent.

3°- Si le corps a tendance à partir vers l'avant, le dos s'arrondit et forme une bosse. Il s'élève tout d'abord une qualité de non conceptualité qui laisse place à la torpeur. En particulier, lorsque l'esprit se détourne de sa méditation pour s'attacher à une situation extérieure. Par exemple, si deux personnes tiennent une conversation à proximité du méditant, si celui-ci laisse prise à l'irritation, vont s'élever en l'esprit conscience de soi et colère vers les autres. Ce genre de situation provoque de nombreuses déviations de la méditation causées par la perturbation de l'énergie subtile.

4°- Si le corps a tendance à partir vers l'arrière, cela se traduit par une expérience de vacuité spontanée, à laquelle succède l'orgueil, racine de toutes les émotions, et l'on tombe sous l'emprise de tous les types de défauts mentionnés plus haut (colère, désir violent, irritation, torpeur). L'esprit se retrouve très instable et empli de pensées discursives. On comprend qu'il nous est donc d'une importance extrême de parfaitement maîtriser notre bonne posture qui prévient toutes les déviations et développe toutes les qualités de la méditation.

* * *

VII°- Ce que soulignait *Marpa* au sujet de la posture.

Marpa [1] disait : « Si l'on faisait une pile de toutes les instructions spirituelles existant au Tibet, mes instructions sur la posture de la méditation la dépasseraient de la tête et des épaules. » Si la bonne posture se révèle difficile à adopter au début, il convient de se familiariser avec et de s'y entraîner progressivement. Dès que nous souhaitons méditer et que nous avons un moment de libre (ou que nous le prenons), asseyons-nous sur notre *zafu* et prenons le temps de nous mettre confortablement en position. Commençons simplement par 3 minutes, par exemple, puis graduellement, allongeons la durée selon nos possibilités, 5 minutes, 10 minutes et ainsi de suite...

Ramener l'esprit en lui-même

Lorsque l'on parvient à garder la posture pendant une longue période, les éléments internes du corps retrouvent leur équilibre : la longévité s'accroît, les maladies antérieures guérissent, celles à venir sont évitées, et par la force croissante des énergies subtiles, le corps se sent bien et à l'aise. Il est évident que si les jeunes peuvent s'habituer rapidement à la posture, c'est souvent plus difficile (voire même impossible) pour les plus âgés, même avec le temps ! C'est pourquoi il est conseillé de prendre une position plus facile, l'essentiel (et le capital) étant de garder le dos le plus droit possible ! Lorsqu'on ne tient pas la posture complète, il est souvent préférable de diriger le regard en face de soi ou même légèrement relevé : un dos courbé couplé avec un regard plongeant rendent très vite l'esprit sombre et endormi. Garder une vision plus relevée permet à l'esprit de rester frais et conscient. En pratique, dès que l'on sent l'esprit envahi par la torpeur ou l'assoupissement, il faut relever les yeux et identifier l'esprit avec l'ouverture du ciel ou de l'espace. Ceci a pour effet de dissiper la torpeur et ravive la clarté et luminosité de l'esprit. Une fois l'esprit calme et stabilisé, regardons directement devant nous. Il n'est plus nécessaire alors de poser l'esprit par un regard vers le bas ni de le rafraîchir en relevant les yeux. Ne soyons pas rivés à une position des yeux. En revanche, soyons conscient de vouloir méditer, et simplement de demeurer détendu et sans attachement dans l'ouverture et la clarté de *rig pa*.

* * *

VIII°- Une fois la pratique de la méditation quelque peu affermie.

Une fois la pratique de la méditation quelque peu affermie, nous pourrions alors entretenir, sans s'en détourner, la même expérience de la clarté et de la vacuité non référentielles dans notre activité quotidienne. D'abord, on maintient l'expérience le temps d'un repas, d'une tasse de café, de réciter un *mantra* ou de faire trois pas, le temps que l'on peut, mais toujours avec une attention non distraite. Ensuite, on s'exerce à demeurer dans la clarté et la vacuité quelles que soient les circonstances auxquelles on est confronté, même si l'on se trouve face à des dangers plus ou moins importants. « Si l'esprit est libre d'interférences, il est lumineux ; si on ne trouble pas l'eau elle est claire ». En effet, un esprit libre d'attachement et reposant dans son état naturel, sans que lui soit imposée l'idée de méditer, demeurera clair, de la même manière que le soleil brille intensément si aucun nuage ne le voile. En cet instant même (en lisant ces lignes), notre esprit est empli d'anxiété. Pourquoi ? Car nos sens sont obstrués. Si nous pouvions les laisser fonctionner naturellement et sans obstacle, il n'y aurait aucune quête, aucune anxiété, ni aucune frustration, et nous pourrions demeurer libres et détendus dans un état de non-attachement. Donc que nous méditions ou que nous accomplissions des tâches quotidiennes, essayons de laisser notre esprit détendu, naturel et sans effort. Mais nous faut-il encore bien comprendre ce qu'est précisément l'esprit selon son approche par le bouddhisme.

* * *

IX°- Qu'est-ce que l'Esprit ?

Selon le bouddhisme, l'esprit (en sanskrit, *citta* [1]) est ce qui pense, réfléchit, se souvient. L'esprit est cela : à la fois pur, impur, duel, non duel. Cependant la nature véritable de l'esprit (nommé *rig pa*) est au-delà des idées qu'il projette. Le bouddhisme tibétain, envisage l'esprit selon trois facettes : vacuité-ouverture, clarté et capacité d'expérience sans limite. Ces facettes ne sont pas séparées mais concomitantes. Elles sont les qualités simultanées et complémentaires de l'esprit éveillé. Nous avons tous le sentiment d'avoir un esprit et d'exister mais notre compréhension de celui-ci et de son mode d'existence est habituellement pour le moins vague et confuse.

Ramener l'esprit en lui-même

Nous disons bien : j'ai un esprit, je suis, j'existe, nous nous identifions à un « Moi » auquel nous attribuons des qualités. Mais nous ne connaissons véritablement ni la nature de cet esprit, ni celle de ce « Moi ». Nous ignorons en quoi ils consistent, comment ils fonctionnent, et globalement, qui nous sommes fondamentalement.

Dans le vocabulaire propre du bouddhisme, le terme d'esprit recouvre deux acceptions que nous n'avons pas l'habitude de voir désignées par le même mot en Occident : 1°- Le fonctionnement ordinaire de l'esprit, que nous appelons aussi habituellement psychisme et qui est en Occident le sujet d'étude de la psychologie. 2°- L'essence pure et non-duelle de l'esprit, au-delà de toutes les fluctuations du psychisme, que nous appellerions plutôt l'être, et dont la science est la branche de la métaphysique nommée ontologie. Il faut bien garder en mémoire ce double sens. Il est indispensable si l'on ne veut pas commettre des contresens qui interdiraient toute compréhension. Dans les expressions, connaissance de l'esprit ou, nature de l'esprit, par exemple, on se réfère toujours au second sens. Il s'agit donc alors d'une connaissance de l'absolu et non d'une approche d'ordre psychologique.

Cette connaissance de l'esprit et de sa nature est la base du *Dharma* et des enseignements du *Bouddha*. Ces enseignements nous démontrent que nous ne trouverons pas l'esprit en le cherchant ; nous ne le verrons pas en le regardant ; si nous l'examinons, nous n'arriverons à aucune conclusion ; si nous tentons de le saisir, nous ne le tiendrons pas ; si nous voulons le repousser, il ne s'en ira pas ; si nous le posons, il ne restera pas ; si nous tentons de le combiner, il ne se combiner pas, la division ne le divisera pas ; la séparation ne le séparera pas ; nous ne le connaissons pas en l'examinant ; nous ne le réaliserons pas en l'expliquant ; il ne peut être démontré par aucun exemple ; il ne peut être réduit par ce que nous mettrons dessus ; quel que soit le nom que nous lui donnerons, nous n'aurons pas tort.

Pour le réaliser, on a besoin de la foi, de la confiance et de la grâce d'un guide spirituel tel qu'un *lama*. Afin de le pratiquer, ne chassons pas consciemment les pensées, ne les supprimons pas à dessein ; ne nous maintenons pas de façon délibérée en équilibre méditatif ; n'expulsons pas les idées, ne les poursuivons pas aussitôt que nous en prenons conscience, ne commençons pas à les décortiquer ; extérieurement ne nous attachons pas à la vacuité sans objet comme à quelque chose de substantiel ; intérieurement, ne nous attachons pas au mouvement sans fondement de la pensée comme à quelque chose d'erroné, ne nous laissons entraîner ni par l'apparence ni par la vacuité. Gardons notre conscience telle quelle, et non façonnée, sans attachement à la substantialité : libre d'efforts, fluide, non-née, non obstruée, non obscurcie, sans qu'il ne reste quoi que ce soit d'un objet extérieur ou d'un esprit individuel à l'intérieur. Laissons la conscience reposer telle qu'elle est sans la déranger. Si on laisse reposer l'esprit dans son propre état non façonné, les pensées très actives s'arrêtent, des expériences de clarté et de vacuité apparaissent, on devient attentif à la bonté du *lama*, on se sent heureux et l'esprit n'est plus préoccupé du *samsāra*. Ce sont les signes que l'esprit est devenu calme et qu'on peut pratiquer *samathā bhāvanā*.

Au fur et à mesure que la capacité de méditer s'accroît, il devient de plus en plus possible de méditer. Le corps et l'esprit sont heureux et lumineux et tout est ressenti comme un océan qui a la clarté du cristal et que le vent ne trouble pas. On n'a plus la conscience du corps, de l'esprit et du monde extérieur comme entités séparées, et on se sent tellement à l'aise que l'on perd la notion du temps et qu'il devient possible de demeurer en méditation pendant de longues périodes, sans aucun inconfort.

Pouvoir s'absorber complètement dans cet état de stabilisation de l'esprit est le but fondamental de *samathā bhāvanā*.

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

X°- Stabilisation de l'esprit : la méditation *samathā bhāvanā*.

Le Bouddha enseigne 84.000 façons de dompter les émotions négatives et de les apaiser. Il existe, dans le bouddhisme, d'innombrables méthodes de méditation, qui permettent de maintenir l'esprit dans un état de stabilité et de quiétude. Trois techniques sont jugées particulièrement efficaces pour le monde moderne. Chacun d'entre nous pourra les utiliser et en tirer profit.

- On peut soit utiliser un objet extérieur comme point de référence pour l'esprit. Il sera alors nommé dans ce cas « objet de non-respiration ». Ces objets extérieurs (sans respiration) peuvent être purs ou impurs et les objets impurs peuvent être encore de deux sortes : grossiers ou subtils.

- On peut également maintenir la stabilité sans aucun point de référence en pratiquant par exemple la récitation d'un *mantra*.

- On peut encore utiliser un objet intérieur par l'observation de la respiration-support de son propre corps, comme une aide. Ce genre d'objet sera alors nommé dans ce cas « objet de respiration ».

1°- Les objet impurs grossiers.

Dans cette première méthode, l'esprit se pose légèrement sur un objet impur grossier. Asseyons-nous dans la posture correcte du lotus, le regard dirigé devant nous. L'objet peut être un pilier, un mur, une colline ou tout simplement ce qui se trouve dans notre champ de vision à ce moment-là. Laissons notre attention reposer imperturbable et sans distraction sur cet objet, sans suivre aucune des idées qui s'élèvent dans l'esprit. Laissons simplement notre esprit reposer paisiblement et confortablement sur l'objet. N'essayons pas de considérer sa forme, sa couleur ou son odeur, mais soyons seulement conscient de sa présence. Il n'est pas nécessaire d'évaluer l'objet comme étant bon ou mauvais, il n'est que la manifestation de l'esprit. Laissons l'esprit se détendre sur cet objet. Au cours d'une longue session de méditation, l'objet peut (sembler) grossir ou rapetisser, devenir lumineux ou tremblotant, ou bien nos yeux se fatiguent et se mettent à larmoyer. Si cela se produit, abandonnons l'objet et relevons les yeux vers le ciel, détendons-nous et laissons notre conscience se fondre dans l'étendue du ciel.

2°- Les objets impurs subtils.

Ce peut être un objet dont la beauté naturelle nous inspire particulièrement. Ils peuvent être ordinaires, comme un caillou, une fleur, un cristal ou même un simple morceau de bois (de n'importe quelle forme). En fait, tout ce qui est compris entre la taille d'un doigt et celle d'un poing, mais qui évoque pour nous la vérité. Une représentation du *Bouddha*, du Christ, de la Vierge Marie, ou plus particulièrement de notre maître, est encore plus puissante. La maître est notre lien vivant avec la vérité, et en raison du lien personnel qui nous unit à lui, le simple fait de voir son visage et son regard, nous relie à l'inspiration et à la vérité de notre propre nature. Dans cette inspiration, disposons cette représentation en face de nous, à hauteur des yeux, dans le point de mire du regard (par exemple sur une tablette) et laissons doucement s'appliquer notre attention et notre pensée sur son visage, à la fois naturellement et aisément, mais sans distraction, sans que d'autres pensées s'imposent. Ce regard très discret, d'une tranquillité profonde, semble jaillir de l'image pour nous conduire à un état de conscience claire, libre de toute saisie : l'état de méditation. Laissons alors notre esprit dans la paix et la tranquillité, dans la présence de cette représentation.

Toujours dans cette catégorie de petits objets de méditation, certainement l'un des préférés des *lamas* est un verre propre rempli d'eau claire comme du cristal. Plaçons-le en face de nous, dans le champ de la lumière. La transparence de l'objet de méditation a un effet très bénéfique sur l'esprit : lorsque l'esprit s'unifie avec elle, il est possible d'avoir l'expérience spontanée de clarté et de vacuité plus facilement qu'avec des objets plus ternes et plus solides. On peut ainsi unir complètement corps et esprit dans la clarté lumineuse du verre et de l'eau, ce qui purifie le corps et l'esprit.

Ramener l'esprit en lui-même

Il arrive souvent que des personnes qui pratiquent la méditation le fassent en essayant de contenir strictement leur esprit à tel point qu'ils se compriment complètement physiquement. L'utilisation du verre et de l'eau permet de surmonter ce genre de tendance. Quel que soit l'objet qu'on choisit, il est important de ne pas y river le regard, car cela ne fait qu'agiter l'esprit. Laissons plutôt notre esprit s'établir naturellement sur l'objet, sans nous en détourner, ni réfléchir à sa taille, à sa couleur, à sa forme. Il ne faut pas non plus critiquer le processus de la méditation en pensant « Je suis en méditation, je ne suis plus en méditation, je ne médite pas bien ». Quand l'esprit peut demeurer stable sur l'objet, laissons-le fondre dans la clarté et dans la vacuité sans plus dépendre de l'objet, ce qui permet d'amener l'esprit à la stabilité sans support. Rappelons-nous que de tels objets n'ont pour but que d'aider à demeurer stable. Par cet entraînement, l'esprit apprend à se stabiliser progressivement sans avoir besoin d'un objet quel qu'il soit.

3°- Les objets purs.

Cette méthode largement utilisée dans le bouddhisme tibétain (ainsi que dans le soufisme, le christianisme orthodoxe et l'hindouisme), consiste à stabiliser et à unir l'esprit au moyen d'un objet pur (sans respiration). Selon l'ordre de facilité d'application, on peut utiliser un *mantra*, la forme corporelle, la parole ou encore l'esprit du *Bouddha*.

(a)- *Mantra*.

La définition du *mantra* est « ce qui protège l'esprit ». Ce qui protège l'esprit de la négativité, ou encore ce qui nous protège de notre propre esprit, est appelé *mantra*. Quand nous nous sentons agité, désorienté, ou dans un état de fragilité émotionnelle, réciter, chanter (parfois même simplement écouter) un *mantra* de façon inspirante, peut modifier complètement notre état d'esprit, en transformant son énergie et son atmosphère. Comment cela est-il possible ?

Le *mantra* est l'essence du son, et l'expression de la vérité sous forme de son. Chaque syllabe est imprégnée de puissance spirituelle ; elle est la cristallisation d'une vérité spirituelle et vibre de la grâce de la parole des *bouddhas*. Il est dit que l'esprit chevauche l'énergie subtile du *souffle*, le *prāṇā*, qui emprunte les canaux subtils du corps et les purifie. Quand nous récitons un *mantra*, nous chargeons notre *souffle* et notre énergie de l'énergie même du *mantra*, ce qui influe directement sur notre esprit et notre corps subtil.

Le *mantra* qui est recommandé aux étudiants est « *Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum* [1] », que les Tibétains prononcent « *Om Ah Houn Benza Gourou Péma Siddhi Houn* ». (Représentation en fin de sommaire, à la page 4).

C'est le *mantra* de *Padmasambhava* [2], le *mantra* de tous les *bouddhas*, de tous les maîtres et de tous les êtres réalisés. A notre époque particulièrement violente et chaotique, ce *mantra* possède une puissance de paix et de guérison, de transformation et de protection incomparable. Récitons-le doucement, avec une attention profonde, et laissons notre *souffle*, le *mantra* et notre conscience, graduellement, ne faire qu'un dans la méditation. Nous pouvons le chanter avec inspiration, puis se détendre dans le profond silence qui s'ensuit parfois.

(b)- Forme corporelle du *Bouddha*.

Si l'on souhaite faire usage de cet objet, on utilisera pour la forme corporelle, une image, un tableau ou une petite statuette du *Bouddha*. Il y a évidemment d'innombrables avantages à se servir d'un tel support, car pendant une telle méditation, on reçoit les bénédictions du *Bouddha* qui nous rendent véritablement capables de voir la nature de notre propre esprit. Plaçons une statuette du *Bouddha* sur une tablette devant nous, à un bras de distance, dans l'angle correspondant à *samathā bhāvanā*.

Ramener l'esprit en lui-même

Si nous n'avons pas de statuette, nous pouvons éventuellement faire une visualisation de la forme corporelle du *Bouddha*. En ce cas, imaginons un trône fait de métaux précieux et serti de bijoux, soutenu par huit lions des neiges, recouvert de soieries divines, avec dessus une fleur de lotus. Au centre du lotus, un disque de soleil surmonté d'un disque de lune, formant un coussin, sur lesquels est assis le *Bouddha*. Son corps est d'une couleur dorée brunie, tellement brillante qu'on peut à peine le regarder. Il a un visage et deux mains. Sa main droite touche la terre de l'extrémité des doigts tendus, la paume tournée vers l'intérieur (posture du *bhumisparsa mudrā* [3]). Cette posture hiératique de « la prise de la terre à témoin » symbolise la subjugation des forces obstructives, la main gauche repose dans son giron, la paume tournée vers le haut, ce qui signifie que son esprit demeure tranquillement en méditation. Il porte trois robes de moine de l'ordre, est assis dans la « posture du lotus » plein, signifiant l'état immuable et ultime, et son corps irradie d'une claire lumière qui pénètre tout l'espace. Que nous ayons une statuette où que nous visualisions, nous devons ressentir avec confiance que nous sommes véritablement en face du *Bouddha* lui-même. Il a les yeux mi-clos, le regard posé sur nous avec beaucoup d'amour et de compassion. Nous pensons combien fortuné nous sommes de pouvoir nous trouver en présence du *Bouddha* et de recevoir sa bénédiction. Si nous avons une foi sincère, toutes les préoccupations cessent naturellement dans la méditation et nous restons détendu et tranquille en la présence du *Bouddha*.

(c)- Parole du *Bouddha*.

Si l'on fait usage de cet objet de méditation, visualisons la syllabe symbolisant le principe de la parole du *Bouddha* assis en face de nous. Cette syllabe est représentée par l'image d'un disque lunaire de la grandeur d'un ongle, portant écrit la syllabe « *Hum* [4] » en caractères tibétains fins comme un cheveu. (Représentation en fin de préface, à la page 5). A l'origine, la lettre « *Hum* » (prononcée par les Tibétains *houng*) est la syllabe *mantra* considérée comme le principe-esprit, le germe de sagesse et la quintessence de tous les *bouddhas*. C'est le catalyseur sacré d'un *mantra*. Cela revient à proclamer son pouvoir et sa vérité : « Ainsi soit-il ». Mais ici, le « *Hum* » est pris comme symbole du principe-parole, parce que cet exercice de visualisation est simplement élémentaire.

(d)- Esprit du *Bouddha*.

Si l'on fait usage de cet objet, visualisons une petite graine symbolisant l'esprit du *Bouddha*. Visualisons cette graine de forme ovale, comme un œuf et de la grosseur d'un pois, émettant des rayons de lumière et merveilleuse à contempler. Concentrons-nous et méditons sur cela.

4°- Les objets de la respiration.

Cette méthode est très ancienne et on la trouve dans toutes les écoles du bouddhisme. Elle consiste à laisser reposer son attention sur la respiration, avec légèreté et présence. La respiration est la vie, l'expression essentielle et la plus fondamentale de notre existence. Dans le judaïsme, *ruah*, le souffle, signifie l'esprit de Dieu qui baigne la création. Dans le christianisme également, il existe un lien profond entre l'Esprit-Saint, fondement de toute vie, et le souffle. Dans l'enseignement du *Bouddha*, le *souffle* (*prāṇā* en sanskrit), est appelé le « véhicule de l'esprit », car c'est le *prāṇā* qui insuffle à l'esprit sa mobilité. Aussi, calmer l'esprit en travaillant habilement sur la respiration, accomplit en même temps automatiquement la pacification et l'entraînement de l'esprit. N'avons-nous pas tous fait au moins une fois l'expérience, lorsque la situation est trop agitée, de la douce détente que procure le fait de s'isoler quelques instants tout en respirant simplement, au rythme d'inspirations et d'expirations profondes et calmes ? Même un exercice aussi simple que celui-ci peut s'avérer une aide précieuse. Ainsi, dans cette méthode de méditation de l'atteinte de la concentration mentale, on se sert de la récitation du *doṛje* [5] et de l'attitude en forme de cuve.

Ramener l'esprit en lui-même

La récitation du *dorje* (terme tibétain) est une façon muette de compter les respirations. L'attitude en forme de cuve est une référence à la pratique de *yoga* tibétain qui consiste à creuser le ventre en lui faisant prendre la forme d'un bol. Commençons par nous placer confortablement et nous tenir le corps immobile, l'esprit calme et clair. Dans cette clarté, laissons notre esprit se poser doucement sur le mouvement de la respiration, sans l'altérer d'aucune façon. Respirons normalement comme à l'accoutumée. L'esprit et la respiration devenant une seule et même chose. Chaque fois que nous expirons, laissons-nous porter par le *souffle*. A chaque expiration, nous lâchons prise et abandonnons toute saisie. Imaginons que notre *souffle* se dissout dans l'espace de vérité qui pénètre tout. Chaque fois que nous inspirons, et avant l'inspiration suivante, nous découvrons qu'il existe un intervalle naturel, une fois la saisie dissoute. Reposons-nous dans cette brèche, dans cet espace libre. Et lorsque nous inspirons de façon naturelle, n'accordons pas à l'inspiration une attention particulière, mais permettons plutôt à notre esprit de demeurer en paix dans l'intervalle ainsi révélé. Il est important, quand nous pratiquons, de ne pas nous laisser entraîner à un commentaire mental, ni à une analyse ou à un bavardage intérieur. Ne confondons pas lors de la méditation le commentaire mental de notre esprit (« maintenant j'inspire, maintenant j'expire »), avec l'attention. Ce qui compte avant toute chose, c'est la pure présence. Ne nous concentrons pas trop intensément sur la respiration. Cela est très important, les maîtres conseillent toujours de ne pas se fixer lorsqu'on pratique la concentration du « repos calme ». C'est pourquoi ils recommandent d'accorder à peu près vingt-cinq pour cent d'attention au *souffle*. Mais comme nous pouvons le constater, l'attention seule n'est pas suffisante. Lorsque nous sommes en train d'observer le *souffle*, nous nous retrouvons après une ou deux minutes au milieu d'un match de football, ou jouant le rôle principal dans notre propre film. C'est pourquoi vingt-cinq autres pour cent seront consacrés à une conscience soutenue et continue qui supervise et vérifie que nous sommes toujours attentif au *souffle*. On laissera les cinquante pour cent restants de l'attention dans une détente spacieuse.

A mesure que notre respiration deviendra plus consciente, nous constaterons que nous sommes davantage présents, que nous rassemblons tous les aspects fragmentés de nous même et trouvons la plénitude. Plutôt que d'« observer » la respiration, identifions-nous graduellement à elle, comme si nous devenions le *souffle*. Peu à peu, la respiration, celui qui respire et l'acte de respirer deviendront un. La dualité et la séparation s'évanouiront. Nous découvrirons que ce procédé d'attention très simple filtre nos pensées et nos émotions. Alors comme si nous nous dépouillions d'une vieille peau, quelque chose se détachera de nous et se libérera.

Revenons à notre méditation. Sans laisser vagabonder notre esprit, comptons les respirations (par exemple jusqu'à 100), l'attention (comme nous venons de le voir) ne déviant pas du mouvement respiratoire. Il est important que pendant cette pratique le corps et l'esprit soient détendus et sans contrainte et qu'en aucune manière nous ne tentions d'interférer avec le mouvement naturel de la respiration.

(a)- La concentration sur la récitation du *dorje*.

Cette méthode (inconcevable pour un débutant) venant directement du *yoga* tibétain, impose que tout en maintenant la tranquillité corporelle et mentale, on doit profondément concentrer l'esprit sur chaque aspiration et expiration de *souffle*, à l'exclusion de toute autre chose. On doit compter (tout bas ou dans sa tête) de un jusqu'à vingt et un mille six cents respirations ! Ceci permettra d'atteindre l'habileté dans la connaissance du nombre d'expiration et d'inspiration par journée de 24h00. Ensuite on doit noter, quand commence l'aspiration (tant de secondes après l'expiration) et de telle façon que le *souffle* pénètre. Considérons si le *souffle* pénètre dans plus d'une partie du corps. En vertu de ces pratiques, l'esprit suit l'entrée et la sortie du *souffle* (et devient comme la respiration, rythmiquement harmonisée). Ainsi est-on bien averti de la nature et de la bonne analyse du processus exact de respiration.

Ramener l'esprit en lui-même

Alors, gardant l'esprit concentré sur le processus de respiration, observons comment la respiration passe depuis la pointe du nez (par l'ouverture des narines) jusqu'au fond des poumons, comment elle débute (ou commence à pénétrer) et combien de temps elle est tenue en rétention (avant d'être expirée). Il est important à ce moment de la méditation, de se souvenir que suivant le *yoga*, la partie vitale de l'air n'est pas l'oxygène absorbé dans le sang à l'aide des poumons, mais le *prānā* (duquel il a été déjà parlé comme étant essentiel aux activités psycho-physiques du corps). En pratiquant ainsi, nous arrivons à connaître telles qu'elles sont réellement les couleurs, la durée et la période de rétention de chaque temps de respiration (l'air pénétrant par aspiration étant pur et transparent est dit être d'une couleur pure, et l'air exhalé par respiration étant impur et opaque, sa couleur est dite impure).

(b)- La concentration en forme de cuve.

En employant la méthode de l'attitude de la cuve (ou du bol), le procédé est d'expulser complètement l'air usé de l'intérieur du corps en faisant un effort en trois temps pour l'expulser. On arrive alors à donner à la poitrine dilatée par l'air cette forme de cuve ou d'un bol par le retrait du diaphragme et la contraction des muscles abdominaux inférieurs. Aspirons doucement l'air extérieur par les narines. Amassons dans la forme de cuve l'air inhalé, et le retenir là aussi longtemps que possible. En vertu de ces pratiques, l'esprit se discipline et se libère de cette dépendance avec la respiration. En effet (par comparaison), la durée normale d'une de nos pensées égale la durée d'une respiration : en concurrence du changement de respiration il y a changement de pensée. Mais quand la tâche si difficile de discipliner l'esprit est accomplie par une application réussie de ces pratiques, cette dépendance de l'esprit et de la respiration est surmontée. Si fortement que l'on essaie de garder une pensée sans changement, le changement de la respiration produit normalement un changement dans la pensée si petit soit-il ou une pensée entièrement nouvelle. Le but de cet exercice de méditation de la « concentration en forme de cuve », est d'entraîner l'esprit à fonctionner indépendamment de la respiration et ainsi n'être plus influencé par le processus de pensée. Cette pratique est donc employée comme objet sur lequel fixer la vue pendant la méditation du *yoga*. Les concepts s'élevant dans l'esprit à cause des stimuli, il faut donc éloigner ou même neutraliser les stimuli et le processus de pensée disparaît, l'esprit atteint alors son état naturel : *rig pa*.

5°- Regroupement des méthodes.

Chacune de ces méthodes constitue une pratique de méditation complète en soi. Cependant, il apparaît particulièrement efficace de les combiner en une seule pratique (dans l'ordre proposé ici).

Premièrement, laissons reposer notre esprit sur un objet peut transformer notre environnement extérieur, agir au niveau de la forme et du corps. Deuxièmement, réciter ou chanter un *mantra* peut purifier notre monde intérieur du son, de l'émotion et de l'énergie. Troisièmement, observer le *souffle* peut pacifier la dimension la plus secrète de l'esprit, ainsi que le *prānā*, le véhicule de l'esprit. Ainsi, ces trois méthodes agissent respectivement sur les trois aspects qui nous composent : corps, parole et esprit. Lorsque nous les pratiquons, l'un conduit au suivant, et nous permet de trouver une paix et une présence de plus en plus stables.

Commençons par laisser reposer notre regard sur un objet, disons sur la photographie de *Padmasambhava*. Regardons son visage. La paix émane d'une telle image sacrée. Le pouvoir de sa bénédiction apporte une sérénité telle que le simple fait de la regarder nous apaisera. Et de plus, elle évoque l'état de *bouddha* en nous, elle nous le rappelle. Elle servira d'objet de méditation, mais elle transformera aussi l'environnement ambiant, conférant une profonde tranquillité à l'atmosphère de notre méditation.

Ramener l'esprit en lui-même

Ensuite, récitons le *mantra* « *Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum* », et laissons le son transformer l'énergie de notre esprit et purifier nos émotions. Essayons de la chanter à voix haute. Chantons avec autant d'inspiration et de sentiment que possible, notre tension nerveuse en sera relâchée. Puis reposons dans le profond silence qui suit. Nous réaliserons que notre esprit est naturellement plus tranquille, plus centré, plus souple et paisible. Nous pouvons aussi réciter le *mantra* en murmurant ou en silence.

Parfois, notre esprit est trop agité pour être en mesure de se centrer immédiatement sur les respirations. Mais si nous pratiquons un petit moment les deux premières méthodes, quand nous en arriverons à l'attention au *souffle*, notre esprit sera déjà plus pacifié. Maintenant, nous pouvons demeurer, en observant la respiration silencieusement. Continuons ainsi, ou bien, après un moment, revenons à la pratique qui nous attire le plus.

Consacrons le temps que nous souhaitons à chaque méthode avant de passer à la suivante. Peut-être constaterons-nous que, parfois, unifier la pratique en utilisant les méthodes dans cet ordre est fructueux, et parfois, utiliser une seule méthode (observer le *souffle*, regarder un objet ou réciter un *mantra*) sera plus efficace pour ramener l'esprit en lui-même. Certaines personnes, par exemple, ne sont pas à l'aise avec l'attention au *souffle* ; elles trouvent cette méthode presque claustrophobique, et l'objet ou le *mantra* leur conviennent mieux. L'important est de faire ce qui nous est profitable, ce qui convient le mieux à notre humeur. Soyons inventif, mais essayons d'éviter de sauter d'une méthode à l'autre une fois que nous en avons choisi une. Appliquons avec sagesse la pratique appropriée à notre besoin spécifique du moment : c'est ce qu'on entend par « être habile ».

* * *

XI°- Que devons-nous faire de notre esprit en méditation ?

Mais que devons-nous donc « faire » de notre esprit en méditation ? Rien ! Le laisser simplement, tel qu'il est. Un maître décrivait la méditation ainsi : « L'esprit, suspendu dans l'espace, nulle part ». Comme le dit ce proverbe tibétain bien connu : « Si l'on ne manipule pas l'esprit, il est spontanément empli de félicité, de la même manière que l'eau, si elle n'est pas agitée, est par nature transparente et claire ». A cette occasion, on peut comparer l'esprit en méditation à un verre d'eau boueuse. Plus nous laissons l'eau reposer sans la remuer, plus les particules de terre se déposent progressivement au fond, permettant à la clarté naturelle de l'eau de se manifester. La nature de l'esprit est telle que si nous le laissons simplement dans son état naturel et inaltéré, il retrouvera sa nature véritable : la félicité et la clarté.

Par conséquent, assurons-nous que nous ne lui imposons rien, que nous ne le mettons pas à l'épreuve (physiquement et temporellement). Lorsque nous méditons, ne nous efforçons pas de la contrôler, n'essayons pas d'être paisible dans le temps. Ne soyons pas trop solennel ; ne nous comportons pas comme si nous prenions part à quelque rituel important. Abandonnons même l'idée que nous méditons. Laissons notre corps tel qu'il est et notre respiration telle que nous la trouvons.

Néanmoins, il s'avère que la méditation prolongée dans la durée peut amener la fatigue du corps ou de l'esprit causant la somnolence et la lourdeur. Souvenons-nous juste que quand l'esprit devient oppressé, lourd et somnolent on doit relever les yeux vers le ciel, et quand l'esprit est très actif et sauvage, on doit baisser les yeux vers le sol.

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

XII°- Le repos calme et la vision claire.

La discipline de la pratique du repos calme consiste à ramener sans cesse l'esprit à l'objet de méditation (par exemple au *souffle*). Si nous sommes distrait, soudain, à l'instant même où nous nous en rendons compte, nous ramenons simplement notre esprit au *souffle*. Rien d'autre n'est nécessaire. Même se demander : « Comment est-il possible que je me sois laissé distraire ? » est déjà une autre distraction. La simplicité de l'attention, qui ramène sans cesse l'esprit au *souffle*, va progressivement l'apaiser. Graduellement l'esprit se déposera, il se déposera en lui-même. A mesure que l'on perfectionne cette pratique et que l'on devient un avec le *souffle*, le *souffle* lui-même, en tant qu'objet de notre pratique, finit par se dissoudre, et l'on se retrouve en train de reposer dans l'instant présent. On arrive à un état centré en un seul point, qui est (nous l'avons vu) le fruit et le but de *samathā bhāvanā* (le repos calme). Demeurer dans l'instant présent, dans la tranquillité, est un excellent accomplissement, mais revenons à notre exemple du verre d'eau boueuse : si nous ne l'agitons pas, les particules de terre se déposeront et tout deviendra clair, mais elles sont toujours là, tout au fond, et le jour où nous agiterons l'eau, elles remonteront à la surface. Tant que nous rechercherons l'immobilité, même si nous pouvons demeurer en paix, chaque fois que notre esprit sera quelque peu perturbé, les pensées trompeuses surgiront de nouveau. Demeurer dans le repos calme, dans l'instant présent est une très bonne chose mais toutefois qui ne pourra pas nous conduire à l'Eveil ou à la libération. L'instant présent devient un objet très subtil, et l'esprit qui repose dans l'instant présent, un sujet subtil. Tant que nous resterons dans le domaine de la dualité du sujet et de l'objet, l'esprit restera dans le monde conceptuel ordinaire du *samsāra*.

Par la pratique de *samathā bhāvanā*, notre esprit s'est établi dans un état de paix et de stabilité. Tout comme l'image dans un appareil photo devient plus précise quand nous faisons la mise au point, de même l'attention centrée en un seul point du repos calme permet à la clarté de l'esprit de se manifester davantage. Tandis que les obscurcissements sont peu à peu éliminés et que l'égo et sa tendance à saisir commencent à se dissoudre, *vipassanā bhāvanā*, la vision claire profonde et pénétrante se révèle. A ce moment précis, nous n'avons plus besoin de nous ancrer dans l'instant présent et nous pouvons progresser, aller au-delà de nous-mêmes, dans cette ouverture. Les tibétains la nomment « la sagesse qui réalise le non-ego ». C'est cela qui déracinera l'illusion et nous libérera du *samsāra*. En s'approfondissant progressivement, cette vision claire nous conduit à une expérience de la nature intrinsèque de la réalité et de la nature de notre esprit. En effet, quand se dissipent les nuages des pensées et des émotions, la nature semblable au ciel de notre esprit est révélée, et dans ce ciel brille le soleil de notre nature de *bouddha*. Et de même que lumière et chaleur rayonnent du soleil, de même la sagesse et la compassion aimante rayonnent de la nature la plus secrète de l'esprit. La saisie d'un « Soi » erroné, l'égo, s'est dissoute, et nous demeurons simplement, autant que possible, dans la nature de l'esprit, cet état totalement naturel, libre de toute référence et de tout concept, libre d'espoir et de peur, dans une confiance vaste et tranquille : *rig pa* (la forme la plus profonde de bien-être imaginable).

* * *

XIII°- Les pensées et les émotions : les vagues de l'océan.

Quand les gens commencent à méditer, ils se plaignent souvent que leur pensées se déchaînent, qu'elles n'ont jamais été aussi incontrôlables. En fait, c'est bon signe (cela est rassurant pour nous). En effet, loin de signifier que nos pensées sont plus déchaînées, cela montre que nous sommes devenus plus calme : nous prenons finalement conscience de combien nos pensées ont toujours été bruyantes. Ne nous décourageons pas, n'abandonnons pas. Quelle que soit la pensée qui s'élève en nous, continuons simplement à demeurer présent à nous-mêmes.

Ramener l'esprit en lui-même

Revenons constamment à notre respiration même au beau milieu de la confusion. Dans les instructions anciennes sur la méditation, il est dit par les maîtres qu'au début les pensées se précipitent les unes après les autres, sans interruption, comme une cascade dévale la pente escarpée d'une montagne. A mesure que nous progressons dans la pratique de la méditation, les pensées deviennent semblables à un torrent coulant dans une gorge profonde et étroite, puis à un fleuve déroulant lentement ses méandres jusqu'à la mer. Enfin, l'esprit ressemble à un océan calme et serein que trouble seulement de temps à autres une ride ou une vague.

Certaines personnes pensent que, lorsqu'elles méditent, elles ne devraient avoir aucunes pensées, aucunes émotions. Si pensées ou émotions se manifestent, cela les contrarie, les fâche contre elles-mêmes et les persuadent qu'elles ont échouées. Rien n'est moins vrai ! Ainsi que le dit un proverbe tibétain : « C'est beaucoup demander que de vouloir de la viande sans os et du thé sans feuilles ». Tant que nous aurons un esprit, des pensées et des émotions s'élèveront.

De même que l'océan a des vagues et le soleil des rayons, ainsi les pensées et les émotions sont-elles le propre rayonnement de l'esprit. L'océan a des vagues ; pourtant, il n'est pas particulièrement dérangé par elles : les vagues sont la nature même de l'océan. Les vagues se dressent, mais où vont-elles ? Elles s'en retournent à l'océan. De même, les pensées et les émotions sont le rayonnement et la nature même, de l'esprit. Elles s'élèvent de l'esprit, mais où se dissolvent-elles ? Dans l'esprit. Quelle que soit la pensée ou l'émotion qui surgit, ne la percevons pas comme un problème particulier. Si nous n'y réagissons pas de façon impulsive mais demeurons simplement patient, elle se déposera à nouveau dans sa nature essentielle. Quand nous comprenons ceci, les pensées qui s'élèvent ne peuvent qu'enrichir notre pratique de la méditation. Mais tant que nous ne réalisons pas quelle est leur nature intrinsèque (le rayonnement de la nature de notre esprit) elles deviennent les germes de la confusion. Entretenons donc envers nos pensées et nos émotions une attitude bienveillante, ouverte et généreuse, car nos pensées sont en fait notre famille, la famille de notre esprit. Un maître avait coutume de dire : « Soyez à leur égard comme un vieil homme sage qui regarde jouer un enfant ».

XIV°- L'inhibition du processus de pensée.

Bien souvent, l'on ne sait que faire de sa négativité ou de certaines émotions perturbatrices. Dans le vaste espace de la méditation, il est possible d'adopter une attitude tout à fait impartiale envers pensées et émotions. L'inhibition du processus de pensée est un sujet capital de la méditation. Quand notre attitude change, c'est l'atmosphère tout entière de notre esprit qui s'en trouve modifiée, y compris la nature même de nos pensées et de nos émotions. Lorsque nous devenons plus conciliant, elles le deviennent aussi. Si nous n'avons pas de difficultés avec elles, elles n'en auront pas davantage avec nous. Quelles que soient les pensées et les émotions qui se manifestent, laissons-les donc s'élever puis se retirer telles les vagues de l'océan. Permettons-leur d'émerger et de s'apaiser, sans contrainte aucune. Ne nous attachons pas à elles, ne les alimentons pas, ne nous y complaisons pas, n'essayons pas de les solidifier. Ne poursuivons pas nos pensées, ne les sollicitons pas non plus. Soyons semblable à l'océan contemplant ses propres vagues ou au ciel observant les nuages qui le traversent. Nous nous apercevrons vite que les pensées sont comme le vent : elles viennent puis s'en vont. Le secret est de ne pas « penser » aux pensées, mais de les laisser traverser notre esprit, tout en gardant celui-ci libre de commentaire mental.

Dans l'esprit ordinaire, nous percevons le flot de nos pensées comme une continuité. Mais en réalité, tel n'est pas le cas. Nous découvrirons par nous-mêmes lors de nos méditations, qu'un intervalle sépare chaque pensée de la suivante. Quand la pensée précédente est passée et que la pensée suivante n'est pas encore élevée, nous trouverons toujours un espace dans lequel *rig pa*, la nature de l'esprit, est révélée. La tâche de la méditation est donc de permettre aux pensées de ralentir afin que cet intervalle devienne de plus en plus manifeste.

Ramener l'esprit en lui-même

Il fut un temps où le grand maître tibétain *Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö* [1] avait un étudiant indien qui lui posait sans relâche (selon sa tradition orientale) la même et unique question fondamentale : « comment méditer ». Cet étudiant continuait à le harceler, lui demandant sans répit comment méditer. Tant et si bien qu'un jour, lorsque le maître lui répondit, ce fut d'une manière telle qu'il sut que la réponse serait définitive : « Ecoute-moi bien, c'est ainsi : quand la pensée précédente est passée et que la pensée future ne s'est pas encore élevée, n'y a-t-il pas là un court intervalle ? –Oui, répondit l'étudiant. – Eh bien, prolonge-le : c'est cela, la méditation ! »

* * *

XV°- L'état final de quiétude : le stade de la réflexion et de l'analyse.

Cette condition d'état final de quiétude à été désigné en comparaison (dans son calme) à un océan sans vagues. Malgré qu'il existe dans cette quiétude une connaissance du mouvement (mental des pensées qui paraissent et disparaissent), l'esprit ayant atteint cependant sa propre condition de repos ou de calme et étant indifférent au mouvement, cet état est appelé par les maîtres : « l'état où disparaît la séparation entre le mouvement et le repos ». L'état maintenant atteint, par la vertu de l'entraînement excellent acquis par le corps et l'esprit dans ces pratiques de médiation est appelé : « Le stade de la réflexion et de l'analyse ». C'est seulement à partir de ce stade de réflexion et d'analyse que l'étudiant devenu parfaitement confirmé, peut vraiment commencer la première partie des pratiques ordinaires de méditations spécifiques.

* * *

XVI°- Les expériences.

Avant cet état de réflexion et d'analyse, sans aucun doute connaissons-nous au cours de nos pratiques toutes sortes d'expériences (bonnes et mauvaises). De même qu'une pièce possédant de nombreuses portes et fenêtres permet à l'air de circuler librement, ainsi est-il naturel, lorsque notre esprit commence à s'ouvrir, que toutes sortes d'expériences puissent s'y produire. Peut-être connaissons-nous des états de félicité, de clarté ou d'absence de pensées. D'une certaine façon, ce sont là d'excellentes expériences et le signe que notre méditation progresse : quand nous ressentons une réelle clarté, c'est le signe que le désir s'est provisoirement évanoui ; et quand nous faisons l'expérience d'un état sans pensées, c'est signe que notre ignorance a temporairement disparu. Ce sont de bonnes expériences en soi, mais si l'attachement s'en mêle, elle se transforme alors en obstacles. Les expériences ne sont pas en elles-mêmes (ce qui est appelé en bouddhisme) la réalisation. Cependant, si nous ne nous attachons pas à elles, elles deviennent ce qu'elles sont en réalité : des matières premières pour la réalisation.

Les expériences négatives sont souvent les plus trompeuses parce que nous les interprétons généralement comme un mauvais signe. Pourtant, malgré les apparences, elles sont une bénédiction dans la pratique. Efforçons-nous de ne pas y réagir par l'aversion, comme nous pourrions normalement être tentés de le faire, mais reconnaissons-les pour ce qu'elles sont véritablement : de simples expériences, aussi illusoire qu'un rêve. Réaliser la nature véritable des expériences nous libère du mal et du danger qu'elles pourraient représenter. Par conséquent, même une expérience négative peut devenir une source de travail, de grande bénédiction et d'accomplissement. Il existe d'innombrables histoires relatant la façon dont les maîtres ont ainsi tiré parti de leurs expériences négatives, pour les transformer en catalyseurs de leur réalisation.

Ramener l'esprit en lui-même

Il est dit traditionnellement que, pour un pratiquant véritable, ce ne sont pas les mauvaises expériences mais les bonnes qui créent des obstacles. Un proverbe tibétain dit à ce sujet : « La facilité n'enseigne pas. Quand deux chemins s'offrent à nous, choisissons toujours celui que nous jugeons le plus difficile ». Quand tout va bien, il nous faut être particulièrement vigilant et prudent si nous ne voulons pas devenir trop sûrs de nous ou auto-satisfait. Dans la méditation (comme dans la vie d'ailleurs), il nous faut apprendre à demeurer libre de l'attachement aux bonnes expériences, et de l'aversion envers les mauvaises.

Il existe encore un piège dont nous devons être avertis : dans notre méditation, nous pouvons par ailleurs faire l'expérience d'un état apathique semi-conscient, « vaseux » (est le terme approprié), comme si nous avions la tête recouverte d'un capuchon : c'est une sorte de rêverie indolente. Ce n'est réellement rien d'autre qu'une sorte de stagnation trouble, un état d'absence. Comment émerger de cet état ? Réveillons-nous, redressons-nous, expulsions l'air vicié de nos poumons et dirigeons notre conscience vers la clarté de l'espace pour nous rafraîchir l'esprit. Tant que nous demeurerons dans cet état de stagnation, nous n'évoluerons pas. Ainsi, à chaque fois que cet obstacle se produit, clarifions notre esprit. Il est important d'être aussi attentif et vigilant que possible. Quelle que soit la méthode utilisée, renonçons-y ou laissons-la simplement se dissiper d'elle-même, quand nous nous apercevons que nous sommes parvenu à un état de paix alerte, spacieux et vif. Libre de toute distraction, demeurons tranquillement dans cet état, sans employer de méthode particulière. La méthode a déjà atteint son but ; cependant, si jamais notre esprit s'égare, si nous devenons distraits, ayons recours à la technique qui nous semble la plus appropriée pour revenir à nous-mêmes.

La gloire de la méditation n'est pas le fait d'une méthode particulière, mais de l'expérience continuellement renouvelée de présence à soi-même, dans la félicité, la clarté, la paix et, par dessus tout, dans l'absence totale de saisie. Lorsque la saisie diminue en nous, cela montre que nous sommes moins prisonniers de nous-mêmes. Plus nous ferons l'expérience de cette liberté, plus il deviendra manifeste que l'égo est en train de disparaître, et avec lui les espoirs et les peurs qui le maintenaient en vie ; et plus nous nous approcherons d'une générosité infinie, de la « sagesse qui réalise le non-ego ». Nous aurons finalement atteint notre vraie demeure, l'état de non-dualité.

* * *

XVII°- Les pauses.

Il est tout à fait normal de se demander : « Combien de temps dois-je méditer ? Et à quel moment ? Dois-je pratiquer vingt minutes le matin et vingt minutes le soir, ou faire plutôt plusieurs courtes sessions durant la journée ? ». Certes, il est bon de méditer pendant vingt minutes, ce qui ne veut pas dire que cela constitue une limite de temps. Il n'est nulle part fait mention de vingt minutes dans les écritures. Il est fort possible que ce soit là une invention occidentale que l'on pourrait nommer la « durée officielle de méditation en Occident ». Ce qui importe n'est pas la durée de notre méditation, mais que notre pratique nous conduise à un certain état d'attention et de présence où nous nous sentons un peu plus ouvert et en mesure de nous relier à notre essence. Cinq minutes de pratique assise bien éveillée valent beaucoup mieux que vingt minutes de somnolence !

Certains maîtres ont souvent coutume de dire à ce sujet, qu'un étudiant devrait pratiquer pendant de courtes sessions. Pour commencer, pratiquons quatre ou cinq minutes, puis faisons une pause brève d'une minute environ. Durant la pause, abandonnons la méthode mais ne relâchons pas complètement notre attention. Parfois, quand la pratique s'est avérée difficile, il est étonnant de constater que c'est au moment précis où nous cessons d'appliquer la méthode que la méditation se produit en réalité (à condition, toutefois, de demeurer présent à nous-mêmes et vigilant). C'est pourquoi, la pause est une partie importante de la méditation, autant que la pratique elle-même.

Ramener l'esprit en lui-même

Progressivement, grâce à cette alternance de pause et de pratique, la frontière entre méditation et vie quotidienne s'estompera, le contraste entre les deux s'évanouira et nous nous trouverons de plus en plus dans l'état de pure présence naturelle, sans distraction. Alors comme *Dudjom Rinpoché* disait souvent : « Même si le méditant abandonne la méditation, la méditation n'abandonne jamais le méditant ».

* * *

XVIII°- L'intégration : la méditation dans l'action.

Ceux qui aujourd'hui, s'engagent dans une voie spirituelle, ne savent pas toujours comment intégrer la pratique de la méditation dans leur vie quotidienne. Les maîtres n'insisteront jamais assez sur ce point : la raison d'être, l'intérêt et le but tout entier de la méditation sont d'intégrer celle-ci dans l'action. La violence et les tensions, les défis et les distractions de notre vie moderne rendent cette intégration d'autant plus urgente et nécessaire.

Certaines personnes pourront se plaindre en ces termes : « Je médite depuis dix ans et pourtant rien n'a changé. Je suis resté le même. Pourquoi ? » La raison est qu'un abîme sépare leur pratique spirituelle de leur vie quotidienne, qui semble exister dans deux mondes distincts sans aucunement s'inspirer l'une l'autre.

Comment donc parvenir à cette intégration, que faire pour imprégner notre vie quotidienne de l'humour tranquille et du détachement spacieux de la méditation ? Rien ne peut remplacer la pratique régulière. En effet, c'est seulement par une pratique véritable que nous pourrions savourer sans interruption le calme de la nature de notre esprit, et en prolonger l'expérience dans notre vie de tous les jours. Il est recommandé aux étudiants de ne pas sortir trop vite d'une séance de méditation. Accordons-nous quelques minutes pour que la paix née de la pratique s'infilte dans notre vie. Ne nous levons pas d'un bond, ne partons pas trop vite, mais laissons notre vigilance s'intégrer à notre vie. Soyons un peu comme une personne qui souffre d'une fracture : elle demeure toujours attentive à ce que personne ne la heurte.

Après la méditation, il est important de ne pas céder à la tendance consistant à solidifier notre perception du monde. Quand nous revenons à notre existence quotidienne, permettons à la sagesse, à la vision profonde (*vipassanā bhāvanā*), à la compassion, à l'humour, à l'aisance, à la largeur d'esprit et aux détachements nés de la méditation, d'imprégner notre existence. La méditation éveille en nous la réalisation de la nature illusoire et chimérique de toute chose. Ce n'est donc pas seulement la pratique assise qui importe mais, bien plus, l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons après la méditation. Cet état d'esprit calme et centré qu'il nous faut prolonger dans chacune de nos actions.

Les gens viennent trop souvent à la méditation dans l'espoir d'obtenir des résultats extraordinaires, par exemple des visions ésotériques, ou des perceptions de lumières ou des phénomènes miraculeux (et qui plus est, le tout en quelques séances rapides). Lorsque rien de tout cela ne se produit, ils sont très déçus. Pourtant le véritable miracle de la méditation est plus ordinaire et bien plus subtil. C'est une transformation subtile qui se produit non seulement dans notre esprit et dans nos émotions, mais également dans notre corps. La méditation possède un important pouvoir de guérison. Savants et médecins modernes ont découvert que, si nous sommes de bonne humeur, les cellules mêmes de notre corps sont plus « joyeuses ». Si par contre notre état d'esprit est négatif, nos cellules peuvent devenir malignes. Il est très important de comprendre que notre état de santé général dépend donc beaucoup de notre état d'esprit et de notre façon d'être.

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

IXX°- L'inspiration et l'engagement

La méditation est la voie de l'Eveil et la démarche la plus essentielle de cette vie. La pratique de la méditation doit être pour celui qui la choisie, la nécessité d'une discipline résolue et d'un engagement déterminé. Il doit être important d'effectuer la pratique avec autant d'inspiration et de créativité que possible. En un sens, la méditation est un art, et nous devrions venir à elle avec toute la joie et l'imagination fertile d'un artisan.

Soyons aussi ingénieux à susciter l'inspiration qui nous ouvrira à notre propre paix intérieure, que nous le sommes quand il s'agit de nous livrer à la compétition, de nous adonner aux activités névrotiques qui ont cours dans notre société. Il y a tant de façons d'approcher la méditation dans la joie ! Ecoutons une musique qui nous touche tout particulièrement et laissons-la nous pénétrer profondément. Rassemblons des poèmes, des citations ou des extraits d'enseignements qui nous ont émus au fil des années et ayons-les toujours près de nous pour nous inspirer. Nous pouvons encore par exemple, trouver des reproductions de peintures qui éveillent en nous le sens du sublime et du sacré, et les accrocher aux murs de notre chambre. Nous pouvons faire du lieu où nous méditons un paradis tout simple, grâce à une fleur, un bâton d'encens, une bougie, la photo d'un maître qui a atteint l'Eveil ou la statue d'une déité ou du *Bouddha*. Nous pouvons transformer la pièce la plus ordinaire en un espace intime et sacré où, chaque jour, nous viendrons à la rencontre de notre être véritable avec le bonheur et la célébration joyeuse d'un vieil ami qui en salue un autre.

Et si nous trouvons difficile de pratiquer la méditation chez nous en ville, faisons preuve d'imagination et partons dans la nature. La nature, la forêt, un champ, la proximité d'un cours d'eau, ces lieux sont toujours une source d'inspiration inépuisable. Pour calmer notre esprit, promenons-nous dans un parc à l'aube, ou admirons la rosée posée sur une feuille. Laissons notre esprit se perdre dans son immensité. Que le ciel extérieur éveille le ciel intérieur de notre être.

Debout près d'un ruisseau, laissons notre esprit se mêler à la course de l'eau. Unissons-nous à son murmure incessant. Asseyons-nous près d'une cascade et laissons son murmure apaiser, purifier notre esprit. Marchons le long de la mer et laissons le vent du large caresser notre visage. Célébrons le clair de lune ; que sa beauté emplisse notre esprit de grâce. Asseyons-nous près d'un lac ou dans un jardin et, tout en respirant paisiblement, laissons le silence s'établir en nous tandis que la lune monte, lentement et majestueusement, dans la nuit claire.

Tout peut ainsi devenir une invitation à la méditation : un sourire, un visage aperçu dans la rue, la vue d'une petite fleur poussant dans l'interstice d'un trottoir, un rayon de soleil illuminant des fleurs sur le rebord d'une fenêtre... Soyons à l'affût de chaque manifestation de beauté et de grâce. Offrons chaque joie, soyons à tout moment attentif au « message émanant sans cesse du silence ».

Lentement, nous deviendrons maître de notre propre félicité, alchimiste de notre propre joie, ayant toutes sortes de remèdes à portée de main pour élever, égayer, éclairer et inspirer chacune de nos respirations et chacun de nos mouvements. Qu'est ce qu'un grand pratiquant spirituel ? C'est une personne qui vit constamment dans la présence de son être véritable, qui a trouvé la source d'inspiration profonde et s'y abreuve continuellement. Ainsi que l'écrivait l'auteur anglais contemporain Lewis Thompson : « Le Christ, poète suprême, a vécu la vérité si passionnément que chacun de ses gestes, à la fois Actes purs et Symboles parfaits, incarne le transcendant ».

Incarner le transcendant est notre raison d'être en ce monde.

* * *

Ramener l'esprit en lui-même

XX°- Glossaire et annexe de posture.

Préface.

- [1] **yogi** : Terme sanskrit désignant une personne suivant un chemin spirituel, ayant atteint un certain degré de réalisation, de sagesse et de maîtrise des sciences occultes, en particulier par la méditation et le *yoga*.
- [2] **Jetsün-Kahbum Milarepa** : (1040-1124). L'un des plus grands maîtres spirituels du Tibet, dont le parcours fut des plus atypiques.
- [3] **lama** : Terme tibétain désignant un être supérieur, donné à un moine érudit, expérimenté et enseignant religieux du bouddhisme tibétain.
- [4] **Kazi Dawa Samdump** : (1868-1922). Lama érudit qui avait une profonde connaissance pratique de la philosophie du *yoga*.
- [5] **Bouddha** (B majuscule) : (VI^{ème} ou au V^{ème} siècle avant J-C). Terme sanskrit désignant le prince et sage de l'Inde antique, *Siddhārtha Gautama*. Le *Bouddha* historique, fut le chef spirituel qui donna naissance au bouddhisme.
- [6] **Karma Chédroun Tcheu Ling** : L'un des plus grands centres bouddhistes européens, situé dans le hameau de Saint-Hugon au-dessus du village d'Arvillard (Savoie).
- [7] **rimay** : Terme tibétain signifiant sans partis pris ou état d'impartialité. *Rimay* exprime la primauté de l'expérience contemplative sur les élaborations conceptuelles.
- [8] **Kiabjé Kalu Rinpoché** : (1904-1989). L'un des plus grands maîtres tibétains contemporains, fondateur de l'institut savoyard *Karma Chédroun Tcheu Ling*.
- [9] **Denys Rinpoché** : (1949-....). Héritier spirituel direct du vénérable *Kyabjé Kalu Rinpoché*, directeur spirituel du centre *Karma Chédroun Tcheu Ling*, fondateur et supérieur d'une communauté internationale de pratiquants du *Dharma* reconnue par le gouvernement français.
- [10] **Sogyal Rinpoché** : (1947-....). Lama *dzogchen* de tradition du bouddhisme tibétain, connu du grand public pour être l'auteur du « Livre tibétain de la vie et de la mort », paru dans 61 pays à plus de deux millions d'exemplaires, édité en 31 langues.

Introduction.

- [1] **Thich Nhat Hanh** : (1926-....) Moine bouddhiste vietnamien inlassable défenseur de la paix qui figure parmi les personnalités les plus engagées du bouddhisme dans le monde occidental.
- [2] **samathā bhāvanā** : Terme sanskrit désignant la pacification de l'esprit. L'une des pratiques méditatives fondamentales les plus importantes dont le but est de développer la tranquillité et le calme par l'attention.
- [3] **shiné** : Terme tibétain, composé de *shi* (signifiant être tranquille) et *né* (désignant le sens de rester, demeurer, ne pas se déplacer). *Shiné* désigne la pratique méditative de *samathā bhāvanā*.
- [4] **vipassanā bhāvanā** : Terme sanskrit désignant la vision supérieure, claire et pénétrante, permettant de reconnaître la nature de l'esprit, de voir clairement son état fondamental, d'atteindre la vérité ultime, de voir les choses « telles qu'elles sont ».
- [5] **lhagtong** : Terme tibétain, composé de *lhag* (voulant dire supérieur) et *tong* (signifiant voir). *Lhagtong* désigne la pratique méditative de *vipassanā bhāvanā*.
- [6] **rig pa** : Terme tibétain désignant la connaissance primordiale, la nature intelligente la plus secrète de l'esprit humain.
- [7] **mahāmudrā** : Terme sanskrit désignant la vacuité primordiale, l'ultime mode d'être de l'esprit ainsi que l'ensemble des pratiques et enseignements menant à la réalisation de cette nature ultime. Remontant au *Bouddha*, puis transmises à travers les siècles par différents *yogis* de l'Inde, les instructions du *mahāmudrā* furent introduites dans sa lignée dès l'origine de celle-ci.

Ramener l'esprit en lui-même

[8] *tcha gya tchènpo* : Terme tibétain, composé de *tcha* (signifiant symbole), *gya* (exprimant ce qui est vaste) et *tchènpo* (voulant dire grand). *Tcha gya tchènpo* désigne le « grand symbole » : l'expérience du *mahāmudrā*.

[9] *Nyoshul Khenpo* : (1932-1999). L'un des maîtres *dzogchen* bouddhistes tibétains les plus éminents de notre siècle.

[10] *samsāra* : Terme sanskrit désignant le concept bouddhique de la perpétuelle errance humaine, le devenir à exister continuellement. Comme dans une ronde de naissance et de mort, c'est le cycle sans fin des existences conditionnées (naissances, morts, renaissances, ou transmigration de l'âme).

III°- Les conditions du succès pour apprendre.

[1] *Dharma* : Terme sanskrit désignant l'ensemble des textes que les érudits sont unanimes à considérer comme les archives les plus anciennes de l'enseignement et des paroles même du *Bouddha* historique.

[2] *mantra* : Terme sanskrit composé de *man* (signifiant outil de l'esprit) et du suffixe *tra* (signifiant ce qui protège, délivrance, protection). La définition usuelle du *man-tra* est donc : outil de délivrance et de protection de l'esprit, connu comme une formule condensée, formée d'une série ou d'un ensemble de sons (et de leur essence) répétés de nombreuses fois suivant un certain rythme.

[3] *guru* : Terme sanskrit désignant le maître spirituel : celui qui exerce une grande influence, qui regorge de qualités merveilleuses, qui personifie la sagesse, la connaissance, la compassion et les moyens habiles.

[4] *dharma-kāya* : Terme sanskrit désignant le corps universel et essentiel des *bouddhas*, le corps de la doctrine et des êtres ayant l'illumination parfaite, la sagesse essentielle et l'expérience spirituelle dégagée de toute erreur.

[5] *Dorje Tchang* : Terme tibétain désignant le *bouddha* céleste primordial qui est la source de tous les enseignements bouddhistes. Suivant la croyance ce fut lui qui révéla à *Tilopa* la philosophie du *mahāmudrā*.

[6] *Nāropa* : (1016-1100). L'un des principaux maîtres bouddhistes de l'Inde (et second maillon terrestre) ayant transmis le *mahāmudrā*.

IV°- Attitudes essentielles du corps.

[1] *souffle* : Terme employé dans le bouddhisme ésotérique pour désigner les vents d'énergie (*prānās*). Cette essence étant subtile, elle ne doit pas être confondue avec l'air.

[2] *prānā* : Terme sanskrit intégrant simultanément les notions de *souffle* vital subtil et d'énergie ou principe vital universel. Le *prānā* est considéré comme l'essence de la vibration vitale ou comme la force vitale du *souffle* et englobe donc également l'idée de la manifestation organique de la respiration.

[3] *dzogchen* : Terme tibétain désignant la grande perfection ou la grande complétude : une pratique d'ensemble d'enseignements et de techniques d'Eveil spirituel du bouddhisme tibétain, basée sur des transmissions à l'origine ésotériques.

[4] *zafu* : Terme japonais désignant un petit coussin de méditation utilisé principalement dans la pratique de méditation assise.

[5] *padma asana* : (voir représentation en annexe de posture). Terme sanskrit désignant une posture assise, jambes croisées, originaire des pratiques de méditation de l'ancienne Inde, dans laquelle les pieds sont normalement placés sur les cuisses opposées.

[6] *yoga* : Terme sanskrit désignant une méthode globale de développement de la concentration (mentale) sur les diverses fonctions psychophysiques, comprenant plusieurs branches qui contribuent à l'épanouissement des différents plans de l'être humain.

[7] *nadīs* : Terme sanskrit désignant un réseau de canaux d'énergie de nerfs psychiques du corps subtil, où circulent les *souffles* d'énergie (*prānās*). La tradition dénombre environ 72.000 canaux énergétiques (l'équivalent des méridiens chinois) qui forment une enveloppe maillée du corps.

Ramener l'esprit en lui-même

[8] **buddha** (*b* minuscule) : Terme sanskrit désignant une personne par excellence ayant notamment de par d'infinies perfections et de par sa sagesse, réalisé l'état éveillé, c'est-à-dire transcendé la dualité du *samsāra*.

[9] **Tchénrézig** : Terme tibétain. Incarnant la compassion ultime, c'est certainement la déité la plus connue et la plus populaire du bouddhisme tibétain. En qualité de *buddha* protéiforme et synchrétique, il peut donc représenter tous ceux qui ont formé le vœu de suivre le chemin indiqué par le *Bouddha*.

[10] **sushūmnā-nadī** : Terme sanskrit désignant le *nadī* médian qui s'étend le long du centre de la colonne vertébrale.

[11] **souffles karmiques** : Terme sanskrit. *Souffle* directement associé au *karma*, qui est simplement le lien entre un acte et sa conséquence : l'acte ou l'action, et plus spécialement le cycle des actions lié à l'existence des êtres sensibles, et engendré par la loi de cause à effet.

[12] **Tilopa** : (988-1069). Maître bouddhiste indien ayant reçu ses instructions principales du divin *guru Dorje Tchang*. Premier maillon terrestre ayant transmis le *mahāmudrā*.

VII°- Ce que soulignait Marpa au sujet de la posture.

[1] **Marpa** : (1012-1097). Premier maître spirituel tibétain (et troisième maillon terrestre) ayant transmis le *mahāmudrā*.

IX°- Qu'est-ce que l'Esprit ?

[1] **citta** : Terme sanskrit désignant dans le bouddhisme l'ensemble des fonctions mentales, rationnelles, émotionnelles, conscientes ou inconscientes. *Citta* est l'esprit ordinaire, ce qui fait expérience, qui pense, intrigue, désire, manipule, qui s'enflamme de colère, crée des vagues de pensées et d'émotions négatives et s'y complaît.

X°- Stabilisation de l'esprit : la méditation *samathā bhāvanā*.

[1] **Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum** : *Mantra* de *Padmasambhava*. La signification essentielle du *mantra* est : « Je vous invoque, Ô maître spirituel à la vérité immuable, *Padmasambhava* ; puissiez-vous, par vos bénédictions, nous accorder les parfaites capacités ordinaires et suprêmes ».

[2] **Padmasambhava** : (Environ du XIII^{ème} siècle). Maître bouddhiste indien et très célèbre professeur de science occulte, qui apporta et fonda au Tibet sa voie de bouddhisme actuel. Il est considéré aujourd'hui comme le 2^{ème} *Bouddha* et la personnification de tous les maîtres passés, présents et à venir.

[3] **bhumisparsa mudrā** : Posture de méditation du *Bouddha*, très fréquemment représentée dans l'Asie du Sud-Est et faisant référence à la dernière tentation du *Bouddha* avant son Eveil.

[4] **Hum** : Syllabe finale dans un *mantra* qui condense et symbolise dans un individu spécifique de l'universel, la force de la vie, l'absolu et le divin dans l'esprit de sagesse des *bouddhas*. Elle doit être visualisée comme la force de vie du *Bouddha*.

[5] **dorje** : Ce que l'on nomme le « spectre lamaïque » du bouddhisme tibétain, symbolise la divine méthode, la puissance spirituelle exempte de défaut, l'immuabilité ou la foudre spirituelle.

XIV°- L'inhibition du processus de pensée.

[1] **Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö** : (1893-1959). Probablement le plus grand maître tibétain du siècle dernier. Faisant autorité dans toutes les traditions, détenteur de toutes les lignées du bouddhisme tibétain, il était le cœur du mouvement *rimay* au Tibet.

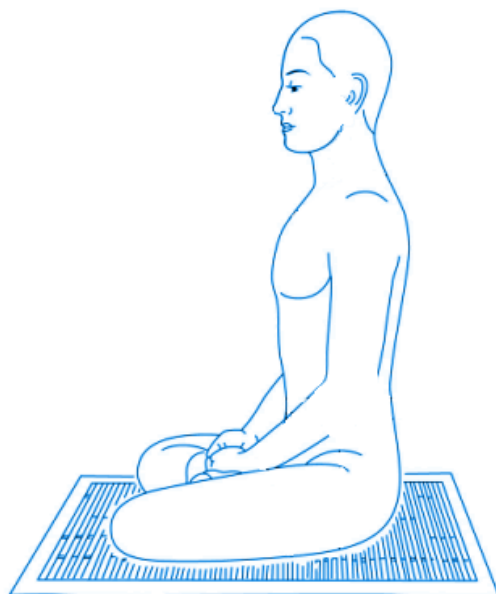
* * *

Ramener l'esprit en lui-même

Annexe de posture.



Représentation de $\frac{3}{4}$ de la *padma asana* (posture assise, jambes croisées). Ici sans *zafu*.



Représentation de profil de la *padma asana* (posture assise, jambes croisées). Ici sans *zafu*.

* * *

FIN DE SYNTHÈSE

* * *

