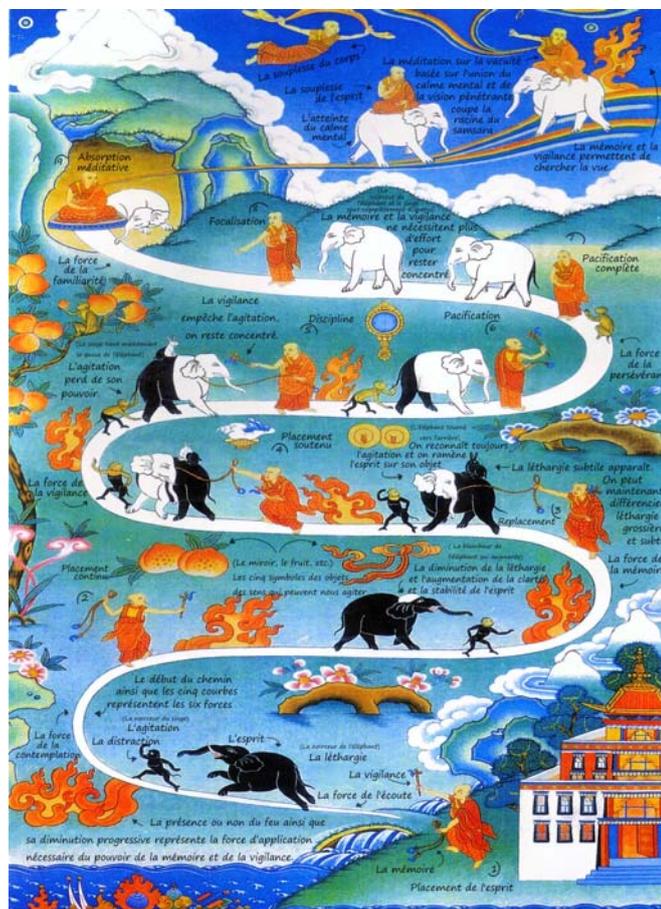


泰陽 Association Culturelle Chinoise

Tai-Yang

Frédéric MARTIN

INITIATION À LA MÉDITATION



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| GÉNÉRALITÉS | 3 |
| LA MÉDITATION | 7 |
| LES 5 ÉMOTIONS NÉGATIVES | 20 |
| LES 4 NOBLES VÉRITÉS, LA SOUFFRANCE, | 26 |
| L'IMPERMANENCE, LE NON-SOI, LE NIRVANA | 29 |
| LA VACUITE, L'ABSENCE DE SIGNE, L'ABSENCE DE DESIR | 32 |
| L'OCTUPLE SENTIER ou LES 8 PRATIQUES JUSTES | 34 |
| LA SAGESSE | 40 |
| Dédicace de l'auteur | 46 |
| Lexique | 47 |

GÉNÉRALITÉS

Contrairement aux idées reçues la méditation n'est pas, du point de vue bouddhiste, un exercice de relaxation qui consisterait à faire cesser toutes nos pensées. Le but de la méditation est d'observer, de s'observer soi-même, de provoquer. Cela consiste à prendre directement contact avec notre nature profonde afin de découvrir tout ce qui se trouve en nous (tension, agressivité, colère, ...). Du fruit de ces observations vont naître des réflexions que l'on pourra partager avec un guide, et approfondir au moyen de lectures, avant d'expérimenter ces nouveaux principes de vie.

L'observation authentique et sans concession de soi-même permet de mettre en exergue des défauts majeurs appelés « poisons mentaux ». A partir de ce constat, on peut commencer à étudier les antidotes et leurs applications.

LES 6 PÂRAMITÂS

Les six pâramitâs sont comme un escalier vers l'éveil, elles permettent d'aller au-delà, de transcender. Il est préférable de les pratiquer dans l'ordre suivant.

- la moralité éthique (la générosité, la conduite éthique, la patience, la persévérance),
- la méditation concentrée,
- la sagesse.

A. LA GÉNÉROSITÉ

L'essence de la générosité est le non attachement : « donner nous enrichit, garder nous appauvrit ».

On est plus heureux sans attachement.

De toutes les possessions, la plus haute et la plus noble c'est le contentement. A l'envers des principes d'aujourd'hui. « Se contenter, c'est manquer d'ambition. Sans ambition nous ne sommes plus rien ». L'ambition est source de tensions.

La société moderne est construite sur l'envie et le désir. Le désir et l'avidité sont un puits sans fond.

La richesse apporte pouvoir, importance mais aussi problèmes, stress, préoccupations...

Plus on donne et plus on reçoit, mais on ne doit pas donner en espérant recevoir.

Ce que nous avons donné reste, contrairement à ce que nous avons gardé qui ne nous appartient pas (mort).

Dilgo Khyentse Rimpoche « *Toutes vos difficultés viennent de ce que vous ne prenez guère en considération l'intérêt d'autrui. Quoi que vous fassiez, regardez constamment dans le miroir de votre esprit et vérifiez si vous agissez pour vous-même ou pour les autres.* »

Trois types de dons sont importants :

- Don de biens matériels
- Don d'une protection (physique, psychologique, protéger quelqu'un contre une crainte ou un danger matériel)
- Don du Dharma ; montrer le chemin correct

Dons de biens matériels

=> pur, sans autre motivation que le bien autrui.

=> impur : motivation erronée, donner des armes, du poison, donner aux mauvaises personnes, donner sans joie, sans respect, avec haine pour nuire à l'autre, il vaut mieux s'abstenir (idem pour les paroles).

L'importance du don ne signifie rien. Tout est dans le détachement et la manière dont nous gérons nos réactions émotionnelles liées au fait de donner.

Trois moyens habiles qui multiplient l'effet de la générosité :

- La sagesse

Considérer la personne qui donne, l'objet du don, et celui qui le reçoit comme un rêve.
=> Ni attachement, ni fierté => pureté du don

- L'intelligence

Bonne intention: donner pour libérer ou aider à libérer de la souffrance.

- La dédicace

Tout le mérite généré par le geste, je le dédie à tous les êtres pour qu'ils puissent atteindre l'éveil.
Le plus petit des dons est par ce fait multiplié par autant de fois qu'il y a d'hommes dans l'univers.

B. LA CONDUITE ÉTHIQUE

Développer une manière de vivre, qui soit bonne pour nous et qui puisse aider les autres, est la base des autres vertus, le fondement de tout développement spirituel ultérieur.

La conduite éthique est la condition nécessaire à notre développement spirituel et à la stabilisation de la méditation.

Trois aspects à la conduite morale d'après GAMPOPA :

- les actes dont il faut s'abstenir

Actions du corps et de la parole, règles précises sur ce que l'on peut faire, dire ou pas. Règles monastiques.

- les actions positives

L'étude, la méditation, se réjouir du bonheur des autres, encourager à accomplir des actions positives, pratiquer.

- La dédicace de son travail au bénéfice des autres

C. LA PATIENCE

Considérée comme l'aspect le plus important, sert d'antidote à la colère et à la haine. Même en appliquant la générosité et la discipline pendant très longtemps, une crise de colère violente ou de haine féroce va affecter tout l'apport positif.

« Rien de pire que la haine et rien de meilleur et de plus fort que la patience »

Trois types de patience :

- face à ceux qui nous causent du tort, ne pas répondre par le mal,
- face au contretemps, aux circonstances difficiles de la vie,
- la patience pour accéder à une compréhension large et un esprit ouvert, pour accepter et comprendre des enseignements de haut niveau.

Comment ne pas haïr quelqu'un qui nous maltraite grâce à la patience ?

Il faut changer notre attitude. Quelqu'un qui agit sous l'emprise de la colère ou de la haine est comme ivre, il ne fait pas attention à ses propos. Colère et compassion sont les pendants l'un de l'autre. En ressentant les effets négatifs que produit la colère sur soi, nous pouvons faire preuve de compassion pour ne pas donner la même chose.

Il faut être en colère contre la colère et la haine, et non pas contre la personne qui en est le vecteur.

Etre agressé est un bon moyen de faire progresser notre patience, notre détachement et notre compassion. Il faut même être reconnaissant envers l'agresseur.

Il est intéressant de chercher à analyser l'objectif de notre colère, si c'est pour rendre l'autre malheureux ou le faire souffrir. Avec les progrès réalisés par la pratique, la colère n'est plus un besoin de raisonnement logique, on a une extinction naturelle de la haine.

La patience peut nous aider à faire face aux circonstances de la vie.

En s'engageant dans la voie spirituelle les obstacles sont nombreux. Nous allons livrer bataille à nos pires et plus puissants ennemis : nos émotions négatives qui nous font subir tant de souffrance et de tyrannie.

Patience pour persévérer dans nos études, écouter et apprendre jusqu'à comprendre la vérité.

Comprendre les enseignements profonds demande de la patience. Se dire que l'on comprendra plus tard ce que l'on ne peut pas comprendre maintenant et maintenir ses efforts.

Être patient, travailler dur, plus d'intérêt, persévérer dans la méditation et la compréhension se développera.

Ne soyons pas impatient, ne nous décourageons pas, n'ayons pas l'esprit étroit en pensant que l'on n'y arrivera jamais, et que l'on ne comprendra pas la philosophie de la vacuité.

D. LA PERSÉVÉRANCE

Dans le contexte bouddhiste la persévérance se dit « Tseundru » qui signifie « l'application », plus d'intérêt et d'enthousiasme pour les actes positifs.

La persévérance est cruciale : on peut être généreux, vertueux, discipliné et même patient. Sans persévérance on n'aboutira pas et on ne sera pas d'un grand secours pour les autres.

La persévérance, c'est l'opposé de la paresse => elle rejette la paresse.

Les trois types de paresse :

- Le premier type de paresse est l'inactivité, l'inertie, on remet tout au lendemain, trop indulgent avec soi-même. L'antidote est la conscience de l'impermanence, de la brièveté de la vie (maladie, mort...).

Cette paresse est traître car on se berce d'illusion, on pense sincèrement que nous allons faire ce qu'il faut, mais on remet à plus tard.

Exemple d'un serpent qui tombe sur les genoux d'un homme, il faut la même rapidité pour chasser la paresse que pour repousser le serpent.

- Le second type de paresse est le découragement. « Je ne vais jamais y arriver. J'ai trop de problèmes. J'ai moi-même un souci grave, alors ceux des autres... ». Tout semble trop difficile.

Si l'on fait son possible, tout est réalisable même le plus noble et le plus élevé.

- Le troisième type de paresse est la distraction. Il s'agit de celle qui nous garde tout le temps occupé à des tâches sans importance, avec des priorités et des objectifs erronés. On court sans cesse mais sans but valable.

Pour certains Lamas

1^{er} type de paresse = paresse à l'indienne

2^{eme} type de paresse = paresse à l'occidentale

Se demander si telle ou telle activité est nécessaire pour résoudre nos problèmes, si elle ne nous apporte pas plus de souffrance et d'ennuis.

Trois types de persévérance

- La persévérance pareille à une armure: force de motivation

Désormais avec cette armure, aucun obstacle ne doit nous arrêter. Indispensable pour affronter les épreuves qui sont sur notre chemin.

En général on réagit en fonction de nos attentes. Si on s'attend à ce que tout soit facile et agréable, le moindre problème va nous décourager.

En revanche si on anticipe de grandes difficultés, on n'est pas découragé au premier ennui.

On espère toujours trop ; sans attente, le moindre événement positif rend heureux.

- La persévérance appliquée à l'activité

S'appliquer à résoudre le problème des poisons mentaux: la haine, l'attachement, l'orgueil, la jalousie, l'avidité sont nos ennemis.

- Il faut être stable et constant,
- Être dépourvu d'orgueil. Notre pratique n'est pas quelque chose d'exceptionnel et nous ne sommes pas meilleurs que les autres. Nous faisons simplement ce que nous devons faire, l'orgueil est le poison le plus mauvais,
- Rester inébranlable, aucune difficulté, aucune souffrance, aucun trouble ne doit nous détourner de notre but,
- Ne jamais revenir en arrière,
- Garder un esprit positif et pratiquer avec joie.

- La persévérance insatiable

Ne pas être complaisant avec soi-même, aller jusqu'au bout. Quelles que soient les expériences, on doit aller plus loin. Continuer, être en compétition avec soi-même.

LA MÉDITATION

La méditation c'est une rencontre avec soi-même dans l'instant présent, un moyen de découvrir la pleine conscience (cœur-esprit). C'est une façon d'être et non une technique.

Il ne s'agit pas d'accéder à un ailleurs mais d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est.

Méditer, c'est être présent. Ce qui ne signifie pas qu'on soit dans un état vide et sans pensées. Cela signifie ne pas éprouver le besoin de vouloir être ailleurs que là où nous sommes. Etre présent est une grande source de satisfaction.

Très tôt dans ma vie j'ai eu l'impression que la méditation représentait une véritable source dans laquelle j'allais pouvoir puiser tout au long de ma vie. Au départ, il s'agissait essentiellement d'assise. Les obstacles étaient nombreux : douleurs physiques, lassitude, sommeil, hyper activité mentale.

Petit à petit ces obstacles se sont dissipés. La pratique régulière a permis de se familiariser avec ces moments privilégiés de pleine conscience. Chaque méditation est devenue comme une retrouvaille. Retrouvaille avec soi, observation, acceptation, liberté, tendresse, respect, accueil, compassion, quête, libération, conscience, amour et être, attention, présent, transformation, guérison, douleur, cœur, changement, compréhension, convictions, éveil, mort, vie, débloquer, vraie nature, là, corps, esprit, cœur, accueil de soi et de l'autre,...

Tels ont été mes compagnons de route et ils sont là sur cette magnifique voie, sur ce chemin parsemé d'obstacles. Pourtant même les obstacles et les ennemis deviennent sources de progrès, de compréhension nouvelle.

Le secret a été pour moi la régularité de cette pratique depuis plus de 30 ans. Ce fil conducteur de ma vie qui a toujours été la seule solution à tous les problèmes.

Parler de la méditation, c'est parler de moi, de ma vie. On ne peut plus me séparer de cet élément puisque de simple assise dans ma jeunesse, la méditation fait partie de chaque instant de ma vie. C'est une méditation quasi continue, une connexion permanente.

Il n'y a pas de plus beau voyage que le voyage à l'intérieur de soi-même. La méditation en est un véhicule exceptionnel.

Bien entendu le raisonnement et toute chose dans cette vie sont partie intégrante de la méditation.

Même en maîtrisant générosité, conduite éthique, patience et persévérance, il est nécessaire d'ajouter la pàramitâ de la méditation qui permet de discipliner et contrôler l'esprit. Celui qui sera toujours sous l'emprise de la distraction aura des émotions perturbatrices.

La méditation seule apporte le calme à notre esprit. Sans elle, on ne peut pas développer notre capacité de clairvoyance, ni pour nous même, ni pour les autres.

- La première méditation est la méditation du calme mental (Shamata). Elle pacifie les tourbillons qui agitent notre esprit et le rend plus clair.
- La deuxième méditation est la méditation de la vision profonde (Vipashyana). Elle permet de comprendre la vraie nature des choses et de déraciner les poisons mentaux.

Toutes les formes de méditation se regroupent dans ces 2 méthodes.

Vipashyana se rapproche de la 6° paramita : la sagesse, mais il faut d'abord développer le calme mental.

Expérimenter la vraie nature des choses et en avoir une simple compréhension intellectuelle sont 2 choses totalement différentes.

Une préparation est essentielle pour acquérir la stabilité. Il faut l'isolement physique et l'isolement mental.

- L'isolement physique : distance par rapport à nos activités habituelles, lieu où on ne sera pas distrait, se réserver un temps pour la méditation. Ce temps et cet espace sont encore plus importants pour nous que dans une vie contemplative.
- L'isolement mental : si l'esprit n'est pas en paix, peut importe l'endroit. Si notre esprit est agité, il n'y a aucune possibilité de méditer correctement.

1. LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉDITATION

La méditation peut prendre différentes formes

- La méditation analytique

Analyser un thème par le raisonnement.

Exemple : raison pour laquelle les éléments ne demeurent pas en permanence

- La méditation stabilisée

Ajuster son esprit sur un thème ou un objet en le laissant flotter au-dessus.

- La méditation objective

Cultiver dans l'esprit, une nouvelle orientation ou une perspective renforcée. C'est méditer sur un thème ou un objet.

Exemple : cultiver la compassion = méditation subjective car on ne médite pas sur la compassion mais on cherche à rendre sa conscience plus proche des autres.

- La méditation imaginative

Méditer sur des qualités qu'on n'a pas encore acquises en les transposant sur soi-même.

2. LES 3 STADES DE LA MÉDITATION

Vivre heureux dans le présent, détendu, relâché sans distraction.

L'esprit peut avoir besoin d'un support pour centrer son attention : la respiration, l'esprit lui-même ou n'importe quel objet (objet extérieur ou visualisé, son odeur, ...). S'il n'y a pas besoin de support, il suffit d'être soi-même.

La méditation a 2 ennemis : la distraction et la torpeur

- ✓ L'éléphant est notre esprit
- ✓ Le lapin est la torpeur
- ✓ Le singe est la distraction
- ✓ L'homme est l'attention.

A début, le singe tient l'éléphant par la corde, le promenant où il veut. L'homme essaie vainement de le rattraper. L'homme est loin derrière. Il a beau être conscient de la situation, il ne parvient pas à agir. Petit à petit, il se rapproche. Cet éléphant est notre esprit. Par la méditation, nous parvenons à contrôler notre corps et notre esprit. On contrôle l'environnement tant mental que physique. (*voir photo en page de garde*)

2.1. STADE 1 DE LA MÉDITATION

C'est acquérir le contrôle de tout ce qui nous entoure et permettre de nous sentir heureux dans le présent.

Il existe 4 niveaux :

- Présence de pensées analytiques et discursives
- Expérience de joie et de félicité
- Contentement et satisfaction
- Paix et sérénité.

2.2. STADE 2 DE LA MÉDITATION

Acquérir les qualités ⇒ différentes qualités et différents pouvoirs acquis par la méditation (clairvoyance ...)

2.3. STADE 3 DE LA MÉDITATION

Travailler au bénéfice des autres

Ce qu'on nomme miracle, c'est la manifestation du pouvoir d'un esprit parfaitement maîtrisé.

Dédicace au bonheur de tous les êtres et faire le vœu de pouvoir guider hors du samsara

Bibliographie :

- *Dje Tsong Khapa : explication de la lampe d'Atisha*
- *Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil*
- *Atisha : (982 AJC) la lampe qui éclaire la voie vers l'éveil (6 pages)*

3. LES MÉDITATIONS ANALYTIQUES ET STABILISATRICES

Voyons maintenant 2 types de méditation :

- Méditation analytique : analyser pour arriver à une conclusion claire
- Méditation stabilisatrice : l'esprit devient calme en se concentrant

Il faut alterner les 2 méditations : repérer par la méditation analytique des principes ou objets vertueux et utiliser la méditation stabilisatrice pour s'imprégner en profondeur de cette vertu.

La voie est divisée en 3 parties en fonction des capacités des hommes qui la pratiquent : petite, moyenne, grande :

- Petite : impermanence, la souffrance des hommes, le refuge dans les 3 joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha) et le karma.
- Moyenne : les 4 nobles vérités et les 12 liens interdépendants.
- Grande : enseignement bodhisattva, les 6 perfections et surtout les enseignements sur la concentration et la sagesse qui perçoivent la vacuité.

Les hommes varient en fonction de leur compréhension, de leur karma (background, expérience) et de leur aptitude. Chacun trouve son intérêt dans un des 3 chemins. Il est faux de croire qu'il faut pratiquer les 3 dans l'ordre jusqu'à la fin. Nous devons pratiquer les enseignements et méditations que nous comprenons et trouvons bénéfiques.

Cette voie graduelle ne nécessite pas d'abandonner les autres religions au contraire, on peut parfois mieux comprendre. Cette pratique naturelle enseigne l'impermanence, la bonté, l'amour, la grande compassion, la concentration, la sagesse. Aucune incompatibilité avec les autres religions.

Il faut d'abord se détendre en pratiquant la concentration sur un point. Une fois détendu, notre esprit est plus clair.

Nous pouvons alors analyser les sujets en rapport avec la voie vers l'éveil, pas à pas, en faisant en sorte de nous en imprégner et en les maintenant avec la concentration en un point.

Sans la méditation analytique, les objets vertueux qui sont la source de bonheur et de la compréhension spirituelle, ne seront pas clairs et la concentration en un point ne nous familiariserait alors qu'avec une compréhension manquant de clarté. Toutefois sans la concentration en un point, notre analyse manquera de fermeté pour s'installer au plus profond de notre esprit. Il ne restera que la compréhension intellectuelle, mais nos attitudes innées et nos réponses habituelles subconscientes n'auront pas changé. Il faut donc un mélange des 2 méditations.

Notre motivation pour méditer doit être importante. La motivation, pour se libérer des attachements, pour atteindre le nirvana (hinayaniste) ou pour développer la compassion envers tous les êtres, est d'atteindre l'éveil au travers de ce but (Mahāyāna).

4. MÉDITATION SUR LE SOUFFLE

- Méditer en établissant une motivation claire : « *Par cette méditation, puisse l'homme atteindre l'éveil afin d'être bénéfique à tous les êtres* »
- Se détendre physiquement et mentalement en concentrant notre attention sur le souffle : inspiration, expiration.
 - A l'inspiration, nous faisons entrer en nous les réalisations et les bénédictions des bouddhas, des saints.
 - A l'expiration, nous chassons tous les obstacles, perturbations, insatisfactions, souffrance, agitation.

On va se sentir naturellement plus heureux et détendu. Oublions toutes nos préoccupations, nos projets. Si notre esprit se met à errer, nous ne pouvons pas nous concentrer correctement. Il faut donc le ramener vers le souffle dès qu'on se sent s'égarer.

- Un seul objet de concentration par méditation. A la fin de la méditation, on dédie le mérite obtenu grâce à cette méditation, faite avec une motivation pure, pour parvenir à l'éveil.

La concentration en un point agit comme des jumelles qui rapprochent l'objet de notre esprit, si bien que la sagesse peut alors l'appréhender avec plus de clarté.

Le texte que nous étudions se nomme la voie vers l'éveil, c'est un texte traditionnel tibétain, condensé de toute la doctrine bouddhiste.

5. LES 3 SAGESSES D'ÉCOUTE, DE RÉFLEXION ET DE MÉDITATION

Par l'écoute de ces enseignements, on peut développer les 3 sagesse. Cette sagesse élimine l'ignorance, le doute et la mauvaise compréhension. Une fois développées, les 3 sagesse deviennent guide et éliminent les problèmes et les souffrances. A terme, notre propre sagesse nous indique comment méditer, comment pratiquer, comment aider les autres, quelles pensées faut-il éviter et lesquelles faut-il nourrir ?

La sagesse augmente au fur et à mesure que la compréhension du Dharma augmente. Ayant développé la sagesse de l'écoute, il devient facile de développer la sagesse de la réflexion pour ensuite progresser dans la sagesse de la méditation.

Abandonner les 3 attitudes erronées :

- Récipient à l'envers, dispersion, non écoute.
- Récipient percé
- Récipient sale (tout est souillé, inutilisable)

Soutra : écoutez bien, écoutez pleinement et retenez.

6. CULTIVER LES 6 PRISES DE CONSCIENCE

Pour éviter que les enseignements ne deviennent un pur exercice académique, il faut :

- Se percevoir comme une personne malade,
- Reconnaître le Dharma comme un remède,
- Reconnaître le maître comme un médecin habile,
- Reconnaître que la pratique est un moyen de guérison,
- Reconnaître Bouddha ou une autre icône comme saint et digne de confiance,
- Reconnaître que le Dharma devrait perdurer.

7. POURQUOI MÉDITER ?

Définition de la méditation en : sanskrit : bhavana = cultiver
tibétain : gom = se familiariser

Des programmes scientifiques récents mettent en évidence les effets de la méditation pratiquée sur de longues durées. On développe l'attention, la paix intérieure, l'équilibre émotionnel, l'altruisme.

Certaines études ont démontrées que 20 minutes de méditation pratiquée pendant 6 à 8 semaines ont permis :

- Une diminution de l'anxiété et de la vulnérabilité à la douleur, de la tendance à la dépression et à la colère,
- Un renforcement de l'attention, du système immunitaire et du bien-être général.

Les recherches en « neuroplasticité » montrent que toute forme d'entraînement induit des réorganisations importantes dans le cerveau, au niveau fonctionnel et au plan structurel.

Extrait du livre « L'art de la Méditation » par Matthieu Ricard (p21 à 23)

Si le but premier de la méditation est de transformer notre expérience du monde, il s'avère également que l'expérience méditative a des effets bénéfiques sur la santé. Depuis une dizaine d'années, de grandes universités américaines comme l'Université de Madison au Wisconsin, celles de Princeton, d'Harvard et de Berkeley, de même que des centres à Zurich et Maastricht en Europe, mènent des recherches intensives sur la méditation et son action à court et à long terme sur le cerveau. Des méditants expérimentés, qui totalisent entre 10 000 et 60 000 heures de méditation, ont démontré qu'ils avaient acquis des capacités d'attention pure que l'on ne retrouve pas chez les débutants. Ils sont capables, par exemple, de maintenir une vigilance quasi parfaite pendant 45 minutes sur une tâche particulière, alors que la plupart des gens ne dépassent pas 5 ou 10 minutes, au terme desquelles ils multiplient des erreurs. Les méditants expérimentés ont la faculté d'engendrer des états mentaux précis, ciblés, puissants et durables. Des expériences ont montré notamment que la zone du cerveau, associée à des émotions comme la compassion par exemple, présentait une activité considérablement plus grande chez les personnes qui avaient une longue expérience méditative. Ces découvertes indiquent que les qualités humaines peuvent être délibérément cultivées par un entraînement mental.

Il n'entre pas dans le cadre de ce texte de les détailler, mais signalons qu'un nombre croissant d'études scientifiques indiquent également que la pratique de la méditation à court terme diminue considérablement le stress (dont les effets néfastes sur la santé sont bien établis), l'anxiété, la tendance à la colère (laquelle diminue les chances de survie après une chirurgie cardiaque) et les risques de rechute chez les personnes qui ont préalablement vécue au moins 2 épisodes de dépression grave. Huit semaines de méditation (de type Mindfulness Based Stress Réduction), à raison de 30 minutes par jour, s'accompagnent d'un renforcement notable du système immunitaire, des émotions positives, et des facultés d'attention, ainsi que d'une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus, et d'une accélération de la guérison du psoriasis. L'étude de l'influence des états mentaux sur la santé, autrefois considérée comme fantaisiste, est donc de plus en plus à l'ordre du jour de la recherche scientifique.

Sans vouloir faire de sensationnalisme, il importe de souligner à quel point la méditation et « l'entraînement de l'esprit » peuvent changer une vie. Nous avons tendance à sous-estimer le pouvoir de transformation de notre esprit et les répercussions que cette « révolution intérieure », douce et profonde, entraînent sur la qualité de notre vécu.

Une vie bien remplie n'est pas faite d'une succession ininterrompue de sensations plaisantes, mais d'une transformation de la manière dont nous comprenons et traversons les aléas de l'existence. L'entraînement de l'esprit permet non seulement de remédier aux toxines mentales, comme la haine et l'obsession, qui empoisonnent littéralement notre existence, mais aussi d'acquérir une meilleure connaissance de la façon dont l'esprit fonctionne et une perception plus juste de la réalité. C'est cette perception plus juste qui nous permet de faire face aux hauts et aux bas de la vie, non seulement sans être distraits ou brisés, mais aussi en sachant tirer d'eux un enseignement profond.

Quel que soit l'angle sous lequel on envisage la méditation (transformation personnelle, développement de l'amour altruiste ou de la santé), celle-ci apparaît comme un facteur essentiel si l'on veut mener une vie équilibrée et riche de sens.

Le stress des activités occidentales n'a pas laissé beaucoup de place à la recherche des causes du bonheur.

Ne sachant pas comment procéder pour améliorer cette situation, nous préférons penser qu'il s'agit d'une sorte de fatalité de la nature humaine. Pourtant lorsque nous sommes malades, nous allons voir le médecin !

Nos traits de caractères perdurent tant que nous ne faisons rien pour les améliorer.

Nous ne pouvons pas choisir ce que nous sommes mais nous pouvons l'améliorer. Cela peut donner une direction à notre esprit et à notre vie.

Nous passons du temps à nous exercer physiquement comme en pédalant des heures sur un vélo d'appartement qui ne va nulle part. Entreprendre une tâche nécessite d'éprouver un minimum d'intérêt ou d'enthousiasme, qui dans ce cas, vient des bienfaits que l'on va en recueillir (le plaisir de la pratique dans ce cas est absent)

Pourquoi l'esprit échapperait-il à cette logique et pourrait-il se transformer sans effort ?

Nous utilisons une grande partie de notre vie et faisons des efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence. Pourtant, c'est toujours notre esprit qui va traduire les résultats de ces efforts sous forme de bien-être ou de souffrance.

En transformant notre façon de percevoir les choses, nous pouvons transformer la qualité de notre vie. Ce changement est le format d'un entraînement de l'esprit que l'on nomme « **Méditation** ».

Du point de vue du bouddhisme, chaque être porte en lui le potentiel de l'éveil aussi sûrement disent les textes que chaque grain de sésame est saturé d'huile.

Mais attention aussi à l'effort excessif et à l'exaltation qui ne mènent nulle part.

Dalaï lama : « *En occident, les gens sont parfois un peu trop pressés. Ils aimeraient atteindre l'éveil rapidement, facilement et si possible à peu de frais !!!* ».

8. COMMENT MÉDITER ?

Ce n'est pas seulement lorsque l'on est assis, jambes croisées que l'on pratique la méditation. Il faut essayer de prolonger les fruits obtenus par la méditation tout au long de la journée. Lire, écouter un enseignement est aussi une forme de méditation. Par extension, on peut maintenir cet état méditatif et d'extrême concentration dans tous les actes de notre vie.

Au début, pourtant, il est difficile de concentrer son esprit sur un objet de méditation quand on est occupé à des activités externes. C'est pour cela qu'il faut faire des sessions d'assise formelle dans un endroit tranquille, sans perturbation ni distraction.

La pratique pendant la session de méditation est composée de 3 parties :

- Les pratiques préparatoires
- La méditation
- La conclusion

8.1. PRATIQUES PRÉPARATOIRES

Se préparer soi-même ainsi que le lieu où l'on va méditer. Se laver les mains, nettoyer le lieu comme pour recevoir des amis. Créer un environnement propice. « On n'apprend pas les rudiments de la navigation en pleine tempête ».

Faire ce nettoyage non pas comme un professionnel du nettoyage mais avec un sentiment d'amour et de respect pour tous les maîtres. C'est aussi un bon moyen symbolique pour purifier toutes les pensées et actions négatives de tous les êtres humains qui s'en vont en même temps que la poussière que l'on retire. En faisant tout cela, notre esprit devient plus clair, celui de ceux qui entrent dans la pièce également. Nous pratiquons un nettoyage extérieur mais également intérieur. La motivation détermine si une action est

négative, positive ou neutre. Si l'on nettoie avec la motivation de purifier l'esprit de ses négativités, cela devient une action vertueuse et une cause de bonheur.

Se préparer un autel en y mettant des images ou des représentations favorables à la méditation (encens, eau, 7 bols + lumière, fleurs, musique, parfum, nourriture, ...)

S'asseoir sur un siège confortable ou sur un coussin, jambes croisées ou non dans la posture en 7 points :

1. jambes
2. main droite sur main gauche(Mudra)
3. dos - colonne vertébrale
4. bouche, mâchoires, langue
5. tête
6. yeux
7. épaules – bras
8. pour les esprits agités, c'est l'attention au souffle.

Pour certains maîtres, la position assise constitue la 1^{ère} étape de la méditation. D'autres ont enseigné que cela commençait par la foi. L'analyse de la motivation est le début de la méditation.

ATISHA : « *Si la racine est empoisonnée, les branches et les feuilles le seront aussi...* » Motivées par le désir, la colère ou l'ignorance, nos actions seront toujours non vertueuses.

La formule du refuge (Les 3 joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha) équanimité, amour compassion, joie.

Les supports de méditation

- Respiration
- Visualisation (Bouddha, Jésus,...)
- Session courte et répétée plutôt qu'une longue.

Attention et introspection

La puissance qui permet de développer la méditation concentrée est la faculté d'attention, c'est-à-dire l'aptitude à demeurer devant un support sans s'autoriser la moindre distraction.

Lorsqu'on a acquis l'aptitude à maintenir son attention, il faut pratiquer l'introspection. Impacter ses activités quelles qu'elles soient. Pendant la méditation, vérifier de ne pas être dans le laxisme ou l'excitation. Avec beaucoup de continuité, d'attention sur le support, il faut environ 6 mois de pratique de la méditation concentrée pour en ressentir les effets. Il faut une grande force de volonté.

Le calme intangible

- Il faut à l'esprit de la stabilité, de la clarté, de l'intensité et de la vigilance aigüe. Ce n'est pas facile.
- Il faut avancer pas à pas. Ne pas vouloir tout changer tout de suite ou sinon, on risque d'être déstabilisé ou déprimé.
- Pratiquer quotidiennement avec support. On peut méditer sur l'esprit lui-même. Le mieux, c'est le matin dès le réveil. Regarder à l'intérieur de la conscience. Ne pas se laisser aller vers le passé ou le futur. Nature originelle libre de toute pensée. « L'esprit est un miroir qui ne reflète rien, pure luminosité, sagesse, expérience pure »
- Si une pensée arrive, considérez sa vraie nature puis elle disparaît.
- La pratique de la méditation renforce la mémoire, contrôle la colère. En cas de colère, se concentrer sur la nature de la colère pour en saper la force.

Devant les situations difficiles, il est facile d'être bouleversé par l'émotion. La méditation aide à ne plus avoir sa vie dominée et dirigée par ses émotions. C'est la source de l'apaisement.

8.2. PRATIQUER AVEC ENTHOUSIASME

Pratique régulière de la méditation afin de gagner en stabilité. Il est préférable de pratiquer peu mais chaque jour, plutôt qu'une séance d'une heure de temps en temps.

Exemple : *oublier d'arroser une plante, puis après une longue période, verser 2 seaux d'eau ne fait qu'aggraver le problème.*

Si nous méditons de façon irrégulière, nous reviendrons à nos vieilles habitudes et retomberons sous l'emprise des émotions négatives sans pouvoir recourir au soutien de la méditation.

Il faut persévérer quel que soit la qualité de notre séance (facile ou non, agréable ou non). Souvent lorsque l'on n'a pas envie, c'est le bon moment de le faire car on lutte contre un obstacle personnel qui bloque notre évolution spirituelle.

Ne pas accorder d'importance aux divers expériences intérieures qui peuvent surgir au cours de la méditation (*exemple : dans le train, on ne s'arrête pas pour descendre à chaque beau paysage*). Le but, c'est la destination finale.

Notre but est la transformation programmée au fil des mois et des années. Pas d'impatience.

Pour ce faire, nous devons être sincères avec nous-mêmes. Nous devons faire une introspection et utiliser les 4 forces d'opposition pour nous purifier.

Nous avons tous fait et ferons des actes négatifs. Pour les éliminer nous pouvons y opposer 4 forces :

1. Nous appuyer sur des enseignements justes, des hommes justes pour retrouver la juste attitude à adopter.
2. Le pouvoir du regret. Un regret sincère pour le mal que nous avons fait. Il faut y mettre force et sincérité. En regrettant nos actions négatives, nous devons ensuite y appliquer les forces d'opposition.
3. Le pouvoir de la force d'opposition. Il s'agit d'une action vertueuse qui sert d'antidote à toute action négative que nous désirons purifier. Si on évite de demeurer sur les actions nuisibles des autres et de les critiquer, on ne donnera pas à la colère, l'occasion de s'enraciner et d'augmenter. Actions positives, pensées positives, méditation, récitation de prières, lecture de textes, etc....
4. Le pouvoir de l'engagement. Il s'agit de la promesse de ne pas répéter les actions négatives. A cette fin, il vaut mieux faire des promesses que l'on peut tenir et ne pas viser trop haut.

Exemple : *Sutra de la prière royale des bonnes actions du Supérieur : « Sous l'influence du désir, de la haine et de l'ignorance, avec le corps, la parole et l'esprit, toutes les non-vertus que j'ai commises, je les confesse maintenant **individuellement** ». A comparer avec la confession chrétienne.*

Un autre moyen d'accumuler des mérites au travers de la méditation, c'est la **réjouissance**.

8.3. LA RÉJOUISSANCE

Se réjouir des mérites de tous ceux qui nous ont précédés, des maîtres, des sages, de tous ceux qui agissent à la réduction de la souffrance, des mérites et des actions vertueuses de nos amis et des autres gens (bon antidote contre la jalousie).

Cette pratique est très puissante si l'on se réjouit du bonheur et des qualités des autres y compris de ceux que l'on n'aime pas ou qui nous ont fait du mal. Excellent contre la colère et la jalousie.

Se réjouir sans orgueil de ses propres mérites et les dédicacer envers les autres est aussi très bénéfique.

9. COMMENT FONCTIONNE LA MÉDITATION ?

Il faut se concentrer ET analyser.

Les 2 sont liés dans la méditation et non séparés. C'est en se familiarisant avec la compréhension, par la réflexion sur tous les enseignements entendus et bien compris que l'on obtient des réalisations. Pour réaliser la vraie nature des phénomènes, il faut écouter des enseignements, puis penser à ce que l'on a entendu en analysant, en vérifiant à l'aide d'une logique valide. On va alors comprendre le sens de la vraie nature de tous les phénomènes, on se libère des doutes, et son esprit se familiarise avec cette compréhension. Ce processus d'accoutumance exige analyse et stabilisation.

Plus on entend des enseignements et plus on développe la sagesse issue de l'écoute. Plus on développe la sagesse qui naît de l'écoute, plus on réfléchit et plus on développe la sagesse issue de la réflexion. Plus on développe cette sagesse de la réflexion, plus on va méditer et plus on va développer la sagesse de la méditation. Plus on s'entraîne de cette façon, plus on parvient à éliminer les conceptions erronées et les défauts et plus on développe de qualités.

On peut diviser les objets de méditation en 2 catégories :

Ceux qui sont appréhendés par l'esprit

Impermanence, karma, vacuité, les vraies souffrances, la vraie cause de la souffrance, etc...

Il faut analyser pour développer une compréhension de plus en plus profonde, de plus en plus vaste comprenant le sens, les parties, les aspects, les fonctions, la nature, les causes ... de ces objets et enfin pratiquer la méditation stabilisatrice sur cette compréhension établie.

Ceux qui sont appréhendés par les états mentaux

A cultiver comme l'amour, la compassion, la patience, la générosité. Il faut laisser son esprit prendre l'aspect de cet objet et pratiquer la méditation stabilisatrice en un seul point sur cela.

TSONG KHAPA dit que méditer et se familiariser doivent être considérés comme une seule et même chose.

Un autre sage SHANTIDEVA dit : « *Il n'y a pas la moindre chose qui ne devienne facile par la familiarisation* ».

L'utilisation combinée de la méditation analytique et stabilisatrice permet de se familiariser de plus en plus avec la voie vers l'éveil.

10. LES OBSTACLES DE LA MÉDITATION

La paresse, la torpeur, l'agitation distraite, le manque de persévérance et l'effort excessif.

Voici les 9 méthodes qui permettent de cultiver l'attention et stabiliser l'esprit :

1. Concentrer son esprit, même brièvement, sur un objet en évitant de se laisser entraîner par des images ou des pensées discursives.
2. Poser l'esprit continuellement sur cet objet en évitant la distraction (motivation), de façon répétée.
3. Ramener rapidement son esprit sur l'objet à chaque fois que l'on s'aperçoit de la distraction. Identifier la distraction ou sa source (la pensée) et revenir à l'objet. Amélioration progressive.
4. Poser l'esprit avec soin, fermement concentré.
5. Maîtriser l'esprit, appliquer les antidotes (motivation, enthousiasme, persévérance ...).
6. Pacifier l'esprit / agitation mentale, prendre conscience.
7. Pacifier complètement l'esprit / attention soutenue et enthousiasme. Abandon de tout attachement aux expériences méditatives.

Félicité, clarté, absence de pensées discursives, allégresse ou tristesse, confiance infinie ou peur panique, exaltation ou découragement, certitude ou doute, renoncement ou passion, dévotion intense ou vues négatives. Ce sont les signes de changements profonds dans notre esprit. Ne pas chercher à identifier ces expériences, elles disparaîtront petit à petit. Plus on y attache d'importance, plus elles en prennent.

8. Garder l'attention concentrée en un point : après élimination de la torpeur et de l'agitation mentale, garder l'attention stable et claire sur un point.
9. Reposer dans un état de parfait équilibre : l'esprit familiarisé avec concentration en un point se stabilise sans effort. (métaphore de la cascade)

« *Au début, rien ne vient. Au milieu, rien ne reste. A la fin, rien ne part.* » MILAREPA

La douleur est aussi un obstacle à la méditation que nous allons développer un peu plus.

10.1. LA DOULEUR PHYSIQUE

La douleur physique est perçue de différentes manières d'un homme à l'autre. La sensation douloureuse peut être par exemple considérablement amplifiée par le désir anxieux de la supprimer. Augmentation de la sensation de douleur. Pourtant les maux chroniques sont mieux supportés lorsqu'on modifie son attitude devant la douleur et qu'on lui donne un sens.

Les récentes recherches en neurosciences ont montré la part importante que joue l'interprétation des sensations dans l'expérience de la douleur.

Exemple des expériences : stimuli du bras avec douleur positive ou négative, et évolution de la douleur. Puis annonce d'un stimulus ++ ou -- → réaction à la douleur liée à l'annonce.

L'anticipation de la gravité ou de l'innocuité joue un rôle prépondérant dans l'expérience de la douleur. L'appréciation de la douleur dépend en grande partie du fonctionnement de l'esprit. On supporte beaucoup mieux des douleurs dont la durée et l'intensité sont prévisibles.

Si une douleur échappe au contrôle, notre esprit sera submergé par la souffrance.

Donner un sens à la douleur permet de mieux la supporter (exemple : chimiothérapie, douleur des sportifs qui s'entraînent procure du plaisir et aussi la douleur des blessures).

Donner un sens à la douleur nous confère un pouvoir sur elle et élimine l'anxiété liée aux sentiments de désarroi et d'impuissance. En revanche, si nous réagissons par la peur, la révolte, le découragement, l'incompréhension ou le sentiment d'impuissance, au lieu de subir un seul tourment nous en accumulons plusieurs.

Les cas les plus difficiles sont les douleurs chroniques, variées et persistantes qui submergent les autres sensations. La douleur domine notre esprit et se trouve dans chaque pensée et chaque acte : « Nulle part où s'enfuir ».

Pourtant une douleur peut être intense sans détruire notre vision positive de la vie. Si on ne peut pas lui échapper, mieux vaut l'utiliser que la repousser. Que l'on sombre dans le découragement total ou que l'on conserve sa force d'esprit et son désir de vivre, dans les 2 cas, la douleur est toujours présente mais dans le second, on est capable de préserver sa dignité et sa confiance en soi, ce qui fait une grande différence.

Il existe 4 types de méditation par rapport à la douleur :

La pleine conscience

Observer avec l'esprit tout entier la sensation de douleur, sans interpréter, ni rejeter, ni craindre. Plonger dans l'expérience du moment présent. La sensation conserve son intensité mais perd son caractère répulsif. Devenir objet de méditation devient un flux d'énergie sans plus aucun rejet, aucune pensée. Eviter les concepts « mon, ma, moi, je ».

Image mentale

Visualiser un nectar bienfaisant, lumineux qui imprègne l'endroit où la douleur est la plus pénible, la dissout peu à peu et la transforme en bien-être qui se répand dans tout le corps au fur et à mesure que la douleur

s'estompe. Si la douleur augmente, alors augmente aussi la puissance du nectar où chaque atome de douleur devient atome de bien-être.

Force compassion

Engendrer un puissant sentiment d'amour altruiste et de compassion pour tous les êtres qui souffrent comme moi ou plus avec un fort sentiment pour qu'ils en soient libérés. On est plus vulnérable si on est tout absorbé par soi-même et on devient la proie du désarroi, de la contrariété, du sentiment d'impuissance ou de l'angoisse. En pensant à autrui, l'esprit s'ouvre et laisse place à d'autres énergies.

Contempler la nature même de la douleur

Essayons de contempler la douleur même si sa présence est lancinante, cherchons à savoir quelle est sa forme, sa couleur, ou autre. Plus on cherche à la cerner, plus les contours s'estompent. Il y a derrière la douleur une présence consciente, celle qui se trouve à la source de toutes sensations et de toutes pensées. Détendons notre esprit et essayons de laisser la douleur reposer dans la pleine conscience, libre de toute construction mentale.

Par cette attitude on cesse d'être la victime passive et peu à peu on fait face. On peut alors remédier à la dévastation qu'elle provoque dans notre esprit.

Ce n'est pas facile mais l'expérience montre que c'est réalisable (le cancer en phase terminale).

11. L'EVEIL CŒUR-ESPRIT

**« C'est notre esprit et lui seul qui nous enchaîne ou nous libère »
Dilgo Khyentse Rinpotché**

Extrait du livre « Le bonheur de la méditation » de Yongey Mingyur Rinpotché

Il y a quelques temps, on m'a raconté l'histoire d'un homme et d'une femme qui vivaient en Chine. Ils venaient juste de se marier, et lorsque la femme vint s'installer chez son mari, elle commença immédiatement à se quereller avec sa belle-mère à propos de choses insignifiantes et de la façon de gérer son foyer. Peu à peu leur désaccord s'envenima, à tel point que la belle-mère et la bru ne pouvaient même plus se regarder. La bru considérait sa belle-mère comme une véritable sorcière qui se mêlait de ses affaires, tandis que la belle-mère voyait la femme de son fils comme une fille arrogante sans respect pour les anciens.

Il n'y avait pas de véritable raison pour que leur colère devienne si extrême. Mais finalement, la bru éprouva une telle haine qu'elle décida de se débarrasser de sa belle-mère. Elle alla voir un médecin et lui demanda un poison qu'elle pourrait verser dans la nourriture de son ennemie.

Le médecin accepta de lui en vendre un peu. « Cependant, tint-il à préciser, si vous lui donnez un poison fort qui aura un effet immédiat, tout le monde vous montrera du doigt en disant que c'est vous la coupable. Ils découvriront aussi que vous avez obtenu le poison auprès de moi, et ce ne sera bon ni pour vous ni pour moi. Je vais donc vous donner un poison léger qui agira sur elle progressivement, de sorte qu'elle ne mourra pas tout d'un coup. »

Il lui conseilla également de traiter sa belle-mère avec beaucoup de gentillesse pendant qu'elle l'empoisonnerait. « Servez chaque repas avec le sourire, dites lui que vous espérez qu'elle apprécie les plats et demandez lui si elle désire quelque chose d'autre. Soyez très humble et gentille, pour que personne ne vous suspecte. »

La bru acquiesça. De retour chez son mari, elle commença à verser le poison dans le repas du soir, puis elle le servit à sa belle-mère avec force politesses. Au bout de quelques jours de ce traitement, la belle-mère commença à changer d'opinion concernant sa bru. « Après tout, elle n'est peut-être pas si arrogante que ça. Peut-être que je l'ai mal jugée. » Petit à petit, elle commença de son côté à traiter la femme de son fils de manière plus agréable, lui faisant des compliments sur sa cuisine et sa manière de gérer le foyer, échangeant même avec elle de petits potins et des histoires drôles.

A mesure que sa belle-mère changeait de comportement, la belle-fille faisait, bien sûr, de même. Au bout de quelques temps, elle pensa : « Ma belle-mère ne serait-elle pas aussi mauvaise que je le pensais ? En fait, elle a l'air très gentil. »

Cela continua pendant un ou deux mois, et les deux femmes commencèrent à être très amies. Elles s'entendaient si bien que la bru arrêta d'administrer le poison. Puis elle se tourmenta en pensant qu'elle en avait déjà temps versé à chaque repas que sa belle-mère allait très certainement mourir.

Elle retourna voir le médecin et lui avoua qu'elle avait fait une erreur. « Ma belle-mère est en fait quelqu'un de très gentil. Je n'aurais pas dû l'empoisonner. S'il vous plaît, aidez-moi en me procurant un antidote ! »

Le médecin écouta la femme, et resta assis très calmement, puis au bout d'un moment il lui dit : « Je suis vraiment désolé, je ne peux rien y faire. Il n'existe pas d'antidote. »

A ces mots, la femme, bouleversée, fondit en larmes en jurant qu'elle allait se suicider.

« Pourquoi feriez-vous une telle chose ?

- Parce que j'ai empoisonné une personne si gentille et que maintenant elle va mourir. Je dois m'ôter la vie pour me punir d'un acte aussi terrible. »

Le médecin resta à nouveau silencieux quelques temps, puis il se mit à rire.

- « Comment osez-vous en rire ? s'exclama la femme

- Parce que vous n'avez pas vraiment de souci à vous faire ! S'il n'y a pas d'antidote pour le poison que je vous ai donné, c'est parce que je ne vous ai donné aucun poison : ce n'étaient que des plantes inoffensives. »

Le XIV^{ième} Dalaï Lama insiste beaucoup sur la notion de bonté « ... s'il fallait choisir entre des qualités générales et la bonté, il faudrait choisir cette dernière... »

Nous sommes au cœur de la voie de Bouddha. Sans cette compréhension il n'est pas de bouddhisme. L'observation de soi est un moyen formidable pour opérer des changements profonds, à partir de principes simples tels que l'éveil du cœur-esprit.

La bodhicitta est l'esprit d'éveil, la source et la racine de tout le chemin spirituel. C'est la forme la plus élevée de l'altruisme, la source de toutes les qualités spirituelles et l'essence de tous les enseignements de Bouddha. Tous les maîtres authentiques insistent là-dessus.

J'aime beaucoup ces quelques vers du poète tibétain Shabkar :

« Blessé autrui revient à se blesser soi-même,
L'aider revient à s'aider soi-même.
Étaler les fautes d'autrui revient à exhiber les nôtres ;
Souligner ses qualités revient à révéler les nôtres »

Combien de gens souffrent sur cette terre en raison de leur ignorance concernant ces principes si essentiels au bonheur.

Notre sobriété souffre d'égoïsme excessif, chronique.

L'éveil cœur-esprit est une autre façon de concevoir la vie. Comme le dit le poète tibétain Shabkar : « La gentillesse et l'ouverture d'esprit accompliront tous les buts : les vôtres et ceux d'autrui. »

Concevoir la vie, sa vie au travers du bonheur des autres modifie radicalement notre vision égoïste de l'existence humaine.

Les enseignements bouddhistes sur l'éveil du cœur-esprit sont passionnants, mais par où commencer pour un non-initié ? Pour un curieux qui s'interroge sur cette façon floue à ses yeux.

L'égoïsme qui nous touche tous à différents degrés, nous empêche d'aimer les autres. Nous devons pacifier notre esprit au travers de la compassion et de la bonté pour atteindre l'autre.

Pour les cultiver, il faudra de la discipline, fournir des efforts, et profiter de chaque instant pour modifier nos pensées et notre comportement

La compassion (karuna) englobe toutes les nobles qualités de cœur tel l'amour, la charité, la bonté et la tolérance : c'est le côté affectif (cœur).

D'autre part, la sagesse signifie le côté intellectuel, les qualités de l'esprit. C'est la clarté intérieure, le discernement qui permet de voir les choses telles qu'elles sont. Les poisons mentaux tels que passivité, attachement, haine, colère, jalousie, vanité, orgueil, ignorance vont être observés et abandonnés : c'est l'esprit. Le XIV^{ième} Dalaï Lama dit qu'on obtient principalement la paix mentale grâce au raisonnement.

Il faut donc commencer par éliminer les grands obstacles de la compassion : la colère et la haine. La raison et la patience vont nous y aider. Pour ce faire, il va falloir développer une motivation forte (aspiration) et un entraînement rigoureux (application).

Comme le dit la 4^{ième} noble vérité, notre fonction est de suivre ce principe et de s'y tenir (bhavetabla).

La méditation sera une aide précieuse à la stabilisation de tous ces principes. Tsongkapa dit que méditer et se familiariser doivent être considérés comme une seule et même chose. De même Shantideva dit : « il n'y a pas la moindre chose qui ne devienne facile par la familiarisation. »

Grâce à l'attention concentrée en un point, nous allons pouvoir nous observer et nous familiariser avec nos poisons mentaux, nos réactions ainsi que sur les remèdes à apporter. La pleine conscience va nous permettre de nous débarrasser de cette ignorance fondamentale qui nous fait agir et réagir sans conscience des conséquences sur nous même ainsi que sur autrui.

Deux formes de méditation vont se compléter et permettre de progresser :

- L'une est le développement de la concentration mentale (Samatha), de la fixation de l'esprit. Cette sorte de méditation existait bien avant Bouddha.
- L'autre forme de méditation (Vipashyana), « vision » dans la nature des choses qui conduit à la complète libération de l'esprit. C'est une méthode analytique basée sur l'attention, la prise de conscience, la vigilance et l'observation.

Pour toutes ces pratiques et si l'on veut obtenir quelques changements durables, il est bon d'y adjoindre l'enthousiasme. Quelle joie, quel bonheur que de plonger à l'intérieur de soi-même pour en extraire les entraves. Quoi de plus satisfaisant que de sentir petit à petit la force de nos liens se desserrer.

Il me revient une très belle image du film de « Camille Claudel ». Elle reçoit un énorme bloc de marbre. Un enfant va l'observer pendant de nombreux jours où Camille Claudel va taper sur ce bloc. A la fin, une magnifique sculpture d'un ange apparaît. L'enfant lui pose alors la question : « Comment savais-tu qu'il y avait cet ange à l'intérieur du bloc de marbre ? »

Comment peut-on savoir ce qui se trouve au plus profond de nous même si nous ne passons pas des heures, des mois, des années à creuser, taper polir, dégager ce diamant si pur de toutes ces imperfections et impuretés qui le cachent ?

La pratique quotidienne est au cœur de la voie du Bouddha. Cette pratique nécessite de cultiver la compassion envers tous les êtres sensibles en modifiant notre pensée grâce au Dharma.

Mais au-delà du Bouddhisme, n'y a-t-il pas chez tous les êtres vivants, un désir de vivre en paix sans souffrance et en harmonie avec les autres ?

Ne retrouve-t-on pas certaines de ces notions dans l'Evangile ? « Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent, souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous calomnient ... ».

Ne retrouve-t-on pas certaines de ces notions dans le Coran ? « Le bien et le mal ne sauraient être confondus, réponds au mal par le bien, ton ennemi deviendra bien vite ton meilleur soutien, ... ».

Ne retrouve-t-on pas certaines de ces notions dans les proverbes populaires africains ? « Dieu ne fait qu'ébaucher l'homme, c'est sur terre que chacun se crée, si tu as de nombreuses richesses donne ton bien, si tu possèdes peu donne ton cœur ... »

C'est au cœur de tous les être vivants que nous nous trouvons. L'équanimité prend ici tout son sens.

Notre société occidentale moderne a cru qu'en développant les biens matériels, le confort et la sécurité, elle allait procurer le bonheur. Or il s'avère que cela n'est pas le cas. Les êtres des sociétés civilisées ne sont pas plus heureux que ceux des pays pauvres. Une récente étude des chercheurs de la fondation pour l'innovation politique montre que les français sont parmi les plus pessimistes du monde !!! alors que les indiens sont en tête de liste de l'optimisme.

Rien n'est plus passionnant que d'entrer en contact avec ce que l'être humain a de plus noble : l'amour altruiste. Sa curiosité va sûrement le pousser (bien mieux que mes explications) plus avant à la recherche de lui-même et des autres. N'est-ce-pas d'ailleurs la même chose ?

LES 5 ÉMOTIONS NÉGATIVES

Les cinq émotions négatives :

- La colère (organes concernés : la vésicule biliaire, le foie, les muscles et les yeux) : émotion qui engendre la violence verbale, créant une atmosphère tendue.
- La surexcitation (organes concernés : l'intestin, le cœur, les coins de l'œil, la langue) émotion qui engendre la précipitation, la suractivité qui crée les troubles de la fatigue.
- L'obsession (organes concernés : l'estomac, la rate, les lèvres, la chair, les paupières) émotion qui crée un état de rumination incessant, des évaselements liés au passé.
- La dépression (organes concernés : le gros intestin, le poumon, le nez, la peau, les poils, les cheveux) émotion qui affaiblit la personne.
- La peur (organes concernés : la vessie, le rein, les oreilles, les os, les dents, la pupille) émotion qui peut causer l'anxiété et l'angoisse, causant un mal-être insupportable.

Tout le monde aspire à être heureux, mais d'une façon paradoxale, plus on accorde d'importance à son propre bonheur, plus il a tendance à nous échapper.

Pourquoi ? Parce que notre attachement au bonheur nous prive de la clairvoyance, de la vision profonde. Le bonheur n'est pas à l'extérieur de nous mais dans un état intérieur, inconditionnel, un état de satisfaction, de paix intérieure, de plénitude qui ne s'explique pas.

Beaucoup de gens recherchent inconsciemment cet état de bonheur intérieur, en fixant leur attention vers les éléments extérieurs. La plupart des gens pensent que le bonheur c'est la vie à deux, fonder une famille, avoir un travail, être entouré d'amis, être en bonne santé, devenir riche, avoir le pouvoir ...

Mais, tous ces acquis ont tous un dénominateur commun : ils ne sont pas durables et sont éphémères, un jour ou l'autre, on est amené à les quitter, d'où cette notion d'illusoire chez les bouddhistes : le bonheur est éphémère.

Cet état de plénitude intérieure est inconditionnel à notre condition sociale, à notre niveau d'étude. Il ne nécessite que de la pratique, de l'endurance, se travaille et se mérite à travers des efforts qui exigent de nous d'aller à contre-courant.

Pour illustrer cette réflexion, voici une citation tirée du livre « L'Harmonie intérieure » de Sa Sainteté Le Dalai Lama :

« Laissez bénéfice et victoire aux êtres ignorants. Pourquoi ? Parce que le bonheur en dépend. Prenez sur vous pertes et défaites. Pourquoi ? Parce que toute souffrance et nuisance viennent d'un trop-plein d'amour pour soi-même. »

Ces deux phrases sont difficiles à accepter pour la plupart des personnes.

Selon ma propre compréhension du bouddhisme, plus nous nous attachons à vouloir bénéfice et victoire recherchés par tous les êtres, plus nous nourrissons un trop-plein d'amour pour nous-mêmes, ce qui engendre souffrance, créé par la peur de ne pas réussir à atteindre ces bénéfices, ces victoires. La peur de l'échec qui engendre chez nous tensions, crée la colère, la tristesse, la surexcitation.

Si nous réussissons à nous préparer mentalement à prendre sur nous pertes et défaites avant que ces deux compagnons de routes arrivent dans notre vie, cet entraînement devient alors une pratique. Ce qui fait que quand ils arrivent tous les deux, nous sommes tellement bien préparés pour les accueillir que nous les accueillons avec le sourire. Ce ne sera plus un fardeau pour nous, mais un très bon entraînement mental, un sprint pour "les grands sportifs de haut niveau" !

1. L'ORIGINE DE NOS SOUFFRANCES

L'origine de nos souffrances, cet attachement à soi provient de l'éducation que nous avons reçue à travers nos parents, les écoles que nous fréquentons, la société elle-même.

On entend souvent ces phrases se répéter inlassablement: « sois fort, sois riche, réussis dans la vie, sois parfait, acharne toi, fais toi plaisir, ne pleure pas... » Ce qui nous conduit à poursuivre des buts avec beaucoup d'attachement. Cette force d'attachement à la poursuite des rêves et buts nous affaiblit et crée l'apparition des cinq émotions négatives :

- Tout d'abord **la peur**: nous avons peur de ne pas pouvoir atteindre le but que nous nous sommes fixés, car notre attachement à la réussite est si grand que nous ne nous autorisons pas à l'échec. Cette poursuite du bonheur nous plonge sans cesse dans la peur.
- Puis arrive l'émotion de **la colère**: lorsque nous voyons que notre but n'a pas été atteint à cause d'une personne ou d'une situation, nous sommes déçus. Cette déception engendre chez nous la colère qui est née de la peur, cette peur de ne pas pouvoir atteindre notre but.

Lorsque survient cette colère, nous perdons contrôle de nous-mêmes, de notre sang-froid, d'où l'origine des violences verbales, violences physiques, qui parfois peuvent conduire à des conflits au sein d'un couple, d'un groupe d'amis, d'une famille, au sein d'une entreprise, et enfin plus large : la société, les pays.

D'où réapparition des conflits territoriaux, des prises de pouvoirs et enfin des guerres pour défendre les raisons de chaque pays. Car nous voulons absolument avoir raison. Nous ne poursuivons qu'une illusion, rien n'est durable. Nous vivons dans un monde en constante mutation, où l'impermanence règne en maître.

Colère, ressentiment, jalousie, désir sont la source de notre souffrance. Le responsable de la souffrance n'est pas l'objet mais la manière dont on réagit mentalement.

Tous ces ressentiments dirigent notre énergie vers 1 seul but, 1 seul objectif : nous même.

Notre esprit est envahi en permanence par des pensées parasites liées à l'objet de notre souffrance et donc liées à nous même. Il n'existe plus de temps de repos pour notre esprit. La compassion qui va permettre à notre esprit de se diriger à nouveau vers les autres est un moyen de retrouver du repos et d'apaiser la production des pensées parasites envahissantes.

- Ensuite arrive la troisième émotion engendrée par la peur et la colère: **l'obsession**. Ayant peur de ne pas pouvoir atteindre notre but, et découvrant notre échec à travers la déception, on crée ainsi la colère. La conséquence de ces deux émotions engendre l'obsession. C'est la rumination incessante des événements liés au passé qui tourne à l'obsession. Cette émotion nous plonge dans un état qui risque de nous couper de la réalité. Cette troisième émotion nous amène inévitablement à la quatrième émotion négative.
- **La dépression** : un état de tristesse qui nous affaiblit petit à petit. La peur est créatrice de l'anxiété et de l'angoisse, la colère est créatrice de l'obsession.

On utilise quelquefois des addictions. En voici quelques exemples :

- l'alimentation (maladie : boulimie : compensation d'un manque affectif, anorexie : autopunition),
- l'alcool (échappatoire à l'angoisse, à la timidité, aux problèmes, prétexte pour faire la fête),
- la drogue (refus d'affronter la réalité en face : prétexte pour s'y réfugier),
- le jeu dans sa forme perverse (lié plus ou moins à un problème financier que l'individu cherche à camoufler dans le jeu),
- la cigarette, le sexe, l'argent,
- le pouvoir (compensation d'un manque lié à l'enfance, souvent une humiliation connue dans le passé),
- le travail et l'envie de tout contrôler (créé par la peur et un manque de confiance en soi et aux autres),
- la poursuite des projets interminables (cherche à compenser un vide au niveau personnel) qui sont en réalité des éléments tremplins ou des échappatoires qui n'apportent pas une solution au

problème, mais qui masquent un refus de faire face à la réalité c'est-à-dire la non-atteinte du but que l'on s'est fixé, à savoir poursuivre le bonheur, être heureux.

- d'autres pour trouver leur libération finale, choisissent une voie plus simple : le suicide, pour fuir en réalité le problème qui les ronge.

Tant que les hommes continueront sans cesse à chercher à l'extérieur ce qu'ils ne trouveront jamais, cet état de paix intérieur, ce paradis sur terre dont parlent les chrétiens, ils continueront à souffrir de cette soif. C'est de ces cinq émotions négatives que découlent l'état de mal-être et l'apparition de maladies.

- Pour fuir l'état de dépression, voici une soupape autre que les addictions. On essaie de masquer le mal par une cinquième émotion négative: **la surexcitation**. Cette émotion nous plonge dans la précipitation et la suractivité, dans des projets qui ne se terminent jamais, et où l'on ne s'arrête jamais.

2. EXEMPLES

Apparition de ces cinq émotions au travers des situations de la vie:

Situation A : quand tout va bien, nous vivons une situation de confort. Mais cette situation ne peut durer car on ne sait pas se contenter. On veut toujours plus, on devient aveugle, arrogant, orgueilleux, jaloux et compétitif.

Les émotions négatives qui en découlent sont: la peur (de perdre ce que nous possédons), la surexcitation (causée par la joie) qui entraîne la précipitation, la suractivité qui entraîne la fatigue puis la dépression.

Situation B : quand nous sommes plongés dans une situation entourée d'obstacles et de difficultés. Nous avons tendance à nous apitoyer sur nous-mêmes, à nous plaindre en nous focalisant uniquement sur notre propre sort.

Les émotions négatives : la colère (frustration du moi qui n'obtient pas ce qu'il veut), la tristesse (déception de la non obtention de l'objectif), la peur (le moi se sent en insécurité), l'obsession (ruminations des pensées liées au passé : regret du passé).

POUR FAIRE FACE AU FLEAU DE CES CINQ EMOTIONS NEGATIVES, VOICI DES SOLUTIONS :

a) **Solution 1**

Proposée par le bouddhisme : Identification de l'origine de la souffrance - observation de nos pensées et émotions, volonté de combattre les pensées et émotions négatives - pratique régulière des différentes techniques de la méditation basée sur l'attention à la respiration, l'attention à nos émotions, l'attention aux instants présents, méditation sur nos douleurs physiques et psychiques...

Le bouddhisme nous recommande de supprimer l'égo qui est la cause véritable de notre souffrance : la peur, quand le moi est en danger ; la colère, quand le moi est déçu ; l'obsession, quand le moi ne cesse de ruminer les faits du passé ; la dépression, quand le moi est frustré ; la surexcitation, quand le moi refuse la déception et se focalise sur une échappatoire.

Ces cinq émotions négatives entraînant la haine, la rancune, le désir de vengeance ont toutes pour origine la soif.

b) **Solution 2**

Transformer les tracas en pratique et entraînement de l'esprit, transformer les écueils en conditions favorables de l'esprit. A chaque échec, souffrance, difficulté rencontrée, on se dit que c'est un entraînement mental comme une pratique sportive qui nous aide à nous renforcer.

Avec cet état d'esprit d'auto-coaching, on se sent beaucoup plus armé pour affronter l'adversité. Cet entraînement se prépare quand on vit dans une situation de confort, et non quand les difficultés arrivent. Comme les grands sportifs de haut niveau, avant chaque match, avant chaque victoire, on passe son temps à s'entraîner.

c) **Solution 3**

Les activités extra-professionnelles sont des échappatoires positives. Ce sont particulièrement les loisirs axés sur plusieurs niveaux :

- Les activités sportives : course à pied, natation, sports d'équipe, arts martiaux, athlétisme...
- Les activités artistiques : la peinture, l'écriture, le théâtre, la calligraphie, le chant, la musique. Ces activités ont pour objectif d'aider l'esprit à se tourner vers d'autres centres d'intérêts qui peuvent répondre à notre désir : être heureux sans être dépendant des éléments que nous ne pouvons pas contrôler.

3. **LES MARAS**

Les Maras sont les démons intérieurs, les passions et objets du désir.

Les obstacles surviennent sur le plan extérieur et sur le plan intérieur.

▪ **Plan extérieur :**

Quelque chose ou quelqu'un nous fait du mal en s'immisçant dans l'harmonie et la paix que nous croyons notre. Un vaurien a tout gâché. C'est une sensation fréquente dans nos relations et dans beaucoup d'autres situations. Nous sommes déçus, meurtris, perturbés, attaqués de mille façons. Depuis le début de l'humanité c'est ainsi que l'on perçoit les choses.

▪ **Plan interne :**

Il se peut que rien ne nous ait jamais vraiment attaqués à part notre propre confusion. Il se peut qu'il n'y ait aucun obstacle solide si ce n'est notre besoin de nous protéger de toute possibilité de nous laisser toucher. Peut être que notre seul ennemi est que nous n'aimons pas la façon dont la réalité se présente à nous maintenant. C'est pourquoi nous souhaitons qu'elle disparaisse rapidement.

Mais rien ne disparaît avant d'avoir appris ce que nous avons besoin de savoir. Toute épreuve non résolue se représentera à l'identique plus tard, sous de nouveaux noms, de nouvelles formes, jusqu'à ce qu'on apprenne ce qu'il y a à savoir. (A quel moment nous nous séparons de la réalité, quand est-ce que l'on se ferme au lieu de s'ouvrir, quand est-ce que l'on refuse au lieu d'accepter, ...)

Exemple de Tsunga Rimpoché : que faites vous quand vous êtes coincés, quand ça devient insupportable ?

Interrogé un à un provoque un effondrement total, un oubli de la pratique et un retour aux réactions habituelles. L'observation accrue de soi, ouvert ou fermé, plus rancunier et amer ou plus doux, plus sage ou plus bête. Avons-nous progressé ? Sommes-nous plus intègre ou bien plus généreux ? Transpercés de flèches ou de fleurs ?

Les enseignements traditionnels sur les forces de mara décrivent la nature des obstacles et la manière dont les êtres humains sont en général déroutés et comment ils perdent confiance dans leur esprit de sagesse fondamentale. Il est fourni la description de moyens très usuels grâce auxquels nous essayons d'éviter ce que produisent les 4 maras.

Les 4 maras se présentent sous 4 attaques différentes

- Devaputramara : c'est la recherche du plaisir
- Skandhamara : c'est d'essayer de réussir de récupérer du terrain, d'être celui que nous croyons être
- Kleshamara : c'est la manière d'utiliser les émotions pour demeurer stupide ou endormis
- Yamamara : c'est la peur de la mort

1. **Devaputramara :**

A chaque fois que nous nous sentons gênés ou mal à l'aise, quand la douleur se présente à nous sous n'importe quelle forme, nous courrons comme des fous vers le confort. Tout obstacle nous amène à reconsidérer la bulle de réalité que nous avons construite et qui nous semblait acquise. Menacé de cette façon, nous ne pouvons supporter de ressentir la douleur, la tension, l'anxiété, le mal au cœur, la brûlure de

la colère qui monte, le goût amer du ressentiment. C'est pourquoi nous asseyons de nous accrocher à quelque chose d'agréable. Nous réagissons avec cette habitude tragiquement humaine de rechercher le plaisir et d'essayer d'éviter la douleur.

Nous sommes tous dépendant de l'agent de l'esquive de la douleur. Quand elle surgit, nous essayons tant et plus d'atteindre quelque chose qui l'annule. Tous les moyens peuvent être utilisés : boire, drogue, méditation ...

Il ne faut pas considérer la recherche du plaisir comme un obstacle. Au contraire, c'est un moyen d'observer ce que nous faisons quand nous affrontons la douleur. Au lieu d'éviter notre malaise en nous enfuyant, ouvrons notre cœur à l'ambiguïté humaine qui provoque tant de malheur.

Avec douceur et clarté nous pouvons observer combien nous sommes faibles. Nous pouvons alors découvrir que ce qui semble être horrible peut être source de sagesse et un moyen de nous relier à nouveau à notre esprit de sagesse fondamentale.

2. Skandhamara :

C'est notre manière de réagir quand il nous semble avoir perdu ce qui semblait acquis. On a l'impression d'avoir perdu ce qui est bon. On vogue dans l'espace sans aucune indication sur ce qui se passera ensuite.

Tout allait bien et soudain une bombe atomique est tombée et a fracassé notre monde en mille morceaux. On ne voit plus où nous sommes. Alors nous essayons de nous recréer le plus vite possible en revenant à ce qui nous semblait solide. On appelle ça la « nostalgie du samsara ».

Tout notre monde s'écroule et c'est une grande chance. Mais nous n'avons pas assez confiance en notre esprit de sagesse fondamentale pour la laisser demeurer tel qu'il est. Notre 1^{ère} réaction est de vouloir redevenir nous-mêmes, même avec notre colère, notre rancune, notre peur et notre trouble. Nous voulons recréer notre personnalité solide.

Au moment précis où nous serions sur le point de comprendre quelque chose en permettant à notre cœur de s'ouvrir véritablement, juste à ce moment là, nous reprenons le masque que nous avons. On s'interdit de rire ou de lâcher prise parce que nous pourrions découvrir ... on ne sait quoi !!!

Il faut se servir de ces moments comme d'une occasion unique de devenir conscient de la façon dont nous essayons de nous recréer nous-mêmes. On pourrait porter de l'intérêt et être ouvert à ce qui vient de se produire sans lutter pour reconquérir le concept de ce que nous sommes. Nous pourrions essayer d'entrer en contact avec cet esprit qui ne sait pas tout simplement, l'esprit de sagesse fondamentale.

3. Kleshamara :

Ce sont des émotions violentes. Une situation, un sentiment apparaît et c'est la panique. Au lieu de le laisser là où il est, nous lui donnons une forme.

Nous commençons à tisser nos pensées en un scénario qui fait naître des émotions plus fortes encore. Au lieu de rester juste assis et ouvert à notre sensation de malaise, nous sortons le soufflet et l'attisons. Avec nos pensées et nos émotions, nous le maintenons enflammé, brûlant. Pas question de le laisser partir.

Quand tout s'écroule et que nous ressentons l'incertitude, la déception, le choc, le malaise, ce qui reste est un esprit clair, frais et sans préjugé. Mais ça nous ne le voyons pas. Nous ressentons que le malaise et l'incertitude d'être dans un no man's land. Nous magnifions ce sentiment et nous le faisons descendre dans la rue avec des banderoles qui proclament à quel point tout va mal. Nous cherchons des complices qui conviennent avec nous que tout va mal, que tout va de travers.

Nous oublions tout ce que nous avons appris grâce à la méditation et que nous savons être vrais. Quand des émotions vraiment fortes surgissent, toutes les doctrines et les croyances auxquelles nous nous accrochons apparaissent dérisoires car en comparaison les émotions sont tellement plus puissantes.

Nous utilisons nos émotions. Dans leur essence, elles sont simplement inhérentes au fait d'être vivant. Mais au lieu de les laisser être, nous nous en servons pour essayer de reconquérir du terrain. Nous nous en servons pour essayer de rendre toute chose pure, prévisible et de nouveau réelle pour nous duper nous-mêmes sur ce qui est réellement vrai. Nous pourrions simplement demeurer assis avec l'énergie de notre émotion et la laisser passer. Il n'y a aucun besoin particulier de nous répandre en blâme. Au lieu de cela, nous jetons de l'essence sur l'émotion pour quelle semble plus réelle.

Si nous pouvions observer de près et voir la violence des émotions, nous pourrions alors commencer à nous traiter nous-mêmes en ami et être plus doux envers nous même et tous les êtres vivants. En prenant

conscience de la manière destructrice dont nous agissons encore et toujours parce que nous refusons l'incertitude, le malaise et la douleur de ne pas savoir, nous commençons à faire naître une véritable compassion pour nous-mêmes et pour autrui. C'est cette vigilance qui transformera l'épreuve. C'est ainsi que ce qui semble particulièrement déplaisant et problématique non désiré, devient en fait notre maître.

4. Yamamara :

Tous les maras naissent de la peur de la mort mais ce dernier Yamamara y est le plus enraciné.

Quand on parle d'une bonne vie du point samsarique habituel, ce que l'on veut dire c'est que nous sommes enfin arrivés à trouver l'équilibre. Nous sommes en paix avec nous-mêmes et ne perdons plus l'équilibre. C'est le bonheur. Nous pensons que c'est la vie. Nous sommes convaincus que nous faisons assez de méditation, de jogging, en mangeant des aliments sains tout va bien !

Pour quelqu'un d'éveillé, c'est ça la mort. Rechercher la sécurité ou la perfection, se réjouir de se sentir assuré et complet, être bien dans sa peau est une espèce de mort. Il n'y a aucun air frais. Il n'y a aucun espace pour que quelque chose vienne interrompre tout ça. Nous tenons l'instant en contrôlant notre expérience. Nous courons donc à l'échec car tôt ou tard nous vivons quelque chose que nous ne pourrions pas contrôler : maison qui brûle, être cher qui meurt, cancer, une brique qui nous tombe sur la tête, quelqu'un qui tâche ma veste toute neuve, notre restaurant favori est complet, ...

La vie est remplie de défi. C'est parfois doux, parfois amer. Parfois le corps se crispe, parfois il se détend. Parfois nous sommes malades, parfois en forme. Du point de vue de l'éveil, essayer de résoudre tous les problèmes et finalement y parvenir, équivaut à la mort parce que cela implique de rejeter beaucoup de notre expérience de base. Il y a quelque chose d'agressif dans cette approche de la vie à essayer d'aplanir toutes les rugosités et les imperfections en un bon parcours bien régulier.

Etre entièrement vivant, entièrement humain et complètement éveillé, c'est être continuellement jeté hors du nid. C'est faire l'expérience de chaque instant comme complètement neuf et frais. Vivre c'est être disposé à mourir encore et toujours. Du point de vue éveillé, c'est ça la vie. La mort, c'est vouloir s'agripper à ce que nous avons et vouloir que chaque expérience nous confirme et nous fasse sentir tout à fait équilibré.

Donc finalement Yamamara qui semble être la peur est en fait la peur de la vie. Nous désirons atteindre la perfection mais nous continuons sans cesse à voir nos imperfections. Il n'y a pas d'espace pour partir, pas de sortie, nul endroit où fuir. Nous nous en tenons à ce que nous voyons. Nous éprouvons nos propres sentiments et commençons ainsi à entrer en rapport avec notre propre esprit de sagesse.

Tous les maras indiquent la voie à suivre pour être complètement éveillé et vivant, en lâchant prise, en nous laissant mourir moment après moment à la fin de chaque expiration.

Quand nous nous éveillons, nous pouvons vivre complètement sans rechercher le plaisir, ni éviter la souffrance, sans nous recréer nous-mêmes quand nous nous effondrons. Nous pouvons nous permettre d'éprouver nos émotions comme brûlantes ou glacées, vibrantes ou égales au lieu de les utiliser pour demeurer dans l'ignorance et la stupidité. Nous pouvons renoncer à la perfection et voir chaque instant à fond. Fuir n'est jamais la réponse pour devenir un être humain complet.

Vouloir échapper au caractère immédiat de notre expérience, c'est comme préférer la mort à la vie.

Il faut éviter de verser dans le sentiment dualiste de toute chose en essayant de nous débarrasser de ce qui ne va pas. Nous devons saisir l'occasion de voir comment nous nous refermons complètement. C'est ainsi que nous ouvrirons notre cœur. C'est ainsi que nous éveillons notre intelligence et notre sagesse fondamentale.

LES 4 NOBLES VÉRITÉS, LA SOUFFRANCE,

1. LES 4 NOBLES VÉRITÉS :

- 1^{ère} vérité de la souffrance

C'est une maladie que nous contractons tous. Elle provoque la douleur (migraine, séparation ...)

Exemple : la boisson est un plaisir. Si on en prend de plus en plus, on pense devenir de plus en plus heureux. Or, c'est le contraire. Ces expériences du plaisir contiennent une essence interne de souffrance.

La haine, le désir de plus, toujours plus (médicaments).

Pertes des vraies valeurs humaines : les hommes se limitent à n'être que la somme totale de ce qu'ils produisent, comme des machines produisent de l'argent.

Amitié, famille, corps (narcissisme)

- 2^{ème} vérité de l'origine de la souffrance : les véritables sources de la souffrance (les émotions douloureuses, la mort, ...) ⇒ ignorance de la vraie nature des hommes et leurs conséquences.
- 3^{ème} vérité de la cessation de la souffrance (c'est possible) ⇒ méditation prolongée
- 4^{ème} vérité de la voie (chemin progressif à suivre) : les voies véritables pour y arriver sont la morale éthique, la méditation concentrée, la sagesse.

On peut faire un constat troublant et paradoxal, la réflexion et l'analyse sur la souffrance ne lui donnent pas de sens. La réalité n'est pas au bout d'un courant de pensée.

L'attitude juste serait donc d'être capable de rester face à cela et de se positionner comme un disciple face à son maître, afin d'apprendre de cette souffrance. Faire preuve d'humilité (ex de Paul VALÉRY au début de ses cours « *Je viens ignorer devant vous* »).

On doit constater face à la souffrance que l'on ne voit pas. Ce qui est déstabilisant, inconfortable car inhabituel et insécurisant.

En même temps, cela nous rapproche du mystère de la vie. Le mystère se résout quand on devient soi-même le mystère. On pourrait accepter la souffrance comme un homme zen, non résolu, que l'on laisse mûrir en soi.

Si l'on n'est pas détruit, elle attendrit le cœur et ouvre un immense espace sur la compassion lucide. « Entre l'orgueil et l'humilité, un souffle ».

Savoir se mettre à la place de l'autre, éprouver ce que peuvent ressentir des parents qui perdent un enfant. Douleur morale immense qui peut conduire à la folie. Importance d'avoir en soi une grande humanité et d'en prendre soin toute sa vie. Importance aussi d'accepter de se transformer, de grandir, d'être perfectible. Avoir un bon cœur et une stabilité intérieure (attention aux conseils donnés facilement aux autres et incapacité à les mettre en pratique pour soi).

2. LA SOUFFRANCE

La notion de peur (de la mort) vient également augmenter la souffrance. Cette peur de la mort est celle de la séparation, de la rupture. Elle nous rappelle une notion essentielle d'impermanence. En réalité, nous sommes séparés, divisés, non unis (corps- esprit). C'est une souffrance spirituelle par excellence.

Exemple 1 : *Thérèse de Lisieux : « La vie est triste » → c'est l'exil qui est triste et non la vie.*

On parle de dualité : sentiment de dépression ou de vide intérieur douloureux.

Exemple 2 : *Kabir (mystique indien en 1500) « Tout le monde sait que la goutte d'eau se fond dans l'océan, mais ce que personne ne sait, c'est que l'océan se fond dans la goutte d'eau ». Nous manquons de repères et de vie spirituelle (attention : ne pas confondre religion et spiritualité).*

A la souffrance physiologique vient s'ajouter le contexte social parfois difficile : chômage, divorce, précarité, qui alourdissent la charge.

La souffrance est un mal-être qui touche à la fois le corps, la psyché et l'esprit.

- corps → douleur physique
- psychologie → douleur ou souffrance morale
- esprit → souffrance spirituelle

Viennent se rajouter les souffrances sociales → communication, compétition, rythme de vie, ... souffrance du passé, peur de l'avenir.

La souffrance de nos contemporains est immense : solitude, maladie, argent, indifférence sont le lot de beaucoup de gens. Associée à l'agressivité, au manque d'amour et de tendresse, au besoin de fraternité, elle accompagne la vie de nombreuses personnes. Le syndrome du mal-être est une sorte d'incapacité à s'adapter au monde que nous avons créé.

Exemple d'un maître tibétain : *« Les gens, aujourd'hui sont atteints d'une maladie particulière qui est celle du syndrome du manque de la force intérieure ». « Tout ce qui ne tue pas, me rend plus fort ».*

Il faut garder sa puissance d'agir. C'est un moyen de sortir de l'anéantissement que peut provoquer la souffrance.

Il y a aujourd'hui une sorte de perte du goût de vivre.

Le développement tout azimut du « coaching » en est la preuve. On survit plus qu'on ne vit. On flotte entre les brumes du passé et un hypothétique futur en s'aveuglant avec les chimères du présent (activités, loisirs, images fortes, sensations fortes, ...). On cherche à rendre sa vie plus intense (Space mountain).

Le résultat en est l'augmentation de la consommation d'anxiolytiques et des drogues douces. Même les enfants sont concernés et consultent de plus en plus les pédiatres pour hyper activité, cauchemars, insomnies ... syndrome Harry Potter et impact des jeux d'un monde virtuel sur les enfants.

La France est le 1^{er} consommateur d'anxiolytiques au monde, avec une liberté dans ce pays qui est une des plus élevée au monde. Libres de nombreux fléaux, nous devrions être heureux et satisfaits. Or c'est loin d'être le cas. Où est le problème ? L'environnement paraît favorable à l'homme mais le monde est inadapté à l'homme.

Citations :

- Dalaï Lama : *« Atteindre le bonheur authentique exige de transformer à la fois le regard que l'on porte sur le monde et sa manière de penser ».*

- Gandhi : *« La multiplication des hôpitaux n'est pas un critère de santé, au contraire ... la civilisation moderne n'a de civilisation que le nom ».*

- Sage indien : *« Que le monde européen et américain soit en train de réussir dans sa dévotion complète à la futilité, personne ne peut le nier ! ».*

- Philosophe russe : *« J'ai entendu dire qu'en occident vous aviez tout ... et rien d'autre !!! »*

C'est comme une montre cassée, tout est en place mais si on la porte à l'oreille, on n'entend rien, on dirait que le cœur a cessé de battre.

L'absence de valeurs profondes crée notre société de consommation actuelle. Cas du syndrome du burn-out : épuisement physique associé à une image négative de soi-même et de son rôle.

Si on veut aider, il faut pouvoir ressentir les autres. Il y a une grande différence entre l'écoute physique et l'écoute pratique intégrant les différentes dimensions de la personne, y compris spirituelle. Le physique aborde l'intériorité superficielle de l'homme. La spiritualité ou la conscience concerne l'intériorité profonde de l'homme. La psychologie crée une percée vers la conscience mais n'est pas la conscience. Ces 2 domaines sont bien différents tout en étant liés, interdépendants et complémentaires. (ex : boulimie).

La souffrance a un parfum et une saveur particuliers, même chez quelqu'un qui n'exprime rien ou qui semble être heureux. Cette perception peut avoir lieu si l'on développe une conscience par rapport à la méditation. Il faut avoir un état de clarté et de transparence dont les effets sont bénéfiques dans le cadre de la relation d'aide.

De la transparence de soi transparaît la réalité de l'autre (intuition). Il existe une réalité non duelle qui ne nécessite pas d'ajouter ou de retrancher, ou les choses ne sont pas forcément mauvaise ou absentes.

Quelques exemples :

- Ne jamais nourrir ou ignorer la peine et la souffrance des gens,
- Réduire la tension pour rester ce que l'on est ou pour changer,
- Apprécier le moment présent (ni passé, ni futur),
- Travailler avec ce qui est ici et maintenant,
- Ne jamais accentuer ou supprimer ce qui arrive, quoi que ce soit,
- Ne jamais valider ou invalider l'expérience des hommes, ...

Il ne s'agit plus d'un aidant et d'un aidé mais de 2 hommes qui se rejoignent dans leur humanité la plus profonde. Dans une dynamique de compassion s'exprime la sagesse naturellement. La compassion, c'est la réceptivité à la souffrance de l'autre, une absence d'indifférence, sans en être affecté au point de ne plus pouvoir agir. Le non attachement n'est pas synonyme d'indifférence ou de tristesse.

On devient au contraire plus sensible à tout ce qui nous entoure et à ce qui se passe en nous-mêmes.

Bouddha : « *La vie n'est pas un problème à résoudre, c'est une réalité à expérimenter* ».

L'IMPERMANENCE LE NON-SOI LE NIRVANA

1. L'IMPERMANENCE

Sensible est différent de hyper émotif. Il s'agit d'une plus grande finesse de perception. On ressent à peine un grain de poussière sur la peau, mais sur l'œil, il est intolérable.

Vivre et partager avec ceux qui souffrent, enseigne l'art de vivre ici et maintenant. La clef de la mort ouvre la porte de la vie. C'est la même chose pour la souffrance.

Un autre élément essentiel est l'impermanence. Tout est en mouvement, tout change. On peut ainsi redéfinir les priorités de son existence. On peut développer une faim d'authenticité. La mort et la souffrance imposent la question du sens. C'est un soin très efficace à notre perpétuel état d'agitation.

Vieux dicton africain : « *Les vivants ferment les yeux des morts et les morts ouvrent les yeux des vivants* ».

Qu'est ce qui est vraiment utile, essentiel dans ma vie si tout est amené à disparaître ? Y a-t-il quelque chose à comprendre à tout cela ?

Souvent le refus de la mort est très lié au sentiment plus ou moins conscient que l'on n'a pas encore commencé à vivre. Parce qu'on est trop jeune, on n'a pas eu le temps de réaliser ses rêves, pas les moyens, parce qu'on a refusé ce que la vie nous proposait de vivre, ou parce qu'on a remis au lendemain le temps de vivre. On a le sentiment d'avoir vécu mais superficiellement (l'homme qui a tout consacré à son travail !).

Seuls ceux qui ont approché la mort prennent brusquement conscience de l'importance de vivre pleinement, de goûter chaque instant.

On devient plus intime avec la souffrance, en percevant à quel point l'homme est esclave de ses propres conditionnements. On réalise l'importance de la compassion. Il faut une discipline de vie particulière liée à la méditation et aux enseignements.

L'oubli ou le refus spirituel a des conséquences très graves dans la relation de l'homme avec la vie. Face à la souffrance à la fin de sa vie et à son absurdité, il se prive d'une paix, d'une force et d'une espérance réelles et il se condamne à la solitude, à la révolte et à la tristesse. Oublier l'esprit dans sa vie d'homme, c'est très vraisemblablement œuvrer contre l'évolution de l'espèce humaine.

Petites histoires :

Histoire n°1 :

Un jeune élève moine pratique la méditation analytique pour la 1^{ère} fois. En silence, il s'adresse intérieurement à Bouddha : « Le matin, je ne mange pas car je pense à toi. A midi, je ne mange pas car je pense à toi. Le soir je ne mange pas car je pense à toi. La nuit, je ne dors pas, car ... j'ai faim !!! »

Histoire n°2 :

Un homme très intelligent et un sot font un jeu. Chacun pose une énigme à l'autre. Si le sot ne sait pas répondre, il doit payer 1 yuan. Si l'homme intelligent ne sait pas répondre, il doit payer 100 yuans.

L'homme intelligent commence :

- qui est ce qui a 4 pattes et qui miaule ?
- je ne sais pas. Voilà 1 yuan.
- qui est ce qui a 4 pattes et qui aboie ?
- je ne sais pas. Voilà 1 yuan.

L'homme intelligent poursuit :

- Allez, à ton tour de poser une question !

Et le sot reprend :

- qui est ce qui a 8 pattes le matin et 4 pattes le soir ?

L'homme intelligent réfléchit, cherche pendant 1 heure et ne trouve pas. Alors, dépité, presque en colère, il donne sa langue au chat.

- Je ne sais pas. Voilà 100 yuans. Alors, quelle est la réponse ?
- Je ne sais pas. Voilà 1 yuan, dit le sot.

Histoire n°3 :

Les oiseaux sont si absorbés par le fait d'être des oiseaux qu'ils n'ont pas le temps de spéculer sur le fait de ne pas en être.

Tout est impermanent : les fleurs, les objets, les sensations, les régimes politiques, le corps, la conscience...

Bien que les objets soient impermanents, on peut les aimer avec la conscience de leur impermanence (fleur, ...). C'est donc plus qu'un concept, c'est une pratique qui va nous aider à mieux comprendre la réalité.

Quel est le rapport entre l'impermanence et ma réalité quotidienne, ma souffrance ?

Il faut nourrir notre vision profonde de l'impermanence tout au long de la journée. On va s'apercevoir que les choses changent parce que les causes et les conditions changent.

Impermanence et non-soi sont très liés. L'existence de chaque chose n'est possible qu'en raison de l'existence de tout le reste. Donc « tout le reste » constitue la cause et la condition de l'existence.

Si on parle du temps alors il faut employer le terme « impermanence » ; du point de vue de l'espace, c'est le « non-soi ».

Les choses ne peuvent rester identiques pendant 2 instants consécutifs : il n'y a rien qui puisse être appelé un « soi » séparé.

Comprendre l'impermanence peut nous donner de la confiance, de la paix, de la joie, pas forcément de la souffrance.

Sans impermanence, la vie n'est pas possible.

Ce n'est pas l'impermanence qui nous fait souffrir, c'est le fait de vouloir que les choses soient permanentes alors qu'elles ne le sont pas.

Etre en bonne santé et avoir conscience de l'impermanence, c'est l'apprécier et prendre soin de soi. Savoir que l'homme que l'on aime est impermanent doit nous pousser à l'aimer d'avantage. On va prendre conscience de l'importance de chaque instant et l'apprécier beaucoup plus. On peut devenir plus aimant, plus attentif. Notre regard plus profond peut devenir un mode de vie. L'impermanence est ce qui rend le changement, la transformation possible. Or combien d'entre nous aimeraient bien voir les choses changer. Sans impermanence, c'est impossible.

En vivant la vie en pleine conscience, nous n'aurons aucun regret quand les choses changeront. Nous pourrions sourire car nous aurons fait de notre mieux pour rendre les autres heureux et savourer chaque instant de notre vie.

Apprécier chaque choses sans attachement, ni regrets. Il faut nourrir cette notion chaque jour.

2. LE NON-SOI

Je, moi, le mien, ...

Nous établissons des barrières entre les êtres. Nous avons une perception discriminante : je suis beau, tu es moche, je suis riche, tu es pauvre, fort, faible, puissant, fragile, blanc, noir, arabe, ...

En apprenant à toucher notre esprit non discriminant, notre bonheur et celui des autres ne pourra qu'augmenter. Il faut pratiquer jusqu'à voir chaque personne en nous, nous ne sommes pas séparés des autres. Cela va considérablement réduire notre souffrance (faire le bonheur des autres, pas le sien). Le « non-soi » veut dire que nous sommes faits d'éléments qui ne sont pas à nous. Notre bonheur ne peut exister qu'avec des choses qui ne sont pas à nous (heureux si nos enfants sont heureux, doctrine source de bonheur).

L'impermanence et le « non-soi » sont des instruments pratiques et non des doctrines à vénérer, à combattre ou à imposer. Ne soyons pas prisonnier du Dharma.

3. LE NIRVANA

Le nirvana est l'extinction de toutes les notions. La naissance, la mort, l'être sont ces notions.

Nous pensons que naître, c'est passer de rien à quelque chose, de personne devenir quelqu'un. Non être, c'est être. Mourir voudrait dire passer de quelque chose au néant, de quelqu'un devenir personne, d'être devenir non-être.

Pourtant il semble qu'il n'y ait ni naissance, ni mort, seulement des transformations.

« Rien de se crée, rien ne se perd, tout se transforme » Lavoisier

Exemple de la feuille de papier : arbre, soleil, terre, nuage ...

Koan zen : quel était ton visage avant la naissance de tes parents. Pour nous situer dans l'espace-temps.

Brûler le papier → disparition → non fumée, chaleur, cendre → fleur

Le nirvana c'est l'extinction des idées de naissance, mort, être, non-être, aller, venir, soi, autrui, identique, différent, ... Toutes ces idées nous font souffrir. Nous avons peur de la mort car l'ignorance nous donne une fausse idée de la mort.

L'idée de soi et d'autrui fait naître des souffrances infinies (sujet de méditation).

Les 8 concepts : naissance, mort, permanence, dissolution, aller et venir, un et multiple.

Il faut cultiver les 8 négations de la voie du milieu : ni naissance, ni mort, ni permanence, ni dissolution, ni aller, ni venir, ni identique, ni différent.

Toutes ces clefs peuvent nous ouvrir les portes de la réalité et de la libération.

Il ne faut rien lire sur les 3 sceaux du Dharma, mais **PRATIQUER AU QUOTIDIEN**.

Fonder notre pratique sur notre vie et nos expériences, nos succès et nos échecs.

Atteindre le nirvana, ce n'est pas courir après quoi que ce soit. Il faut enlever, se débarrasser du superflu, de l'inutile pour revenir à notre vraie nature.

LA VACUITE L'ABSENCE DE SIGNE L'ABSENCE DE DESIR

Les 3 portes de la libération ou 3 concentrations : la vacuité, l'absence de signes, absence de désir.

Le vide est une notion difficile à cerner. Vide veut toujours dire vide de quelque chose.

La notion de vide permet de voir que les choses existent autrement que nous le pensons. C'est la voie du milieu entre l'existant et le non existant.

Une fleur par exemple, est faite d'éléments non fleurs, la lumière, l'eau, la terre. Elle est donc vide d'un soi séparé et autonome.

Dans le sutra du diamant, il est dit que les êtres humains ne sont pas séparés des autres espèces. Pour protéger les humains, il faut protéger les espèces non humaines. En polluant l'eau ou la terre, les végétaux et les minéraux, nous nous détruisons nous même. Nous devons donc apprendre à nous voir dans les choses que nous pensons extérieures à nous-mêmes afin de dissoudre les fausses frontières.

Tous ceux que nous aimons serons malades et mourront si nous ne pratiquons pas la méditation sur le vide, nous serons désespérés le jour où cela arrivera. La concentration sur le vide doit être pratiquée et pas seulement discutée. C'est une façon de rester en contact avec la vie, telle qu'elle est.

1. LA VACUITE DU « JE » (EGO)

Exemple du rêve et de l'éveil :

Essayer d'observer des situations où nous avons un sens exagéré du « je » lorsque nous sommes embarrassé, honteux, effrayé, indigné. Le « je » dans ce cas là semble être tout à fait solide et réel, existant de son propre côté, sans dépendre ni du corps, ni de l'esprit. C'est celui qui existe de façon inhérente et que nous chérissons tous. C'est le « je » que nous défendons tous lorsqu'on nous critique et dont nous sommes si fiers lorsqu'on nous complimente.

Le « je » est-il le corps ? non

Le « je » est-il l'esprit ? non

Le « je » est-il la collaboration du corps et de l'esprit ? non

Le « je » est-il totalement séparé du corps et de l'esprit ? non

Le « je » qui existe vraiment, qui nous apparait de façon inhérente, n'existe pas du tout. Cette absence de « je » est la vacuité, la vérité ultime.

2. L'ABSENCE DE SIGNE

« Signe » signifie apparence ou objet de notre perception.

Si par exemple, l'eau est dans un récipient carré, son signe est d'être carré. Dans un frigo (glace) son signe est solide. La neige sur la montagne, la vapeur, tout est H₂O mais les signes dépendent des circonstances.

Ces signes sont les instruments mis à notre disposition mais ne sont pas la vérité absolue. Ils peuvent nous induire en erreur.

Le soutra du diamant dit « Partout où il y a des signes, il y a tromperie et illusion »

Nous devons pratiquer la concentration sur l'absence de signes. Tant que nous ne pourrons pas dépasser les signes, nous souffrirons. Notre peur et notre attachement viennent que nous sommes captifs des signes.

Voir l'océan dans le ciel nécessite de se libérer des signes.

Notre société nécessite que l'on cultive l'absence de signes. La violence est-ce seulement la faute des jeunes? N'y a-t-il pas une co-responsabilité de notre part. Si les jeunes se font du mal à eux-mêmes et aux autres, c'est que leur vie n'a pas pris un sens qui peut les satisfaire.

En regardant au-delà des signes, on peut voir que nos enfants sont le produit de notre culture, de notre économie, de notre société et de ce que nous sommes. On ne peut pas se contenter d'accuser nos enfants quand tout va mal. De nombreuses causes et conditions y ont contribué. Si nous savons comment nous nous transformons nous-mêmes et notre société, nos enfants se transformeront.

Les enfants apprennent beaucoup de chose à l'école pour gagner leur vie plus tard, mais les programmes scolaires n'apprennent pas à vivre, faire face à la colère, se réconcilier en cas de conflit, pardonner, sourire, se transformer, ...

4 signes sont distingués pour le soutra du diamant :

- Le soi
- La personne
- L'être vivant
- La durée de vie

Nous sommes prisonniers du **soi** car nous pensons qu'il y a des choses qui ne sont pas le soi. Avec le regard profond on voit qu'il n'y a pas de soi séparé et indépendant. Pour nous protéger, nous devons protéger tout ce qui n'est pas nous.

Personne : en séparant les humains, les animaux, les arbres, nous pensons que les non humains sont là pour être exploités. En pratiquant la méditation libre de signe, on peut comprendre qu'en exploitant ou polluant les espèces soi-disant non vivantes, on pollue aussi les **êtres vivants**.

La **durée de vie** : période entre naissance et mort.

Avec le regard profond, on se libère de l'attachement lié à la vie et on accepte le passage et la transformation. C'est un grand soulagement.

3. L'ABSENCE DE DESIR

La 3^{ème} porte de libération est l'absence de désir.

Il n'y a rien à faire, rien à réaliser, juste être soi-même. Inutile de courir après quoique ce soit, tout est en nous. La vie est précieuse telle qu'elle est. Tous les éléments du bonheur sont déjà là.

Le soutra du diamant dit qu'il n'y a rien à atteindre. Nous ne méditons pas pour atteindre l'éveil, il est déjà en nous. Appréhender chaque instant, chaque acte de la vie peut être source de bonheur.

L'anxiété est la maladie de notre époque. On s'inquiète pour tout. Si les soucis vont remplir notre cœur, tôt ou tard on tombe malade. Ce n'est pas parce qu'on s'inquiète vingt fois plus, qu'on va changer la situation. L'anxiété risque même d'empirer la situation.

Nous qui avons eu la chance de rencontrer la pratique de la pleine conscience, nous avons la responsabilité d'apporter la paix et la joie dans la vie. Si nous ne sommes pas heureux, nous ne pourrons pas être un refuge pour les autres.

Pourquoi y a-t-il beaucoup d'individus qui créent la violence et moins qui savent comment respirer et créer du bonheur ?

L'OCTUPLE SENTIER ou LES 8 PRATIQUES JUSTES

Les 8 pratiques justes sont la vue, la pensée, la pleine conscience, la parole, l'action, l'effort, la concentration, les moyens d'existence.

1. LA VUE JUSTE

C'est une compréhension profonde des 4 nobles vérités. Il faut avoir foi et confiance en la possibilité de transformer la confiance. Comprendre quels sont les ingrédients qui nous ont amenés à la situation dans laquelle on se trouve. Pouvoir distinguer « les racines du bien » et celles « du malsain ».

Nous avons en nous toutes les capacités pour être loyal ou non. La pratique de la pleine confiance permet d'identifier tout ce qui est présent dans notre conscience afin d'alimenter ce qui est le plus profitable.

Exemple : sentir quelqu'un ou pas, ressembler ou pas à notre mère, à notre père ? Si on prend conscience des origines, des racines en nous, on n'est plus surpris par notre comportement.

La plupart de nos perceptions sont erronées et notre souffrance en découle.

Exemple : 10 hommes qui regardent la même scène ont 10 perceptions différentes.

Nos perceptions sont entachées de subjectivité. Puis nous allons louer, blâmer, ou condamner en fonction de nos perceptions. Pourtant l'origine de nos perceptions est faite de nos afflictions (l'avidité, la colère, l'ignorance, les vues fausses, et les préjugés). Qu'on soit heureux ou non dépend de nos perceptions (l'homme handicapé).

Pour nous libérer de l'idée que nous nous faisons du bonheur, il faut regarder en profondeur nos perceptions, elles se transforment alors en compréhension. Elles deviennent une vision claire (voir les choses telles quelles sont).

Notre bonheur et celui de notre entourage dépendent de notre degré de vue juste.

La vue juste n'est pas une idéologie ou un chemin, mais c'est une union vivante qui nous remplit de compréhension, de paix et d'amour.

Stimuler les graines de la vue juste chez ses enfants, ils profiteront peut-être plus tard du conseil.

Chacun doit faire sa propre expérience qui ne se transmet pas. Prononcer un mot, c'est déjà le début de l'interprétation. On ne peut qu'indiquer la direction. Le jardinier, c'est nous, et l'instrument pour fertiliser et faire croître le tout, c'est la méditation, la capacité de vivre profondément chaque instant de notre vie ⇒ PRATIQUER.

Une même chose vue sous différents angles devient différente. C'est le point de vue. La vue juste est en nous, mais obscurcie par de nombreuses couches d'ignorance, de chagrin et d'illusion.

Avec la pratique et l'expérience, nos vues deviennent de plus en plus justes car elles sont fondées sur l'expérience.

2. LA PENSÉE JUSTE

Si la vue juste est plus solide, alors l'accès à la pensée juste devient possible. C'est en s'entraînant à la pensée juste que la vue juste va s'améliorer. (interdépendance).

La pensée juste rend nos paroles claires et bénéfiques. La pensée juste est nécessaire pour aller vers l'action juste.

La pratique de la pleine conscience permet de voir si nos pensées sont utiles ou non.

La pensée est divisée en 2 :

- ⇒ Pensée ou raisonnement initial
- ⇒ Examen approfondi ou développement de cette pensée.

Exemple 1 :

⇒ *Je dois rendre son livre à untel* → *pensée initiale*

⇒ *Verra-t-il qu'il est abîmé, que je suis en retard, ...* → *développement de la pensée*

Exemple 2 :

⇒ *Quelle est la couleur de cet objet ?* → *C'est la couleur que tu vois.*

Les 4 pratiques liées à la pensée juste :

- a. « En suis-je vraiment sûr ? » (illusion fréquente)
- b. « Que suis-je en train de faire ? » relation avec le passé et le futur.
Faire des choses en pleine conscience → rend heureux et est source de paix et de joie pour de nombreuses personnes.
- c. « Se méfier des habitudes, de l'habitude ». Souvent nous sommes esclaves de nos habitudes même si elles nous font souffrir. (Exemple : trop travailler)
On pense tellement au travail que l'on oublie de respirer. Apprendre à contempler. Notre façon d'agir et de travailler devient compulsive. S'accrocher à nos défauts.
- d. Avoir toujours en soi le sentiment de Bodhichitta : esprit d'amour. Cultiver la compréhension en soi-même afin d'apporter le bonheur à de nombreux êtres vivants. C'est la force qui nous motive pour vivre en pleine conscience. Tout ce que l'on fait dans notre vie doit pouvoir aider les autres à se libérer. Il faut apprendre à changer nos pensées néfastes par des pensées bénéfiques. Le plus facile, c'est de vivre dans un environnement sain, en pleine conscience. Vivre dans un bon environnement est la meilleure des médecines préventives.

Pensée juste, vue juste → moment présent plus fort pour se guérir et transformer sa souffrance.

3. LA PLEINE CONSCIENCE JUSTE

C'est au cœur du bouddhisme. Si la pleine conscience juste est présente alors les 4 nobles vérités et les 7 autres éléments du sentier sont présents.

La pleine conscience juste est l'énergie qui nous ramène au présent.

La pleine conscience juste apprend à accepter tout sans juger, ni réagir. Elle est inclusive et aimante.

Le mot sanskrit pour pleine conscience est smriti = se souvenir. Le souvenir de toujours revenir au présent.

- a. Etre présent
- b. Rendre l'autre présent
- c. Nourrir l'objet de notre attention. Si on n'apporte pas d'attention à l'être aimé, on le fait disparaître. Avec la pleine conscience, la fleur ne fane jamais. *Je sais que tu es là et ça me rend très heureux.*
- d. Apaiser la souffrance de l'autre. Je sais que tu souffres et je suis là. Aimer signifie nourrir l'autre avec une attention appropriée. Accompagnement d'une personne mourante.
- e. Regard profond. Par le calme et la concentration on peut pratiquer le regard profond. On projette la lumière de la pleine conscience sur l'autre tout en s'éclairant soi-même.
- f. La compréhension. Voir et comprendre viennent de l'intérieur. Voir et écouter profondément le moment présent → compréhension, acceptation, amour, joie. La compréhension est l'essence de l'amour.
- g. Transformation. Avec la pleine conscience, on commence à se transformer et à transformer la souffrance.

4. LA PAROLE JUSTE

La souffrance causée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité d'écouter autrui est immense. Les paroles peuvent être source de bonheur ou de souffrance.

La parole juste est basée sur la pensée juste. Des blocs de nos propres souffrances peuvent se manifester sous forme de paroles ou d'actions sans passer par la pensée.

Exprimer notre souffrance peut nous faire du mal et blesser les autres.

On n'avait pas l'intention de dire ça ou comme ça. On n'avait pas l'intention de blesser.

On voulait se réconcilier et finalement la querelle est plus élevée.

Pratique de la pleine conscience

L'écoute profonde est la base de la parole juste. Souvent on ne fait qu'exprimer nos propres idées sans répondre à l'autre. Ecouter et regarder avec les yeux de la compassion. Une telle écoute guérit.

Si l'autre se sent critiqué, jugé sa souffrance ne diminuera pas. Nous avons perdu la capacité de dire les choses calmement. On s'énerve trop facilement. On ne parle plus avec bonté. Il est important de restaurer des relations humbles et aimantes. Combien de famille, de couples détruits par l'incapacité de s'écouter avec calme et amour.

Pratiquer l'art de l'écoute et de la parole aimante est un très beau cadeau.

(exemple : Bouddha → 2 femmes pour un même bébé)

Ecouter sans juger, critiquer, condamner ou évaluer. Seulement écouter profondément avec l'objectif d'aider l'autre à moins souffrir, soulager sa souffrance. C'est l'écoute compatissante.

La compassion doit être présente pendant toute l'écoute. Si l'irritation, la lassitude, la colère apparaissent, pratiquer la respiration consciente.

Si ce n'est pas le moment, il vaut mieux demander de reporter à plus tard pour être capable d'écouter. L'écoute, c'est un don de soi important.

« Je n'ai fait que dire la vérité »

Si notre façon de parler cause des souffrances inutiles, ce n'est pas la parole juste. Il faut comprendre l'autre avant de parler.

On peut aussi écrire une lettre, relire avec un esprit aimant. Bien relire avant de la poster car c'est définitif.

Si on a souffert, l'autre aussi a souffert. La compréhension est la seule énergie capable de nous aider à nous relier aux autres.

Au fur et à mesure que notre pratique s'approfondit, nous sommes moins prisonniers des mots.

Pour pratiquer la pleine conscience de la parole, il faut souvent pratiquer le silence.

Les mots et les pensées peuvent tuer.

5. L'ACTION JUSTE

La base de l'action juste, c'est de tout faire en pleine conscience.

Respecter la vie, ne pas tuer, ne pas laisser tuer, empêcher les actes meurtriers en pensées ou dans la façon de vivre. Mener une vie pacifique, éviter la destruction de la vie, le vol, la malhonnêteté, les rapports sexuels irresponsables (pédophilie), etc ...

⇒ Respect de la vie sous toutes ses formes

⇒ Générosité car nous sommes conscients des souffrances provoquées par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression. Agir pour la justice sociale, c'est l'action juste.

⇒ Responsabilité sexuelle. L'inconduite sexuelle a détruit de nombreuses familles. Beaucoup de souffrance. Si l'on a été abusé enfant, on peut transformer sa souffrance pour la mettre au service de ceux qui souffrent du même mal grâce à notre compréhension. En aidant les autres, on s'aide soi-même.

⇒ Manger, lire et consommer en pleine conscience. Excès de nourriture, alcool, surconsommation, quantité élevée de toxines dans l'excès d'aliments, de télévision, magazines, livres, films, conversations. Consommation raisonnable.

L'action juste est basée sur la vue juste, la pensée juste, la parole juste et les moyens d'existence justes.

Nous pouvons protéger la vie, pratiquer la générosité, nous conduire de manière responsable et consommer en pleine conscience. La base de l'action juste est la pleine conscience juste.

6. L'EFFORT JUSTE

Mobilisation d'une volonté énergétique en vue de purifier l'esprit.

Il existe 4 sortes d'efforts : l'effort d'éviter, l'effort de surmonter, l'effort de développer, et l'effort de maintenir.

⇒ **L'effort d'éviter** permet de s'opposer aux mauvais états de l'esprit d'empêcher toute chose qui pourrait aboutir à des réactions mauvaises et donc nuisibles au progrès spirituel. (convoitise, haine, ignorance, vue fausse)

⇒ **L'effort de surmonter** les mauvaises dispositions de l'esprit qui existent en nous. Au lieu d'accepter la présence en nous de pensées de colère, de haine, de jalousie, ou sensuelles, nous luttons pour nous en débarrasser et les surmonter.

⇒ **L'effort de développer** : en nourrissant chaque jour des pensées favorables à notre conscience, nous développons le bonheur, l'amour, la loyauté et la réconciliation. Que nous apporte la rancœur ? Il faut cultiver un état d'esprit favorable à notre élévation spirituelle.

⇒ **L'effort de maintenir** : perfectionner et maintenir, intensifier les bonnes dispositions déjà présentes en nous.

Les enseignements sur les 7 facteurs d'éveil font aussi partie de la pratique de l'effort juste. (la pleine conscience, l'investigation des phénomènes, l'effort, la joie, le bien-être du corps, le bien-être de l'esprit, la concentration, le lâcher-prise)

La joie est essentielle. Personnellement, je l'associe à l'humour et au rire. Inutile de se forcer pour pratiquer, ce n'est pas l'effort juste.

Transformer sa souffrance en compassion, joie et compréhension est un immense bonheur. C'est cela l'effort juste.

7. LA CONCENTRATION JUSTE

C'est la fixation de la pensée sur un seul point ou sur un objet unique.

Absence de distraction, quiétude mentale.

La concentration juste conduit à 4 états successifs (dhyana) :

⇒ **1^{er} dhyana** : on est débarrassé des 5 empêchements à la méditation (désirs sensuels, malveillance et haine, torpeur, excitation et remord, doute).

Il reste quand même les pouvoirs mentaux d'analyse et de jugement. Les sentiments de bonheur et de joie sont conservés.

⇒ En supprimant l'analyse et le jugement, on passe au **2^{ème} dhyana**, la pensée se fixe sur un seul point, la joie et le bonheur s'intensifient.

⇒ Au **3^{ème} dhyana**, le sentiment de joie est supprimé, mais la disposition de bonheur demeure.

⇒ Au **4^{ème} dhyana**, toute sensation disparaît même le bonheur et seule la pure attention reste. Il n'y a plus de relation avec les sensations agréables ou désagréables.

On développe des pouvoirs de concentration qui permettent d'arriver à une claire compréhension de la nature des objets.

8. LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

On doit trouver des moyens de gagner notre vie qui ne nous oblige pas à transgresser nos idéaux d'amour et de compassion (ex : la bourse, l'agriculture).

La façon dont on subvient à nos besoins peut être une expression de notre être le plus profond, ou une source de souffrance pour nous même et les autres (vente d'armes, drogue ...). Avoir à la conscience d'exercer une activité qui soit bonne ou en tout cas le moins néfaste possible. (Difficile pour un agriculteur de pratiquer les moyens d'existence justes).

Il faut pratiquer le regard profond et la pleine conscience. En approfondissant sa vision, une issue se présentera d'elle-même.

On ne peut pas avoir des moyens d'existence justes à 100% mais on peut aller dans la direction de la compassion et de moins de souffrance.

Certains hommes deviennent riches par des moyens d'existence préjudiciable et font des dons importants. Il faut les aider à se transformer.

⇒ **Les 5 obstacles ou empêchements :**

- Le désir des sens
- La malveillance
- La torpeur et la langueur
- L'agitation et le remords
- Le doute sceptique

⇒ **Les 10 liens ou entraves :**

- La croyance à la personnalité
- Le doute
- L'attachement aux rites et aux règles
- Le désir des sens
- La malveillance
- Le désir de l'existence comportant une matière subtile
- Le désir de l'existence immatérielle
- L'orgueil
- L'agitation
- L'ignorance

⇒ **Les 4 souillures**

- Le désir des sens
- Le désir de la continuité de l'existence
- Les vues fausses
- L'ignorance

⇒ **Les 3 racines du mal**

- L'amour (attachement)
- La haine
- L'erreur

⇒ **Les 4 vertus**

- La foi
- L'énergie
- L'attention
- La concentration
- La sagesse

⇒ **Les 3 éléments essentiels du noble chemin**

- La sagesse
- La moralité
- La discipline mentale :
 - Entraînement à la quiétude mentale
 - Absorption
 - L'effort juste
 - L'attention juste (vue juste)
 - La vision pénétrante
 - La concentration juste

LA SAGESSE

1. LA SAGESSE, QU'EST CE QUE C'EST ?

- ✓ C'est la connaissance la plus haute, la clarté intérieure, le discernement, qui permet de voir les choses telles qu'elles sont (véritable nature).
- ✓ Comme les autres pâramitâs (prajnâpâramitâ), c'est un instrument qui permet d'aboutir et d'éviter les souffrances et ce n'est pas une fin en soi. (exemple de Gampopa → 7° section). Sans sagesse, il est impossible de se libérer de l'état samsarique, impossible de mettre fin aux souffrances engendrées par nos réactions inappropriées. Le problème principal est l'ignorance, la confusion.
- ✓ La sagesse signifie les yeux. Elle va parfaire et guider les autres paramitas. (exemple de Gampopa). Les autres paramitas sont incomplètes sans la sagesse. Mais se concentrer uniquement sur la sagesse, sans pratiquer les autres paramitas, ne sert à rien. La sagesse à elle seule ne mène pas à la libération.

L'analyse de ce qui nous entoure ne nous permet pas de comprendre les réalités des choses : « arriver à la conclusion que rien n'existe, est une voie sans issue car on n'accumule aucun karma positif ».

D'autre part, accumuler des actions positives sans se soucier d'aider les autres, est aussi un danger : trop s'attacher à ce qu'on fait est source de souffrances supplémentaires (la position dans la société, la réussite sociale). Même d'excellentes choses peuvent devenir des chaînes qui nous privent de liberté.

2. LES POISONS MENTAUX

Quel est le poison mental qui vous affecte le plus ?

LES PRINCIPAUX POISONS MENTAUX

La possessivité, la haine, l'ignorance. En fonction du poison dominant, nous pourrions appliquer des méthodes spécifiques.

- Possessivité et attachement. Méditation sur les aspects peu attrayants de l'objet à notre attachement. Tout est une question de point de vue. Sous un autre angle, les attachements peuvent paraître inutiles.

Exemple : *corps* → dégradation; *attachement amoureux, etc...*

- Dominé par la haine et la colère : il faut méditer sur l'amour, la compassion.
- Jalousie : méditer sur l'équanimité, la tranquillité de l'esprit et se réjouir de la chance et de la fortune des autres.
- Vanité, orgueil : échanger toutes nos qualités, tous nos avantages contre les tares d'autrui.
- Ignorance : méditer sur l'interdépendance.

Exemple de la montre : le but est l'interdépendance. Rien ne peut-être isolé. Dire qu'une montre est vacuité ne signifie pas qu'elle n'existe pas. Mais chaque élément qui la compose est composé de beaucoup d'autres et son existence est de nature interdépendante.

LA PHILOSOPHIE SUR L'INTERDÉPENDANCE ET LA VACUITÉ

C'est une seule et même chose abordée sous 2 angles différents. Si notre méditation est parasitée par nos pensées pratiques du calme mental, le but de la méditation est de calmer, stabiliser l'esprit et de contrôler les émotions négatives.

INTÉGRATION DE TOUS LES ENSEIGNEMENTS ET TOUTES LES PRATIQUES

Pratique = travail sur nos émotions pour trouver une solution à tous nos problèmes

Il n'y a pas d'autres pratiques. Le guide spirituel n'est pas là pour imposer ses pratiques, ni son chemin, mais pour nous guider sur le nôtre. Nous pouvons essayer d'attaquer nos poisons mentaux par plusieurs angles à la fois et voir ce qui apporte le meilleur résultat (Attention à ne pas tout mélanger n'importe comment). N'importe quelle pratique peut être bonne : exercice physique, jardinage, ...

Il faut donner à chaque technique toute l'ampleur, la profondeur et la force possibles. « Les problèmes sont nôtres, la solution sera donc nôtre ».

Si nous ne comprenons pas comment faire, alors 1 seule pratique est mieux.

↳ Pour être libre, il faut développer ensemble la sagesse et la compassion,

C'est-à-dire :

- a) écouter des enseignements justes et les étudier → expérimenter
- b) contempler et réfléchir → se libérer du mental
- c) méditer

et y associer la pratique des 5 pâramitâs dans notre vie quotidienne : conduite éthique, générosité, patience, persévérance, et méditation.

↳ Les 3 aspects de la sagesse

Sagesse = prajñâpâramitâ

Avec : Pra = « très », « meilleur »

Jna = « connaissance » (suprême)

La sagesse est donc la connaissance la plus élevée. Discerner correctement les phénomènes (conscience discriminante).

Exemple : *Gampopa avait 3 aspects principaux :*

1. **la sagesse « mondaine » :** elle s'épanouit dans les sciences, la logique, la médecine, la linguistique,...
2. **la sagesse supra mondaine inférieure :** elle se développe par l'étude, la réflexion, la contemplation et la méditation qui permettent de comprendre (*Exemple : compréhension de l'impermanence, de l'interdépendance, ...*).
→ Comprendre l'inexistence du soi (*Exemple du corps : il nous appartient ou il ne nous appartient pas ?*). Nous sommes dans la confusion et l'ignorance en considérant comme entité indivisible ce qui est composé et que nous prenons pour permanent ce qui est impermanent et dépendant. Nous tombons dans nos schémas habituels, ballottés entre l'attachement et l'aversion, c'est une course perpétuelle pour attraper ce que nous désirons ou fuir ce que nous rejetons. Il faut absolument se défaire de cette conception erronée.
3. **la sagesse supra mondaine suprême :** c'est la parfaite réalisation. A défaut d'avoir une compréhension expérimentale, on peut déjà simplement nous montrer plus circonspect, nous interroger sur la manière dont les choses nous apparaissent et émettre des doutes sur leurs apparentes réalités → **on diminue la force de l'attachement, on se détend petit à petit, on devient moins anxieux, plus libre.**

Si on pense que, ce que nous étions autrefois, ce que nous sommes maintenant et ce que nous serons demain, sont une seule et même entité et si nous affirmons l'identité du « moi » passé, présent, futur, alors tout ce qui nous est arrivé autrefois, nous affectera encore aujourd'hui.

Notre pensée nous affecte en raison de cette auto identification. On ne peut nier que le passé est la cause de ce que nous sommes maintenant. Pourtant nous ne sommes plus le même. Le passé nous affecte. Si on comprend clairement qu'on change tout le temps, si tout va bien maintenant, les tourments du passé n'ont plus d'importance : ils sont derrière nous, c'est du passé (ouf !)

L'eau qui coulait hier dans la rivière, n'est plus l'eau qui coule aujourd'hui. Tout change en un instant. En nous complaisant dans notre passé, en nous y accrochant, nous sommes continuellement perturbés par ce qui nous est arrivé et nous transportons un très lourd fardeau. Il suffit de le déposer pour être libre.

Comment en pensant à la non-existence des phénomènes, peut-on se libérer de cette souffrance ?

Si on dit que le « moi » n'existe pas, il n'existe pas de la manière dont on le perçoit. Le moi n'est pas une entité permanente, mais un ensemble composé en perpétuel changement. On devient égocentrique, égoïste ⇒ plus détendu. Ça vient naturellement et progressivement.

Exemple de la colère : traiter quelqu'un de chien, ne le transforme pas en chien. Je veux être admiré et respecté. En plein milieu de la colère, penser que je ne suis pas là, je n'existe pas vraiment ou ne sert à rien. C'est dans le calme que l'on doit s'efforcer de comprendre.

Une pratique assidue permet :

- ✓ l'élimination progressive de la fierté, de l'égoïsme et de l'agressivité. On acquiert plus de liberté face aux circonstances de la vie.
- ✓ Moins d'orgueil donc moins de blessures. Existons-nous en dehors du rôle social qui est le nôtre ? Où est le « je » ? Cerveau ?

Tous les concepts sont une vue de notre esprit, une projection. Réalité ou irréalité ? Il faut comprendre la vraie nature de l'esprit.

Dés qu'on a une pensée, une idée, on pense : c'est mon idée, ma pensée, mes sentiments ⇒ « mon », « moi », « je » représente le lien entre la pensée et le « je » ?

⇒ **Observer ce qui se passe en nous, expérimenter.**

Celui qui pense par rapport à la pensée est notre ego. Je pense donc je suis ⇒ je veux protéger « je ». Si au contraire je n'aime pas quelque chose « je » le repousse. C'est mauvais et je veux le détruire ou le voir disparaître.

Ces 2 réactions : courir après ce qu'on désire et fuir ce qu'on rejette, ne cessent jamais. Cette réalité est la base de nos tourments et de tous nos conflits, et fait naître les émotions négatives, le désir, l'avarice, la haine, la peur.

L'ego chapeaute toutes nos sensations et perceptions : c'est l'ignorance de base ou ignorance coémergente.

Un être humain = continuum mental

Il faut essayer de vivre sans projections, ni passées, ni futures. Regarder vers l'intérieur et non vers l'extérieur. C'est difficile car nous n'en avons pas l'habitude. C'est le but de la méditation c'est-à-dire voir ce que nous sommes à cet instant, libres du passé, des espoirs, des références culturelles et sociales, des acquis de l'éducation.

Voir la nature éveillée de notre esprit, c'est simple. Mais 4 obstacles nous en empêchent :

1) La simplicité

On pense que c'est très difficile, retraite 10 ans dans une grotte ... en fait tout est ici et maintenant. C'est trop simple.

2) C'est trop proche !

On pense qu'il faut des années ou des vies. En fait, c'est là, dans notre propre conscience. On ne voit pas ce qui est trop proche (exemple : les cils, le nez)

3) C'est trop bon !

On n'imagine pas une liberté totale sans problèmes. On est tellement attaché à nos problèmes qu'on n'envisage pas de vivre sans eux. Ils sont importants et nous donnent le sentiment d'exister (exemple : douleur, maladie, ...)

4) C'est trop profond !

On ne voit pas les choses dans une dimension totale : on découpe, pas de vision globale, on ne peut pas arrêter un moment, l'attraper et dire « je l'ai », ou une ville sans les maisons qui la composent (idem pour la forêt)

Si notre vision du « moi » est moins solide, on devient moins rigide et on gère avec plus de flexibilité.

Voir les choses telles qu'elles sont et non nier leur existence.

Tout ce que nous voyons et pouvons imaginer est comme un arc en ciel (ni début, ni fin).

« Croire à l'existence réelle des choses, c'est se comporter comme du bétail, mais croire à leur inexistence, c'est encore plus bête »

Il faut suivre la voie du milieu. Voir les choses de façon non conceptuelle, ni dans l'extrême matérialisme ni dans le nihilisme. En découvrant la vraie nature des choses, les questions ne se résolvent pas mais se dissolvent.

« L'homme intelligent résout les problèmes, l'homme sage les évite »

Il ne faut pas remplacer des concepts par d'autres. Il faut voir sans idées préconçues, sans concepts. Les émotions alors ne posent plus de problème, car elles apparaissent comme des formes de sagesse.

Comment développer la sagesse ?

Nous donnons des étiquettes et des jugements à tout : l'esprit s'emballe.

S'habituer à se détendre de façon naturelle sans conditionnement. Laisser l'esprit se poser, se calmer.

Noble discipline, restez dans un endroit solitaire, prenez plaisir à ne plus avoir d'occupations distrayantes et asseyez vous les jambes croisées sans avoir à l'esprit aucun concept. (méthode de méditation)

3. INTERPRETATION DE LA SAGESSE DANS LE QUOTIDIEN

Il est impossible de demeurer tout le temps en méditation. Entre les méditations, **pratiquez le plus possible la générosité et les autres pāramitās qui permettent d'accumuler des mérites.**

Attention à la précipitation intellectuelle qui à partir d'une petite première sensation fait de nous des nihilistes.

Pas assez d'expérience ⇒ pas assez éveillé ⇒ erreurs graves. On devient trop idéaliste. Nos actions positives auront des résultats positifs et idem pour nos actions négatives donc des résultats négatifs. Trop d'attachement ou d'aversion envers les gens et les choses. Trop d'affect.

Le stress est en rapport avec tout ce que l'on doit faire. C'est un grand fardeau d'anxiété.

La fatigue, la surcharge, le stress ne sont pas tant en rapport avec le travail à faire, mais plutôt avec l'état d'esprit avec lequel on l'aborde. On ne veut pas faire ce qui est difficile ou désagréable ⇒ on s'inquiète au sujet de ce que l'on doit faire au lieu de le faire !

On ne médite pas tout le temps mais il faut rester sous influence de l'état méditatif : alors on est libre, léger de prendre les choses comme elles viennent. En intégrant notre pratique méditative à notre vie quotidienne, on n'abandonne pas le monde relatif, ni les responsabilités. On fait ce que l'on a à faire et grâce à cette nouvelle façon d'aborder les choses, personne ne pourra plus rien nous imposer.

C'est la tranquillité de notre esprit dans la gestion des situations, qui mettra un terme à la souffrance. L'esprit peut aider à dominer le corps. La réalisation est soudaine mais notre compréhension croît progressivement vers cette réalisation.

⇒ Il faut d'abord étudier, connaître les bases et développer la confiance. La persévérance est indispensable.

4. LES SIGNES D'AVANCEMENT DE LA SAGESSE

Si l'on a médité, comment savoir si c'est correct, quels sont les signes qui nous permettent de savoir que l'on est sur la bonne voie.

- 1° signe : Diminuer les émotions négatives (colère, fierté, jalousie, attachement). Pratiquer des heures avec un lama en frappant un tambour est égal à zéro si nous ne parvenons pas à diminuer nos émotions négatives.
- 2° signe : Avoir d'avantage de compassion. On devient plus attentif, plus compréhensif envers les autres et leurs problèmes. On devient moins égocentrique.

Réaliser notre vraie nature est une source de joie. On devient plus facile à vivre.

Ne pas réagir aux provocations, ne pas se prendre au sérieux, ne pas prendre les situations au sérieux.

Se fâcher pour un rien peut devenir une habitude ⇒ paranoïa

« Travailler au bénéfice de tous les êtres »

Commençons par nous-mêmes, continuons avec nos proches et ainsi de suite.

Le but de la pratique est d'atteindre l'éveil. Le résultat pratique temporaire, c'est de nous sentir libre et heureux, et d'éprouver la joie au sein même du samsâra.

5. LES 5 ÉTAPES POUR ATTEINDRE L'ÉVEIL

- ✓ Étape d'accumulation de bonnes actions. On n'a pas la sagesse mais on tend vers elle. On développe la compassion, on y travaille avec enthousiasme et assiduité. On se fixe des buts clairs, atteindre la sagesse, aider les êtres à moins souffrir. On pratique l'écoute, la réflexion, la méditation. Il faut apprendre à gérer intelligemment les doutes inévitables.

Raisonner et trouver la pratique juste qui nous convient. Il faut trouver un enseignant en qui nous avons confiance afin de recevoir des enseignements fiables. Notre mode de vie devient « voie ».

- ✓ Étape d'intégration. On capitalise ce que l'on a appris et acquis. C'est une phase qui en principe n'est pas très longue. C'est le sommet de la phase d'accumulation. On développe une confiance accrue en nous-mêmes et on perçoit une sorte de chaleur. La 1° étape de ce niveau est le « réchauffement ». Presque tous les doutes s'évanouissent. Ensuite, il y a le sommet et la patience. C'est la dernière étape où on conserve encore une vision « mondaine » des choses.

- ✓ Vision intérieure et expérience directe de la vraie nature de l'esprit. On n'est plus une créature samsarique.

Vision = expérience directe

Il existe plusieurs degrés. Plus on progresse et plus notre vision s'élargit.

- ✓ Étape de Méditation. Nos méditations vont se transformer pour devenir transcendantales ou pāramitās de la méditation et cesser d'être mondaines. On est libéré de la confusion et des illusions, mais nos habitudes sont toujours là. S'en débarrasser est très difficile et c'est cette élimination progressive qui est l'objet de cette étape.

Au début, pendant la méditation, tout est clair puis cela devient confus après.

- ✓ Étape de l'accomplissement. On est au-delà de la méditation, au-delà de l'étude. Il n'y a plus de différence entre méditation et vie active. Rien ne peut détruire, modifier, troubler ou ébranler notre méditation.

6. LES 5 QUALITÉS DE CETTE MÉDITATION

- ✓ Elle est libre d'entrave, aucune activité samsarique ne peut la perturber,
- ✓ Elle est durable, aucune souillure ne peut l'entacher,
- ✓ Elle est stable, aucune pensée ne peut la troubler,
- ✓ Elle est homogène, goût unique,
- ✓ Elle est pénétrante, concentrée sur la nature ultime commune à toutes les choses.

Au début, l'enseignant doit avoir une motivation pure, amour compassion, libre de toute attente et offrande, de célébrité ou de bons résultats karmiques.

On se considère comme un médecin, le Dharma est le médicament, et les élèves sont les malades.

Qualité de l'élève :

- ✓ honnête (impartial) : ne pas voir que les défauts sans voir les qualités,
- ✓ Intelligent : distinguer les enseignements corrects et ceux qui sont erronés,
- ✓ Faire des efforts : forte aspiration et enthousiasme à écouter et à pratiquer,
- ✓ Respectueux envers les enseignements et les enseignants,
- ✓ Avoir l'écoute attentive avec concentration et vigilance.

L'exaltation

Après un enseignement donné par Milarepa, un villageois décide de suivre immédiatement la voie proposée par ce maître. Ayant compris la notion de détachement il se sépare de tous ses biens et en fait dons à tous les gens de son village. Il décide de partir s'isoler et méditer jusqu'à la fin de sa vie. Il trouve une grotte et s'installe. Au bout de 3 jours, l'homme affamé, affaibli, commence à douter sérieusement de ses motivations. Il n'ose pas rentrer dans son village par peur du regard des autres. Après 5 jours n'y tenant plus, il retourne chez lui et demande de récupérer ses biens. Il constate son erreur et va rencontrer Milarepa qui lui parle de la voie progressive. Cet homme deviendra un des disciples de Milarepa.

Gardons nous de l'excès d'exaltation qui est souvent de courte durée. Mieux vaut les efforts progressifs et réguliers qui donnent des résultats durables ainsi qu'une stabilité nécessaire pour faire face aux obstacles.

Dédicace de l'auteur

Que l'ensemble des mérites accumulés par la préparation, la lecture, les réflexions suscitées par ces enseignements, et le partage avec autrui puisse bénéficier à tous ceux qui souffrent et apporter l'apaisement et conduire les êtres à l'éveil.

Hommage est rendu à tous les maîtres véritables du passé, présent et futur pour leur sagesse et leurs enseignements.

Lexique

Boddhisattva : désigne des êtres (sattva), humains ou divins, qui ont atteint l'état d'éveil (bodhi). Celui qui forme le vœu de suivre le chemin indiqué par Bouddha Shakyamuni.

Dharma (ou Dhamma) : ensemble des enseignements donnés par Bouddha.

Gampopa (1079-1135) : disciple de Milarépa ayant retranscrit ses enseignements et fondé la lignée Dhagpo-Kagyü.

Impermanence : apparition, passage et transformation de toute chose.

Karma : le karma désigne le cycle des causes et des conséquences lié à l'existence des êtres sensibles.

Milarepa (1040-1123) : fut un des Grands Maîtres spirituels du Tibet, dont le parcours fut atypique. D'abord formé aux pratiques bön pour exercer de la magie noire et venger sa famille à la demande de sa mère, il a recherché l'enseignement bouddhiste auprès d'un très grand maître tibétain, Marpa (1012-1096). Après avoir été mis à l'épreuve par son Maître, ce dernier lui transmis les enseignements, il s'est retiré pour pratiquer la méditation dans la très haute montagne où il a atteint l'Eveil. Il est aussi célèbre pour avoir composé «Les cent mille chants». À la fin de sa vie, il a transmis ses enseignements et eu plusieurs disciples.

Mudra : est une position codifiée et symbolique des mains

Pâramitâs : vertus transcendantes. La pratique d'une vertu qui, menée vers sa perfection, permet d'accéder à l'éveil.

Samsara : signifie « ensemble de ce qui circule ». C'est le cycle des existences conditionnées, c'est-à-dire les états de l'existence sous l'emprise de la souffrance, de l'impermanence et de l'ignorance. Ces états sont conditionnés par le karma. D'une manière moins juste mais plus simple, le saṃsāra est le cycle des vies, de renaissance en renaissance.

Sangha : l'ensemble des pratiquants du bouddhisme.

Tsongkapa : (1357-1419) fondateur de la branche Gelug du bouddhisme tibétain.

Vacuité : absence d'être en soi, inexistence de toute essence et de tout caractère fixe et inchangeant.