

COMMENCER

ICI

COMMENCER

MAINTENAN **T**



Un petit guide de la méditation de pleine eqpuekpeg"

Bhante Gunaratana

Bhante Gunaratana
Sous la direction du Bhante Dhammika
Traduit par Monsieur Vo van Duc

Ce livre a été traduit en français à l'occasion du
30^{ème} Anniversaire de Centre Bouddhiste de Genève
The book has been translated for the
30th Anniversary of the International Buddhist Center of Geneva

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.
Printed in Taiwan

..... • • • •

PRÉFACE

Le centre bouddhiste International de Genève a fait traduire l'ouvrage « Start here, Start now » de l'anglais au français. L'auteur vénérable Henepola Gunaratana « Bhante G. » est à la tête de la Bhavana Society West Virginie, aux Etats-Unis. Il est connu mondialement en tant que maître de méditation. Ce livre est basé sur la méditation en plénitude mentale.

Ce guide est bien connu et apprécié par beaucoup de lectrices et lecteurs anglophones du monde entier. Nous avons décidé de le faire traduire avec bienveillance et compassion afin de rendre plus accessible aux personnes francophones la culture mentale et spirituelle bouddhique. Les lectrices et lecteurs pourront expérimenter, par la pratique quotidienne, la vision naturelle. Ce qui leur permettra de mieux appréhender la connaissance d'eux-mêmes dans sa profondeur.

Au nom du Centre bouddhique international de Genève, nous remercions du fond du cœur Monsieur Vo van Duc, un des membres de notre centre, pour le noble travail de traduction qu'il a mené avec passion et persévérance.

Sa profonde connaissance du Dhamma s'est avérée essentielle, afin d'assurer une traduction de qualité permettant la transcription de l'essence même du texte original.

Nous tenons à adresser nos chaleureux remerciements aux Bhantes Sujatha et Lakkhano, Samaneri Shanta, Mme Wanda Bauer, Mme Claudine Laqueux et Mr Jo Gonzalez, pour les divers engagements du Dhamma au CBI.

Bhante Tawalama Dhammika
Responsable du Centre bouddhique International de Genève
22 Chemin de Joinville, 1216 Genève, Suisse
buddha@vihara-geneva-link.ch
www.cbi-geneve.ch

1. Table des matières

2.	Pourquoi s’embêter avec la Méditation	7
3.	Quelques idées fausses idée sur la Méditation	15
4.	Introduire la pleine conscience	19
5.	Dix conseils pour une pratique éfficace	22
6.	La pratique elle-même.....	25
7.	Trouver le souffle.....	29
8.	Que faire avec le corps	36
8 a.	Postures traditionnelles.....	37
8 b.	Utiliser une chaise	40
8 c.	Les vêtements.....	41
9.	Que faire quand l’esprit vagabonde	41
10.	Où, quand et combien de temps faut-il s’asseoir.....	46
10 a.	Quand faut-il s’asseoir ?	48
10 b.	Combien de temps faut-il s’asseoir ?.....	50
11.	L’attention soutenue	52
12.	La méditation en marchant	56
13.	L’inévitabilité des problèmes.....	60
14.	La douleur physique	63
15.	Les jambes s’endorment et d’autres sensations étranges	69
16.	Somnolence, incapacité à se concentrer, platitude, et ennui	70
17.	La peur et l’agitation.....	76
18.	Trop d’efforts, trop d’attentes et découragement.....	79
19.	La résistance à la méditation	82

20.	Les manoeuvres mentales pour gérer la distraction	83
21.	Travailler avec les pensées, les jugements, et l'autocritique.	91
22.	Cinq saveurs d'obstacle	95
23.	Travailler avec tous les états de manière égale	100
24.	Le facteur final : Action éthique	105
25.	Quelques slogans pour encourager la pleine conscience.....	109
26.	À propos de l'auteur	114
27.	Autres livres de Bhante GUNARATANA Des publications WISDOM (Sagesse)	115

2. Pourquoi s'embêter avec la Méditation

La méditation n'est pas facile. Elle prend du temps et elle demande de l'énergie. Il faut aussi du courage, de la détermination et de la discipline. Elle nécessite beaucoup de qualités personnelles que nous considérons normalement comme déplaisantes et que nous aimons éviter autant que possible. Nous pouvons résumer toutes ces qualités dans le mot américain *gumption*¹. La méditation demande du courage. Il est certainement beaucoup plus facile de s'asseoir et de regarder la télévision. Alors pourquoi s'embêter ? Pourquoi perdre tout ce temps et cette énergie alors que vous pourriez vous amuser dehors ? Pourquoi ? C'est simple. Parce que vous êtes un être humain. Et juste à cause du simple fait que vous êtes un être humain, vous vous retrouvez héritier d'une insatisfaction inhérente à la vie qui ne disparaîtra tout simplement pas ; vous pouvez la supprimer de votre conscience pendant un certain temps, vous pouvez vous distraire pendant des heures d'affilée, mais elle revient toujours - et généralement quand on s'y attend le moins. Tout d'un coup, apparemment à l'improviste, vous vous asseyez, faites le point et réalisez votre situation réelle dans la vie.

Alors qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? Êtes-vous un monstre ? Êtes-vous cassé ? Faites-vous tout de travers ?

¹ En français : Jugeote

Non, vous êtes juste un être humain et vous souffrez de la même maladie qui infecte chaque être humain ; un monstre est en chacun de nous et il a de nombreux visages : tension chronique, manque de compassion sincère pour vous-même et pour les autres (y compris les personnes les plus proches de vous), sentiments bloqués et mort émotionnelle.

Aucun d'entre nous n'en est entièrement exempt. Nous le nions. Nous le fuyons. Nous construisons toute une culture autour pour nous cacher, prétendre qu'il n'est pas là et nous distraire avec des objectifs, des projets et des préoccupations concernant notre état. Mais il ne part jamais et il agit comme un courant sous-jacent constant dans chaque pensée et dans chaque perception, comme une petite voix au fond de l'esprit qui n'arrête pas de dire : "Pas assez bien. Pas encore. Besoin d'en avoir plus. Dois le rendre meilleur. Doit être meilleur." C'est le monstre, le monstre qui se manifeste partout sous une forme infiniment subtile et pas si subtile à la fois.

L'essence de notre expérience est le changement. Le changement est incessant. À chaque instant, la vie s'écoule et elle n'est plus jamais la même. La fluctuation perpétuelle est l'essence de l'univers perceptif. Une pensée surgit dans votre tête et une demi-seconde plus tard elle s'en va. Une autre arrive et puis s'en va aussi vite. Un son arrive à vos oreilles, puis le silence. Ouvrez les yeux et le monde afflue, clignez des yeux et il est déjà

parti. Les gens entrent dans votre vie et s'en vont. Des amis partent, des parents meurent. Votre fortune monte et descend. Parfois, vous gagnez, et tout aussi souvent, vous perdez. C'est incessant : changement, changement, changement ; jamais deux moments seront les mêmes. Il n'y a rien de mal à cela. Le changement est la nature de l'univers. Mais la culture humaine nous a appris quelques réponses étranges à ce flux sans fin. Nous catégorisons les expériences. Nous essayons de classer chaque perception, chaque changement mental dans ce flux sans fin, dans l'une des trois cases mentales : c'est bon, mauvais ou neutre et cela ne vaut pas la peine de s'en occuper.

En fonction de la case dans laquelle nous les plaçons, nous les percevons avec un ensemble de réponses mentales habituelles fixes. Si une perception particulière a été qualifiée de "bonne", nous essayons de figer le temps à cet instant. Nous nous accrochons à cette pensée particulière, la caressons, la tenons fermement et nous essayons de l'empêcher de s'échapper. Lorsque cela ne fonctionne pas, nous nous efforçons de répéter l'expérience qui a provoqué la pensée. Appelons cette habitude mentale "saisie".

D'un autre côté, se trouve la boîte étiquetée "mauvais". Lorsque nous percevons quelque chose de "mauvais", nous essayons de le repousser. Nous essayons de le nier, de le rejeter. Nous essayons de nous en débarrasser par

tous les moyens. Nous luttons contre notre propre expérience. Nous fuyons les parties négatives de nous-mêmes.

Appelons cette habitude mentale "aversion". Entre ces deux réactions se trouve la case "neutre". Ici, nous plaçons les expériences qui ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont tièdes, neutres. Nous rangeons l'expérience dans la boîte neutre afin de pouvoir l'ignorer et ainsi ramener notre attention là où se trouve l'action, à savoir notre cycle sans fin de désir et d'aversion.

Ainsi, cette catégorie d'expériences "neutre" est privée de sa juste part de notre attention. Appelons cette habitude mentale "ignorance". Le résultat direct de toute cette folie est une course perpétuelle sur tapis roulant vers nulle part, cherchant sans cesse le plaisir, fuyant sans cesse la souffrance et ignorant sans cesse 90 pour cent de notre expérience. On se demande alors pourquoi la vie a un goût si plat. En dernière analyse, ce système ne mène nulle part.

Peu importe à quel point vous recherchez le plaisir et le succès, il y a des moments où vous échouez. Quelque soit la vitesse à laquelle vous fuyez, il y a des moments où la douleur vous rattrape ; et entre ces moments, la vie est si ennuyeuse qu'on pourrait crier. Notre esprit est plein d'opinions et de critiques. Nous avons construit des murs tout autour de nous et sommes piégés dans la prison de nos propres goûts et aversions. Nous souffrons.

Vous ne pouvez jamais obtenir tout ce que vous voulez. C'est impossible. Heureusement, il existe une autre option. Vous pourriez apprendre à contrôler votre esprit, à sortir du cycle sans fin du désir et de l'aversion. Vous pouvez apprendre à ne pas vous accrocher à ce que vous voulez, à reconnaître les désirs mais à ne pas être contrôlé par eux. Cela signifie que vous pouvez continuer à vivre une vie d'apparence très normale, mais partant d'un tout nouveau point de vue. Vous faites les choses qu'une personne doit faire, mais vous êtes libre de cette force obsessionnelle et compulsive de votre désir. Vous voulez quelque chose mais vous n'avez pas besoin de courir après. Vous avez peur de quelque chose mais vous ne devez pas rester là à trembler dans vos bottes. Ce genre de culture mentale est très difficile à atteindre. Cela prend des années. Mais cette habitude mentale sera certainement préférable à se laisser guider par ses désirs et aversions.

Vous faites les choses qu'une personne doit faire, mais vous êtes libre de cette motivation compulsive de votre désir. Vous voulez quelque chose, mais vous n'avez pas besoin de lui courir après. Vous avez peur de quelque chose mais vous ne devez pas rester là à trembler dans vos bottes.

Vous ne pouvez pas changer radicalement le modèle de votre vie tant que vous ne commencez pas à vous voir exactement tel que vous êtes maintenant. Dès que vous

faites cela, les changements se feront naturellement sans besoin de forcer quoi que ce soit, de lutter ou d'obéir à des règles qui vous seraient dictées par une autorité quelconque.

Le changement se fera automatiquement, mais atteindre cette première prise de conscience est une tâche difficile. Vous devez voir qui vous êtes et comment vous êtes sans illusion, sans jugement ou résistance d'aucune sorte. Vous devez voir votre place dans la société et votre fonction en tant qu'être social. Vous devez voir vos devoirs et obligations envers vos semblables et surtout, votre responsabilité envers vous-même en tant qu'individu vivant avec d'autres individus. Et enfin, vous devez voir tout cela clairement comme une seule unité, un ensemble irréductible d'interrelation. Cela semble complexe, mais cela peut se produire en un instant. La culture mentale par la méditation est sans rivale pour vous aider à atteindre ce genre de compréhension et de bonheur serein.

La méditation est appelée le Grand Maître. C'est le feu du creuset purificateur qui fonctionne lentement mais sûrement grâce à la compréhension.

Plus votre compréhension est grande, plus vous pouvez être flexible, tolérant et compatissant. Vous devenez comme un parent parfait ou un enseignant idéal. Vous êtes prêt à pardonner et à oublier. Vous ressentez de

l'amour envers les autres. Vous comprenez les autres parce que vous vous êtes compris.

Vous avez regardé profondément à l'intérieur et vu l'illusion de vous-même et vos propres défauts humains. Vous avez compris votre humanité, appris à pardonner et à aimer.

Lorsque vous avez intégré la compassion pour vous-même, la compassion pour les autres est automatique. Un méditant accompli a atteint une compréhension profonde de la vie et il se connecte inévitablement au monde muni d'un amour profond et non critique.

La méditation est comme cultiver une nouvelle terre.

Pour bâtir un champ à partir d'une forêt, il faut d'abord défricher les arbres et arracher les souches. Ensuite, vous labourez le sol, le fertilisez, semez vos graines et récoltez vos cultures.

Pour cultiver votre esprit, vous devez d'abord éliminer les compulsions irritantes qui vous gênent – retirez-les directement par la racine afin qu'elles ne repoussent pas.

Ensuite, vous fertilisez : vous injectez de l'énergie et de la discipline dans le sol mental. Enfin, vous semez la graine et récoltez votre culture de foi, de moralité, d'attention et de sagesse.

La méditation est comme une transformation personnelle. Le "vous" qui commence l'expérience de méditation n'est pas le même "vous" qui va ressortir de cette expérience.

La méditation change votre caractère par un processus de sensibilisation en vous rendant profondément conscient de vos propres pensées, paroles et actes. Votre arrogance s'évapore et votre antagonisme tarit et votre vie s'améliore. Ainsi la méditation bien pratiquée vous prépare à affronter les hauts et les bas de l'existence. Cela réduit votre stress, votre peur et votre inquiétude. L'agitation recule et la passion se modère. Les choses commencent à se mettre en place et votre vie devient une rivière paisible au lieu d'une lutte continue.

Tout cela se passe par la méditation.

3. Quelques idées fausses idée sur la Méditation

Il existe couramment un certain nombre d'idées fausses sur la méditation. Il est préférable de traiter ces choses immédiatement car ce sont le genre d'idées préconçues qui peuvent bloquer votre progression dès le départ. Nous allons traiter ces idées une à une pour mieux les comprendre.

Idée fausse 1 :

La méditation n'est qu'une technique de relaxation.

Réalité : La relaxation est un sous-produit bénéfique de la méditation mais pas le but final.

Idée fausse 2 :

La méditation signifie entrer en transe.

Réalité : Vous n'essayez pas de vider votre esprit pour devenir inconscient ou d'essayer de renier vos émotions. Au contraire vous deviendrez de plus en plus sensible à la qualité de vos émotions Vous apprendrez à les traiter avec toujours plus de clarté et de précision.

Idée fausse 3 :

La méditation est une pratique mystérieuse qui ne peut être comprise rationnellement. Réalité : La méditation traite des niveaux de conscience qui sont plus profonds que la pensée conceptuelle. Par conséquent, certaines

des expériences de méditation ne peuvent pas être exprimées tout simplement par des mots. Cela ne signifie pas, cependant, que la méditation ne peut pas être comprise. La méditation doit être comprise en la faisant. C'est une enquête et une expérimentation, une aventure à chaque fois. Apprendre à regarder chaque seconde comme si c'était la première et la seule seconde de l'univers est essentiel.

Idée fausse 4 :

La méditation est dangereuse.

Réalité : Si vous y allez doucement et lentement, le développement de votre pratique se fera très naturellement. Rien ne doit être forcé. Plus tard, lorsque vous serez sous l'étroite surveillance et la sagesse protectrice d'un enseignant compétent, vous pourrez accélérer votre rythme de croissance en explorant une période de méditation intensive. Au début, cependant, faites la tranquillement. Travaillez doucement.

Idée fausse 5 :

La méditation, c'est fuir la réalité.

Réalité : La méditation ne vous isole pas de la souffrance de la vie, mais vous permet plutôt de vous plonger si profondément dans la vie et tous ses aspects que vous percez la barrière de la douleur et allez au-delà de la souffrance. La méditation file directement dans la réalité.

Idée fausse 6 :

La méditation est un excellent moyen de toujours ressentir le bonheur.

Réalité : La méditation produit parfois de merveilleux sentiments de bonheur -- mais ce n'est pas le but, et ils ne se produisent pas toujours. De plus, si vous faites de la méditation avec ce but en tête, ces sentiments sont moins susceptibles de se produire que si vous méditez simplement dans le but réel de la méditation, qui est une prise de conscience accrue.

Idée fausse 7 :

La méditation est égoïste.

Réalité : Le fait est que nous sommes plus égoïstes que nous ne le pensons. L'ego a un moyen de transformer les activités les plus élevées en déchets s'il est autorisé à se déplacer librement. Grâce à la méditation, nous prenons conscience de nous-mêmes exactement tels que nous sommes, en nous éveillant aux nombreuses façons subtiles dont nous exprimons notre propre égoïsme. Alors nous commençons vraiment à être véritablement altruistes. Se purifier de son égoïsme n'est pas une activité égoïste.

Idée fausse 8 :

La méditation signifie s'asseoir et avoir de pensées élevées.

Réalité : Comme la félicité, des pensées élevées peuvent surgir pendant votre pratique. Elles ne sont certainement pas à éviter, mais elles ne doivent pas non plus être recherchées. Elles aussi ne sont que des effets secondaires agréables. Ce qui arrive, arrive. C'est très simple.

Idée fausse 9 :

La méditation fera disparaître tous mes problèmes.

Réalité : Malheureusement, la méditation n'est pas une panacée rapide. Vous pouvez commencer à voir des changements tout de suite, mais les effets profonds de la réalité seront visibles des années plus tard. C'est ainsi que l'univers est construit. Rien de valable n'est réalisé du jour au lendemain. La patience est la clé. Patience. Si vous n'apprenez rien d'autre de la méditation, vous apprendrez la patience. La patience est indispensable à tout changement profond.

4. Introduire la pleine conscience

Ce livre enseigne le développement direct et progressif de la pleine conscience ou de la conscience. Traditionnellement, ce type de pratique est connu sous le nom de vipassana.

Grâce au processus de pleine conscience, nous prenons lentement conscience de ce que nous sommes vraiment, en dessous de l'image ego de nous-mêmes. Nous nous réveillons à ce qu'est vraiment la vie. Ce n'est pas seulement un défilé de hauts et de bas, de choses douces et moins douces. La vie a une texture beaucoup plus profonde que cela si nous prenons la peine de regarder, et si nous creusons de la bonne manière.

La pleine conscience est une forme d'entraînement mental qui vous apprendra à découvrir le monde d'une manière entièrement nouvelle. Vous apprendrez pour la première fois ce qui vous arrive vraiment, autour de vous et en vous. C'est un processus de découverte de soi, une enquête participative dans laquelle vous observez vos propres expériences tout en y participant. Vous vous surprendrez à observer les choses de manière objective, exactement telles qu'elles sont -- s'écouler et changer d'instant en instant. La vie prend alors une richesse incroyable qu'on ne peut décrire. Il faut l'expérimenter. Grâce à la pratique, nous nous entraînons à voir la réalité telle qu'elle est. Ce processus de pleine conscience est

vraiment très différent de ce que nous faisons habituellement, ayant tendance à voir la vie plutôt à travers un écran de pensées et de concepts, que nous confondons avec la réalité. Nous sommes tellement pris dans ce flot de pensées sans fin que la réalité passe inaperçue. Nous passons notre temps plongé dans l'activité, pris dans une fuite éternelle de la douleur et du désagrément. Nous dépensons toutes nos énergies à essayer de nous sentir mieux, à essayer d'enterrer nos peurs, à rechercher sans cesse la sécurité. Pendant ce temps, le monde de l'expérience réelle s'écoule sans n'être touché ni goûté.

Dans la méditation de la pleine conscience, nous nous entraînons à ignorer les impulsions constantes, à les fixer, à les changer et à les contrôler --- et nous plongeons plutôt dans la réalité. Ce faisant, nous commençons à découvrir la vraie paix. L'ironie c'est que la véritable paix n'émerge que lorsque vous arrêtez de la chercher. Lorsque vous relâchez votre désir de confort, un réel épanouissement apparaît. Lorsque vous abandonnez votre quête trépidante de gratification, la vraie beauté de la vie apparaît. Lorsque vous cherchez à connaître la réalité sans illusion, avec toute sa souffrance et son danger, la liberté et la sécurité réelles seront à vous. Ce n'est pas une doctrine, un dogme, ni même une croyance ; c'est une réalité observable, quelque chose que vous pouvez et devez voir par vous-même.

La méditation de la pleine conscience nous apprend à scruter notre propre expérience avec une grande précision. Nous apprenons à observer l'apparition de la pensée et de la perception avec un sentiment -- et nos propres réactions à l'excitation -- avec calme et clarté. Nous commençons à nous voir réagir sans être pris dans les réactions elles-mêmes. La nature obsessionnelle de la pensée meurt lentement.

Cette évasion de la nature obsessionnelle de la pensée produit une toute nouvelle vision de la réalité. C'est un changement de paradigme complet, un changement total du mécanisme perceptif. Il apporte avec lui le bonheur de l'émancipation des obsessions.

En raison de ces avantages, le bouddhisme considère cette façon de voir les choses comme une vision correcte de la vie ; c'est voir les choses telles qu'elles sont réellement.

Parmi ces choses, il y a vous-même : vous vous voyez exactement tel que vous êtes. Vous voyez votre propre comportement égoïste. Vous voyez votre propre souffrance. Et vous voyez comment vous créez cette souffrance. Vous voyez comment vous blessez les autres. Vous percez à travers la couche de mensonges que vous vous dites normalement, et vous voyez ce qui s'y trouve vraiment. Voir les choses telles qu'elles sont, vous permet de répondre avec sagesse.

5. Dix conseils pour une pratique efficace

Les attitudes suivantes sont essentielles au succès dans la pratique.

CONSEIL 1 : N'attendez rien.

Asseyez-vous simplement et voyez ce qui se passe. Traitez le tout comme une expérience. Intéressez-vous activement au test lui-même, mais ne vous laissez pas distraire par vos attentes concernant les résultats. D'ailleurs, ne vous inquiétez pas pour quelque résultat que ce soit. Laissez la méditation vous enseigner. La conscience méditative cherche à voir la réalité telle qu'elle est. Que cela corresponde ou non à nos attentes, cela nécessite une suspension temporaire de toutes nos idées préconçues et nos idées. Nous devons conserver nos images, opinions et interprétations à l'écart pendant toute la durée de la session. Sinon, nous trébucherons.

CONSEIL 2 : Ne forcez pas.

Ne forcez pas et ne faites aucun effort exagéré. La méditation n'est pas agressive. Il n'y a pas de place ni de besoin pour des efforts violents. Laissez simplement votre effort être détendu et stable.

CONSEIL 3 : Ne vous précipitez pas.

Il n'y a pas d'urgence, alors prenez votre temps. Installez-vous sur un coussin et asseyez-vous comme si vous aviez toute la journée. Tout ce qui a vraiment de la valeur prend du temps à se développer. Patience, patience, patience.

CONSEIL 4 : Ne vous accrochez à rien et ne rejetez rien.

Laissez venir ce qui vient, et accommodez-vous de cela, quoi que cela soit. Si de bonnes images mentales apparaissent, c'est très bien. Si de mauvaises images mentales apparaissent, c'est bien aussi. Considérez tout cela comme égal et mettez-vous à l'aise avec tout ce qui se passe. Ne vous battez pas avec ce que vous vivez, observez-le simplement avec attention.

CONSEIL 5 : Lâchez prise.

Apprenez à vous adapter à tous les changements qui surviennent. Détendez-vous et relaxez-vous.

CONSEIL 6 : Acceptez tout ce qui se présente.

Acceptez vos sentiments, même ceux que vous aimeriez ne pas avoir. Acceptez vos expériences, même celles que vous détestez. Ne vous condamnez pas pour avoir des défauts humains et des échecs. Apprenez à voir tous les phénomènes dans l'esprit comme étant parfaitement naturels et compréhensibles. Essayez d'exercer une acceptation désintéressée à tout moment par rapport à tout ce que vous vivez.

CONSEIL 7 : Soyez doux avec vous-même.

Soyez gentil avec vous-même. Vous n'êtes peut-être pas parfait, mais vous êtes tout ce avec quoi vous devez travailler. Le processus pour devenir qui vous serez commence d'abord par l'acceptation totale de qui vous êtes.

CONSEIL 8 : Enquêtez vous-même.

Tout remettre en question. Rien prendre pour acquis. Ne croyez rien parce que cela semble sage et pieux et qu'un saint homme l'a dit. Voir par vous-même. Cela ne signifie pas que vous devez être cynique, impudent ou irrévérencieux. Cela signifie que vous devriez être empirique. Soumettez toutes les déclarations au test réel de votre propre expérience et laissez les résultats vous guider vers la vérité. La méditation perspicace évolue à partir d'un désir intérieur de réveiller ce qui est réel et d'acquérir un aperçu libérateur de la véritable structure de l'existence. Toute la pratique repose sur ce désir d'être éveillé à la vérité. Sans elle, la pratique est superficielle.

CONSEIL 9 : Considérez tous les problèmes comme un défi.

Considérez les négativités qui surviennent comme des opportunités d'apprendre et de grandir. Ne les fuyez pas, ne vous condamnez pas et n'enterrez pas votre fardeau dans un saint silence. Vous avez un problème ? Super. Plus d'eau pour le moulin. Réjouissez-vous, plongez et enquêtez.

CONSEIL 10 : Ne réfléchissez pas.

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre. La pensée discursive ne vous libérera pas du piège. Dans la méditation, l'esprit est purifié naturellement par la pleine conscience, par une pleine attention sans paroles. Une délibération habituelle n'est pas nécessaire pour éliminer ces choses qui vous maintiennent en esclavage. Tout ce qui est nécessaire est une perception claire et non conceptuelle de ce qu'elles sont et comment elles fonctionnent. Cela seul suffit à les dissoudre. Les concepts et le raisonnement n'y parviennent pas. Ne pensez pas. Examiner.

6. La pratique elle-même

Asseyez-vous avec le dos droit et détendez-vous, restez complètement immobile. Après vous être assis sans bouger, fermez ou baissez les yeux. Notre esprit est semblable à une tasse d'eau boueuse. Si vous gardez longtemps immobile une tasse d'eau boueuse, vous verrez la boue se déposer au fond de la tasse et l'eau devenir plus claire. De même, si vous gardez votre corps silencieux sans bouger, en concentrant toute votre attention sur l'objet de votre méditation, votre esprit se calme et commence à ressentir les fruits de la méditation. Nous devons garder notre esprit dans le moment présent. Le moment présent change si vite qu'un observateur occasionnel ne semble pas du tout remarquer son existence. Chaque moment est un moment d'événements et aucun moment ne passe sans événement. Nous ne pouvons pas remarquer un moment

sans remarquer les événements qui se déroulent à ce moment.

Par conséquent, le moment auquel nous essayons de prêter attention est le moment présent. Notre esprit traverse une série d'événements comme une série d'images passant à travers un projecteur. Certaines de ces images proviennent de nos expériences passées et d'autres sont ce que nous imaginons faire à l'avenir.

L'esprit ne peut jamais être concentré sans un objet mental. Par conséquent, nous devons donner à notre esprit un objet facilement disponible à chaque instant présent. L'un de ces objets est notre respiration. L'esprit n'a pas à faire un grand effort pour retrouver la respiration. À chaque instant, le souffle entre et sort de nos narines. Comme notre pratique de la méditation perspicace a lieu à chaque instant de veille, notre esprit trouve qu'il est très facile de se concentrer sur la respiration, car elle est plus visible et constante que tout autre objet.

Pour commencer, prenez trois respirations profondes. Après avoir pris trois respirations profondes, respirez normalement, en laissant votre souffle entrer et sortir librement, sans effort, et commencez à concentrer votre attention sur le bord de vos narines. Remarquez simplement la sensation de souffle qui entre et sort. Lorsqu'une inspiration est terminée et avant que l'expiration ne commence, il y a une courte pause.

Remarquez-le et remarquez le début de l'expiration. Lorsque l'expiration est complète, il y a aussi une autre pause courte.

Cela signifie qu'il y a deux brèves pauses respiratoires --- une à la fin de l'inspiration et l'autre à la fin de l'expiration. Ces deux pauses se produisent dans un moment si bref que vous n'êtes peut-être pas au courant de leur apparition. Mais quand vous êtes attentif, vous pouvez les remarquer. Ne verbalisez ou ne conceptualisez rien. Remarquez simplement l'inspiration et l'expiration sans dire "J'inspire." ou "J'expire.". Lorsque vous concentrez votre attention sur la respiration, ignorez toute pensée, mémoire, son, odeur, goût, sensation et concentrez votre attention exclusivement sur la respiration, rien d'autre. Au début, les inspirations et les expirations sont courtes car le corps et l'esprit ne sont pas calmes et détendus. Remarquez la sensation de cette courte inspiration et de cette courte expiration lorsqu'elles se produisent sans dire "inspiration courte" ou "expiration courte". Alors que vous continuez à remarquer la sensation d'inspiration courte et d'expiration courte, votre corps et votre esprit deviennent relativement calmes. Ensuite, votre souffle devient long. Remarquez la sensation de cette longue respiration telle qu'elle est sans dire "Longue respiration". Ensuite, notez l'ensemble du processus de respiration du début à la fin. Par la suite, la respiration

devient subtile et l'esprit et le corps deviennent plus calmes qu'avant. Remarquez cette sensation calme et paisible de votre respiration.

La respiration sert de point de référence vital à partir duquel l'esprit vagabonde et revient. C'est le cadre de référence qui nous permet de considérer les changements et les interruptions incessants qui se produisent constamment comme faisant partie de la pensée normale. Une comparaison traditionnelle compare la méditation au processus consistant à apprivoiser un éléphant sauvage. Pour ce faire, il fallait, au moyen d'une corde solide, attacher à un poteau l'animal récemment capturé. Une fois attaché, l'éléphant mécontent crie et piétine et tire sur la corde pendant des jours. Finalement, il admet le fait qu'il ne peut pas s'échapper, et il s'installe. À ce stade, vous pouvez commencer à le nourrir et à le manipuler avec une certaine sécurité. Finalement, vous pouvez vous passer de la corde et du poteau et entraîner votre éléphant à diverses tâches. Maintenant, vous avez un éléphant apprivoisé qui peut être utilisé pour un travail utile. Dans cette analogie, l'éléphant sauvage est votre esprit extrêmement actif, la corde est la pleine conscience, et le poteau est votre objet de méditation, votre respiration. L'éléphant apprivoisé qui émerge de ce processus est un esprit bien entraîné et concentré qui peut ensuite être utilisé pour le travail extrêmement

difficile de percer les couches d'illusion qui obscurcissent la réalité. La méditation apprivoise l'esprit.

7. Trouver le souffle

La première étape pour utiliser la respiration comme objet de méditation est de la trouver. Ce que vous recherchez, c'est la sensation physique et tactile de l'air qui entre et sort des narines. C'est généralement juste à l'intérieur du bout du nez. Mais l'endroit exact varie d'une personne à l'autre, selon la forme du nez. Pour trouver votre propre point, respirez profondément et rapidement et remarquez le point juste à l'intérieur du nez ou sur la lèvre supérieure ou là où vous avez la sensation la plus distincte de passage d'air. Maintenant, expirez et remarquez la sensation au même endroit. C'est à partir de ce point que vous suivrez tout le passage de la respiration. Une fois que vous avez localisé votre propre point de respiration avec clarté, ne vous écartez pas de cet endroit. Utilisez ce point unique afin de garder votre attention fixée. En tant que méditant, vous concentrez votre attention sur ce seul point de sensation. De ce point de vue, vous observez tout le mouvement de la respiration avec une attention claire et recueillie. N'essayez pas de contrôler votre respiration, ce n'est pas un exercice de respiration du genre fait dans le yoga. Concentrez-vous sur le mouvement naturel et spontané de la respiration, n'augmentez pas la profondeur de votre

respiration ou son son. Laissez simplement la respiration bouger naturellement, comme si vous dormiez. Lâchez prise et laissez le processus se dérouler à son rythme.

La respiration, qui semble si banale et inintéressante à première vue, est en réalité un processus énormément complexe et fascinant. Il est plein de variations délicates, si vous l'observez. Il y a inspiration et expiration, une respiration longue et courte, une respiration profonde, une respiration superficielle, une respiration douce et une respiration irrégulière. Ces catégories se combinent entre elles de manière subtile et complexe. Observez attentivement la respiration. Étudiez-la vraiment. Vous trouvez d'énormes variations et un cycle constant de schémas répétés. C'est comme une symphonie. N'observez pas seulement le contour nu de la respiration. Il y a plus à voir ici qu'une inspiration et une expiration. Chaque respiration a un début, un milieu et une fin. Chaque inspiration passe par un processus de naissance, de croissance et de mort, et chaque expiration fait de même. La profondeur et la vitesse de votre respiration changent en fonction de votre état émotionnel, de la pensée qui traverse votre esprit et des sons que vous entendez. Étudiez ces phénomènes. Cela ne signifie pas, cependant, que vous devriez être assis là à avoir une petite conversation avec vous-même à l'intérieur de votre tête : "Il y a un souffle court et irrégulier et il y en a un long et profond. Je me demande quelle est la

prochaine étape ?” Notez simplement le phénomène et portez votre attention sur l'observation de la sensation de respiration. Les distractions mentales se reproduiront. Mais portez votre attention sur votre respiration encore, et encore, et encore, et encore, aussi longtemps qu'il le faudra. Lorsque vous essayez cette procédure pour la première fois, attendez-vous à rencontrer des difficultés. Votre esprit va constamment s'égarer, s'élançer comme un bourdon ou un singe et zoomer sur des tangentes sauvages. Essayez de ne pas vous inquiéter. Le phénomène d'esprit de singe est bien connu. C'est un phénomène auquel tous les méditants chevronnés ont dû faire face dans leur pratique. Ils l'ont traversé d'une manière ou d'une autre, et vous pouvez vous aussi. Lorsque cela se produit, discernez simplement le fait que vous avez pensé, rêvé, étiez inquiet ou autre. Doucement, mais fermement, sans vous n'énerver ni vous blâmer de vous égarer, revenez simplement à la simple sensation physique de la respiration. Puis recommencez la prochaine fois, et encore, et encore, et encore. Quelque part dans ce processus, vous vous retrouverez face à face avec la prise de conscience soudaine et choquante que vous êtes complètement fou. Votre esprit est une maison de fous hurlant et bavardant, sur des roues dévalant pêle-mêle la colline, complètement hors de contrôle et impuissant. Aucun problème. Vous n'êtes pas plus fou qu'hier. Il en a toujours été ainsi, et vous ne l'avez jamais remarqué.

Vous n'êtes pas plus fou que tout le monde autour de vous. La seule vraie différence est que vous avez affronté la situation ; les autres non. Donc, ils se sentent toujours relativement à l'aise. Cela ne veut pas dire qu'ils sont mieux lotis. L'ignorance peut être une félicité, mais elle ne mène pas à la libération. Alors ne laissez pas cette prise de conscience vous perturber. C'est un jalon, en fait le signe d'un réel progrès. Le fait même que vous ayez regardé le problème droit dans les yeux signifie que vous êtes sur le point d'en sortir.

Dans l'observation silencieuse du souffle, il y a deux états à éviter : penser et sombrer. L'esprit pensant se manifeste le plus clairement comme ce phénomène d'esprit de singe. L'esprit sombrant est presque l'inverse. De manière générale, le naufrage dénote toute diminution de la conscience. Au mieux, c'est une sorte de vide mental dans lequel il n'y a aucune pensée, aucune observation de la respiration, aucune conscience de quoi que ce soit. C'est un vide, une zone grise mentale sans formes un peu comme un sommeil sans rêves. L'esprit sombrant est un vide. Il faut l'éviter.

Lorsque vous constatez que vous êtes tombé dans l'état de l'esprit sombrant, notez simplement le fait et portez votre attention sur la sensation de respirer. Observez la sensation tactile de l'inspiration. Ressentez la sensation tactile de l'expiration. Inspirez, expirez et regardez ce qui se passe. Quand vous faites cela depuis un certain temps

-- peut-être des semaines ou des mois -- vous commencez à ressentir le toucher comme un objet physique. Continuez simplement le processus ; inspire, expire. Regardez ce qui se passe.

Au fur et à mesure que votre concentration s'approfondit, vous aurez de moins en moins de problèmes avec l'esprit de singe. Votre respiration va ralentir, et vous la suivrez de plus en plus clairement, avec de moins en moins d'interruptions.

Vous pouvez commencer à ressentir un état de grand calme dans lequel vous êtes totalement libéré de ces choses que nous appelons les irritants psychiques. Pas de cupidité, de convoitise, d'envie, de jalousie ou de haine. L'agitation s'en va. La peur s'enfuit. Ce sont des états d'esprit beaux, clairs et bienheureux --- mais ils sont temporaires et ils prendront fin lorsque la méditation se terminera. Pourtant, même ces brèves expériences changeront votre vie. Ce n'est pas la libération, mais ce sont des tremplins sur le chemin qui mènent dans cette direction. Cependant, ne vous attendez pas à un bonheur instantané. Même ces tremplins demandent du temps, des efforts et de la patience.

Le but de la méditation n'est pas de traiter des problèmes. N'utilisez pas votre pratique pour penser à vos problèmes. Mettez-les de côté très doucement. Faites une pause dans toutes ces inquiétudes et cette planification, dans l'agitation et la précipitation. Laissez

vosre méditation être des vacances complètes. Faites-vous confiance, faites confiance à votre propre capacité à gérer ces problèmes plus tard, en utilisant l'énergie et la fraîcheur d'esprit que vous avez accumulées au cours de votre méditation. Faites-vous confiance de cette façon et cela se produira réellement.

Ne vous fixez pas des objectifs trop élevés à atteindre. Soyez gentil avec vous-même. Vous essayez de suivre votre propre respiration en continu. Prenez le temps plutôt en petites unités. Au début d'une inspiration, prenez la résolution de ne suivre la respiration que pendant la durée de cette inspiration. Cela n'est même pas si facile, mais au moins il peut être fait. Puis, au début de l'expiration, décidez de suivre la respiration juste pour cette expiration, jusqu'au bout. Vous échouerez à plusieurs reprises, mais persévérez.

Chaque fois que vous trébuchez, recommencez. Prenez une respiration à la fois. C'est le niveau du jeu où vous pouvez réellement gagner. Tenez-vous-en à cela -- une nouvelle résolution à chaque cycle respiratoire, de minuscules unités de temps. Observez chaque respiration avec soin et précision, en les prenant une fraction de seconde l'une sur l'autre, avec une nouvelle détermination empilée l'une sur l'autre.

La pleine conscience de la respiration est une conscience du moment présent.

Lorsque vous le faites correctement, vous n'êtes conscient que de ce qui se passe dans le présent. Vous ne regardez pas en arrière, et vous ne regardez pas en avant. Vous oubliez le dernier souffle, et vous n'anticipez pas le prochain. Lorsque l'inspiration ne fait que commencer, vous n'attendez pas la fin de cette inspiration. Vous ne passez pas à l'expiration qui va suivre. Vous restez là avec ce qui se passe réellement. L'inspiration commence, et c'est à cela que vous faites attention ; à cela et à rien d'autre. La méditation est un processus de réapprentissage de l'esprit. L'état que vous visez est celui dans lequel vous êtes totalement conscient de tout ce qui se passe dans votre propre univers perceptif, exactement de la façon dont cela se produit, exactement quand cela se produit ; conscience totale et ininterrompue dans le temps présent. C'est un objectif incroyablement élevé qui ne peut être atteint d'un seul coup. Cela demande de la pratique, alors nous commençons petit à petit.

Nous commençons par devenir totalement conscients d'une petite unité de temps, d'une seule inhalation. Et, lorsque vous réussissez, vous êtes sur la bonne voie pour une toute nouvelle expérience de vie.

8. Que faire avec le corps

Il existe des postures traditionnelles de méditation dont le but est triple. Premièrement, elles procurent une sensation de stabilité dans le corps. Elles permettent de détourner votre attention de problèmes tels que l'équilibre et la fatigue musculaire, afin de pouvoir centrer votre esprit sur l'objet formel de la méditation. Deuxièmement, elles favorisent l'immobilité physique, qui se traduit alors par une immobilité d'esprit. Cela crée une concentration profondément ancrée et tranquille. Troisièmement, elles vous donnent la possibilité de rester assis pendant une longue période sans céder aux trois principaux "ennemis" du méditant -- la douleur, la tension musculaire et la somnolence.

En choisissant l'une des postures évoquées ci-dessus, choisissez celle qui vous permet de vous asseoir le plus longtemps sans trop de douleur, et complètement immobile. Expérimentez avec différentes postures. Voyez ce qui vous convient le mieux.

L'essentiel est de s'asseoir le dos droit. La colonne vertébrale doit être dressée avec les vertèbres empilées comme des pièces de monnaie, l'une sur l'autre. Votre tête doit être alignée avec le reste de la colonne vertébrale. Tout cela se fait dans la détente. Aucune rigidité. Vous n'êtes pas un soldat de bois et il n'y a pas de sergent instructeur. Il ne devrait y avoir aucune

tension musculaire impliquée en gardant le dos droit. Asseyez-vous tranquillement. La colonne vertébrale doit imiter un jeune arbre ferme poussant sur un sol mou. Le reste du corps y est suspendu de manière relâchée et détendue.

Votre objectif est d'obtenir une posture dans laquelle vous pouvez vous asseoir pendant toute la période de méditation sans bouger du tout. Au début, vous vous sentirez probablement un peu étrange de vous asseoir avec le dos droit, mais c'est essentiel. C'est ce que l'on appelle en physiologie une position d'éveil, et avec elle va la vigilance mentale. Si vous vous affaissez, vous invitez la somnolence.

Ce sur quoi vous vous asseyez est tout aussi important. Vous allez avoir besoin d'une chaise ou d'un coussin, selon la posture que vous choisirez, et la fermeté de l'assise doit être choisie avec un certain soin. Un siège trop mou peut vous endormir. Un siège trop dur peut provoquer des douleurs.

8 a. Postures traditionnelles

Lorsque vous êtes assis sur le sol de manière traditionnelle, vous avez besoin d'un coussin pour élever votre colonne vertébrale. Choisissez-en un qui est relativement ferme et d'au moins trois pouces d'épaisseur lorsqu'il est comprimé. Asseyez-vous près du bord avant du coussin et laissez vos jambes croisées

reposer sur le sol devant vous. Si le sol est recouvert de moquette, cela peut suffire à protéger vos tibias et vos chevilles de la pression. Si ce n'est pas le cas, vous aurez probablement besoin d'une sorte de rembourrage pour vos jambes. Une couverture pliée fera l'affaire. Ne vous asseyez pas complètement au fond du coussin. Cette position fait que son bord avant s'appuie sur le dessous de votre cuisse, provoquant un pincement des nerfs. Le résultat sera une douleur à la jambe.

Il existe plusieurs façons de plier vos jambes.

- ❁ **Style amérindien** Votre pied droit est placé sous le genou gauche et le pied gauche est placé sous votre genou droit.
- ❁ **Style birman** Vos deux genoux et vos deux chevilles touchent le sol, les jambes croisées, avec un bas de la jambe devant l'autre.
- ❁ **Demi-lotus** Vos deux genoux touchent le sol dans une posture de jambes croisées. Une jambe et un pied reposent à plat le long du mollet de l'autre jambe.

❁ **Plein-lotus**

Les deux genoux touchent le sol et vos jambes sont croisées au niveau du mollet. Votre pied gauche repose sur la cuisse droite et votre pied droit repose sur la cuisse gauche. Les pieds sont tournés vers le haut.

Dans toutes ces postures, vos mains sont placées en forme de coupe l'une sur l'autre et reposent sur vos genoux avec les paumes tournées vers le haut. Les mains se trouvent juste en dessous du nombril avec le pli de chaque poignet appuyé contre la cuisse. Cette position des bras offre un soutien ferme pour le haut du corps. Ne tendez pas les muscles de votre cou ou de vos épaules. Détendez vos bras. Votre diaphragme est relaxé, élargi au maximum. Ne laissez pas la tension s'accumuler dans la région de l'estomac. Votre menton est relevé. Vos yeux peuvent être ouverts ou fermés. Si vous les gardez ouverts, baissez votre regard ou fixez-le doucement vers le bas à une distance moyenne. Vous ne regardez rien. Vous mettez simplement vos yeux là où il n'y a rien de particulier à voir, afin que vous puissiez oublier la vision. Ne forcez pas, ne vous raidissez pas et ne soyez pas rigide. Relaxez-vous ; laissez le corps se détendre naturellement en restant souple. Laissez-le s'accrocher à la colonne vertébrale comme une poupée de chiffon.

8 b. Utiliser une chaise

S'asseoir sur le sol peut ne pas être possible pour vous en raison de la douleur ou d'une autre raison. Aucun problème ! Vous pouvez toujours utiliser une chaise à la place. Choisissez un siège plat, au dossier droit sans accoudoir. Il est préférable de s'asseoir de manière à ce que votre dos ne s'appuie pas contre le dossier de la chaise. Le siège ne doit pas s'enfoncer sous votre poids. Placez vos jambes côte à côte, les pieds à plat sur le sol. Comme pour la posture traditionnelle, placez les deux mains sur vos genoux, en forme de coupe l'une sur l'autre. Ne tendez pas les muscles de votre cou ou de vos épaules et détendez vos bras. Vos yeux peuvent être ouverts ou fermés.

Dans toutes les postures ci-dessus, souvenez-vous de vos objectifs. Vous voulez atteindre un état de calme physique complet, mais vous ne voulez pas vous endormir. Rappelez-vous l'analogie de l'eau boueuse. Vous voulez favoriser un état corporel totalement stabilisé, ce qui engendrera une stabilisation mentale correspondante. Il doit y avoir un état de vigilance physique qui peut induire le type de clarté mentale que vous recherchez. Alors expérimentez. Votre corps est un outil pour créer les états mentaux souhaités. Utilisez-le judicieusement.

8 c. Les vêtements

Les vêtements que vous portez pour la méditation doivent être amples et doux. S'ils restreignent le flux sanguin ou exercent une pression sur les nerfs, le résultat sera une douleur et/ou cet engourdissement de picotement que nous appelons normalement nos "jambes qui s'endorment". Si vous portez une ceinture, desserrez-la. Ne portez pas de pantalons serrés ou de pantalons en tissu épais. Les jupes longues sont un bon choix pour les femmes. Les pantalons amples en matériau fin ou élastique conviennent à tout le monde. Les robes douces et fluides sont le vêtement traditionnel en Asie, et elles se présentent en une grande variété de styles tels que les sarongs et les kimonos. Enlevez vos chaussures et, si vos chaussettes sont serrées et contraignantes, enlevez-les aussi.

9. Que faire quand l'esprit vagabonde

Malgré vos efforts concertés de garder l'esprit concentré sur votre respiration, l'esprit vagabondera probablement. Dès que vous remarquez que votre esprit n'est pas sur votre objet, ramenez-le en pleine conscience. Voici quelques suggestions pour vous aider à acquérir la concentration nécessaire à la pratique de la pleine conscience.

Cinq méthodes de comptage

Dans une situation comme celle-ci, compter la respiration peut aider. Le but du comptage est simplement de concentrer l'esprit sur la respiration. Une fois que votre esprit est concentré sur la respiration, arrêtez de compter. Il existe de nombreuses façons de compter. Tout comptage doit être fait mentalement. Ne faites aucun bruit lorsque vous comptez. Voici quelques unes des façons de compter.

Dans la première méthode, en inspirant, comptez "un, un, un, un..." jusqu'à ce que les poumons soient pleins d'air frais. En expirant, comptez "deux, deux, deux, deux..." jusqu'à ce que les poumons soient vides d'air frais. Puis, en inspirant à nouveau, comptez "trois, trois, trois, trois..." jusqu'à ce que les poumons soient à nouveau pleins, et en expirant, comptez à nouveau "quatre, quatre, quatre, quatre..." jusqu'à ce que les poumons soient vides d'air frais. Comptez jusqu'à dix et répétez autant de fois que nécessaire pour garder l'esprit concentré sur la respiration.

La deuxième méthode de comptage consiste à compter rapidement jusqu'à dix. En comptant "un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf et dix", inspirez, et de nouveau en comptant "un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf et dix", expirez. Cela signifie qu'avec une inspiration, vous devez compter jusqu'à dix et avec une

expiration, vous devez compter jusqu'à dix. Répétez cette façon de compter autant de fois que nécessaire pour concentrer l'esprit sur la respiration.

La troisième méthode de comptage consiste à compter successivement jusqu'à dix. À ce stade, comptez "un, deux, trois, quatre, cinq" (jusqu'à cinq seulement) en inspirant, puis comptez "un, deux, trois, quatre, cinq, six" (jusqu'à six) en expirant. Comptez à nouveau "un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept" (seulement jusqu'à sept) en inspirant. Comptez ensuite "un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit" en expirant. Comptez jusqu'à neuf en inspirant et jusqu'à dix en expirant. Répétez cette façon de compter autant de fois que nécessaire pour concentrer l'esprit sur la respiration.

La quatrième méthode consiste à prendre une longue inspiration, puis lorsque les poumons sont pleins, à compter mentalement "un" et à expirer complètement jusqu'à ce que les poumons soient vides d'air frais. Comptez ensuite mentalement "deux". Reprenez une longue inspiration et comptez "trois" et expirez complètement comme avant. Lorsque les poumons sont vides d'air frais, comptez mentalement "quatre". Comptez votre respiration de cette manière jusqu'à dix. Comptez ensuite à rebours de dix à un. Comptez à nouveau d'un à dix, puis de dix à un.

La cinquième méthode consiste à joindre l'inspiration et l'expiration. Lorsque les poumons sont vides d'air frais, comptez mentalement "un". Cette fois, vous devez compter à la fois l'inspiration et l'expiration comme un. Inspirez, expirez et comptez mentalement "deux". Cette façon de compter ne doit être effectuée que jusqu'à cinq et répétée de cinq à un. Répétez cette méthode jusqu'à ce que votre respiration devienne affinée et calme.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas censé continuer à compter tout le temps. Dès que votre esprit est bloqué à la pointe de la narine où l'inspiration et l'expiration se touchent et que vous commencez à sentir que votre respiration est si affinée et calme que vous ne pouvez pas noter l'inspiration et l'expiration séparément, vous devez arrêter de compter. Le comptage n'est utilisé que pour entraîner l'esprit à se concentrer sur un objet.

Quatre autres outils

Connecter

Après avoir inspiré, n'attendez pas de noter la courte pause avant d'expirer, mais reliez l'inspiration à l'expiration, de sorte que vous puissiez noter à la fois l'inspiration et l'expiration comme une respiration continue.

Fixer

Après avoir rejoint l'inspiration et l'expiration, fixez votre esprit sur le point où vous sentez que votre inspiration et votre expiration se touchent. Inspirez et expirez en une seule respiration, entrant et sortant, touchant et frottant le bord de vos narines.

Concentrer

son esprit comme un charpentier. Un charpentier trace une ligne droite sur une planche qu'il veut couper. Puis il coupe la planche avec sa scie le long de la ligne droite qu'il a tracée. Il ne regarde pas les dents de sa scie lorsqu'elles entrent et sortent de la planche. Au contraire, il concentre toute son attention sur la ligne qu'il a tracée afin de pouvoir couper la planche directement. De même, gardez votre esprit droit au point où vous sentez le souffle au bord de vos narines.

Considérer

votre esprit comme un portier. Un portier ne prend en compte aucun détail des personnes entrant dans la maison. Tout ce qu'il fait, c'est noter que les gens entrent dans la maison et sortent de la maison par la porte. De même, lorsque vous vous concentrez, vous ne devez prendre en compte aucun détail de vos expériences. Remarquez simplement la sensation de votre inspiration et de votre expiration lorsqu'elle entre et sort directement au bord de vos narines.

10. Où, quand et combien de temps faut-il s'asseoir

Trouvez-vous un endroit tranquille, un endroit isolé, un endroit où vous ne serez pas dérangé. Cela ne doit pas être un endroit idéal au milieu d'une forêt. C'est presque impossible pour la plupart d'entre nous, mais ce devrait être un endroit où vous vous sentez à l'aise et où vous ne serez pas interrompu. Ce devrait également être un endroit où vous ne vous sentirez pas exposé. Vous voulez que toute votre attention soit libre pour la méditation, pas gaspillée en vous souciant de la façon dont vous apparaissez aux autres. Essayez de choisir un endroit aussi calme que possible. Il n'est pas nécessaire que ce soit une pièce insonorisée, mais certains bruits sont très gênants et doivent être évités. La musique et les

bavardages sont les plus difficiles, car l'esprit a tendance à être aspiré par ces sons de manière incontrôlable.

Il existe certaines aides traditionnelles que vous pouvez utiliser pour créer la bonne humeur. Une pièce sombre avec une bougie est agréable. L'encens est sympa. Une petite cloche pour commencer et terminer vos séances est agréable. Il y a tout de même de l'attirail. Ces aides encouragent certaines personnes, mais elles ne sont en aucun cas essentielles à la pratique. De nombreuses personnes trouvent qu'une minuterie ou une application de chronométrage est utile. Vous trouverez probablement utile de vous asseoir au même endroit à chaque fois. Un endroit spécial réservé à la méditation et rien d'autre, représente une aide pour la plupart des gens. Vous en arrivez bientôt à associer cet endroit à la tranquillité de l'attention, et cette association vous aide à atteindre plus rapidement des états profonds. L'essentiel est de s'asseoir dans un endroit qui vous semble propice à votre propre pratique -- et cela nécessite un peu d'expérimentation. Essayez des endroits et des heures jusqu'à ce que vous en trouviez un où vous vous sentez à l'aise. Beaucoup de gens trouvent utile et encourageant de s'asseoir avec un groupe d'autres méditants. La discipline d'une pratique régulière est essentielle, et la plupart des gens trouvent qu'il est plus facile de s'asseoir régulièrement s'ils se sont engagés dans un planning de méditation de groupe.

10 a. Quand faut-il s'asseoir ?

La règle la plus importante ici est la suivante : lorsqu'il s'agit de s'asseoir, la Voie du Milieu s'applique. N'en faites pas trop. Ne le sous-estimez pas. Cela ne signifie pas que vous vous asseyez chaque fois que le caprice vous frappe. Cela signifie que vous établissez un horaire de pratique et que vous le respectez avec une ténacité gentille et patiente. La mise en place d'un planning agit comme un encouragement. Si, cependant, vous constatez que votre planning a cessé d'être un encouragement et est devenu un fardeau, alors quelque chose ne va pas.

Alors mettez en place un modèle quotidien qui vous convient. Rendez-le raisonnable. Faites-le correspondre avec le reste de votre vie. Et si vous commencez à vous sentir sur un tapis roulant ascendant vers la libération, alors changez quelque chose. ???

Méditer le matin est une bonne chose. Votre esprit est alors frais, avant que vous ne vous enfoncez dans les responsabilités.

La méditation du matin est une bonne façon de commencer votre journée. Cela vous met en forme et vous prépare à faire face efficacement aux choses. Vous naviguez un peu plus légèrement le reste de la journée.

Assurez-vous cependant que vous êtes bien éveillé. Vous ne ferez pas beaucoup de progrès si vous êtes assis là à

somnoler, alors dormez suffisamment. Lavez-vous le visage ou prenez une douche avant de commencer. Vous voudrez peut-être faire un peu d'exercice au préalable pour faire faciliter la circulation. Faites ce que vous devez faire pour vous réveiller complètement, puis asseyez-vous pour méditer. Cependant, ne vous laissez pas entraîner directement dans les activités de la journée. C'est trop facile d'oublier de s'asseoir. Faites de la méditation la première chose importante que vous faites le matin.

La soirée est un autre bon moment pour s'entraîner. Votre esprit est plein de tous les déchets mentaux que vous avez accumulés pendant la journée, et il est bon de se débarrasser de ce fardeau avant de dormir. Votre méditation purifiera et rajeunira votre esprit. Rétablissez votre pleine conscience et votre sommeil sera un vrai sommeil.

Lorsque vous commencez la méditation pour la première fois, une fois par jour suffit.

Si vous avez davantage envie de méditer, ce n'est pas un problème, mais n'en faites pas trop. Il y a un phénomène d'épuisement que nous voyons souvent chez les nouveaux méditants. Ils plongent directement dans la pratique quinze heures par jour pendant quelques semaines, puis le monde réel les rattrape. Ils décident que cette entreprise de méditation prend tout simplement trop de temps. Trop de sacrifices sont

nécessaires. Ils n'ont pas le temps pour tout ça. Ne tombez pas dans ce piège. Ne vous épuisez pas au cours de la première semaine. Se hâter lentement. Faites en sorte que vos efforts soient cohérents et constants.

Donnez-vous le temps d'intégrer la pratique de la méditation dans votre vie et laissez votre pratique se développer progressivement et doucement.

10 b. Combien de temps faut-il s'asseoir ?

Une règle similaire s'applique ici : Suivre le Chemin du Milieu, et n'en faites pas trop. La plupart des débutants commencent par vingt ou trente minutes. Au fur et à mesure que vous vous habituez à la procédure, vous pouvez étendre votre méditation petit à petit, si vous en avez envie. Après environ un an de pratique régulière, vous pourriez être assis confortablement pendant une heure à la fois.

Vous n'avez pas besoin de prouver quoi que ce soit à qui que ce soit. Alors ne vous forcez pas à vous asseoir avec une douleur atroce juste pour pouvoir dire que vous vous êtes assis pendant une heure. C'est un exercice d'ego inutile. Et, encore une fois, n'en faites pas trop au début. Connaissez vos limites et ne vous condamnez pas de ne pas pouvoir vous asseoir éternellement.

En règle générale, déterminez simplement quelle est la durée confortable pour vous à ce stade de votre vie. Puis asseyez-vous cinq minutes de plus que cela. Il n'y a pas

de règle absolue sur la durée pour s'asseoir. Même si vous avez établi un minimum ferme, il peut y avoir des jours où il vous est impossible de rester assis aussi longtemps. Cela ne signifie pas que vous devriez simplement annuler toute l'idée pour ce jour-là. Il est crucial de s'asseoir régulièrement. Même dix minutes de méditation peuvent être très bénéfiques.

Par ailleurs, vous décidez de la durée de votre séance avant de méditer. Ne le faites pas pendant que vous méditez, en réponse à l'agitation, à l'ennui ou à la nervosité. Il est trop facile de céder à l'agitation de cette façon, et l'agitation est l'un des principaux éléments que nous voulons apprendre à observer attentivement. Alors choisissez une durée réaliste, puis tenez-vous-y.

Utilisez une minuterie pour mesurer votre séance, mais résistez à l'impulsion de jeter un coup d'œil toutes les deux minutes pour voir comment vous allez.

Il n'y a pas de durée magique. Il est toutefois préférable de vous fixer une durée minimale. Si vous n'avez pas prédéterminé un minimum, vous vous retrouverez enclin à de courtes sessions. Vous abandonnez chaque fois que quelque chose de désagréable survient ou chaque fois que vous vous sentez agité.

11. L'attention soutenue

Quand votre esprit commence à se calmer, vous pouvez mettre en place les techniques décrites ci-dessus et passer à l'attention soutenue. À un moment donné, vous ressentirez la sensation agréable de ce qu'on appelle *un signe*. Ce signe apparaît différemment pour différents méditants, mais il est toujours associé à la respiration et a toujours un ton agréable. Parfois, ce signe est souvent fortement présent au bord des narines. Unissez l'esprit à cela et laissez l'esprit flotter à chaque instant. En y prêtant une grande attention, vous verrez que le signe lui-même change à chaque instant.

Gardez votre esprit avec le moment présent, ce moment changeant de la respiration. Cette unité de l'esprit avec le moment présent est appelée concentration momentanée. Comme les moments passent sans cesse les uns après les autres, l'esprit suit leur rythme, change avec eux, apparaît et disparaît avec eux sans s'accrocher à aucun d'eux. Si nous essayons d'arrêter l'esprit à un moment donné, nous finissons dans la frustration parce que l'esprit ne peut pas être retenu. Il doit suivre ce qui se passe dans le nouveau moment. Comme le moment présent peut être trouvé à tout instant, chaque moment d'éveil peut devenir un moment concentré.

Pour unir l'esprit au moment présent, nous devons trouver quelque chose qui se passe à ce moment-là.

Cependant, vous ne pouvez pas concentrer votre esprit sur chaque moment changeant sans un certain degré de concentration pour suivre le rythme du moment. Une fois que vous avez acquis ce degré de concentration grâce à la pratique de la respiration, vous pouvez l'utiliser pour concentrer votre attention sur tout ce que vous ressentez -- la montée et la descente de votre abdomen, la montée et la descente de la région de la poitrine, la montée et la descente de tout sentiment, ou la montée et la descente de pensées, d'émotions ou de perceptions.

Lorsque vous concentrez cet état d'esprit concentré sur les changements qui se produisent dans votre esprit et votre corps, vous remarquerez que votre respiration inclut la partie physique et la partie mentale. Comme vous le remarquez, vous pouvez observer que les deux parties changent tout le temps. N'essayez pas de créer une sensation qui n'est naturellement présente dans aucune partie de votre corps. Mais remarquez n'importe quelle sensation qui surgit dans le corps. Lorsque la pensée surgit, notez-la aussi. Lorsque vous remarquez une expérience qui s'élève, tout ce que vous devez discerner est sa nature impermanente, insatisfaisante et altruiste. (Je ne comprends pas ce dernier adjectif)

Cela donne lieu à une conscience toujours plus profonde de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'altruisme. Cette connaissance de la réalité dans votre expérience vous aide à adopter une attitude plus calme, paisible et

mature envers votre vie. Vous verrez la subtilité de l'impermanence et la subtilité de l'altruisme. Cet aperçu vous montrera le chemin de la paix et du bonheur et vous donnera la sagesse nécessaire pour gérer vos problèmes quotidiens dans la vie.

Lorsque l'esprit est constamment uni à la respiration, nous pourrions naturellement concentrer l'esprit sur le moment présent. Nous pouvons remarquer la sensation du contact de la respiration avec le bord des narines. Lorsque l'élément terre de l'air que nous inspirons et expirons touche l'élément terre de nos narines, l'esprit ressent le flux d'air entrant et sortant. La sensation de chaleur naît au niveau des narines ou de toute autre partie du corps à partir du contact de l'élément thermique généré par le processus respiratoire. La sensation d'impermanence de la respiration survient lorsque l'élément terre de la respiration qui circule touche les narines. Bien que l'élément eau soit présent dans la respiration, l'esprit ne peut pas le ressentir.

De plus, nous ressentons l'expansion et la contraction de nos poumons, de notre abdomen et de notre bas-ventre, alors que l'air frais est pompé dans et hors des poumons. L'expansion et la contraction de l'abdomen, du bas-ventre et de la poitrine font partie du rythme universel. Tout dans l'univers a le même rythme d'expansion et de contraction, tout comme notre respiration et notre corps. Tous sont des phénomènes ascendants et

descendants. Cependant, notre principale préoccupation consiste à suivre les phénomènes ascendants et descendants de la respiration et des parties infimes de notre esprit et de notre corps.

Naturellement, l'esprit ne reste pas constamment avec la sensation de la respiration. Cela concerne également les sons, les souvenirs, les émotions, les perceptions, la conscience et les formations mentales. Lorsque cela se produit, nous remarquons simplement que cela s'est produit, puis nous laissons notre esprit retourner à la respiration, qui est la base d'origine vers laquelle l'esprit peut revenir après des voyages rapides et longs vers divers états d'esprit et de corps.

Chaque fois que l'esprit revient à la respiration, nous actualisons une vision plus profonde de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'altruisme. L'esprit devient plus perspicace grâce à l'observation impartiale et objective de ces événements. L'esprit se rend compte du fait que ce corps, ces sentiments, les divers états de conscience et de nombreuses formations mentales doivent être utilisés uniquement dans le but d'acquérir une compréhension plus profonde de la réalité de ce complexe corps-esprit.

12. La méditation en marchant

Nous cultivons spécialement la conscience à travers la posture assise, en pratiquant l'immobilité dans un endroit calme car c'est la situation la plus facile pour le faire. La méditation en mouvement est plus difficile. La méditation au milieu d'une activité bruyante et rapide est encore plus difficile. Et la méditation au milieu d'activités intensément personnelles comme une romance ou une dispute est le défi ultime.

Porter votre méditation dans les événements de votre vie quotidienne n'est pas un processus simple. Ce point de transition entre la fin de votre séance de méditation et le début de la "vraie vie" est un grand saut. Pour la plupart d'entre nous, c'est trop difficile de le faire sans pratique. La méditation marchée est une façon de commencer à combler ce gouffre.

Pour faire la méditation en marchant, vous avez besoin d'un endroit privé avec suffisamment d'espace pour au moins cinq à dix pas en ligne droite. Vous allez avancer et reculer très lentement, et aux yeux de la plupart des gens, vous aurez l'air bizarre et déconnecté de la vie de tous les jours. Ce n'est pas le genre d'exercice que vous souhaitez effectuer sur la pelouse devant chez vous où vous attirerez inutilement l'attention. Choisissez un endroit privé.

Les directions physiques sont simples. Sélectionnez une zone non obstruée et commencez à une extrémité. Tenez-vous debout pendant une minute dans une position attentive. Vos bras peuvent être tenus de manière confortable, devant, derrière ou sur les côtés. Puis en inspirant, soulevez le talon d'un pied. En expirant, posez ce pied sur ses orteils. Encore une fois en inspirant, soulevez ce pied, portez-le vers l'avant et en expirant, abaissez le pied et touchez le sol. Répétez cette opération pour l'autre pied. Marchez très lentement jusqu'à l'extrémité opposée, restez debout pendant une minute, puis retournez-vous très lentement et restez là pendant une minute avant de revenir en arrière. Ensuite, répétez le processus.

Gardez la tête droite et le cou détendu. Gardez les yeux ouverts pour maintenir l'équilibre, mais ne regardez rien en particulier. Marchez naturellement. Maintenez le rythme le plus lent possible dans le confort et ne faites pas attention à votre environnement. Faites attention aux tensions qui s'accumulent dans le corps et relâchez-les dès que vous les repérez. Ne faites aucune tentative particulière pour être gracieux. N'essayez pas d'être jolie. Ce n'est pas un exercice athlétique ou une danse. C'est un exercice de prise de conscience. Votre objectif est d'atteindre une vigilance totale, une sensibilité accrue et une expérience complète sans blocage du mouvement de la marche. Mettez toute votre attention sur les

sensations venant des pieds et des jambes. Essayez d'enregistrer autant d'informations que possible sur chaque pied pendant qu'il bouge. Plongez dans la pure sensation de la marche et remarquez chaque subtile nuance du mouvement. Sentez chaque muscle lorsqu'il bouge. Faites l'expérience de chaque petit changement de sensation tactile lorsque les pieds appuient contre le sol, puis se soulèvent à nouveau.

Remarquez la façon dont ces mouvements apparemment fluides sont composés d'une série complexe de minuscules saccades. Essayez de ne rien manquer. Afin d'augmenter votre sensibilité, vous pouvez décomposer le mouvement en composants distincts. Chaque pied passe par une montée, une rotation, puis une descente.

Chacun de ces composants a un début, un milieu et une fin. Afin de vous adapter à cette série de mouvements, vous pouvez commencer par prendre des notes mentales explicites de chaque étape.

Notez mentalement "soulever, rotation, descendre, toucher le sol, appuyer", etc. Il s'agit d'une procédure d'entraînement pour vous familiariser avec l'enchaînement des mouvements et vous assurer de n'en manquer aucun. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus conscient de la myriade d'événements subtils en cours, vous n'aurez plus le temps pour les mots. Vous vous retrouverez plongés dans une conscience fluide et ininterrompue du mouvement. Les pieds deviendront

tout votre univers. Si votre esprit vagabonde, notez la distraction de la manière habituelle, puis concentrez-vous à nouveau sur la marche. Ne regardez pas vos pieds pendant que vous faites tout cela et ne vous promenez pas en regardant une image mentale de vos pieds et de vos jambes.

Ne réfléchissez pas ; ne faites que ressentir. Vous n'avez pas besoin du concept de pieds, et vous n'avez pas besoin d'images. Il suffit d'enregistrer les sensations au fur et à mesure qu'elles se déroulent. Au début, vous aurez probablement des difficultés avec l'équilibre. Vous utilisez les muscles des jambes d'une nouvelle manière et une période d'apprentissage est naturelle. Si la frustration survient, notez-la simplement et laissez-la aller. Il n'y a que le balayage de sensations tactiles et kinesthésiques, un flot sans fin et en constante évolution d'expérience brute. Nous apprenons ici à nous évader dans la réalité plutôt qu'à en sortir. Quelles que soient les connaissances que nous obtenons, elles sont directement applicables au reste de nos vies remplies de notions et de mouvements.

13. L'inévitabilité des problèmes

Vous aurez des problèmes en méditation. Tout le monde en a. Vous pouvez les traiter comme de terribles tourments ou comme des défis à surmonter. Si vous les considérez comme des fardeaux, votre souffrance ne fera qu'augmenter. Si vous les considérez comme des opportunités d'apprendre et de grandir, vos perspectives spirituelles sont illimitées. Les problèmes sont de toutes formes et de toutes tailles, et la seule chose dont vous pouvez être absolument certain, c'est que vous en aurez. La principale astuce pour surmonter les obstacles est d'adopter la bonne attitude. Les difficultés font partie intégrante de votre pratique. Il n'y a rien à éviter ; ils doivent être utilisés. Ils offrent des occasions d'apprentissage inestimables. La vie est faite de joies et de misères. Ils vont de pair. La méditation ne fait pas exception. Vous vivrez de bons et de mauvais moments, des extases et de la peur.

Ne soyez donc pas surpris lorsque vous rencontrez une expérience qui ressemble à un mur de briques. Tous les méditants chevronnés ont leurs propres murs de briques. Ils reviennent encore et encore. Attendez-les simplement et soyez prêt à faire face.

Notre travail en tant que méditants est d'apprendre à être patient avec nous-mêmes, à nous voir d'une manière impartiale, avec toutes nos peines et insuffisances

apparentes. Nous devons apprendre à être gentils avec nous-mêmes. À long terme, éviter les désagréments est une chose très rude à faire. Paradoxalement, la gentillesse implique de rencontrer le désagrément lorsqu'il se présente.

Si vous êtes malheureux, alors vous êtes malheureux ; c'est la réalité, c'est ce qui se passe, alors faites face à cela. Regardez-le droit dans les yeux sans broncher. Lorsque vous passez un mauvais moment, examinez cette expérience, observez-la attentivement, étudiez le phénomène et apprenez sa mécanique. La sortie d'un piège est d'étudier le piège lui-même, d'apprendre comment il est construit. Pour ce faire, vous démontez la chose pièce par pièce. Le piège ne peut pas vous piéger s'il a été démonté. Le résultat est la liberté.

La douleur existe dans l'univers ; une certaine mesure est inévitable. Apprendre à y faire face n'est pas du pessimisme, mais une forme très pragmatique d'optimisme. Comment géreriez-vous le décès de votre partenaire ? Comment vous sentiriez-vous si vous perdiez votre mère demain ? Ou votre sœur ou votre amie la plus proche ? Supposons que vous ayez perdu votre travail, vos économies et l'usage de vos jambes, tout cela le même jour --- pourriez-vous faire face à la perspective de passer le reste de votre vie dans un fauteuil roulant ? Comment allez-vous faire face à la douleur d'un cancer en phase terminale si vous le

contractez, et comment allez-vous gérer votre propre mort à l'approche de celle-ci ? Vous pouvez échapper à la plupart de ces malheurs, mais vous n'échapperez pas à tous. La plupart d'entre nous perdons des amis et des parents à un moment donné de notre vie ; nous tombons tous malades de temps en temps ; et nous mourrons tous un jour. Vous pouvez subir ce genre de choses ou vous pouvez y faire face ouvertement - le choix vous appartient.

La douleur est inévitable, la souffrance ne l'est pas. La douleur et la souffrance sont deux animaux différents. Si l'une de ces tragédies vous frappe dans votre état d'esprit actuel, vous en souffrirez. Les habitudes qui contrôlent actuellement votre esprit vous enfermeront dans cette souffrance, et il n'y aura pas d'échappatoire. Un peu de temps passé à apprendre des alternatives à ces habitudes est du temps bien investi.

Personne ne vous dit de donner tous vos biens ou de rechercher une douleur inutile, mais le Bouddhisme vous conseille d'investir du temps et de l'énergie pour apprendre à gérer les désagréments, car certaines douleurs sont inévitables. Lorsque vous voyez un camion foncer sur vous, sautez hors de son chemin. Mais passez aussi du temps en méditation. Apprendre à gérer l'inconfort est la seule façon d'être prêt à gérer le camion que vous n'avez pas vu.

Des problèmes surgiront dans votre pratique. Certains d'entre eux seront physiques, certains seront émotionnels et certains seront comportementaux. Tous peuvent être confrontés et chacun a sa propre réponse spécifique. Tous sont des occasions de se libérer.

14. La douleur physique

Personne n'aime la douleur, pourtant tout le monde en a à un moment ou à un autre. C'est l'une des expériences les plus courantes de la vie et elle surgira inévitablement dans votre méditation sous une forme ou une autre.

La gestion de la douleur est un processus en deux étapes. La première étape est la manipulation physique. Peut-être que la douleur est une maladie d'une sorte ou d'une autre ou quelque chose qui peut être traité par des moyens médicaux ou autres. Dans ce cas, utilisez des traitements médicaux standard avant de vous asseoir pour méditer : prenez votre médicament, appliquez votre baume, complétez vos étirements -- faites ce que vous feriez normalement.

Ensuite, il y a certaines douleurs qui sont spécifiques à la posture assise. Si vous ne passez jamais beaucoup de temps assis les jambes croisées sur le sol, il y aura une période d'adaptation. Un certain inconfort est presque inévitable. Selon l'endroit où se situe la douleur, il existe des remèdes spécifiques. Si la douleur est dans la jambe ou les genoux, vérifiez que votre pantalon n'est pas serré

ou fait d'un matériau épais. Vérifiez également votre coussin. Il devrait être d'une hauteur de trois pouces environ lorsqu'il est comprimé. Si la douleur est autour de votre taille, essayez de desserrer votre ceinture. Desserrez la ceinture de votre pantalon si cela est nécessaire. Si vous ressentez des douleurs dans le bas du dos, votre posture est probablement en cause. Le fait de vous affaler vous fera toujours mal au dos avec le temps, alors redressez-vous lorsque vous le remarquerez. Ne soyez pas tendu ou rigide, mais gardez votre colonne vertébrale droite. La douleur au niveau de la nuque ou en haut du dos a plusieurs sources. Le premier est la mauvaise position des mains.

Vos mains doivent reposer confortablement sur vos genoux. Ne les tirez pas jusqu'à votre taille. Détendez vos bras et les muscles de votre cou. Ne laissez pas votre tête tomber en avant. Gardez-la droite et alignée avec le reste de la colonne vertébrale. Après avoir fait tous ces divers ajustements, vous constatez peut-être que vous avez encore une douleur persistante. Si tel est le cas, essayez la deuxième étape : faites de la douleur votre objet de méditation.

Sans rien changer, observez simplement la douleur avec attention. Lorsque la douleur devient exigeante, vous constaterez qu'elle détourne votre attention de votre respiration. Ne vous défendez pas. Juste laissez votre attention glisser facilement sur la simple sensation.

Entrez complètement dans la douleur. Ne bloquez pas l'expérience. Explorez le sentiment. Allez au-delà de votre réaction d'évitement et entrez dans la sensation pure qui se trouve en dessous.

Vous découvrirez qu'il y a deux choses présentes. La première est la sensation simple : la douleur elle-même. La seconde est votre *résistance* à cette sensation. Cette réaction de résistance est en partie mentale et en partie physique. La partie physique consiste à tendre les muscles dans et autour de la zone douloureuse. Détendez ces muscles. Prenez-les un par un et détendez chacun très profondément. Cette étape seule peut diminuer considérablement la douleur. Ensuite, occupez-vous de la résistance mentale. Tout comme vous êtes tendu physiquement, vous êtes également tendu psychologique-ment. Vous réprimez mentalement la sensation de douleur, en essayant de la masquer et de la rejeter de la conscience. Le rejet est une attitude de "Je n'aime pas ce sentiment" ou "Va-t'en !". C'est peut-être très subtil, mais c'est là et vous pouvez toujours le trouver si vous regardez vraiment. Localisez-le et détendez-le aussi.

Cette dernière partie est plus subtile. Il n'y a vraiment pas de mots pour décrire précisément cette action intérieure. La meilleure façon de la comprendre est par analogie. Examinez ce que vous avez fait à ces muscles tendus et transférez cette même action à la sphère

mentale ; détendez l'esprit de la même manière que vous détendez le corps. Le Bouddhisme reconnaît que le corps et l'esprit sont étroitement liés. C'est tellement vrai que beaucoup de gens ne verront pas cela comme une procédure en deux étapes. Pour eux, détendre le corps, c'est détendre l'esprit et vice versa. Ces personnes expérimenteront toute la relaxation, mentale et physique, comme un processus unique. Dans tous les cas, lâchez prise complètement jusqu'à ce que votre conscience ralentisse au-delà de cette barrière de résistance et se détende dans la pure sensation d'écoulement en dessous.

La résistance était une barrière que vous avez vous-même érigée. C'était un écart, un sentiment de distance entre soi et les autres. C'était une frontière entre "moi" et "la douleur". Dissolvez cette barrière et la séparation disparaît. Vous ralentissez dans cette mer de sensations déferlantes et vous fusionnez avec la douleur. Vous devenez la douleur. Vous regardez son flux et reflux et quelque chose de surprenant se produit. Cela ne vous dérange plus. La souffrance se dissipe. Seule la douleur demeure, une expérience, rien de plus.

Le "moi" qui était blessé est parti. Le résultat est l'absence de douleur. Il s'agit d'un processus incrémentiel. Au début, vous pouvez vous attendre à vaincre des petites douleurs et à être vaincu par de grandes. Comme la plupart de nos compétences, elle

grandit avec la pratique. Plus vous pratiquez, plus vous pouvez gérer la douleur. S'il vous plaît, comprenez bien : il n'y a pas de masochisme qui est préconisé ici. L'auto-mortification n'est pas la question. Il s'agit d'un exercice de prise de conscience, pas d'auto-torture.

Si la douleur devient atroce, avancez et bougez - en pleine conscience - puis reprenez le calme. Observez vos mouvements. Voyez ce que cela fait de bouger. Regardez ce que cela fait à la douleur. Regardez la douleur diminuer. Essayez de ne pas trop bouger, cependant. Moins vous bougez, plus il est facile de rester pleinement conscient. Les nouveaux méditants disent parfois qu'ils ont du mal à rester attentifs lorsque la douleur est présente -- et cette difficulté vient d'un malentendu. Ces étudiants conçoivent la pleine conscience comme quelque chose de distinct de l'expérience de la douleur. Ça ne l'est pas.

La pleine conscience n'existe jamais par elle-même. Il y a toujours un objet, et un objet vaut un autre.

Vous pouvez être attentif à la douleur tout comme vous êtes attentif à la respiration. N'y ajoutez rien et n'en manquez aucune partie. Ne brouillez pas l'expérience pure avec des concepts, des images ou une pensée discursive. Et gardez votre conscience juste dans le moment présent, juste avec la douleur, afin que vous ne manquiez ni son début ni sa fin. La douleur qui n'est pas considérée à la lumière claire de la pleine conscience

donne lieu à des réactions émotionnelles telles que la peur, l'anxiété ou la colère.

Tout cela est quelque chose qui s'ajoute à la sensation elle-même. Vous vous retrouvez à construire une image mentale, une image de la douleur, une histoire de celle-ci. Vous pouvez voir un schéma de la jambe avec la douleur décrite dans une jolie couleur. C'est très créatif et terriblement divertissant, mais ce n'est pas ce que nous voulons. Ce sont des concepts cloués sur la réalité vivante. Très probablement, vous vous surprendrez probablement à penser : "J'ai mal à la jambe". "Je" est un concept ; "douleur" est un concept ; "ma jambe" est un concept. Chacun est quelque chose de plus ajouté à l'expérience pure. Si la douleur est correctement considérée, nous n'avons pas une telle réaction. Ce sera juste une sensation, juste une simple énergie. Une fois que vous aurez appris cette technique avec la douleur physique, vous pourrez alors la généraliser au reste de votre vie. Vous pouvez l'utiliser sur toute sensation désagréable. Ce qui fonctionne sur la douleur fonctionnera également sur l'anxiété ou la dépression chronique. Cette technique est l'une des compétences les plus utiles et applicables de la vie : la patience.

15. Les jambes s'endorment et d'autres sensations étranges

Il est très courant pour les débutants, et même pour les personnes expérimentées, que leurs jambes s'endorment ou s'engourdissent pendant la méditation. Vous remarquerez peut-être que vous devenez très anxieux à ce sujet et que vous avez envie de vous lever et de vous déplacer. Ou vous pouvez être complètement convaincu que vous obtiendrez la gangrène par manque de circulation. L'engourdissement de la jambe n'a rien d'inquiétant. Elle est causée par un pincement nerveux, et non par un manque de circulation. Vous ne pouvez pas endommager les tissus de vos jambes en vous asseyant. Sachez-le et détendez-vous.

Lorsque vos jambes s'endorment en méditation, observez simplement le phénomène en pleine conscience. Examinez ce que vous ressentez. Cela peut être en quelque sorte inconfortable, mais ce n'est pas douloureux à moins que vous ne vous raidissiez. Restez calme et observez-le. Peu importe si vos jambes s'engourdissent et le restent pendant toute la période. Après avoir médité pendant un certain temps, cet engourdissement peut disparaître progressivement ou pas.

Les gens expérimentent toutes sortes de phénomènes variés pendant la méditation. Certaines personnes ont

des démangeaisons. D'autres ressentent des picotements, une relaxation profonde, une sensation de légèreté ou une sensation de flottement. Vous pouvez vous sentir grandir, rétrécir ou monter dans les airs. Les débutants sont souvent très excités par de telles sensations.

Au fur et à mesure que la relaxation s'installe, le système nerveux commence simplement à transmettre les signaux sensoriels plus efficacement. De grandes quantités de données sensorielles précédemment bloquées peuvent affluer, donnant lieu à toutes sortes de sensations uniques. Cela ne signifie rien de particulier. C'est juste une sensation. Alors profitez simplement de la technique normale. Regardez-le apparaître et regardez-le disparaître. Ne vous impliquez pas.

16. Somnolence, incapacité à se concentrer, platitude, et ennui

Il est très courant d'expérimenter la somnolence durant la méditation. Après tout, vous devenez très calme et détendu. Malheureusement, nous ne vivons habituellement cet état agréable que lorsque nous nous endormons, et nous l'associons à ce processus. Alors naturellement, vous commencez à vous éloigner. Lorsque vous constatez que cela se produit, appliquez votre pleine conscience à l'état de somnolence lui-même. La somnolence a certaines caractéristiques définies. Il fait

certaines choses à votre processus de pensée. Découvrez-les. Il y a certaines sensations corporelles qui lui sont associées. Localisez-les.

Cette conscience curieuse est l'opposé direct de la somnolence, et l'évaporerait généralement. Si ce n'est pas le cas, vous devriez suspecter une cause physique de votre somnolence. Recherchez-la et gérez-la. Si vous venez de manger un grand repas, cela pourrait en être la cause. Il est préférable de manger légèrement si vous êtes sur le point de méditer. Ou attendez une heure après un grand repas. Et ne négligez pas l'évidence non plus. Si vous avez traîné des briques toute la journée, vous allez naturellement être fatigué. Il en va de même si vous n'avez dormi que quelques heures la nuit précédente. Prenez soin des besoins physiques de votre corps. Ensuite, méditez.

Ne cédez pas à la somnolence. Restez éveillé et attentif.

Si vous avez très sommeil, respirez profondément et retenez-la aussi longtemps que vous le pouvez. Puis expirez lentement. Prenez à nouveau une profonde inspiration, retenez-la aussi longtemps que vous le pouvez et expirez lentement. Répétez cet exercice jusqu'à ce que votre corps se réchauffe et que la somnolence disparaisse.

Puis reprenez votre respiration.

De plus, la lourdeur mentale peut résulter d'un sous-produit indésirable de l'approfondissement de la concentration. Au fur et à mesure que votre relaxation s'approfondit, les muscles se relâchent et les transmissions nerveuses changent. Cela produit une sensation très calme et légère dans le corps. Vous vous sentez très immobile et quelque peu séparé du corps. C'est un état très agréable, et au début votre concentration est assez bonne, bien centrée sur la respiration. Cependant, au fur et à mesure que cela continue, les sensations agréables s'intensifient et détournent votre attention de la respiration. Vous commencez à vraiment apprécier l'état et votre pleine conscience diminue considérablement. Votre attention finit par se disperser, dérivant apathiquement à travers de vagues nuages de félicité. Le résultat est un état très inconscient, une sorte de stupeur extatique. Le remède, bien sûr, est la pleine conscience. Observez attentivement ces phénomènes et ils se dissiperont. Lorsque des sentiments de bonheur surgissent, acceptez-les. Il n'est pas nécessaire de les éviter, mais ne vous laissez pas emporter par eux. Ce sont des sentiments physiques, alors traitez-les comme tels. Observez les sentiments comme des sentiments. Observez la lourdeur comme de la lourdeur. Regardez-les venir et regardez-les passer. Ne vous impliquez pas.

À l'autre extrémité du spectre, une attention sautante hyperactive est quelque chose que tout le monde éprouve de temps en temps. Il est généralement traité par les techniques de gestion de la distraction présentées dans les pages 49-54. Vous devez également être informé, cependant, qu'il existe certains facteurs externes qui contribuent à ce phénomène --- et il est préférable de les gérer par de simples ajustements dans votre emploi du temps.

Les images mentales sont des entités puissantes. Elles peuvent demeurer dans l'esprit pendant de longues périodes. Tous les arts de la narration sont une manipulation directe d'un tel matériel, et si l'écriture a bien fait son travail, les personnages et les images présentées auront un effet puissant et persistant sur l'esprit. Si vous avez vu le meilleur film de l'année, la méditation qui suivra sera remplie de ces images. Si vous êtes à mi-chemin du roman d'horreur le plus effrayant que vous ayez jamais lu, votre méditation sera pleine de monstres. Alors changez l'ordre des événements. Faites d'abord votre méditation. Puis lisez ou allez au cinéma.

Un autre facteur influent est votre propre état émotionnel. S'il y a un conflit réel dans votre vie, cette agitation se poursuivra en méditation. Essayez de résoudre vos conflits quotidiens immédiats avant la méditation lorsque vous le pouvez. Votre vie se déroulera plus facilement et vous ne réfléchirez pas inutilement

pendant votre pratique --- mais n'utilisez pas ce conseil comme un moyen d'éviter la méditation. Parfois, vous ne pouvez pas résoudre tous les problèmes avant de vous asseoir. Allez-y et asseyez-vous quand même.

Utilisez votre méditation pour abandonner toutes les attitudes égocentriques qui vous maintiennent enfermé dans votre propre point de vue limité. Vos problèmes se résoudreont plus facilement par la suite. Et puis il y a des jours où il semble que l'esprit ne se reposera jamais, mais vous ne pouvez localiser aucune cause apparente. Parfois, la méditation est ainsi.

Ce genre de méditation est avant tout un exercice de prise de conscience. Vider l'esprit n'est pas aussi important que d'être attentif à ce que l'esprit fait. Si vous êtes frénétique et que vous ne pouvez rien faire pour l'arrêter, observez simplement. C'est tout vous. Le résultat sera un pas de plus dans votre voyage d'exploration de vous-même.

Surtout, ne soyez pas frustré par le bavardage incessant de votre esprit. Ce babillage n'est qu'une chose de plus à prendre en compte.

D'une part, il est difficile d'imaginer quoi que ce soit de plus ennuyeux par nature que de rester assis pendant une heure sans rien faire d'autre que de sentir l'air entrer et sortir de votre nez. L'ennui va surgir. L'ennui est un

état mental et doit être traité comme tel. Deux stratégies simples vous aideront à faire face.

✿ **Tactique A:**

Rétablir la vraie pleine conscience. Si la respiration semble être une chose extrêmement ennuyeuse à observer encore et encore, vous pouvez être assuré d'une chose : vous avez cessé d'observer le processus avec une véritable pleine conscience. La vraie pleine conscience n'est jamais ennuyeuse. Regardez encore. Ne présumez pas que vous savez ce qu'est la respiration. Ne tenez pas pour acquis que vous avez déjà tout vu. Si vous le faites, vous conceptualisez le processus plutôt qu'observer sa réalité vivante. Lorsque vous êtes clairement conscient de la respiration ou de toute autre chose, ce n'est jamais ennuyeux. La pleine conscience regarde tout avec des yeux d'enfant, avec un sentiment d'émerveillement. La pleine conscience voit chaque instant comme s'il s'agissait du premier et du seul instant de l'univers. Donc, si tout ce que vous voyez est l'ennui, regardez à nouveau.

❁ **Tactique B:**

Observez votre état mental. Regardez attentivement votre état d'ennui. Qu'est-ce que l'ennui ? Où est l'ennui ? Qu'est-ce que ça fait ? Quelles sont ses composantes mentales ? A-t-il une sensation physique ? Qu'est-ce que cela fait à votre processus de pensée ? Jetez un nouveau regard sur l'ennui comme si vous n'aviez jamais connu cet état auparavant.

17. La peur et l'agitation

Des états de peur surviennent parfois pendant la méditation sans raison discernable. C'est un phénomène très courant, et il peut y avoir un certain nombre de causes. Le contenu émotionnel d'un complexe de pensée s'infiltré souvent dans votre conscience bien avant que la pensée elle-même ne fasse surface. C'est peut-être ce qui se passe.

Ou vous avez peut-être affaire directement à la peur que nous craignons tous : la peur de l'inconnu. À un moment donné de votre carrière de méditant, vous serez frappé par le sérieux de ce que vous faites réellement. Vous abattez le mur d'illusion que vous avez toujours utilisé pour vous expliquer la vie et pour vous protéger de la flamme intense de la réalité. Vous êtes sur le point de rencontrer la vérité ultime, face à face. C'est effrayant. Mais il faut bien s'en occuper. Allez-y et plongez dedans.

Troisième possibilité : la peur que vous ressentez peut-être auto-générée. Vous pouvez l'alimenter en vous fixant dessus. Dans ce cas, ramenez simplement votre attention sur la respiration.

Quelle que soit la source de votre peur, la pleine conscience est le remède. Observez la peur tout comme l'apparition de la peur, exactement telle qu'elle est. Ne vous y accrochez pas. Regardez-la simplement s'élever. Étudiez son effet. Voyez ce que cela vous fait ressentir et comment cela affecte votre corps. Lorsque vous vous retrouvez en proie à des fantasmes d'horreur, observez-les simplement attentivement. Regardez les images comme des images. Voir les souvenirs comme des souvenirs. Observez les réactions émotionnelles qui surviennent et considérez-les telles qu'elles sont. Restez à l'écart du processus et ne vous impliquez pas. Traitez toute la dynamique comme si vous étiez un spectateur curieux. Le plus important, ne combattez pas la situation.

N'essayez pas de réprimer les souvenirs ou les sentiments ou les fantasmes. Éloignez-vous simplement du chemin et laissez tout le désordre bouillonner et passer. Cela ne peut pas vous faire de mal. C'est juste un souvenir. Ce n'est que du fantasme. Ce n'est rien d'autre que de la peur.

L'agitation est souvent une dissimulation pour une expérience plus profonde qui se déroule dans l'inconscient. Nous, les humains, sommes doués pour

réprimer les choses. Plutôt que d'affronter une pensée désagréable que nous ressentons, nous essayons de l'enterrer afin de ne pas avoir à traiter le problème. Malheureusement, nous ne réussissons généralement pas --- du moins pas complètement. Nous cachons la pensée, mais l'énergie mentale que nous utilisons pour la dissimuler reste là et bouillonne. Le résultat est ce sentiment de malaise que nous appelons agitation ou nervosité.

Il n'y a peut-être rien sur quoi mettre le doigt -- mais vous ne vous sentez pas à l'aise, vous ne pouvez pas vous détendre. Lorsque cet état inconfortable apparaît pendant la méditation, observez-le simplement. Ne le laissez pas vous gouverner. Ne sursautez pas et ne vous enfuyez pas. Et ne luttez pas contre cela en essayant de le faire disparaître. Laissez-le là et surveillez-le de près. Ensuite, le matériel refoulé finira par faire surface, et vous découvrirez de quoi vous vous inquiétez.

L'expérience désagréable que vous avez essayé d'éviter pourrait être presque n'importe quoi. Quoi que ce soit, laissez-le surgir et regardez-le attentivement. Si vous vous contentez de rester assis et d'observer votre agitation, elle finira par passer. Être capable de rester assis malgré l'agitation est en soi une petite percée dans votre carrière de méditant. Cela vous enseignera beaucoup. Vous constaterez que l'agitation est en fait plutôt un état mental superficiel. Il est par essence

éphémère. Ça vient et ça s'en va. Il n'a aucune réelle emprise du tout sur vous.

18. Trop d'efforts, trop d'attentes et découragement

Les personnes ayant une longue expérience de la méditation sont souvent des personnes assez joviales. Ils possèdent l'un des plus précieux de tous les trésors humains : le sens de l'humour. Ils peuvent rire de leurs propres échecs humains. Ils peuvent rire aux crises personnelles. Les débutants en méditation, en revanche, sont souvent beaucoup trop sérieux pour leur propre bien. Ils sont tendus, s'appliquent, excessivement avides de résultats, et prennent tout cela très, très au sérieux.

Les débutants sont souvent pleins d'attentes énormes et exagérées. Ils se lancent immédiatement et s'attendent à des résultats incroyables en un rien de temps. Ils poussent. Ils se tendent. Ils transpirent et se fatiguent, et tout cela est terriblement triste et solennel. Cet état de tension est l'antithèse de la pleine conscience -- et donc, naturellement, ils n'obtiennent pas grand-chose. Puis ils décident que cette méditation n'est finalement pas si excitante. Cela ne leur a pas apportée ce qu'ils recherchaient. Ils la laissent tomber.

Vous n'apprenez la méditation qu'en méditant. Vous n'apprenez ce qu'est la méditation et où elle mène que

par l'expérience directe de la chose elle-même. Par conséquent, les débutants ne savent pas où ils se dirigent parce qu'ils ont développé peu de sens de l'endroit où la pratique mène. Les nouveaux venus à la méditation s'attendent à toutes les mauvaises choses, et ces attentes ne sont d'aucune utilité.

Essayer trop fort conduit à la rigidité et au mécontentement, à la culpabilité et à l'auto-condamnation. Lorsque vous faites trop d'efforts, votre effort devient mécanique et cela va à l'encontre de la pleine conscience avant même qu'elle ne commence. Vous êtes bien avisé de laisser tomber tout cela.

Laissez tomber vos attentes et votre force. Méditez simplement avec un effort constant et équilibré. Profitez de votre méditation et ne vous surchargez pas de sueur et de luttes. Faites qu'elle soit simple. Soyez juste attentif.

La méditation elle-même prendra soin de l'avenir.

L'effet de pousser trop fort est la frustration. Vous êtes dans un état de tension. Vous n'arrivez nulle part. Vous vous rendez compte que vous ne faites pas les progrès que vous attendiez, alors vous vous découragez. Vous vous sentez en échec. C'est un cycle très naturel, mais totalement évitable. Les attentes irréalistes en sont la source.

Néanmoins, si vous vous sentez découragé, observez simplement votre état d'esprit clairement. N'y ajoutez rien. Il suffit de regarder. Un sentiment d'échec n'est qu'une autre réaction émotionnelle éphémère. Si vous vous impliquez, cela se nourrit de votre énergie et cela grandit. Si vous vous tenez simplement à l'écart et le regardez, il disparaît.

Si vous êtes découragé par votre échec perçu dans la méditation, c'est, dans un sens, particulièrement facile à gérer. Vous sentez que vous avez échoué dans votre pratique, vous n'avez pas réussi à être attentif. Devenez simplement conscient de ce sentiment d'échec. Vous venez de rétablir votre pleine conscience avec cette seule étape. La raison de votre sentiment d'échec n'est rien d'autre qu'un souvenir.

Vraiment, l'échec en méditation n'existe pas. Il y a des revers et des difficultés – mais il n'y a pas d'échec à moins que vous n'abandonniez complètement. Même si vous avez passé vingt années solides à n'arriver nulle part, vous pouvez être attentif à la seconde que vous choisissez. C'est votre décision. Le regret n'est qu'une façon de plus d'être inattentif. À l'instant où vous réalisez que vous avez été inattentif, cette réalisation elle-même est un acte d'attention. Alors continuez le processus.

Ne vous laissez pas distraire par une réaction émotionnelle.

19. La résistance à la méditation

Il y a des moments où vous n'aurez pas envie de méditer.

Manquer une seule séance d'entraînement n'est bien sûr pas important, mais cela devient très facilement une habitude. Il est plus sage de ne pas vous laisser aller par la résistance. Allez-vous asseoir quand même. Observez le sentiment d'aversion. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une émotion passagère, d'un feu de paille qui s'évaporerait sous vos yeux. Cinq minutes après vous être assis, il n'y en a plus. Dans d'autres cas, cela peut être dû à une mauvaise humeur ce jour-là, et cela dure plus longtemps. Pourtant, ça passe. Et il vaut mieux s'en débarrasser en vingt ou trente minutes de méditation que de la garder avec soi et de la laisser gâcher le reste de la journée.

À d'autres moments, la résistance peut être due à des difficultés que vous rencontrez avec la pratique elle-même. Vous pouvez ou ne pouvez pas savoir quelle est cette difficulté. Si le problème est connu, traitez-le par l'une des techniques décrites dans ce livre. Une fois le problème résolu, la résistance disparaîtra. Si le problème est inconnu, alors vous allez devoir le résoudre. Asseyez-vous simplement à travers la résistance et observez-la attentivement. Ça va passer.

Si la résistance à la méditation est une caractéristique commune de votre pratique, alors vous devriez suspecter

une erreur subtile dans votre attitude de base. La méditation n'est pas un rituel mené dans une posture particulière. Ce n'est pas un exercice douloureux, ou une période d'ennui forcé. Et ce n'est pas une obligation triste et solennelle. Au lieu de le voir habituellement comme ça, essayez une nouvelle façon de le voir comme une forme de jeu. La méditation est votre amie. Considérez-la comme telle, et la résistance disparaîtra comme la fumée par une brise d'été.

Si vous essayez toutes ces possibilités et que la résistance persiste, il peut y avoir un problème. Certains accroc métaphysiques que rencontrent parfois les méditants dépassent le cadre de ce livre. Il n'est pas courant que les nouveaux méditants les rencontrent, mais cela peut arriver. N'abandonnez pas. Allez-vous faire guider. Recherchez des enseignants qualifiés de la méditation vipassana et demandez-leur de vous aider à résoudre la situation. De telles personnes existent précisément pour cet objectif.

20. Les manoeuvres mentales pour gérer la distraction

À un moment donné, chaque méditant rencontre des distractions pendant la pratique, et des méthodes sont nécessaires pour y faire face. Un éventail de manœuvres de méditations pratiques et traditionnelles peut vous aider. Ces techniques peuvent être utilisées seules ou en

combinaison. Correctement employés, ils constituent un arsenal assez efficace pour votre combat contre l'esprit de singe.

Manœuvre 1 : remarquer la distraction.

Une distraction vous a éloigné de la respiration et vous réalisez soudain que vous avez rêvé. L'astuce consiste à retirer complètement tout ce qui vous a capturé, à rompre complètement son emprise sur vous afin que vous puissiez reprendre votre respiration avec toute votre attention. Dites-vous simplement : "D'accord, j'ai été distrait pendant un certain temps", ou "...depuis que le chien a commencé à aboyer", ou "...depuis que j'ai commencé à penser à l'argent". Lorsque vous commencerez à pratiquer cette technique, vous le ferez en vous parlant à vous-même. Une fois l'habitude bien établie, vous pouvez laisser tomber cela, et l'action devient muette et très rapide. L'idée, rappelez-vous, est de retirer la distraction et de revenir à la respiration. Une façon de vous sortir de la pensée est d'en faire l'objet d'une inspection juste assez longtemps pour en glaner une approximation approximative de sa durée. L'intervalle lui-même n'est pas important. Une fois que vous êtes libre de la distraction, laissez tomber le tout et revenez à la respiration. Ne vous attardez pas à essayer d'être sûr d'une estimation de temps "précise" - cela n'a vraiment pas d'importance.

Manœuvre 2 : respirations profondes.

Lorsque votre esprit est éperdu et agité, vous pouvez souvent rétablir la pleine conscience avec quelques respirations rapides et profondes. Inspirez fortement l'air et laissez-le sortir de la même manière. Cela augmente la sensation à l'intérieur des narines et facilite la concentration. Faites un acte de volonté fort et appliquez une certaine force à votre attention. Permettez à toute votre attention de revenir à la respiration.

Manœuvre 3 : Compter.

Compter les respirations au fur et à mesure qu'elles passent est une procédure traditionnelle. Certaines écoles de pratique enseignent cette activité comme leur tactique principale. Vipassana l'utilise comme technique auxiliaire pour rétablir la pleine conscience et renforcer la concentration. Comme nous l'avons vu précédemment aux [pages 49-51](#), vous pouvez compter les respirations de différentes manières. N'oubliez pas de garder votre attention sur la respiration.

Vous remarquerez probablement un changement après avoir effectué une partie de votre comptage. Le souffle ralentit, ou il devient très léger et raffiné. C'est un signal physiologique que la concentration est devenue bien établie. À ce stade, la respiration est généralement si légère ou si rapide et douce que vous ne pouvez pas distinguer clairement l'inspiration de l'expiration. Ils

semblent se fondre l'un dans l'autre. Vous pouvez alors compter les deux comme un seul cycle. Continuez votre processus de comptage, mais seulement jusqu'à cinq, couvrant la même séquence de cinq respirations, puis recommencez. Lorsque le comptage devient un problème, passez à l'étape suivante. Laissez tomber les chiffres et oubliez les concepts d'inspiration et d'expiration. Plongez dans la pure sensation de respirer. L'inspiration se confond avec l'expiration. Une respiration se fond dans la suivante dans un cycle sans fin de flux pur et fluide.

Manœuvre 4 : La méthode Dedant-Dehors.

C'est une alternative au comptage, et cela fonctionne de la même manière. Dirigez simplement votre attention sur la respiration et marquez mentalement chaque cycle avec les mots "Inspirez... expirez" ou "Dedans...Dehors". Continuez le processus jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de ces concepts, puis oubliez-les.

Manœuvre 5 : Rappelez-vous de votre objectif.

Il y a des moments où des choses vous viennent à l'esprit, apparemment au hasard. Des mots, des phrases ou des phrases entières jaillissent de l'inconscient sans raison discernable. Des objets apparaissent. Des images jaillissent et disparaissent. C'est une expérience troublante. Votre esprit se sent comme un drapeau flottant dans un vent violent. Il se ballote d'avant en arrière comme des vagues dans l'océan. Souvent, dans des moments comme celui-ci, il suffit de se rappeler clairement pourquoi vous êtes là. Vous pouvez vous dire à vous-même, "Je ne suis pas assis ici juste pour perdre mon temps dans ces pensées. Je suis ici pour concentrer mon esprit sur la respiration, qui est universelle et commune à tous les êtres vivants". Parfois, votre esprit se calmera, avant même que vous ayez terminé cette récitation. D'autres fois, vous devrez peut-être la répéter plusieurs fois avant de vous reconcentrer sur la respiration.

Manœuvre 6 : Annuler une pensée par une autre.

Certaines pensées ne disparaissent tout simplement pas. Nous, les humains, sommes des êtres obsessionnels. Nous avons tendance à nous verrouiller sur des choses comme les fantasmes sexuels, les inquiétudes et les ambitions. Nous nourrissons ces complexes de pensée pendant des années et leur donnons beaucoup

d'exercice en jouant avec eux à chaque instant libre. Puis, quand nous nous asseyons pour méditer, nous leur ordonnons de s'en aller et de nous laisser seuls. Il n'est guère surprenant qu'ils n'obéissent pas. Des pensées persistantes comme celles-ci nécessitent une approche directe, une attaque frontale à grande échelle.

La psychologie bouddhiste a développé un système distinct de classification. Une pensée malhabile est une pensée liée à la cupidité, la haine ou l'illusion. Ce sont les pensées que l'esprit construit le plus facilement en obsessions. Elles sont maladroites dans le sens où elles vous éloignent du but de la libération. Les pensées habiles, d'autre part, sont celles liées à la générosité, la compassion et la sagesse. Elles sont habiles dans le sens où elles peuvent être utilisées comme remèdes spécifiques pour des pensées malhabiles, et peuvent donc vous aider à avancer vers la libération.

Vous ne pouvez pas conditionner la libération. Ce n'est pas un état construit à partir de pensées. Vous ne pouvez pas non plus conditionner les qualités personnelles que la libération produit. Les pensées de bienveillance peuvent produire un *semblant de bienveillance*, mais ce n'est pas le véritable élément. Il se décomposera sous la pression. Les pensées de compassion ne produisent qu'une compassion superficielle. Par conséquent, ces pensées habiles ne vous libéreront pas, en elles-mêmes, du piège. Elles ne sont habiles que si elles sont appliquées

comme antidotes au “poison” des pensées malhabiles. Les pensées de générosité peuvent temporairement annuler la cupidité. Elles la mettent sous le tapis assez longtemps pour que la pleine conscience fasse son travail sans entrave. Ensuite, lorsque la pleine conscience a pénétré jusqu'aux racines du processus de l'ego, l'avidité s'évapore et la vraie générosité surgit.

Ce principe peut être utilisé au quotidien dans votre propre méditation. Si un type particulier d'obsession vous trouble, vous pouvez l'annuler en générant son contraire. Voici un exemple : si vous détestez absolument Charlie et que son visage renfrogné n'arrête pas de surgir dans votre esprit, essayez de diriger un flux d'amour et de convivialité vers Charlie ou essayez de contempler ses bonnes qualités. Vous vous débarrasserez probablement de l'image mentale immédiate. Ensuite, vous pouvez vous consacrer au travail de méditation.

Parfois, cette tactique seule ne fonctionne pas. L'obsession est tout simplement trop forte. Dans ce cas, vous devez affaiblir quelque peu son emprise sur vous avant de pouvoir l'équilibrer avec succès. C'est ici que la culpabilité, l'une des émotions les plus mal engendrées de l'humanité, sert enfin un but. Examinez attentivement la réponse émotionnelle dont vous essayez de vous débarrasser. Réfléchissez-y réellement.

Voyez comment cela vous fait vous sentir. Regardez ce que cela produit sur votre vie, votre bonheur, votre santé

et vos relations. Essayez de voir comment cela vous fait apparaître aux autres. Regardez comment cela entrave votre progression vers la libération.

Les écritures anciennes vous exhortent à le faire à fond. Paradoxalement, ils vous conseillent de développer le même sentiment d'aversion que vous ressentiriez si vous étiez obligé de vous promener avec la carcasse d'un animal mort et en décomposition attachée autour de votre cou. Cette étape peut résoudre le problème tout seul. Si ce n'est pas le cas, équilibrez le reste de l'obsession en générant à nouveau son émotion opposée.

Les pensées de cupidité couvrent tout ce qui est lié au désir, de l'avarice pure et simple pour le gain matériel, jusqu'au besoin subtil d'être respecté en tant que personne morale. Les pensées de haine vont de la mesquinerie à la rage meurtrière. L'illusion couvre tout, de la rêverie aux hallucinations à part entière.

La générosité annule la cupidité. La bienveillance peut annuler la haine par compassion.

Vous pouvez trouver un antidote spécifique pour tout problème si vous réfléchissez un peu. Mais ne vous enlisez pas dans l'application d'antidotes, sachez que ce n'est pas une fin en soi ; le véritable objectif est de pouvoir retourner à la méditation.

21. Travailler avec les pensées, les jugements, et l'autocritique.

Alors vous y êtes, en train de méditer. Vous vous laissez planer en suivant le flux de la respiration, inspirant, expirant, inspirant, expirant... calme, serein et concentré. Beau. Et puis, tout d'un coup, quelque chose de totalement différent vous vient à l'esprit : "J'aimerais bien avoir un cornet de glace". C'est une distraction, évidemment. Ce n'est pas ce que vous êtes censé faire. Vous le remarquez, et vous vous ramenez à la respiration, de retour vers le flux régulier, inspirant, expirant, inspirant, ... Et puis : "Ai-je déjà payé cette facture de gaz ?" une autre distraction. Vous la remarquez, et vous vous ramenez à la respiration. Inspirant, expirant, inspirant, expirant, inspirant..."Ce nouveau film est sorti. Peut-être que je peux aller le voir mardi soir. Non, pas mardi, j'ai trop à faire mercredi. Jeudi, c'est mieux..." Une autre distraction. Vous vous sortez de celle-là, et vous reprenez votre souffle, vous vous attendez à ne jamais y arriver tout à fait, car avant de le faire, cette petite voix dans votre tête dit : "Mon dos me tue". Et ainsi de suite, distraction après distraction --- mais c'est de cela qu'il s'agit.

La clé est d'apprendre à les remarquer sans être piégé par elles. C'est pour cela que nous sommes ici. Ne prenez pas l'apparition d'une telle pensée comme l'ennemi ; c'est juste la simple réalité. Et si vous voulez changer quelque

chose, la première chose que vous devez faire est de la voir telle qu'elle est.

Lorsque vous vous asseyez pour la première fois pour vous concentrer sur la respiration, vous serez frappé par la façon dont l'esprit est incroyablement occupé. Il sursaute et gigote. Il vire et vacille. Il se poursuit en cercles constants. Il bavarde. Il pense. Il fantasme et rêve éveillé. Quand votre esprit s'éloigne du sujet de la méditation, observez simplement la distraction en pleine conscience.

Cela amène une nouvelle règle majeure pour votre méditation : Lorsqu'un état mental apparaît suffisamment fort pour vous distraire de l'objet de la méditation, portez brièvement votre attention sur la distraction. Faites de la distraction un objet temporaire de méditation. Veuillez noter le mot *temporaire*. C'est assez important. Cela ne suggère pas que vous changez de cheval à mi-chemin, en adoptant un tout nouvel objet de méditation toutes les trois secondes. La respiration restera toujours votre objectif principal. Vous portez votre attention sur la distraction juste assez longtemps pour remarquer certaines choses spécifiques à ce sujet. Qu'est-ce que c'est ? Quelle est sa force ? Et combien de temps ça dure ?

Dès que vous avez répondu sans un mot à ces questions, vous avez terminé votre examen de cette distraction et vous retournez votre attention sur la respiration. Ces

questions sont conçues pour vous libérer de la distraction et vous donner un aperçu de sa nature, pas pour vous y enfoncer davantage.

Poser ces questions en réponse à une distraction permet de s'en séparer, de prendre un recul mental par rapport à elle, de s'en désengager et de la voir objectivement. Nous devons cesser de penser la pensée ou de ressentir le sentiment afin de le considérer comme un objet d'inspection. Ce processus même est un exercice de pleine conscience, de conscience non impliquée et détachée. Et puis on revient à la respiration. La distraction elle-même peut être n'importe quoi : un son, une sensation, une émotion, un fantasme, n'importe quoi. Quoi qu'il en soit, n'essayez pas de la réprimer. N'essayez pas de la forcer à sortir de votre esprit. Il n'y a pas besoin de ça. Il suffit de l'observer attentivement avec une attention naturelle. Examinez la distraction sans un mot, et elle passera d'elle-même. Ne vous juger pas pour avoir été distrait. Les distractions sont naturelles. Ils vont et viennent. Et chaque fois qu'ils le font, revenez à la respiration.

Et vous allez vous retrouver à vous juger de toute façon. C'est naturel aussi. Observez simplement le processus d'auto-critique comme une autre distraction, puis revenez à la respiration. Regardez la séquence des événements : *Respiration. Respiration. Pensée distrayante surgissant. Frustration résultant de la pensée*

distrayante. Auto-critique sur venant pour avoir été distrait.

Vous remarquez l'auto-critique. Vous revenez à la respiration. Respiration. Respiration. C'est vraiment un cycle très naturel et fluide. L'astuce, bien sûr, est la patience.

Observez simplement la distraction et revenez à la respiration. Ne vous battez pas avec ces pensées distrayantes. Ne forcez pas et ne luttez pas. C'est une perte de temps. Chaque parcelle d'énergie que vous appliquez à cette résistance entre dans le complexe de la pensée et le rend d'autant plus fort. Alors n'essayez pas de chasser de telles pensées de votre esprit, c'est une bataille que vous ne pouvez jamais gagner.

La pleine conscience est une fonction qui désarme les distractions, de la même manière qu'un expert en munitions désamorcerait une bombe. Les distractions faibles sont désarmées par un seul coup d'œil. Faites briller la lumière de la conscience sur eux et ils s'évaporent. Les schémas de pensée habituels et profondément enracinés nécessitent une attention constante appliquée à plusieurs reprises sur toute la période de temps nécessaire pour briser leur emprise. Les distractions sont vraiment des tigres de papier. Elles n'ont aucun pouvoir propre. Elles ont besoin d'être nourries en permanence, sinon elles meurent. Si vous

refusez de les nourrir par votre propre peur, colère et avidité, elles s'estompent.

L'essentiel est d'être attentif à ce qui se passe, pas de contrôler ce qui se passe. Tout ce qui surgit dans l'esprit est considéré comme une occasion de plus de cultiver la pleine conscience. La respiration, rappelez-vous, est une focalisation arbitraire, et elle est utilisée comme notre principal objet d'attention. Les distractions sont utilisées comme objets secondaires d'attention. Elles font certainement autant partie de la réalité que la respiration. Vous pouvez être attentif à la respiration ou à la distraction. Vous pouvez être conscient du fait que votre esprit est immobile et que votre concentration est forte, ou vous pouvez être conscient du fait que votre concentration est (en rubans- pas français ?) et que votre esprit se trouve dans un chaos absolu. Tout est pleine conscience.

22. Cinq saveurs d'obstacle

Les distractions sont de toutes tailles, formes et saveurs. Une catégorie d'entre elles est traditionnellement appelée obstacles, car dans un certain sens, ils bloquent le développement des deux composantes de la méditation qui sont la pleine conscience et la concentration. Mais même si nous les appelons des obstacles, cela ne signifie pas qu'ils doivent être réprimés, évités ou condamnés. Tout ce que nous avons

à faire est de les voir et de travailler avec eux, dans chacune de leurs cinq saveurs principales.

✿ Désir

Supposons que vous ayez été distrait par une belle expérience de méditation. Cela pourrait être un fantasma agréable ou une pensée de fierté. C'est peut-être un sentiment d'estime de soi. Il peut s'agir d'une pensée d'amour ou même de la sensation physique de bonheur qui accompagne l'expérience de méditation elle-même. Quoi qu'il en soit, ce qui suit est l'état de désir -- désir d'obtenir ce à quoi vous avez pensé, ou désir de prolonger l'expérience que vous vivez. Quelle que soit sa nature, vous devez gérer le désir de la manière suivante.

Remarquez la pensée ou la sensation au fur et à mesure qu'elle surgit. Remarquez l'état mental de désir qui l'accompagne en tant que chose distincte. Remarquez l'étendue ou le degré exact de ce désir. Ensuite, remarquez combien de temps cela dure et quand il disparaît enfin. Lorsque vous avez fait cela, retournez votre attention à la respiration.

Une chose à noter, c'est que l'avidité et le désir peuvent également viser des choses que nous considérons normalement comme vertueuses ou nobles. Vous pouvez ressentir le désir de vous perfectionner. Vous pouvez ressentir le besoin d'une plus grande vertu. Vous pouvez même développer un attachement à la félicité de

la méditation elle-même. Il est un peu difficile de se détacher de sentiments aussi nobles. En fin de compte, cependant, c'est juste plus de cupidité. C'est un désir de gratification et une manière intelligente d'ignorer la réalité du moment présent. Mais la pratique reste, même avec ces désirs d'apparence noble. Remarquez-les et revenez à la respiration.

✿ **Aversion**

Supposons que vous ayez été distrait par une expérience négative. Cela peut être quelque chose que vous craignez ou une inquiétude lancinante. Cela peut être de la culpabilité, de la dépression ou de la douleur. Quelle que soit la substance réelle de la pensée ou de la sensation, vous vous retrouvez à la rejeter ou à la réprimer -- en essayant de l'éviter, d'y résister ou de la nier. La prise en charge ici reste essentiellement la même. Observez l'apparition de la pensée ou de la sensation. Remarquez l'état de rejet qui l'accompagne. Évaluez l'étendue ou le degré de ce rejet. Voyez combien de temps cela dure et quand cela s'estompe. Retournez ensuite votre attention sur votre respiration.

✿ **Léthargie**

Ce sentiment se présente sous différentes formes et intensités, allant d'une légère somnolence à une torpeur totale. Nous parlons ici d'un état mental, pas d'un état physique. La somnolence ou la fatigue physique est

quelque chose de tout à fait différent et, dans le système de classification bouddhiste, elle serait classée dans la catégorie des sensations physiques. La léthargie mentale est étroitement liée à l'aversion en ce qu'elle est l'un des petits moyens intelligents de l'esprit d'éviter les problèmes qu'il trouve désagréables. La léthargie est une sorte d'arrêt de l'appareil mental, un affaiblissement de l'acuité sensorielle et cognitive.

Cela peut être difficile à gérer, car sa présence est directement opposée à l'emploi de la pleine conscience. La léthargie est presque l'inverse de la pleine conscience. Néanmoins, la pleine conscience est également le remède à cet obstacle, et la prise en charge est la même. Notez l'état de somnolence lorsqu'il survient et notez son étendue ou son degré. Notez quand il survient, combien de temps il dure et quand il disparaît. La seule chose spéciale ici est l'importance de remarquer le phénomène tôt. Si vous le laissez commencer, sa croissance dépassera probablement votre pouvoir de pleine conscience. Lorsque la léthargie gagne, le résultat est l'esprit qui coule, et même le sommeil.

✿ **Agitation**

Les états d'agitation et d'inquiétude sont des expressions d'agitation mentale. Votre esprit continue de tourner en rond, refusant de se fixer sur quoi que ce soit, avec un

sentiment d'instabilité comme la composante prédominante. L'esprit bouge constamment. Le remède pour cette condition est la même séquence de base. L'agitation donne un certain sentiment à la conscience. Vous pourriez l'appeler une saveur ou une texture. Peu importe comment vous l'appellez, ce sentiment d'instabilité est là comme une caractéristique définissable. Cherchez-le une fois que vous l'avez repéré, notez combien il est présent. Notez quand il survient. Regardez combien de temps cela dure et voyez quand cela s'estompe. Retournez ensuite votre attention sur la respiration.

❁ **Doute**

Cette expérience a son propre sentiment distinct dans la conscience. C'est le sentiment d'une personne trébuchant dans un désert et arrivant à un carrefour non balisé. Quelle route faut-il prendre ? Il n'y a aucun moyen de le dire. Alors vous restez là à vaciller. L'une des formes les plus courantes que cela prend dans la méditation est un dialogue intérieur comme celui-ci : "Qu'est-ce que je fais juste assis comme ça ? Est-ce que j'en retire vraiment quelque chose ? Oh ! Sûr (?) que je suis. C'est bon pour moi. Le livre le dit. Non, c'est de la folie. C'est une perte de temps. Non, je n'abandonnerai pas. J'ai dit que j'allais le faire, et je vais le faire. Ou suis-je simplement têtu ? Je ne sais pas. Je ne sais tout simplement pas". Ne restez pas coincé dans ce piège. C'est juste un autre petit écran

de fumée de l'esprit pour vous empêcher de prendre conscience de ce qui se passe. Pour gérer le doute, il suffit de prendre conscience de cet état mental d'hésitation comme objet d'inspection. Sortez-en et regardez-le. Voyez comme c'est fort. Voir quand ça vient et combien de temps ça dure. Ensuite, regardez-le disparaître et revenez à la respiration.

23. Travailler avec tous les états de manière égale

Dans un certain sens, la motivation à travailler avec les soi-disant obstacles est facile à trouver -- après tout, il est facile de les considérer comme problématiques. Cependant, les états mentaux vraiment positifs qui s'insinuent dans votre méditation sont plus délicats. Bonheur, paix, contentement intérieur, sympathie et compassion pour tous les êtres partout. Ces états mentaux sont si doux et si bienveillants que vous pouvez à peine supporter de vous en détacher. En les appréciant, vous pouvez vous sentir comme un traître à la souffrance de l'humanité. Mais vraiment, il n'y a pas besoin de ressentir cela -- et nous n'avons pas besoin de *rejeter* ces états d'esprit ou de devenir des robots sans cœur. Nous avons simplement besoin de les voir pour ce qu'ils sont. Ce sont des états mentaux. Ils viennent, et ils partent. Ils surgissent et ils disparaissent. Au fur et à mesure que vous poursuivez votre méditation, ces états apparaîtront plus souvent. L'astuce est de ne pas s'y attacher. Il suffit

de voir chacun au fur et à mesure qu'il se présente. Voyez ce que c'est, à quel point c'est fort et combien de temps ça dure. Ensuite, regardez-le s'éloigner. Tout cela n'est plus que le spectacle éphémère de votre propre univers mental.

Cela conduit à un principe général pour travailler avec tous les états, un principe qui peut sembler presque trop simple. Vous voulez vraiment voir chacun apparaître -- que ce soit la douleur, la félicité, l'ennui ou toute autre chose -- sous sa forme naturelle et pure. Mais simplement ne veut en aucun cas dire facile.

L'esprit humain cherche à conceptualiser les phénomènes, et il a développé une multitude de façons intelligentes de le faire. Chaque simple sensation déclenchera un sursaut de réflexion conceptuelle si vous donnez à l'esprit ce qu'il veut.

La conceptualisation est un processus insidieusement intelligent. Cela s'insinue dans votre expérience et prend tout simplement le dessus. Lorsque vous entendez un son en méditation, faites très attention à l'expérience de l'audition. Cela et cela seulement. Ce qui se passe réellement est si simple que nous pouvons et allons le manquer complètement.

Les ondes sonores frappent l'oreille selon un certain schéma unique. Ces ondes sont traduites en impulsions électriques dans le cerveau, et ces impulsions présentent

un modèle sonore à la conscience. C'est tout. Pas de photos. Pas de films d'esprit. Pas de concepts. Pas de dialogues intérieurs sur la question. Juste des ondes sonores. La réalité est élégamment simple et sans fioritures.

Lorsque vous entendez un son, soyez attentif au processus d'audition. Tout le reste n'est que bavardage ajouté. Laisse-le tomber. Cette même règle s'applique à chaque sensation, à chaque émotion, à chaque expérience que vous pouvez avoir. Regardez attentivement votre propre expérience. Creusez à travers les couches de bric-à-brac mental et voyez ce qui s'y trouve vraiment. Vous serez étonné de sa simplicité et de sa beauté.

Il y a des moments où plusieurs sensations peuvent survenir à la fois. Vous pourriez avoir une pensée de peur, une sensation de serrement dans l'estomac, un mal de dos et des démangeaisons au lobe de l'oreille gauche, tout cela en même temps. Ne restez pas assis là dans un dilemme. Ne continuez pas à faire des allers-retours ou à vous demander quoi choisir. L'un d'eux sera le plus fort. Ouvrez-vous simplement et le plus insistant de ces phénomènes s'imposera et exigera votre attention. Accordez-lui une certaine attention juste assez longtemps pour le voir, puis reprenez votre respiration. Si un autre s'immisce, laissez-le entrer. Quand c'est fait, reprenez la respiration.

Mais ne restez pas assis là à *chercher* des “choses à prendre en compte”. Gardez votre attention sur la respiration jusqu'à ce que quelque chose d'autre intervienne et détourne votre attention. Lorsque vous sentez que cela se produit, ne le combattez pas. Laissez votre attention se diriger naturellement vers la distraction et maintenez-la jusqu'à ce que la distraction s'évapore. Puis reprenez votre respiration. Ne cherchez pas d'autres phénomènes physiques ou mentaux. Revenez simplement à la respiration. Laissez-les venir à vous.

Il y aura des moments où vous vous éloignerez, bien sûr. Même après une longue pratique, vous vous réveillez soudainement, réalisant que vous avez été hors piste pendant un certain temps. Ne vous découragez pas. Réalisez que vous vous êtes éloigné pendant un moment et reprenez votre souffle. Aucune réaction négative n'est nécessaire. Le fait même de réaliser que vous avez fait fausse route est une prise de conscience active. C'est un exercice de pleine conscience à lui tout seul.

En vérité, la pleine conscience grandit par l'exercice de la pleine conscience. C'est comme travailler un muscle. Chaque fois que vous le travaillez, vous le gonflez juste un peu. Vous le rendez un peu plus fort. Le fait même que vous ayez ressenti cette sensation de réveil signifie que vous venez d'améliorer votre pouvoir de pleine conscience.

Appliquez ces principes à fond à tous vos états mentaux. Il s'agit d'une injonction tout à fait impitoyable. C'est le travail le plus difficile que vous entreprendrez. Vous vous trouverez relativement disposé à appliquer cette technique à certaines parties de votre expérience, et vous ne voudrez pas l'utiliser sur certaines autres parties.

La pleine conscience est une vigilance impartiale. Elle ne prend pas parti. Elle ne s'accroche pas à ce qui est perçu. Elle perçoit juste. La pleine conscience n'affectionne pas pour les bons états mentaux. Elle n'essaie pas de contourner les mauvais états mentaux. Il n'y a pas d'attachement à l'agréable, pas de fuite devant le désagréable. La pleine conscience traite toutes les expériences de la même manière, toutes les pensées de la même manière, tous les sentiments de la même manière – toutes les apparitions de la même manière. Rien n'est supprimé. Rien n'est refoulé. La pleine conscience ne joue pas les favoris.

La pleine conscience est à la fois la pleine attention elle-même et la fonction de nous rappeler d'y prêter attention si nous avons cessé de le faire. La vigilance s'en aperçoit. Elle se rétablit simplement en constatant qu'elle n'a pas été présente. Dès que vous remarquez que vous n'avez pas remarqué, alors, par définition, vous remarquez et ensuite vous êtes de nouveau à la pleine attention.

Amenez cela à tous les aspects de votre vie. Après tout, le concept de temps perdu n'existe pas pour un méditant sérieux. Les petits espaces morts au cours de votre journée peuvent être transformés en profit. Chaque moment libre peut être utilisé pour la méditation. Assis anxieusement dans le cabinet du dentiste, méditez sur votre anxiété. Si vous vous sentez irrité en faisant la queue à la banque, méditez sur l'irritation. S'ennuyer, se tourner les pouces à l'arrêt de bus, méditez sur l'ennui. Essayez de rester alerte et conscient tout au long de la journée. Soyez conscient de ce qui se passe exactement en ce moment, même s'il s'agit d'une corvée fastidieuse.

Profitez des moments où vous êtes seul.

Profitez d'activités qui sont en grande partie mécaniques.

Utilisez chaque seconde disponible pour être attentif.

Utilisez tous les moments que vous pouvez.

24. Le facteur final : Action éthique

Il y a trois facteurs intégraux dans la méditation bouddhiste : la moralité (je proposerai plutôt le mot éthique que moralité), la concentration et la sagesse. Ces trois facteurs se conjuguent à mesure que votre pratique s'approfondit. Chacun influence l'autre ; donc vous les cultivez tous les trois à la fois, pas séparément. Lorsque vous avez la sagesse de vraiment comprendre une situation, la compassion envers toutes les parties

impliquées apparaît naturellement -- et la compassion signifie que vous devenez plus capable de vous retenir de toute pensée, parole ou acte qui pourrait vous nuire ou nuire aux autres ; ainsi votre comportement est naturellement moral (éthique). Ce n'est que lorsque vous ne comprenez pas profondément les choses que vous créez des problèmes. Si vous ne voyez pas les conséquences de vos actions, vous ferez une gaffe : la personne qui attend de devenir totalement morale (éthique) avant de commencer à méditer attend une situation qui ne se présentera jamais. Les anciens sages disent que cette personne est comme un homme qui attend que l'océan se calme pour pouvoir prendre un bain.

Pour mieux comprendre cette relation, imaginons qu'il y ait des niveaux de moralité. Le niveau le plus bas est le respect d'un ensemble de règles et de règlements établis par quelqu'un d'autre. Ce pourrait être votre prophète préféré. Il peut s'agir de l'État, du chef de votre tribu ou d'un parent. Peu importe qui génère les règles, tout ce que vous avez à faire à ce niveau est de connaître les règles et de les suivre. Un robot peut le faire. Même un chimpanzé entraîné pourrait le faire, si les règles étaient suffisamment simples et qu'il était puni par un coup d'un bâton à chaque fois qu'il ne suivait pas un des règles. Ce niveau ne nécessite aucune méditation. Tout ce dont

vous avez besoin, ce sont les règles et quelqu'un pour menacer avec un bâton.

Le prochain niveau de moralité consiste à obéir aux mêmes règles même en l'absence de quelqu'un qui vous punira. Vous obéissez parce que vous avez intériorisé les règles. Ce niveau nécessite un peu de contrôle mental. Mais si votre schéma de pensée est chaotique, votre comportement le sera également. La culture mentale réduit le chaos mental.

Il existe un troisième niveau de moralité, que l'on pourrait mieux appeler "l'éthique". Ce niveau est un saut quantique par rapport aux deux premiers niveaux, un changement complet d'orientation. Au niveau de l'éthique, une personne ne suit pas les règles strictes dictées par l'autorité. Une personne choisit de suivre un chemin dicté par la pleine conscience, la sagesse et la compassion. Ce niveau demande un vrai discernement, et une capacité à jongler avec tous les facteurs de chaque situation pour arriver à une réponse unique, créative et appropriée à chaque fois. De plus, l'individu qui prend ces décisions doit s'être creusé d'un point de vue personnel limité. La personne doit voir l'ensemble de la situation d'un point de vue objectif, en accordant un poids égal à ses propres besoins et à ceux des autres.

En d'autres termes, une telle personne doit être libre de la cupidité, de la haine, de l'envie et de toutes les autres ordures égoïstes qui ordinairement nous empêchent de

voir le point de vue de l'autre personne. Ce n'est qu'alors que nous pourrions éventuellement discerner l'ensemble précis d'actions qui seront vraiment optimales pour cette situation. Ce niveau de moralité exige absolument la méditation, à moins que vous ne soyez né saint. Il n'y a pas d'autre moyen d'acquérir la compétence.

De plus, le processus de tri requis à ce niveau est épuisant. Si vous essayiez de jongler avec tous ces facteurs dans chaque situation avec votre esprit conscient, vous vous surchargeriez. L'intellect ne peut tout simplement pas garder autant de balles en l'air à la fois. Heureusement, un niveau de conscience plus profond peut facilement effectuer ce type de traitement. La méditation peut accomplir le processus de tri pour vous.

25. Quelques slogans pour encourager la pleine conscience

- ✿ Peu importe à quel point vous recherchez le plaisir et le succès, il y a des moments où vous échouez.
- ✿ Quelle que soit la vitesse à laquelle vous fuyez, il y a des moments où la douleur vous rattrape.
- ✿ Le moment présent change si vite... que souvent nous ne remarquons pas du tout son existence.
- ✿ Vous ne pouvez avoir le bonheur que si vous ne le poursuivez pas.
- ✿ Votre propre pratique peut vous montrer la vérité. Votre propre expérience est tout ce qui compte.
- ✿ Rien de valable n'est réalisé du jour au lendemain.
- ✿ Le vous qui entre d'un côté de l'expérience de méditation n'est pas le même que celui qui ressort de l'autre côté.
- ✿ En méditation, n'attendez rien. Asseyez-vous et voyez ce qui se passe.
- ✿ Ne soyez pas anxieux. Ne vous inquiétez pas pour quelque résultat que ce soit.
- ✿ Ne forcez rien et ne faites pas d'efforts grandioses et exagérés.
- ✿ Laissez simplement votre effort être détendu et régulier.
- ✿ On dit qu'il n'y a que deux tragédies dans la vie: ne pas obtenir ce qu'on veut et l'obtenir.

- ✿ Il n'y a pas de plaisir sans un certain degré de douleur. Il n'y a pas de douleur sans une certaine quantité de plaisir.
- ✿ La pleine conscience n'est jamais ennuyeuse. Regarde attentivement!
- ✿ Laissez venir ce qui vient -- et accommodez-vous à tout ce que vous rencontrez, quel qu'il soit.
- ✿ Concentrez-vous sur vos propres actions et assumez-en la responsabilité.
- ✿ Abandonnez l'habitude de vous accrocher aux gens et aux choses matérielles -- et à nos idées, croyances et opinions.
- ✿ Ne pensez pas, regardez!
- ✿ La douleur est inévitable; la souffrance ne l'est pas.
- ✿ Nier vos défauts et blâmer le monde pour votre mécontentement vous maintient embourbé dans le malheur.
- ✿ Dès que vous acceptez la responsabilité de votre situation, vous commencez à avancer dans une direction positive.
- ✿ L'essence de votre expérience est le changement. Le changement est incessant.
- ✿ À chaque instant, la vie s'écoule et, à chaque instant, elle change.
- ✿ Allons y. Apprenez à vous adapter à tous les changements qui surviennent. Détendez-vous et relaxez-vous.

- ☸ Quelle que soit l'attitude que nous utilisons habituellement envers nous-mêmes, nous l'utiliserons envers les autres.
- ☸ Vous ne pouvez jamais obtenir tout ce que vous voulez -- heureusement, il existe une autre option: vous pouvez apprendre à travailler avec votre esprit.
- ☸ La méditation s'exécute dans la réalité.
- ☸ La pleine conscience vous permet de plonger profondément dans la vie.
- ☸ Acceptez tout ce qui se présente.
- ☸ Acceptez vos sentiments, même ceux que vous aimeriez ne pas avoir.
- ☸ Acceptez votre expérience, même celles que vous détestez.
- ☸ Ne vous condamnez pas pour avoir des défauts et des échecs humains.
- ☸ Apprenez à voir tous les phénomènes dans l'esprit comme étant parfaitement naturels et compréhensibles.
- ☸ Essayez d'exercer une acceptation désintéressée par rapport à tout ce que vous vivez.
- ☸ Il y a une différence entre observer l'esprit et contrôler l'esprit.
- ☸ *Observer* l'esprit avec une attitude douce et ouverte permet à l'esprit de se calmer et de se reposer.

- ✿ Essayer de *contrôler* l'esprit ne fait qu'attiser plus d'agitation et de souffrance.
- ✿ La méditation est une observation participative.
- ✿ Ce que vous regardez répond au processus de regarder.
- ✿ Ce que vous regardez, c'est vous -- et ce que vous voyez dépend de votre apparence.
- ✿ Soyez doux avec vous-même.
- ✿ Soyez gentil avec vous-même.
- ✿ Vous n'êtes peut-être pas parfait, mais vous êtes tout ce avec quoi vous devez travailler.
- ✿ Le processus pour devenir qui vous serez commence d'abord par l'acceptation totale de qui vous êtes.
- ✿ L'ignorance peut être une félicité, mais elle ne mène pas à la libération.
- ✿ Enquêtez sur vous-même.
- ✿ Tout remettre en question.
- ✿ Rien prendre pour acquis.
- ✿ Ne croyez rien parce que cela semble sage ... Voyez par vous-même.
- ✿ La pleine conscience d'instant en instant vous aide à éviter les actions regrettables.
- ✿ Le moyen de sortir d'un piège est d'étudier le piège lui-même pour apprendre comment il est construit.

- ✿ Regardez les négativités qui se présentent comme des opportunités d'apprendre et de grandir.
- ✿ Réjouissez-vous, plongez et enquêtez.
- ✿ Plongez, enquêtez et réjouissez-vous.
- ✿ La méditation exige du courage.
- ✿ Quand vous passez un mauvais moment, examinez ce malheur: observez-le attentivement, étudiez le phénomène, apprenez sa mécanique.
- ✿ Choisissez judicieusement votre discours.
- ✿ Évitez les excès.
- ✿ N'oubliez pas de lutter pour la paix avec ceux qui vous entourent.
- ✿ Fermez les yeux pendant une minute et vous pourrez découvrir comment un sentiment ou une émotion naît, vieillit et disparaît.
- ✿ Le Dharma est un refuge sur lequel nous pouvons toujours compter si nous nous en souvenons simplement.

26. À propos de l'auteur

Bhante Henepola Gunaratana, originaire de Sri Lanka, est l'auteur de plusieurs titres sur la Sagesse: *Mindfulness* (La Pleine Conscience) en anglais, *Eight Mindful Steps to Happiness* (Huit étapes conscientes vers le bonheur) en anglais, *Beyond Mindfulness* (Au-delà de la pleine conscience) en anglais, *The Four Foundations of Mindfulness* (Les Quatre fondations de la pleine conscience) en anglais, *Meditation on Perception* (Méditation sur la Perception) en anglais, et *Loving-Kindness* (La Bienveillance) en anglais. Moine bouddhiste pendant plus de sept-cinq ans, (7 ou 75 ?) il est le moine nord-américain le plus haut placé de la secte Siyam Nikaya du bouddhisme Theravada. Après son arrivée aux États-Unis en 1968, il a obtenu un doctorat en philosophie de l'Université américaine de Washington, DC. Il a dirigé des retraites de méditation dans toute l'Asie, l'Europe, l'Australie et l'Amérique du Nord et du Sud. En 1982,

Il a fondé la Bhavana Society (www.bhavanasociety.org), le monastère de la forêt/centre de retraite en Virginie-Occidentale où il vit maintenant.

27. Autres livres de Bhante GUNARATANA Des publications WISDOM (Sagesse)

- ❁ Mindfulness (La Pleine Conscience) en anglais
- ❁ Eight Mindful Steps to Happiness (Huit étapes conscientes vers le bonheur) en anglais
Marcher sur le chemin du Bouddha
- ❁ Beyond Mindfulness (Au-delà de la pleine conscience) en anglais
Un guide d'introduction aux états plus profonds de la méditation
- ❁ Meditation on Perception (Méditation sur la Perception) en anglais
Dix pratiques de guérison pour cultiver la pleine conscience
- ❁ The Four Foundations of Mindfulness (Les Quatre fondations de la pleine conscience) en anglais
- ❁ Voyage vers la pleine conscience
- ❁ The Mindfulness Journal (Le journal de la Pleine Conscience) en anglais
- ❁ Loving-Kindness (La Bienveillance) en anglais
La pratique du Metta
- ❁ The Mindfulness Collection (La collection de la Pleine Conscience) en anglais

Un maître de la pleine conscience qui a enseigné aux milliers de gens la méditation, Bhante G. vous montrera exactement comment débiter votre propre pratique et en faire une partie de votre vie quotidienne.

Ce livre inclut un conseil pratique sur

- ✿ Que faire avec le corps et l'esprit en méditation ;
- ✿ Comment travailler avec la distraction ;
- ✿ Comment gérer l'inconfort physique de la méditation ;
- ✿ Comment surmonter la somnolence, l'ennui et l'incapacité à se concentrer ;
- ✿ Comment travailler avec la peur et l'agitation, les jugements, et l'autocritique ;
- ✿ Comment éviter d'essayer trop fort, d'attendre trop, ou de se décourager ;
- ✿ Onze idées fausses courantes et dix conseils pour une pratique efficace ;
- ✿ Et comment tirer le meilleur parti de votre pratique.

Vous pouvez commencer à méditer aujourd'hui et, avec les conseils d Bhante G., découvrir plus de paix, de présence et de joie dans la vie de tous les jours.

...

“Une introduction intemporelle, claire et magnifique”
-- Tamara Levitt, Chef de la pleine conscience à Calm

“Ce livre puissant ne vous donne pas que les outils dont vous avez besoin pour commencer votre pratique de la méditation ; il vous donne les outils dont vous aurez besoin pour rester avec lui lorsque les choses deviennent plus difficiles”
-- David Nichtern, auteur de Creativity, Spirituality, and Making a Buck

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

*** THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL***

Taking Refuge with a mind of Bodhichitta

**In the Buddha, the Dharma and the Sangha,
I shall always take refuge
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity
and other perfections,
May I swiftly accomplish Buddhahood,
And benefit of all sentient beings.**



The Prayers of the Bodhisattvas

**With a wish to awaken all beings,
I shall always go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha,
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,
Today, in the Buddha's presence,
I sincerely generate
the supreme mind of Bodhichitta
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,
As long as sentient beings dwell,
Until then, may I too remain
To dispel the miseries of all sentient beings."**

GREAT VOW
BODHISATTVA EARTH-TREASURY
(BODHISATTVA KSITIGARBHA)

**“ Unless Hells become empty,
I vow not to attain Buddhahood;
Till all have achieved the Ultimate Liberation,
I shall then consider my Enlightenment full !”**

**Bodhisattva Earth-Treasury is
entrusted as the Caretaker of the World until
Buddha Maitreya reincarnates on Earth
in 5.7 billion years.**

**Reciting the Holy Name:
NAMO BODHISATTVA KSITIGARBHA**

**Karma-erasing Mantra:
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA**

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《法文：START HERE, START NOW
- A Short Guide to Mindfulness Meditation》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

3,000 copies; November 2022

FR023 - 18848

