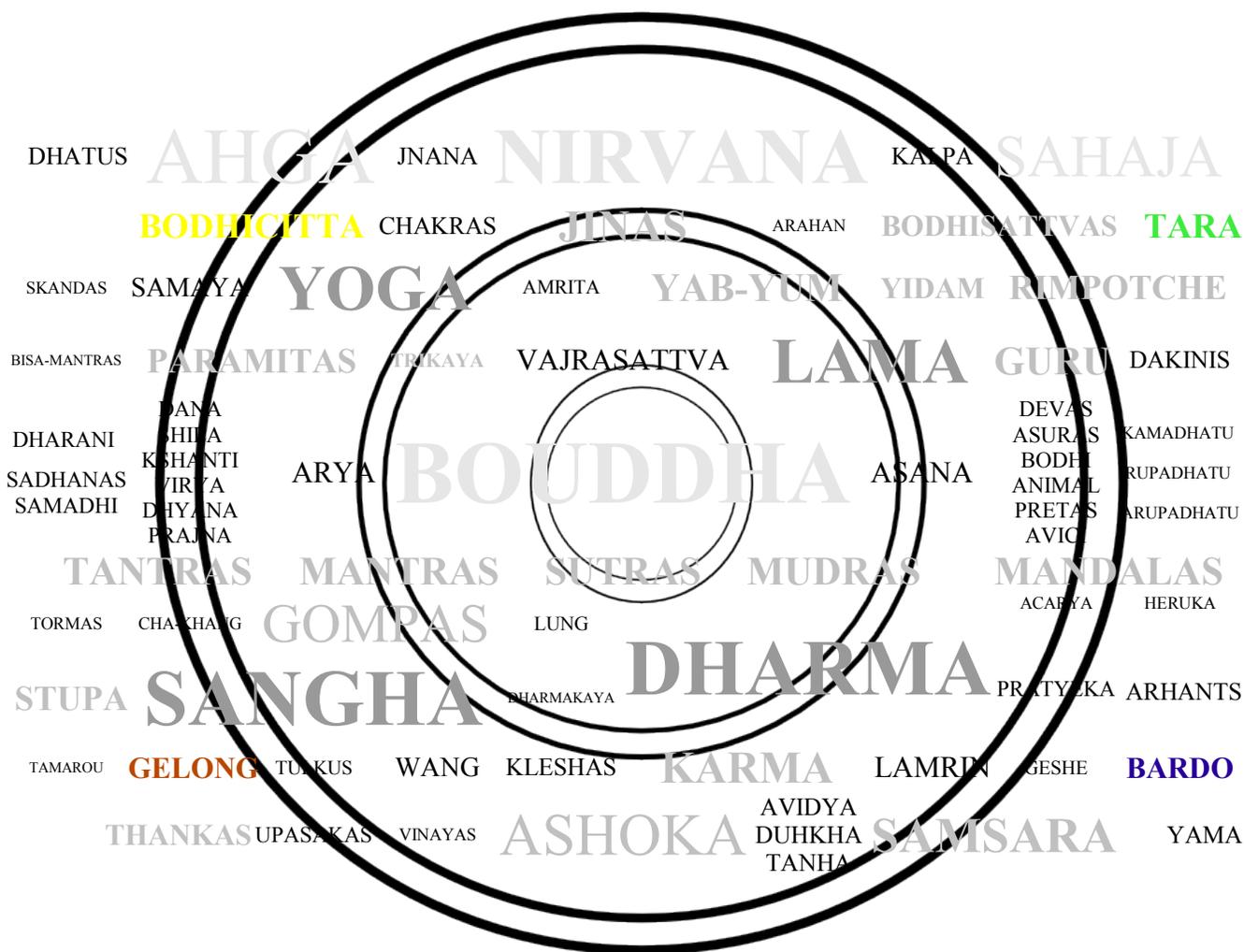


VAJRAYANA

(Le véhicule de diamant)



Présentation du bouddhisme tantrique tibétain et de la pratique de la méditation

(Petite méditation sur la paix et l'harmonie de l'esprit)

Patrick Hautrive © Lodève 2009 Lannion 2012

Le Véhicule de Diamant

Les définitions du Vajrayana

Le Vajrayana est littéralement le véhicule (**Yana**) de diamant (**Vajra**), l'une des voies du bouddhisme tantrique du Tibet.

« Le Vajrayana est une expression de la compassion universelle »

Le Vajrayana est le bouddhisme de la voie du milieu (la réalité se situe entre l'existence et la non existence).
Le Vajrayana est la voie de la puissance de la transformation du Bien et du Mal (interaction, opposition des forces).
Le Vajrayana prône la transcendance du Bien et du Mal (disparition des opposés ou de la dualité).
Le Vajrayana est une méthode mystique de l'illumination (atteindre la sagesse de la vacuité avec l'aide d'un guide).

Le Vajrayana est une pratique sacrée qui peut être réalisée par des moines aussi bien que des laïcs.
Le Vajrayana est une pratique et une tradition vivante et pure qui s'adapte pour rester efficace.
Le Vajrayana permet la maîtrise de l'esprit et réalisation de la sagesse intuitive.
Le Vajrayana provient de l'enseignement direct des Bouddhas depuis 2500 ans sans interruption.

Le Vajrayana est une pratique de circulation des flux énergétiques extérieurs et intérieurs.
Le Vajrayana active certains états de conscience et de lucidité, dans le temps, l'espace et la matière.
Le Vajrayana vise la libération de soi dans le monde et la libération des autres.
Le Vajrayana revitalise et concentre l'énergie de l'illumination.

« Sans limite, le centre est toujours au milieu de toutes choses »

Les objectifs du Vajrayana

L'objectif de Vajrayana est d'atteindre l'éveil dans cette vie. Le Vajrayana est le véhicule, c'est à dire la méthode, qui peut conduire à la libération.

« Vers la lumière, la sagesse, la force et l'amour »

Le Vajrayana propose de percer les voiles de l'illusion et de l'ignorance.
Le Vajrayana propose de calmer l'agitation, la contradiction et la confusion des pensées.
Le Vajrayana propose de se détacher de la croyance en un ego indépendant et intrinsèque.
Le Vajrayana propose de sortir de l'ignorance, de la souffrance, de l'impermanence, de la dépendance.
Le Vajrayana propose d'atteindre l'illumination ou la libération de l'attachement par la pratique de la méditation.

Le Vajrayana n'impose aucune limite, aucune interdiction péremptoire.
Le Vajrayana propose de discuter de tout sans tabous, sans violence, sans a-priori.
Le Vajrayana n'impose aucun dogme strict, aucune vérité axiomatique, aucune loi figée (sauf la non violence).
Le Vajrayana propose de transformer l'énergie des obstacles en instruments pour progresser plus rapidement.
Le Vajrayana propose de critiquer, de contester, même et surtout les paroles d'un maître, afin de les faire siennes.

Le Vajrayana atteste que c'est la puissance de l'esprit qui produit l'illumination.
Le Vajrayana propose un enseignement vivant et une pratique progressive (reconnue et attestée).
Le Vajrayana développe les idées d'impermanence, de dépendance, d'ignorance, d'illusion et de souffrance.
Le Vajrayana protège ses adeptes à l'aide de secrets temporaires qui sont levés au fur et à mesure des initiations.

« C'est la puissance de l'esprit qui produit l'illumination »

Les principaux concepts et symboles de la voie du Bouddhisme et du Vajrayana

- « La vérité absolue est la vacuité de l'esprit, la sagesse et la compassion en est le moyen et le fruit »
- « L'engendrement de la Bodhicitta est la voie vers la libération des attachements et de la souffrance »
- « La méditation régulière est une méthode d'introspection et de purification »
- « Les 2 roues: le Karma et le Dharma »
- « Les 2 univers : le Samsâra et le Nirvana »
- « Les 2 pollutions à la méditation: la négativité et la répétitivité des émotions et des pensées »
- « Les 2 conditions de l'illumination: l'humanité et la méditation »
- « Les 2 niveaux de vérité: la dualité relative des perceptions et la lumière absolue »
- « Les 3 joyaux: la Sangha, la Dharma et le Bouddha »
- « Les 3 dons: les offrandes, l'enseignement et la paix »
- « Les 3 temps: le passé, le présent et le futur »
- « Les 3 mondes: les plaisirs sensoriels, les formes pures, l'informe du vide »
- « Les 3 feux de la Roue de la Vie: le coq (le désir), le serpent (la peur) et le porc (l'ignorance) »
- « Les 3 poisons: l'attachement (le désir), la haine (la violence) et la confusion (l'ignorance) »
- « Les 3 illuminations: l'auditeur (qui comprend le Dharma), le conquérant solitaire (Jinas), le Bouddha »
- « Les 3 exercices les plus hauts: la moralité, la méditation et la sagesse »
- « Les 3 compassions: de la souffrance, de la souffrance transitoire et la sagesse de la vacuité »
- « Les 4 nobles vérités: la causalité, la souffrance, la discipline et la libération »
- « Les 4 souffrances: mentales, physiques, morales et conceptuelles »
- « Les 4 qualités illimités: la paix, le partage, la discipline et la joie »
- « Les 4 sources de connaissance: les écritures, les commentaires, les paroles des maîtres et l'expérience »
- « Les 4 erreurs: l'égarement du vide, le refoulement des pensées, les pensées dogmatiques, l'excès d'exercices »
- « Les 4 obstacles: les distractions, la lassitude, le relâchement, l'agitation »
- « Les 5 manifestations de l'esprit: les émotions, les sensations, la logique, la mémoire et les pensées »
- « Les 6 règnes de l'existence: les dieux, les titans, les humains, les animaux, les fantômes et les damnés »
- « Les 6 syllabes du Mantra: Aum Mani Padme Hum »
- « Les 6 perfections du Bodhisattva: générosité, moralité, patience, persévérance, méditation et sagesse »
- « Les 7 chakras ou centres des flux énergétiques du corps: tête, front, gorge, cœur, nombril, sexe, colonne »
- « Les 7 membres de la pratique: offrande, bénédiction, confession, purification, réjouissance, refuge et mérite »
- « Les 7 qualités de l'éveil: l'attention, l'investigation, l'effort, la joie, le calme, la concentration, l'équanimité »
- « Les 8 considérations triviales: compliment, insulte, richesse, pauvreté, échec, réussite, célébrité, anonymat »
- « Les 10 actions vertueuses et non vertueuses: en actes, paroles et pensées, pour soi, les autres et les choses »
- « Les 12 anneaux de la chaîne de causalité »
- « Les 37 pratiques des Bodhisattvas »
- « Les 32 signes sur humain »
- « Les 52 activités mentales »

Les fruits de la pratique et de l'éveil

Le calme, la sérénité, l'indifférenciation, la paix, la plénitude, la conscience, la compréhension, l'humilité, l'honnêteté, la bonté, la persévérance, la liberté, la clarté, la beauté, l'harmonie, la joie, l'optimisme, la causalité, la finalité, la réalité, la vérité, l'universalité, l'unité, la pureté, la sainteté, la divinité, l'immaculée, l'éternité, la compassion, la sagesse, la vacuité

Les sept qualités de l'éveil de la pratique bouddhique

Les sept qualités de l'éveil de la pratique bouddhique sont des qualités humaines qui se développent chez l'adepte. L'adepte qui médite et progresse régulièrement dans sa compréhension personnelle de lui-même et de sa démarche développe naturellement ces qualités en lui, et celles-ci s'enchaînent et se dynamisent les unes les autres :

1. **L'attention** (sati)
2. **L'investigation** (dhamma vicaya)
3. **L'effort** (viriyā)
4. **La joie** (pīti)

5. **La tranquillité** (passaddhi)
6. **La concentration** (samadhi)
7. **L'équanimité** (upekkha)

Les objets d'études du Vajrayana

Les activités humaines individuelles : les actes, les paroles, les pensées...

Les activités humaines sociales : l'éducation, l'imprégnation, les valeurs, les règles, les organisations, les procédures...

Les attractions ou l'attachement positif : les besoins, les désirs, les plaisirs, la satisfaction, le contentement...

Les répulsions ou l'attachement négatif : les manques, les souffrances, les peurs, l'insatisfaction, la frustration...

Les mécanismes corporels et cérébraux : l'instinct, les réflexes, les sensations, les émotions, les passions, les phobies, les refus, les échecs, la volonté, les motivations, les raisonnements, les justifications, les structures conceptuelles, les réactions prédéterminées ou conditionnées, les schémas ou les scénarios de vie, le contrôle de soi, la réflexion sur les habitudes, la reconnaissance et la compréhension des formes et des mouvements, des images mentales et des idées...

Les outils du Vajrayana pour la libération : la souffrance et l'impermanence, l'engagement dans la voie, l'utilisation des forces et des faiblesses, la posture et la respiration, la méditation et la concentration, la visualisation et la symbolisation, l'étude et la pratique, la confiance et la régularité, la persévérance et l'abnégation, l'intuition et l'intention, la science et l'expérience, la conscience et la prescience, la présence et le partage, la simplicité et le détachement, l'amour et le renoncement, la non violence et la non intervention, la neutralité et la tolérance, la maîtrise du savoir et du pouvoir, l'énergie et l'esprit universel, la vacuité et la non dualité, la compassion et la sagesse...

Les pouvoirs du Vajrayana

La pratique du bouddhisme et de la méditation ont pour objectif la libération des attachements personnels et une compréhension intuitive et immédiate de la véritable nature de la réalité : la non dualité et vacuité de toutes choses.

En pratiquant et en progressant, non seulement l'adepte change et se transforme, mais il se purifie et s'améliore également. Il ou elle développe **des qualités humaines universelles** et il ou elle devient naturellement plus ouvert et plus tolérant, plus compréhensif et plus généreux, plus humble et plus réservé. En même temps que sa sensibilité s'aiguisse, ses connaissances et son expérience lui permet de ne plus être autant vulnérable aux influences, aux tentations ou aux agressions de sa condition ou de son environnement. En modifiant sa perception, sa compréhension et sa propre représentation de la réalité, l'adepte évolue comme évolue le regard qu'il porte sur son environnement et comme évolue aussi celui de son entourage vis à vis de lui même. L'adepte du Vajrayana peut ou non acquérir certains pouvoirs qui ne sont que les conséquences indirectes de sa pratique. La rumeur et le folklore aidant, la réputation et la légende de certains Lamas du Tibet ont franchis les enceintes des monastères ou des cavernes pour raconter ou témoigner de la transmission de certains pouvoirs extraordinaires.

- La transmutation et le détachement des désirs et des passions
- La réussite sociale ou la préservation de son rang social
- Le contrôle du corps (les vents, les chakras, le souffle, l'énergie, les liquides)
- La course à pied en transe (Lung-gom)
- La génération de chaleur corporelle (Tum-no)
- Le don de guérison
- La longévité
- La télépathie
- La télékinésie
- La lévitation
- L'ubiquité
- L'omniscience
- La clairvoyance
- L'oracle (la prédiction des conséquences futures)
- Le transfert de conscience (l'aide à la transmigration de l'âme)
- Le dédoublement de son enveloppe corporelle (le voyage dans l'espace)
- La souvenance (la mémorisation des vies antérieures)
- La réincarnation (la connaissance du moment de sa mort et des circonstances de sa réincarnation)

« Le plus grand pouvoir est de n'en avoir besoin d'aucun »

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide signifie qu'il est possible d'atteindre l'illumination en une seule vie. Une pratique assidue, convaincue et déterminée de la méditation, de la vertu, de la compassion et du renoncement indéfectible aux vices sont nécessaires. La voie du sentier rapide se différencie des autres pratiques bouddhiques, dans le sens où celle-ci sort des sentiers battus et requière un engagement total avec pour seul objectif **la libération en une seule vie**. La voie du sentier rapide ne s'embarrasse pas du quand dira t-on, des conventions sociales, des protocoles, des rituels, des hiérarchies, des dogmes ou des institutions. Tous les moyens peuvent être envisagés s'ils sont efficaces, appropriés et permettent d'accéder au but recherché. L'objectif du Vajrayana ou du sentier rapide est de **construire un corps et un esprit de diamant**, qui résiste à toute atteinte, à toute corruption, à toute distraction.

« La marche en avant, là maintenant, dans la bonne direction »

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide préconise de vaincre ses faiblesses ou de les ennoblir. Vaincre ses faiblesses, c'est les reconnaître, les comprendre, les analyser, les apprivoiser, en connaître les tenants et les aboutissants, afin que celles-ci n'aient plus d'influences. Tout d'abord l'adepte se doit de distinguer clairement et d'accepter sans aucun doute, les raisons profondes qui expliquent sa propre sensibilité. Ensuite, il se doit de reconnaître les conditions indispensables de leurs réalisations. Enfin, il se doit d'appliquer avec sincérité et pugnacité les contre-mesures de la pratique bouddhiste, et d'utiliser systématiquement ces moyens concrets et directs pour s'en prémunir à jamais. Il convient donc d'arriver, avec détermination, patience et indulgence, à discerner les raisons, **les causes et les conditions** de leur émergence, puis de les abandonner ou de les rejeter comme des choses qui ne sont plus nécessaires, qui n'ont plus lieu d'être et qui ne font plus partie intégrante de la personnalité de l'adepte.

« Céder, ennoblir, vaincre et dépasser ses faiblesses »

Ennobler une faiblesse, c'est se servir de celle-ci pour en faire un atout, c'est prendre comme sujet d'étude ce qu'il y a de moins réjouissant en soi et par là même de se familiariser avec sa personnalité, son comportement et son esprit. Qu'il s'agisse d'une faiblesse ou d'une force, cet aspect de notre caractère a une influence sur notre vie quotidienne et se déroule à l'intérieur de nous. Que ce soit une manifestation positive ou négative, c'est une manifestation qui se produit à l'intérieur de notre esprit. Étudier ces manifestations nous permet de prendre contact avec notre façon d'être et de se rapprocher des mécanismes qui ont lieu dans notre esprit. Ces manifestations possèdent **des caractéristiques et des circonstances** qui leur sont particulières :

- Les spécificités concrètes qui nous permettent de les définir et d'en parler.
- Les conditions d'émergence qui nous permettent de les désirer, de les rechercher, de les prévoir.
- Les événements déclencheurs qui surviennent.
- Les domaines dans lequel elles interviennent
- Les fonctions qu'elles remplissent
- Les contextes dans lesquelles elles se produisent (le lieu, le moment, la fréquence, l'intensité, les personnes présentes ou absentes).
- Les sensations qu'elles nous procurent (au niveau des cinq sens).
- Les émotions que nous ressentons.
- Les changements psychologiques qui nous étreignent.
- Les actes que nous réalisons, ceux que nous subissons et qui déterminent l'enchaînement ou la progression des événements.
- Les réflexes ou les conditionnements qui sont activés.
- Les raisonnements que nous produisons quand nous en sommes la proie ou ceux qui nous aident à retrouver un semblant d'équilibre ou une certaine normalité une fois qu'elles se sont passées.
- Les types de discours que nous pouvons tenir sur ces manifestations auprès de nos parents, de nos proches, de nos collègues, des autorités ou des inconnus.
- Les blessures ou les cicatrices, physique ou mentales que laissent ces manifestations
- Les conséquences que ces manifestations ont par la suite, sur notre façon d'être ou de nous considérer, sur la manière dont les autres nous considèrent, sur les projets que nous avons dans la vie.

En analysant ces manifestations, l'on s'apercevra que leurs caractéristiques et leurs conditions d'émergence changent simplement par le regard que l'on porte sur elles, et l'on apprendra non seulement à les connaître, à les reconnaître et à les

anticiper, mais l'on apprendra aussi comment les diminuer, comment les laisser passer, comment les arrêter, et comment s'en passer. Ainsi, en libérant la place qu'elles occupaient dans notre esprit, nous vivons dans un meilleur état d'esprit, nous avons plus de temps pour les choses plus importantes, et nous **faisons connaissance avec la vacuité de l'esprit**. En faisant de la place dans notre esprit, l'on apprend aussi à être avec la vacuité de notre esprit. L'objectif est bien entendu de se libérer de ses faiblesses et de devenir quelqu'un de meilleur, de se purifier et de jouir d'une paix intérieure, mais derrière cet objectif intermédiaire, il y a l'objectif principal qui est de prendre contact avec la vacuité de notre esprit et d'aller vers la libération complète ou l'illumination, qui consiste à vivre complètement détaché de toute influences extérieures ou intérieures, de vivre libre des empreintes du passé, du présent ou de l'avenir.

« Étudier les manifestations qui se déroulent dans notre esprit »

La force d'une passion peut également **alimenter en énergie la volonté d'éveil**. Cela consiste à canaliser ou à dévier l'énergie d'un attachement vers la réalisation de l'éveil. Ainsi l'énergie et le bonheur d'une passion peut être utile pour le développement harmonieux d'une personne, et contribuer à accroître sa motivation pour la pratique bouddhique. Par exemple, quelqu'un qui s'investit totalement dans une passion peut en faire une vocation et transformer ainsi un attachement surpuissant en une expertise qui peut être utile à la communauté dans laquelle il ou elle vit. Par ailleurs, la pratique constante et approfondie d'une activité bien précise conduit naturellement à reconnaître en celle-ci ses aspects beaucoup plus universels. Enfin, il est préférable parfois de céder à une faiblesse temporairement, plutôt que de se détruire en résistant à une force trop importante. L'utilisation contournée de l'énergie d'une faiblesse est un **moyen habile** pour progresser rapidement sur le sentier de la libération. L'acceptation et la connaissance de nos faiblesses et de nos aptitudes, le discernement des raisons et des conditions qui nous attachent à ces souffrances, sont les points de départ pour les combattre, les détourner, les retourner, les défaire et les dépasser.

« Connaître ses idées ennemis qui nous font du tort »

Ce **processus de mise en lumière** permet d'assainir le terrain sur lequel les mauvaises graines se sont développées et de réfuter les causes qui permettraient qu'elles se régénèrent. Les mauvaises graines passées se sont réalisées ou se sont purifiées, et le comportement sain qu'adopte l'adepte lui permet de ne plus reproduire les mêmes erreurs, ni de s'exposer aux mêmes tentations. Enfin, la pratique de la compassion, du partage et de la générosité, et la conduite vertueuse permettent de créer les conditions positives, où les bonnes graines surgiront naturellement avec le temps et les conditions favorables.

« Assainir le terrain, planter les bonnes graines et bien les soigner »

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide propose la perspective de regarder toutes les choses du monde comme une émanation divine. Nous sommes tous sur le **chemin de la libération**, et tous les chemins mènent à la libération. L'important est de savoir si à un moment donné, nous sommes dans la bonne direction ou pas. La différence entre chacun d'entre nous, c'est que nous parcourons des distances plus ou moins longues pour parvenir à destination, et que pour certains le plus court chemin n'est pas le même que pour d'autres. De plus, nos détours et nos erreurs, nos hésitations et nos tergiversations, nos fantasmes ou nos ambitions peuvent nous entraîner plus loin que nous ne voudrions ou nous retarder dans notre progression. Parfois, nous empruntons un chemin sans savoir à l'avance que c'était simplement pour aider quelqu'un qui était en panne sur le bord de la route, quelqu'un qui peut-être nous avait aidé de la même manière dans une vie antérieure, ou nous aidera à son tour dans une vie future...

« Toutes les circonstances sont des occasions de faire des actions justes et bénéfiques »

Dans la perspective du Vajrayana ou de la voie du sentier rapide, tout est bon, car tout contient le divin, et tout peut servir le divin. En pratiquant le Dharma, l'adepte réduit sa souffrance personnelle, contribue à réduire celle des autres et participe au bonheur commun. En pratiquant le Dharma, l'adepte se prépare à abandonner le Samsâra pour **réaliser le Bouddha qui est en soi** et s'achemine vers le Nirvana. Avec la pratique, **le Samsâra et le Nirvana se rejoignent**. Tout est causalité, tout est vérité, tout est vacuité. Tout est Nirvana. Tout est Bouddha. Tout est Mantra. Tout est Mudra. **Tout est Dharma**. L'école de la vie nous apprend continuellement de nouvelles choses, le tout est de savoir reconnaître les leçons de la vie, de tenir compte de ses propres expériences et de poursuivre ses propres engagements.

Le Bouddha lui-même n'a-t-il pas vécu plusieurs réincarnations avant d'atteindre sa libération ?

« L'esprit est dans tout »

Le « péché originel » dans lequel les enfants et les adultes en occident baignent dès le plus jeune âge depuis des générations, et la culpabilité, les contraintes et les mauvaises hypothèses qui en découlent, n'existent pas. Le péché originel est un leurre, un poids inutile, une vue erronée, qui nous trompent, nous infériorise et nous orientent dans de mauvaises directions. Au mieux, il faut **comprendre le « péché originel » comme une métaphore de notre propre Karma**, mais chaque Karma est différent, chacun a le sien, différent de celui de son voisin, différent de celui de ses vies antérieures. Il n'y a donc pas de « péché originel », comme il pourrait avoir un Big Bang, source théorique de toutes les créations, mais il y a bien des raisons et des causes qui expliquent notre souffrance, et celles-ci ne proviennent pas d'une transcendance immanente, omnisciente et omnipotente, qui nous aurait jugé juste après nous avoir créé, celles-ci proviennent de nos actes passés et nous en sommes entièrement responsables. Car seules l'ignorance et les conséquences karmiques expliquent notre état d'inconscience et notre irresponsabilité.

« L'esprit est un tout »

Les histoires de l'Ancien Testament hébraïque sont **de belles histoires**, et ce texte représente sans aucun doute un support de choix pour qui veut s'élever et questionner sa place dans le monde. Mais il faut savoir aussi reconnaître que des preuves archéologiques démontrent que la plupart de ses histoires proviennent d'origines différentes (Genèse, Arche), qu'elles ont été racontées et écrites par des hommes d'origines différentes, qu'elles ont été ensuite compilées, transcrites et adaptées en un seul livre par des générations de Rabbin pour l'édification de leur peuple en particulier, et qu'enfin celui-ci y a ajouté le récit de ses propres pérégrinations, son style, son alphabet et sa propre interprétation de l'universalité. Ce sont de belles histoires, certes, mais ce n'est pas l'Histoire.

« L'esprit des livres »

Ce sont des histoires qui témoignent d'un peuple, mais ce n'est pas l'histoire de l'humanité. Ce sont des histoires qui mettent en avant l'idée d'un monothéisme, qui était « révolutionnaire » pour l'époque, laquelle a eu l'influence que l'on connaît aujourd'hui en regardant le passé avec analyse et circonspection. Toutefois, **cette idée de l'unicité du spirituel**, est partagée par toutes les spiritualités, et c'est la conception d'un Dieu unique au sommet d'une hiérarchie qui était nouvelle et porteuse de pouvoir idéologique, politique et économique. Mais il faut savoir qu'il y a une grande différence entre la construction d'un aréopage céleste centralisé où trône un personnage qui dirige tout et qui décide de tout, et la conception bouddhique individuelle, décentralisée et égalitaire qui prône que l'universel est en chacun d'entre nous et qu'il nous incombe de faire grandir la divinité en nous. Les histoires des religions du Livre sont des histoires particulières, historiquement datées et localisées, qui eurent un impact rassembleur, mais qui débouchèrent trop souvent vers le nationalisme, la mystification, l'hystérie, le fanatisme et l'intolérance.

« L'esprit est un outils »

Pourtant l'intention originelle fut certainement louable, ayant pour objectif de libérer des gens de l'oppression, et d'emmener les croyants ou les lecteurs, par l'intermédiaire de la foi et de la réflexion, vers une certaine généralité universelle. Mais il ne faut pas devenir crédule pour autant, car ce sont aussi les fables qui permettent de distraire, d'impressionner et de conditionner les innocents. Comme toujours dans la vie, l'outil n'est rien sans la bonne pratique (**praxis**), sans l'accompagnement d'un instructeur bienveillant, sans sa propre réflexion sur ce que l'on fait et ce que l'on comprend. Donner un texte sans ses clefs de lecture, livrer une œuvre historique en la présentant comme intemporelle, c'est exposer les lecteurs aux risques de prendre son contenu à la lettre et d'en mépriser son esprit, c'est aussi ne pas tenir compte de l'évolution des mœurs, de la langue, de la culture, du progrès technologique, et c'est les empêcher de pouvoir s'adapter à de nouvelles circonstances. Car il faut savoir traduire et interpréter dans le bon sens de tels textes, surtout quand leurs auteurs ont vécu il y a milliers d'années. Dans le bouddhisme aussi, il y a beaucoup de textes, avec un corpus important (**sutra**) et beaucoup d'exégèses, d'histoires, de fables et de paraboles, mais dès le départ il est dit que les propos du Bouddha ont été rapportés par ses disciples, et quelques centaines d'années plus tard, les écritures ont été fixées par des conciles, non pas parce qu'elles étaient sacrées, mais dans le souci pratique de ne pas les perdre et de pouvoir les diffuser. Dès le départ aussi, le Bouddha indiquait qu'il fallait **critiquer, comparer, tester et vivre honnêtement les idées des maîtres avant de les accepter**, qu'il fallait comprendre au sens d'éprouver avant d'approuver sincèrement quoique ce soit, et que le mieux était de redécouvrir les choses et d'en faire soi-même l'expérience.

« L'unicité de l'esprit »

Nous sommes tous des êtres de conscience (**sentient beings**) et notre responsabilité essentielle est de faire croître le divin que nous avons tous en nous. La comptabilité divine de nos fautes ne vient pas d'un en haut inaccessible, mais bien de nous

même, parce que nous gardons en nous toutes les traces de tous nos actes. Nous vivons bien sûr dans un monde d'interdépendance qui détermine les conditions favorables de l'instant présent, mais nous sommes seuls responsables de nos croyances et de nos décisions, et nous obtenons les récompenses que nous méritons et les punitions que nous avons choisies aveuglément à un moment ou à un autre. En tant qu'êtres humains, nous bénéficions de cette capacité de prendre conscience de notre esprit (**sapiens sapiens**) et de pouvoir en purifier son contenu. Mais l'esprit est partout, dans tout, en toute circonstance.

« L'esprit est partout »

Enfin, il peut arriver que dans certaines circonstances un péché produise de la vertu, qu'un mensonge montre une vérité et qu'une erreur soit salutaire. L'important est de s'y retrouver, de ne pas se perdre, ni de se nuire. L'adepte bouddhique s'engage sur un chemin vertueux (**noble path**) pour son propre bénéfice et celui des tous ces compagnons de voyage. L'adepte bouddhique se doit, tant faire se peut, de ne pas se nuire, ni directement par masochisme ou nihilisme, ni indirectement par les mauvaises actions que tout un chacun peut infliger aux autres. Car nuire aux autres, c'est avant tout se faire d'abord du tort à soi, parce que les conséquences karmiques pèseront tôt ou tard sur le responsable. L'adepte bouddhique accepte les circonstances qui se présentent à lui et s'y essaye du mieux qu'il ou qu'elle peut. Un adage tibétain dit que nos « ennemis » sont nos meilleurs professeurs, parce qu'ils nous forcent à établir l'équanimité (**equanimity**) dans les pires circonstances, qu'ils nous proposent sans le vouloir les occasions de pratiquer la compassion et l'action juste, et qu'ils nous invitent à reconnaître, même en celui qui nous fait du tort, un être comme nous, vulnérable à la souffrance, à l'attachement et à l'ignorance. En réalité, il n'y a pas d'ennemis incarnés dans les personnes vivantes que nous croisons, les véritables ennemis que nous côtoyons, ce sont les mauvaises idées (**wrong ideas**) qui nous trompent et qui nous égarent, ce sont les mauvaises habitudes (**wrong habits**) qui nous confortent et nous enchaînent dans une condition qui nous empêche d'évoluer.

« L'esprit par tous les temps »

Des études récentes en psychologie et en neurosciences prouvent que l'état d'esprit dans lequel nous vivons au quotidien nous influence grandement dans notre façon de considérer notre environnement et dans notre capacité à y réagir. Ainsi, plus l'on pense à des choses agréables et plus notre cerveau est efficace, épanoui et créatif ; à contrario, plus l'on pense à des choses désagréables, et plus notre cerveau est stressé, désemparé et primitif. C'est pourquoi, les exercices de méditation positive, de compassion universelle, de pensée positive (**positive thinking**), sont extrêmement importants pour la vie de tous les jours, parce qu'ils entraînent notre cerveau à voir le meilleur des mondes possible, et nous encouragent vers la coopération plutôt que la compétition, vers la solidarité plutôt que l'exclusion.

« Nous méritons tous de vivre en bon esprit »

Le bouddhisme tantrique du Tibet est un bouddhisme du grand véhicule. C'est un enseignement (**Dharma**) et une pratique (**Yoga**) bouddhique parce qu'il propose à l'adepte de se libérer de l'attachement, de l'illusion, de la souffrance et du cycle des renaissances. Mais c'est aussi un Bouddhisme dit du grand véhicule (**Mahayana**), parce qu'à l'objectif d'atteindre l'illumination pour soi, est associé l'objectif ultérieur d'aider les autres à atteindre l'illumination. Le bouddhisme tantrique du Tibet déclare qu'il n'est vraiment possible d'aider quelqu'un d'autre à se libérer, que si l'on est soi-même libéré de tout attachement. C'est à dire qu'il est nécessaire d'atteindre un haut degré de sagesse pour être en mesure de prodiguer les conseils sur la meilleure pratique pour quelqu'un d'autre. Le guide (**Guru**) doit avoir parcouru lui-même le chemin pour prétendre accompagner quelqu'un d'autre. Les quatre nobles vérités, présentées par le Bouddha juste après son illumination, nous montrent qu'il est possible de se libérer de la souffrance. La voie bouddhique nous permet d'accéder aux idées libératrices, et nous offre les conditions favorables pour pratiquer les exercices et les contre-mesures dont nous avons besoin pour avancer sur notre parcours spirituel. Nous sommes des êtres pourvus de conscience, le Dharma nous a donné, mais c'est à chacun d'entre nous de parcourir le chemin.

« Le Bouddha nous montre seulement la voie, mais c'est à chacun d'entre nous de parcourir le chemin »

L'engendrement de la **Bodhicitta** consiste à générer cette volonté de se libérer, mais aussi d'aider les autres dans la voie de la libération. Il ne s'agit pas d'aider les autres systématiquement, ni au détriment de soi, mais d'essayer de contribuer à la progression que chacun peut faire sur le chemin de l'illumination. L'enseignement du Dharma est un moyen d'aider les autres à progresser, c'est le don de l'enseignement. Pour le bouddhisme tantrique du Tibet, la véritable et juste compassion est d'essayer d'aider les autres sur la voie de leur propre libération.

« Se sauver pour sauver les autres »

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide préconise de conserver, de générer et de **canaliser toutes les énergies mentales et physiques pour l'illumination**. Céder, ennoblir ou vaincre le Cobra (que ce soit l'énergie sexuelle, les forces de vie ou de mort) sont des moyens habiles de maîtriser, de sublimer, et de transférer la force d'un désir sur un symbole, sur une pratique ou sur un objectif. Étudier ses désirs, ses causes, observer ses actes et leurs conséquences, analyser ses émotions, ses pulsions et ses passions sont autant de recherche et d'investigation qu'il est impératif de mener afin de mieux connaître les mécanismes qui régissent nos ressentis et nos raisonnements. Cette investigation est à la portée de chacun, et c'est la clef pour mieux s'accepter, et pouvoir progresser sans freins, ni contraintes, sans a priori, ni arrières pensées. La méditation sur l'impermanence, la causalité, et la mort permettent de se rendre compte du manège de la vie et de relativiser toutes nos entreprises. La réflexion sur la véritable nature de toute chose permet de se rapprocher de la non-dualité et de la vacuité.

« La force des faiblesses »

La confrontation à des accidents de la vie, à des événements qui se jouent des conventions sociales ou qui mettent en péril la survie de l'individu peuvent, en un laps de temps très court, remettre en cause ses préjugés, ses priorités, ses échelles de valeurs et sa façon de considérer la vie. De même, des expériences psychédéliques, orgiaques, chamaniques, neuroleptiques ou traumatiques, comme les expériences proches de la mort (**Near Death Experience**), peuvent être si intenses qu'elles provoquent souvent une « explosion d'énergie vitale » laquelle s'ensuit d'une « prise de conscience radicale », quand elles n'ont pas détruit irrémédiablement la psyché de la personne. Toutefois, il faut faire attention à ne pas trop jouer avec le feu, et ne pas surestimer ces propres capacités à surmonter de telles expériences, surtout si l'on n'est pas accompagné par des personnes expérimentés, prudentes et bienveillantes. Car ce sont des pratiques risquées, qui comportent de réels dangers, et qui laissent la plupart du temps des séquelles difficiles à surmonter. C'est le choix du tout ou rien, du ça passe ou ça casse, qui permet certes de vivre des expériences très intenses, mais qui ne sont pas à la portée du tout venant. Et ces expériences ne peuvent être utiles que si celles-ci sont dépassées par l'adepte. En tout état de cause, le « prescripteur » doit aussi surveiller les réactions et les évolutions sur le long terme de son « cobaye », et être en mesure de prodiguer le cas échéant un discours cohérent et adapté afin de recadrer ou de reconstituer la personne qui a subi de telles expériences.

« Le passage à la limite »

C'est un peu la même chose avec certaines pratiques du Vajrayana qui sont dites « limites » et qui sont considérées comme dangereuses, brusques et périlleuses. C'est pourquoi, les adeptes du Vajrayana sont la plupart du temps sous **la supervision d'un « gourou »** et que les consignes ne se transmettent qu'oralement. Parce que les consignes sont particulières à chaque adepte, et parce que tous les « risques » ou toutes les « épreuves » ne conviennent pas forcément à la complexion de chacun. Ainsi, il appartient au guide qui a reçu la confiance, si ce n'est la vie du disciple, de considérer ce qui est le mieux adapté pour son récipiendaire. Parfois, le « jeu » consiste à pousser à bout l'explorateur, afin de constater ses réactions instinctives, de tester ses motivations profondes ou de casser les défenses qui l'inhibent. Parfois, la « tactique » est de prêcher le faux pour déterminer s'il est vraisemblable aux yeux du novice, ou de tromper le crédule pour qu'il fasse lui-même la rectification dont il a besoin. Le bon conseil aux prétendants est de bien considérer leur choix, et de se renseigner sur les personnes, les pratiques et les connaissances de celui en qui ils décideront de remettre leurs espoirs et leur avenir. Quoi qu'il en soit, le Bouddha n'a-t-il pas dit en substance, qu'il était du devoir de chacun d'examiner par lui-même les propos des orateurs, les dogmes des hiérarchies et les préceptes des autorités, afin de faire la part des choses en soi-même et de voir dans son propre cœur où se trouve la vérité et d'où vient la lumière ?

« L'homme habile chevauche toutes les couleurs de l'arc en ciel »

La visualisation est une pratique bouddhique qui permet d'étudier les mécanismes de l'esprit et de l'entraîner. Visualiser, c'est créer une réalité relative, une virtualité mentale, aussi tangible ou illusoire que d'autres réalités, aussi vide que toute réalité. Pour les êtres animés de conscience, tous les phénomènes sont des créations de l'esprit qui combent en quelque sorte la vacuité potentielle qui réside en toute chose. La transmutation de l'énergie des passions dans la certitude de l'inexistence intrinsèque de l'individualité (**non-ego**) permet de se libérer de la dépendance et de se rapprocher de la vacuité.

« La nature de l'esprit est pure et vide »

Céder à la tentation ou exprimer sa colère sont des moyens triviaux qui permettent peut-être de se soulager dans l'instant et de retrouver temporairement un équilibre précaire. La satisfaction subite d'une pulsion permet de retrouver ses esprits, mais cela n'élimine pas la racine problème. Par contre, revivre intentionnellement de telles expériences dans le but de les observer

objectivement et de s'y familiariser en conscience, est un moyen habile qui permet de porter son attention sur ce qui se passe dans ces moments de crise, et constater la succession des événements et la banalité des sensations. Quelqu'un qui aspire un tant soit peu à **conscientiser son existence**, à contrôler sa conduite quotidienne, et à faire grandir la maîtrise de lui-même, se doit de rechercher les causes et les conditions qui déclenchent de tels déviations. Parce que certains désirs sont si impérieux qu'ils nous attirent inmanquablement et nous absorbent presque contre notre volonté. Parce que certaines peurs sont si primitives et si violentes qu'elles nous éloignent de la vie et désinhibent toutes nos facultés d'abstraction et de raisonnement. Parce que certaines idées nous apparaissent comme des vérités intangibles et vitales qu'elles conditionnent toute notre existence et toutes nos relations et nous laissent ainsi errer dans l'ignorance.

« Discerner l'ignorance et les attachements positifs et négatifs qui occupent l'esprit »

Ainsi, ces attachements, positifs ou négatifs, sont si forts, si ancrés et si tenaces qu'ils font de nous des pantins, des automates, des machines, et que nous sommes dès lors à la merci des événements qui se présentent ou des personnes mal intentionnées qui pourraient souhaiter nous manipuler. Enfin, ce qui est vrai pour de grands attachements l'est aussi pour de plus petits, et s'il convient de remédier en premier aux grands qui sont particulièrement handicapant, il ne faut pas en oublier pour autant les petits qui n'en sont pas moins insidieux et qui peuvent grandir si on les laisse faire. Ceux ou celles qui sont attentifs et constants, ne manqueront pas de se décourager, de douter de leur discipline et de croire que le chemin vers la libération paraît interminable ou impossible, mais **avec l'expérience**, l'on peut également se rendre compte que les multiples aspects des attachements sont toujours les mêmes et que **l'activation des contre mesures devient plus prompte et efficace**.

« Derrière ces multiples visages, c'est toujours le même masque de l'attachement »

Ce n'est qu'en recherchant et en analysant sérieusement les causes et les conditions des manifestations qui occupent notre esprit, qu'il est possible par la suite de changer l'intensité ou la nature de la réponse à la situation. Il existe bien sûr des moyens simples, progressifs et efficaces pour trouver d'autres solutions que l'assouvissement incontrôlé de ses pulsions. La réflexion, la mise en abîme et la méditation font partie de la panoplie des méthodes disponibles à tout un chacun qui souhaite se libérer de ses penchants excessifs ou aliénants. Il ne faut pas s'attendre à résoudre tous les problèmes en un clin d'œil, et **la patience, la persévérance et la bonne humeur sont des alliés** qui nous permettent de tenir bon. **La conviction d'être sur la bonne voie est une satisfaction immense** qui redonne du courage, et l'exemple des maîtres, comme la chaleur de la communauté des pratiquants du bouddhisme, permettent de ne pas se démobiliser et de maintenir le cap.

« Être son propre Big Brother »

Il n'est pas question de nuire à sa propre intégrité (physique ou morale). Quelqu'un qui ne peut pas faire autrement sur le moment n'a pas vraiment le choix, mais **ne pas avoir le choix est le signe d'une dépendance** qui devrait alerter celui ou celle qui envisage de se libérer. En parler, consulter, chercher du soutien dans son entourage, s'intéresser aux expériences des autres, lire des ouvrages et des récits de l'expérience bouddhique ou de tout autre confession, prendre des vacances dans le but de trouver une réponse à une question, consacrer du temps dans des retraites solitaires ou organisées par des communautés bouddhiques sérieuses, permettrons sans doute d'espacer ou de minimiser les crises, de gagner du temps pour faire le point, de trouver d'autres points de vue permettant de relativiser, de mettre en perspectives les situations qui semblent bloquées ou désespérées, de limiter la culpabilisation, de trouver l'énergie et la motivation pour s'engager... Mais il faut savoir que **la véritable rémission se trouve à l'intérieur de soi**. Ce n'est pas que l'ennemi est à l'intérieur, c'est que l'idée ennemie a trouvé une faille pour s'infiltrer, et des ressources pour s'installer et se propager. Dès lors que le soulagement et l'assouvissement sont contentés, l'adepte peut prendre le temps de rechercher les causes profondes de cette dépendance, et analyser les caractéristiques de son conditionnement.

« Entendre le signal d'alarme »

L'attachement peut être dans les deux sens, soit il se manifeste sous les traits de l'attrance (les désirs et les tentations), soit il prend l'apparence de l'aversion (le dégoût et la répulsion). **L'attachement est un enchaînement** parce qu'il distrait la personne de la véritable nature de l'esprit, qui est vacuité et lumière, paix et harmonie, mais aussi parce qu'il induit un comportement conditionné, souvent abusif, incontrôlé et désordonné. L'attachement est un ancrage qui asservit, c'est un modèle qui définit et qui délimite, c'est surtout un mécanisme psychologique ou intellectuel qui entrave et nuit au développement harmonieux de l'être humain qui aspire à s'élever spirituellement.

« L'attachement distrait la personne de la véritable nature de l'esprit, qui est vacuité et lumière, paix et harmonie »

A la base toute l'éducation d'un enfant est constituée par des invitations, des imitations, des recommandations ou des ordres donnés par les parents. L'éducation est faite d'attachements et les parents le font en général pour le bien de l'enfant et avec tout l'amour dont il dispose. L'attachement est une nécessité pour l'enfant qui n'est pas autonome et qui vit une période de fragilité et d'absorption. L'enfant n'est pas terminé quand il naît, et sa croissance requière qu'il bénéficie des conditions favorables pour qu'il apprenne comment vivre dans la société qui l'accueille. Cet apprentissage est d'autant plus important que la société est complexe et abstraite. L'enfant apprend à associer du plaisir à faire ce qui est permis (récompense et approbation) et du déplaisir à faire ce qui n'est pas permis (punition et réprobation). Ces associations sont programmées dès le plus jeune âge, et s'inscrivent dans la partie la plus ancienne, la plus centrale et la plus rapide du cerveau appelée **Cerveau Limbique Reptilien**, laquelle gère les réflexes de survie et les émotions de base. L'enfant naît libre de tout attachement, hormis ceux qui ce sont imprégnés dans ses vies antérieures. Toutefois, l'enfant a besoin de ces raccourcis neurologiques pour se développer rapidement et être efficace afin de réagir aux situations de dangers naturels ainsi qu'aux impératifs de la société qui l'éduque. Mais, une fois adulte, l'enfant n'est plus un enfant, et il se doit d'être libre de sa conduite, de ses engagements et de son éducation. Ainsi, nous avons tous des attachements familiaux et culturels, et au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, nous pouvons oublier l'accumulation de tous nos attachements qui se cristallisent, et le cerveau se spécialise pour faire de nous ce que nous croyons être. Fort heureusement, la plasticité de notre cerveau nous permet de continuer tout au long de notre vie notre apprentissage, et nous pouvons modifier certains circuits qui n'ont plus de raison d'être (obsolescence, dépendance) ou qui vont à l'encontre de notre intérêt (névrose, psychose). La méditation nous permet de prendre conscience de nos attachements et de choisir ceux que nous voulons conserver et ceux que nous voulons changer.

« **L'apprentissage et la plasticité du cerveau nous permet de modifier nos attachements** »

L'association d'un désir sexuel ou d'une ambition démesurée, au désir d'illumination peut être un bon moyen de renforcer sa volonté d'émancipation. **La visualisation de ses objets de désirs comme des offrandes à la déité tutélaire** constitue également un bon moyen pour transcender une passion, et transformer son énergie en puissance d'illumination. La méditation sur le plaisir comme représentation de la félicité est un moyen de rester focaliser sur son objectif principal.

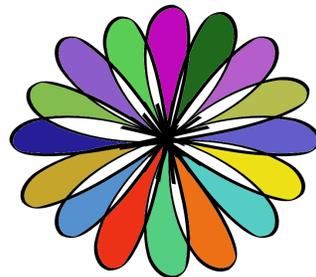
« **La femme habile chevauche l'homme habile** »

Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide cherche les moyens pratiques et sûrs de développer la puissance de l'esprit de l'adepte, afin d'être en mesure d'expérimenter lui même la vacuité et la sagesse intuitive. Dans cette perspective, l'esprit de l'adepte aspire à **rentrer en contact avec l'esprit universel**, par l'intermédiaire de l'esprit de sa déité protectrice (**yidam**) et celui de son gourou initiateur. L'énergie et les forces particulières de l'individu communient et communiquent avec les forces universelles. Ainsi s'accroît la circulation de l'esprit, depuis l'univers vers l'adepte, et réciproquement depuis l'adepte vers l'univers. **Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide est une pratique pour se faire rencontrer et unir toute la vacuité du monde, celle intermédiaire de la divinité tutélaire de l'adepte, celle de son guide, celles de tous les êtres inspirés, celles de tous les Bouddha, celles de tous les êtres vivants et la sienne propre. Le Vajrayana ou la voie du sentier rapide permet, dans la compassion et la sagesse, dans la compréhension de l'impermanence, de l'inexistence intrinsèque de l'individualité (non-ego) la non dualité, d'unifier le sujet, l'acte et l'objet.**

« **Que la force soit avec toi** »

Il n'existe pas d'explication ou de justification du Samsâra, ni de l'Avidya. Mais il existe des méthodes pour s'en libérer. La méditation, le renoncement, **les vœux de Bodhicitta du Bodhisattva**, et la détermination farouche de se libérer des chaînes de l'attachement du Samsâra. Chacun peut vaincre ses états d'esprit perturbés, et développer les qualités vertueuses et génératrices de l'éveil. Chacun peut cultiver l'amour et la compassion pour tous les êtres vivants.

« **Chacun est son propre libérateur** »

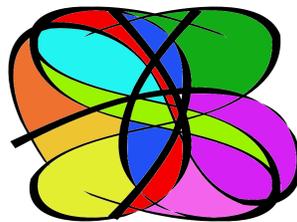


La Terminologie

Tableau de transcription incomplète de la terminologie des concepts tibétains du bouddhisme tantrique Tibétain Traduction approximative en Français

SANGHA	La communauté (avec au minimum quatre moines ou nones)
VINAYAS	Les règles de vie monastique
LOSAR	Le nouvel an du calendrier tibétain (février)
SUTRAS	Les discours sacrés du Bouddha historique Shakyamouni
KANGYUR	La doctrine contenue dans les Sûtras et les Tantras
AMRITA	Le nectar
DHARMA	L'enseignement du bouddhisme, le dogme et l'ensemble des écrits et des savoirs empiriques
SAHAJA	La vacuité
SUNYATA	La vérité ou la nature ultime de la réalité, la présence de l'inexistence
TANTRA	La méthode, les exercices, la pratique, la méditation
ANATMA	Le non soi
LAMRIN	Le chemin de l'illumination (les instructions du Bouddha)
KADAMPAS	Les enseignants du Dharma
PANDITS	Les érudits indiens qui sont venus au Tibet pour enseigner le Dharma
PATRIMOKSHA	Les racines de la doctrine
DHATUS	Les 5 éléments constituant l'univers
THANKAS	Les peintures sur toiles représentant des déités, des Mandalas, des ressources pour les réfugiés
MANDALA	Les figures géométriques représentant un univers, une déité, comme support de méditation
SKANDAS	Les 5 agrégats de l'adepte
MANTRAS	Les incantation ou les prières psalmodiées à haute voix (les invocations)
ASANA	La posture sacrée du lotus
MUDRAS	Les gestes sacrés des mains correspondant à des qualités ou des activités de Bouddha
STUPA	Les Chöten (en tibétain) sont des monuments représentant l'esprit de Bouddha
BODHI	Un être illuminé
GESHE	Un docteur érudit dans les arcanes de l'enseignement
UPASAKAS	Les laïcs qui sont des adeptes engagés et qui pratiquent le Dharma
GELONG	Un moine
LAMA	Un prêtre
ACARYA	Un érudit en connaissance spirituelle
GURU	Un guide, un maître
ASURAS	Les titans (ou demi dieux)
RIMPOTCHE	Le précieux
PRETAS	Les fantômes affamés du purgatoire
TULKUS	Les incarnations de chef spirituel
YIDAM	La déité intérieure personnelle d'un adepte (lieu mental, promesse)
GOMPAS	Les monastères où vivent les moines tibétains
LUNG	La lecture rituelle de textes sacrés
YOGA	L'exercice ou la mise en pratique
DEVAS	Les dieux et les divinités du panthéon bouddhiste
BODHISATTVA	Un adepte illuminé qui reporte son entrée en Nirvana pour guider les autres
YAB-YUM	L'union de la dualité, des opposés ou des complémentaires Sagesse-Compassion Père-Mère
NIRVANA	L'illumination (la libération permanente du cycle des réincarnations)
BARDO	La période intermédiaire entre la Mort et la Réincarnation
KARMA	La force de causalité et d'attachement (les causes qui expliquent une réincarnation)
JNANA	Le vide pure
SAMSARA	Les cycles des renaissances (l'océan amer) (la manifestation des apparences)
PARAMITAS	Les six perfections:

DANA	La générosité
SHILA	L'éthique
KSHANTI	la patience
VIRYA	La persévérance
DHYANA	La méditation (la contemplation, la concentration ou la visualisation)
PRAJNA	La sagesse (la compréhension intuitive de la réalité, la perception de l'inexistence)
AVIDYA	L'illusion primordiale (l'ignorance)
VAJRADHARA	Le germe de diamant
VAJRASATTVA	L'être de diamant
DUHKHA	La souffrance (qui la résultante de la dépendance et de l'attachement)
KLESHAS	L'accroissement karmique (les péchés, les passions, les souillures, l'empreinte des vices)
TANHA	Les désirs ou les aversions (volonté de changement, insatisfaction)
WANG	L'initiation
BOUDDHA	L'illuminé (le fondateur du principe d'illumination)
ARAHAN	Les 32 signes « sur humain »
TRIKAYA	Le triple corps de Bouddha (Dharma, Félicité, Énergie d'illumination)
SAMAYA	L'engagement, les vœux de discrétion
DHARANI	La visualisation d'un Mantra dynamique en cercle
BISA-MANTRAS	La syllabe-germe (AUM MANI PADME HUM)
DHYANA	La méditation
SADHANAS	Les rites de visualisation
BODHICITTA	Le vœux d'atteindre l'illumination pour guider les autres (pratique des 6 perfections)
SAMADHI	La concentration
JINAS	Les conquérants solitaires
DHARMAKAYA	Le Bouddha en nous (corps de vacuité présent dans tout être humain)
MAHA	Grand
KAYAS	Corps
TAMAROU	Le tambour double à deux faces
TORMAS	La figurine (de beurre, de farine et de pigments)
CHA-KHANG	L'oratoire
KALPA	La longue période entre la destruction et la création d'un univers
HERUKA	Un démon représenté dans un Mandala
DAKINI	La déesse dépositaire d'une connaissance secrète
AVICI	L'enfer infernal
ARYA	Le noble
AHGA	La lumière
DHATU	Le monde (en sanskrit)
KAMADHATU	Le monde des désirs et des plaisirs sensoriels
RUPADHATU	Le monde des formes pures
ARUPADHATU	Le monde du vide (sans forme)
ASHOKA	La roue de la libération (le symbole indien entre deux biches figurant à l'entrée des monastères)
YAMA	Le seigneur de la mort



Le Bouddhisme

La philosophie du bouddhisme

Le bouddhisme est catalogué dans les religions parce c'est une culture qui prône l'amour et le spirituel. Dans le bouddhisme, il n'y a pas de Dieu tout puissant comme dans les religions monothéistes. Dans le bouddhisme, c'est l'esprit qui est toute puissance, et cet esprit, nous en avons tous une part à l'intérieur de nous. S'il existe de nombreuses représentations divines dans le bouddhisme, ces déités, ne sont en fin de compte que l'expression d'un esprit universel. Le bouddhisme est un savant mélange de pratiques mystiques chamaniques et d'un ordre universel divin. Mais il n'y a pas dans le bouddhisme de Dieu suprême, vengeur, salvateur ou rédempteur. Dans le bouddhisme, tous les êtres vivants sont des élus, parce que tous les êtres vivants détiennent en eux cette part de l'esprit universel. Chaque individu est responsable de soi et de sa destinée. La libération est un chemin personnel.

« Le divin est le dénominateur le plus commun »

Le bouddhisme est plus une philosophie qu'une religion. C'est une religion au sens étymologique, de relier les humains entre eux, avec ce qu'ils ont de meilleur et qu'ils partagent en commun. Le bouddhisme est une philosophie religieuse.

Les Bouddhas historiques

- **SHAKYAMOUNI GAUTAMA** (-500 av JC)
 - **SHARIPUTRA** (disciple de Bouddha)
 - **MAUDGALYAYANA** (disciple de Bouddha)
- **AMIDA**
- **MAITRYA** (la dernière incarnation d'un bouddha vivant)

Les écoles du bouddhisme en Inde

Il existe différentes écoles du bouddhisme parce qu'il existe certaines différences quand à la définition et la portée de certains concepts très subtils. Certaines écoles mettent plutôt l'accent sur la discipline, la doctrine ou la pratique de la méditation, mais toutes prônent la compassion, la sagesse, l'impermanence et l'illumination. Dans certaines écoles, certains yogas sont plus importants et de ce fait, les maîtres qui en sont issus en ont plus d'expérience. Aussi, n'est-il pas rare de voir un adepte fréquenter d'autres écoles pour s'exercer à d'autres pratiques.

- École du **MADHYAMAKA** École de la voie du milieu (la sagesse de la vacuité)
 - Université de **NALANDA** en Inde
 - **PANDITS** sont les nombreux érudits missionnaires d'Inde au Tibet
- École du **THERAVADA** École (Inde du Sud)
- École du **HINAYANA** École du petit véhicule
- École de **CITTAMATRA** École de l'esprit unique (non dualité)
- École du **VAIBHASHIKA** École de la grande exposition
- École du **MAHAYANA** École du grand véhicule (Inde du Nord)
- École du **TANTRAYANA** École de la méthode
- École du **SUTRANTIKA** École des écritures

Les écoles du bouddhisme tibétain

La recherche tibétaine est très en avance sur l'étude, l'expérimentation, la conceptualisation et la méthodologie de l'esprit.

- **NYINGMAPAS** (Les Coiffes Rouges)
 - **PADMA SAMBHAVA** (747 au 8^e siècle)
 - **GOUROU RIMPOCHE**
- **KAGYUPAS** (Les Coiffes Rouges)
 - **MILAREPA** (poète érudit)
 - **MARPA & NAROPA** (11^e siècle)
- **SAKYAPAS** (Les Coiffes Rouges)
 - **ATISHA** (11^e siècle)
 - **TSONGKHAPA** (15^e siècle)
- **GELUPAS** (Les Coiffes Jaunes)
 - **DALAI LAMA** (14 réincarnations depuis 1640)
 - **PANCHEN LAMA**

Le panthéon des déités bouddhistes

Bouddha Pratyeka Jinas Arhants Bodhisattvas Dakinis Yidam Taras Titans Démons Gardiens Yum

Les Bodhisattvas

Les Bodhisattvas sont des adeptes illuminés qui reportent leur entrée en Nirvana afin de guider les autres sur le chemin de l'illumination, dans cette vie et dans les autres vies à venir.

- **AVALOKITESHVARA** (Bodhisattva de la compassion)
- **MANJUSHRI** (Bodhisattva de la sagesse)
- **VAJRAPANI** (Bodhisattva de la puissance)
- **TARA** (Bodhisattva de l'illumination)

Les conceptions du Bouddha

Le Bouddha est avant tout **la personne** (le prince Siddhartha Gautama) qui découvrit et enseigna en Inde les principes fondateurs du bouddhisme (Shakyamouni Gautama -500 avant Jésus Christ).

Le Bouddha est aussi le terme employé pour exprimer **le principe d'illumination** qui permet de se libérer du cycle des renaissances et de la souffrance. La lignée de Bouddha qualifie la succession des personnes vivantes qui ont atteintes l'éveil, et qui ont contribué à faire de l'enseignement du Dharma une pratique vivante et souple. Cette lignée de Bouddha est considérée comme pure et directe au Tibet depuis le 8^{ème} siècle. La **lignée des Bouddha** représente le même Bouddha originel et éternel parce que chacune de ces individualités a atteint l'état absolue de l'indifférenciation dans la vacuité, qui est l'illumination et le Nirvana.

Le terme bouddha peut être employé dans plusieurs acceptions:

- La composition de l'univers (la vacuité)
- Le guide spirituel (la personne fondatrice de la lignée des illuminés)
- L'énergie d'illumination (la force de transformation)
- Le chemin (son enseignement de la méditation)
- L'adepte (la graine potentielle qui est à l'intérieur de chacun)

« **Le Bouddha est partout, tout le temps** »
« **Le Bouddha est le divin** »
« **Le Bouddha marche avec moi** »
« **Le Bouddha montre la voie** »
« **Le bouddha est en moi, en vous** »

Le Bouddha fait naître des Bouddhas.

C'est le chemin du particulier vers l'universel.

C'est relier la puissance intérieure à la puissance extérieure.

C'est se réveiller, s'épanouir et sortir de sa prison invisible pour s'ouvrir au vaste monde de l'esprit.

« **Nous sommes tous des Bouddhas** »
« **Faire naître le Bouddha en soi** »

Le triple corps de Bouddha

Le triple corps de Bouddha (**Trikaya**) exprime les différentes façons dont on peut recevoir la manifestation du Bouddha. Tout d'abord, par l'enseignement qui nous fait comprendre ses idées (**Dharma**), puis par la proximité du Bouddha lui-même ou par la bénédiction de ses représentations (**Bouddha**), et enfin par l'énergie de l'illumination qui fait de soi un Bouddha réalisé (**Sangha**). Il est intéressant de constater la similarité de ce concept de triple corps de Bouddha avec le concept de la Trinité Chrétienne, avec tout d'abord le Père qui transmet miraculeusement sa filiation à la Vierge Marie (**enseignement**), puis avec l'Esprit qui se manifeste dans le processus de transformation du Prophète (**intervention**), et enfin le Fils qui devient lui-même comme l'image de son père, une divinité à part entière (**renaissance**). Bien sûr, dans le bouddhisme, les notions d'immortalité et de fautes, d'Éternel et de Paradis ne sont pas appliquées de la même manière, et il n'est pas question de sacrifice, ni de martyr, ni de pécher originel, ni de multiplication des petits pains, ni de rémission transcendante et unilatérale du pécher.

- **Dharma**: L'enseignement de l'illumination
- **Félicité**: Manifestation de la divinité
- **Transformation**: Énergie d'illumination

Les Bouddhas des dix directions.

Prendre refuge dans les trois joyaux

Les trois joyaux représentent la quintessence du bouddhisme. Avant toute chose, un adepte doit vouloir prendre refuge dans les trois joyaux. **Prendre refuge dans les trois joyaux est l'acte fondateur de l'engagement de l'adepte** qui entre ainsi dans la communauté bouddhiste (**Sangha**) avec l'intention d'apprendre et de suivre les préceptes du bouddhisme (**Dharma**) à la recherche de l'illumination (**Bouddha**).

SANGHA (enseignés)	Communauté d'adepte	CONNAISSANCE	SOUFFRANCE	IMPERMANENCE
DHARMA (enseignement)	Doctrine de la libération	ENGAGEMENT	PRATIQUE	MEDITATION
BOUDDHA (enseignant)	Principe d'illumination	COMPASSION	RENONCEMENT	DELIVRANCE



Prendre conscience de soi

Prendre le temps pour soi, pour se connaître, s'apprécier et se vouloir du bien.
Examiner ses actions et de leurs conséquences (actes, paroles et pensées).
Comprendre ses passions, ses désirs, ses envies, ses émotions, ses instincts, ses stimulus, ses choix, ses objectifs.
Surveiller ses pensées, ses motivations, ses réflexions, ses conclusions, ses critères, ses appréciations, ses jugements.
Étudier ses besoins vitaux et ses fonctions corporelles (muscles, pouls, respiration,...)...

« Être est le seul choix »

Prendre conscience de sa façon d'être

Rechercher les causes de nos sens, de nos perceptions (qu'est-ce qui provoque notre émoi, notre enthousiasme).
Analyser les causes de nos pensées, nos modes d'apprentissage, nos schémas cognitifs, nos processus de mémorisation.
Repérer la systématisation et la répétition de nos idées, de nos réactions, de nos habitudes, de nos comportements.
Prendre conscience de notre conditionnement culturel, sémantique, comportemental, de notre scénario de vie.
Prendre conscience de notre représentation et de notre interprétation du monde (nos valeurs en société et dans l'intimité).
Prendre conscience des structures, des clefs, des réseaux, des organisations et des hiérarchies qui nous régissent.
Prendre conscience de nos projections, de nos simplifications, de nos évitements, de nos stratégies.

« Savoir est le seul bien »

Prendre confiance en soi

S'octroyer une certaine marge de liberté, une certaine marge d'erreur, une certaine marge de bonheur.
Connaître ses limites, ses erreurs, ses obstinations, ses peurs, ses points faibles, ses points forts, ses qualités et ses défauts.
Connaître son espace privé et son espace public, son espace d'amour et son espace d'argent.
Savoir dire non, savoir dire oui, savoir dire pourquoi, comment, quand, où, qui, pour qui, à qui, de qui.
Savoir s'expliquer, se dire, s'affirmer, se tromper, s'excuser, se pardonner, se donner une deuxième chance.
Apprendre à rire de soi, à rire des autres, sans disqualifier, sans caricaturer, sans cataloguer, sans juger.
Prendre la responsabilité de sa vie, de ses engagements, de ses relations, de son devenir, de ses espoirs.
Faire ses choix consciencieusement et dans le respect de soi, des autres et du monde.
Prendre le temps de vivre avec soi en bonne intelligence et avec bienveillance.

« Il est habile d'être toujours avec son meilleur ami »

Apprendre à se connaître

Apprendre à prendre de la distance, à diminuer puis à supprimer nos attachements, nos désirs et nos aversions.
Apprendre à méditer, à contempler, à se concentrer, à focaliser son esprit sur un seul objet.
Apprendre à nier l'existence intrinsèque et inhérente de son ego.
Apprendre à stabiliser son comportement quelques soient les événements.
Comprendre que notre individualité, notre personnalité, n'est que la conséquence de multiples causes préalables.
Apprendre à intercepter les réactions automatiques de notre corps et de nos pensées.
Apprendre à laisser passer les pensées, les gens, les mots sans intervenir.
Apprendre à favoriser la circulation de la Sagesse et de la vacuité.
Apprendre à éprouver une réelle et sincère compassion.

« Se taire pour enfin s'écouter »

Comprendre ses possibilités

Comprendre que ne pas nuire aux autres directement ou indirectement, c'est ne pas se nuire à soi.
Comprendre que les forces de libération, la sagesse et la compassion s'entraînent et grandissent ensemble.
Comprendre que donner aux autres, c'est diminuer son ego, c'est augmenter sa sagesse, c'est devenir l'univers.
Comprendre que l'on peut quotidiennement accumuler du mérite (dévotion, piété, prières, bonnes actions, ...)..
Comprendre que nous récoltons toujours ce que nous avons semé.
Comprendre que les bonnes pensées positives et harmonieuses nous aident à être mieux et à vivre dans un monde meilleur.
Comprendre que les causes attendent les conditions propices et dépendent de facteurs déclencheurs.
Comprendre que nous sommes toujours responsable de notre passé et toujours libre de notre futur.
Comprendre que le passé et l'avenir s'entremêlent dans le présent.
Comprendre que nous sommes toujours libre de choisir de semer les graines qui nous feront progresser vers la libération.

« La liberté, c'est de s'en servir »

Quelques préceptes Bouddhiques

- « Notre subjectivité est une déformation mentale personnelle qui oriente et filtre notre perception de la réalité »
- « Notre équanimité (neutre, positif, bienveillant) est le comportement égal que nous pouvons adopter en toute circonstance »
- « Nous n'avons pas d'âme propre, personnelle, séparée, individuelle, intrinsèque »
- « La vie humaine est précieuse pour ne pas trop la gaspiller en futilités, ni se gâcher les vies futures »
- « Tous nos actes sont les derniers du moment présent »
- « La vraie nature de la réalité est la vacuité »
- « C'est avant tout notre ignorance qui nous fait agir inconsidérément »
- « Nous ignorons bien souvent les conséquences de nos actes, de nos paroles et de nos pensées »
- « La conscience est une faculté extraordinaire, c'est notre responsabilité d'en faire le meilleur usage »
- « La mort est inéluctable et peut frapper à tout moment, pourquoi reporter à plus tard ce qui est essentiel ? »
- « Les vices et les vertus ne se compensent pas, ce ne sont que des graines différentes aux conséquences différentes »

« Celui qui sait qu'il s'ignore n'est plus égaré »

La qualité d'un acte

Il est extrêmement important de **mettre de l'intention et de la qualité dans nos actes**. La qualité d'un acte dépend de plusieurs facteurs:

- **Les causes de sa potentialité**
- **L'intention**
- **Le contexte**
- **Les conséquences**
- **Les conditions de réalisation**

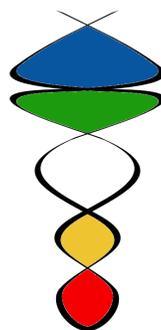
« Nos actes sont nos signatures »

Un acte est l'expression de soi

Un acte est l'expression de soi, et **tout acte est une pierre ajoutée à l'édifice de sa vie**. Les petites choses comme les grandes révèlent la nature et la conscience de tout être humain. Les actes forment l'histoire de chaque être humain, et constituent le livre mais aussi le langage de chaque individu.

« Agir, c'est se montrer »

Dans chaque acte sont contenus les motivations, les ambitions, le Karma, les valeurs, les critères, les connaissances, les forces et les faiblesses d'un individu. **Nos actes disent aux autres l'état de notre conscience**, de notre volonté, de nos engagements.



La Roue de la Vie

Le microcosme et le macrocosme

L'être humain est situé entre le ciel et la terre. Comme un arbre, il prend racine dans la terre et s'élève vers le ciel. Beaucoup de traditions spirituelles parlent de la même réalité, celle qui se trouve dans l'infiniment petit (le microcosme) et dans l'infiniment grand (le macrocosme), et des « **axes du monde** » qui permettent le passage de l'un à l'autre. Comme des vases communiquant ensemble, ce qui est en bas reflète ce qui est en haut, et ce qui se passe à l'intérieur se voit de l'extérieur. Il existe de nombreuses analogies entre l'atomique et le galactique, et peut-être qu'un jour les approximations de la relativité généralisée rejoindront les suppositions quantiques de la réalité indéterminée...

Nous sommes tous constitués des mêmes atomes, tous les êtres humains et tous les êtres vivants, toutes les choses sur cette terre et dans l'univers sont constitués de la même matière. Les mêmes forces élémentaires nous gouvernent. Tout est un composé de matière, de temps, d'espace, d'énergie, de sens et d'esprit. Le microcosme et le macrocosme ont en commun les mêmes composants, les mêmes structures, la même énergie.

« **Poussière d'étoile, voile d'ange** »

Le Karma

Le Karma est un concept qui provient de la tradition hindouiste millénaire et qui explique nos **réincarnations** et notre errance dans le **Samsâra**. Cette loi des causes et des effets signifie que nos actions passées, bonnes ou mauvaises, ont des conséquences directes sur notre présent et sur notre avenir. Nos actions déterminent le type de renaissance et de vie que nous aurons dans le futur. Bien sûr, il est difficile d'apporter une preuve scientifique et reproductible à cette notion de Karma, toutefois, **de sérieuses présomptions nous indiquent que c'est bien probable** que se trouve là la signification du Paradis et de la Vie Éternelle. Certains témoignages de personnes ayant des souvenirs de leur vies passées (souvenirs qui ont été vérifiés et attestés par des gens dignes de confiance) sont pour le moins troublants et nous invitent à considérer avec le plus grand soin cette hypothèse. D'autres personnes en pleine détresse ont réussi à retrouver un certain bien être après avoir effectué un travail de mise en lumière des souffrances vécues dans des vies antérieures, lesquelles les étreignaient dans la vie courante, et qui se sont dissipées avec leur retour à la conscience. Enfin, de nombreux Lama laissent à leurs disciples des indications matérielles qui permettent à ceux-ci de retrouver la réincarnation de leur maître après sa disparition programmée.

« **Faire une bonne première impression** »

Les passions entachent l'esprit de marques indélébiles et alimentent l'**agrégation karmique**. Le karma est la résultante de ses marques qui ont impressionnées notre esprit et des forces universelles et primordiales qui font tourner le monde. Ces impressions sont indélébiles pour notre esprit et notre personnalité dans cette vie. Dans les vies futures, ces impressions seront amenées à évoluer, et celles-ci s'effacent quand la conséquence karmique qui y est liée se réalise ou se purifie. Ainsi notre esprit pure est entaché par nos actions, mais ces marques qui souillent notre esprit seront amenées à disparaître. Le retour de l'esprit dans son état de pureté est le signe de l'illumination et de la libération. La sortie du Samsâra est l'entrée dans le Nirvana.

« **Le passeport tamponné par les visas des passions** »

Les déités, belles ou effrayantes, masculines ou féminines, sont des représentations de nos passions et de notre combat pour la liberté. Les déités macabres sont l'expression et la représentation de **la lutte de l'esprit** contre les passions et les obstacles karmiques.

« **Le combat spirituel est permanent jusqu'à la libération** »

La réalité est l'expression, la formalisation des agrégats karmiques dans la vacuité. Les phénomènes que nous vivons, que nous expérimentons, ne sont que la manifestation des formes innombrables des agrégats karmiques qui se matérialisent dans la vacuité. La vacuité, la sagesse ou l'énergie primordiale est **un espace sans limite et sans centre** qui est le lieu de tous les possibles, le support inconditionnel qui permet aux résurgences karmiques de se manifester sous d'innombrables aspects.

Toutes ces manifestations et tous ces phénomènes peuvent être considérés comme une forme de l'esprit universel, une forme parmi d'autres réalités possibles, une réalisation parmi d'innombrables Avatars.

« Les avatars du vide »

La réalité potentialisée de notre vie est la conséquence de nos choix antérieurs. Notre vie d'aujourd'hui est le résultat de causes passées, mais **notre vie de demain dépend aussi de nos choix présents.**

« Demain se passe aujourd'hui »

Le Karma est le concept qui rassemble les raisons et les causes passées qui ont déterminées notre état d'aujourd'hui. Le Karma explique pourquoi nous souffrons des choses dont nous souffrons. Nous sommes comme enchaînés à nos actions passées et en subissons les conséquences dans nos attachements présents. Nous pensons généralement que nos attachements sont très important parce que nous avons appris à les considérer comme étant la base de notre identité, mais **ce que nous prenons pour nos particularités individuelles ne sont que les conséquences de choix passés.** Les causes de la souffrance peuvent être directes ou indirectes, éloignées ou proches, cela dépend des circonstances et des conditions de leur réalisation. Les graines karmiques se manifestent et se réalisent quand les conditions favorables le permettent. Les graines, bonnes ou mauvaises, attendent le bon moment, comme en dormance sous la terre. La souffrance peut se manifester sous de multiples aspects. Les manifestations de la souffrance peuvent être mentales et/ou physiques.

Les souffrances mentales

L'Ignorance La Confusion Le Doute Le Manque Le Stress La Peur L'Aversion L'Attachement La Jalousie La Frustration L'Insatisfaction La Séparation L'Abandon La Solitude La Pauvreté La Malchance La Dépression La Détresse

Les souffrances physiques

La Douleur Le Conflit La colère La Violence La Maladie L'Accident La Maltraitance Le Crime Le Suicide La Mort

Les attachements

Les Passions Les Mondanités Les Richesses La Réussite La Réputation
Les Plaisirs La Jouissance La Nourriture La Copulation Les Désirs Les Fantasmes

La roue de la vie

La roue de la vie, le cercle de l'existence (**wheel of life**), représente le cycle des réincarnations dans lequel tout esprit est enfermé jusqu'à sa propre libération. La roue de la vie est une image, une icône, une fable, un Thanka très connu et très populaire.

Au centre, se trouvent **les trois feux qui font tourner la roue.** Les trois feux sont symbolisés par trois animaux:

- **Le coq** (désir, avidité, passion, volonté)
- **Le serpent** (colère, peur, aversion, violence)
- **Le porc** (ignorance, illusion, conditionnement)

Les trois feux de la roue de la vie sont les trois principes qui enchaînent les esprits dans le cycle des renaissances, et les maintiennent dans l'illusion primordiale, l'Avidya.

« Le désir nous pousse, la colère nous isole et l'ignorance nous fait continuer »

Comme un âne aux yeux bandés qui court après une carotte en donnant autour de lui des coups de bâton. Les **bienheureux** sont ceux qui montent (progression), et les **malheureux** sont ceux qui descendent (régression). Seuls les états supérieurs d'humains, de titans et de dieux peuvent prétendre à la libération, parce qu'ils sont les seuls à être dotés de conscience, et par la même capable de réaliser leur ignorance et de s'engager dans la pratique qui leur permettra de s'échapper du cycle des renaissances.

Au milieu, se trouvent successivement les six états de renaissance possible:

- **Les dieux** (les bénis qui jouissent de la félicité)
- **Les titans** (les Asuras ou les demi dieux qui disposent de certains pouvoirs)
- **Les humains** (les hommes ou les femmes qui ont la conscience et la liberté)
- **Les animaux** (les prédateurs ou les insectes qui suivent bêtement leur instinct)
- **Les fantômes** (les Prêtas ou les affamés qui subissent le manque)
- **Les damnés** (les suppliciés qui sont torturés pour leur crimes en enfer)

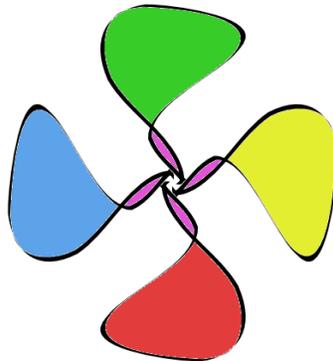
Aucun de ces six états n'est permanent, les dieux finissent par manquer de mérite et redescendent, les damnés purgent leurs fautes et finissent par remonter. Seule la libération permet de s'extraire du **cycle des renaissances**, du Samsâra, et d'investir le Nirvana.

A la périphérie, se trouvent **douze desseins métaphoriques** (les douze anneaux de la chaîne de causalité) représentant le destin des six états: un aveugle, un potier, un singe, un bateau, six maisons vides, un couple, des flèches dans les yeux, un homme buvant, un singe mangeant un fruit, une femme enceinte, un accouchement, un cadavre.

Au dessus de la roue de la vie se trouve **la gueule de Yama, le féroce seigneur de la mort**, avec ses griffes acérées et ses dents voraces qui s'agrippent à la roue, comme un fou hurlant. Sur sa tête se trouvent cinq têtes de mort, symbolisant chacune, les cinq sens, les cinq perceptions, les cinq vices, les cinq vertus, les cinq agrégats et les cinq éléments.

Enfin, en dehors de la roue, se trouve, à droite **le Bouddha** auréolé de la lumière de son illumination, montrant du doigt, à gauche, **la roue d'Ashoka**, ou la voie de la libération et de l'illumination. La roue du Dharma contient en son centre les trois joyaux, et huit barreaux rayonnent vers l'extérieur.

« L'esprit est déjà là »



Les Symboles

Les symboles

Les symboles sont comme des raccourcis neurologiques qui ont le grand pouvoir de marquer les consciences. Employés dans toutes les cultures et toutes les traditions, ils permettent de dialoguer et de manipuler des idées conceptuelles complexes. Les symboles sont des outils et un langage.

« Les symboles sont des outils qui parlent »

Les symboles sont des outils conceptuels:

- **De transmission de la connaissance**
- **D'investigation de la conscience**
- **De communication transcendantale**

Les symboles bouddhistes

Les symboles bouddhistes peuvent avoir de multiples formes et de multiples sens:

- **Déités** (paisibles et providentielles, terribles et protectrices)
- **Archétypes** (yin et yang, svastika, lotus, échiquier, roue, arbre, bateau, animaux, outils)
- **Diagrammes** (schémas, desseins, métaphores, images, icônes, mots, Mantras, gestes, Mudras)
- **Mandalas** (univers, temples, corps humains, Chakras, chemins, qualités, bouddha)

Les dix vertus et les dix vices

Les dix vertus et les dix vices sont des valeurs et des dangers qui permettent de guider et de structurer la conduite d'un individu sur le chemin de l'éveil. Les dix actions vertueuses, et les dix actions non vertueuses résument la dualité de l'existence entre le bien et le mal. Tous les jours, nous sommes amenés à faire des choix, crois t-on, parce qu'en réalité, nos pseudo décisions sont souvent le résultat de nos habitudes, de la bienséance et de nos attachements.

« Le noir, le blanc et toutes les nuances de gris, de rouge, de jaune et de bleu »

Notre comportement est en général la résultante des **événements** que nous avons vécu précédemment et particulièrement ceux que nous venons de vivre. Le comportement d'un individu est aussi très différent, selon **l'endroit** où il se trouve, et selon les personnes qui sont présentes, voire selon **les personnes** qui sont susceptibles de prendre connaissance de ce qui se passe et qui pourraient, anticipons-nous, nous critiquer, nous juger ou nous condamner. Selon notre **humeur** du moment, en fonction de la fatigue, des frustrations et des **tensions** accumulées dans la journée, dans la semaine, ou depuis les dernières vacances, nous réagissons différemment. Les **circonstances** influencent également notre attitude, et nous pensons qu'il est légitime qu'il en soit ainsi, parce que, pensons-nous, nous ne faisons que nous adapter à la situation, en évaluant la situation, les bénéfices que nous pouvons en retirer, **les rapports de force**, les risques et les dangers pour notre équilibre et notre avenir. Nous réagissons aussi selon ce que nous pensons être notre nature ou notre caractère, et nous essayons d'être fidèle aux **stéréotypes** et aux **postures** auxquelles nous sommes habitués et qui nous donnent de la contenance ou une certaine assurance. Nos décisions dépendent tout autant de la marge de liberté qu'il nous reste, de la **confusion** qui nous habite ou de la **saturation** qui nous submerge. Finalement, nous sommes le plus souvent ballottés par la complexité du monde et le tourbillon de la vie, et en essayant tant bien que mal de survivre dans les flots tumultueux de la civilisation moderne, nous parons au plus pressé, sans jamais avoir le temps de prendre du recul ou de nous arrêter un instant.

« Les circonstances complexes et changeante de l'existence »

En réalité, nous faisons peu de choix dans la vie, si ce n'est celui de **suivre l'éducation que nous avons reçu tout petit**, celle qui nous a nourrit dans l'enfance et qui nous a formée, et à laquelle nous essayons à tout prix de nous conformer, comme pour nous garantir de retrouver les délices et les joies que nous savons perdus. Quelquefois, des personnes prennent

le parti de s'opposer systématiquement à l'éducation qu'ils ont reçue, mais la encore le **déterminisme** est tout aussi flagrant, car l'attachement, qu'il soit positif ou négatif, est tout aussi prégnant, structurant et prépondérant. Peu d'entre nous sont confrontés aux dilemmes cornéliens, et si jamais une telle situation se présentait, la majorité d'entre nous choisirait sans doute la solution que notre entourage préconiserait. Nous sommes **des animaux grégaires** et l'une de nos plus grande peur est de ne pas ressembler à ce que l'on attend de nous, d'être différent des autres, de risquer de choquer et d'être exclu du groupe ou abandonner par nos pairs. Pourtant, nous sommes tous différents, et l'on a toujours le choix, mais c'est parfois difficile de s'en rendre compte, c'est parfois impossible d'en prendre conscience tellement nous sommes pris dans le carcan des **conventions sociales**, et si de temps en temps des velléités de changement passent devant notre conscience, nous préférons en rêver que de prendre les mesures qui s'imposeraient si nous choisissions la liberté.

« L'on a toujours le choix »

Les vertus sont **le fruit de milliers d'années d'expérience de la vie en communauté**, et elle sont là pour nous guider, pour nous aider à nous conduire convenablement, dans le respect de soi, des autres, des choses et du monde. Les dix vertus sont la quintessence de **la sagesse populaire**. Dix comme les dix doigts des deux mains, lesquels servaient jadis à compter, à négocier, et à se souvenir. Dix doigts, comme les dix membres d'un corps qui ne peut vivre sans la totalité de ses composantes. Dix doigts nus comme pour montrer que nous avons les mains vides, sans armes ni secret caché, et que nos intentions sont pures. Notre entendement semble t-il a besoin de matérialiser, les choses auxquelles nous attribuons de l'importance, et les objets marquent le temps, marquent la mémoire et marquent les esprits, comme pourraient le faire le soleil à son zénith, les pièces dans une bourse, les statues placées au centre des villes, ou comme les nœuds que l'on peut faire à son mouchoir pour se souvenir de ce qui est important. Mais le monde est plus complexe que le chiffre dix. La vie humaine ne peut se résumer à une dizaine. Comme les dix commandements bibliques (**Décalogue**), les dix vertus sont des préceptes de vie pour soi et pour vivre en communauté (hormis les trois premiers commandements qui concernent le rapport à la divinité, et qui stipulent que le croyant ne doit ni croire en une autre divinité, ni faire d'image d'elle, ni usurper ou prononcer en vain son nom, car elle est jalouse, vengeresse et miséricordieuse). Mais suivre à la lettre des préceptes ne fait pas de nous quelqu'un de vertueux, car **la vertu trouve ses racines dans la bonté, l'amour et la joie**.

« La vertu de la sagesse populaire »

Dans la pratique du bouddhisme, ce sont des recommandations plus que des injonctions. Mais il est clair que suivre ces préceptes est une démarche personnelle, et qu'elle est fortement recommandée, pour qui souhaite **être en paix avec soi-même et avec les autres**, et pour qui souhaite progresser sur le chemin de l'éveil spirituel. Il est clair qu'un adepte du bouddhisme ne peut que reconnaître ses préceptes, s'y reconnaître, et en faire une réalité quotidienne.

« La vertu est un mode de vie »

Les vertus et les vices sont des extrêmes, des idéaux, des paradigmes, des totems. **La pratique quotidienne consiste à se rapprocher de ce qui est positif pour soi et les autres, et de s'éloigner de ce qui est négatif pour soi et les autres**. La typologie des vertus et des vices représentent des qualités et des défauts qui ont le mérite de nous proposer **une grille de lecture** du monde. Mais cette grille de lecture est une représentation caricaturale des situations que nous vivons, car la vie ne peut être enfermée dans des cases avec des étiquettes. Toutefois, les dix vertus et les dix vices peuvent nous aider à vivre et à réfléchir, parce que les situations auxquelles nous sommes quotidiennement confrontés sont tellement complexes, tellement diversifiées, et que nous disposons de tellement peu de temps pour y répondre.

« Une vie pour dire oui, un oui pour la vie »

Mais qui peut savoir vraiment les conséquences vertueuses ou non de telles ou telles actions. Surtout quand celles-ci se révèlent après plusieurs générations. Le **papillon chaotique du bonheur** de l'autre bout du monde saurait-il nous prévenir du prochain cataclysme ? Un Bouddha illuminé, sans doute pourrait se permettre de faire une recommandation. Mais peut-être qu'il n'en ferait rien, jugeant que c'est à nous de choisir et de porter la responsabilité de nos actes. N'est-ce pas à nous tous de porter la terre et l'esprit sur la terre ? Peut-être que les épreuves sont des signes du destin pour nous montrer quelles sont les difficultés que nous devrions surmonter.

« Nous sommes notre propre mesure »

Toujours est-il que nous avons toujours le choix, et aussi celui d'essayer d'améliorer son sort, ou humblement de ne pas trop nuire autour de soi. Et nos actes au quotidien, nos paroles et nos pensées, nous construisent, nous remplissent et nous

nourrissent. Nos actes, nos paroles et nos pensées nous présentent aux autres, montrent notre visage et nous montre l'image de nous-même. Nos actes ont toujours des conséquences, que nous ignorons pour la plus part, mais qui se révèlent avec le temps, soient bénéfiques, soient maléfiques, le plus souvent dans **un mélange inextricable de bien et de mal**. Nos actes d'aujourd'hui sont les causes d'une réalité future. Et cette réalité future, c'est nous et les autres qui allons la vivre. Les dix vertus et les dix vices représentent une grille de lecture, une synthèse, des relations que nous pouvons entretenir avec notre environnement, avec nous même bien sûr, mais aussi avec notre famille, nos amis, nos collègues, et tous les autres anonymes que nous côtoyons et croisons chaque jours.

« Nous passons notre temps à remplir notre vide »

Les dix vertus et les dix vices concernent nos actes dans le monde, nos paroles envers les autres, et peut-être aussi nos pensées envers nous-même. Ces actes d'une manière générale se matérialisent par des gestes et des mots qui s'adressent la plus part du temps à d'autres personnes, soit directement, soit indirectement, par l'intermédiaire d'une chose, d'un objet de commerce ou d'un **objet transactionnel**. Parfois, la circulation des choses entre les gens en dit bien plus long qu'eux même ne pourraient le dire. Parfois, il n'y a plus que les choses et le corps qui peuvent exprimer ce que l'on ne peut plus taire. Le monde d'aujourd'hui serait-il la somatisation de nos esprits viciés ? Les enfants de demain sauront-ils réparer nos erreurs d'hier et d'aujourd'hui ? N'est-il pas plus agréable d'avoir le cœur et la main rempli d'amour, de joies et d'honnêteté ?

« La main tenant l'amour »

Il y a certaines façon de bien agir avec les autres et les choses. Il y a la politesse, par exemple et l'usage. **La politesse**, ce n'est pas seulement de dire bonjour, s'il vous plaît, merci, et au revoir. La politesse, c'est aussi considérer les autres comme notre égal. La politesse, c'est surtout d'être présent quand on est quelque part. **L'usage** est une pierre polie par les siècles et les générations passées. **La spontanéité et la simplicité** sont aussi de bons conseils de conduite quand l'on ne connaît pas les codes de conduite d'une société, et sont des valeurs, dans lesquels tout le monde pourra se reconnaître, et qui ont le mérite d'être directes et économes en énergie. Ce sont souvent l'ambition et la crainte de chuter qui nous font croire qu'il est de notre intérêt d'exagérer la sophistication, l'image que l'on projette aux autres et les signes de réussite sociale.

« L'immobilité et le silence comme la plus grande déférence »

Depuis des siècles, le paysan plante ses propres graines, et de nos jours il n'en est plus ainsi. Depuis des siècles, les parents élèvent leurs propres enfants, et de nos jours il n'en est plus ainsi. Depuis des siècles, l'on essaye de ne plus se faire la guerre, et de nos jours les valeurs guerrières de hégémonie n'ont jamais été aussi répandues dans la vie quotidienne, le travail et les médias. Et ce sont ces bonnes habitudes qui se perdent avec la mécanisation et l'industrialisation de la production, avec la spécialisation et la virtualisation de la vie, parce que les gens n'ont plus la connaissance, ni le temps, ni l'envie pour se nourrir eux même, pour élever leurs propres enfants et répandre les douces paroles de paix, d'harmonie et de courtoisie. **Fondamentalement, nous n'avons besoin que de nourriture pour vivre et nous ne voulons que d'être aimé pour être heureux**, mais la peur et le danger nous poussent à croire au pire et nous poussent à nous regrouper les uns contre les autres, dans une course désespérée pour le contrôle des ressources dont nous avons peur de manquer, et le contrôle des autres dont nous craignons les mauvaises intention. Que de déceptions, que de malentendus, jalonnent l'histoire des nations, des peuples et des civilisations...

« Besoin de pain, envie d'amour »

Il devrait être inexcusable de ne pas tenir compte des leçons de l'histoire, et pourtant l'histoire se répète chaque jours, comme si elle était là pour nous rappeler ce que nous oublions, ce que nous ne voulons pas entendre, comme si elle ne cesserait de se répéter que quand nous aurions compris la leçon. Il nous semble à chacun que nous sommes impuissants, isolés, démunis et que nous ne pouvons lutter individuellement contre la marche de l'Histoire et le Progrès. Mais il n'en est rien, nous sommes responsables de tout ce que nous faisons, tous les jours **nous sommes à la barre de notre barque**, et malgré la tempête nous pouvons faire les choix qui nous conviennent, qui nous ressemblent, plutôt que de suivre stupidement le courant ou le flot de la circulation. Il est vrai que chaque situation se déroule à un moment différent, avec des protagonistes différents, et qu'il est impossible de bien se conduire sans tenir compte du contexte et de notre environnement. Mais **nous avons pour nous notre libre arbitre, notre conscience et l'intention que nous pouvons porter comme nous l'entendons**. Une faute avouée est à demi pardonnée, dit-on, alors une erreur par amour devrait être à demi récompensée. Qui peut dire que chaque soir, il ou elle se couche en ressentant une joie extrême de n'avoir commis aucun crime ? Qui peut proclamer avec sincérité et conviction qu'il n'a cure de la paix, de l'harmonie et des bonheurs simples de la vie ? Ne pouvons-nous **commencer par affirmer ce que nous pensons vraiment, ce à quoi nous aspirons véritablement** ?

« Dîtes le avec le cœur »

Pour les choses, l'on peut les ignorer, les identifier, les étudier, les souhaiter, les prendre, les échanger, les abîmer, les casser, les consommer, les détruire, les cacher, les symboliser... Et bien, pour **les personnes, c'est un peu comme les choses**. Il y a tant de personne qui ne considèrent les autres que comme des choses ou des biens consommables, et qui ne se privent pas pour exploiter ou utiliser les autres êtres vivants comme des matières premières, comme une énergie bon marché, voire comme des animaux qu'ils conduisent à la traite ou à l'abattoir. Il semble tellement plus confortable de se considérer comme des dieux, et de penser que les autres damnés n'ont que ce qu'ils méritent. Les lois sont aussi faites pour faciliter la vie des nantis, et il nous semble qu'il en a toujours été ainsi, et qu'il ne peut en être autrement, mais ce n'est pas vrai, il n'y a aucune fatalité à l'exploitation. **L'asservissement et la soumission ne sont pas des lois intangibles et immuables du cosmos**, ce ne sont pas des normes humaines, ni des règles divines, et c'est notre rôle que de trouver ensemble les moyens d'organiser notre vie dans la cordialité et la bonne entente.

« Les belles choses et les belles personnes rayonnent »

Pour les personnes, l'on peut les ignorer, les nommer, les observer, les convoiter, les prendre, les évaluer, les vendre, les maltraiter, les exploiter, les tromper, les dresser, les voler, les abuser, les violer, les emprisonner, les empoisonner, les torturer, les tuer, les manger... **C'est ce que nous dit cette grille de lecture des vices et des vertus, les hommes tuent pour manger, d'autres volent pour s'enrichir et violent pour leur plaisir, et la plupart passent leur temps à se mentir et à tricher**. Bien sûr, il y a des exceptions, et des hommes et des femmes profondément vertueux ont toujours existé, mais ils et elles sont si peu nombreux, que la vertu dans le monde ne pèse pas lourd face à la masse des vices, des crimes et des mensonges. Les vertus ne sont pas seulement des règles à suivre simplement pour s'y conformer, **les vertus sont de bonnes choses parce qu'elles nous proposent une vie meilleure**. Il faut faire attention à la façon qu'ont les gens de se servir des choses et des animaux, parce que ce qu'ils sont capables de faire endurer à la nature, ils seront capables de le faire endurer à l'humanité et au monde.

« Le monde sera plus beau avec les yeux du sourire »

Ce que l'on peut faire aux autres, l'on peut se le faire subir à soi-même, par une auto censure, par la soumission à un asservissement volontaire, par la contrainte que l'on pense justifiée, ou simplement par l'habitude ou la lassitude. Et ce que l'on se fait subir à soi-même, l'on peut très facilement se laisser aller à vouloir le faire subir aux autres, par projection, par assimilation, par dressage forcé, par une norme qui doit être partagée par tous, par cette croyance que la souffrance rapproche les êtres, ou par cette complexe relation entre le maître et l'esclave, où **chacun se voit dans le miroir biaisé du regard de l'autre**, où chacun rejette l'autre pour conforter sa position, se rejette soi-même et souhaite au bout du compte inverser les rôles, comme s'il n'y avait pas **d'autres types de relations possibles**, comme pour se faire pardonner ses lâchetés, ses complaisances, ses compromissions ou ses cruautés. Parce que cela nous reconforte et nous rassure de croire que les autres partagent le même point de vue et que comme nous ils sont sous l'emprise des mêmes erreurs, et aussi parce que cela soulage de faire aux autres ce que l'on a du supporter soi-même, comme s'il y avait une justice ou un plaisir à faire subir à autrui ce qui nous a fait souffrir. **C'est avant tout la volonté de se respecter soi-même qui peut nous mener à vouloir respecter les autres comme nous-même**. Les gens sont bons par nature, ils naissent bons, mais ne deviennent mauvais que par la contrainte et la fausse certitude qu'ils n'ont pas d'autres choix. Les gens deviennent mauvais parce qu'ils apprennent à le devenir, parce que c'est l'exemple qu'on leur montre, parce qu'ils sont convaincus qu'ils n'ont pas d'autres choix pour s'en sortir.

« La main tenant le monde »

Et puis, il y a toutes les manières possibles de se parler, à soi-même, et de communiquer avec les autres. Cette activité de communication qui est très essentielle dans notre façon de vivre. Le langage, avec la pensée symbolique, l'outil qui prolonge la main, font parties des caractéristiques fondamentales qui définissent l'espèce humaine, et des victoires qui en font sa gloire. Le monde d'aujourd'hui attribue une valeur très importante à l'information et au spectacle. L'école est même devenue une scène, l'éducation est devenu un investissement. Alors, est-il plus important de savoir parler ou de savoir s'écouter ? En tout cas, il est crucial de savoir bien s'exprimer. **Se dire, c'est exprimer toute sa valeur**. Alors que penser de ses bonimenteurs qui font fortune derrière les bureaux, derrière les écrans, derrière les forces vives de la nation, en expliquant comment les autres doivent se comporter, ce qu'il doivent penser ? Simplement qu'il n'est pas très glorieux d'emboîter des compatriotes fatigués, qu'il est facile de s'attaquer à plus faible que soi, qu'il n'est pas très honorable de le faire à plusieurs contre un seul, que ce n'est pas une marque, ni d'intelligence, ni de grandeur, que de profiter des oreilles du peuple et de

répéter un texte écrit par de nombreux collaborateurs et auquel l'on ne croit pas un seul mot.

« L'oreille tendue vers le ciel »

S'exprimer soi-même, c'est se passer d'intermédiaires. C'est montrer comment l'on comprend le monde, et comment l'on reçoit la vision qu'en ont les autres. Il est important de savoir tendre l'oreille, et de confier les sentiments que l'on a sur le cœur. C'est important de savoir le faire, mais tout autant de pouvoir le faire, et de pouvoir le faire en tenant compte de la façon dont son interlocuteur va recevoir ses propos. **Parce que communiquer, c'est échanger, c'est partager, c'est communier.** Bien parler, c'est comme avoir le bon goût de bien s'habiller, c'est un signe de richesse intérieure, et de compréhension extérieure. Savoir adapter son discours à la situation, à son auditoire, savoir émouvoir, expliquer, convaincre, montrer la vie subtile qu'il y a entre deux êtres qui se parlent, le montrer avec seulement des mots, c'est un art qui mériterait d'être mieux partagé, d'être mieux cultivé.

« Laissons parler notre esprit »

La parole inutile, la parole exagérée, la parole perdue, la parole cachée, la parole forcée, la parole confisquée, la parole espérée, la parole désespérée, la parole attendue, la parole en retard, la parole chuchotée, la parole théâtrale, la fausse parole, la parole qui divise, la parole qui blesse, la parole qui trompe, la parole qui blesse, la parole qui change, la parole mensongère, la parole sous entendue, la parole interprétée, la parole déformée, la parole tronquée, la parole interdite, la double parole, la parole double, la parole donnée, la parole reprise, la parole prise, la parole surprise, la parole monopolisée, la parole assermentée, la parole trahie, la parole d'évangile, la bonne parole, l'absence de parole, le trop plein de mauvaises paroles, sont **des paroles qui peuvent aller à l'encontre de l'esprit, sont des paroles qui occupent l'esprit.** Et dans toutes ces paroles qui se fondent, se choquent et s'entremêlent, il faut tenir compte du moment, du lieu, du contexte, des multiples sens, des multiples interprétations, de l'intention, des destinataires et des absents. **La parole est un bien précieux,** c'est un don précieux, qu'il faut cultiver et pratiquer à bon escient, car c'est la parole qui nous sépare le plus souvent des conduites les plus primaires.

« La parole en douceur »

Il y a bien sûr la parole que l'on dit ou que l'on ne dit pas, et la parole que l'on entend ou que l'on écoute pas. La parole est un bien précieux, qui comme l'esprit est un peu partout, sans être toujours pris au sérieux. La parole est d'argent, le silence est d'or, mais parfois ce sont les mots qui coûtent le plus, tandis leur absence, ou l'absence de sens, nous plonge dans le désespoir et la solitude. **La parole endort, mais le silence ne réveille pas toujours.** Parfois, une blague est plus versatile qu'une dissertation, et une image est plus explicite qu'une explication. Parfois, un mensonge permet de dire ce que l'on ne peut pas dire. Parfois, peu de paroles suffisent pour s'entendre. Parfois le déversement d'un trop plein de paroles est indispensable pour **se purger des mots, des concepts et des idées qui saturent notre esprit.** N'oublions pas qu'il y a aussi de belles paroles, de sages paroles, des paroles douces comme des caresses. Il y a des paroles que l'on peut mettre en couleur, et dans toutes les mains, des paroles qui font du bien quelles que soient les circonstances, et ce sont ces paroles qu'il faudrait répéter le plus souvent possible. **Tous ceux qui parlent ne sont pas des menteurs, et tous ceux qui mentent ne sont pas des voleurs.**

« La parole en couleur »

La parole didactique n'empêche pas la parole drolatique, la parole dialectique ne s'oppose pas à la parole dramatique. Toutes les paroles ne sont pas forcément d'à propos tout le temps. Il y a des paroles qui se préparent et d'autres qui se retiennent, comme il y a des paroles qui se lâchent et d'autres qui nous libèrent. **Parce qu'une parole dites est dites, ne signifie pas que l'on peut y revenir, préciser sa pensée, clarifier ses intentions.** Une pensée peut-elle souffrir de se taire et de s'évanouir ? Le silence du recueillement ne laisse-t-il pas la place à un espace intérieur qui grandit d'autant plus qu'on l'accueille et le reçoit avec bienveillance ? Notre pratique de la parole est aussi coutumière, il y a des paroles qui fâchent, certaines qui gênent, qui heurtent, et d'autres qui vont, dans l'esprit de certaines personnes, nous cataloguer pour le reste de nos jours. C'est un peu à cause du pouvoir que nous conférons aux règles, et à ces petites cases dans lesquelles nous rangeons les choses. Ne pouvons-nous **considérer chaque nouvelles paroles comme la première et l'ultime de l'instant présent ?** Il y a aussi les paroles à la mode, qui sont bien pratiques quand l'on a rien à dire. Ce sont des paroles insignifiantes, sans envergures, parce qu'elles traversent l'air du temps poussées par d'autres vents. Mais ce sont des paroles tranquilisantes et rafraîchissantes, qui ne donnent pas tort, et qui peuvent aider ceux qui n'ont plus d'authentiques vibrations dans le cœur pour s'exprimer. Parfois, c'est une aubaine de tomber sur une parole gentille, qui n'a que sa propre candeur pour étouffer les rancœurs.

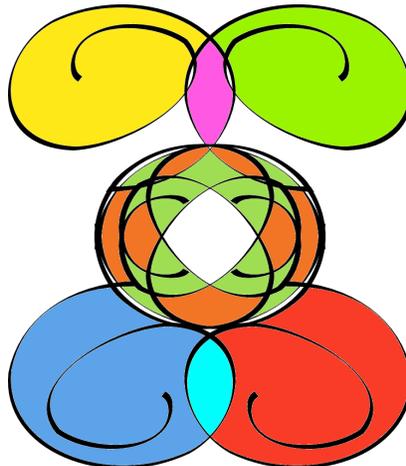
« La parole dans le cœur »

Les mots sont sensés révéler l'expression de notre pensée. C'est déjà une affaire que de savoir ce que l'on pense vraiment, et si c'est véritablement soi qui le pense. Trouver les mots justes est une pratique aussi artistique et noble que de placer les gestes justes. Les poètes sont les danseurs qui jonglent sur les sens des mots si on les écoute. Les mots n'ont pas toujours la valeur qu'on leur accorde. Parfois, ils sont recopiés comme des recettes de cuisine, épinglés comme des étiquettes, appliqués à la figure des gens comme une tapisserie qui cacherait le mur. Nos paroles devraient pourtant être la fleur de sel de nos pensées. Dans la pratique Bouddhique, la répétition des Mantras permet justement d'user du **pouvoir vibratoire de la parole**, sans en avoir les inconvénients des discours discursifs, qui ne font tourner que le moulin à parole. De plus, la fascination de la répétition et l'amplification du même son, dédié à la dénomination de l'esprit de l'univers, offre la possibilité de se joindre à une extase sonore qui nous remplit de vide et de présence.

« La fleur de sel de la pensée »

Comme la méditation nous apprend à nous libérer de nos pensées pour rencontrer notre esprit, il peut être intéressant de savoir se libérer du poids des mots, de savoir ne pas s'émouvoir sous le choc des photos. Parce que les mots et les images peuvent tromper. Et s'il y a des tricheurs qui en font le métier, c'est qu'il y a gros à rapporter, pour faire d'un mensonge un marché. Parfois, nous nous astreignons à **cette contrainte de ne dire que ce que l'on pense**, c'est souvent à notre honneur, et c'est un exercice difficile, ambitieux et ardu que de ne dire que la vérité, car il faut déjà savoir ce que l'on pense vraiment, et savoir le verbaliser en termes compréhensibles. C'est sans doute pour cela qu'il y a beaucoup de sages qui se taisent, c'est que la vérité serait trop longue à dire, et qu'il n'y a que des paradoxes comme ceux célèbres de **Confucius** pour nous faire rigoler et nous emplir de joie et de questionnement. Il faut des heures pour dire la vérité, alors quand l'on a que quelques instants, ce n'est pas forcément le choix le plus opportun, ni le plus utile, ni le plus efficace. Ce n'est pas toujours, ni nécessaire, ni souhaitable, ni préférable. Il peut arriver qu'un chemin détourné soit plus directe et moins risqué. Mais de là à passer sa vie à nier la parole vraie, faire carrière à trahir toute vérité, s'échiner à ne cacher rien que la vérité, c'est une occupation et une obsession qui ne parait pas très réjouissante, et qui promet des procès retentissants.

Je promet de conserver la confidentialité, sauf sous la torture, sauf si cela peut sauver des vies. La discipline est faite pour aider, non pour s'enfermer dans des obligations injustifiées. La règle est faite pour nous voir grandir, non pour se cacher derrière le carcan des convenances. **La mesure n'a d'égale que son étalon.**



« Entre la terre et le soleil »

Aussi, peut-il être intéressant de se donner la liberté de pouvoir tout dire, de pouvoir tout se dire. Les maîtres de la renaissance ne s'octroyaient-ils pas toute la palette de l'arc en ciel pour peindre nos passions et montrer à la postérité nos pensées ? La liberté est une condition diplomatique. Il y a de la place sur le drapeau blanc pour que le noir y puisse placer son cœur. Être libre ne signifie pas faire n'importe quoi, n'importe comment. Être libre, c'est choisir de faire quelque chose en toute connaissance de cause. **Être libre, c'est savoir que l'on peut ne pas l'être**, c'est savoir que l'on peut ne pas le rester. Être libre, c'est savoir qu'il n'y a pas d'autres choix que ceux que nous retenons, et que c'est dans ceux là que nous nous engageons. Être libre est un combat, une vigilance, un sacerdoce pour l'honnête homme. La liberté, cela se revendique, peut-être pas tout le temps, ni à n'importe quel moment, mais de temps en temps.

« La tête libre comme dans les étoiles »

Savoir que l'on s'est déjà permis de dire son cœur, que le dire ce n'est pas le perdre, que l'on ne tente pas ainsi, ni le malheur, ni l'enfer. Savoir que l'on peut dire des choses que l'on ne pense pas, sans se trahir, ni décevoir à tout jamais. Ce savoir dire, ce savoir être, ce savoir faire, c'est le comprendre dans sa chair. Ces moyens sont aussi habiles et libérateurs. Comme les comédiens de l'acteur studio qui aiguisent leur sensibilité, qui entraînent leur disponibilité, qui se déséquilibrent pour mieux s'apercevoir entre deux portes, et peut-être mieux s'apprivoiser. Comme ces représentations théâtrales de la Grèce antique, dont le but étaient de **dire l'ineffable, et d'engendrer la maïeutique**. Ces moyens sont aussi vieux et naturels que le monde.

« Du style et de l'intonation »

L'être humain est un être social, sociable et relationnel, qui a besoin d'interactions humaines pour se définir, pour se positionner, pour s'affirmer et pour s'épanouir. Aussi, connaître les ressorts et les ficelles de la mise en scène, connaître les mécanismes psychologiques et ludiques de nos relations intimes et publiques, c'est avoir une petite idée de la place et des dimensions de l'espace où l'on se trouve. C'est commencer à **poser un regard sur son texte, et relire un peu son histoire**. C'est toucher des mains les accessoires et les attributs dont on dispose, c'est apprécier les décors sur la scène, la position des autres protagonistes, et découvrir comment l'on peut s'en servir. C'est envisager de comprendre les perspectives et les enjeux des jeux de rôles que la société nous propose et qu'il nous incombe de jouer un minimum.

« Le jeu de drôle »

Connaître les enjeux et les prérogatives qui nous sont attribuées, c'est déjà prendre conscience de la situation dans laquelle on se retrouve. C'est accepter que c'est à partir de là que notre chemin commence. C'est déjà se mettre en marche, s'éveiller à notre monde. C'est peut-être aussi la possibilité de **participer un peu à l'écriture de sa partition**. C'est déjà sentir ses pieds fermement posés par terre, et s'appuyer sur du concret. C'est pouvoir regarder le ciel sans s'envoler dans les airs. C'est trouver un peu de liberté, et peut-être commencer à se sentir responsable. C'est envisager de vivre pleinement sa vie, de choisir et de jouer son rôle avec passion, comme une unique et dernier rôle de composition. C'est commencer peut-être à s'improviser.

« Des ficelles et des nœuds font les filets »

Savoir qu'il y a des règles, des trucs, des ressorts dramatiques, des enjeux, des interactions, des rebondissement, des changements de pieds, des premiers et des seconds rôles, qu'il y a des gens qui en jouent, d'autres qui s'en jouent, c'est voir le monde dans sa diversité, c'est pouvoir en rire ou en pleurer. C'est aussi ne pas se leurrer sur les intentions féroces et voraces de certains protagonistes. **Il y en a certains qui ne s'entendent que quand les autres se taisent**. Savoir prendre la parole, savoir se parler avec un peu de respect, c'est vouloir un peu mieux se connaître et comprendre comment d'autres peuvent nous reconnaître.

« Prendre la parole et la vie »

Les émotions, les intuitions peuvent nous alerter sur ce que nous vivons, nous indiquer comment nous prenons les événements de la vie. Ce sont des forces instinctives qu'il est bon de ne pas endiguer, de ne pas négliger. Mais ce sont également des forces qu'il faut apprendre à maîtriser pour ne pas en être l'esclave. Se confronter à l'inhabituel, à l'inacceptable, à l'insoutenable peut permettre de **sonder ses limites**, et de **consolider ses résolutions**. C'est aussi se donner la possibilité d'approfondir son expérience des phénomènes et de démystifier certains clichés. Mais il est important de garder

à l'esprit que ce genre d'exercice, reste un exercice, que ceux qui en font la profession, le font sur une scène, dans un cadre adapté et protégé, dans des conditions calculées et planifiées. **La vie n'est pas qu'un théâtre. Le monde n'est pas qu'un super marché.** Le théâtre se trouve entre la cour et le jardin, entre l'espace du Roi et celui de la Reine. Le super marché est au coin de la rue, et les toilettes sont au fond à gauche. Il y en a qui jouent pour de vrai et la vie est toujours pour de vrai.

« La vie pour de vrai »

Nos actes, nos paroles et nos pensées sont toujours pour de vrais. Ce sont de vraies et de véritables illusions. Attention à certains jeux qui nous emmènent plus loin qu'on ne le souhaite, attention à certains actes qui nous coûtent tellement cher qu'il faut plusieurs vies pour s'en acquitter.

« La vertu est un choix »

En tout cas, qu'il est agréable de savoir que l'on est libre d'être soi. L'on est libre de son rôle et du choix de ses partenaires. L'on est libre de se métamorphoser, de se risquer, de s'abandonner, de se perdre, libre de changer, d'évoluer, de se découvrir, de se retrouver, de gagner ou de perdre. **La vertu est un choix, c'est le noble combat de la vie, le fragile et tacite contrat social des bienheureux.** Mais pour s'engager dans cette voie, il faut s'en convaincre, construire une véritable résolution, basée sur de solides et sincères motivations. La vertu, c'est le plus grand bien que l'on peut s'offrir, en douter c'est déjà se laisser souffrir.

**Les 10 vertus et les 10 vices
(en actes, en paroles et en pensées, pour soi, pour les autres et sur les choses)**

Les 10 vertus (qualité)	Les 10 valeurs	Les 10 vices (actions)	Le destinataire (soi, les autres ou les choses)
Serviabilité	Travail	Bavarder	(pour soi) (en paroles)
Foi	Confiance	Douter	(pour soi) (en pensées)
Abstinence	Alimentation	Droguer	(pour soi) (en actes)
Sincérité	Parole	Mentir	(pour les autres) (en paroles)
Bonté	Intention	Médir	(pour les autres) (en pensées)
Bénédictio	Pardon	Maudire	(pour les autres) (en actes)
Douceur	Respect	Violer	(pour les autres) (en actes)
Compassion	Humanité	Tuer	(pour les autres) (en actes)
Espérance	Volonté	Convoiter	(pour les choses) (en pensées)
Générosité	Propriété	Voler	(pour les choses) (en actes)

Les huit considérations triviales

Les considérations triviales sont le sentiment, soit d'un excès, soit d'un manque de contentement concernant la réussite sociale et personnelle (argent, amour, chance, santé, famille, amis, intelligence, gloire et beauté). Or chacun sait, que l'argent attire l'argent, que l'amour est aveugle, que la chance est une question de hasard, que la santé s'entretient et se soigne, que l'on n'a qu'une seule famille et que l'amitié varie, enfin, que l'intelligence, la gloire et la beauté sont toutes les trois biens relatives et jamais éternelles...

- 1. L'euphorie devant les compliments**
- 2. Le désespoir d'échouer**
- 3. Le bonheur de réussir**
- 4. La joie d'être riche**
- 5. La fierté d'être célèbre**
- 6. Le découragement d'être pauvre**
- 7. La dévalorisation face à l'insulte ou l'humiliation**
- 8. La tristesse de ne pas être reconnu à sa juste valeur**

« J'ai décidé d'être heureux »

Les sept chakras

Les chakras sont des centres corporels le long de la colonne vertébrale qui concentrent l'énergie.

Les Chakras sont reliés entre eux par des canaux au travers desquels circulent les flux énergétiques. La santé d'une personne dépend de la bonne circulation de cette énergie et de l'équilibre entre les différents centres.

1. **Le sommet de la tête**
2. **Le front**
3. **La gorge**
4. **Le cœur**
5. **Le nombril**
6. **le sexe**
7. **La base de la colonne vertébrale**

« Les chakras sont en relation d'équilibre les uns au dessus des autres »

Les sept membres d'une séance de méditation

Les sept membres sont les sept étapes fondamentales d'une méditation :

1. **Les offrandes** (le don matériel, l'aspersion, la prosternation, la posture, le geste et l'incantation)
2. **La bénédiction** (l'hommage et les remerciements à Bouddha, au Guru, au Lama, au Yidam)
3. **La confession** (l'humilité et la sincérité devant ses fautes et ses faiblesses)
4. **La purification** (l'imploration et la résolution de pratiquer les antidotes à l'attachement et aux passions)
5. **La réjouissance** (la reconnaissance de l'avantage des vertus, de l'enseignement et de la méditation)
6. **Le refuge dans les trois joyaux** (la Sangha, le Dharma et le Bouddha)
7. **La dédicace** (le partage du mérite de la méditation avec tous les êtres vivants)

La maison des six règnes de l'existence

Les possibles réincarnations à l'intérieur du Samsâra sont classées en six catégories, comme le montre la représentation de la Roue de la Vie. Les six types de réincarnation peuvent s'ordonner dans la métaphore d'une maison à six étages. Une maison avec six niveaux, dont trois niveaux sont souterrains, et les trois autres ont des vues sur l'extérieur, d'où l'on peut voir la véritable réalité. Depuis la nuit des temps, **l'esprit évolue, change de niveau, et les réincarnations se succèdent**. Chacun peut penser qu'il est déjà passé à tous les étages. Comme tous les êtres vivant que nous côtoyons ont sans doute été à un moment donné notre mère, nous avons tous sans doute connu les affres de l'ombre et les plaisirs des fortunés. Le seul moyen de sortir de ce cycle de réincarnation et de se libérer des attachements et des souffrances qui l'accompagnent, c'est de suivre l'enseignement du Bouddha qui mène à l'illumination.

« Des idées claires et justes illuminent mon esprit »

A chaque niveau, la réincarnation souffre de son attachement et connaît l'insatisfaction lié à sa condition.

La maison des six règnes			Possibilités	PAIX	SAGESSE
Réincarnations	Attachements	Lieux			
Les dieux	La lumière	Le paradis		LIBERATION	NON-EGO NON DUALITE
Les titans	La jalousie	Le ciel		ILLUMINATION	
Les humains	La confusion	La ville	COMPASSION		
Les animaux	La brutalité	La forêt			
Les fantômes	Le manque	Le désert			
Les damnés	La torture	L'enfer	REINCARNATION		VACUITE

Les six syllabes du Mantra Aum Mani Padme Hum

Le Mantra **Aum Mani Padme Hum** est un Mantra très souvent utilisé parce qu'il est très général.

Mantra	Signification	Couleurs	Réincarnations
Aum	Vide	Blanc	Les Divinités qui jouissent de leur gloire (autres que les Bouddhas du Nirvana)
Ma	Joyau	Vert	Les Titans jaloux des pouvoirs qu'ils n'ont pas (Asuras)
Ni		Jaune	Les Hommes qui errent dans l'ignorance de leurs attachements
Pad	Lotus	Bleu	Les Animaux instinctifs qui vivent dans la crainte d'être dévorés par un prédateur
Me		Rouge	Les Fantômes qui souffrent d'une perpétuelle soif (Prêtas)
Hum	Esprit	Noir	Les Damnés qui subissent les affres des Enfers

« **La Vacuité est un Joyau qui s'épanouit comme un Lotus dans l'Esprit** »

Les six perfections du Bodhisattva

La pratique des six perfections est une activité quotidienne pour les adeptes qui souhaitent **engendrer la Bodhicitta** (vœux d'atteindre l'illumination pour guider les autres). L'idéal du Bodhisattva est d'atteindre toujours ces six perfections. Les six perfections sont la mère de tous les conquérants.

« **La satisfaction est la plus grande des perfections** »

Les six perfections (**Paramitas**) sont les six qualités que l'adepte aspire à suivre tout au long de sa vie:

- **DANA** (la générosité, le don)
- **SHILA** (l'éthique, la discipline, la moralité, les principes)
- **KSHANTI** (la patience, la ponctualité)
- **VIRYA** (la persévérance, l'effort, l'enthousiasme)
- **DHYANA** (la méditation, la contemplation, la concentration, la stabilisation mentale)
- **PRAJNA** (la sagesse, la vacuité, la compassion)

« **Comme le soleil est généreux de son temps** »

Les six consciences du Yoga supérieur

Les six consciences du Tantras du Yoga supérieur ANUTTARA YOGA TANTRA

1. **La conscience visuelle**
2. **La conscience tactile**
3. **La conscience auditive**
4. **La conscience gustative**
5. **La conscience objective**
6. **La conscience mentale**
7. **La conscience fondatrice** (neutre et permanente selon l'école Cittamatra)

« **La conscience permanente des sens, des phénomènes et de la vacuité de l'esprit** »

Les cinq sens

Les cinq sens se manifestent avec l'esprit et sont les portes qui nous ouvrent vers l'extérieur et qui occupent notre intérieur.

1. **La vue**
2. **L'ouïe**
3. **L'odorat**
4. **Le toucher**
5. **Le goût**

Les cinq phénomènes ou manifestations de l'esprit

L'esprit est un réceptacle (**Graal**) où s'animent et se conservent toutes les manifestations de nos attachements (nos sensations, nos émotions, nos perceptions, nos compréhensions, nos réflexions, nos souvenirs, nos projections, nos communications et nos intuitions).

1. Les émotions
2. Les sensations
3. L'intellect
4. La mémoire
5. Les pensées

Les cinq agrégats du corps et de l'esprit

Nous sommes un tout constitué de matières, d'organes, d'échanges, de transformations, d'informations, d'idées et d'esprit.

1. **La forme** (corps matériel)
2. **La sensation** (perception sensorielles)
3. **La perception discriminante** (perceptions intellectuelles)
4. **La formation impulsives et volitives** (perceptions intuitives, chaotique et extra sensorielles)
5. **La cognition** (réflexion, analyse et perception de notre conscience)

« **La forme, le fond, la figure, la trace et le sens** »

Les cinq éléments

Les cinq éléments sont une classification ancienne des composantes (Terre, Eau, Air) et des forces de transformation de l'univers qui nous entoure (Feu, Esprit). Aujourd'hui, l'on retiendrait plutôt **les matières** (les atomes, la lumière et les vibrations), **l'espace et le temps** (le volume, l'éloignement, le mouvement, la durée et la simultanéité), l'énergie contenue dans la matière ou **les forces fondamentales de l'univers** (Gravitation, Électromagnétisme, Force Nucléaire ou Interaction Forte et Faible) et **l'information** (le sens, l'intention et l'organisation des idées).

- | | |
|---------------|----------|
| 1. Le solide | (Terre) |
| 2. Le liquide | (Eau) |
| 3. La chaleur | (Feu) |
| 4. L'énergie | (Esprit) |
| 5. L'espace | (Air) |

Les quatre nobles vérités

L'exposition des quatre nobles vérités fut le premier discours du Bouddha, dit du sermon de Bénarès.

1. **L'impermanence** (la causalité et l'interdépendance)
2. **La souffrance** (l'attachement, le conditionnement et le changement)
3. **La méthode** (la méditation, la compassion et l'inexistence intrinsèque de l'individualité (non-ego))
4. **La délivrance** (la cessation de la souffrance, la libération, l'illumination, la non-dualité et la vacuité)

« **Il est possible d'interrompre la souffrance et le cycle des renaissances** »

Les quatre sceaux du Dharma

1. **Tout est impermanence** (renaissance et causalité)
2. **Tout est souffrance** (dépendance et attachement)
3. **Tout est ignorance** (croyance et illusion)
4. **Le vide est la paix** (non- existence et non-dualité)

« **La vacuité est la seule vérité** »

Les quatre qualités illimités

Les quatre illimités ou les quatre incommensurables, sont des qualités qui n'ont pas de limite, qui peuvent s'étendre indéfiniment, et que l'on peut offrir aux autres sans restriction, ce sont des qualités qui ne devraient jamais manquer à un Bodhisattva, car elles sont en tout point bénéfiques, pour soi et pour les autres, quel que soient les circonstances:

1. **L'impartialité** (qui engendre la paix, l'équanimité, la stabilité de l'humeur quel que soient les événements)
2. **L'amour** (qui engendre le bonheur, la bonté aimante et le partage)
3. **La compassion** (qui engendre la tolérance et la disposition à l'illumination)
4. **La joie partagée** (qui engendre la disponibilité juste et bienveillante)

« Donner la paix, l'amour, le pardon et la joie »

Les quatre transcendances de l'existence

1. **La transcendance de l'existence**
2. **La transcendance de la non-existence**
3. **La transcendance de l'éternité**
4. **La transcendance de la cessation**

Les quatre Nirvanas

1. **Le Nirvana naturel** (le vide)
2. **Le Nirvana résiduel**
3. **Le Nirvana pure**
4. **Le Nirvana impermanent**

Les quatre sources de connaissance

1. **Les textes** (les écritures sacrées et les paroles du Bouddha)
2. **Les commentaires** (les écritures des maîtres passés)
3. **Les paroles des maîtres** (les instructions du gourou, les recommandations des lamas)
4. **L'expérience et la logique** (sa propre compréhension et ses propres déductions du Dharma)

« Les sources extérieures remontent à la source intérieure »

Les quatre souffrances

1. **La souffrance physique** (les douleurs et les violences)
2. **La souffrance morale** (les mauvaises paroles et les traumatismes)
3. **La souffrance de l'impermanence** (l'attachement à nos vies, la peur du changement et de la mort)
4. **La souffrance de la souffrance** (le concept de l'existence de la souffrance pour soi et pour les autres)

Les quatre dépendances

1. **L'orateur** dépend du messenger
2. Le messenger transporte un message
3. Le message apporte une intention
4. L'intention porte un sens
5. Le sens exhorte une **sagesse**

Qui	Quoi	Pourquoi	Comment	Quand	Pour qui	Où	Conséquence	Erreur
Système	Signal	Code	Canal	Fréquence	Filtre	Sortie	Retour	Bruit
Orateur	Discours	Slogan	Réseaux	Contexte	Cible	Adresse	Effets	Critique
Auditeur	Symbole	Besoin	Relations	Humeur	Grille	Mémoire	Sens	Nuage

Les quatre recherches (école Cittamatra)

1. **Le mot** (le langage)
2. **La chose** (le référent)
3. **La nature** (les caractéristiques)
4. **La nature ultime** (les perceptions sont des projections de l'esprit, la non-dualité est l'identité entre le sujet et l'objet)

Les quatre forces négatives

1. **Les pensées et les émotions de souffrance**
2. **Les liens du désir et de l'attachement**
3. **La force de la mort**
4. **Les forces des cinq agrégats**

Les quatre erreurs

1. **S'égarer dans le vide**
2. **Refouler ses pensées**
3. **Se contraindre à des pensées dogmatiques**
4. **L'excès d'exercices yogique**

Les quatre obstacles

1. **Les distractions**
2. **La lassitude**
3. **Le relâchement**
4. **L'agitation**

Les trois joyaux

1. **La Sangha** (la communauté bouddhiste)
2. **Le Dharma** (l'enseignement de la méditation)
3. **Le Bouddha** (le principe d'illumination)

« Je prend refuge dans les trois joyaux »

Les trois poisons

1. **L'attachement**
2. **La haine**
3. **La confusion**

« Je refuse les trois poisons »

Les trois illuminations

1. **L'auditeur** (le disciple attentif à l'enseignement du Dharma)
2. **Le conquérant solitaire** (le Jinas qui atteint la libération par la pratique de la méditation et de la compassion)
3. **Le Bouddha** (l'esprit pure de sagesse et de vacuité)

Les trois exercices les plus hauts

1. **La moralité** (l'application des vertus dans la vie quotidienne)
2. **La méditation** (la délivrance et la purification de ses propres attachements)
3. **La sagesse** (la recherche de l'action juste)

Les trois mondes

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Le monde des désirs et des plaisirs sensoriels (en Sanskrit) | KAMADHATU |
| 2. Le monde des formes pures (corps subtil) | RUPADHATU |
| 3. Le monde du vide (sans forme) | ARUPADHATU |

« L'immense monde de la danse, de la chance et du silence »

Les trois temps

1. Le temps passé
2. Le temps présent
3. Le temps futur

« Nous ne vivons jamais que dans le présent »

Les trois compassions

1. La compassion de la souffrance
2. La compassion de la souffrance transitoire
3. La sagesse de la vacuité

Les deux pollutions

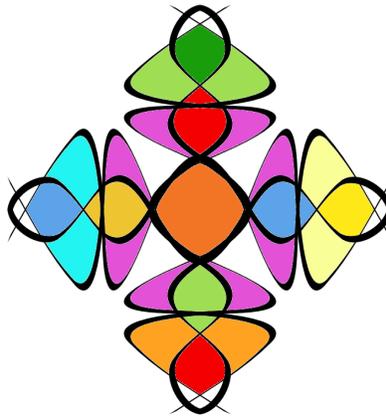
1. Les pensées et les émotions négatives
2. Les pensées et les émotions répétitives

Les deux conditions de l'illumination

1. Un corps humain avec une conscience
2. L'accès au Dharma

Les deux niveaux de vérité

1. La vérité relative (empirique et perceptible)
2. La vérité absolue (imperceptible et transcendante)



Le Culte et les Rites

Le bouddhisme est une philosophie religieuse qui a vu le jour en Inde, il y a 2500 ans.

L'hindouisme et le bouddhisme

La doctrine du bouddhisme est **issue de l'hindouisme** qui date de plus de 5000 ans. Le bouddhisme s'est enrichi de l'hindouisme et s'est développé en parallèle très rapidement. A l'encontre du régime des castes de l'hindouisme paternel, qui ne propose que la réincarnation comme salut, le bouddhisme revendique **une alternative à la soumission de la naissance**, et à l'adoration divine. Le bouddhisme partage avec l'hindouisme beaucoup de concepts, comme la réincarnation et le Karma par exemple, beaucoup de divinités, et aussi beaucoup de pratiques, comme le végétarisme et le Yoga, mais il en diffère très fondamentalement, par son orientation vers la méditation en vue de l'illumination personnelle.

Les idées de liberté et de responsabilité individuelle, mais aussi celles de partage et d'entraide au sein d'une communauté, forment la trame de la philosophie religieuse du bouddhisme. Ces idées et ces pratiques se sont très largement propagées dans toute l'Asie. Le bouddhisme a nourri les rêves des peuples de l'Oural au Pacifique pendant des siècles, à tel point que les cultures, les caractères et les coutumes de nombreuses civilisations de l'Orient en sont imprégnés.

Le bouddhisme se répand aujourd'hui en Occident même, et l'on peut dire qu'au vingtième siècle, quand l'homme marcha sur la Lune, les pieds de Bouddha se sont posés sur tous les continents de la planète.

Le bouddhisme est une philosophie religieuse

Le bouddhisme est une philosophie religieuse complète et indépendante, avec son mythe d'origine (**Siddhartha**), son corpus liturgique (**Sutras**), son histoire et ses péripéties (2500 ans), ses luttes et ses victoires contre l'obscurantisme de la magie noire, ses héros et ses condisciples (**Bouddha**), ses prophètes et ses apôtres. Le bouddhisme est **une philosophie religieuse** qui est également très structurée, avec **sa hiérarchie**, composée de moines et de nones, de Lamas et de Gourous, à la fois très organisés et très indépendants, et enfin **sa liturgie**, constituée de cultes et de rites très protocolaires, et très populaires.

Le bouddhisme est surtout **un enseignement et une pratique**, qui s'adaptent et qui laissent peu de place à la foi et aux croyances toutes prêtes. Le bouddhisme n'est pas tourné vers le passé, c'est **un véhicule en mouvement**, qui se vit au présent, qui se réinvente et se vivifie tous les jours, avec de nombreux adeptes qui arpentent au quotidien le chemin de l'illumination, et qui font tourner la roue du Dharma.

L'enseignement du bouddhisme est un enseignement vivant, oral et pratique. La méthode s'élève sur les bases d'un passé riche en commentaires et de profondes expériences spirituelles. L'enseignement du bouddhisme (**Dharma**), s'articule autour des personnes, des mots et des exercices. De nombreux écrits sacrés, souvent rédigés originellement, en Pâli, en Sanskrit, en Tibétain et maintenant dans toutes les langues parlées du monde, remplissent les bibliothèques des monastères, et beaucoup de livres sont lus, et passent leur patine dans les mains des nouvelles générations. Les monastères sont remplis de disciples, fidèles et volontaires, qui ont prononcé des vœux d'engagement, qui suivent des règles monastiques strictes, qui partagent les paroles des maîtres, et qui pratiquent au quotidien **la dialectique et la méditation**. La spiritualité du Bouddhisme se montre et se révèle aussi dans une matière solide, avec ses lieux de pèlerinage, ses temples et ses palais, ses icônes, ses adeptes qui rayonnent et ses sympathisants qui s'interrogent.

Le bouddhisme tantrique tibétain

Le bouddhisme tibétain a longtemps grandi à l'abri du reste du monde. C'est ce qui en fait son originalité; sa préciosité se trouve dans sa pureté et dans sa rareté. Le bouddhisme tibétain est une **philosophie religieuse** (savant et unique mélange d'Hindouisme, de Bouddhisme et de Chamanisme Bön) autant qu'une véritable **civilisation**. Le peuple tibétain, sa culture, ses arts, et ses traditions se sont épanouis dans ce Bouddhisme Tantrique du grand véhicule (**Mahayana**) pendant des siècles, protégés par les hauts plateaux et les contre-forts de **l'Himalaya**. Le bouddhisme tibétain a mûri dans la plus grande liberté, isolé de l'influence des autres civilisations, comme la Chine (Est), l'Inde (Sud), le Moyen Orient (Ouest) et la Mongolie (Nord), grâce à ses hautes montagnes et à son rude climat. Jusqu'à l'invasion de l'armée chinoise maoïste, après la deuxième guerre mondiale, et l'exil de Sa Sainteté le 14^{ième} Dalaï Lama à Dharamsala au Nord de l'Inde, le Tibet était même un pays interdit aux étrangers, par une prophétie qui avertissait que le danger proviendrait de l'extérieur des frontières.

L'on peut de demander si cet exil et l'immigration des moines Lama dans le monde entier, n'est pas **la chance de l'occident et le Karma du Tibet**, car ainsi la doctrine du Dharma s'est propagée dans l'occident qui en avait le plus besoin...

« Un océan de compassion sur le toit du monde »

Les activités du disciple du bouddhisme

La vie du disciple est rythmée par les étapes de son engagement, et sa progression sur le chemin de l'éveil:

1. Prendre **REFUGE** dans les trois joyaux
2. Chercher un **LAMA**
3. Être reçu comme **DISCIPLE**
4. Recevoir un **NOM** religieux
5. Recevoir un **YIDAM**
6. Étudier le **DHARMA**
7. Joindre une **SANGHA**, un monastère ou une caverne
8. Recevoir **L'INITIATION** tantrique
9. Exercer la **MEDITATION**
10. Recevoir l'initiation aux mystères des **YOGAS**
11. Pratiquer les **RITES** liturgiques
12. Prononcer les vœux de **BODHISATTVA**
13. Recevoir la transmission de **POUVOIRS**

« Quand le disciple est prêt, un maître apparaît »

Les douze engagements dans la prise de refuge dans les trois joyaux

Les douze engagements dans la prise de refuge dans les trois joyaux représentent les vœux de l'adepte qui adopte le Bouddhisme comme pratique spirituelle. **La prise de refuge se fait toujours par rapport au trois joyaux** (Dharma, Bouddha, Sangha). Ainsi, l'on peut constater que les seules interdictions concernent la contradiction, l'opposition, la réfutation, la corruption ou la violation des préceptes et de l'esprit de l'enseignement du Dharma, et qu'il n'y a pas de volonté d'exclusion des autres religions, ni d'expression de mise en garde, de vengeance ou de punition transcendante. A ces engagements laïcs s'ajoutent, pour ceux qui choisissent la vie monastique, l'abstinence, la chasteté et l'obéissance.

1. Refuser ce qui contredit le Dharma
2. Considérer les images de Bouddha comme le Bouddha
3. Ne pas faire de mal intentionnellement, ne pas nuire, ni à soi ni aux autres
4. Vénérer les écritures du Dharma
5. Refuser l'influence des opposants à Bouddha
6. Respecter la Sangha, la communauté des moines et des nones qui portent la robe
7. Prendre toujours refuge dans les trois joyaux
8. Offrir la première portion de sa nourriture aux trois joyaux
9. Encourager les autres à prendre refuge dans les trois joyaux
10. Prendre refuge au moins trois fois par jour, trois fois par nuit
11. Agir avec foi et sincérité dans le respect des trois joyaux
12. Ne jamais abandonner les trois joyaux, même au péril de sa vie, ou même par plaisanterie

Le quotidien de l'adepte du Bouddhisme

La vie d'un adepte assidu peut être organisée et rythmée au quotidien par son aspiration à profiter de son temps pour progresser sur le chemin de l'éveil.

« Le but est le chemin »

Comme dans d'autres religions, le croyant peut consacrer tout son temps à sa pratique:

- Se lever très tôt
- Communier avec son Yidam
- Réveiller ses muscles
- Faire sa toilette
- S'habiller proprement
- Méditer:
 - La chance d'être un être humain vivant pratiquant la méditation (**Dharma**)
 - Le danger de la mort et d'une mauvaise réincarnation (**Samsâra**)
 - La purification et le détachement de la souffrance (**Karma**)
 - Les hommes et les femmes ont tous un esprit (**Sangha**)
 - Le monde est une manifestation de l'esprit (**Nirvana**)
 - Les épreuves sont l'occasion de pratiquer la compassion (**Tantra**)
 - La sagesse est dans le non-ego, la non-dualité et la vacuité (**Bouddhas**)
 - La conduite juste est un art qui requiert de la discipline et de la volonté (**Lama**)
 - La pratique des six perfections est un idéal très difficile mais pas impossible (**Yoga**)
- Manger
- Travailler
- Chercher
- Nettoyer
- Ranger
- Dormir
- Rêver
- Se réveiller

L'oratoire Bouddhique

L'oratoire (**Cha-Khang**) est un lieu privilégié à l'intérieur d'une maison ou d'un temple, pour pratiquer le Dharma et accueillir le Bouddha.

Selon les écoles et les tempéraments, un oratoire peut-être plus ou moins peuplé ou décoré. La présence des trois joyaux est souvent matérialisée, comme un appel au Bouddha et une marque de respect à la Sangha (**le corps**), au Dharma (**la parole**) et au Bouddha (**l'esprit**):

- **Un Thanka** au mur comme support pour la visualisation
- **Une écharpe blanche** de bienvenue et de bénédiction
- **Un texte du Dharma** représentant la parole de Bouddha
- **Une statuette** représentant le corps de Bouddha
- **Un Stupa** représentant l'esprit de Bouddha
- **Des offrandes:**
 - Deux rangées de verres remplis d'eau pure représentant des offrandes pour l'adepte et pour Bouddha
 - Des fleurs, des bougies, de la nourriture, etc...
- **Un sceptre** représentant les moyens habiles pour atteindre l'illumination
- **Une cloche** représentant le tintement de la sagesse
- **Un tambour** pour faire fuir les démons
- **Un poignard** pour vaincre les obstacles spirituels
- **Un chapelet pour compter les Mantras**
- **Des coussins** pour s'asseoir confortablement dans la position du lotus
- **Des moulins à prière** fixes ou portatifs
- **Des couches en bois** pour effectuer sur place des prosternations

Les offrandes d'un autel sont placées sur deux rangs en sens inverse, l'un pour honorer la lumière de Bouddha, l'autre pour honorer la graine de Bouddha du disciple.

Toute forme d'attachement, même la plus subtile et la plus insignifiante, nous relie au Samsâra.

« Il faut parfois prier pour s'entendre »

Les symboles et les objets de culte

Les offrandes: Riz Encens Fleur Eau Bougie

Les instruments: Poignard Tambour Cloche Sceptre Moulins à prières Rosaire de 108 perles

Les images: Thanka Bannière Écharpes blanches Diagramme Mandala de sable Représentation des Divinités

Les activités: Prières Mantras Sûtras Mudras Méditations Yogas Cérémonies Initiations Dialectiques

Les monuments: Arbre de la Bodhi (arbre de l'illumination) Stupa (monument Chöten)

Les symboles: Svastika Ashoka Lotus Empreintes des pieds nus de Bouddhas Nœud de l'éternité

Les couleurs: Noire Blanche Verte Bleu Jaune Rouge

« L'art symbolique et le jeu des multiples correspondances sont complexes et infinies »

Les offrandes

Les offrandes devant un autel sont souvent présentées sur deux rangées (2x7 ou 2x8). La nature et le nombre des offrandes véhiculent des significations symboliques. Deux coupes d'eau représentent la pureté du corps et de l'esprit.

		Le langage des offrandes
Eau + Eau	Pureté	L'eau représente la pureté et la vacuité
Riz + Riz	Infinie	Le riz représente la multiplication et la propagation
Riz + Fleur	Beauté	La fleur représente la grâce et l'équilibre
Riz + Encens	Dharma	L'encens représente la spiritualité et la sacralité
Huile + Flamme	Illumination	L'huile représente la sainteté et la clairvoyance
Eau + Parfum	Dévotion	Le parfum représente l'humilité et la volonté
Riz + Fruit	Gratitude	Le fruit représente la récompense et l'achèvement
Riz + Conque	Mantra	La conque représente la vibration et l'harmonie

Les rites

Les rites et les cérémonies liturgiques du bouddhisme tantrique tibétain sont **très riches, très colorés et parfois très sonores**. Situés dans la splendeur et l'aridité des montagnes et des plateaux de l'Himalaya, les rites du bouddhisme tantrique tibétain se chargent dans un tel décor, d'une ampleur féerique exceptionnelle et d'une énergie tellurique proportionnelle à la grandeur majestueuse des lieux et à la difficulté de vivre à ses altitudes.

« L'esprit n'y manque pas d'espace, ni d'audace, ni de lumière, ni de joie »

Les rites et les cérémonies peuvent remplir une vie et un calendrier. Ils permettent aussi de **rythmer le temps quotidien** et de mettre en scène la pratique spirituelle. Comme une cathédrale touche le pèlerin, le faste des festivités et la magnificence des rites sont prévus pour émouvoir et impressionner. Le disciple entre en symbiose avec la communauté et son esprit fusionne avec l'énergie spirituelle de la pratique tantrique.

Les rites bouddhistes couvrent la palette des besoins de tous et de chacun, en tout lieu et à tout moment:

Aspersion Hommage Offrande Respiration Incantation Danses Gestes Prostration Purification Bodhicitta Méditation Contemplation Concentration Visualisation Transmission

Le Stupa (Chöten)

Le Stupa est un monument dédié à l'esprit de Bouddha et érigé dans de nombreux endroits sacrés en Orient.

La construction d'un Stupa peut-être plus ou moins grande, mais sa structure est codifiée et remplie d'analogies:

- **Le socle** représente la communauté (Sangha)
- **Le fronton** sculpté montrent des lions (Bouddha) gardant le joyau de la sagesse (vacuité)
- **Les strates** carrés représentent la Terre et les quatre étapes du progrès spirituel
- **La cavité** ronde représente l'Eau et contient en son centre:

- Une statuette de Bouddha (corps)
- Un texte sacré du Dharma (parole)
- **Le cône** projeté vers le ciel représente le Feu de l'esprit
- **L'ombrelle** au sommet du cône représente l'Air, qui porte la Lune et le Soleil
- **La feuille** ou l'onglet tout au sommet représente la vacuité de l'esprit

Toutes les manifestations de l'esprit de Bouddha, comme les Stupas, les temples, l'érection de monticules de pierres, les drapeaux de prières qui flottent au vent, les moulins à prières qui entourent les résidences et les lieux de méditations des pratiquants, ou même éléments naturels comme les vents, les nuages, les apparitions des oiseaux dans le ciel, les lacs ou les montagnes de l'Himalaya, sont sacrées, et il faut en **faire le tour dans le sens des aiguilles d'une montre** (en passant par la gauche et laissant le monument sur sa droite).

Les trois dons

Il y a trois choses que l'on peut donner dans la vie, dont on peut faire le don à quiconque:

1. **Les dons matériels** (offrandes)
2. **Le don du Dharma** (enseignement)
3. **Le don de la non-peur** (la paix)

L'accumulation du mérite

L'accumulation de mérite permet d'accroître **les chances d'une renaissance humaine**, et améliore les conditions de vie de celle-ci. L'état d'être humain est indispensable pour continuer à progresser sur le chemin de l'illumination. C'est pourquoi **toutes les vies humaines sont précieuses**, comme une renaissance humaine. Mais la libération est le fruit d'un effort personnel. Le mauvais Karma autant que le bon comme la Félicité s'épuisent naturellement et le cycle des renaissances se poursuit, quelque soit l'état dans lequel notre esprit se trouvait dans sa vie antérieure. Toutes **les petites choses** sont importantes quand elles participent à la libération, et plus l'on avance sur le chemin de l'illumination, et plus les petites choses prennent de l'importance.

« L'intention du sourire »

Seule la libération, l'illumination permet de sortir du cycle. **Le conquérant se libère seul de l'illusion et de la souffrance.** Les actions bonnes et morales bénéficient à celui ou à celle qui l'engendre et à ceux ou celles qui en profitent. Les actions viles et égoïstes entachent ceux et celles qui les produisent, tandis que ceux et celles qui les subissent peuvent éventuellement en bénéficier lors d'une renaissance compensatoire. La piété, l'adoration, la dévotion, les prières et la moralité permettent **l'accumulation du mérite qui favorisent une renaissance humaine**, mais ne suffisent pas pour se libérer. Le mérite participe à l'agrégation karmique, il n'efface pas les mauvaises actions, mais renforce les impressions de pureté de l'esprit. **La libération est un processus individuel qui requiert de l'effort, de l'abnégation et de la persévérance.** Il est possible d'atteindre la libération en une seule vie, c'est le propos du Vajrayana ou de la voie du diamant du bouddhisme tantrique tibétain. Mais souvent plusieurs vies de recherche et de travail sont nécessaires pour l'atteindre l'éveil.

« La générosité des générations »

La libération n'est pas une récompense, c'est le salaire d'un travail sur soi, c'est l'expression d'une volonté personnelle, c'est une réalisation que l'on souhaite de tout son corps, de tout son cœur et de toute son âme. La révolution de la conscience, la destruction des illusions et l'expérience de la vacuité sont indispensables à l'illumination. Pendant le passage dans le **Bardo**, entre deux renaissances, la Claire Lumière se présente à chacun, mais souvent nous en sommes effrayée, et nous la fuyons, alors, ce sont nos idées, nos fantasmes, et notre état d'esprit au moment de la mort qui conduisent l'esprit.

« La Claire Lumière de l'Esprit »

Nos impressions karmiques et nos désirs résiduels qui ont marqués notre esprit dans les vies précédentes, nous attirent vers une autre réincarnation, et il n'est pas possible d'en réchapper. Tout être contemple cette Claire Lumière juste après la mort, parfois aussi dans un sommeil profond, ou dans une expérience de réalités extrêmes. **L'aube de la Claire Lumière du vide**, éprouvée juste après la mort et avant le déroulement des différentes phases du Bardo, permet pourtant une libération

immédiate. Mais pour cela, il faut savoir la reconnaître et être capable de s'y engager, c'est toute l'utilité de la pratique et de la préparation Bouddhique.

« **L'amour se donne, se pardonne et s'abandonne** »

Les champs d'accumulation de mérite

Les assemblées de Bouddhas se retrouvent fréquemment dans les temples ou près des oratoires fournis. Ces **assemblées de mille Bouddhas** sont constituées par la réunion et la juxtaposition de centaines de statuettes de Bouddha représentés dans la position du lotus, et généralement recouvertes de feuilles d'or. Placées dans des vitrines à l'abri de la poussière, ces assemblées de Bouddhas proposent un environnement propice à la méditation et à l'offrande. Elles sont considérées comme des champs d'accumulation de mérite particulièrement énergétiques et puissants, parce que **les adeptes viennent y déposer les graines de leur mérite** (les bonnes actions, les prières, les offrandes, les intentions, les gratitudes, la mansuétude) et parce qu'elles représentent et incarnent tous les Bouddha qui dans le passé se sont libérés. Dans ces champs, ces graines pousseront vite et bien, parce que l'environnement y est propice à la croissance (bonne terre, bonne météo, bons jardiniers).

« **L'assemblée des mille Bouddhas** »

Une action laisse son empreinte sur l'esprit, et cette empreinte se manifestera quand les conditions d'émergence de leur potentialité seront réunies. Les manifestations de nos actions peuvent se réaliser dans le sommeil (rêves ou cauchemars), dans le Bardo (bonne ou mauvaise réincarnation), et juste après la mort (acceptation ou refus de la Claire Lumière libératrice). Dans la vie de tous les jours, nos actions (passés et présentes) déterminent également **notre environnement et notre état d'esprit**. L'esprit impur crée ses noires illusions, et s'enferme dans sa prison mentale, faite de peurs, de violences et de doutes. L'esprit pur se crée un environnement favorable au détachement et à l'illumination, et se réjouit des bienfaits de la joie, de la paix et de la compassion.

« **Un esprit pur dans un corps pur** »

Nos actes sont les graines dans le champ de l'esprit, et celles-ci se manifesteront plus ou moins rapidement selon les circonstances, parfois après plusieurs vies et réincarnations. **L'état d'esprit dans lequel se trouve une personne à l'approche de la mort est également très important parce qu'il aura une influence prépondérante sur les choix de l'esprit dans le Bardo, face à la Claire Lumière et face aux choix de réincarnation.** Nous sommes les jardiniers de notre jardin intérieur.

« **Cultiver son jardin** »



La Méditation

La méditation est l'outil principal de la réalisation de l'illumination. La méditation n'est pas la récitation intérieure d'une prière ou d'une doléance à la divinité. **La méditation est un exercice pratique sur soi, ses pensées et son esprit.** La méditation est une pratique spirituelle, une recherche et une temporisation de l'esprit, un entraînement et une pratique quotidienne, voire continue. La méditation permet de prendre conscience de ses pensées, de prendre le contrôle sur soi et de découvrir ses attachements et d'activer la vacuité de son esprit.

« Activer la vacuité de son esprit »

Il existe plusieurs types de méditation et les objets de méditation peuvent être infinis:

- **La méditation**
- **La contemplation**
- **La concentration**
- **La visualisation**

La méditation la plus simple consiste à rester immobile, en silence.

« Immobile et silencieux »



La familiarisation de l'esprit

La méditation permet de se familiariser avec soi-même et avec son esprit. Si l'on observe ses propres pensées, l'on peut se rendre compte de ce que l'on pense et de comment nous pensons à ce que l'on pense. Chacun est différent, chacun à son propre style, mais en réalité, nous pensons tous à nous, aux événements que nous vivons, aux gens qui nous entourent, à nos difficultés, à nos satisfactions. En général, nous occupons notre esprit sur des sujets comme comment survivre, comment progresser, nous nous demandons tout le temps comment réaliser les objectifs que nous nous sommes fixés.

« Nous sommes au centre de l'activité de notre esprit »

Méditer ou prendre conscience de nos pensées, c'est se concentrer sur le type de pensées qui traversent notre esprit dans l'instant présent et c'est observer la façon dont elles s'enchaînent les unes aux autres. Ce n'est pas simplement penser à quelque chose, réfléchir à un problème quel qu'il soit, ou étudier une question, quelle qu'elle soit. Méditer, c'est porter son attention sur sa conscience et sur ce qu'elle fait. C'est prendre conscience de ce qui se passe dans notre esprit.

« Méditer, c'est porter son attention sur sa conscience et sur ce qu'elle fait »

Penser et méditer, ce n'est pas la même chose. Penser, c'est par exemple, comme si l'on était en voiture sur la route et que l'on cherchait à aller quelque part, l'on pense à conduire, à son itinéraire, à son horaire, aux autres voitures qui sont sur notre route, celles que l'on double et celles qui nous doublent, l'on fait attention à la signalisation routière et aux circonvolutions de la route, à sa position sur la chaussée, à sa vitesse et à la distance avec le véhicule que l'on suit devant nous, et l'on se laisse distraire par ce que l'on voit sur le bord de la route ou par ce qui se passe à l'intérieur de l'habitacle, l'on fait des associations d'idées et l'on émet des jugements de valeur sur ce que nos sens perçoivent, l'on se dit j'aime bien cette musique qui passe ou je n'aime pas cette publicité que je viens juste d'apercevoir, l'on se dit tiens je reconnais cet endroit ou je n'avais jamais vu ce paysage avant, enfin, l'on pense à ce que l'on va trouver quand l'on sera arrivé à destination, comment nous allons pouvoir nous comporter et si l'on va réussir l'entreprise pour laquelle l'on se déplace, éventuellement l'on pense déjà à revenir chez soi...

Penser, pour prendre un autre exemple, c'est comme si l'on était en train d'écrire, l'on est devant une feuille avec un stylo et l'on écrit des choses. L'on pense au sujet, à l'enchaînement des idées, à la correspondance des mots, l'on essaye d'être vigilant sur la syntaxe, la ponctuation, l'orthographe et la mise en page, l'on réfléchit au style, à l'histoire, à la dynamique ou à la qualité littéraire, l'on se demande comment exprimer une idée et l'on évalue sa pertinence, sa poésie et son contexte sémiologique, l'on fait des choix dans l'instant et d'autres que l'on remet à plus tard, l'on prend des notes et l'on se fait des réflexions humoristiques sur notre posture d'écrivain qui ose dire ce qu'il écrit, l'on imagine les personnages, leurs caractères, leurs motivations, leurs dialogues et la situation dans laquelle ils se trouvent, l'on imagine la personne qui pourrait nous lire, l'on se repose en regardant par la fenêtre, l'on se demande si on aura le temps de terminer, si l'on pourra tout dire, si l'on peut exprimer ses opinions personnelles, bref l'on est occupé à faire avancer un travail, avec en tête un objectif...

« Penser, c'est occuper le présent avec des préoccupations ou des distractions »

Méditer c'est autre chose que de penser. Pour prolonger la métaphore, « méditer ou porter son attention sur sa conscience et sur ce qu'elle fait », ce serait comme si l'on était sur un pont au dessus d'une route et que l'on observait le trafic des véhicules qui passent. L'on constaterait qu'il y a des voitures qui passent, que certaines roulent dans une direction tandis que d'autres roulent dans l'autre sens. L'on se dirait que la route est orientée de telle façon par rapport aux points cardinaux et qu'il y a peut-être d'autres routes qui la croisent ici ou là. L'on regarderait les voitures passer, en se disant, tiens il y a beaucoup de voitures ou peu de voitures, l'on se dirait c'est normal puisque c'est une heure de pointe ou c'est curieux qu'il y ait si peu de circulation sur une route secondaire. L'on ferait des remarques générales, et petit à petit, nos observations seraient de plus en plus précises, l'on se dirait tiens voilà une voiture de telle marque, et puis cette autre d'une autre couleur, tiens celle-ci laisse échapper beaucoup de fumée, celle-ci est équipée d'une alarme et de gyrophares, tiens il y a beaucoup de gens à l'intérieur de celle-ci, tiens celle-ci roule plus vite que cette autre, voilà un camion qui passe avec sa remorque, et voici un bus toujours à la même heure, et puis celle-ci qui repasse, je l'ai vu tout à l'heure et voilà qu'elle revient, tiens celles-ci circulent toujours ensemble, et celles-ci doublent toujours celles-là. L'on observerait la circulation, mais on laisserait les voitures faire leur route, on les verrait passer, mais toutes les voitures continueraient leur chemin bon an mal an. Parfois, l'on détournerait les yeux de la route, puis l'on reviendrait à l'observation. Parfois, l'on ressentirait des crampes dans les jambes et l'on aurait envie de bouger. Les voitures passeraient et on les laisseraient filer sans les arrêter. Petit à petit, avec l'habitude, l'on remarquerait toujours les voitures passer, parce que l'on est toujours au dessus de la route, mais l'on ferait de moins en moins de commentaires, et progressivement l'on prendrait conscience de l'air tout autour et de l'espace qui nous environne, du temps qui peut-être se ralentit. Enfin, avec l'expérience, de moins en moins de voiture passeraient sur la route, et leur carrosseries seraient de plus en plus transparentes. L'on ressentirait le calme et la fraîcheur de la campagne et l'on se dirait c'est beau la vie, le monde est tellement extraordinaire.

Pour terminer l'autre métaphore, l'on pourrait dire que « méditer ou porter son attention sur sa conscience et sur ce qu'elle fait », se serait comme être devant une page blanche avec un stylo à la main, mais l'on écrit rien. L'on voit bien les idées qui pourraient être écrites sur la feuille, mais l'on ne les écrit pas. Beaucoup d'idées se bousculent pour raconter leurs histoires et essayer d'accrocher notre attention, mais on les laisse passer, gentiment. Certaines idées reviennent, mais ce n'est pas grave, on le reconnaît, on les accepte doucement pour les laisser aller, et l'on retourne à la feuille blanche qui est devant nous. Certaines idées sont tenaces et obsédantes, mais ce n'est rien, l'on observe qu'elles sont tenaces et obsédantes, mais cela nous dérange pas. C'est leur caractère d'être comme cela, c'est une réalité que l'on observe et que l'on accepte, et l'on n'en prends pas ombrage. L'on accepte cette réalité comme une manifestation de l'instant présent, et on la laisse passer avec neutralité et bienveillance, sans intervenir, sans s'y accrocher, sans s'énerver, ni s'enthousiasmer, sans commencer à dialoguer avec cette idée, qui n'est qu'une idée qui passe. C'est comme si quelqu'un nous adressait la parole, mais nous ne répondons pas. D'autres idées passent et chacune à ses propres caractéristiques, ce sont leurs caractéristiques à elles, non pas les notre ou celles de notre esprit, et nous les laissons passer pour retourner tranquillement à la page blanche, immaculée et éclatante de lumière. Il

n'y a rien d'écrit sur la page blanche. Petit à petit, l'on se rend compte que moins l'on accorde d'importance aux idées qui passent, moins elles n'en n'ont, et moins l'on a envie de disserter dessus. Moins l'on répète les idées qui passent et moins elles n'ont d'écho, d'ampleur ou de profondeur. Les idées traversent notre champ de conscience, et nous les laissons passer, sans les contre carrer, sans s'y arrêter. Elles passent tout simplement, ce sont des idées qui passent avec leur caractéristiques, et plus l'on accepte chacune d'entre elles pour ce qu'elles sont, et moins elles s'obstinent à nous dire ce qu'elles sont. Nous laissons les idées passer sans nous y attacher, et la feuille blanche devient de plus en plus grande, de plus en plus belle. La feuille prend petit à petit toute la place devant nous et nous entrons de plus en plus dans un espace blanc qui est de plus en plus grand, calme et accueillant. Ainsi, les idées s'envolent naturellement et poursuivent leur chemin dans les brumes de la conscience pour s'évanouir et ne laisser devant nous que la page blanche, et cet immense espace blanc rempli de lumière, avec toutes ces potentialités d'histoire et d'émerveillement. Et nous tenons toujours le stylo dans la main, l'on sait qu'il peut écrire et que nous pourrions écrire, mais le possible est tellement plus enchantant que les marques du temps, et peut-être traverserons nous bientôt la feuille pour se retrouver derrière la face caché du miroir de la Lune...

« Méditer, c'est observer avec clairvoyance et bienveillance la circulation de ses pensées »

La méditation, c'est observer dans l'instant et avec équanimité ses préoccupations, ses sensations, ses émotions, ses réflexions, ses conversations, ses réactions, ses argumentations, ses conceptions, ses transformations, ses représentations de soi, ses interprétations du monde, sa vie passé, sa vie future, ses échecs, ses ambitions, ses relations et ses réussites. La méditation, c'est être attentif à ce qui se passe dans le présent, et ce rendre compte de nos attachements et qu'ils ont une grande importance dans ce qui se passe à l'intérieur de nous. Ainsi, nous pouvons prendre conscience que l'environnement dans lequel nous nous trouvons, ou qui baigne notre quotidien, a une très grande influence sur nous, et que les idées que nous avons déterminent pour beaucoup l'état d'esprit dans lequel nous sommes. Il est donc de notre intérêt de penser à des choses positives et véridiques, qui nous font du bien et qui nous permettent de progresser. Nous pouvons choisir la façon dont nous voyons le monde, et nous avons la possibilité de remplir notre vie avec ce qui nous rend heureux. La méditation permet tout cela et bien d'autres choses, dépendant des types de méditation que l'on pratique, mais de tout évidence, la méditation permet de se familiariser avec notre propre conscience et avec la véritable nature de l'esprit : la vacuité.

« Remplir notre conscience du bonheur de vivre »

Avec objectivité et douceur, sans intervenir, ni se focaliser, l'objectif des premières méditations est de rester immobile et silencieux, simplement en assistant au flux agité et incessant de ses pensées, en acceptant celles qui remontent à la surface de la conscience, en en prenant connaissance, et en les laissant passer, gentiment, doucement, sans s'y arrêter, sans s'y accrocher, sans émettre de jugements, ni d'argumentations, ni de commentaires.

« Laisser passer les pensées »



C'est un exercice déroutant pour le néophyte, parce que c'est un peu contraire à tout ce que nous croyons et cela va à l'encontre de nos habitudes. Que ce soit, par exemple, l'éducation cartésienne occidentale, qui sépare et divise, analyse et dissèque les parties d'un tout sans considérer ni comprendre que le tout représente bien plus que l'addition de ses composantes et qu'il ne peut trouver sa place que dans un environnement qui l'englobe et le détermine. Que ce soient les sentiments diffus de la culpabilité chrétienne qui nous suggère d'accepter notre condition et d'espérer un avenir plus radieux dans une hypothétique rédemption paradisiaque. Que ce soit l'abnégation patriotique qui pousse les citoyens vers la fierté nationale et l'ostracisme, au bénéfice d'une petite minorité plutôt que celui de tous les membres du groupe. Que ce soient les objectifs de rentabilisation et de productivité, de toutes les choses et de tous les moments, qui sont mis en avant dans les entreprises et dans les médias, dans les publicités, les émissions de séries télévisées et même les programmes culturels et éducatifs. Que ce soient les contextes de crise et de stress, d'urgence et de violence qui sont véhiculés et instillés dans la vie quotidienne et qui nous font croire que c'est cela la vie normale. Que ce soient les propos ou les programmes politiques des opportunistes ambitieux qui nous mentent et qui trichent avec la confiance qu'on leur prête, parce qu'ils choisissent de servir la croissance et les intérêts des multinationales oligarchiques, au détriment de ceux de leurs propres concitoyens. Que ce soient les modèles de réussites économiques injustes pour les peuples et nuisibles pour les équilibres écologiques, ou les valeurs glamour et superficielles qui nous sont proposées par les stars de la société du spectacle. Même les vacances ont avant tout l'utilité de se reposer pour bien recommencer à travailler, et les entreprises améliorent les conditions de travail, non pas pour faire plaisir à leurs employés ou pour participer au progrès social, mais bien parce que cela améliore le rendement, diminue les coûts de turnover et accroît la marge de profit qu'elles attendent de leurs activités et de leurs investissements! Même Napoléon, dans son ambition européenne démesurée, fit en sorte que les grognards de ses armées soient équipés de bonnes chaussures, non pas pour qu'ils n'aient plus mal au pieds, mais bien pour les faire marcher plus vite et leur permettre d'arriver à temps pour la bataille qu'avait décidé leur empereur. Aussi, c'est tout à fait normal d'être dérangé par cet exercice de la méditation, de le remettre en question, de le dénigrer ou de vouloir l'interrompre. C'est normal de réagir de la sorte, parce que nous avons été habitués à subir les contraintes des événements extérieurs comme des impératifs vitaux, et parce que nous avons appris dès le plus jeune âge certaines normes sociales de conduite qui nous paralysent et orientent notre jugement, et parce que nous avons été subjugués par l'idée que le bonheur était corrélé à l'acquisition de biens matériels, et que l'utilité du temps était dans la production des ressources indispensables à la satisfaction de ses besoins artificiels. Il est nécessaire de prendre du temps pour soi, car c'est le seul moyen de prendre conscience de sa condition, de sa situation et de sa participation au système qui nous exploite, qui nous oppresse et qui nous égare.

« Prendre du temps pour soi »

La méditation permet de se consacrer du temps et de prendre conscience de nos propres conditions de vie. Pour pouvoir méditer convenablement, les deux seules choses nécessaires sont le temps et la décision de porter son attention sur soi et sur ses pensées. Pour méditer, il faut savoir prendre son temps et savoir laisser passer le temps. Comme le dit un adage Bouddhiste, chaque pas nous rapproche du sommet de la montagne, et le dernier pas efface la montagne. L'image célèbre des empreintes du Bouddha, nous montre que le Bouddha était là pour nous montrer la voie, et que sa persévérance dans la recherche de la vérité et de la liberté, a laissé sur la pierre la marque de sa pratique assidue. Ce symbole devrait nous interpeller pour nous dire que nous sommes là où sont nos pieds. Nous sommes toujours avec nous même, et tout ne dépend que de nous-même.

« Laisser passer le temps »

En persistant dans la méditation, en essayant à plusieurs reprises, en laissant le temps estomper la première impression, en relativisant, puis en revenant se confronter à soi-même, l'on prend conscience des caractéristiques de nos pensées. Souvent la méditation nous permet de nous rendre compte que nos pensées et nos raisonnements sont répétitifs, négatifs, et qu'ils tournent en boucle. Comme pour nous dire qu'il y a là quelque chose qui nous retient. Comme des idées noires qui nous frappent dans notre sommeil et qui tentent de se libérer ou de s'échapper par la manifestation des cauchemars qui nous impressionnent. Comme s'il y avait dans notre cerveau, un mécanisme qui perpétuellement nous invite ou nous force à considérer certaines choses, toujours les même choses, et toujours de la même façon. Comme si dans la torpeur de notre cerveau se déroulait une litanie incessante et pernicieuse. Comme si cette ritournelle nous évitait de prendre soin de nous et nous empêchait de considérer le bien être inhérent à notre condition humaine. Comme s'il n'y avait pas de temps à perdre pour soi. Comme s'il existait une impérieuse et absolue nécessité à s'absorber dans une tâche pour échapper à cette rengaine.

« Laisser passer le mouvement »

L'on est pourtant habitué à vivre avec soi-même, mais l'on est pas habitué à s'observer, ni à se contenter de soi, ni à

s'accepter tel que la méditation nous dévoile. Ces boucles de la pensée sont la manifestation de l'esprit qui tourne en rond. L'esprit tournerait-il en rond parce qu'il n'a rien d'autre à faire, parce qu'il nous répète incessamment qu'il y a quelque chose à faire, ou parce qu'il nous exhorte à prendre conscience qu'il y a quelque chose d'autre à faire ? La métaphore Bouddhique pour donner une image de la distraction de l'esprit est la caricature d'un singe qui saute de branche en branche, toujours en mouvement pour ne pas rester vulnérable aux prédateurs qui pourraient survenir, toujours aux aguets du moindre bruit suspect qui pourrait l'alerter sur un danger imminent, se ruant insatiable sur la nourriture qu'il découvre et qu'il dévore, passant tout son temps à assouvir ses besoins alimentaires, sexuels et politiques, réagissant toujours avec extrême et toujours dans l'escalade de la violence, criant et gesticulant toujours dans une recherche systématique du plaisir et de la supériorité sociale.

« Les boucles de la pensées »

L'esprit est là, mais généralement les pensées qui y sont associées ne sont pas des pensées généreuses, de paix ou d'harmonie. L'esprit est là et des pensées y sont aussi. L'esprit est là, mais il n'est pas en paix...

« L'esprit est toujours là »

Peut-être qu'il s'occupe. Peut-être qu'il nous occupe. Peut-être est-ce que c'est nous qui voulons qu'il s'occupe ? Peut-être qu'il nous alerte. Peut-être est-ce que c'est nous qui sommes en alerte, sous tension et dans l'excitation ? Peut-être qu'il fait des signes. Peut-être qu'il nous fait signe. Peut-être qu'il s'interroge. Peut-être est-ce qu'il nous interroge ? Peut-être qu'il s'invite. Peut-être qu'il nous invite. Peut-être qu'il nous importune avec l'un de ces multiples mirages, avec l'un de ces nombreux caprices. Peut-être qu'il s'occupe de l'amertume qui nous préoccupe et qu'on lui livre en pâture. Peut-être est-ce nous qui l'occupons avec le trop plein de chose qui nous assaille et le trop peu de conscience que l'on a de soi ? Peut-être est-ce nous qui le mettons à la porte de chez lui en le saturant de choses plus ou moins utiles ? Peut-être qu'il sonne à la porte pour nous dire qu'il fait beau dehors. Peut-être qu'on lui fait chanter les refrains réconfortant que tout le monde chante pour se rassurer. Peut-être qu'il fredonne un air que d'autres bienheureux connaissent aussi.

« Les pensées sont ici »

L'esprit est là avec des pensées qui s'y trouvent aussi. L'esprit est bon, il le sera toujours, et il sera toujours là pour nous. Mais les pensées qui s'en occupent ? Les pensées sont ici, mais de quelles pensées s'agit-il ? Ces pensées sont là, mais sont elles inexorables ? Celles qui sont ici, ne le sont plus dans l'instant qui suit, puis reviennent dans l'instant d'après, mais ce ne sont plus vraiment les mêmes, celles-ci sont légèrement différentes, mais plus elles se répètent, n'a-t-on pas le sentiment qu'elles sont elles incontournables ? D'autres pensées ne sont-elles pas tout autant probables ? Est-il si inconcevable d'imaginer que nous partagions tous le même esprit ? Est-il si improbable que notre esprit soit issu d'un seul et même esprit ? Nous partageons le même esprit, mais rarement les mêmes pensées.

« Un esprit pour des pensées »

L'esprit est bon et les pensées sont périssables, mais celles-ci ne sont pas méprisables, et quelque soient les pensées qui occupent notre esprit, celui-ci reste bon, bienveillant, disponible et infatigable. Peut-être que l'esprit chante des musiques que l'on peut entendre et jouer. Peut-être que les musiques de nos esprits peuvent s'harmoniser et se synchroniser. Peut-être que l'esprit nous parle, non pas pour nous dire quelque chose, mais pour nous prévenir que nous avons nous aussi un esprit. Peut-être que l'esprit nous parle simplement pour nous montrer qu'il peut le faire, que nous pouvons nous aussi le faire, que d'autres peuvent aussi le faire, que nous pouvons le faire ensemble, et qu'il n'est pas nécessaire de toujours croiser le fer.

« L'esprit nous parle »

L'esprit est là, en nous, et les pensées qui s'y trouvent, passent, repassent, s'entassent et trépassent. L'esprit est là, comme un système sous tension, et nos pensées y sont aussi comme des programmes en mémoire. Le système est là, c'est un bon système parce que c'est un système libre. C'est un système libre, accessible, efficace, indépendant, ouvert et universel. C'est notre système et c'est à nous de l'administrer. Les capacités et la fiabilité du système ne sont pas en cause, mais les programmes qui y tournent sont de notre ressort. Ces programmes peuvent être de toute nature, bienveillants et utiles, ou malveillants et inutiles. C'est selon la permissivité, l'oisiveté, la compétence et les priorités de l'administrateur.

« Administrons notre système »

La fréquence des circuits, l'épaisseur des nœuds séquentiels, la complexité des instructions, la beauté des opérations, la taille des registres, les définitions des variables, les types de connexions et les dimensions des passerelles vers l'extérieur sont des caractéristiques de notre cerveau, comme peuvent l'être les spécifications d'une machine informatique en réseau. Notre cerveau est une matière malléable, c'est une machine vivante qui évolue. Notre cerveau est comme un calculateur, où notre esprit serait le système, et les pensées qui nous occupent seraient les programmes qui y sont installés et qui tournent sans cesse. Parfois, ces programmes sont installés par défaut, comme sur un ordinateur que l'on achète en magasin, et nous n'avons même pas conscience qu'ils sont là et encore moins de ce qu'ils font. Parfois, des programmes externes sont installés à notre insu, et ils se servent de notre ordinateur pour effectuer des opérations ou des communications qui ne nous concernent pas. La méditation permet de faire un audit de sécurité sur soi-même, et permet d'administrer son propre système et d'en filtrer les pensées.

« Le filtrage des pensées »

Certains programmes peuvent, si l'on n'y prend pas garde, accaparer les ressources matérielles et tromper l'utilisateur. Certains programmes infectieux peuvent se répandre comme des virus et contaminer des documents ou d'autres ordinateurs appartenant au même réseau. Certains programmes d'effacement peuvent, comme des bombes invisibles, détruire à jamais et sans que l'on s'en rende compte les données qui n'ont pas été sauvegardées. Certains programmes malveillants peuvent laisser une porte d'entrée cachée dans un ordinateur, comme un cheval de Troie, qui permet à un autre utilisateur de s'infiltrer à distance et d'utiliser le système à son profit et sous une autre identité. Certains programmes espions peuvent tourner en tâche de fond afin d'enregistrer et d'informer un inconnu des agissements de l'utilisateur, par exemple recopier les données personnelles ou envoyer toutes les séquences de touches du clavier qui ont été frappées lors d'une session. Ainsi, il est extrêmement important de rester vigilant et de savoir quels sont les programmes installés sur son ordinateur et ce qu'ils font exactement.

« Le filtrage des programmes »

Certains administrateurs ne se contentent pas de leur propre système. Certains systèmes sont propriétaires à but commercial, et d'autres sont indépendants et libres. Certains sont visibles comme des Soleils et d'autres sont des masses comme des Trous Noirs. Certains sont mutualisés, d'autres virtualisés. Certains sont centralisés, d'autres répartis. Certains ne respectent aucunes règles et d'autres sont asservis. Certains communiquent en clair et d'autres utilisent des protocoles cryptés. Certains sont bienveillants et d'autres sont absorbants, déviants, bloquants ou retardateurs. Certains sont dignes de confiance et d'autres sont des leurres. Certains sont reliés en réseaux, d'autres sont emprisonnés. Certains sont en veille, déconnectés, au repos ou éteints, tandis que d'autres restent en fonctionnement sans discontinuité. Certains sont mono tâche, d'autres multi tâches. Certains sont hyper spécialisés et d'autres sont universels et généralistes. Certains sont sécurisés, d'autres sont certifiés. Certains se font la course pendant que d'autres suivent derrière en sur régime. Certains peuvent se propager, se dissimuler, s'introduire, faire diversion. Certains algorithmes se présentent à l'interface principale, tandis que d'autres occupent les processeurs en tâches de fond. Certaines communications sont longues distances et d'autres sont de proximité sans fils, ni câbles. C'est certain que le monde est incertain. Tout n'est pas rose, mais tout n'est pas noir, l'essentiel étant de faire croître la lumière et de faire diminuer l'obscurité.

« Certaines pensées font du bien »

« Certaines pensées font du bien »

« Certaines pensées font du bien »

L'on devrait s'habituer à se vouloir du bien. L'on devrait s'habituer à vivre en bon intelligence avec son esprit. L'on est peut-être surtout habitué à s'éviter, à fuir sa responsabilité individuelle d'être humain, à justifier son rôle parmi les autres, à conforter ses choix. L'on passe peut-être tout son temps à combler un gouffre sans fond, à suivre une route sans fin. L'on passe peut-être sa vie à chercher à satisfaire les astreintes et les appétits sans limites d'une société qui nous dépasse. Comme s'il s'agissait d'une question de vie ou de mort. Comme si notre monde allait basculer dans le chaos. Comme si l'on ne pouvait pas s'arrêter. Mais de quoi avons-nous peur constamment ? Pourquoi nous battons-nous continuellement ? Pour qui travaillons nous réellement ? Qu'est-ce qui nous fait supporter les dérives abominables d'une globalisation infernale ? Peut-être que le monde court-il justement à sa perte à cause de cette frénésie qui l'emporte, et du manque d'intérêt que nous portons pour les réponses à ces questions personnelles.

« La Lune tourne t-elle parce qu'on la regarde ? »

Toujours à rechercher une occupation ou un divertissement, une valorisation ou une confirmation. Toujours à se donner des objectifs, à s'imposer des injonctions ou des disqualifications. Toujours à considérer sa position vis à vis des autres, sa relation d'appartenance au groupe. Toujours à maudire sa pauvre et misérable existence. Toujours à exiger des autres, ce que l'on est incapable de se donner à soi-même. Toujours à espérer toutes ces choses que l'on aimerait bien avoir, toutes ces choses, et tous ces gens que l'on aimerait bien posséder. Toujours à convoiter ce qui est ailleurs, implorer ce qui est absent, n'avoir d'intérêt que pour ce qui nous manque. Toujours à croire que nous avons des tonnes et des milliards de besoins impératifs et urgents. Mais la vie n'est-elle pas plus simple que ce qui nous occupe à longueur de journée ?

« Des tonnes et des milliards d'étoiles s'éloignent »

Quelles sont véritablement ces choses dont nous avons réellement besoin ? Quels sont l'indispensable et le nécessaire, voire aussi le petit superflu en supplément qui nous permettraient d'affirmer fièrement, voilà, j'ai tout ce dont j'ai besoin, je l'ai là, maintenant sous la main, je peux dire que je suis vraiment heureux, je peux dire que je suis vraiment heureuse, je n'ai besoin de rien d'autre, et je pourrais rester comme cela toute ma vie ? Un enfant de cinq ans sait qu'il a besoin de pain, de liens, de rêves et d'amour. La lutte ou le repos, la fuite ou l'inhibition, encore une dose pour tenir le coup, l'on pensera au bonheur demain, et un peu de repos, s'il vous plaît, un peu de repos, pas pour moi, seulement pour continuer la lutte, pour que mes enfants puissent prendre la relève, parce que ça a toujours été comme ça, parce que l'on ne sait pas faire autrement. Parfois, il n'y a que l'épuisement qui nous arrête...

« Du pain, des liens et des rêves d'amour »

Selon son tempérament, l'on peut être habitué à s'analyser, à s'expliquer, à s'encourager, à se congratuler, à s'invectiver, à se reconforter ou à se morfondre. Mais l'on est rarement conditionner pour se laisser aller sans but, ni frein, ni raison, ni contrainte, ni ambition, autres que ceux et celles de rester là avec soi-même, d'être présent, et de constater qu'il n'est pas si facile de le faire.

« Être présent »

Cela nous montre que l'on fait des choix dans la vie, plus ou moins consciemment, plus ou moins volontairement. Cela nous démontre que c'est à nous de nous accepter, à nous de nous affirmer.

« Faire soi le choix d'être là »

Cela peut même paraître embarrassant, de constater par soi-même à quel point l'on peut être ennuyeux, vindicatif, insistant, et tellement attaché à l'assouvissement de ses désirs. Cela peut être lassant de ne penser qu'à l'image que l'on donne de soi, et d'oublier par là même de s'occuper réellement de soi. C'est même effrayant de se rendre compte à quel point nous nous violentons nous-même. Mais pour avoir une chance d'arrêter de se faire violence, il faut tout d'abord en prendre conscience, l'accepter et savoir qu'il peut en être autrement. Le regard que l'on porte sur soi est indispensable pour savoir où l'on en est, et c'est le point de départ pour savoir comment s'améliorer.

« Le doux miroir de son âme »

Les premières méditations permettent souvent de se rendre compte de cela ou de tout autre chose. Peu importe, chacun est différent, même si l'on est fait tous de la même façon. Le moule de l'être humain est le même pour tous, nos gênes sont les mêmes, mais nous avons tous notre façon d'être. De la même façon, notre esprit est de la même nature, même si les manifestations de nos pensées sont toutes différentes. Nos expériences sont toutes différentes, nos ressentis et nos pensées sont tous différents, mais en définitive, ce sont toujours des désirs, des craintes et de l'ignorance qui sont à l'origine de celles-ci. Même dans la souffrance, nous sommes attachés à notre vie parce que c'est la notre. Et tout cela est bien normal. Même si nos parcours peuvent paraître similaires, nous n'avons pas tous vus le même paysage. Nous sommes tous différents et c'est à chacun de se connaître.

« Connais toi toi même »

Nous sommes tous vraisemblables. Alors à chacun de faire sa découverte, l'essentiel est de passer le cap de l'ennui, de l'irritation, de la culpabilisation et de progresser. L'on peut se satisfaire au début de quelques secondes de méditation, puis de quelques minutes. C'est déjà un bon commencement, et quand l'on arrive à rester stable avec soi-même pendant plusieurs

minutes d'affilées, sans penser perdre son temps, sans être perturbé, mais au contraire en se disant que l'on a réussi à être enfin un peu en paix avec soi-même, alors c'est déjà une grande réussite, et l'on ressent certainement une grande joie et un apaisement sincère.

« Réussir à être avec soi-même »

La méditation est un outil simple et providentiel, un peu comme un couteau suisse, l'on peut faire avec beaucoup de chose, encore faut-il l'avoir emporté avec soi, s'y exercer, et penser à s'en servir le moment opportun. La méditation, c'est passer du temps avec soi et avec ses pensées, et petit à petit, c'est prendre conscience que l'on possède un esprit, et que l'on peut, petit à petit, l'appivoiser et le connaître, et petit à petit l'occuper à d'autres activités que celles dont nous avons l'habitude. La méditation, c'est comme découvrir dans sa maison la baie vitrée qui offre la vue panoramique. C'est comme découvrir que l'on a chez soi, une immense bibliothèque de livres rares et précieux, et que tous ces livres nous parlent de nous-même, nous racontent un peu plus notre histoire, notre monde et nos semblables. La méditation, c'est formidable, c'est facile, il suffit de savoir lire dans son esprit...

« Savoir lire dans son esprit »

La méditation est une démarche personnelle qui se passe petit à petit. Nous sommes parfois tellement loin de nous même qu'il faut beaucoup de temps pour le reconnaître et beaucoup de temps pour prendre la décision de se connaître.

« Savoir prendre et se donner le temps de se connaître »

Le plus agréable, c'est de rencontrer l'esprit qui véhicule ses pensées. Le plus désagréable, c'est de prendre conscience de sa vulnérabilité. Le plus facile, c'est de vouloir se débarrasser de ses impuretés. Le plus difficile, c'est de se convaincre que l'on peut y arriver. Le plus doux, c'est de choisir soi-même ses propres pensées. Le plus dur, c'est de lâcher certaines pensées qui s'attachent. Le plus bref, c'est l'impulsion de vouloir tout arrêter. Le plus long, c'est d'arriver à garder le contrôle de son esprit. Enfin, le plus gratifiant, c'est de réaliser que son esprit peut servir à quelque chose. Et le plus motivant, c'est d'apprendre à s'en servir... Et le plus frustrant, c'est qu'il faut bien continuer à vivre sur terre. Il faut bien, nous avons des choses à faire, des amours à vivre, des choses à dire. Il faut bien arriver à concilier les forces de l'univers, les aléas de la nature, les tendances de la civilisation planétaire, les lois des nations, les coutumes des sociétés, les règlements des entreprises, et tous nos grands projets et nos petits secrets pour notre belle famille.



« Pour les petits apprentis, il n'y a pas de pas trop petit »

La méditation permet de se familiariser avec l'être qui nous accompagne tous les jours. Et petit à petit, d'accepter puis de dépasser l'illusion et la souffrance qui nous entourent, et celles qui de l'intérieur nous aveuglent, nous meurtrissent et nous paralysent. La méditation permet de découvrir un monde merveilleux, rempli de paix, d'amour et de pureté. Un monde qui nous attendait.

« Entrer dans le monde enchanté de l'esprit qui danse »

La méditation peut être calme et paisible, comme le lac qui reflète les nuages qui passent; bienveillante et mystérieuse, comme la montagne qui freine le vent de la pluie; chaleureuse et familière comme la maison qui nous protègent des bêtes

féroces qui traînent dans la nuit; savoureuse et délectable enfin, comme une oasis dans un désert tranquille où les grains de sable roulent en silence. La méditation peut être un ravissement, comme le chant d'un rossignol qui se cache derrière les feuilles d'une forêt luxuriante, et un éblouissement, comme les reflets scintillant de la lune et des étoiles sur les vagues innombrables de l'océan.

« **Le calme paisible, stable et durable du chant du rossignol** »

Les chemins de la méditation

La méditation est une pratique et une façon de marcher sur le chemin de l'existence. La méditation est un savoir vivre.

« **Accueillir l'esprit, maîtriser la pensée** »

La méditation est un art qui peut conduire à la libération.

Vivre
Évoluer
Être avec soi
Maîtriser la pensée
Conscience présente
Visualisation mentale
Purification spirituelle
Concentration en un point
Communication spirituelle
Construction phénoménale
Intégration dans le Mandala universel
Personnification matérielle et temporelle
Le nectar de la non-dualité
La communion mystique
Transfert de conscience
La sagesse intuitive
La compassion
La vacuité
La paix

Les fruits de la méditation

La pratique de la méditation permet progressivement de maîtriser son esprit.

« **La maîtrise, l'équilibre, la souplesse, la justesse, la pertinence et la beauté** »

La **maîtrise** (corps et esprit, actes, paroles, pensées, émotions, sensations, perceptions, sensibilisations)
Le calme, l'**équilibre**, la pureté, la lumière
L'illusion de l'ego, la causalité et la vacuité
La connaissance profonde de l'enseignement
La **souplesse** et la **justesse** dans la pratique régulière
La **conscience** progressive de la réalité et la **beauté** de l'harmonie du monde
La purification des obstacles karmiques
La purification des obscurcissements des passions
La purification des obstructions des centres et des canaux psychiques
L'accès aux déités
Les secrets corporels
La clairvoyance et les pouvoirs psychiques et magiques

La clairvoyance

La clairvoyance est le pouvoir d'entendre et de voir à travers les voiles de l'illusion et les distances.

« Voir, entendre, sentir, toucher, goûter et connaître »

- **L'œil divin**
- **L'oreille divine**
- **La souvenance des vies antérieures**
- **L'esprit des autres**
- **La perception des pouvoirs miraculeux**

Les différentes méditations

Les méditations sont de différents types et de plusieurs niveaux.

- **La méditation** (analytique pour réfléchir à un thème et clarifier ses pensées)
- **La contemplation** (pour s'émerveiller du monde, de l'esprit, et calmer son esprit)
- **La concentration** (placée en un seul point pour isoler, étudier et comprendre une chose précise)
- **La visualisation** (intégration et absorption dans une déité)

La méditation en concentration peut permettre de pratiquer les neuf placements de l'esprit.

L'orientation de la méditation

L'orientation de la méditation concerne les différentes motivations qui peuvent pousser quelqu'un à pratiquer la méditation.

- **L'orientation initiale** (se protéger du **Karma** et contrôler sa renaissance)
- **L'orientation intermédiaire** (se libérer du Samsâra)
- **L'orientation majeure** (l'engendrement de la **Bodhicitta**)
 - Le vœux de pratiquer le Dharma pour rechercher l'illumination
 - La compassion pour aider les autres dans leur recherche de libération
 - La compréhension de l'impermanence
 - La compréhension de la vacuité

Les fautes dans la pratique de la méditation

Les fautes dans la pratique de la méditation peuvent être classées en deux catégories: l'excès ou le manque d'application.

Il ne s'agit pas de se juger ou de se punir quand nous manquons de justesse dans l'application de la méditation, ni de se réjouir ou de se féliciter de bien méditer, mais de prendre conscience de nos erreurs afin d'essayer de les rectifier et d'adopter l'attitude qui convient le mieux.

« Attention à en faire trop ou pas assez. »

1. **La non-application**
 1. **L'oubli**
 2. **La paresse**
 3. **La lassitude**
 4. **Le relâchement**
 5. **Les distractions**
 6. **L'engourdissement**
2. **L'application**
 1. **L'agitation**
 2. **L'excitation**
 3. **Refouler ses pensées**
 4. **L'égaré dans le vide**
 5. **L'excès d'exercices yogique**
 6. **Se contraindre à des pensées dogmatiques**

Les difficultés à la méditation

1. Les perturbations
2. Les vues erronées
3. Les attachements
4. Les distractions
5. Les empreintes
6. Les impuretés
7. Les fatigues
8. Les peurs

Les qualités à la méditation

1. La sincérité
2. La vigilance
3. La confiance
4. La persévérance
5. La régularité
6. La prudence
7. La pureté
8. La force

Les huit opposants

Les huit opposants sont les qualités que l'on peut opposer aux fautes ou aux difficultés rencontrées dans la pratique de la méditation.

1. La foi
2. L'effort
3. La vigilance
4. La souplesse
5. L'aspiration
6. L'application
7. L'esprit d'alerte
8. La non-application

L'attention, l'observation et la concentration

Penser, c'est un sujet qui agit, qui occupe son esprit avec des objets qui se matérialisent ou se manifestent. **Méditer, c'est ne plus agir, c'est ne plus penser**, c'est vider son esprit pour retrouver son état originel de pureté et de tranquillité, d'universalité et de potentialité. Dans ce sens le terme méditation peut être compris comme **le moyen, le principe et l'objectif**.

La méditation nous révèle dans quel état nous sommes ou dans quelle situation notre esprit se trouve, elle nous permet de prendre conscience des objets que notre esprit manipulent, c'est **l'outil** ou le moyen qui nous permet de nous sortir du chaos spirituel, c'est la méthode qui nous libère. Mais la méditation, c'est aussi **l'action** qui nous permet de prendre contact avec notre esprit, de le prendre en main pour ainsi dire, c'est donc par son intermédiaire que nous touchons l'esprit ou que nous abordons le principe qui nous permet de faire la part des choses et de se rapprocher de la véritable nature de la réalité. Enfin, la méditation ultime consiste à vivre continuellement en symbiose avec un esprit pure et indifférencié, c'est donc aussi **l'objectif** à atteindre, c'est la réalisation de l'œuvre.

C'est une sorte de trinité abstraite Bouddhiste, avec **le sujet, l'objet et l'esprit** (ici l'objet étant compris comme l'outil qui nous permet de travailler l'esprit du sujet, c'est à dire la pierre de taille, et d'atteindre à l'œuvre spirituelle). C'est une trinité, un peu comme il y a une trinité dans l'Hindouisme, avec **Brahma, Vishnou et Shiva** qui sont respectivement le créateur, l'organisateur et le destructeur (GOD = Generator + Operator + Destructor). L'esprit se retrouve dans les trois parties de la trinité, mais avec une fonction différente. L'esprit qui génère nos manifestations, l'esprit qui gère nos représentations et l'esprit qui peut nous libérer de toutes nos illusions. Ainsi donc, toutes les formes de pensées représentent des obstacles à la

méditation. Par conséquent, pour ne plus penser et donc commencer à méditer, il faut éliminer tous les obstacles qui apparaissent et parasitent l'esprit. Ces obstacles peuvent provenir de différents endroits (événements extérieurs ou intérieurs), de différents moments (passé, présent, future), et être de différentes natures (physiques, sociaux, karmiques, psychologiques, intellectuels, rhétoriques, tactiques, mathématiques).

Il faut tout d'abord s'habituer à prendre conscience de l'activité de son esprit et de ses mécanismes (**observation**) et/ou s'entraîner à en prendre le contrôle en le focalisant sur un seul objet (**concentration**). Il faut ensuite se débarrasser de tout ce qui constitue sa propre identité (**vagues**) afin de rejoindre l'immensité de la conscience universelle (**océan**). Dans un premier temps, l'on peut donc développer sa capacité d'attention ou de concentration, sa connaissance de soi ou sa conscience d'être, ce qui permet de **réduire le nombre d'objets auxquels l'on pense**, et de stabiliser et de tranquilliser son d'esprit. Dans un deuxième temps, l'on se doit de continuer la pratique pour **se séparer du sujet**, et progressivement se détacher de soi, se purifier de son ego, et accéder à la sagesse intemporelle de la non dualité et de la vacuité.

Les obstacles à la méditation

Les obstacles à la méditation peuvent être nombreux, divers et plus ou moins ancrés ou spécifiques selon les personnes. Chacun est différent et c'est à chacun d'en prendre conscience. Toutefois, malgré les différences et les particularismes de chacun, l'on peut essayer d'en faire une nomenclature, un classement, afin de mettre en exergue leurs origines et de faire apparaître leurs similitudes.

- **Physiques**: distractions, démangeaisons, frictions, agitations, réflexes, réactions, perceptions, sensations, stimulations, pulsions, douleurs, engourdissements, fatigues, besoins, manques, surprises, accidents, contractures, blessures, cicatrices, blocages,
- **Sociaux**: imprégnations, conditionnements, apprentissages, programmations, habitudes, rituels, schémas, rôles, fonctions, familles, amis, ennemies, collègues, inconnus, étrangers, réseaux, alliés, dissidents, traîtres, attributs, codes, modes, postures, modèles, exemples, slogans, hymnes, cultures, politesses, mondanités, savoirs, connaissances, valeurs, symboles, langages, proverbes, normalité, éthiques, règles, convenances, conformations, préconisations, soumissions, exigences, ambitions, devoirs, reproches, compliments, assurances, protections, réussites, erreurs, accomplissements, atermoiements, priorités, projets, perspectives, tensions, enjeux, risques, doutes, peurs, échecs, hiérarchies, consensus, impératifs, engagements, préoccupations, sollicitations,
- **Karmiques**: causalités, conditions, agrégations, attachements, attractions, répulsions, illusions, incarnations, impulsions, compulsions, dispositions, particularités, subjectivités, prédispositions, souillures,
- **Psychologiques**: joies, peines, euphories, tristesses, envies, mépris, désirs, dégoûts, amours, haines, satisfactions, insatisfactions, acceptations, refus, harmonies, conflits, plaisirs, déceptions, espoirs, inquiétudes, souvenirs, résurgences, remémorations, émotions, affections, inimitiés, désapprobations, confrontations, positions, motivations, hésitations, désillusions, amertumes, ressentiments, désespoirs, lassitudes, intentions,
- **Pathologiques**: identifications, projections, inhibitions, justifications, explications, défenses, orientations, sensibilisations, tentations, obsessions, acharnements, cristallisations, frustrations, argumentations, expectatives, valorisations, dévalorisations, revanches, avidités, reproductions, refoulements, compromissions,
- **Intellectuels**: commentaires, appréciations, colorations, jugements, controverses, association d'idées, engrenages, images, formes, idées, calculs, pourcentages, évocations, connotations, hypothèses, raisonnements, preuves, implications, réflexions, questionnements, abstractions, distinctions, contradictions, focalisations, reconnaissances, volitions, élaborations, formalisations, conceptualisations, théorisations, mémorisation,
- **Rhétoriques**: constatations, confirmations, infirmations, assimilations, comparaisons, généralisations, exagérations, réductions, simplifications, dénigrements, disqualifications, attributions, catégorisations, insistances, déductions, inductions, réfutations, affirmations, conclusions, références, styles, figures, fixations, répétitions, discriminations, paradoxes, complications, confusions,
- **Tactiques**: intimidations, colportages, juxtapositions, approximations, supercheries, révélations, occultations, omissions, mensonges, tricheries, espionnages, duplicités, volte-faces, chantages, rétributions, hostilités, provocations, insultes, diffamations, menaces, violences, récupérations, consolidations, oppositions, soutiens, alternances, censures, interdictions, moralisations, prohibitions, annonces, annulations, remplacements, reformulations, collaborations, collusions, imitations, falsifications, intrusions, inter-médiations, saturations, occupations, conciliabules, complots, leurres, faussetés, complicités, négociations, compromis,
- **Mathématiques**: ressemblances, différences, regroupements, ensembles, dépendances, nommages, étiquetages, négations, inversions, absorptions, intégrations, exclusions, additions, multiplications, divisions, soustractions, séparations, décompositions, déclinaisons, extrapolations, factorisations, relations, conjonctions, modulations, traductions,

Les caractéristiques de la méditation

La solitude (non interaction), l'immobilité (non mouvement), le silence (non bruit), la conscience (non pensée), la présence (non action), la paix (non violence), la neutralité (non intervention), la pureté (non souillure), la liberté (non attachement), la vérité (non mensonge), la simplicité (non artifices), la spontanéité (non attente), le sacrée (non temporel), la félicité (non souffrance), l'illimité (non contingence), la sagesse (non illusion), la vacuité (non manifestation).

Développer son attention

Pour s'aider à ne plus penser à des tas de choses, l'un des moyens est de ne faire qu'une seule chose, de ne penser qu'à une seule chose, afin, soit d'observer l'activité de son esprit sans s'y arrêter (**observation**), soit de le concentrer pour immobiliser la pensée (**concentration**). Ainsi, l'une des méthodes consiste à laisser venir et regarder passer le flot de ses pensées avec neutralité pour s'en dissocier (comme l'eau qui passe pour découvrir la rivière près de soi). L'autre méthode consiste à se concentrer sur une seule pensée et à rejeter toutes les autres (comme les rayons du soleil sur une loupe qui enflamment la feuille de papier qui nous voile la réalité).

Les supports de méditation

Il existe toutes sortes de méditations, selon les régions, les confessions et les écoles, selon les techniques, les thématiques ou les objectifs. Comme pour le terme de Yoga qui exprime l'idée de discipline, et qui est employé pour qualifier toutes sortes de disciplines, le terme de méditation, qui exprime l'idée d'une activité tournée vers l'esprit, d'une méthode pour explorer et purifier son esprit, peut être employé pour qualifier différentes activités spirituelles. Selon les situations, une méditation peut être qualifiée d'internes ou d'externes, d'individuelles ou de collectives.

Toutes les méditations se proposent d'utiliser **des supports neutres et naturels comme points d'appuis** pour maintenir et tendre vers l'élévation spirituelle. Comme deux éléphants dressés (les sensations du corps et une seule pensée en tête) qui encadrent un éléphant sauvage (les émotions du cœur) pour les réunir et les faire communier ensemble dans la réalité unique de l'universel. Comme se remplir de l'immensité vide (**Shunyam**) du ciel bleu et voir les oiseaux (aigles et vautours) traverser l'espace et le temps, sans pour autant les retenir ou les attraper, sans leur parler ni les attaquer, et sans jamais quitter la plénitude (**Purnam**) apaisante de l'infinie. Comme la conscience lisse d'un miroir qui voit tout d'un œil toujours neuf, sans jamais retenir ou changer ce qui passe devant et se reflète à sa surface.

- La respiration (**souffle**), le relâchement musculaire (**organes**), la circulation de l'énergie (**Prana**) dans les centres vitaux (**Shakra**), l'amplification et la diffusion de l'énergie du bas ventre (**Ki**) jusqu'à la glande pinéale du cerveau.
- La visualisation d'une image (**Thanka**), d'un objet (**flamme**), d'un centre (**single point**), d'une déité (**Yidam**).
- La répétition d'un chant (**Mantra**), d'un geste (**Mudra**), d'un mouvement (**Derviche**), d'une posture (**Zazen**), d'une attitude (**Neti Neti**), d'une intention (**Drishhti**), d'une construction (**Mandala**).
- La pratique des exercices d'assouplissements, d'activation et de renforcements physiques (**Yoga**), la pratique des différentes techniques de respiration (**souffle**) et la pratique des purifications (**lavements**) et de canalisation des énergies corporelles (**feux**).
- Les méditation sur les thèmes de la compassion (**Love**), de l'impermanence (**Death**), de la causalité (**Seeds**).

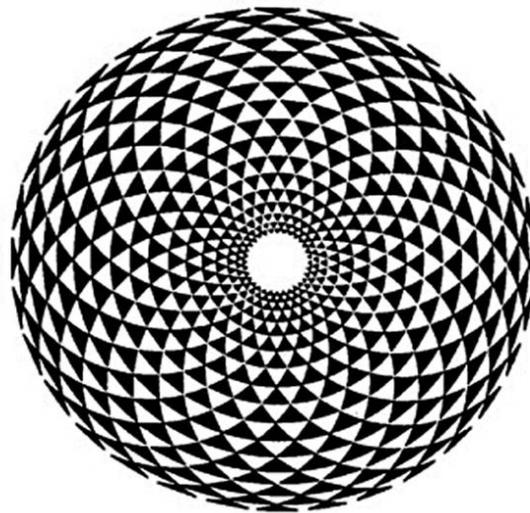
Le choix d'une pratique dépend évidemment de la culture, des préférences et des obstacles personnels de l'adepte, mais aussi de sa progression. Toutefois, toutes les méditations sont sensées mener à une meilleure compréhension de soi, à un bien-être plus grand et plus stable, et ultimement, à une libération de soi. Il faut bien garder à l'esprit et bien comprendre que la progression dans toutes démarches de méditation est dans l'acceptation, le détachement, l'effacement, l'abandon, le renoncement (je ne suis plus, donc je suis). L'objectif de toute méditation est d'aller vers un retour à notre nature originelle (**Atman**) et primordiale de la conscience pure (**Sahaja**), où le monde ordinaire (**Samsara**) rejoint le monde transcendantal (**Nirvana**). La méditation, ce n'est pas accéder à un "au delà", c'est retrouver et développer un "en deçà" qui a toujours existé en soi. Ne sommes-nous pas tous nus en dessous de nos vêtements ?

Les demandes profondes

Il y a des choses en nous qui ont besoin de s'exprimer, de sortir, et qui reviennent sans cesse à notre conscience et qui nous sollicitent. Ce sont des aspirations, des espérances ou des demandes profondes (**Vasana**), qui peut-être proviennent d'un passé lointain, d'une éducation, d'un traumatisme ou d'une vie antérieure. Ces demandes profondes peuvent consommer notre

énergie et notre disponibilité par leurs volontés de se réaliser, et peuvent nous empêcher d'être en paix en polluant notre existence. La prise de conscience, la reconnaissance, l'acceptation, et la satisfaction ou la purification de ces demandes profondes permettent de les contenter, de les atténuer ou même de les faire disparaître. Ainsi, ces demandes essentielles ne sont plus des obstacles à la méditation et leur réalisation ou leur dissolution, directe ou indirecte, complète ou même partielle, permettent de libérer une partie de l'énergie qu'elles consommaient pour émerger. L'accomplissement réside souvent dans **le faire et le dire**, dans **l'être et le savoir**, dans **le donner et le recevoir**.

Peut-être y a-t-il des choses que nous sommes supposés entreprendre ou apprendre dans notre existence ? Certains affirment que nous avons **un destin ou un chemin**, qu'un Dieu a un projet pour nous et que chacun a sa place dans les engrenages de la société ou de l'univers, ou qu'il n'y a pas de hasard, et que c'est souvent la nécessité qui nous pousse à faire certaines choses. Cette nécessité peut prendre la forme d'une main invisible, de l'évolution biologique qui nous pousse à nous adapter pour survivre dans notre environnement, de la poursuite de la réussite sociale ou du Karma. Ce sont des façons de présenter la même idée, que nous avons en nous des forces qui nous font aller dans telle ou telle direction. Ces forces peuvent être externes, imposées par les convenances sociales ou les croyances admises, mais elles peuvent aussi être internes, imposées par une structure psychologique particulière ou par une composition essentielle, qui fait qu'à un moment donné, nous sommes ce que nous sommes. La reconnaissance de ces forces permet de savoir où l'on se trouve et vers où l'on se dirige, et la maîtrise de celles-ci nous permet de choisir notre chemin en toute connaissance de cause, en toute liberté et en toute responsabilité. Chacun d'entre nous vit dans un contexte particulier, dans un environnement donné, avec ses interactions complexes et changeantes, avec sa culture, ses connaissances, ses croyances et ses habitudes. Nous avons tous un passé et un vécu particulier, et c'est à chacun d'entre nous d'en prendre conscience avant de vouloir ou de pouvoir s'en libérer.



L'attention sur le présent

L'attention sur le présent est la première des sept qualités de l'éveil Bouddhiste (**seven factors of awakening**). L'attention sur le présent (**mindfulness**) fait partie de la technique de méditation Bouddhiste appelée méditation **Vipassana**. L'attention sur le présent est une forme de méditation qui date de plus de 2500 années et qui est aussi appelée introspection (**Insight Meditation**). L'attention sur le présent peut être décomposée en plusieurs domaines : L'attention sur la respiration, l'attention sur le corps, l'attention sur les émotions, l'attention sur les pensées, l'attention sur l'état d'esprit et l'attention sur la vie. Bien sûr, tous ces domaines s'agrègent et s'interpénètrent pour ne former qu'une seule expérience, mais il peut être utile d'en décomposer les différents aspects, afin de s'y familiariser et d'en comprendre les différentes particularités.

L'attention sur le présent permet de se rencontrer et de **faire connaissance avec son monde intérieur**, de limiter et de purifier les attachements qui nous lient et nous conditionnent, puis d'accéder graduellement à une paix, à une intégrité, une honnêteté vertueuse et à une clarté intérieure, lesquelles seront à la base d'un accroissement de sa propre conscience et de la confiance envers sa propre intuition, lesquelles mèneront à l'épanouissement de la sagesse et de la compassion, et à la connaissance de la vacuité...

Les supports des méditations sur le temps présent sont la posture et la respiration. L'objectif de l'attention sur la posture est de trouver un équilibre entre la relaxation du corps et rester dans un état de douce alerte. L'objectif de l'attention sur la respiration est de maintenir notre attention sur la continuité du présent puisque nous respirons continuellement et de stabiliser la respiration afin d'éprouver un état d'apaisement et de calme intérieur. L'objectif de la méditation sur le temps présent est de se rendre compte de ce qui se passe dans notre monde intérieur, des distractions qui apparaissent et des manifestations qui se produisent, des émotions qui nous submergent et des réflexions que nous émettons, bien sûr, mais aussi que notre esprit peut être simplement vide de toute pensée et de toute réaction, tout en restant calme, libre, ouvert et réceptif à la réalité universelle et impermanente de notre présent.

La méditation de l'attention sur le présent nous permet de nous focaliser ou de nous concentrer sur une seule chose, dans un lieu donné et à un moment donné (**unité de lieu, de temps et d'action**). La méditation de l'attention sur le présent nous permet de nous exercer, **d'entraîner notre souffle, notre corps, notre cœur et notre esprit** à s'établir ensemble et à s'unifier dans le présent. En méditant sur ce que nous vivons dans le temps présent, nous établissons une relation d'écoute et d'accueil neutre et bienveillante avec nous même, et nous pouvons prendre conscience des obstacles et des attachements qui nous enchaînent, comme des conditions et des causes qui expliquent nos désirs, nos peurs et nos dépendances, et qui déterminent notre insatisfaction, notre souffrance ou notre ignorance.

En observant le moment présent et en se concentrant sur notre posture et notre respiration, nous pouvons **prendre conscience des instants où notre attention sur le moment présent est déviée** vers une sensation physique ou une émotion psychologique, vers une préoccupation personnelle ou une distraction culturelle, vers un jugement intellectuel ou une réflexion cognitive. C'est l'activité de notre esprit que de s'occuper d'objets de toutes sortes, c'est normal, commun, habituel et recommandé socialement, mais en prendre conscience, l'accepter et revenir à l'attention sur le présent, est une attitude plus rare et plus exceptionnelle, c'est une habitude plus positive et plus enrichissante, parce qu'elle nous permet de relativiser ce qui nous arrive, et parce qu'elle nous ouvre la porte sur notre monde intérieur et sur notre vie spirituelle. C'est cette attitude de retour au présent avec calme, conscience et indulgence qui nous permet de **faire grandir en nous l'espace consacré au moment présent**, et de laisser petit à petit moins de place pour toutes les idées, les images, les formes et les opérations mentales qui occupent en général notre esprit.

Pour de nouveau porter son attention sur le moment présent, il suffit de revenir aux deux supports de la méditation et de reporter ou de **recentrer doucement son attention sur la posture et sur la respiration**, sans jugement, positif ou négatif, ni attachement, ni résistance envers l'objet qui nous a distrait ou envers nous même, c'est à dire le sujet qui vient d'en faire simplement l'immédiate expérience. La familiarisation avec la pratique de l'attention sur la respiration peut s'étaler sur une durée d'une année, et il est nécessaire de bien maîtriser la conscience de la respiration avant de diriger son attention sur les autres aspects de l'attention sur le présent.

La respiration ample, lente et profonde peut nous aider à nous plonger dans le moment présent, et le soulèvement et l'étirement de notre tronc avec nos deux bras s'appuyant sur le sol ou sur le siège peut nous aider à retrouver **une colonne vertébrale droite et agréablement positionnée**. La visualisation de toutes les parties de notre corps peut nous aider à prendre conscience de notre corps dans son ensemble, et éventuellement nous aider à reconnaître les parties qui sont les plus contractées, ou celles qui sont les plus avachies, afin de les relâcher ou de les redresser, doucement et progressivement, sans plus d'efforts que nécessaire, ni de jugements de valeurs inappropriés.

Avec une pratique régulière et sérieuse, l'on peut s'apercevoir que chaque respiration est différente et que **notre corps est un ensemble** en relation avec toutes ses parties intérieures et en relation avec notre environnement extérieur. Avec une pratique intense et approfondie, l'on peut se rendre compte des sensations, des qualités et des spécificités de notre respiration, et observer comment cette fonction respiratoire interagit avec le reste du corps et avec l'état d'esprit dans lequel nous sommes à un moment donné. Par exemple, notre cœur bat plus ou moins vite, notre nombril et notre poitrine se soulèvent à chaque inspiration, et s'abaissent à chaque expiration. En plaçant l'une de nos paumes de mains sur le ventre, nous pouvons apprécier les mouvements de va et vient du ventre, en prononçant intérieurement et très subtilement les mots « inspire » et « expire », quand l'on inspire et quand l'on expire, ou en comptant les respirations de un à dix, et en recommençant toujours à partir de un quand l'on perd le fil, l'on peut **employer habilement nos ressources cognitives** pour se concentrer sur notre respiration.

En se concentrant sur notre respiration, nous pouvons ressentir les changements corporelles que notre respiration produit, **le flux d'air qui entre et qui sort** dans nos narines, qui traverse notre gorge ou le larynx, qui remplit et qui vide notre diaphragme et nos poumons. En observant toutes les parties de notre appareil respiratoire, nous allons peut-être reconnaître une partie de notre corps où notre respiration apparaît plus clairement et de façon plus stable, alors nous pouvons choisir

cette partie comme **le centre de notre respiration** et nous focaliser sur cette partie de notre corps. Par exemple, nous pouvons également nous rendre compte du relâchement de nos épaules, de la position de nos membres et du contact des muscles fessiers avec le sol, le coussin ou la chaise sur laquelle nous sommes assis.

Ces perceptions et ses reconnaissances nous aident à faire grandir en nous notre conscience d'être véritablement et confortablement avec nous même dans le moment présent. Les prises de conscience que produit la méditation sur le présent se font progressivement et se construisent les unes sur les autres, les unes s'appuyant sur les autres. L'attention portée à notre **respiration** nous permet une meilleure perception de notre **corps**, qui nous permet une meilleure réception de nos **émotions**, qui nous permet une meilleure conscience de nos **pensées**, qui nous permet une meilleure compréhension de notre **esprit**.

L'attention sur le corps

L'objectif de la méditation sur l'attention sur le présent est d'entraîner le corps et l'esprit à être unifiés ensemble, dans le même espace et le même temps. En effet, tandis que **le corps est toujours ici et maintenant**, avec nous toujours dans le présent, les pensées, elles, peuvent se focaliser sur un autre moment et/ou sur un autre lieu. C'est la même chose, quand l'esprit est occupé à quelque chose alors que dans l'environnement proche se produit d'autres choses, c'est une situation décalée qui provoque généralement les rires au cinéma, mais dans la vie courante, cette contradiction engendre un déphasage qui requiert un excédent de ressources et qui stimule le stress. Quand cela se produit, le corps et l'esprit ne sont plus synchronisés dans le moment présent, et cette séparation peut engendrer des dysfonctionnements. L'objectif de l'attention sur le présent est donc de réunir l'esprit et le corps afin que les deux soient en harmonie dans le moment présent.

L'harmonie consiste à **ramener l'esprit vers le corps**, car l'esprit qui se connecte aux sensations du corps revient dans le moment présent. Les commentaires, les jugements ou les évaluations que nous pouvons faire habituellement sur ce que nous pouvons ressentir sur le moment présent, nous en éloignent, car vivre ce qui arrive dans l'instant est différent de vivre dans les pensées que nous pouvons avoir sur ce qui vient juste de se passer. D'ailleurs, le temps que les pensées s'organisent et se présentent à la conscience, le moment auquel elles se réfère est déjà passé, et donc les pensées que nous avons sont déjà dépassées, ce ne sont pas des pensées sur le présent, mais des pensées sur un passé proche, pire encore, ce ne sont pas de nouvelles pensées, mais des pensées qui remontent de nos souvenirs et d'expériences d'un passé plus lointain.

Le choix de la méditation sur le moment présent est de **prendre conscience de ce qui se passe dans l'instant**, dans la continuité du présent, et de ne pas se laisser entraîner par nos pensées ou nos interprétations qui émergent spontanément et qui pourraient nous emporter dans un discours intérieur convenu et répétitif. Le choix est d'être attentif à l'instant présent, **sans poser de discours sur cet instant présent**, ou autrement dit de vivre en pleine conscience l'instant présent et non pas de vivre ou de perpétuer un discours attendu sur cette instant présent. C'est le choix de rester dans le présent. Non seulement parce que le discours nous éloigne de l'attention sur le moment présent, mais aussi parce que le discours excite en nous des émotions et des opinions qui s'enchaînent et nous éloignent encore plus de l'attention sur le moment présent.

La méditation sur le moment présent est donc très simple, c'est rester dans l'attention sur l'instant présent. La difficulté réside dans le fait que nous n'y sommes pas habitué, **nous ne sommes pas habitués à rester simplement avec nous même**, attentif et silencieux à nous même. Au contraire toute notre vie est en général dirigée dans la réalisation de choses concrètes, de plus en plus complexes et dans une période de plus en plus réduite. Une autre difficulté provient du fait qu'il se passe plein de choses dans le moment présent, mais **nous n'avons pas appris à nous écouter sans nous répondre**, ni à faire attention à ce que notre esprit nous dit, ni à prendre conscience que nous avons un esprit qui n'est pas nos pensées. Parfois, certaines personnes ont d'autant plus de difficultés à s'écouter, qu'ils ou elles ont peurs d'entendre ce qui se dit, à cause peut-être de traumatismes ou de convenances sociales ou d'une certaine idée qu'ils ou elles ont d'elle même et à laquelle ils ou elles sont attachées, malgré la souffrance que cette idée génère. **En refusant de s'écouter, l'on passe à coté des choses importantes** que notre esprit peut avoir à nous dire, et nous passons à coté de la connaissance que nous avons un esprit en parallèle à nos pensées. En refusant de s'écouter, et en se répondant toujours de la même façon, non seulement, nous laissons s'accumuler les mêmes pensées et nous laissons notre esprit nous rabâcher toujours les même choses, mais en plus, nous ne faisons pas attention à la nature de l'esprit que nous avons, qui est différente des pensées que nous produisons. Mais c'est parce que nous refusons ou que nous avons du mal à rester attentif à l'instant présent que l'on a souvent l'impression que le temps est très long.

Toutefois en pratiquant régulièrement la méditation de l'attention, nous pouvons en prendre l'habitude et **changer nos schémas cognitifs**. En pratiquant régulièrement notre conscience de notre corps, nous pouvons retrouver le plaisir d'être bien dans son corps, et nous familiariser avec notre vécu du présent et avec notre esprit. Surtout la démarche de se reconnecter avec son corps dans le temps présent, d'éveiller la conscience de son corps, donne **un sentiment très fort de**

présence et d'existence, d'unité et de complétude, de solidité et de maîtrise. C'est pourquoi cela est très important d'être avec son corps, parce que c'est le moyen de rassembler toute sa conscience d'être et de mobiliser toute son énergie. Dans ce sens, il y a une méditation particulière qui consiste à visualiser son propre corps comme une montagne, et cette pratique peut nous aider à renforcer notre conscience de nous même et notre image de nous même.

Comme nous respirons continuellement, nous sommes également toujours avec notre corps et notre corps est toujours avec nous. Notre corps est toujours dans le présent, comme le sont toutes les perceptions de nos cinq sens que nous pouvons recevoir à un moment donné. **Nous vivons dans notre corps, et c'est notre corps qui contient tout ce que nous sommes,** comme notre énergie, nos forces et nos faiblesses, nos sensations et nos émotions, nos expériences et nos attachements. C'est notre corps qui est le réceptacle de notre plaisir ou de notre dégoût de vivre, de nos pensées positives ou négatives. C'est dans notre corps aussi qu'est le lieu où l'esprit se manifeste et se garde pendant toute notre vie. C'est donc très important d'avoir **une bonne image de son corps,** de l'entretenir et de le respecter, de le préserver et de l'alimenter correctement, de l'entraîner et de le fortifier convenablement, mais aussi d'en avoir une meilleure conscience, parce que c'est cette conscience de notre corps qui nous permet d'être plus en profondeur avec nous même et qui nous permet d'avoir accès à toutes nos capacités et à tout ce qui fait de nous un être humain vivant doué de conscience.

Porter notre conscience sur le rythme de notre respiration et sur les sensations que notre corps éprouvent, nous aide à rester dans le présent, et nous aide à prendre conscience de notre corps, de nos émotions, de nos pensées et de notre esprit. En nous installant dans **la position** de méditation que nous avons choisie, nous pouvons prendre conscience de toutes les parties de notre corps et placer chacune d'entre elles dans la position la plus adéquate, la plus favorable et la plus agréable afin d'être confortablement installé dans une position d'attention et d'accueil, nous pouvons veiller à relâcher toutes les tensions que nous pourrions ressentir ici ou là et nous pouvons **envoyer un signal de relâchement aux muscles** de notre dos, de notre ventre, de notre nuque et de nos épaules, de chacun de nos membres et de chacun de nos organes, de tout ceux de nos mains, de notre mâchoire et de notre figure.

En respirant lentement et profondément, nous pouvons progressivement stabiliser notre position corporelle, tranquilliser notre respiration et nous sentir à l'aise, nous entrons petit à petit à l'intérieur de nous même, et **nous pouvons nous accorder la permission de lâcher prise et de nous relaxer** à chaque fois que nous expirons l'air vers l'extérieur, et la possibilité de nous éveiller à l'instant présent à chaque fois que nous inspirons de l'air à l'intérieur de notre corps. En méditant, nous acceptons de laisser aller les préoccupations et les enjeux que nous avons juste avant, nous nous concentrons sur notre position et sur notre respiration et nous nous acceptons tels que nous sommes, nous respirons normalement sans effort et nous accueillons **avec bienveillance et neutralité** les mouvements de notre corps, les cycles de notre respiration et les pulsations de notre pression sanguine, nous sommes attentifs aux instants présents que nous vivons, ici et maintenant, dans notre corps et avec nous même, nous centrons notre attention sur nos sensations et notre respiration, et nous accueillons les instants présents, nous les recevons tels qu'ils sont, nous les prenons tels qu'ils sont, peut-être en les nommant, mais sans plus les qualifier, et nous les laissons aller tels qu'ils sont arrivés, **nous essayons de rester connecter** avec les sensations et les mouvements de notre respiration et de notre corps, afin de conserver toute notre attention sur le moment présent.

En méditant, nous prenons conscience de **la globalité de notre corps** dans son ensemble, nous ressentons la totalité de notre être, avec sa vitalité, son énergie, sa chaleur et ses pulsations, et nous réalisons le bien être qu'il y a d'être avec soi, complètement, véritablement, et d'unifier sa respiration et son corps, calmement, d'harmoniser son cœur et son esprit, naturellement. En méditant, il peut arriver de ressentir des sensations **agréables ou désagréables** ou de penser à des choses agréables ou désagréables, c'est ainsi, c'est ce que nous pouvons vivre dans cet instant présent, ce n'est pas grave en soi et ce n'est pas une fatalité, ce ne sont que des sensations qui passeront et des pensées qui passent, qui reviennent et qui s'en vont. Si cela se produit, il suffit de le reconnaître sincèrement, **honnêtement,** sans pour autant y attribuer une importance exagérée ou une signification particulière, c'est **objectivement** ce qui c'est passé, et il suffit simplement de l'accepter en prenant conscience simplement, et de rester dans l'instant présent.

En méditant, nous pouvons à un moment donné changer de support de méditation et choisir comme support une sensation, une pensée ou un objet qui vient de nous apparaître avec clarté et évidence. Alors, nous pouvons arrêter d'être attentif à notre respiration et nous concentrer sur la partie de notre corps qui perçoit **la sensation physique la plus intense ou la plus prépondérante,** ce peut être une sensation agréable ou désagréable et plus ou moins intense, une fois que nous l'avons localisée, nous pouvons porter notre attention sur celle-ci et être présent à cette sensation, nous pouvons essayer de ressentir cette sensation de l'intérieur du corps, essayer de l'appréhender ou de la voir sous tous les angles possibles, et nous pouvons **observer comment cette sensation réagit à notre observation.** En observant cette sensation intense, il est possible qu'elle disparaisse ou s'atténue par le simple fait de porter notre attention dessus, si c'est le cas, nous pouvons essayer de trouver une autre sensation intense à l'intérieur de notre corps, et placer notre attention dessus pour l'observer à son tour, et nous

essayons de l'observer dans le présent, sans porter de jugements, ni faire de commentaires, si c'est le cas nous pouvons essayer de dissocier ces pensées intellectuelles de la sensation physique elle-même. En observant cette sensation nous pouvons essayer de l'absorber complètement dans notre champ de conscience, de la ressentir plus avec notre corps qu'avec notre intellect, d'être totalement présent à cette sensation et uniquement à cette sensation et à cette expérience physique.

En nous préparant à **interrompre la méditation**, nous pouvons, à l'aide de longues et profondes respirations, reprendre conscience de tout notre corps et de tout notre être, et revenir progressivement à la réalité extérieure, et quand nous décidons que nous sommes prêt, nous pouvons rouvrir lentement les yeux et reprendre contact avec notre environnement.

En pratiquant régulièrement la méditation sur l'attention sur le présent, nous apprenons à rester avec nous même dans l'instant présent, et progressivement nous apprenons à reconnaître les sensations que nous percevons, et les pensées que nous avons. **L'attitude de reconnaissance et d'acceptation** de la présence de ces sensations et de ces pensées, et **l'attitude de non intervention**, c'est à dire de ne pas porter de jugements, ni de faire des commentaires, nous permet d'arrêter d'accumuler des réactions, des qualificatifs et des réflexions à leur propos, ce qui nous permet de diminuer l'importance subjective que nous leurs attribuons, et d'être plus objectif vis à vis d'elles.

Certaines sensations ou pensées, comme le bruit ou l'odeur, ou comme la violence ou les injures à notre égard, peuvent nous apparaître comme des distractions si irrépressibles et démesurées, si insupportables et inacceptables, que nous pouvons en conclure qu'elles nous empêchent de méditer et qu'elles nous privent de notre capacité à rester dans l'instant présent. Quand ce genre de manifestation se produit, il suffit de rester dans l'attitude d'acceptation **neutre et objective**, et de considérer qu'il serait judicieux et **habiles d'incorporer volontairement ces phénomènes comme des objets de méditation**, plutôt que de les subir et d'y résister. Ainsi, ces sensations et ces pensées deviennent de plus en plus claires et précises au fur à mesure de la pratique attentive, et petit à petit nous comprenons dans quel contexte elles survenaient et pourquoi nous y étions personnellement sensibles.

Une chose importante au sujet des pensées que nous avons sur nous même, est que **nous n'avons pas l'obligation de les tenir pour des vérités**. Le fait que ce soit nous qui nous adressions des jugements ou des appréciations, ne signifient pas pour autant que ces étiquettes que nous nous collons sur le dos soient vraies, ni définitives, et si ce sont des habitudes très ancrées ou des modes d'être ou de réagir à certaines circonstances, ce sont alors de précieux sujets de méditation ou de points d'entrée pour se rapprocher de nous même et de la nature de notre esprit. Une chose importante au sujet des sensations physiques que nous ressentons, est que **nous n'avons pas l'obligation de réagir à la douleur par la fuite, le combat ou la soumission**. Le fait que nous ressentons quelque chose de douloureux, ne signifie pas pour autant que nous n'y sommes pour rien dans cette construction et que seuls une aide extérieure ou un changement d'environnement peuvent nous soulager. L'attention que nous pouvons porter sur les différents aspects d'une de nos douleurs peut nous apprendre à nous familiariser avec celle-ci et avec le concept flou de douleur. L'observation attentive et neutre d'une douleur peut nous aider à l'apprivoiser et peut-être à en diminuer l'intensité ou la fréquence. Ainsi, prendre une douleur comme un sujet de méditation et d'analyse, constitue une autre réaction possible à la douleur, et s'ajoute donc aux réponses que nous pouvons avoir en face de celle-ci.

Parfois des évidences nous apparaîtront à la conscience, et certains objets nous paraîtront particulièrement distincts et claires. Alors, **la méditation sur le moment présent peut se transformer en méditation analytique** ou en concentration orientée sur cet objet en particulier. En nous concentrant dès lors sur cet objet qui nous ait apparu avec évidence et avec clarté, nous pouvons continuer à l'observer avec bienveillance, neutralité et simplicité, et méditer activement sur celui-ci afin d'en faire jaillir tous les tenants et les aboutissants, d'en discerner les commencements et les fins, d'en repérer les mouvements et les origines, et finalement d'en faire ressortir tous les éléments ou tous les signaux qui s'agrègent et qui le composent. Ce **processus de mise en lumière** nous permettra petit à petit d'éclairer et de purifier notre conscience, et lorsque ce sont des objets de préoccupation ou de souffrance, de simplement les dépasser, les dissoudre ou les neutraliser. Bien sûr, il en est de même pour les objets qui nous apparaissent comme agréables et pour lesquels nous avons de l'attraction ou du plaisir. Avec la pratique assidue et active des différentes formes de méditations, nous pouvons progressivement réaliser ou prendre conscience des conditions et des causes de surgissement de ces manifestations qui nous viennent à l'esprit, et sachant cela, nous pouvons envisager d'agir comme il convient pour y être de moins en moins assujetties.

Il existe de nombreux **exercices physiques** comme le yoga, la danse ou une activité sportive où nous avons particulièrement notre esprit concentré sur nos mouvements et nos sensations corporelles. Les **occasions de la vie quotidienne**, comme la façon dont nous préparons un repas et la façon dont nous le mangeons peuvent également être des occasions de focaliser notre attention sur le moment présent, sur nos actions et nos sensations gustatives, sur l'intention que nous mettons dans nos gestes et nos impressions, sur les choses qui nous distraient, nous fragmentent et nous désunient, ou comment et quand se

produit la sensation de cessation de la faim. Ces moments où nous portons notre attention sur le présent et sur ce que nous ressentons dans l'instant, peuvent faire apparaître des idées ou des comportements répétitifs qui toujours sont à l'origine d'une distraction ou d'une déviation de notre attention. Il peut être utile et constructif d'en parler à un proche pour formuler son propre point de vue et discuter de ce que l'on ressent.

L'important est de **rester décontracté et réceptif, neutre et objectif, souple et attentif**, et de ne pas intervenir en plaquant des commentaires ou des jugements de valeurs sur ce qui advient. Nous pouvons tout à fait nous reposer dans notre respiration et dans notre corps, et en même temps observer simplement et sans intervenir les sensations et les pensées qui surviennent. L'art de l'attention sur le présent consiste à utiliser les supports de la respiration et de la posture pour être dans le présent, et de reconnaître la sensation ou la pensée prédominante qui nous distrait du moment présent, de la nommer sans la qualifier, et de porter son attention dessus, afin d'en constater les particularités et les changements éventuels, jusqu'à ce qu'elle disparaissent ou laisse la place à une autre manifestation, ou jusqu'au retour de l'attention sur la respiration et la posture. Il est important de rester attentif quand l'attention se détourne de la sensation physique pour divaguer ou porter un jugement, car là se trouve **la charnière décisive** ou il faut savoir recentrer son attention sur le présent, c'est à dire sur la respiration, sur la posture ou sur la sensation prédominante que nous examinons, afin de ne pas poursuivre, ni d'amplifier les commentaires, et de rester autant que faire se peut indépendant et déconnecté de ses propres pensées parasites.

L'attention sur l'émotion

L'attention sur nos émotions est très importante dans la pratique de la méditation Bouddhiste parce qu'elle nous permet de les reconnaître dès qu'elles nous parviennent, et parce qu'avec **l'attitude d'acceptation et de non intervention**, nous pouvons les observer et les comprendre, les court-circuiter ou les neutraliser. Quand une émotion survient, nous pouvons la reconnaître, l'accepter et l'observer, sans pour autant la conforter, en se disant par exemple que c'est une émotion qui nous appartient et qu'elle nous caractérise, ni l'amplifier, en se laissant aller à réagir à cette émotion comme nous pouvons en avoir l'habitude.

Les émotions sont une partie très importante de la vie parce ce que c'est souvent ce qui nous fait avancer ou ce qui nous freine. Nous avons appris à considérer nos émotions comme **le sel de la vie** et comme ce qui caractérise notre personnalité, et nous avons bien souvent des idées très arrêtées sur comment nous pouvons et comment nous devons réagir à nos émotions. Cette image figée ou cette relation particulière que nous avons avec nos émotions c'est construite avec le temps, avec l'accumulation de nos diverses expériences et avec les échanges que nous avons eus avec notre entourage, et bien souvent nous préférons affirmer que cette structure est volontaire ou que c'est dans notre nature que de répondre de telle ou telle manière à l'une de nos émotions, et nous pouvons échafauder pleins de théories et pleins de justifications pour nous conforter dans **cette idéologie que nous avons fait notre**.

Comme nous vivons toutes sortes d'émotions, nous avons appris à rechercher celles qui nous font du bien et à fuir celles qui nous font du mal. C'est normal de ne pas vouloir ressentir de la souffrance et de préférer le bien être. Cette reconnaissance de ce qui nous fait du bien et de ce qui nous fait du mal est à la base de notre éducation familiale, de nos valeurs morales et de notre comportement social, et c'est ce qui constitue **la trame de notre programmation neuronale**. La psychologie analytique moderne nous conforte dans cette idée que fondamentalement nous recherchons le principe de plaisir au détriment du principe de réalité, et que les forces de mort et de vie, les forces individuelles et sociales, plus ou moins conscientes ou inconscientes, plus ou moins acceptées ou refoulées, sont ce qui alimentent et déterminent notre jugement et notre comportement dans notre environnement.

Ainsi, les émotions représentent une grande part, un grand intérêt et une grande **source de vitalité** dans notre vie. Les émotions sont peut-être ce qui nous prouvent que nous sommes en vie, et sont peut-être aussi, avec notre instinct de survie, ce qui fait que nous voulons rester en vie. Nous avons tous les jours toutes sortes d'émotions qui nous transportent, nous submergent, nous surprennent et changent notre humeur, et ce sont **nos émotions et la façon dont y réagissons** qui font qu'une journée ne ressemble à aucune autre, et qui nous rend la vie attrayante autant que désespérante. Puisque nous savons que nous pouvons ressentir des émotions positives et des émotions négatives, nous sommes naturellement enclin à espérer et à rechercher ces émotions positives au détriment des émotions négatives. C'est le choix que nous avons appris à faire, et du coup, ce sont nos émotions qui bien souvent dirigent notre vie et qui orientent nos décisions.

Quelqu'un qui est sensible à telle ou telle chose, qui est conditionné par telle ou telle chose, n'est pas libre de choisir sa réaction quand cette chose apparaît ou se produit. **Une chose apparaît, suscite une émotion, déstabilise notre équilibre, instaure une demande et provoque un comportement associé**. Ainsi, nous pouvons être facilement les jouets de nos émotions, et nous pouvons être facilement manipulables par des tiers, parce que notre réaction à un stimulus est attendue et

presque mécanique, souhaitée névrotiquement et presque nécessaire biologiquement.

Le spectre de nos émotions est très large, et nous pouvons ressentir de la joie ou de la peine, du plaisir ou du dégoût, de la tristesse et de la colère, de la surprise et de l'ennui, de l'étonnement ou de la peur, de la fierté ou de la honte, de la gratitude ou du ressentiment, de la compassion ou de la jalousie, avec toutes les variantes et les combinaisons possibles et imaginables. Ces émotions de base sont tellement ancrées en profondeur dans notre psychisme et dans notre corps qu'elles sont même associées à des réactions corporelles systématiques et à **des mimiques fondamentales** de l'expression du visage, avec des positions très caractéristiques des lèvres, des sourcils, du menton et des yeux. Ce sont d'ailleurs des caractéristiques reconnues très tôt dans l'enfance, et même des caractéristiques que nous partageons avec les animaux qui les reconnaissent, les comprennent et y sont aussi sensibles que nous. Comme l'intonation de la voix (grave ou aiguë) et la répartition des sons (répétitions, syncopes, progressions, accentuations), ce sont **des mécanismes primaires de communication** de notre esprit avec notre corps et de nous même avec notre entourage, que nous partageons avec l'ensemble du règne animal et qui nous permettent de comprendre notre environnement, d'échanger et d'évoluer en société.

C'est donc normal de ressentir des émotions et cela peut être même vital. Il n'est pas question de remettre en cause ces mécanismes dans la pratique de la méditation, mais de mieux les reconnaître, de mieux les connaître et de se donner la chance de choisir la réponse appropriée. Les émotions qui ne sont pas contrôlées provoquent en général **une cascade de réactions** qui fortifient l'imprégnation, consolident le conditionnement et justifient parfois le comportement. Ce n'est donc pas les émotions qu'il s'agit d'arrêter, mais bien toutes les réactions qui en découlent et dont nous sommes la proie la plupart du temps contre notre volonté et même bien souvent contre notre intérêt.

Les émotions nous révèlent toujours ce à quoi nous sommes le plus sensible. D'ailleurs, plus l'émotion est grande et plus celle-ci est révélatrice de l'importance de l'objet qui en est la cause. Ainsi, être à l'écoute de ses émotions, c'est être à l'écoute des objets qui ont une grande importance dans notre façon de vivre. Et rester à l'écoute de ses émotions, c'est **rester en communication avec soi-même**, avec ce qui se passe à l'intérieur de nous-même et avec les ressorts internes qui font que nous ressentons telle ou telle émotion. Cette communication peut nous révéler des attirances ou des conflits, des valeurs ou des tabous qui peuvent être gravés dans notre psychisme, et nous pouvons en retirer une meilleure compréhension de nous-même, pour éventuellement évaluer ou changer les mécanismes qui nous meuvent dans tous les aspects de la vie quotidienne. Ainsi, nos émotions nous parlent de nous-même et cette communication peut nous dire des choses importantes que nous sommes sensé apprendre pour progresser.

La première chose que peut nous apprendre la méditation sur nos émotions est de **rester ouvert et présent aux émotions** qui nous traversent. A partir de cette acceptation et de cette reconnaissance de nos émotions, nous pouvons peut-être en apprendre l'origine, et comprendre les raisons de ce qui nous transportent le plus. La découverte de ce qui nous fait le plus tressaillir peut éventuellement nous mettre en face de traumatismes qui ont été enfouis, et par cette mise en lumière, nous en libérer. L'enjeu est donc de taille et peut faire peur, mais il faut bien comprendre que le seul moyen de se libérer de trop fortes émotions est d'accepter de communiquer avec elles. Ainsi, libéré, nous n'agissons plus sur le coup de l'émotion, mais avec une conscience, une objectivité et une marge de manœuvre plus grandes. La méditation sur les émotions est **un moment privilégié** que nous pouvons nous accorder et dans lequel nous pouvons laisser libre cours à nos émotions avec la plus grande confiance, parce que d'une part nous sommes dans une position d'immobilité et de silence qui nous évite de succomber à une réaction inopportune, et parce que d'autre part nous sommes dans une attitude de conscience dont le but est d'éprouver l'activité de nos émotions.

Quand nous ressentons une émotion, c'est qu'un signal a été activé et qu'un processus physique est en cours. Ce signal peut provenir de l'extérieur ou de l'intérieur. Quel que soit l'origine de ce signal, notre émotion est toujours issue d'un **processus interne**, dans le cadre par exemple, d'une interprétation que nous pouvons faire de notre environnement ou d'une représentation intellectuelle personnelle sur laquelle nous réfléchissons. Ainsi, même en se fermant sur ce qui se passe à l'extérieur, nous continuons de ressentir des émotions, et le but de la pratique de la méditation est de se rendre compte des émotions qui nous affectent le plus, de s'en rapprocher pour se familiariser avec leur émergence et comprendre leurs mécanismes, et de diminuer l'impact qu'elles peuvent avoir sur notre état et sur notre vie.

Le Bouddha a expliqué que l'émotion quand elle survient est **une première flèche** que la vie nous adresse et que l'on reçoit dans le corps, et que tous les jugements de valeurs, plus ou moins justifiés, et toutes les réactions, plus ou moins instinctives, que nous pouvons avoir à la suite de cette première flèche représentent toutes **les autres flèches que nous décochons nous même à notre rencontre**. Ainsi, il est très important de pouvoir distinguer les événements extérieurs de la vie et du monde, de tous les événements intérieurs que nous produisons nous-même à partir de ceux-ci. Parmi ces flèches que nous produisons nous-même, il y a bien sûr toutes les émotions que nous ressentons et tous les jugements de valeur que nous pouvons nous

adresser. Ainsi, nous pouvons vouloir nous dénigrer, nous accuser ou nous condamner pour avoir eu telle ou telle réaction, ou ressentir de la colère, du doute ou de la honte envers nous-même pour nous être laissé à ressentir telle ou telle émotion, et ce sont autant de réaction ou de flèches que nous nous envoyons. C'est pourquoi, il est important d'essayer de rester aussi neutre que possible vis à vis des émotions que nous pouvons ressentir, et de considérer la méditation comme le lieu d'acceptation et d'expérimentation de nos émotions.

Il est important de bien comprendre qu'il n'y a aucune raison de se juger ou de se dévaloriser pour avoir senti une émotion. **Nous avons senti une émotion et c'est tout.** Il n'y a pas non plus de drame, de gloire ou de signification particulière à attribuer à cette réalité. Les acteurs qui en font leur métier le savent bien, et ils apprennent à faire la distinction entre les rôles qu'ils jouent et la personne qu'ils sont, et s'ils regrettent souvent que leurs fans ne soient pas en mesure de la faire, c'est quand même une situation qu'ils ont choisie, puisqu'ils tirent profit de cette ambiguïté. La seule difficulté pour la plus grande majorité d'entre nous, c'est que nous sommes des hommes et des femmes ordinaires, et que nous sommes en général les seuls spectateurs de nos émotions. Nous n'avons pas à jouer de rôle pour gagner notre vie, et si nous ne sommes pas payés pour faire cette distinction, il est quand même de notre intérêt de la faire.

C'est ici que se trouve **la première prise de conscience qui mène à l'éveil.** Avec la pratique de l'attention sur le présent, nous pouvons prendre conscience de cette première flèche, et de toutes ces autres que nous produisons nous-même par le processus de réaction interne à la première. Cette pratique consiste à **conserver une attention consciente et neutre** sur ce qui se passe dans le présent à l'intérieur de nous-même, et à reconnaître que nos sensations, nos émotions et nos réflexions sont des manifestations qui se produisent à l'intérieur de nous-même, et qu'en définitive, ce sont des phénomènes que nous produisons nous-même et que ceux-ci apparaissent et disparaissent, reviennent et se renouvellent sans cesse. Enfin, cette **attitude de neutralité et de bienveillance, d'objectivité et de simplicité, d'honnêteté et de persévérance,** nous permet de considérer nos émotions comme des objets d'observation, qui se présentent à notre conscience, dans notre corps et dans notre esprit, et auxquels nous n'avons pas besoin, ni intérêt d'en rajouter, pour lesquels nous pouvons éviter de nous en réjouir ou de nous y opposer.

Autant, nous ne pouvons être tenus pour directement ou entièrement responsables des événements extérieurs qui nous touchent, autant, nous pouvons nous considérer comme directement et entièrement responsable de la façon dont nous réagissons à ceux-ci. Il y a bien sûr notre éducation et notre culture qui entrent en jeu dans notre façon d'être, et ce sont des choses que nous avons reçues de nos parents, de notre entourage et de la société dans laquelle nous avons grandi, et il y a aussi les impressions karmiques des vies antérieures qui entrent en jeu également, mais de tout cela et de tout le reste, nous pouvons **faire des choix de vie intérieure,** prendre des décisions et des directions, et adopter une attitude de conscience et de confiance, qui nous permet d'en être directement et entièrement les auteurs.

A chaque émotion de base est associée une réaction de base (joie-épanouissement, peine-désillusion, plaisir-satisfaction, dégoût-rejet, tristesse-prostration, colère-destruction, surprise-attente, ennui-démobilisation, étonnement-demande, peur-protection, fierté-socialisation, honte-isolation, gratitude-remerciement, ressentiment-vengeance, compassion-partage, jalousie-exclusion). Tandis que les émotions positives engendrent une réaction positive et participent au bien être d'un individu, les émotions négatives engendrent des réactions négatives qui contribuent à un mal être de l'individu et qui ont tendances à se propager dans son entourage. Bien sûr, ce sont avant tout les réactions négatives et leur propagation en chaîne que l'on souhaite diminuer. Mais dans la perspective de **la recherche de l'équanimité Bouddhiste,** les réactions positives peuvent également faire l'objet de méditation et de libération.

L'attention sur ses propres émotions permet de se familiariser avec celles-ci et d'en avoir une meilleure compréhension, ce qui permet par la suite de diminuer leurs influences et de changer les réflexes comportementaux qui y sont associés. L'attention sur ses émotions dans le présent permet **d'être avec soi-même dans le moment présent et en toute conscience.** La sagesse Bouddhiste, qui met en avant les principes de compassion et de non intervention, permet d'engendrer en soi une attitude plus consciente, plus bénéfique et plus généreuse. La pratique de l'attention sur ses propres émotions dans le moment présent consiste à **être en relation directe avec ce que nous vivons dans l'instant.** L'important n'est pas trop de comprendre et d'assimiler les principes du Bouddhisme, mais de vivre au jour le jour ces principes et d'expérimenter sur soi ces techniques, qui sont des exercices pratiques et des méthodes concrètes que le Bouddhisme a élaboré et testé sur plus de 2500 années.

Il est question ici de connaître sa propre vie dans ce présent que nous avons tous, non pas notre vie passée telle que nous aurions aimé la vivre, ni notre vie future telle que nous aimerions la vivre, ni notre vie présente telle que nous aimons l'envisager, la rêver ou la fantasmer, mais notre vie présente dans l'instant, notre vie telle qu'elle est quand nous y portons une attention bienveillante et neutre. Il est question donc de **connaître sa propre vie intérieure dans le présent,** avec ses

propres motivations, ses propres émotions, ses propres réflexions et de se placer dans la position d'être en mesure de d'améliorer son vécu, de s'améliorer en tant qu'individu et enfin d'améliorer les conséquences de nos actes, de nos paroles et de nos pensées, que ce soit pour notre environnement ou pour notre entourage. C'est donc bien sûr **un choix et un engagement, un chemin et une expérience**, qui ne peuvent être que personnels et volontaires, qu'intimes et particuliers, et qui concernent tous les aspects multiples et variés d'une vie.

Il ne s'agit pas d'imposer une théorie, mais de **proposer une pratique**. Il ne s'agit pas d'imposer une vision du monde, mais de proposer les moyens de reconnaître et éventuellement de changer sa propre vision du monde. Cette capacité d'attention sur ce que nous vivons dans l'instant présent, nous permet d'être véritablement et en toute simplicité avec nous-même, et nous permet d'être plus libre de ce que nous sommes. C'est un peu comme regarder au travers d'une vitre, et petit à petit nettoyer cette vitre afin de discerner et d'observer plus clairement et plus distinctement ce qu'il y a de l'autre côté. Dans cette métaphore, ce qui obscurcit la vitre, ce sont tous les jugements, les commentaires, les interprétations, les projections, les réflexions, les rappels de souvenirs, les récits, les conditionnements, les réactions, les appréhensions, les aspirations, et les attentes que nous avons appris à mettre dessus. Il y a **la vitre qui est claire par nature**, et la vie telle qu'elle est pour nous, telle que nous la filtrons, c'est à dire notre vitre particulière, qui nous présente ce qui est notre expérience de la réalité présente, ce que nous prenons pour la réalité du monde.

L'objectif de l'attention est de voir le plus clairement possible ce qui passe dans notre réalité présente et d'accepter le plus simplement possible ce que nous pouvons y voir. L'objectif de l'attention est de voir sans être affecté par ce que nous voyons, ainsi nous pouvons nous libérer de la dépendance qu'il peut avoir entre l'acte de voir et l'acte de réagir à ce que nous voyons. Nous pouvons **nous libérer de la dépendance qu'il peut avoir entre l'acte de recevoir et l'acte de donner**, entre l'acte de vivre et l'acte de réagir à ce que nous vivons. Quand nous ne réagissons pas à mécaniquement à ce que nous pouvons voir, nous sommes naturellement plus libre par rapport à ce que nous voyons. Nous sommes **plus libre** parce que nous sommes libre de réagir ou de ne pas réagir, et libre de choisir comment nous préférons réagir. Avec l'attention propre et bienveillante sur chaque instant présent, nous pouvons regarder les choses avec des yeux toujours neufs, toujours propres et toujours libres, et nos choix et nos actions deviennent plus volontaires et plus généreuses, plus mesurées et **plus sages**.

En voyant les choses telles qu'elles sont sans intervenir et sans réagir, nous sommes toujours en relations directes avec elles, mais nous nous plaçons plutôt dans la position de l'observateur que dans celle de l'acteur. Avec le principe de non intervention, nous nous accordons la possibilité de ne pas réagir, nous nous donnons la possibilité de comprendre qu'il n'est peut-être pas nécessaire de réagir. En faisant **la séparation entre l'émotion et la réaction**, nous ne confondons plus la perception et l'action, et nous sommes donc plus à même d'observer les signaux qui arrivent en entrée et les circuits qui normalement auraient été activés. Nous devenons spectateurs, mais non critiques, de ce que nous vivons. Nous ne participons plus à rajouter d'autres choses à ce que nous vivons, et nous ne sommes donc plus en même temps **l'acteur, le spectateur et le spectacle** qui se présente. Ainsi la complexité de notre vécu se réduit petit à petit, et nous devenons plus clairvoyant sur notre réalité intérieure et extérieure. Les phénomènes s'épuisent de par eux même puisque nous ne les entretenons plus, puisque nous ne les relançons plus avec nos réactions. En observant avec neutralité nos sensations et nos émotions nous observons les actions primaires de notre corps et de notre esprit, sans interférer, sans ajouter d'autres actions secondaires. Ainsi, nous expérimentons avec plus de clarté ce qui se passe, mais également ce qui aurait pu se passer, comme les réponses, les obligations ou les contraintes auxquelles nous sommes conditionnées ou habituées, et qui déterminent nos réactions. Nous pouvons dès lors choisir le type de relation que nous avons avec ce que nous vivons et choisir le type de réponse que nous pouvons vouloir y apporter.

Par exemple, si quelqu'un vous lance une balle et que vous la relancez à votre tour à quelqu'un d'autre qui fait la même chose, alors cette balle continue de tourner et passe de mains en mains, mais si vous ne décidez de ne plus participer pas et si vous vous contentez d'observer et que quelqu'un vous lance la même balle, alors cette balle vous touchera peut-être, mais ce qui est une certitude, c'est que cette balle finira par tomber et qu'il vous sera plus facile de l'observer si vous n'essayez pas de l'attraper. Le **jeu de la balle** est plaisant et c'est une bonne façon d'interagir dans un groupe, mais pourquoi faire de ce jeu une obligation ? Il n'y a aucune obligation de jouer à la balle, et il n'y a aucune raison de s'épuiser à ce jeu, surtout si la balle circule de plus en plus vite ou qu'elle est de plus en plus lourde. Le Bouddha n'a t-il pas touché la Terre avec sa main pour la prendre à témoin de la réalité de son éveil ?

C'est donc **une grande liberté et une grande sagesse** qui sont les fruits de cette expérience personnelle de l'attention sur le présent. Nous gagnons donc en liberté, mais **la réalité aussi gagne en liberté**. La réalité, dans notre relation avec nous-même, devient plus libre, et ses potentialités deviennent plus grandes au fur et à mesure que notre regard sur elle est également plus libre. Quand nous savons par l'expérience que nous pouvons rester libre de toutes réactions à nos émotions, nous sommes dès lors plus libre d'appréhender toutes sortes d'émotions, sans risquer de nous y perdre, que ce soient des

émotions qui nous sont personnelles ou des émotions que vivent d'autres personnes. Ainsi, notre capacité à percevoir avec détachement nos émotions et celles de notre environnement va de pair avec la liberté que nous avons de les recevoir.

Dans la pratique de l'attention sur le présent, nous n'attribuons **pas de valeurs ou de significations** particulières à nos émotions. Celles-ci se produisent mais nous ne les associons pas à quoi que ce soit. Nous restons neutre et attentif, vis à vis des émotions comme nous le sommes pour la respiration et la posture, ou comme nous le sommes pour les pensées et les événements de la vie courante. Dans la pratique de la méditation Bouddhiste, les émotions ne sont pas considérées comme des valeurs qu'il nous appartiendrait de suivre parce qu'elles seraient au plus près de notre personnalité ou de notre identité, et ce ne sont pas non plus des tabous qu'il faudrait nier ou refréner à tout prix selon certaines convenances sociales établies dans certaines couches de la société. Il n'y a **pas non plus de pseudo hiérarchie** entre toutes les manifestations de l'esprit, qu'elles soient physiques, émotionnelles, intellectuelles, morales, individuelles ou sociales.

Dans la pratique de l'attention sur le présent, **l'instruction principale est de rester calmement dans la conscience de l'instant présent**, en se concentrant sur sa respiration qui est toujours présente et continue, avec éventuellement en tâche de fond des objets qui gravitent, et si toutefois, une sensation physique d'inconfort par exemple, ou si une émotion désagréable ou si une idée obsessionnelle se présente avec évidence à l'esprit, avec force, insistance et détermination, alors l'instruction essentielle de la méditation sur le présent est de **concentrer notre attention sur cette sensation, ou sur cette émotion ou sur cette idée**. Le principe est de rester dans le présent, et de ne pas se laisser distraire, mais si une distraction devient une obsession, alors, il convient de changer de tactique et d'essayer de tirer avantage de cette situation. Il faut bien accepter d'intégrer cette chose qui se présente dans la conscience du présent et choisir délibérément de la prendre comme sujet de méditation. Quand quelque chose vient surgir dans ce présent, alors, c'est sur cette chose qu'il convient de concentrer son esprit, jusqu'à ce que cette chose disparaisse ou soit remplacée, et jusqu'à revenir sur la respiration ou la posture.

C'est tout **l'art de cultiver sa conscience et sa présence**, et cet art consiste à reconnaître et explorer les objets tenaces ou prépondérants afin d'accroître notre conscience d'eux et d'en atténuer les effets. Si un bruit vient nous distraire et nous importune, alors, il convient de placer son attention dessus, et la méditation devient une méditation sur le bruit. Si la méditation est parasitée par un sentiment de s'endormir, alors la méditation devient une méditation sur le besoin de sommeil et la fatigue. Bien sûr, dans ce cas précis, il faut garder sa conscience alerte et pour se faire, l'on peut se laver le visage, ouvrir les yeux ou méditer debout. Si la méditation est encombrée par un sentiment d'inutilité ou de temps perdu, alors la méditation devient une méditation sur l'inutilité. Si la méditation est polarisée sur l'idée qu'il faudrait en attendre quelque chose de prévue à l'avance, alors la méditation devient une méditation sur l'anticipation. Si la méditation est minée par un sentiment d'anxiété, d'ennui ou de joie, alors la méditation devient une méditation sur l'anxiété, l'ennui ou la joie. Et ainsi de suite, tout l'art étant de reconnaître ce que l'on vit dans l'instant, de l'accepter, de le nommer et d'en explorer avec conscience les caractéristiques objectives.

La première phase de basculement de l'attention de la respiration vers une émotion, est **la reconnaissance** de cette émotion. La deuxième phase est la permission de présence que nous pouvons donner à cette émotion, ou autrement dit **l'acceptation** de cette émotion, telle qu'elle se présente, sans entrer en conflit ou en résistance avec elle, sans produire de jugements ou de commentaires sur elle. Il convient donc de reconnaître et d'accepter la présence de cette émotion, et d'essayer de ne pas s'impliquer, de ne pas l'encourager, ni de la réprimer, de pas l'augmenter, ni de la diminuer, de ne pas y ajouter ou y enlever quoi que ce soit, et de ne pas s'engager dans un discours avec elle. La distraction principale ou la plus intense devient l'objet de méditation. Il convient de reconnaître et d'accepter cette émotion, comme elle est, telle qu'elle se présente et telle qu'elle se meut par elle-même, et telle qu'elle évolue, sans intervenir. Il convient de cultiver sa présence d'esprit, sa conscience ouverte, et de prendre pour ainsi dire, les choses qui apparaissent, sans les toucher, ni les influencer, sans les retenir, ni les pousser, sans les inviter, ni les brusquer, et d'observer ce qui se passe, sans intervention, sans expression, sans réaction, sans anticipation.

La troisième phase est **la nomination** de cette émotion, de lui donner une identification verbale afin de lui témoigner que nous l'avons reconnue et acceptée, et pour nous permettre de rester concentrer dessus. Il ne convient pas de faire une description de l'émotion ou de rentrer dans une histoire ou le récit d'un souvenir, mais de simplement lui attribuer un nom, sans pour autant surjouer ou théâtraliser cette identification. Toutes les choses qui naissent ont le droit de recevoir un nom, et cette nomination peut avoir le pouvoir de les invoquer ou d'annihiler leur force. Dans le cadre de la méditation sur le présent, la nomination a pour fonction d'authentifier que nous sommes bien dans le présent, puisque nous avons reconnue et donner un nom à cette chose qui vient d'apparaître dans notre champ de conscience, et cela nous permet également de ne pas partir dans un récit discursif basé sur cette émotion.

La quatrième phase est **l'investigation** ou l'exploration ou l'analyse subjective ou l'inventaire ou le questionnement de cette

émotion personnelle. Il s'agit de se demander ce qu'est la nature de cette émotion. Qu'est-ce que c'est que cette émotion ? Comment ressentons-nous l'expérience de cette émotion ? Quelles sont les sensations associées à cette émotion ? Comment se manifeste cette émotion dans notre corps ? Quelles sont les parties de notre corps qui sont interpellées par cette émotion ? Comment cette émotion produit-elle des changements à l'intérieur de notre corps ? Comment cette émotion évolue-t-elle dans notre esprit ? Y a-t-il des raisons qui pourraient expliquer pourquoi cette émotion est présente ? Quels sont les attributs objectifs ou les caractéristiques concrètes de cette émotion ? Quels sont les sentiments qui nous viennent quand nous nous rapprochons de plus en plus près de cette émotion ? Quelles sont les pensées qui peuvent être associées à cette émotion ? Quelles sont les conséquences, les causes, les conditions de cette émotion ?

L'étymologie latine du mot émotion vient de "motion" avec le préfixe "e" qui indique vers l'extérieur. Une émotion est donc un mouvement de quelque chose qui vient de l'intérieur et qui se dirige vers l'extérieur en traversant notre corps. C'est donc quelque chose qui est **en mouvement**, qui bouge, qui se transforme, qui grossit pour exploser ou qui s'écoule pour s'atténuer avec le temps. Les émotions que nous ressentons sont déjà dans le processus de l'extériorisation. D'ailleurs, l'on peut se sentir mieux, comme soulagé après avoir laissé une émotion sortir ou après l'avoir exprimé verbalement, ou après l'avoir visualiser en silence mais en vérité dans notre esprit.

L'objectif de la pratique de l'attention sur le présent est de **développer notre capacité d'attention et d'acceptation** de ce qui se passe dans l'instant, et nous utilisons les objets qui se présentent à la conscience comme support pour prendre conscience de ce qui se passe. Souvent, le simple fait de porter notre attention sur quelque chose, change cette chose, et notre attention doit reconnaître ces changements et les suivre jusqu'à ce que nous soyons plus familier avec cette chose ou jusqu'à ce que cette chose disparaisse. Lorsqu'il n'y a rien qui se présente à la conscience, il y a toujours notre respiration et notre posture qui sont présents et peut-être aussi la vacuité de l'esprit.

C'est souvent dans l'espoir de trouver ou de retrouver une certaine sérénité que les gens se tournent vers la méditation, et lorsqu'une séance de méditation semble difficile, désagréable, inconfortable, irritante, insupportable ou ne mener à rien, il peut nous sembler que nous perdons notre temps, mais en réalité ce n'est pas le cas, et **une séance difficile** peut être beaucoup plus productive et enrichissante qu'une séance facile. Parce que lorsque nous faisons tout de même l'effort de rester présent et attentif, immobile et calme, réceptif et silencieux, dans des circonstances difficiles, alors nous apprenons par là même à rester dans le présent quelques soient les circonstances, et nous fortifions notre capacité à rester attentif et neutre, ce qui peut être un précieux apprentissage pour la vie quotidienne moderne. Mais c'est aussi important de passer par ce genre de troubles avant d'expérimenter plus de sérénité, non seulement parce que cela c'est produit et qu'il faut bien accepter cette réalité plutôt que de la fuir, lui faire face pour mieux la comprendre et la combattre, et être là pour prendre conscience des difficultés que nous pouvons rencontrer dans l'attention sur le présent, mais aussi pour se familiariser avec les processus en jeu quand nous essayons d'être attentif et neutre.

Un exercice de méditation que l'on peut appeler "**la chevauchée émotionnelle**" et qui peut être très intéressant de pratiquer quand l'on est sujet à de fortes addictions ou de fortes émotions est d'attendre le moment où le désir compulsif va se produire, ou d'organiser une embuscade à cette émotion qui nous embarrasse, et quand cela se produit ou se manifeste, d'être prêt pour le ou la reconnaître rapidement, de rassembler ses motivations pour dépasser cette pulsion ou cette limite, et de s'asseoir avec la détermination de ne pas se lever quoi qu'il arrive. Alors, un peu comme un vacher sur le dos d'un taureau dans un rodéo, le psychisme s'agite et revendique son droit à la satisfaction immédiate, et il utilise tous les moyens à sa disposition pour nous faire changer d'avis. Il fait appel par exemple à tous les acolytes qu'il peut trouver dans notre psyché, comme les avocats qui défendent les causes perdues, les publicistes qui se jouent de nos désirs les plus secrets, les opportunistes qui dévoilent nos autres failles que dans leur intérêt, les mères indulgentes qui sont prêtes à tout pardonner, les bons copains complices qui sont toujours de bons alibis, les maîtres chanteurs qui testent la profondeur de notre motivation, les tacticiens qui préconisent des moments plus opportuns et les négociateurs qui cherchent un compromis salvateur. C'est un combat extrêmement difficile et périlleux, qui demande un courage à toute épreuve et une volonté pure, parce que quand l'on prend l'habitude de céder, et que la moindre excuse devient une permission, c'est de plus en plus difficile de s'arrêter, et parce que des énergies incroyables sont mobilisées pour essayer de nous faire changer. Toutefois, si l'on réussit à ne pas en démordre quoi qu'il en coûte, le combat se termine inévitablement par épuisement de l'adversaire, la violence s'atténue pour laisser place à une immense victoire sur soi-même, et après l'abattement vient à notre disposition de très grandes ressources qui ont été libérées et une très grande satisfaction d'avoir surmonté son plus terrible démon.

Bien sûr c'est un exemple extrême, et tout le monde n'a pas à surmonter des difficultés aussi grande, mais c'est un peu ce qui peut se passer dans une méditation, parfois il faut tenir jusqu'au bout et endurer les affres de nos obsessions pour sortir victorieux et grandir d'une telle **épreuve**. Parfois, nous pouvons rencontrer des difficultés à nommer cette émotion que nous ressentons, et si nous ne savons pas mettre un mot dessus, il peut suffire en attendant de simplement lui attribuer un mot

générique, comme "réaction" ou "émotion" et de continuer à explorer cette émotion inconnue, pour essayer de l'appréhender plus clairement et peut-être finir par trouver le terme adéquat qui lui convient. Alors, il se peut que la reconnaissance de cette émotion **mystérieuse** s'évanouisse d'elle-même, simplement par la découverte de son identité.

Parfois, nous pouvons reconnaître une émotion, l'accepter, la nommer, et la questionner un moment et puis plus rien ne se passe, nous ne savons pas ce qui se passe ou nous avons **perdue** cette émotion, alors nous pouvons tout simplement revenir à l'attention sur la respiration et continuer la méditation sur la respiration et le moment présent. Ou alors nous ressentons de l'ennui ou du découragement parce que nous ne savons pas quoi faire, nous ne savons pas à quoi nous attendre, mais il n'y a rien à faire, il n'y a rien à attendre, que de rester attentif, alerte et ouvert au présent, et si l'émotion que nous ressentons sur le moment est de l'ennui ou du découragement, alors, nous pouvons nous concentrer sur cette émotion, la reconnaître, l'accepter, la nommer et commencer à la questionner.

En général, nos émotions, notre humeur, nos ressentis ou notre état mental dans lequel nous sommes à un moment donné, dépend de notre situation par rapport aux autres ou par rapport à **notre environnement**, et ce sont donc des émotions qui sont en relation avec une situation particulière. Par exemple, le sentiment d'être supérieur ou inférieur aux autres membres d'un groupe influence notre humeur et notre perception émotionnelle personnelle. Un environnement favorable, avantageux et propice, ou au contraire un environnement défavorable, désavantageux et dangereux influence également notre état mental. Ces émotions courantes sont corrélées à une situation, à une conjoncture, à une hiérarchie, à des objets qui nous sont extérieurs, et ce sont en général ces émotions qui nous gouvernent quand nous n'avons pas d'expérience de la pratique de l'attention sur notre temps présent.

Avec la pratique de la méditation sur le présent, nous pouvons progressivement nous désolidariser de l'influence du monde extérieur sur nous-même, et petit à petit nous pouvons **découvrir en nous des ressources qui nous sont propres** et qui ne dépendent que de nous. Nous pouvons découvrir par exemple, une paix intérieure et une joie de vivre inconditionnelle, qui nous sont propres et qui ne dépendent pas de notre situation affective, sociale, médicale ou financière, mais qui trouvent leurs origines dans la perception que nous avons de nous-même et d'être simplement en vie.

Cela peut prendre **du temps** pour que nous réalisons que nous aurions avantage à faire quelque chose pour changer notre vie. Cela peut prendre **du temps** pour que nous trouvions une activité qui nous comble ou une méthode qui nous satisfasse. Cela peut prendre **du temps** pour que nous acceptions d'être avec nous-même, et que nous reconnaissions les manifestations qui nous occupent. Cela peut prendre **du temps** pour que nous arrivions à rester ouvert et attentifs dans le présent, sans être constamment dans l'approbation ou le refus, dans l'attente ou dans l'espoir, dans la demande ou la volonté, dans l'attraction ou dans la répulsion.

Un exercice que nous pouvons pratiquer est de **noter** tout au long d'une journée toutes les petites et grandes émotions positives que nous pouvons vivre, avec leur contexte, leurs qualités et leur intensité. Un autre exercice que nous pouvons pratiquer à un autre moment de la journée est d'essayer de savoir quelle est l'émotion négative qui a le plus d'accroche, le plus d'importance ou **prépondérance** sur nous-même, et d'essayer d'en discerner les causes, les conditions et les changements. Un autre exercice que nous pouvons faire en société est de **discuter** des émotions que ressentent les personnes autour, ce qui permet de se familiariser avec toutes les émotions qui apparaissent tout le temps.

L'attention sur la pensée

En pratiquant l'attention sur le moment présent nous **prenons conscience de ce qui se passe** et nous pouvons prendre de la distance avec ce qui se passe. En reconnaissant ce qui se passe, nous nous arrêtons un instant et nous nous plaçons dans la position d'un observateur, et nous pouvons nous souvenir et prendre conscience de ce qui vient de se passer. En acceptant ce qui se passe nous sommes un peu plus en mesure de ne pas nous emporter dans la mécanique de nos réactions, et nous pouvons nous rendre compte des réactions que nous avons sur ce qui se passe. En nommant ce qui se passe nous donnons de la place à ce qui vient de se passer et nous pouvons nous concentrer sur tous les phénomènes physiques qui sont liés à ce qui se passe. En questionnant objectivement ce qui se passe nous consolidons notre position d'observateur extérieur et nous pouvons acquérir une meilleure compréhension de ce qui se passe.

En portant notre attention sur ce qui se passe dans le moment présent, nous pouvons nous rendre compte qu'il y a des choses qui se passent et que ces choses se passent dans le champ de la conscience. Il y a le présent et notre corps, notre environnement et notre esprit, et il y a les objets qui se présentent à l'esprit et les réactions que nous pouvons avoir. Il faut bien comprendre que **les choses qui se passent dans notre conscience sont différentes de notre conscience elle-même**. Et en pratiquant une attention soutenue sur ce qui se passe, non seulement nous prenons contact avec ces objets, comment ils

arrivent, comment ils évoluent, comment ils se manifestent, mais nous prenons aussi contact avec notre conscience.

L'acte de porter notre attention sur le moment présent nous permet donc de rentrer en contact avec **ce que nous vivons**, et aussi avec **ce que nous sommes**. Nous prenons contact avec les choses qui se passent et avec **notre capacité d'attention**, c'est à dire notre conscience, ou notre esprit. Il y a donc bien deux choses distinctes, d'une part les événements et d'autre part l'environnement dans lequel ils se produisent. Notre conscience elle-même est aussi simple qu'une feuille blanche, ou qu'un verre d'eau cristalline. En progressant dans la pratique de l'attention sur le moment présent, nous prenons de plus en plus conscience de notre conscience, qui est là toujours avec nous, qui nous permet de faire plein de choses et qui est toujours disponible et libre, limpide et malléable, rafraîchissante et ouverte à tous les possibles. Notre conscience est le lieu de la mémoire et des habitudes, mais c'est aussi un lieu de créativité, d'imagination et d'investigation.

L'objectif de la pratique Bouddhiste de la méditation est de **prendre conscience de notre conscience** et de s'immerger dedans de plus en plus en profondeur. Cette immersion qui devient de plus en plus rapide et constante est ce que l'on peut appeler l'illumination, la libération ou l'éveil. La conscience est **notre environnement intérieur** et les différences de niveaux entre tous les êtres vivants et toutes les choses du monde n'est qu'une différence de niveau de conscience.

La conscience est différente de ce quoi nous pouvons avoir conscience. La prise de conscience de ce qui s'y passe est une première prise de conscience, au sens métaphorique que l'objet est pris ou capté par la conscience. Une deuxième prise de conscience, est de prendre conscience de sa conscience, au sens littéral de prendre ou d'appréhender sa conscience. Une troisième prise de conscience est de prendre conscience de **la conscience universelle**, c'est à dire de prendre conscience que la nature de notre conscience est la même que celle de tout être vivant doué de conscience, et que toutes les consciences sont reliées ensemble. Enfin, la quatrième prise de conscience est de prendre conscience de la conscience universelle se trouve non seulement dans toutes les choses animées mais également dans toutes les choses inanimées. L'esprit est dans tout, tout le temps et partout, c'est un tout unique, universel, indépendant, libre, intemporel, **sans centre, sans origine et sans limite**. Il y a la conscience, le temps, l'espace, la matière et le sens, comme il y a sur une feuille blanche, l'abscisse, l'ordonnée, le signe et la signification.

En tant qu'être humain, notre conscience des choses est limitée, mais nous avons vocation à nous éveiller aux différents **niveaux de conscience**, comme un enfant qui naturellement cherche à ouvrir les portes derrière lesquelles il reconnaît la voix de sa mère, comme un artisan qui descelle ou emboîte les poupées russes les unes dans les autres, ou comme un alpiniste qui ne voit que le sommet de la montagne qu'il gravit.

L'objectif de la pratique de l'attention sur le présent est de prendre en compte tout ce qui peut se passer dans la conscience et de **faire grandir la conscience elle-même et le temps présent**. Ainsi, nous pouvons débiter la pratique de l'attention sur le présent en séparant délibérément les manifestations de notre esprit, en commençant par se concentrer exclusivement sur notre respiration, puis sur notre corps, ensuite sur nos émotions, et enfin sur nos pensées et sur notre état d'esprit. Par la suite, quand nous avons bien intégré la manière d'entrer et de se stabiliser dans la pratique, quand nous avons bien discerné les différences entre toutes ces manifestations, nous pouvons passer de l'une à l'autre, selon ce que nous vivons dans l'instant de la méditation. Dans la réalité, ce que nous pouvons vivre dans l'instant présent est constitué de sensations, d'émotions et de pensées, et si c'est plutôt l'une ou l'autre qui domine ou qui attire notre attention, il arrive bien souvent que l'une mène aux autres et qu'elle soient très proches. Enfin, avec l'expérience, nous pouvons étendre notre conscience du présent et la vivre en dehors des séances de méditation pour **la prolonger dans notre vie quotidienne**.

Car la méditation est un exercice d'un état de conscience, un apprentissage d'un état de présence, qui ont vocation à se généraliser à tous les moments de l'existence, quelles que soient les circonstances et notre environnement, quelles que soient les choses que nous pouvons vivre, en tout lieu et à tout moment. La méditation peut devenir un art de vivre et l'attention sur le présent peut s'appliquer à tout ce qui peut se passer dans le monde matériel ou immatériel, physique ou sensible, séculier ou spirituel. C'est pourquoi le Bouddhisme n'exclue rien, ne dévalorise rien, s'intéresse à toute chose, et considère toute chose comme sacrée, parce que toute chose est une manifestation de la conscience. Ainsi, la tradition Bouddhiste parle des grands esprits qui englobent tout ce qui se passe, qui sont capables d'intégrer n'importe quelle chose dans leur champ de conscience (**big mind**) et du chemin octuple (**eight path**) qui nous invite à pratiquer la justesse et la compassion dans toutes nos activités. Accepter que quelque chose se manifeste dans la conscience ne signifie pas consentir à cette chose, comme observer un événement ne signifie pas y participer ou le justifier. La conscience devient totalement libre et indépendante, quand n'importe quelle chose peut s'y manifester, et qu'aucune chose ne s'y attache.

Il s'agit d'accepter les manifestations qui se produisent **dans la conscience** parce qu'elles se produisent dans le présent que nous vivons, mais il ne s'agit pas d'accepter ou de reproduire, d'adhérer ou de se laisser emporter par les événements, qui

dans la vie se produisent. Dans la conscience tout peut faire l'objet d'une attention et d'une investigation, alors que dans la vie, il y a des choses qui sont bénéfiques et d'autres qui sont maléfiques, et il est souhaitable de favoriser les bonnes graines et de lutter contre les mauvaises. Savoir faire le tri, discerner toutes les conséquences d'un événement, et vouloir en faire le solde, ne sont pas des choses faciles, et ce n'est pas l'objet de la méditation sur le présent, mais ce que nous pouvons savoir dans la pratique de la conscience, c'est comment nous ressentons telle ou telle chose, et dans la pratique de la vie, ce que nous pouvons faire, c'est d'aller vers ce que nous croyons être bénéfique, et refuser de participer à ce que nous croyons être maléfique. Bien sûr, peut-être qu'à un moment donné, et pour les personnes qui vont jusqu'au bout de leur engagement, les pratiques de la conscience et celles de la vie peuvent se rejoindre et ne former qu'une seule et même pratique.

Dans la vie, il ne s'agit pas d'accepter tout et n'importe quoi, simplement parce que cela se produit. Il faut bien sûr accepter la réalité telle qu'elle est, puisqu'elle est ainsi, mais cela ne veut pas dire qu'il devrait toujours en être ainsi, et il y a certainement pleins de choses qui dans la vie pourraient être améliorées, et en premier lieu, notre façon de les appréhender et d'y réagir. Parfois, il peut arriver que dans la vie se produise des choses qui peuvent nous enseigner quelque chose, et si l'on en tire la leçon, tant mieux, mais cela ne signifie pas que ces choses étaient bénéfiques en soi, cela signifie que nous avons su en extraire quelque chose de bénéfique. Et c'est là qu'est tout **l'enjeu de la méditation Bouddhiste**, c'est de nous aider à agir dans la vie en toute conscience, pour notre bien et pour celui de tous les êtres vivants.

Dans la vie quotidienne, il ne s'agit pas d'accepter l'inacceptable, comme la violence ou le mensonge par exemple, mais de reconnaître et d'accepter que ces manifestations peuvent se produire dans le monde, et qu'elles prennent toujours leur consistance dans la conscience. C'est de notre devoir à chacun et de notre intérêt à tous que d'essayer d'y répondre avec le plus de compassion et de sagesse. Ainsi, il est normal de se défendre quand l'on est attaqué physiquement, et le Bouddhisme n'a rien à voir avec de la passivité ou du masochisme. Mais il peut être opportun d'essayer de comprendre que **ce sont les conditions injustes qui créent les conséquences injustes**. Et il peut être judicieux d'apprendre à savoir se défendre tout en gardant notre paix intérieure et tout en exerçant notre compassion. Même si toutes les manifestations prennent naissance dans l'esprit, il est important de faire la distinction entre les effets internes et les effets externes, et le respect de l'intégrité physique d'une autre personne, quelle qu'elle soit, est à la base de la bonne relation que l'on peut souhaiter entretenir avec elle. Il convient donc dans la mesure du possible et de nos capacités de répondre à une attaque physique avec la plus grande sagesse dont nous pouvons être capable et sans nuire outre mesure à ce qui nous attaque.

C'est ce que signifie **le principe de non violence**, la non intervention physique des corps entre individus, et au delà, la non confrontation des paroles ou des pensées d'opposition, et le refus des pensées négatives qui affectent d'abord celui qui les tiens. Il conviendrait donc d'anticiper une attaque pour qu'elle ne se produise pas, sans pour autant agir avant qu'elle ne se produise, parce que ce serait dès lors la justifier ou même la provoquer nous-même. L'idéal serait de convaincre dans le dialogue comme pouvait le faire le philosophe grecque **Socrate** et de vaincre sans combattre comme le préconisait le chinois **Sun Tzu** dans son traité de l'art de la guerre.

Nous avons de nos jours tellement tendance à anticiper les attaques, nous avons tellement la propension à considérer toute chose comme une arme potentielle, et nous baignons tellement dans la suspicion, la haine et le risque, que nous produisons nous-même le contexte qui nous fait peur et que nous alimentons nous-même les névroses dont nous souffrons. Mais cette extension de la terreur démontre simplement que nous reconnaissons que les conditions de leur réalisation sont présentes et qu'elles ont de très fortes probabilités de se réaliser. Il conviendrait de **faire en sorte que ces conditions néfastes ne soient pas réunies**, et que nous n'y contribuions pas. C'est à dire que les hommes et les femmes n'en arrivent pas à envisager d'en venir aux armes, qu'ils n'en éprouvent pas le besoin, la nécessité ou le désir, qu'ils ne retrouvent pas devant cette ultime et terrible extrémité, et que d'autres alternatives soient toujours possibles. Ainsi, naturellement ils ne se feraient plus la guerre, ne s'y préparaient plus non plus, et penseraient à des choses bien plus agréables.

Non seulement j'ai la certitude que les hommes et les femmes sont naturellement bons et qu'ils aspirent tous au bonheur auquel ils ont droit, mais je suis aussi persuadé qu'ils n'aiment pas risquer leurs vies ou commettre des atrocités, à moins qu'on le leur apprennent et qu'ils n'aient pas d'autres choix. Bien au contraire les hommes et les femmes sont beaucoup plus enclin à s'amuser, à s'occuper de leurs affaires ou à rester tranquillement chez eux. Et donc la question est de **connaître la frontière et la distance** entre le divertissement et l'aliénation, entre ses propres affaires et celles des autres, entre chez soi et chez l'autre. Malheureusement, ceux qui se battent, ne l'ont presque jamais décidé eux-même, et ceux qui décident des guerres n'y participent presque jamais, et c'est cette dichotomie entre la décision et l'action qui est pathologique et névrotique, qui est injuste et intolérable. Les hommes se sont regroupés en sociétés pour se laisser conduire par des chefs qu'ils ne choisissent pas et qu'ils ne connaissent pas, et cette distance entre l'essieu et la roue qui touche la terre, fait que nous vivons dans un monde complètement déshumanisé, où les uns sont les ressorts des autres et où tout est bon pour sa réussite personnelle.

L'on peut toujours se dire que quand l'on ne connaît pas une personne, il vaut mieux se méfier et que l'on ne sait jamais, mais sait-on jamais comment est véritablement une personne, n'avons-nous pas la preuve tous les jours que nous pouvons nous améliorer, et qui peut prétendre prédire avec certitude le futur ? La dissuasion consiste à s'armer au même niveau que ces adversaires, mais ne serait-il pas moins stressant et moins coûteux, que de s'en faire des amis ou des frères ? La Bible nous apprend que la rivalité fraternelle et la trahison sont au cœur des gens qui sont sortis du Paradis, mais cela ne signifie t-il pas que pour y retourner, il faille justement **abandonner la peur, le doute et la haine**, et ne plus se comporter de la sorte ? Nous vivons dans une société où l'on nous fait croire que tout doit être prévu, contingenté et surveillé pour notre sécurité, mais n'est-ce pas là nous enlever **la liberté** et nous occulter **la vérité** qui pourraient nous faire progresser ? La vie comporte des risques et des incertitudes, mais voulons-nous vraiment vivre derrière des barreaux ou dans des milieux aseptisés sous prétexte de nous protéger ? Ne pouvons-nous apprendre à porter des gants, sans pour autant porter continuellement des masques d'hypocrisie ? La vie n'est pas une maladie, et le monde n'aurait pas grand intérêt s'il ressemblait à une prison, à un hôpital ou à un cimetière. Ce n'est pas parce qu'il y a des brebis galeuses que tout le troupeau soit perdu, et il y a d'autres moyens pour empêcher une catastrophe que de vouloir éradiquer tous les loups de la planète.

Pourtant, même si **99% des gens sont sympathiques**, nous n'avons pas le sentiments de vivre dans un monde sans dangers. Les opportunités de rencontrer quelqu'un de sympathique sont bien rares de nos jours, alors pour nous le faire oublier, l'on nous parle d'opportunité de carrière ou d'affaire, l'on nous explique comment gagner du temps, alors que nous perdons notre vie. Dans ces circonstances, il est toujours possible qu'une attaque se produise, parce que les ressources sont de moins en moins disponibles, parce que les richesses et les droits sont de moins en moins répartis, et parce que les gens sont montés les uns contre les autres. Parce que **les principes d'accumulation et de compétition** sont des critères qui sont mis en avant dans la construction, l'organisation et la régulation de la société, et il faut bien comprendre que ce sont des critères qui divisent, qui séparent et qui opposent les individus, les peuples et les nations. C'est comme si tout était fait pour que les gens s'opposent, alors il n'est pas étonnant de constater qu'ils s'opposent réellement. L'optimisme réside dans le fait que ces principes d'organisation ou ces critères de sélection ne sont pas obligatoires, ni inévitables. Ce n'est pas une fatalité que de vivre dans un monde où certains hommes sont des loups pour la plupart des autres. La situation est mauvaise, mais c'est peut-être cette nocivité qui nous obligera à rectifier nos jugements et notre façon d'être.

Alors, que faire si une attaque se produit, et que nous n'avons pas su l'éviter ? Il convient à mon sens de **reconnaître les failles de notre système de pensée** qui est notre premier système de défense, et de repérer l'origine structurelle de nos erreurs. Dans la pratique, il conviendrait de ne plus être dans la position de la victime potentielle (enfant), ni dans celle du sauveur ou du donneur de leçon (parent), mais d'essayer d'entretenir des relations ou des transactions neutres avec soi-même et son entourage (adulte), et de trouver les ressources pour que l'attaquant comprenne, accepte et intègre, et de préférence avant qu'il ne passe à l'acte, qu'il se ferait du mal à lui même s'il envisageait de nuire aux autres. Si nous agissons avec **prudence et compassion**, non seulement, nous pouvons réduire notre vulnérabilité, mais nous pouvons aussi faire en sorte que les conditions d'une confrontation ne soient pas réalisées.

Dans ce sens l'enfermement des criminels dans les prisons est une demie mesure, qui répond strictement au besoin de se protéger, mais qui ne répond pas au devoir de partager sa compassion. **La punition n'est jamais une solution vertueuse**, c'est un expédient pour les personnes qui estiment qu'ils ont mieux à faire, qui pensent qu'ils sont au dessus de la souffrance des autres, et qui croient que leurs actes ne les affectent pas. C'est qu'ils sont dans l'incapacité de faire autrement et dans l'ignorance des conséquences de leurs actes, un peu comme ceux dont ils essayent de se prémunir. Une analogie Bouddhiste intéressante à ce propos est que **ce n'est pas le bâton qu'il faut accuser** de nous battre, ni même la personne qui tient le bâton, mais bien les raisons et les pensées, les idées et les idéologies qui motivent et soutiennent cette personne à agir ainsi.

La conscience est un réceptacle où toutes les manifestations possibles et imaginables sont envisageables. Avec la pratique et l'expérience, la conscience devient de plus en plus forte, de plus en plus grande, de plus en plus libre, de plus en plus claire, de plus en plus belle, et nous pouvons y accepter de plus en plus de choses, sans que ces choses n'altèrent ou ne remettent en question notre paix intérieure. D'une certaine façon, cette compétence et cette tolérance nous guide vers la sagesse. C'est l'image qu'utilisent les bouddhistes en montrant la fleur de Lotus qui jaillit de la boue et qui s'épanouit dans la claire lumière de l'immensité cosmique. Ainsi, l'objectif ultime de la libération Bouddhiste est de devenir comme **la fleur de Lotus** et de pouvoir toujours rester dans la plénitude immaculée de la vaste conscience.

C'est pourquoi certaines écoles de méditations préconisent d'exclure tout de suite toute forme de pensées, mais comme il semble que nous avons tous des pensées et que la pensée représente la forme la plus évoluée d'intelligence, il paraît primordiale de ne pas couper la tige de la fleur de Lotus, de ne pas séparer les racines du terreau qui la nourrit. Il paraît crucial de s'occuper dans un premier temps à **pacifier ses propres pensées**, de purifier le fond de sa mémoire, avant de

s'installer dans la permanence de l'éveil de la conscience. Non seulement parce que nous pourrions être rattrapé par certaines de nos pensées que nous n'aurions pas reconnues et acceptées, mais aussi parce que **la libération est un processus**, un apprentissage, et qu'il est légitime d'avoir vécu ce processus avant de pouvoir le proposer et le partager avec d'autres personnes. Avant de devenir une fleur de Lotus, et que notre conscience épanouisse comme ses pétales, il faut naturellement s'extraire de la boue, et ce n'est pas en lavant la boue avec de la boue que l'on y arrive, autrement dit, ce n'est pas en répondant à la violence par la violence que l'on diminue la violence. C'est en réalité la compassion et la sagesse qui font croître notre conscience et qui nous purifie des saletés de notre passé et de celles de notre présent.

En portant notre attention sur le moment présent, nous pouvons prendre une posture confortable et droite, et détendre nos muscles, nos membres, et nos épaules, tout en restant en alerte sur ce qui se passe, avec une colonne vertébrale plutôt droite et élancée, mais sans efforts particuliers. Il est nécessaire de prendre le temps de bien s'installer dans la posture qui nous convient, de bouger un peu pour trouver la bonne position, et de positionner sa colonne vertébrale le plus droit possible, afin de rester dans une position d'alerte et de disponibilité, et de s'assurer que les muscles du dos ne soient pas sollicités pour rester droit. Nous pouvons **consciemment relâcher tous les points de tension** que nous constatons et peut-être prendre conscience de l'énergie qui circulent dans notre corps, dans nos nerfs et dans notre colonne vertébrale. Nous pouvons aussi détendre nos muscles faciaux, ceux de notre mâchoire et ceux de notre nuque, et nous pouvons penser à relaxer aussi les muscles de nos mains et de nos doigts, et les articulations de nos poignets, de nos chevilles et de notre bassin.

Puis, pendant quelques instants, nous pouvons prendre **quelques grandes, lentes et profondes respirations** afin de nous installer profondément dans l'acte de méditer sur le moment présent. Nous pouvons également penser avec bienveillance que nous avons décidé de nous accorder la permission d'être là, et de consacrer une partie de notre journée à nous-même et à ce qui se passe en nous-même dans l'instant présent. Nous laissons de côté nos préoccupations de la journée pour un moment afin d'être pleinement dans l'attention sur notre respiration. Nous pouvons prendre conscience de notre respiration et des mouvements de notre cage thoracique, de notre ventre et de l'air qui circule convenablement et tranquillement dans notre corps, et nous pouvons prendre conscience que notre attention se concentre sur nous-même quand nous inspirons et que nous nous relâchons un peu plus quand nous expirons.

Nous nous centrons sur notre respiration et nous pouvons ressentir un calme intérieur et la sensation d'être en présence de soi-même. Lorsque des émotions ou des pensées surgissent, nous pouvons simplement le reconnaître et recentrer notre attention sur notre respiration. Ensuite, quand nous considérons que nous sommes bien installé dans la méditation et bien centré sur nous-même, nous pouvons **décider de doucement basculer notre attention de notre respiration vers nos pensées**. Nous pouvons laisser de côté notre respiration et nous focaliser maintenant sur nos pensées. Nous pouvons reconnaître que nous sommes en train de penser en nommant nos pensées ou simplement en nommant cette activité cérébrale avec le terme "pensée". Nous savons que notre attention s'est portée vers nos pensées et nous sommes conscient que nous sommes attentif à notre activité de penser. Nous pouvons reconnaître que des pensées ou des images apparaissent et que nous avons des idées qui se suivent et s'associent.

Lorsque nous pensons qu'aucune pensée n'est là ou que nous n'arrivons pas à les retenir suffisamment pour les appréhender consciemment, nous pouvons alors essayer de nous concentrer sur notre attention tournée vers l'activité de penser ou simplement revenir à notre respiration en attendant que d'autres pensées arrivent. Quand nous arrivons à prendre conscience d'une pensée, nous pouvons **consciemment prendre conscience que nous venons d'avoir conscience d'une pensée**. En prenant conscience de nos pensées, nous pouvons maintenant rapprocher notre attention des pensées particulières qui nous viennent à l'esprit, et les reconnaître quand elles passent dans notre champ de conscience. Nous pouvons observer ce qui se passe dans notre conscience quand une pensée traverse notre esprit. Quand une pensée surgit et que nous la reconnaissons, nous pouvons matérialiser notre prise de conscience de notre pensée en prononçant doucement et intérieurement le mot "pensée". Nous réalisons que dans l'acte de méditer sur notre pensée, **ce qui est important n'est pas le type de pensées** que nous pouvons avoir, mais que l'important est de reconnaître que ces manifestations sont du domaine de l'activité de penser. Nous acceptons cette idée que ce qui est important n'est pas le contenu de nos pensées mais l'activité de penser elle-même.

Nous pouvons nous observer penser et nous pouvons **observer notre façon de penser** dans cet instant présent. Nous pouvons constater comment les idées surgissent et s'enchaînent les unes aux autres. Nous pouvons porter notre attention sur notre cerveau et observer les pensées que nous pouvons avoir dans cet instant. Nous pouvons observer comment nos pensées surviennent, comment elles s'organisent, et peut-être nous pouvons **prendre conscience des changements physiques** qui surviennent quand nous avons certaines pensées. Quand une pensée provoque une contracture physique ou une tension corporelle, nous pouvons en prendre conscience et le reconnaître, et peut-être décider de décontracter cette partie physique de notre corps, d'envoyer volontairement et doucement un signal d'apaisement, et nous pouvons essayer de constater si la pensée change ou si la tension s'apaise.

Nous pouvons maintenant essayer de questionner notre activité de penser. Nous pouvons peut-être observer que notre activité de penser se réalise peut-être avec des **mots** ou peut-être avec **images**, ou peut-être avec des **sons**. Nous pouvons nous demander si nous pensons plutôt avec des **idées** ou avec des concepts, si notre pensée s'inscrit dans un **récit** ou dans le rappel de **souvenir**, si notre pensée est plutôt du domaine de la **comparaison** ou de la **justification**, du **calcul** ou de **l'explication**, de **l'énumération** ou de la **définition**. Nous pouvons peut-être observer les caractéristiques objectives de nos pensées. Nous pouvons essayer de discerner si nos pensées sont toutes de la même importance ou si certaines ont plus de **prépondérance**. Nous pouvons peut-être prendre conscience que certaines pensées sont plus ou moins distinctes que d'autres, plus ou moins fortes que d'autres, plus ou moins claires que d'autres. Peut-être que certaines pensées sont plus intenses que d'autres, avec peut-être des couleurs différentes.

Nous pouvons nous demander comment nous pourrions **qualifier notre voix intérieure**, si celle-ci nous apparaît plutôt douce ou plutôt menaçante, plutôt calme ou agitée, plutôt conciliante ou critique. Nous pouvons nous demander comment nous pourrions définir notre voix intérieure en fonction de ce que nous expérimentons dans cet instant présent. Nous pouvons nous demander s'il nous semble qu'il y a beaucoup **d'énergie** dans ces pensées ou si notre activité de penser est très légère. Nous pouvons essayer de voir si nos pensées sont associées à des émotions, et si c'est le cas, nous pouvons nous demander comment est cette **émotion**, et nous pouvons intégrer cette émotion dans notre conscience du présent. Nous pouvons nous demander si nos pensées sont associées ou en relation avec une partie de notre corps, et si c'est le cas, nous pouvons nous demander comment est cette **sensation**, et nous pouvons intégrer cette partie du corps dans notre champ de conscience. Nous pouvons nous demander si notre activité de penser provoque des tensions dans le corps, dans l'estomac, par exemple, ou sur les tempes, ou dans le crâne ou dans la gorge. Nous pouvons nous demander si nous percevons une **chaleur** ou une **pression** ou une contraction dans notre cerveau, dans la nuque ou dans la poitrine ou dans les épaules ou dans la mâchoire ou dans la colonne vertébrale ou autour de nos orifices oculaires. Nous pouvons nous demander si une partie de notre corps est activé quand nous avons conscience de notre activité de penser.

Quand les pensées s'évanouissent et qu'il n'y a plus de pensées, nous pouvons accepter cet espace de tranquillité qui est libéré et nous y détendre. Nous pouvons essayer d'envoyer consciemment un signal de relâchement à notre cerveau qui pense, à notre muscle qui produit des pensées, peut-être en même temps que notre expiration. Maintenant, nous pouvons décider d'arrêter notre attention sur nos pensées et sur notre activité de penser, et **retourner à l'attention sur notre respiration**, calmement et gentiment. Nous pouvons laisser les pensées à l'arrière plan de notre conscience et nous concentrer à nouveau sur notre respiration. Enfin, nous pouvons prendre quelques profondes, lentes et longues respiration afin de reprendre conscience de tout notre corps et nous recentrer sur notre respiration. Nous pouvons rester concentrer uniquement sur notre respiration pendant plusieurs cycles et maintenir notre attention sur le présent. Puis, nous pouvons revenir petit à petit à notre environnement qui nous entoure, et quand nous décidons que nous sommes prêt, nous pouvons rouvrir les yeux et terminer la méditation.

Les pensées sont **des phénomènes complexes qui peuvent être composées d'éléments différents** qui s'agrègent pour former une manifestation qui apparaît dans l'esprit. Ainsi une pensée peut être le produit ou l'amalgame de sensations corporelles, d'émotions subjectives et d'autres pensées intellectuelles. Dans cette organisation, plus ou moins chaotique, plus ou moins subit, il est normal de s'attendre à ce que que l'activation d'une sensation se suivent, selon le contexte et le vécu d'une personne, de l'activation des émotions et des pensées qui forment cette complexion. Bien sûr, toutes les pensées ne sont pas des réflexes ou des conditionnements, et en général les nouvelles pensées sont associées au plaisir de la nouveauté qui intrigue ou de la surprise qui étonne. C'est une image simpliste ou caricaturale pour nous aider à ressentir ou à saisir les relations entre tous ces phénomènes, relations qui d'ailleurs ne sont pas figées et ne s'expliquent pas forcément par des raisons raisonnables.

Comme toute manifestation, souvent se cache ou se trouve derrière leur surgissement, la réalisation des conditions propices de leur émergence, et peut-être, soit une signification particulière, soit **une certaine logique**. Comme dans les rêves, ces instantanés ou instances psychiques correspondent à une représentation transitoire que se fait la mémoire et peuvent s'expliquer par l'accumulation, la confrontation, la résolution, ou simplement de **l'équation interne d'un vécu personnel**. Cette équation est constituée de multiples variables et peut-être influencée par de multiples facteurs, et il n'est pas question ici d'en faire l'inventaire exhaustif, mais uniquement de suggérer les processus qui peuvent être mis en jeu.

Dans le sommeil, le cerveau continue d'effectuer son travail d'association, de composition, d'exposition, de comparaison, d'élaboration et de réduction des impressions et des sensations, des ressentis et des émotions, des images et des formes, des idées et des sens qui y sont emmagasinées. Ainsi, se forment et se présentent à l'esprit ces **structures oniriques** avec d'autant plus de liberté et de clarté que la conscience n'est pas embarrassée par sa propre surveillance, et qu'en de telles

circonstances, celle-ci ne se voit pas contrainte à paraître comme une conscience raisonnable. Une pensée peut également provenir d'autres pensées et celles-ci peuvent s'engager et se présenter à la conscience, les unes après les autres, simplement de par leur proximité ou leur mise en présence, ou simplement de par leurs ressemblances ou leurs dépendances, ou simplement par **la satisfaction d'un équilibre chimique ou narcissique**.

Certaines pensées peuvent se suivre parce ce qu'elles sont reliées ensemble par une **construction intellectuelle**, ou simplement parce ce qu'elles arrivent sans autres liens entre elles que l'instant présent et le cerveau de l'individu, qui vient juste de les produire, comme par concomitance, par le hasard d'un travail parallèle des neurones ou par la nécessité de surgir dans la simultanéité. Bien sûr, les pensées peuvent aussi provenir d'un échange intérieur, d'une rêverie diurne ou d'une **communication extérieure**. Mais toutes les coïncidences ou toutes les confluences ne sont pas forcément porteuses d'une signification particulière. C'est peut-être la nature du cerveau civilisé que de baigner dans l'abstraction et de rechercher les correspondances, les liens significatifs et les implications pertinentes. Il est normal qu'un individu recherche une explication plausible à un événement qui vient de l'affecter. Il est même courant d'adapter les événements que l'on vit en fonction des hypothèses que l'on a déjà incorporées en soi, ou des convenances sociales qui nous arrangent, parce que l'on reconnaît plus facilement ce à quoi l'on est déjà habitué, et encore plus ce à quoi l'on s'attend.

C'est pourquoi, la technique de reconnaissance et de nommage des manifestations de la méditation sur l'attention est efficace, parce qu'elle nous invite à prendre conscience et à reconnaître consciemment ces manifestations qui se présentent à l'esprit, et parce qu'elle propose délibérément de les accepter, de les nommer et de les questionner objectivement, sans leur attribuer de signification particulière, mais en essayant de **se focaliser sur leurs caractéristiques techniques et objectives**.

Les pensées se suivent par le fait qu'elles soient reliées les unes aux autres par quelques choses qui les réunies. Ce pont entre deux pensées est quelque chose qu'elles ont en commun. Bien sûr, une pensée peut être reliée à beaucoup d'autres pensées, et comme le fil d'une pelote de laine, peut-être pourrions-nous faire défiler toutes les pensées humaines à partir d'une seule. Mais ce qui semble important, c'est qu'à un moment donnée, la pensée qui suit est celle là et pas une autre, parmi toutes celles qui auraient pu suivre. Cette relation peut s'expliquer par l'importance du pont gravé entre les deux pensées ou par l'importance accordée à ce moment précis à cette route par les interactions et les effervescences à l'intérieur du cerveau. Ainsi, la souplesse et l'agilité du cerveau se matérialisent par les **nombreux réseaux de synapses qui relient les neurones** dans la matière grise du cerveau, mais aussi par l'activité de complexes assemblages et de **multiples réactions chimiques** d'hormones. Ces ponts peuvent se produire fortuitement, comme les rebords harmonieux entre deux pièces d'un puzzle, même si les images sur celles-ci montrent qu'elles ne se conviennent pas. Ces ponts peuvent être aussi, comme dans le cadre des mots d'esprit, une conclusion commune, mais contradictoire ou inattendue, entre deux prémisses différentes. Ces ponts sont la plupart du temps des ponts construits volontairement par l'apprentissage, l'étude ou le travail, mais il peut arriver qu'en dehors des routes toutes tracées se trouvent des chemins moins connus. C'est pourquoi en général, ces ponts sont des associations d'idées, répétées et renforcées, basée sur une qualité, une caractéristique, un contexte, un symptôme ou une conséquence qui est partagées par les deux pensées. Ce peut être également une opération qui les relie ensemble parce que cette opération appliquées à une première pensées, a été récemment utilisée sur une deuxième pensée. Les pensées peuvent également provenir de l'évocation d'une idée qui fait resurgir un souvenir et le récit d'une expérience personnelle ou d'une histoire entendue, d'un apprentissage social ou culturel.

Ainsi, les pensées peuvent se produire à un moment donnée pour de multiples raisons, et la recherche de ces raisons est plus un travail analytique de psychanalyse qu'un exercice de méditation. C'est pourquoi **l'attention sur le présent ne s'attache pas au contenu, ni à la signification des pensées, mais à leurs caractéristiques physiques et objectives**, parce que le but de la méditation n'est pas d'entretenir le flot des pensées, ni de parcourir tous les circuits du cerveau, mais de dégager l'espace de la conscience qu'elles occupent. Des études sociologiques ont démontrées que n'importe qui sur la planète pouvait indirectement connaître n'importe qui d'autre, et qu'il fallait en général moins de dix connexions pour relier une personne à une autre. C'est un jeu auxquelles les pensées peuvent également se prêter. C'est d'ailleurs un peu le but de tous réseaux que de relier tous ces nœuds avec un minimum de distance, et c'est aussi la caractéristique du cerveau que de relier tous les neurones, sinon, nous aurions plusieurs cerveaux.

L'attention sur la pensée n'a pas pour objectif de supprimer les pensées, en tant qu'elles sont les conséquences de certaines causes, mais de faire attention à celles-ci afin de discerner comment elles se produisent et ce qu'elles provoquent. Dans cette démarche de clarification et de purification, il est bien entendu nécessaire de prendre conscience de la nature de son esprit, et pour cela il est indispensable de **faire la distinction entre le contenu et le contenant**. En appréhendant le contenant (l'esprit), nous pouvons nous familiariser avec les façons toutes personnelles que nous avons de le remplir (les pensées), et nous pouvons éviter les habitudes polluantes (les conditionnements et les dépendances) et les débordements involontaires (les réactions). Avec la prise de conscience de notre réseau de distribution, nous pouvons nous en détacher d'abord

(l'attention), afin de mieux l'observer (l'investigation) et pour en reconnaître son utilité (la libération), puis nous pouvons nous charger nous-même de sa maintenance (la purification) et de son utilisation (les actions justes). En prenant conscience de son alimentation et de sa circulation, de ses dimensions et de ses propensions, de ses circuits fermés et de ses boucles sans fins, de ses coudes et de ses branchements, de ses pentes et de ses bouchons, de ses débits et de ses étranglements, de ses fuites et de ses bassins de rétention, de ses filtres et de ses joints, de ses pompes et de ses turbines, de ses besoins et de ses moteurs, nous pouvons choisir ce avec quoi nous souhaitons le remplir (les contre mesures de la compassion) et prévoir le résultat (la santé corporelle et spirituelle). C'est en quelque sorte le Feng Shui ou le Tai Chi de l'existence avec la canalisation et la communion des flux de circulation des fluides et des énergies.

En pratiquant l'attention sur le présent, nous développons notre conscience de nous-même. En prenant conscience des forces qui nous animent, nous pouvons choisir pour notre vie quotidienne comment les utiliser. En faisant en pleine conscience nos propres choix, nous faisons grandir notre conscience et **l'intention** que nous donnons aux choses que nous faisons. Ainsi, tous les jours et en toutes occasions, nous pouvons cultiver et développer notre conscience, et harmoniser notre comportement avec ce que nous savons de nous-même, avec les événements de notre environnement et avec les êtres vivants de notre entourage. En développant notre conscience, nous pouvons nous rendre compte de ce qui nous fait souffrir et de comment, sans le savoir, sans le vouloir, nous participions à l'élaboration et à la reproduction de notre souffrance. C'est ce processus de prise de conscience et d'engagement qui peut être appelé une libération, et l'apprendre ou le savoir est déjà une libération, parce que nous prenons conscience de notre situation et de **la direction** dans laquelle nous pouvons aller pour améliorer notre existence.

Quelqu'un qui est sage se comporte avec sagesse, quelqu'un qui est heureux se sent bien dans son corps, quelqu'un qui souhaite avoir une maison accueillante va vouloir un intérieur bien propre, bien aéré et bien rangé. Mais la sagesse, le bonheur et la disponibilité ne sont pas des choses qui s'achètent ou qui s'obtiennent en un clin d'œil, ce sont des façons d'être de fond qui ne produisent leurs effets que sur le long terme. Bien sûr, il faut s'engager en toute conscience dans cette direction pour qu'un jour l'on devienne la personne que l'on souhaite être. Toutefois, un moyen habile pour contrecarrer nos habitudes et les réflexes de notre corps, est de **renverser la proposition**. En se forçant à pratiquer les bonnes conséquences, nous pouvons nous habituer à cultiver les bonnes causes. Ainsi, en étant spontané, en souriant et en faisant le ménage chez soi, l'on peut combattre l'hypocrisie, la dépression et la saleté. Bien sûr, la spontanéité, la jovialité et la prestance ne transforment pas une personne, comme par magie, en une personne plus respectueuse, plus épanouie et plus saine, mais cela change les habitudes que nous pouvons avoir et cela change aussi la façon dont nous pouvons être perçu par notre entourage, ce qui peut enclencher un cercle vertueux et produire des effets bénéfiques. C'est un truc qui peut être utile, mais ce truc ne doit faire oublier que les véritables changements se font en profondeur et requièrent un engagement sincère dans la durée.

Prendre le temps d'exposer toutes ces raisons philosophiques et tous ces mécanismes liés à l'esprit et à l'individualité dans une société, ne sont pas indispensables pour pratiquer l'attention sur le présent, mais cette présentation exhaustive et motivée permet peut-être de favoriser les bonnes dispositions, de connaître la destination pour être en mesure de s'orienter, et de **comprendre dans son ensemble la vision Bouddhiste**. D'autre part, cette présentation des instructions de la pratique de l'attention sur le présent sont progressives, et nous avons séparé les différentes manifestations de l'esprit, non pas parce que c'est ainsi dans la réalité, mais parce qu'il est plus facile ainsi de les comprendre et de les appréhender. Dans la réalité, toute chose est liée à toute chose, en temps réel, et les sensations physiques, les émotions psychologiques et les pensées intellectuelles sont un tout, se produisent dans un tout, et dans la pratique, c'est à ce tout qu'il convient de faire face.

C'est normal que cette prise de conscience et son assimilation prennent du temps, et comme chacun est différent et que chacun démarre à partir d'une position qui est différente, il est tout aussi normal que l'expérience de chacun soit différente. Nous sommes chacun des individus complexes, provenant d'une histoire complexe, évoluant et interagissant dans un environnement complexe et changeant. Aussi, si l'isolation d'un facteur ne correspond pas à la réalité, c'est toutefois une façon appropriée de le mettre en valeur et d'en comprendre la fonction, c'est une façon artificielle de simplifier les choses pour mieux s'y familiariser et mieux les replacer plus tard dans leur contexte, enfin, c'est une façon efficace de construire la compréhension et l'adhésion à la pratique de l'attention sur le présent.

Il est important de **rester immobile et silencieux** parce que cela ne perturbe pas l'attention que l'on peut avoir de l'instant présent. Il est important également d'avoir une colonne vertébrale bien droite, avec les vertèbres qui s'appuient et se reposent les unes sur les autres, parce qu'ainsi le méditant risque moins de générer des contractions musculaires gênantes, parce qu'aussi cela favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps et parce qu'enfin cela permet d'accentuer l'effort d'attention ou de concentration. Toutefois, il si le corps de lui même s'affaisse, alors le redressement continu du buste peut détourner l'attention sur le moment présent, et il est peut-être préférable, en attendant que les muscles du dos s'affermissent, de conserver une position d'inertie plutôt que de la rectifier incessamment. Il peut être également judicieux, quand le maintien

de la position corporelle monopolise la conscience, de choisir ce thème de méditation, afin de recueillir les sensations, les émotions et les informations qui sont peut-être nécessaires pour prendre conscience des solutions que l'on peut apporter à sa position afin que celle-ci ne soit pas un frein, mais bien un tremplin pour la méditation. Certaines personnes peuvent trouver debout ou en marchant, assis ou coucher, la position qui leur convienne plus spécialement. L'essentiel est de rester souple et entier, en pleine conscience de l'instant présent et de progressivement aiguïser sa conscience. Avec l'expérience, le corps s'habitue à une position droite et élancée, et peut-être qu'une énergie intérieure s'éveillera pour soutenir l'effort de maintien.

En tout état de cause, **un esprit sain dans un corps sain** est souhaitable, et c'est sans doute pourquoi, les pratiques de la méditation et du yoga sont étroitement liées dans le Bouddhisme et l'Hindouisme, l'une purifiant la conscience et l'autre fortifiant le corps. Il est important de prendre conscience que le corps et l'esprit fonctionnent ensemble, et que c'est ensemble qu'ils progressent. Ainsi, le corps et la respiration permettent de se centrer sur le présent, de concentrer son esprit sur le présent, et réciproquement la méditation et les prises de conscience permettent de faire évoluer son rapport à son corps et à son environnement, comme de changer ses habitudes alimentaires en faveur, par exemple, d'une consommation juste et mesurée, végétarienne et diversifiée, locale et saisonnière, biologique et éthique, traditionnelle et conventionnelle, dans une perspective d'auto production et d'autosuffisance, et d'utilisation des ressources renouvelables et recyclées. Ainsi, la pratique de la méditation permet de se rendre compte que tout est lié, que nous vivons dans un biotope aux multiples interactions, et que nos discours, nos décisions et nos participations ont des répercussions qui vont bien au delà de ce que nos mains peuvent prendre, de ce que ce que nos yeux peuvent voir et de ce que nos oreilles peuvent entendre. Et c'est certainement nos prises de conscience à tous qui nous permettront de devenir **des êtres sains dans un environnement sain**.

Imaginons maintenant que c'est le week-end et que pour nous sortir de notre train train quotidien, et de nos soucis personnels, familiaux et professionnels, nous avons décidé de nous octroyer une pause légitime et que nous avons choisi d'aller **sur les bords d'une rivière** pour y passer tranquillement l'après-midi. Nous sommes sur la berge, assis sur une nappe, nous avons déguster un pique-nique que nous avons préparé avec amour, et nous sommes heureux d'être là et de contempler la beauté du paysage, l'harmonie de la nature et notre paix intérieure. Nous nous relaxons, nous nous sentons bien, nous n'avons rien à faire que de profiter de l'instant présent. Puis soudain, notre attention est attiré par un bateau qui passe sur la rivière, et nous pouvons observer ce bateau passer sans rien faire. Toutefois, il arrive que nous nous imaginons sur ce bateau, et nous sommes désormais, comme pris par l'activité qui se passe sur ce bateau.

Ainsi, notre conscience n'est plus sur dans l'appréciation du moment présent sur le bord de la rivière, et nous nous retrouvons, sans vraiment nous en être rendu compte **sur le bateau qui passe**. Ce bateau peut être un navire de guerre et nous nous retrouvons affublé d'un uniforme à batailler contre des ennemis que nous n'avons pas choisis, et à défendre des idéologies qui nous ont été imposées. Ce bateau peut être un navire de transport qui nous emporte vers le bureau où l'on travaille, et nous nous retrouvons habillé d'un costume avec les préoccupations de notre emploi, les objectifs de réussite, les délais de livraison et les contraintes de la hiérarchie. Ce bateau peut être un radeau sur un torrent rapide qui nous bouscule et nous désespère, et nous nous retrouvons avec des habits déchirés et sales qui nous convainquent que nous avons raison de croire que nous sommes en pleine dépression et que nous avons le droit d'avoir peur parce que nous ne voyons pas comment nous allons jamais pouvoir sortir de la crise que nous traversons. Ce bateau peut être un bateau à roue avec une musique étourdissante, des lumières éclatantes, de l'alcool, des jeux de casino qui nous font convoiter un gain facile, et des spectacles originaux très divertissants qui nous font supporter les tristes réalités de la vie, et nous nous retrouvons en habit de soirée à danser, à chanter, à rigoler, à boire, à s'amuser et à profiter de la vie moderne et trépidante qui prouveraient que nous savons prendre du bon temps et que nous aurions réussis.

Il y a toutes sortes de bateaux qui peuvent passer sur la rivière, et souvent l'on se laisse emporter par le premier bateau qui passe, et nous en oublions que nous étions tranquille sur le bord de la rivière, à l'ombre d'un grand chêne affable. Parfois, l'on a de la chance de se rendre compte, que si notre esprit est occupé ou affairé par les impératifs de ces bateaux qui passent, et bien l'on est plus sur le bord de la rivière à savourer le moment présent. Et l'on peut se dire que l'on est pas obligé de monter sur ces bateaux qui passent. L'on peut se dire que l'on peut très bien accepter et reconnaître ces bateaux, puisqu'ils passent, mais **rester consciemment sur le bord de la rivière**.

Cette histoire raconte comment nous pouvons facilement nous laisser dériver par les pensées qui nous traversent l'esprit au cours d'une méditation sur le temps présent. Ces bateaux sont souvent des considérations sur ce que nous avons vécu dans les heures ou les jours précédents (**yesterday**), ou des nostalgies sur le passé de l'enfance (**past**) ou le regret des périodes heureuses (**remembering**) ou des opportunités que nous n'avons pas su saisir (**regrets**). Ces bateaux véhiculent généralement nos préoccupations habituelles comme les factures que nous devons payer (**money**), ou l'amour que nous souhaitons recevoir (**love**), ou les difficultés de santé que nous pouvons avoir (**health**), ou les enjeux personnels comme l'image que nous voulons offrir aux autres (**ego**), ou notre position sociale que nous voulons consolider ou promouvoir

(**hierarchy**). Ces bateaux concernent aussi le futur tel que nous l'espérons (**hopes**) ou tel que nous le redoutons (**fears**), et nous essayons d'organiser les engagements que nous avons pris (**duty**), nous pensons à planifier toutes ces choses que nous donnons à faire (**planning**) pour satisfaire les normes (**norms**) auxquelles nous nous soumettons (**tomorrow**).

La tactique que nous adoptons en général est de réfléchir aux solutions que nous pouvons apporter à nos problèmes. Nous cherchons par exemple à travailler plus, à travailler plus vite, à travailler moins cher ou à travailler mieux, mais rarement à travailler différemment, et presque jamais à ne pas travailler du tout. Nous envisageons la vie comme une succession de problèmes à résoudre, comme une course poursuite avec notre voisin, comme une compétition où ceux qui n'avancent pas reculent, et nous en oublions simplement le plaisir de vivre, d'être là, et de jouir du présent, sans être pris ni par le passé, ni par le futur. La tactique que nous propose la méditation sur le temps présent est tout autre. **La vie n'est pas un problème**, c'est une chance, et nous sommes malheureusement plus souvent dans le faire, le paraître et le devenir, plutôt que le savoir, l'être et le dire. Comme le dit un adage bouddhiste, s'il existe une solution à un problème, alors il n'y a plus de problème, et s'il n'existe pas de solution, alors il n'y a aucune raison de se préoccuper de quelque chose auquel nous ne pouvons rien. La tactique de la méditation sur le présent consiste à regarder les bateaux passer sans monter dessus, sans s'y engager personnellement, comme si c'était toujours des questions vitales.

C'est ce qu'il y a de plus important dans la méditation sur le présent, c'est à dire de prendre conscience que nous avons une conscience et que celle-ci peut être complètement indépendante des manifestations qui la traverse. C'est ce que **la spiritualité orientale** nous apporte de plus précieux, et c'est un point de vue radicalement différent de l'approche occidentale qui au contraire est toujours dans la construction et la perfection, dans l'élaboration et la conception des pensées les plus sophistiquées. Bien sûr, il n'est pas question d'arrêter de penser, ni de cesser d'approfondir les domaines qui peuvent nous intéresser, mais de considérer que l'activité de la pensée n'est pas la seule activité de la conscience, et que les activités contraignantes et aliénantes, comme les pensées répétitives et négatives, nous font plus de mal que de bien. Ainsi, nous pouvons gagner une marge de manœuvre, non seulement nous pouvons toujours penser et construire un monde extérieur conforme à l'idéal que nous projetons, mais nous pouvons aussi méditer et **libérer un espace de conscience pure** de l'instant présent. Nous ne sommes plus forcé de penser, ni de toujours bien penser, nous pouvons aussi nous accorder la liberté de ne pas s'accrocher à nos pensées, voire de ne plus penser.

Nous pouvons dire aussi que même **l'activité de penser n'est pas toujours fiable**, parce que nous sommes des êtres de chair et de sang, avec une lignée et une histoire, parce ce que notre subjectivité prend une grande place dans notre façon d'orienter notre pensée, et parce ce que nous sommes largement influencés par de nombreux facteurs qui combinent l'environnement dans lequel nous évoluons, mais aussi parce que selon les hypothèses que nous prenons, et selon les critères que nous privilégions, nous orientons nos décisions, parce que souvent la conclusion se trouve déjà incluse dans la prémisse, et que la déduction ne représente qu'une autre façon de voir une même situation. Ensuite, nous sommes des êtres civilisés, nous avons appris à cultiver, à apprécier et à défendre la culture dans laquelle nous avons grandi, nous baignons tous les jours notre esprit dans l'actualité de la communauté internationale et dans les programmes stéréotypés des média de masse, et cette culture au sens large, ce contexte informationnel ou cette **structure idéologique** nous imprègnent tellement qu'ils déterminent presque exclusivement notre façon d'évaluer, de réfléchir et de réagir. Enfin, la pensée cognitive et abstraite n'est pas la seule façon de résoudre un problème ou de comprendre quelque chose, et il existe d'autres méthodes, comme la tactique de l'essai et de l'erreur, le pragmatisme ou l'intuition, le dogmatisme ou la chance.

Ainsi, nous n'avons pas choisi cette culture, nous ne savons pas la plupart du temps à quelle point elle nous influence, et la plupart d'entre nous y tient si viscéralement que nous ne pourrions envisager de la critiquer ou de nous en passer. Il faut savoir reconnaître que nous avons une relation privilégiée avec notre façon de penser et que cette relation nous tient comme une chaîne retient un bateau à l'ancre d'un port. La méditation sur le présent nous propose de porter notre regard, non pas vers la civilisation dans laquelle nous vivons, mais vers **l'horizon du vaste océan intérieur** et nous invite à lâcher les amarres qui enchaînent notre conscience. Nous ne sommes pas forcément des victimes de la société qui nous a éduquée, mais nous pouvons en rester les dupes, si nous oublions qu'il existe d'autres façons de vivre et d'autres horizons que ceux que la norme à laquelle nous sommes habitués nous présente.

Nous ne sommes pas ce que nous pensons, nous ne sommes pas ce que nous savons et nous ne sommes pas ce que notre éducation ou ce que la vie à fait de nous. **Nos croyances et nos représentations ne sont que des modèles** que nous avons absorbés et auxquels nous faisons référence, mais ce ne sont pas ce qui nous définit en tant qu'être humain. Ce qui nous définit en tant qu'être humain, c'est notre conscience, ce qui est précieux chez l'être humain, c'est sa conscience. Et même si la civilisation et notre Karma peuvent nous influencer, c'est quand même notre conscience qui peut nous en libérer et nous rapprocher de la vérité.

C'est vrai que pour certaines personnes, un autre individu ne sera que ce qu'il ou elle peut lui rapporter, ne sera que la mesure qu'il pourra reporter, ne sera que ce qu'il a pu en entendre dire et qu'il s'empressera de répéter, ou ne sera que ce qu'il y aura de marqué sur un passeport, une carte d'identité ou un curriculum vitae. Mais il faut apprendre à voir plus loin que l'écusson cousu sur la veste ou que la médaille accrochée au revers, sinon nous restons **les dupes des signes de l'air du temps**. Nous ne sommes pas l'étiquette que l'on nous attache, nous ne sommes pas uniquement ce que quelqu'un d'autre peut voir en nous, et notre identité ne peut se résumer à ce que nous pensons, ni à ce que nous croyons. Une personne qui travaille le feu et le minerai, n'est pas un forgeron, c'est avant tout un être de conscience, qui ne peut pas se réduire à ce qu'il fait, ni aux outils qu'il manipule, ni à la matière qu'il transforme, ni au métal qu'il élabore. Nous sommes un monde bien plus grand que nous pouvons le penser, certes, mais nous ne sommes aussi qu'une infime partie de la conscience universelle. C'est peut-être là que se rejoignent l'infiniment grand et l'infiniment petit, dans la conscience d'être et dans la conscience d'être avec.

Nous nous racontons des histoires sur nous-même, individuellement et collectivement, et **ces mythes que nous colportons** à notre rencontre, et dont nous nous enorgueillissons, peuvent alimenter les conversations, nous rendre le quotidien plus supportable, voire nous enjoindre à participer à leur gloire, mais ces récits, ses images, ces structures idéologiques et héroïques, ne sont pas ce que nous sommes. Le contenu qui occupe notre conscience n'est pas la conscience elle-même.

La pratique de l'attention sur le présent permet de se rendre compte de cette distinction entre le contenu auquel nous sommes habitué et le contenant que nous découvrons, et particulièrement la pratique du nommage de la sensation, de l'émotion ou de l'activité de penser, qui permet graduellement de **rompre l'habitude** que nous avons de ressentir directement notre corps, de vivre l'émotion ou de suivre nos pensées. Le nommage permet d'interrompre l'activité et de **créer un décalage** qui permet d'ouvrir petit à petit notre conscience à la conscience elle-même. De la même façon, l'investigation objective sur l'objet de notre méditation permet de **relativiser et d'adoucir l'impact du contenu** qui se soumet à notre conscience. En observant les caractéristiques objectives de l'objet de notre méditation, et en élargissant ce qui se passe aux sensations corporelles, aux émotions et aux types de traitements que notre pensée effectue, nous pouvons progressivement **nous détacher de ce qui se passe**, pour le considérer, non plus comme quelque chose qui nous est strictement personnel, qui nous qualifie et auquel nous nous identifions, mais comme un événement presque extérieur. Observer les pensées, comme nous pouvons observer les bateaux qui passent sur la rivière, c'est déjà **mettre une distance** entre ce qui surgit et comment nous pouvons le ressentir. Nous ne sommes plus dans les pensées qui surviennent, mais dans l'attitude d'observer les pensées.

Les pensées pour continuer leur manège ont besoin de rebondir les unes avec les autres, d'une certaine manière elles s'entraînent, se répercutent et s'enchaînent les unes avec les autres, elles se nourrissent les unes des autres, et si nous essayons volontairement de les observer et de les distinguer, de les nommer et de les séparer, d'être attentif à leur caractéristiques objectives et au contexte dans lequel elles évoluent, alors nous ralentissons leur progression et nous leur enlevons l'énergie dont elles ont besoin pour se poursuivre. Si une pensée surgit avec force et que nous nous concentrons, non pas sur son contenu, mais sur la force avec laquelle elle survient, si nous nous interrogeons sur **les caractéristiques énergétique de cette force**, alors nous pensons déjà moins au contenu, et ce contenu à moins de force pour se propager.

Selon les personnes et les moments, il peut être facile de ne plus être submergé par les pensées, et dans ce cas, il convient de se concentrer de nouveau sur sa respiration et de rester attentif à ce qui peut se passer dans le présent. Mais, parfois, les pensées sont tellement constantes et présentes qu'il est difficile de prendre de la distance tant elles sont fortes et répétitives. Et il peut arriver qu'il soit presque impossible de revenir se centrer sur la respiration et la posture. Alors, c'est l'occasion ou jamais de se concentrer sur sa façon de penser et, **avec vigilance et détermination**, d'observer le plus objectivement possible cette activité qui consomme beaucoup d'énergie. Alors, c'est le moment de se dire, « Voilà ce qui se passe quand je suis en train de penser », de nommer cette activité, « Penser », « Penser », « Penser », pour mieux la relativiser, de se répéter doucement et gentiment, « Je suis en train de penser », et de se demander, « Qu'est-ce que je pourrais dire d'objectif sur cette activité qui se produit maintenant ? ». Il y a donc deux réponses possibles à une activité trop intense, soit de revenir à la respiration et d'essayer de se calmer, soit de faire face à la situation et de l'affronter du mieux que l'on peut, c'est à dire de ne pas s'attacher aux contenus des pensées, mais à leurs caractéristiques, **avec le plus d'objectivité, de distance et de neutralité possible**, en essayant de prendre conscience des aspects physiques et des types d'émotions, et en essayant de relâcher les parties du corps qui sont tendues.

Dans ce genre de situation, il faut faire attention à **ne pas faire d'opposition aux pensées** qui semblent nous assaillir de toutes parts, il faut essayer de ne pas rentrer dans une dispute avec elles, et il faut s'abstenir de commencer à élaborer une stratégie quelconque pour se relaxer, parce ce qu'alors, nous ne faisons qu'entretenir le processus de la pensée. Quand l'activité de la pensée est si intense qu'il nous semble que nous sommes complètement immergé, la seule chose à faire est de rester présent à ce qui se passe, **d'accepter et de reconnaître que cela se passe** en ce moment. Il ne faut pas se dire que cela devrait changer ou espérer que cela passe le plus rapidement possible, parce que ce serait se placer dans une attente

ultérieure et se projeter dans un futur qui n'est pas le présent de l'instant. Il ne faut non plus se dire que cela ne devrait pas avoir lieu, parce que cela a lieu, et que ce serait poser un commentaire sur ce qui se passe et commencer à penser à ce qui serait préférable de penser. Il n'y a aucune expectation particulière à avoir ou à attendre d'une séance de méditation, il n'y a aucune prévision à faire non plus, ni aucune opposition ou lutte, ni aucun refus ou rejet. Quoi qu'il puisse se produire, le but de la méditation est d'accueillir et d'être attentif à ce qui se passe. La seule chose à faire et la seule attitude à avoir est de rester le présent.

Les personnes qui pensent beaucoup au futur et qui cherchent à bien s'organiser et à planifier à l'avance les événements de leur vie, ont souvent ces pensées parce que dans le fond elles éprouvent une anxiété sur le futur, ou parce qu'elles ont en elles un désir profond, comme une injonction de bien faire, ou de ne pas se laisser surprendre, ou de faire ce à quoi s'attendent leurs proches. Dans ce cas, il peut être intéressant de se concentrer sur cette émotion qui est sous-jacente à l'activité de penser principale, d'essayer de ressentir la peur ou le désir, de nommer cette émotion « Peur » ou « Désir », et de se familiariser avec les caractéristiques de cette peur ou de ce désir. **Souvent, c'est une émotion qui est le moteur des pensées**, et les pensées ne sont que la partie visible de l'iceberg, que le masque qui cache quelque chose d'important ou que l'alibi qui permet à quelque chose de rester actif sans se faire remarquer. C'est notamment le cas des pensées répétitives qui reviennent sans cesse, sans que l'on sache pourquoi. La répétition est alimentée par une émotion profonde qui est continuellement en activité, comme un volcan en perpétuelle éruption. Dans ce cas, une fois que l'on a repéré l'émotion sous-jacente, il convient de porter son attention sur cette émotion et d'examiner comment elle se comporte à l'intérieur de nous-même. En reconnaissant l'émotion qui est à l'origine d'un flot de pensées incontrôlées, nous pouvons progressivement tarir leur alimentation en énergie et arriver à faire cesser cette **logorrhée verbale** qui nous pollue l'esprit.

Les manifestations que nous pouvons vivre dans le présent de la méditation ont leur propre **caractéristique énergétique** et peuvent être localisées très précisément **à l'intérieur du corps**. Ce peut être une énergie montante ou descendante, une exaltation ou une apathie, une sensation de vitalité légère ou d'oppression sourde, et ce peut être situé dans le bas ventre avec une sensation proche du désir sexuel, dans l'appareil digestif avec une sensation de rumination, dans la poitrine avec une accélération des rythmes cardiaques et un accroissement de la pression sanguine, dans la gorge avec une sensation de nœud ou d'étranglement, dans les yeux avec un échauffement des globules oculaires s'il s'agit de visions, ou dans les tempes, sur le front ou à l'intérieur de la tête quand il y a beaucoup de pensées qui s'entrechoquent. Et plus on laisse de place à ses manifestations, plus l'on s'y engage, et plus l'on ressent des changements sur notre état énergétique et des transformations sur nos sensations corporelles.

Le **centre de gravité** d'une personne qui est stable et décontractée, qui est entièrement présente et détachée, se trouvera en général dans le bas du corps, avec une impression de calme et de solidité, de sérénité et d'ouverture, d'équilibre et de bien-être, tandis qu'une personne qui est entraînée par ses sensations, ses émotions ou ses pensées aura tendance à avoir une activité corporelle plus ou moins haute, plus ou moins erratique, avec des mouvements du corps et des changements de température, avec des sensations de gênes ou de fébrilité, d'irritation et de fragilité, de tensions ou de volatilité, de fermeture et de déséquilibre.

Quand l'activité de penser (**thinking**) est très précise, il ne faut pas hésiter à la nommer plus précisément puisqu'elle nous apparaît plus clairement, que l'on pense à planifier notre emploi du temps (**planing**), que l'on pense au passé (**remembering**) que l'on pense à une conduite à tenir (**evaluating**), que l'on pense à sa propre image (**egoting**), que l'on pense à des choses intéressantes (**wanting**) ou dévalorisantes (**rejecting**), ou que l'on pense poussé par une émotion (**emoting**). Cette précision dans le nommage permet d'être mieux concentrer sur cette activité particulière, d'éviter de s'y laisser entraîner ou d'être séduit par cette habitude, et de mieux en explorer les caractéristiques objectives propres.

Parfois nous pouvons **porter un intérêt certain pour certaines de nos pensées** ou certaines de nos activités, et il y a des sujets qui peuvent représenter pour nous-même un intérêt particulier. Nous pouvons penser qu'il est intéressant d'avoir tel ou tel type de pensée, ou que nous sommes en train de nous raconter une histoire intéressante ou un fantasme original et plaisant. Et cet aspect intéressant, plaisant, original, excitant ou extraordinaire peut nous séduire tellement que nous en oublions la méditation sur le présent et que nous essayons de continuer cette expérience qui nous attire et que nous pensons positive. Alors, nous ne sommes plus dans le présent, ni dans la méditation, nous sommes dans un ailleurs imaginaire et dans une activité créative qui peut-être intéressante en d'autre occasion, mais qui n'est pas de la méditation sur le présent. Ce peut-être frustrant de devoir se recadrer sur le présent, mais il faut accepter que les deux activités ne sont pas compatibles dans le même moment et qu'il faut choisir.

Ce peut être aussi **un intérêt négatif**, et nous pouvons devant certaines pensées horribles ou inconvenantes, avoir une réaction de jugement ou de dévalorisation de soi, parce que ces pensées ont osé traverser « notre » esprit. En réagissant par

le rejet ou la répulsion, nous sommes pris dans le jeu des commentaires et des réactions, et nous contribuons par notre refus à alimenter cette pensée qui nous répugne. Ainsi, un intérêt trop positif ou trop négatif pour certaines pensées peut contribuer, par le jeu de l'attraction ou de la répulsion, par la proximité sentimentale, à alimenter en énergie ces pensées et à nous éloigner de la méditation sur le présent.

Dans ce type de situation, il peut être utile d'essayer de **noter le degré d'intérêt** qu'à pour nous telle ou telle pensée, afin de se recentrer sur l'objectivité du moment présent, et de se demander si cet intérêt à **des effets corporels**, comme de se pencher en avant ou de reculer, ou si **des émotions particulières** y sont attachées, comme le plaisir et la satisfaction, ou le dégoût et le mépris, et il peut être intéressant de noter l'intensité de ces émotions afin de rester dans le présent. Enfin, nous pouvons également nous demander comment est **cette voix intérieure**, quelle sa qualité principale. Il peut arriver que l'on soit surpris par la voie intérieure que l'on entend, et parfois l'on peut se demander si celle-ci ressemble à ce que nous pensons être notre voix intérieure ou si celle-ci semble être une autre voie que la notre, comme la voie d'un professeur, d'un maître ou d'un père, que nous aurions pu intégrer dans notre psyché, ou la voix de quelqu'un que l'on connaît et qui a une certaine influence ou pour lequel nous avons une certaine admiration et qui viendrait nous rappeler à l'ordre. Parfois, des images de personnes ou des souvenirs de discussion font intrusion dans notre méditation, comme si nous n'étions plus seul à méditer ou comme si le temps était aboli et que le passé interpellait le présent.

L'objectif de la méditation sur le présent est de se détacher des manifestations qui peuvent survenir afin de faire grandir en soi notre conscience et notre capacité d'attention. Nous reconnaissons ces manifestations quand elles se produisent, pour justement **ne pas leur attribuer d'importance, ni de valeur, ni de signification particulière**, et nous essayons de rester attentif présent, c'est pourquoi nous ne souhaitons pas nous laisser embarquer dans le premier bateau qui passe, que ce soit un bateau de sensations agréables ou désagréables, d'émotions plaisantes ou déplaisantes, ou de pensées positives ou négatives. L'objectif de la méditation sur le présent est donc de se libérer de l'impact et de tous les effets de ses manifestations, afin d'être en mesure de les voir passer mais de ne pas s'y accrocher. Quand cette liberté sera atteinte, avec le sentiment de sérénité et de calme qui l'accompagne, alors naturellement, les méditants entrent dans des méditations dites profondes.

La pratique de la méditation n'est pas un exercice de réflexion où l'on pense et réfléchit à loisir sur notre existence et sur comment nous pouvons comprendre et interpréter le monde. La méditation sur le présent consiste à aiguïser et à accroître sa conscience du présent, mais ce n'est pas un exercice philosophique ou sophistique, ni un entraînement à la rhétorique ou à la dramaturgie. **Les principes d'attention, d'acceptation et de reconnaissance sont simples, mais pas si faciles à appliquer** puisqu'ils requièrent de la concentration et de l'ouverture, de la discipline et de la persévérance, de la neutralité et un effort d'engagement dans le présent. C'est une pratique, et seule la pratique régulière et sincère peuvent nous rapprocher de la maîtrise de notre conscience. Et ce n'est pas une pratique qui rapporte quelque chose, au contraire c'est une pratique qui nous enlève des choses qui ne nous plus indispensables.

Certaines personnes, par nature pensent beaucoup, et peuvent se tromper sur la nature de la méditation dont l'objectif est de diminuer les pensées afin de s'ouvrir à la simple conscience du présent. L'activité de penser est une praxis intellectuelle et conceptuelle, tandis que l'activité de méditation est une action immobile et silencieuse d'attention soutenue. Tandis que l'intellectuel est plutôt dans la présentation sémiologique d'une chose et s'apparente à un écrivain dans un salon, le méditant lui est plutôt dans le vécu réel et le contact direct avec une chose qui le touche personnellement, ce qui s'apparente à un aventurier sur le terrain. Pour prendre un exemple concret, le fait de penser à **un coucher de soleil** et le fait de vivre un coucher de soleil sont deux choses différentes, et l'on ne peut que difficilement faire les deux en même temps. L'analyse d'une chose et sa description, est quelque chose qui ne peut donner qu'un aperçu de l'expérience de cette chose, un peu comme cette présentation qui est longue et académique, et qui ne peut donner qu'un avant goût de ce qu'est la méditation, d'autant plus que chaque méditation et que chaque méditant sont différentes.

C'est pourquoi certaines écoles du Bouddhisme Tibétain ne font pas grand cas des textes, du corpus et de toute la littérature sur la méditation, parce que cette pratique est une expérience, un vécu et une connexion avec sa propre réalité. La méditation est **un chemin qu'il faut parcourir soi-même** pour le comprendre, le vivre et en goûter le nectar, et sur ce chemin, il est beaucoup plus important d'avoir de bonnes bottes, que de lourds bagages. Il y a une certaine **qualité de silence** dans la méditation en pleine conscience, une certaine intelligence ou une intuition directe de l'instant présent, et aussi une certaine puissance de pénétration des choses, une absorption globalisante ou une certaine clarté transparente des phénomènes, qui n'ont rien à envier aux élaborations intellectuelles les plus élevées. Dans la méditation sur le présent, si l'on ne peut s'arrêter de penser, il convient alors d'étudier cette activité qui s'impose à nous, et petit à petit les choses deviendront plus claire et seront de moins en moins gênantes, pour se dissoudre d'elles-même.

L'activité de penser peut être épuisante et fatigante et ennuyante et frustrante, et parfois des personnes s'appliquent à penser tout le temps pour éviter justement d'être en relation directe avec leurs sensations, leurs émotions, leurs sentiments ou leurs aspirations profondes. L'activité de penser, comme toute autre activité compulsive, peut être **une protection** qu'a érigé l'ego pour se défendre, comme une sorte de bataille continue ou de refoulement actif de la conscience, qui pourrait nous alerter sur des choses importantes, mais que par peur de s'y confronter, nous préférons ignorer. L'activité de penser peut aussi être la seule activité que nous connaissions ou la seule que nous acceptions, et quand celle-ci s'arrête, l'on peut se sentir désemparé ou désarmé, ou l'on peut ressentir une intense fatigue, comme si l'activité de penser était le seul soutien et la seule motivation que nous ayons dans la vie. Quand l'activité de penser s'interrompt pour laisser la place à une forte sensation ou à une grande émotion, alors c'est sans doute le signe qu'il y a là quelque chose à explorer, et que la découverte permettrait de libérer.

Prenons un exemple concret, essayons de nous relaxer un moment, établissons-nous dans le relâchement de l'instant présent, nous allons écouter une question, mais nous n'allons pas essayer d'y réfléchir consciemment, nous n'allons pas essayer d'y répondre intellectuellement, nous allons essayer de ressentir ce que pourrait évoquer en nous la phrase suivante : « **Qu'est-ce que nous pourrions expérimenter si nous n'étions pas en train de penser ?** ». Souvent, la réponse de notre organisme à cette situation peut nous aider à chercher ou à explorer dans une direction qui peut se révéler très enrichissante.

Dans cette **démarche de reconnaissance neutre et d'exploration objective**, il n'est pas question de refuser ce qui pourrait se présenter, il n'est pas question de faire un tri au préalable, ou de juger que telle chose n'est pas digne de nous, au contraire tout ce qui se présente à la conscience peut faire l'objet d'une investigation, et avec le temps, l'on se rend compte par soi-même des pistes qui sont intéressantes, auxquelles nous sommes sensibles et de celles qui n'ont pour nous aucun intérêt parce qu'elles n'évoquent rien et nous laissent de marbre. Ici, il est question de se familiariser avec soi-même, de reconnaître simplement ce qui se passe. L'on pourrait presque dire de reconnaître passivement ce qui se passe, mais ce n'est pas le terme adéquat, parce qu'il y a un effort actif de reconnaissance, un effort pour reconnaître ce qui se passe, et un effort pour rester alerte dans l'attention, et ne pas se laisser emporter par le premier bateau qui passe.

Il est donc question de se familiariser avec ces manifestations qui surviennent avec récurrence et régularité, avec la force et la répétition d'une obsession. Il est question de se connecter avec cette sensation, cette émotion ou cette activité qui prend une grande importance dans notre vie personnelle, et de l'observer, de la tester, de l'expérimenter, de la ressentir et de l'éprouver pour mieux la connaître, mieux la voir venir, et peut-être découvrir son origine. Il s'agit d'abord de **se familiariser avec ses conséquences**, avec ces effets visibles, ses implications, ses relations, ses corrélations, pour éventuellement **remonter la piste jusqu'aux causes**, jusqu'aux raisons invisibles. Pour se familiariser avec cette chose, il faut nécessairement y consacrer beaucoup de temps et beaucoup d'énergie, et cette apprivoisement peut s'effectuer bien évidemment dans la méditation, puisque c'est là que nous y sommes confronté, mais aussi à l'extérieur de la pratique, en discutant avec des amis, ou en étudiant le sujet, ou en consultant un spécialiste, pour profiter des expériences, des points de vues et de l'aide des autres. Il faut du temps, mais il n'y a pas nécessairement d'urgence, ni de précipitation, ni d'attente que ce soit le bon moment. Les prises de conscience sont des processus qui se réalisent quand nous y sommes prêt.

L'aide extérieure peut être d'un grand réconfort, d'un grand soutien, et il peut arriver qu'une petite phrase entendue nous dirige vers une piste intéressante, mais cette aide extérieure peut aussi être pénalisante, et il peut arriver qu'une petite phrase s'enfonce dans la psyché et devienne traumatisante, surtout quand elle provient de quelqu'un dont on respecte ou dont on chérit l'opinion. Ainsi, il faut savoir aussi se méfier de l'avis d'un autre personne, comme le dit le proverbe, les conseillers ne sont pas les payeurs. Pleins de choses peuvent intervenir dans **l'opinion d'autrui**, comme sa propre personne, son intérêt, sa grille de lecture ou son humeur, et c'est pourquoi il faut faire attention à n'y accorder qu'une importance relative. L'opinion d'autrui peut être un indice, mais c'est à chacun de se constituer ses preuves. Quelqu'un peut nous dire que nous n'avons pas nos clefs ou qu'il est préférable de les chercher là où se trouve de la lumière pour les voir, mais c'est à nous de les retrouver, et de ne pas prendre dans l'obscurité, des cordes pour des serpents. Il faut essayer de distinguer et de ne pas confondre, l'expéditeur et le signal, le signe et le canal, le sens et le récepteur.

Il n'y a pas de meilleur interprète que soi-même, et c'est à chacun de s'interroger sur la pertinence d'une opinion, d'un ressenti ou d'un vécu. C'est à chacun de se construire et de se créer sa propre interprétation de soi-même dans le monde. Ce n'est qu'en faisant sien quelque chose, que cette chose devient une part de soi. Il y a des choses que l'on s'approprie et d'autres que l'on considère comme extérieures, et il peut arriver que l'on se trompe soi-même, que l'on fasse fausse route, que l'on s'encombre avec certaines choses qui ne nous ressemblent pas vraiment, ou qu'on laisse de côté des choses qui nous soient vraiment importantes. C'est là que se trouve la difficulté d'être juge et témoin, d'être inspecteur et partie prenante en même temps, parce que l'on peut être un juge excessif ou un témoin corrompu, parce que l'on peut être un inspecteur partial ou une partie prenante désinvolte, volatile et pernicieuse. Ici, il faut faire attention à la distinction qu'il y a entre juger la

valeur d'un acte et juger la valeur d'une personne, autant le premier peut être utile, en nous aidant à prendre conscience de ce que nous faisons et en nous invitant à améliorer nos actions, autant le deuxième n'a aucun intérêt, parce qu'il ne sert à rien, ni de se louer, ni de se condamner.

Comme nous sommes les seules à vivre en permanence avec nous-même et que nous sommes directement et intimement concernés, c'est un travail dont on ne peut pas se dispenser. C'est pourquoi la réflexion sur soi est primordiale et constitue un processus lent et permanent. L'attention sur soi est une façon d'être qui allie ouverture et scepticisme. C'est d'ailleurs là que se trouve tout le travail à faire sur soi : « **Connais toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux** » est l'inscription que pouvaient lire les contemporains du bouddha à l'entrée du temple de Delphes avant d'y écouter la Pythie qui prophétisait l'oracle d'Apollon. Ce travail d'introspection consiste entre autre à faire la part des choses entre l'intérieur et l'extérieur, entre le positif et le négatif, entre l'indispensable et le superflu, entre le déterminant et le contingent, entre le particulier et l'universel. La pratique de la méditation Bouddhiste consiste à reconnaître à la fois l'agréable, sans vouloir le retenir, et le désagréable, sans vouloir le rejeter, afin d'accueillir le moment présent tel qu'il se produit et de vivre chaque instant en harmonie avec l'impermanence de l'ordre cosmique.

La pratique de l'attention sur le présent est un processus de mise en lumière et de prise de conscience. Par exemple, si je suis en colère et que je me fâche contre quelqu'un, alors je peux prendre conscience des effets de mes actes en recevant les coups que m'adresse la personne qui se défend. Si je ressens de la **colère** et que je décide de ne rien faire, alors je peux prendre conscience que je ne peux pas réagir à mon émotion. Si je perçois l'émotion de colère en moi quand elle arrive et que je la reconnais, alors je peux prendre conscience que je suis en train de ressentir cette émotion particulière à cet instant précis. Si je nomme cette émotion dès que je la perçois avec un mot comme « colère », alors je peux prendre conscience que je peux prendre de la distance avec cette émotion, relativiser cette émotion et commencer à m'en dissocier légèrement. Si je me demande qu'elles peuvent être les caractéristiques objectives et physiques de cette émotion colérique, alors je peux prendre conscience de ce que cette manifestation produit en moi, de son intensité, de son influence sur mon corps, et de ce à quoi elle peut être corrélée. Si je me rends compte qu'il y a des moments où je ressens de la colère et d'autres où je ne ressens pas cette colère, alors je peux prendre conscience de l'impermanence de cette émotion et des événements qui en moi la déclenche. Si je décide de me placer volontairement dans ces situations personnelles qui provoquent en moi de la colère, alors, je peux prendre conscience que je peux retrouver cette émotion, et me familiariser avec elle. Si je décide de ne pas me placer dans ces situations personnelles qui provoquent en moi de la colère, alors, je peux prendre conscience que cette émotion ne se produit pas et que j'ai une influence sur ce que je peux ressentir. Si je comprends comment et pourquoi je ressens de la colère, alors je peux commencer à observer ce qu'il y a derrière cette colère et prendre conscience des mécanismes qui alimentent cette émotion. Par exemple, je peux ressentir de la colère parce que j'ai peur de quelque chose, et plutôt que de me focaliser sur la seconde émotion qui est la conséquence d'une première émotion, je peux essayer de questionner la réalité de cette peur. Je peux ressentir de la colère parce que je ressens une douleur ou une atteinte à mon intégrité physique, et à partir de ce constat, je peux me concentrer sur cette sensation physique et éventuellement sur les circonstances qui m'ont amenées à subir cette situation. Je peux ressentir de la colère parce que je ressens une injustice que je souhaite combattre, alors en prenant conscience de cette cause, je peux me demander ce que représente pour moi cette valeur que j'essaye de défendre et s'il est opportun pour moi d'exprimer ouvertement cet attachement à chaque fois qu'une telle situation se présente. Par exemple, je peux ressentir de la colère parce que j'ai une certaine idée de ce que je suis et de ce que je dois faire dans la vie, ou parce que je me sens attaqué dans mon amour propre ou dans les responsabilités que je me donne et qui me situent en société, alors je peux prendre conscience que ce n'est pas moi en tant qu'individu, ni la fonction à laquelle je m'identifie, que je défends quand je me met en colère, mais que ce sont plutôt d'autres choses et d'autres confusions qui sont en causes, comme l'idée que je me fais de moi-même, ou la personification de ma personne avec l'image que je souhaite donner, ou la position que j'occupe socialement et qui conditionne mon gagne pain et mes projets de réussite. Si je réalise que, quand quelqu'un m'insulte ou me provoque, cette personne ne fait qu'exprimer ses propres émotions et ses propres désirs, alors je peux prendre conscience que je n'ai rien à voir avec les mots qu'elle prononce, ni les menaces qu'elle projette, et qu'il est inutile que je m'en offusque ou que je m'en plaigne. Si je réalise que j'ai une conscience qui est différente et séparée de l'émotion colérique qui se présente à elle, et que je suis plus apaisée et plus libre quand je suis détaché des événements négatifs que je reçois ou que je produis, alors je peux prendre conscience que je peux faire croître en moi ma paix intérieure et diminuer en moi l'impact de ma négativité. Si je prends conscience que la pratique de la méditation m'est bénéfique et qu'elle me fait comprendre des choses importantes sur moi et sur la nature humaine, alors je peux décider de la pratiquer pour être plus heureux, plus sage et plus libre.

Bien sûr, toutes ces prises de conscience ne signifient pas que l'émotion colérique ne se produit plus, du moins dans les premières étapes de la libération, mais que ses propres réactions à celle-ci et ses effets sont amoindries. Il n'y a qu'une personne complètement libérée de son ego qui pourrait prétendre ne plus produire de colère, et uniquement percevoir la colère qui viendrait d'ailleurs. Ce n'est donc pas, dans un premier temps, le contenu qui changent avec la pratique de la

méditation, mais la façon de le percevoir, de le recevoir et de n'y pas réagir. Avec une pratique plus approfondie de la méditation, et **une purification de sa propre psyché**, c'est le contenu qui change ou la provenance du contenu qui est perçu.

La perception de calme et de paix intérieure peuvent entraîner un endormissement ou donner cette impression de rêver tout en étant éveillé. C'est normal et commun, et dans une telle situation, il convient de **placer consciemment plus d'énergie** dans l'acte de méditer. La prise de conscience de ses propres pensées peut paraître difficile ou impossible dans les premiers temps de méditation, et cela aussi est normal. L'enjeu n'est pas de comprendre tout de suite tout les mécanismes de sa propre activité de penser, et il est tout à fait opportun et toujours recommandé de **revenir à l'attention sur sa respiration** et sur ses sensations corporelles, jusqu'à ce que l'habitude de méditer s'installe et jusqu'à ce que l'on soit, le moment venu, en mesure de poursuivre sa propre connaissance de soi-même. Ces capacités d'exploration viennent naturellement et progressivement, et il n'est pas question de se précipiter ou de se forcer, ni de se blâmer ou de se décourager, car chacun est dans une situation qui lui est personnelle, et parce que c'est à partir de cette situation personnelle qu'il convient de commencer, c'est sur cette situation personnelle qu'il convient de bâtir sa propre expérience de la méditation.

En explorant ses propres pensées, l'on peut se rendre compte, que la plupart du temps, nous nous répétons toujours les même choses, et que celles-ci nous apparaissent toujours plus ou moins intéressantes. Non seulement l'activité de penser est une activité qui nous prends beaucoup de temps et beaucoup d'énergie, mais en plus les sujets sur lesquels l'on pense sont presque toujours les même. Cette **répétition des même pensées** nous semble généralement normale, parce que nous pouvons croire qu'il est normal qu'il en soi ainsi, que tout le monde est comme cela, que c'est dans notre nature d'être comme cela, que c'est le propre de la conscience que de penser ou que c'est ce qui fait que nous sommes ce que nous sommes. Mais cette normalité est une vue erronée, parce que nous ne sommes pas nos pensées, et parce que nous pouvons être autre chose que les pensées qui nous habitent, ou dans lesquelles nous habitons. Mais outre cet aspect répétitif qui est commun à tous, la particularité principale de nos pensée est qu'elles sont en générale tournées sur nous-même. C'est à dire que nous pensons la plupart du temps à nous, à notre vie, à notre moi, à nos possessions ou à nos relations, à nos occupations ou à nos projets.

Cette **focalisation sur soi-même**, sur ce « je » auquel nous nous identifions, cette propension à toujours interpréter les choses en fonction de leur rapport à nous-même, cette auto référence continue, est une caractéristique importante des pensées, et c'est bien déjà de s'en rendre compte. Et c'est ce qui fait qu'en général, nous nous intéressons à nos propres pensée, parce qu'en réalité, nous nous intéressons à nous même. C'est aussi ce qui fait qu'en général, nous nous identifions à nos propres pensées, parce que nous les considérons comme notre propriété. Même une émotion comme la colère peut nous apparaître chère, uniquement parce que nous la faisons « notre ». Même les personnes de notre entourage, nous les envisageons de notre point de vue, en pensant à elles comme « notre » conjoint, « nos » enfants, « nos » frères et sœurs, « nos » parents, « nos » amis, « nos » relations, « notre » patron ou « notre » acteur préféré. Dans la pratique de l'attention sur la pensée, il peut être intéressant de prendre en considération le contenu de ses pensées pour reconnaître et noter que « notre » sujet favori est « notre » personne. Il n'est pas question de se juger, de se critiquer, ou de se dire qu'il est bon ou mauvais de se focaliser sur soi-même, mais simplement d'en prendre acte comme d'une réalité objective. En reconnaissant la propension et la régularité de nos pensées centrées sur nous-même, en en prenant simplement conscience, nous nous donnons une chance de pouvoir penser à autre chose, ce qui peut-être pour certains un vrai soulagement, mais aussi pour la plupart d'entre-nous une découverte majeure.

Nous ne sommes pas seulement en cause dans cette représentation de nous-même, c'est aussi quelque chose qui est inscrit dans les valeurs individualistes de notre éducation, dans notre conception de la responsabilité individuelle à l'intérieur de la société, et aussi dans le langage et la grammaire que nous utilisons en occident qui fait que chaque phrase doit avoir un sujet, un verbe et un complément. Pourtant, **l'individualisme** n'est pas inscrit dans nos gènes, au contraire, c'est une idéologie qui se construit dès l'enfance et qui s'entretient quotidiennement dans notre rapport aux autres.

Un exercice pour se familiariser avec ses pensées est de prendre quelques heures dans une journée et d'essayer de **noter les types de pensées** que l'on peut avoir toutes les deux ou trois minutes, puis d'essayer de les classer selon des critères objectifs, comme la fréquence et l'intensité, le sujet personnel ou mondain, le classement ou le jugement, la critique ou le commentaire, la moral ou l'utopie, le concret ou la fiction, l'imagination ou le calcul, la comparaison ou la déclinaison, l'optimisme ou le pessimisme, l'indulgence ou la confrontation, la satisfaction ou l'insatisfaction, la vie courante ou la diplomatie internationale, les images ou les mots, le pratique ou le théorique. Un autre exercice est d'observer dans la vie courante sur une période de quelques heures, quelles sont **les intentions ou les motivations** qui nous font prendre la parole ou qui nous font agir, quels sont les aspirations ou les aversions qui nous font réagir.

L'attention sur l'état d'esprit

L'attention sur l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons à un moment donné est importante parce qu'elle conditionne l'attitude que nous pouvons avoir face aux événements de la vie. Parfois nous pouvons avoir toujours le même d'esprit, qui nous imprègne à tel point, qu'il caractérise notre personnalité, que c'est toujours à partir de cet état d'esprit que nous voyons le monde, et que c'est toujours à partir de cet état d'esprit que les personnes de notre entourage nous voient. Cet **état d'esprit prédominant** peut être négatif, positif ou neutre. Quand c'est un état d'esprit plutôt **négatif**, ce pourrait être de l'hostilité, du rejet, de la condescendance, du mépris, de l'anxiété, de la tristesse, de la nostalgie, de la timidité, de la peur, de la fuite, de la soumission, de la consternation, du pessimisme. Quand c'est un état d'esprit plutôt **positif**, ce pourrait être de la curiosité, de la confiance, de la pugnacité, de l'attraction, de la joie, de la tolérance, de la tempérance, de la conciliation, de l'optimisme. Quand c'est un état d'esprit **neutre**, ce peut être ce que valorisent et recherchent les pratiquants Bouddhistes, c'est à dire l'équanimité.

Certaines personnes peuvent avoir constamment le même état d'esprit, et c'est de cette façon qu'ils abordent le monde, c'est en quelque sorte leur ligne de conduite, ou le filtre qu'ils plaquent sur la réalité. Cet état d'esprit qualifie la façon dont ils entrent en relation avec le monde, et détermine comment ils y réagissent. Ainsi, une personne qui se fait fort de connaître quelqu'un d'autre et qui voudrait en parler à un tiers, pourra dire, cette personne est comme ceci ou est comme cela. C'est donc à la fois **un trait de caractère** psychologique très marqué, et en même temps **une étiquette sociale**, que les autres peuvent nous donner pour résumer ce que nous pouvons être.

Quand nous abordons le monde toujours de la même façon, et que les autres nous voient toujours de cette même façon, cela à bien sûr, **une grande influence et un grand impact sur ce que nous pouvons vivre**. Cette mécanique de percevoir le monde uniquement d'une certaine façon, peut nous faire passer à coté de pleins de choses dans la vie, et peut nous amener à ne vivre que les événements qui correspondent à cette façon d'appréhender le monde. Par exemple, quelqu'un qui est systématiquement agressif, aura plus de chance qu'un autre de se retrouver dans des situations conflictuelles, l'on peut même penser qu'une telle personne recherchera continuellement la confrontation, qu'elle orientera sa vie pour ne se retrouver que dans de telles situations, et sélectionnera les personnes qu'elle croise en fonction uniquement de ce critère ou de cette façon d'être. Quelqu'un qui est systématiquement critique aura tendance à porter un regard biaisé sur ce qui peut lui arriver, aura une prédilection à voir les faiblesses des autres, ou les inconvénients des choses, et par conséquence, les autres ne l'apprécieront pas toujours, s'en détourneront, et la vie pourrait apparaître toujours décevante, noire et déprimante à une telle personne.

Ainsi, un certain état d'esprit peut conditionner notre façon d'être, et cette façon particulière de réagir à la vie, peut alimenter et conforter notre façon d'interpréter le monde. C'est donc un schéma qui s'alimente de lui même et qui peut devenir **un cercle vicieux**, voire un handicap pour certains. Cela devient une habitude qui se développe et s'installe dans la psyché, dans le cœur et dans le corps. Et il peut être difficile de s'en rendre compte, de l'accepter, de penser que l'on y peut quelque chose, ou même de vouloir y remédier. Certains états d'esprit conditionnent notre attitude dans la vie quotidienne, mais aussi remplissent notre conscience avec toujours les même idées, notre cœur avec toujours les même émotions, et notre corps avec toujours les même sensations. C'est un peu ce que cherche à savoir quelqu'un qui demande « Comment ça va? » à quelqu'un d'autre. Il ne s'agit pas trop de politesse ou de savoir si la personne à qui l'on s'adresse est en bonne santé et heureuse, mais plutôt de déterminer ce qui vient de se passer dans sa vie, et ce qui pourrait influencer sa façon d'être, ou de connaître quelle est sa position de vie habituelle, ou quelle est son humeur du moment, afin de pouvoir s'y adapter et d'en tenir compte.

Un état d'esprit affecte donc **notre état général**, notre disposition, notre perception, notre interprétation, notre relation, notre comportement et notre discours. Par exemple, quelqu'un de bienveillant dans le fond de son être, aura naturellement une propension à prendre les choses du bon coté et à être patient, à reconnaître chez les autres la même bienveillance et la même disponibilité, à être ouvert et généreux avec les autres, à être détendu dans son corps et souple dans ses mouvements, à sourire et susciter le sourire, à penser à des choses agréables et positives, à faire des choses dans la paix et l'harmonie, à avoir des propos véridiques et justes, courtois et consensuels. Ainsi, nous nous projetons vers l'extérieur, **nous projetons vers l'extérieur ce qui remplit notre conscience intérieure**. C'est pourquoi, il est important de connaître ce qui remplit notre conscience, mais aussi de se donner la liberté de pouvoir la remplir avec ce qui peut nous être bénéfique. En effet, plus on est clair et juste avec soi-même, et plus on est clair et juste dans le monde. C'est toute la démarche Bouddhiste que de prôner l'entière responsabilité de ses actes, mais aussi d'examiner sa propre conscience afin de la purifier et de faire grandir en soi la compassion et la conscience.

Nous avons la plupart du temps un état d'esprit par défaut, qui s'applique en général dans les circonstances normales et habituelles de la vie, et avec lequel nous sommes à l'aise, parce qu'il s'est installé en nous avec le temps, et parce que nous nous y sommes habitué, et nous pouvons avoir aussi des états d'esprit temporaires, plus ou moins longs et intenses, qui

proviennent de certaines circonstances que nous venons juste de subir et qui ont réveillées en nous des choses auxquelles nous sommes sensibles. Selon **la profondeur et la solidité de notre état d'esprit naturel**, les évènements extérieurs peuvent nous influencer et colorer notre conscience, comme un sirop change le goût d'un verre d'eau, ou comme une teinture modifie la réflexion de la lumière.

L'attention sur l'état d'esprit permet de prendre conscience de notre état d'esprit par défaut, et des états d'esprit qui parfois nous submergent. En **restant attentif à notre humeur et à nos inclinaisons**, nous pouvons nous rendre compte de ce qui nous émeut, de ce à quoi nous sommes sensible, et de comment nous prenons les choses qui nous arrivent en fonction de cette humeur. Ainsi, non seulement nous acquérons une meilleure connaissance de nous-même, mais aussi une meilleure conscience de ce qui peut influencer notre jugement et notre attitude. La familiarisation avec notre état d'esprit du moment nous permet de **prendre conscience de l'environnement mental qui accueille notre expérience de l'instant**, et par conséquent d'en être moins tributaire et moins dupe. Avec la conscience de notre état d'esprit, nous pouvons examiner nos habitudes, et comprendre comment nous contribuons subjectivement à interpréter et à modeler notre expérience de la vie et du monde. Ce que nous envisageons couramment comme notre nature ou comme des réflexes, peut dès lors nous apparaître comme une conséquence de la façon dont nous prenons les choses qui nous arrivent, et nous pouvons nous rendre compte que, selon le contexte psychique dans lequel nous sommes, nous les recevons différemment, nous les comprenons différemment et nous y réagissons différemment.

Il y a aussi **un phénomène de renforcement subliminal**, en effet, plus l'on est dans un certain état d'esprit, et plus l'on vit les choses à partir de cet état d'esprit, alors, plus l'on s'y habitue et plus l'on se prépare à vivre comme cela dans le futur. Cet état d'esprit nous conditionne, et ce conditionnement limite les choix que nous pensons pouvons avoir. Pourtant, nous avons toujours le choix, mais ces choix peuvent ne pas se présenter clairement à la conscience, si celle-ci est orientée vers un contexte particulier. La pratique de l'attention sur notre état d'esprit, nous offre la possibilité de nous détacher de l'état d'esprit dans lequel nous pouvons être à un moment donné, et cette distance, cette objectivation ou cette prise de conscience, nous permet de réaliser que **nous pouvons avoir d'autres choix** que ceux qui découlent de notre état d'esprit. C'est d'ailleurs là que se trouve la clef du succès de la publicité et du marketing, du commerce et de la prestidigitation, plus ou moins frauduleux et plus ou moins mensongers ; en plaçant l'auditeur ou la proie, le client ou la victime dans un certain contexte, ces techniques d'influences permettent d'évoquer des conditionnements et de susciter des comportements. Mais si nous avons conscience du contexte, des techniques et des intentions de notre interlocuteur, alors nous sommes de fait dans une situation plus indépendante, dans un contexte plus large, et nous pouvons nous rendre compte de ce qui se passe, et nous sommes à même de faire d'autres choix.

Dans la vie, nous sommes constamment confronté à des difficultés et nous pouvons passer beaucoup de temps à les résoudre. Imaginons, que l'une de ces difficultés soit représentée par **la lettre « X » d'une équation mathématique**. Cette lettre « X » est l'inconnue dans l'équation, et nous cherchons à trouver une solution afin de déterminer sa valeur. Dans la vie, les difficultés se renouvellent sans cesse et sont toujours différentes, et la lettre « X » prend toujours des valeurs différentes, mais « la » méthode que l'on applique à l'équation pour trouver « la » solution peut être toujours la même. C'est à dire que **nous employons toujours le même l'algorithme pour résoudre nos problèmes**, et nous réagissons toujours de la même façon quelques soient les problèmes. Nous avons généralisé toutes les difficultés de la vie, sous la dénomination « problème », et nous appliquons toujours la même recette pour les résoudre, ou autrement dit, nous avons toujours la même attitude pour y faire face.

Or, il existe différentes façon de réagir aux multiples situations que la vie nous propose, et nous savons par expérience que les personnes de notre entourage réagissent à leur manière, que la vie change en permanence, et que nous évoluons nous aussi. Mais en dépit de toutes ces évidences, nous avons au fil du temps privilégié un certain point de vue, qui nous apparaît comme le notre, et nous avons mis au point une posture, une défense ou une stratégie, que nous pensons être la notre. La pratique de l'attention sur notre état d'esprit, peut nous permettre de prendre conscience de notre état d'esprit, et de **nous ouvrir à d'autres stratégies possibles**, autres que celle à laquelle nous sommes habituée.

Parfois notre état d'esprit est tellement prégnant qu'il affecte tout ce qui le touche. Par exemple, si nous nous considérons comme une fourmi perdu dans le vaste monde injuste et cruel, et que nos problèmes nous apparaissent comme des mouches qui s'agrippent sur notre dos et nous ralentissent, alors nous pouvons avoir une expérience pénible de la vie, parce que nous pensons qu'il n'est pas facile de trimballer constamment un tel poids dans un environnement aussi impitoyable. Mais si nous nous considérons comme un éléphant épanoui au sein de ses congénères et adapté à la vie de la savane, alors **le poids d'une mouche** n'a aucune conséquence sur notre vie. L'attitude d'ouverture et de bienveillance, de neutralité et de conscience que nous pouvons développer avec la pratique de l'attention sur notre état d'esprit, ne signifie pas qu'il n'y a plus de problèmes, mais que ces problèmes n'ont sur nous pas plus d'impact que nécessaire.

Les problèmes peuvent continuer de se succéder, mais nous ne les voyons plus comme une accumulation qui nous accable. Bien sûr, il y a des moments où l'on peut se sentir plus fragile ou plus vulnérable, plus sollicité ou plus surmené, et la moindre chose qui nous perturbe, peut nous apparaître comme une catastrophe. Mais en réalité la goutte qui fait déborder le vase n'est qu'une simple goutte, qui a la même taille que les précédentes, et **il nous appartient à nous-même de fermer le robinet, de prévoir une évacuation, de changer la taille de notre vase ou de le déplacer**. L'état dans lequel se trouve notre état d'esprit n'est pas quelque chose de définitif, ni d'immuable, et la pratique de l'attention sur notre état d'esprit nous permet d'en prendre conscience, de le faire évoluer et de le changer. C'est le but de la méditation en pleine conscience que de nous aider à constater comment nous sommes dans l'instant présent. Cette pratique de l'attention peut nous permettre de réaliser comment nos choix et nos actes, nos paroles et nos pensées déterminent ce que nous sommes et ce que nous vivons, et nous aider prendre conscience des autres choix que nous pouvons nous accorder.

Quand **une goutte d'encre** vient noircir, durcir, faire trembler, envahir et réduire notre conscience, il nous appartient de la reconnaître et de la séparer de notre expérience intérieure, afin qu'elle ne nous atteigne pas, et que notre conscience reste claire et disponible, pure et stable, alerte et solide, en paix et en harmonie. Notre conscience n'est pas un récipient dont la vocation serait de recueillir toutes les gouttes noires qui passent et de les accumuler dans l'effervescence jusqu'à devenir un bidon gorgé et repu de miasmes visqueux et nauséabonds. En éclairant d'une lumière douce et neutre, toutes les manifestations qui se produisent dans notre esprit, nous pouvons en limiter les effets, et progressivement purifier notre conscience des habitudes qui le conditionnent et des tâches qui l'obscurcissent. L'état de notre conscience peut donc être déterminé par une influence extérieure et par une attitude intérieure, et il nous appartient de nous protéger et de nous cultiver.

Quand nous nous maintenons dans l'étroitesse d'une conscience petite, alors, nous avons le sentiment d'être petit, et nous sommes comme la fourmi qui subit la sauvagerie aveugle d'un monde qui l'opprime, mais quand nous élargissons notre champ de conscience, alors nous avons l'impression d'être plus grand, et nous devenons comme l'éléphant qui domine de son regard tranquille la savane qui le fait vivre. Quand notre conscience se trouve influencée ou conditionnée, étriquée ou saturée, contractée ou diminuée, frappée ou malmenée, alors la pratique de l'attention sur le présent nous propose d'en prendre conscience, de le reconnaître, de l'accepter, de le noter et de l'étudier, et **cette mise en lumière nous libère et fait croître notre conscience**. Encore une fois, il ne s'agit pas de s'approprier ses faiblesses ou ses réflexes, ni d'entretenir une relation d'attraction ou de répulsion avec ses manifestations, ni de se soumettre à une hostilité ou à une volonté extérieure, mais de reconnaître que telle est la situation, d'accepter que nous sommes sensibles à ces phénomènes et qu'ils se présentent dans l'instant, et d'en observer les caractéristiques. L'objectif est de rester dans la conscience neutre et objective de ce qui se passe, quelque soient les choses qui peuvent se passer.

Dans le cadre d'une méditation sur notre état d'esprit, nous pouvons essayer de nous rendre compte de notre état d'esprit du moment. Nous pouvons essayer de **ressentir notre humeur**, notre état général, ou notre attitude globale dans cet instant présent. Nous pouvons essayer de trouver un mot qui pourrait qualifier cet état. Nous pouvons essayer de distinguer si nous sommes plutôt fatigué ou plein d'énergie, alerte ou distrait, inerte ou fébrile, contracté ou décontracté, lourd ou léger, confus ou serein, épanoui ou mal à l'aise, calme ou agité, anxieux ou détendu, patient ou agité, excité ou amorphe, intéressé ou ennuyé, dans un état diffus ou claire. Nous pouvons nous demander si nous ressentons le besoin ou l'envie de faire quelque chose, si notre corps et notre esprit est attiré par quelque chose. Nous pouvons essayer d'être conscient de cet état général, et essayer de voir dans quelle mesure cet état nous affecte. Nous pouvons essayer de constater comment cet état nous prédispose à certains types de relation avec ce qui nous entoure, avec ce qui se passe dans notre environnement.

Si par exemple, nous sommes agité, nous pouvons essayer de **prendre conscience des effets de cette agitation**. Nous pouvons nous demander comment cet état se manifeste en nous, de quelle manière précisément nous sommes agité dans cet instant. Nous pouvons observer les choses qui s'agitent en nous, les réactions physiques que nous ressentons, les émotions qui nous étreignent et les pensées qui nous viennent. Nous pouvons essayer de nous rendre compte que notre perception de notre environnement est orientée d'une certaine façon par cet état d'esprit que nous avons dans cet instant. Nous pouvons prendre conscience qu'à l'intérieur de cet état d'esprit, nous avons tendance à rejeter et à repousser les choses qui peuvent se présenter à l'esprit, que nous passons d'une choses à une autre, et que nous avons, quelques soient ces choses, toujours la même façon de les considérer ou de les traiter.

Quand nous avons réalisé quel était cet état d'esprit dans lequel nous sommes dans cet instant présent, alors nous pouvons essayer de faire la différence entre être dans cette attitude, y croire, s'y identifier et y être engagé, et se placer dans la position de l'observer, d'en être doucement détaché. Nous pouvons essayer de **basculer de l'état d'être dans cet état d'esprit, à l'état d'en être simplement conscient**. Nous pouvons essayer de ressentir la différence ou le décalage qu'il y a

entre être dans cet état d'esprit et être dans la position de l'observer. Nous pouvons prendre conscience qu'il y a un changement de perspective, un changement de point de vue, quand nous passons de la position d'être dedans à la position d'être à côté. En passant de la position de vivre cet état d'esprit, d'y être pleinement engagé, à la position d'en être simplement l'observateur, nous pouvons essayer de nous rendre compte des sensations physiques qui l'accompagnent, des émotions que nous ressentons, et des pensées qui nous traversent l'esprit.

Maintenant que nous sommes dans l'attitude d'observation de notre état d'esprit présent, nous pouvons essayer de voir **quelle est la relation que nous entretenons avec cet état d'esprit**. Nous pouvons essayer de voir si nous apprécions cet état d'esprit ou si nous ne l'apprécions pas, si nous y sommes favorable ou si nous y sommes défavorable, si nous la souhaitons ou si nous y résistons, si nous la voulons ou si nous la rejetons. Nous pouvons essayer de voir dans quelle mesure notre attitude, d'attraction ou de résistance, contribue à maintenir vivant cet état d'esprit. Nous pouvons essayer de voir quelles sont nos réactions instinctives à ces phrases que nous entendons et qui guident notre méditation présente. Nous pouvons essayer de voir si une attitude plus neutre et plus objective, envers cet état d'esprit et envers ce que nous percevons, pourrait lui laisser moins de place et lui donner moins d'énergie, lui attribuer moins d'importance et simplement le laisser passer. Nous pouvons essayer de voir comment notre attitude d'attention sur notre état d'esprit présent, permet de le laisser aller naturellement, permet qu'il se dissipe progressivement, et nous pouvons nous rendre compte que nous avons plus de place pour une présence plus apaisée et pour une conscience plus claire.

Avant d'interrompre notre méditation sur notre état d'esprit du moment, sur notre humeur et sur notre attitude, nous pouvons **revenir à notre respiration** pendant quelques instants. Nous pouvons détourner notre attention de notre état général et nous concentrer à nouveau sur notre corps et sur notre respiration. Puis quand nous le décidons, nous pouvons progressivement et doucement reprendre conscience de notre environnement extérieur et de rouvrir les yeux.

Quand nous entendons le son d'une cloche ou **la vibration d'un bol tibétain en bronze**, notre expérience de cet événement sonore s'inscrit dans un environnement particulier, dans une atmosphère particulière, dans un contexte particulier. Si nous entendons ce son dans une salle de méditation, spacieuse et agréable, bien propre et bien décorée, alors notre expérience de ce son peut être différente de celle que nous pourrions avoir si l'espace et les circonstances dans lesquels nous l'entendons étaient différentes. Ainsi, l'expérience que nous avons des choses qui se produisent dépend de l'environnement dans lequel elles se produisent. Si nous venons d'un endroit agité, alors notre esprit est encore imprégné de cette atmosphère agitée, et il faut un certain temps pour que cette imprégnation se dissipe. Si nous entrons dans un endroit en désordre, alors notre esprit s'imprègne de ce désordre, et il faut une certaine capacité d'abstraction pour se défaire de cette influence immédiate.

L'art floral domestique et dépouillé japonais qu'est **l'Ikebana**, ou la mise en scène paisible d'un jardin privé à la japonaise, sont des exemples comme quoi notre environnement est important et participe de l'expérience que nous pouvons avoir du quotidien. Quand nous baignons dans un environnement favorable, alors nous sommes d'autant plus disposé à nous ouvrir à des choses favorables. Quand nous nous sommes préparés à vivre quelque chose, alors nous sommes d'autant plus disponible pour vivre cette chose. Un environnement favorable favorise les bonnes choses. Cela pourrait paraître simpliste et évident, mais dans la vie de tous les jours, nous sommes perpétuellement sollicités par des choses qui ne sont pas de notre intérêt, et ces choses polluent notre environnement, et nous pensons que nous devons cohabiter avec elles. Nous les supportons par conventions sociales, nous n'y attachons individuellement pas trop d'importance, parce que nous nous laissons prendre par l'urgence et les enjeux du quotidien, et que nous pensons que cela nous dépasse. Mais en réalité elles ont une grande influence sur la façon dont nous expérimentons notre quotidien. C'est d'ailleurs parce que cela à une grande influence, et que cela rapporte des bénéfices monétaires importants, que des multinationales sont prêtes à dépenser et à investir beaucoup d'argent pour modeler notre environnement quotidien. Toutefois, si nous en avions vraiment conscience, et si nous étions en mesure de choisir en toute liberté l'environnement de notre quotidien, alors nous pourrions très bien décider de ne plus tremper dans ces milieux, de ne plus nous laisser imbiber par des environnements qui ne sont pas de notre intérêt.

Ainsi, **le contexte** dans lequel nous vivons notre vie à une grande influence sur la façon dont nous vivons, et une fleur posée délicatement sur une étagère en bois dans un intérieur chaleureux et accueillant, n'a pas le même impact que la même fleur abandonnée dans une décharge de débris, où les gens se battent et crient leurs désarrois. C'est aussi que **l'intention** y est différente, et cette intention détermine également la façon dont nous percevons les choses, parce que nous percevons, plus ou moins consciemment, l'intention qu'il y a derrière les choses. Nos sentiments, nos ressentis et notre impression générale, sont largement influencés par le contexte dans lequel nous les vivons, et par la direction dans laquelle nous les voyons se développer. C'est pourquoi, l'environnement que nous construisons autour de nous et l'intention que nous mettons dans nos actes quotidiens, sont des choses importantes, et dans une certaine mesure sont des choses que nous pouvons nous-même choisir.

Ce qui est vrai pour **notre environnement extérieur** est également vrai pour **notre environnement intérieur**, et le contexte et l'intention dans lesquels se trouvent notre esprit à un moment donné, affectent également nos perceptions, nos sensations et notre conscience des choses. C'est pourquoi, il est intéressant de porter notre attention sur notre état d'esprit général, afin d'en avoir réellement conscience et dans le but d'élargir notre conscience. Souvent dans l'existence, nous sommes concentré sur certains événements précis de notre vie, sur certains détails qui nous obnubilent, qui nous aveuglent et qui nous cachent la vue d'ensemble (**big picture**), et nous en oublions notre perception générale du contexte et l'intention qui nous anime. C'est le but de l'attention sur le présent, que d'avoir conscience de nos ressentis particuliers, mais aussi de notre état d'esprit en général.

Un bon navigateur sur les flots de l'océan, se doit de prendre en compte les déferlantes qui viennent bousculer son navire et l'effervescence de ses matelots qui parent à la manœuvre, de considérer les craquements de la coque et les sifflements du vent sur les drisses, de savoir l'état de ses réserves et de son armement, de connaître les récifs et les courants, mais il se doit tout autant d'avoir conscience du cap que le navire prends à un moment donné et des nuages qui obscurcissent l'horizon, de l'intérêt de sa cargaison quand elle arrivera à bon port et du bonheur de sa communauté qui se réjouira de son retour. Il est facile dans la tourmente de ne se focaliser que sur les détails, de s'activer dans le faire et dans l'immédiat, et de prétendre répondre avant tout à l'obligation de l'urgence, mais quand l'on vit constamment dans l'urgence et dans le stress, dans le manque de temps et le manque de ressources, l'on pense surtout à ce qui nous manque, à ce que l'on risque de perdre et à ce que l'on ambitionne d'accomplir, et l'on en oublie fréquemment ce que l'on a, ce que l'on est et où l'on se dirige. C'est tout l'art d'un bon pilote que d'intégrer à la fois le bas et le haut, et de savoir attacher autant d'importance aux petites choses de son quotidien, qu'aux grandes orientations ontologiques de son existence.

Le temps n'a pas de miséricorde, il passe sans coup de semonce et il s'écoule sans trêve, et c'est à chacun d'entre nous que d'en faire, en notre conscience, le meilleur usage. Notre humeur n'est pas toujours la même, comme la mer et le temps ne sont jamais les mêmes, et de la même façon qu'il est important d'avoir conscience de l'état de la mer et de la météo avant d'entreprendre un voyage, il est tout aussi important de **prendre en considération son humeur** et de connaître son état d'esprit avant de s'investir dans telle ou telle activité. Parce que notre état d'esprit influence nos perceptions et nos capacités, nos évaluations et nos décisions. En prenant en compte notre état d'esprit, nous pouvons anticiper nos réactions, nos limites et nos défaillances. Nous sommes des êtres humains vivant en interaction dans un biotope vivant, et c'est tout à fait normal que nos performances varient et que nous ne soyons jamais à l'identique, c'est une utopie de la productique industrielle moderne que de nous faire croire que nous devons être comme des machines, constants dans l'uniformisation et la standardisation, dépersonnalisés comme des indices boursiers ou des objectifs à atteindre.

Enfin, la conscience de notre état d'esprit peut nous aider à gérer notre vie, à ne pas trop pousser quand nous sommes vulnérables, et à ne pas trop tirer quand nous sommes euphoriques. Il ne s'agit pas de faire la moyenne ou le solde entre ce qui nous apparaît positif ou négatif, mais de choisir d'emprunter le plus souvent possible la voix du milieu qui nous permet d'éviter les excès et de ne pas tomber dans les écueils des considérations triviales. Il y a des gens qui se perdent dans une suractivité extérieure dans laquelle ils s'oublient, et ils sont petits dans tout ce qu'ils font, et inversement, il y a des gens qui se retrouvent dans leur conscience intérieure, et ils sont grands même s'ils semblent ne rien faire. La conscience de notre état d'esprit peut **faire croître en nous notre présence**, et nous pouvons métamorphoser la fourmi en éléphant et transformer les obstacles en leviers.

La plus petite des prises de conscience nous fait grandir, et même si nous prenons conscience de choses négatives ou déplaisantes, cette prise de conscience nous apporte quelque chose de positif et nous pouvons ressentir une certaine satisfaction d'en être désormais conscient. Car **c'est un progrès et un réconfort que de savoir ce qui se passe**, et c'est le point de départ pour se sentir en harmonie et en paix avec soi-même. Par ailleurs, notre état d'esprit général est quelque chose qui s'est construit dans la durée et qui se construit sur le long terme. Notre état d'esprit est une sorte de synthèse de ce que nous avons vécu dans le passé, et c'est quelque chose qui prend en compte tous les facteurs de l'existence, et particulièrement la façon dont nous interprétons les événements qui nous arrivent. Il peut arriver que nous soyons dans un certain état d'esprit, et que nous soyons confrontés à des événements qui contredit ou qui s'opposent à cet état d'esprit, mais ce ne sont pas ces éléments isolés qui vont changer du jour au lendemain notre état d'esprit. C'est plutôt une meilleure conscience de celui-ci et une meilleure conscience de ceux-ci, qui nous permettront dans le temps de faire mûrir nos motivations, d'affiner nos comportements et de faire évoluer notre perception globale de nous-même.

Quand nous prenons conscience de certaines choses dans notre vie et que nous arrivons à discerner clairement celles qui sont pour nous positives et celles qui sont pour nous négatives, nous avons gagné une marge de liberté, et nous pouvons dès lors **choisir d'orienter notre vie** plutôt vers ces choses qui nous sont bénéfiques et qui nous libèrent, vers ces choses qui nous apaisent et qui nous font grandir. Quand nous prenons conscience des choix que nous faisons, et de tous ceux que nous ne

faisons pas, quand nous faisons grandir notre conscience de tous les choix que nous avons à chaque instant de notre vie, alors nous gagnons en liberté, et nous pouvons décider de faire d'autres choix que ceux dont nous avons l'habitude. Quand nous prenons conscience que c'est telle sensation ou telle émotion ou telle idée ou tel état d'esprit qui nous fait réagir de telle ou telle façon, alors nous gagnons en liberté, parce que nous prenons conscience que nous pouvons réagir différemment et que nous pouvons vivre des expériences différentes.

Nous pouvons organiser notre vie et notre environnement de telle façon, que ce que nous vivons et ce que nous côtoyons nous est agréable et bénéfique, mais il faut garder à l'esprit **l'impermanence et l'entropie du monde**, et reconnaître que nous ne sommes pas seul dans notre monde. Malgré le confort et la lumière que nous pouvons mettre dans notre vie, il y a toujours des choses que nous ne pouvons maîtriser, il y a toujours des possibilités de frictions dans l'interaction avec nos congénères, que ce soit les changements dans notre environnement, dans notre entourage et les premières flèches que nous adresse la vie. Ainsi, nous ne sommes pas à l'abri des accidents et des maladies, et nous ne pouvons rien contre la vieillesse et la mort. Ainsi, nous n'avons pas forcément conscience de nos attachements, et nous ne sommes pas responsables de ceux des autres. Peut-être en est-il mieux ainsi, ou peut-être est-il préférable de le croire puisque nous n'y pouvons rien.

Quoi qu'il arrive, nous sommes toujours à la merci des premières flèches que peut nous adresser la vie, que ce soient des sensations que nous percevons et que nous subissons, que ce soient des émotions que nous ressentons et qui nous submergent, que ce soient des pensées qui surgissent dans notre esprit et des mécanismes cognitifs que nous appliquons, ou que ce soit un certain état d'esprit qui nous modèle et qui nous influence. Il peut nous sembler que nous avons pas le choix de percevoir, de ressentir, de penser ou d'être dans un certain état d'esprit, mais en réalité **nous avons toujours le choix**. Nous avons beaucoup de choix et beaucoup d'alternatives potentielles peuvent se présenter à nous, si seulement nous en prenons conscience. C'est avant tout notre ignorance qui nous fait croire que nous sommes toujours dans l'obligation.

Nous avons le choix d'essayer de devenir un peu plus conscient de nous-même. Nous avons le choix de ne pas rester sous l'influence de ce qui se passe à l'intérieur de nous-même. Nous avons d'autant plus de choix et de liberté que nous avons conscience de ces manifestations quand elles surviennent, et que nous avons conscience des réactions que nous pouvons avoir. Nous avons toujours le choix de ne pas réagir à ces manifestations, et nous pouvons apprendre, par la pratique de la méditation Bouddhiste, à les reconnaître quand elles surviennent, et nous entraîner à activer les contre mesures appropriées pour qu'elles n'aient aucune conséquence. Enfin, nous avons le choix de décider de cheminer sur la voie de la libération. Nous pouvons nous donner **le choix de ne faire aucun choix**, de ne rien faire, de ne pas intervenir, et de simplement rester consciemment dans l'être de l'instant présent.

Ainsi, nous pouvons croire que nous n'avons pas le choix quand nous sommes en colère, parce que quelque chose nous a, pensons-nous, mis en colère, mais en réalité, il y a un ensemble de facteurs qui expliquent notre colère, et sur lesquels nous pouvons placer la lumière de notre conscience, et ces facteurs sont principalement à l'intérieur de nous-même. Même si nous ne pouvons pas toujours maîtriser **le facteur déclencheur** de la colère, nous avons la possibilité d'accroître notre conscience sur les points particuliers de notre personnalité qui sont susceptibles d'être la cible de cette colère qui se trouve en nous-même, nous pouvons prendre conscience des choses qui en nous sont sensibles à ce facteur déclencheur, et comprendre que ces choses sont en général des attachements égocentriques qui nous sont propres et que nous pouvons dépasser. Enfin, nous avons la possibilité de **maîtriser tous les processus mentaux** de reconnaissance, d'interprétation et de réaction à ce facteur initial. Il nous faudra peut-être du temps et de la pratique, de la patience et de la discipline, de la persévérance et de la concentration, pour atteindre cette conscience et pour maîtriser ces processus, mais cela est possible et c'est une démarche, c'est un chemin à parcourir. Quand de la colère nous submerge, il faudra peut-être du temps pour que celle-ci se dissipe, mais plus nous serons conscient de cette colère et de ce qu'elle provoque en nous, plus nous serons conscient des illusions dont elle se sert pour nous atteindre et nous envahir, et plus nous serons capable de la dissiper rapidement. Éventuellement, nous serons capable de la dissoudre dès qu'elle commence à se montrer et capable de l'anticiper avant même qu'elle n'apparaisse. Nous pouvons nous éveiller à cette conscience et cela ne dépend que de nous.

Il en est de même pour **le sentiment amoureux**. Nous pouvons penser que l'amour est une question de hasard ou de nécessité, de rencontre ou de chimie hormonale, d'humour ou d'entente, de beauté physique ou de vertu morale, d'adéquation sociale ou de compatibilité psychologique. Nous pouvons croire que l'amour est une réponse que nous avons trouvée pour justifier le bien-être et le droit d'être ensemble, la volonté de fonder une famille et l'envie de sécuriser une vie de couple, l'aspiration à se réaliser et l'ambition d'éduquer ses enfants. Mais en réalité, c'est un sentiment que nous avons appris à chérir et c'est un sentiment que nous cherchons à vivre. Nous faisons plus ou moins consciemment le choix de nous laisser tomber en pâmoison, et nous faisons ce choix parce que nous en attendons de la satisfaction ou parce que nous nous en faisons une obligation. C'est surtout un type de relation que nous recherchons parce que notre corps et notre instinct sont construits pour que nous nous rapprochions de l'autre sexe et pour que nous nous reproduisions génétiquement, et nous essayons de

sublimer cette attirance sexuelle par une image sociale et un attachement idéologique. C'est aussi une situation de plaisir et d'accomplissement, de jouissance et de complétude, d'épanouissement et d'achèvement que nous voulons vivre, que nous aspirons à vivre, et que nous imaginons formidable, idyllique et éternelle.

Mais en réalité nous nous préparons pour être disponible à une relation amoureuse, et nous interprétons les signes de la vie pour que ceux-ci soient en accords avec notre désir profond de tomber amoureux. Nous entretenons la relation de dépendance avec l'objet d'amour parce que nous voulons conserver l'espoir et le désir, l'attente et l'illusion qui y sont attaché. Mais dans tout cela, il y a des choix ou pour le moins des acceptations auxquelles nous nous soumettons, et ces choix se concrétisent dans le sentiment d'être tombé amoureux. Il peut nous sembler que nous n'y sommes pour rien parce que nous n'avons pas conscience de tous ces choix que nous avons fait en amont. Concrètement, nous tombons amoureux parce que nous voulons tomber amoureux, parce que nous sommes attiré par l'idéal amoureux et la satisfaction attendue de cet état. La plus part du temps, les gens se disent amoureux, mais ce qu'ils aiment, c'est **le sentiment d'amour** lui-même et non pas le support sur lequel ce sentiment s'est cristallisé. C'est sans doute d'ailleurs pourquoi souvent les amours sont malheureux et que ceux qui se réalisent ne durent pas très longtemps face à la déception, c'est que nous ne demandons pas à l'autre la permission de tomber amoureux, nous tombons amoureux avec l'espoir que ce sentiment sera partagé, et qu'une fois le plaisir assouvi viennent toutes les contingences et les contraintes, les compromis et les sacrifices de la vie à deux.

Bien sûr, cela ne signifie pas que la pratique de la méditation soit contradictoire ou incompatible avec l'amour. Bien au contraire, la prise de conscience de nos conditionnements, de nos attachements et de nos illusions, nous met dans une situation où l'on est beaucoup plus à même d'éprouver sincèrement et véritablement de l'amour pour quelqu'un, pour une personne réelle, et non pas pour un sentiment diffus ou un idéal caricatural. Car **l'amour profond et véritable** ne se situe pas dans la satisfaction d'un besoin, ni dans l'attente d'une réciprocité. L'amour n'est pas une projection individuelle vers quelqu'un d'autre, c'est plutôt une reconnaissance intérieure de l'autre. L'amour est un don unilatéral, et dans sa forme la plus pure, il n'a pas de nécessité de s'attacher à un quelconque support, parce qu'il reconnaît en toute chose la présence de la lumière, et qu'il a conscience que toute chose est aimable en soi. Pourvu que l'on regarde attentivement et profondément, l'amour est universel et n'est qu'une forme de **la compassion universelle**. Ce qu'il y a d'intéressant, c'est que l'amour particulier peut nous faire prendre conscience, nous rapprocher et nous conduire vers l'amour universel.

La pratique de l'attention sur le présent peut nous aider à modeler notre état d'esprit en **un état de disponibilité**. Nos pouvons nous demander à n'importe quel moment de la journée, quel est dans cet instant précis notre état d'esprit. Ce peut être un état d'esprit qui nous apparaît évident, comme cela peut être indistinct, mais même si cela est flou ou imprécis, inconsistant ou variable, nous pouvons quand même nous placer dans la conscience de cette indistinction et commencer à l'explorer. Le point charnière est de pouvoir faire la différence entre être dans cet état d'esprit et être dans la conscience de celui-ci. Une fois que nous nous sommes familiarisé avec cette différence, nous pouvons choisir de basculer d'un état à l'autre, et progressivement prendre conscience des différences qu'il y a entre ces deux états, entre ces deux modes d'être. En effet, être dans l'action de ce que l'on vit est une expérience différente que d'être dans la conscience de ce que l'on vit.

Ce décalage, cette distance ou cette attitude d'observation peut nous procurer la satisfaction de nous détacher de ce qui nous concerne, et nous offrir un répit par rapport à ce que nous pouvons vivre, ce qui peut être agréable, reposant et intéressant. Inversement, il peut arriver que cette séparation de soi et de sa propre conscience, que cette distinction entre son propre vécu et la conscience que l'on en a, soit une expérience de dissociation qui procure un sentiment de fermement, d'inquiétude ou de déstabilisation. Quelques soient les expériences personnelles que l'on peut faire, il faut garder à l'esprit que l'attention sur le présent consiste à rester attentif et neutre à ce qui se présente dans le moment présent, et qu'il convient de rester constant et vigilant, de **rester dans la constance de la vigilance**, et de ne pas s'attacher à ces nouvelles sensations que l'on peut trouver réconfortantes, satisfaisantes ou productives, et envers lesquelles l'on pourrait devenir complaisant, ni au contraire refuser ou rejeter ces sensations qui nous apparaissent comme décevantes, désagréables ou effrayantes, et envers lesquelles l'on pourrait nourrir de l'aversion ou du ressentiment.

Bien sûr, il n'y a pas de mal à se sentir bien, et dans la mesure de nos capacités, il n'y a pas de raison de devenir malheureux parce que l'on ressent des choses négatives. Il n'y a pas de mal non plus à ne pas arriver à suivre l'instruction de base de la méditation, qui est de **rester dans la conscience des choses qui se produisent dans l'instant**, puisque c'est un apprentissage et une démarche, puisque c'est une pratique et une voie spirituelle, et c'est tout à fait normal, souhaitable et légitime que de progresser à son propre rythme. Mais, quand l'on se rend compte que l'on se laisse prendre ou emporter par les jugements, les réflexions ou les commentaires sur ce que l'on expérimente dans l'instant, alors il convient de le noter, d'en prendre conscience et de revenir à l'attention sur le présent, parce que c'est cela que propose la méditation Vipassana, parce que c'est là que se trouve le cœur de la méthode et le sens de la discipline, parce que c'est là qu'est la clef pour développer sa propre conscience.

Il y a une subtile différence entre ne pas être attaché à ce que l'on vit et en être dissocié. **Le non attachement** signifie que nous restons en conscience de ce qui se passe, mais que nous ne nous y attachons pas, c'est à dire que nous sommes conscient mais que nous laissons les choses se passer, sans s'y arrêter, ni les repousser, tandis que la dissociation signifie que nous nous séparons de ce qui se passe, nous nous en déconnectons, nous nous fermons à ce qui se passe, et l'insensibilité n'est pas le but de la méditation, au contraire, il convient dans la pratique de l'attention sur le présent de rester au maximum conscient de tout ce qui se passe, de tout ce qui passe, et de tout ce qui change, que ce soit au niveau physique, au niveau émotionnel ou au niveau intellectuel.

Il est donc nécessaire de prendre de la distance avec les manifestations que nous réalisons dans notre esprit, parce que c'est la façon de pouvoir les observer et d'en être conscient, mais il ne faut pas trop s'éloigner de ce que nous vivons, parce qu'alors nous nous séparons de l'expérience d'être présent à nous-même. Il convient de trouver à chaque fois, à chaque instant **la bonne distance**, afin de rester à l'écoute de soi-même sans parasiter soi-même cette écoute, afin de voir de suffisamment près les détails de ce que nous regardons, sans perdre la vue d'ensemble de ce que nous observons.

Il est important de ne pas être attaché à ce qui se passe, parce que c'est la condition qui nous permet de rester conscient des autres choses qui suivent ce à quoi nous aurions pu nous attaché. La conscience de l'instant présent est **une conscience en continue**, et c'est pourquoi il convient de juste noter ce qui se passe afin de rester dans la conscience du présent. Bien sûr, dans les premiers temps de la pratique de l'attention sur le présent, notre conscience est plutôt discontinue. C'est à dire que nous sommes plutôt plus dans le vécu, que dans la conscience de ce vécu, et c'est normal qu'il en soit ainsi, mais avec l'expérience, nous apprenons à faire croître ces moments de lucidité, et à diminuer ces moments où nous sommes engagé par notre vécu.

Ainsi la conscience du présent produit **deux conséquences** qui évoluent et grandissent en parallèle. La première conséquence est que nous nous rapprochons de ce que nous vivons réellement, et donc nous acquérons une meilleure connaissance de ce que nous sommes et de ce que nous vivons, il y a donc **un effet d'intimité** avec soi-même. La deuxième conséquence est que nous apprenons à nous détacher de ce que nous vivons, et donc nous ne sommes plus dans la réaction automatique par rapport aux événements que nous vivons, et nous devenons donc plus libre, c'est **l'effet d'indépendance** avec notre réalité.

Nous sommes donc en même temps plus conscient de nous-même, plus proche de nous-même, et en même temps nous sommes plus détaché de ce que nous sommes, plus libre de ce que nous vivons. Nous sommes donc plus en relation avec nous-même et moins dépendant de nous-même. Nous sommes de plus en plus connecté avec ce que nous vivons, et en même temps, nous sommes de moins en moins influencé par les événements que nous vivons. **Ces deux effets sont indissociables l'un de l'autre**, parce que nous ne pouvons en même temps être dans l'action et dans l'observation, à moins d'être déjà complètement libéré et de décider de quitter le Nirvana pour intervenir dans le Samsara. Nous ne pouvons pas rester indépendant à ce qui se passe et en même temps y participer. Et **ces deux effets contribuent mutuellement à se renforcer l'un l'autre**.

La conscience renforce l'indépendance. Car plus nous prenons conscience de ce que nous vivons et moins notre vécu à une influence sur notre façon d'être. Autrement dit, plus nous savons ce que nous sommes et plus nous devenons indépendant de ce que nous sommes ou de ce que nous étions. Plus nous voyons ce qui flotte dans l'eau de notre conscience, plus nous comprenons ce qui s'y agite, et plus nous filtrons ce qui s'y trouve, et moins celle-ci se trouve dépendant ou sous l'influence de ces choses qui y barbotaient. Car en observant nos préoccupations, nous pouvons en comprendre les mécanismes et les raisons, et en mettant en lumière les fondements de leur existence, nous les désactivons simplement, nous les dissolvons naturellement. En comprenant la futilité de nos désirs, ou l'ineptie de nos inquiétudes, en résolvant leur nature et en découvrant ce qui les cause et ce qui les alimente, nous nous en rendons complètement indépendant du même coup. C'est aussi simple que de **chercher dans le noir un interrupteur** et d'allumer la lumière pour ne plus être dans l'obscurité. Une fois que nous avons trouvé l'interrupteur et allumer la lumière, nous ne sommes plus la proie de notre peur de nous cogner ou de renverser quelque chose. Et cette lumière est notre conscience.

De la même façon, l'indépendance renforce la conscience. Plus nous restons détaché de ce que nous vivons, et plus nous avons la possibilité de prendre conscience de plus en plus de choses en nous. Autrement dit, plus nous restons dans la non intervention et moins nous alimentons nous-même ce que nous expérimentons. Moins nous agitons le verre d'eau de notre conscience, et plus celle-ci nous apparaît claire et tranquille. Car intervenir ou réagir, ce serait comme mettre les pieds dans le plat. En restant tranquille et neutre, immobile et en silence, nous désamorçons du même coup les réactions en chaîne, nous éliminons instantanément les perturbations que nous pouvions nous-même contribuer à perpétrer, et les autres manifestations

de notre conscience nous apparaissent simplifiées et plus claires, et notre regard peut donc se porter plus loin et plus en profondeur, avec une plus grande précision et une plus grande sensibilité. En restant détaché de ce qui se passe, nous nous donnons la possibilité de rester concentrer sur ce qui va se passer. C'est aussi simple que de **ne plus bouger** et de **s'habituer à l'obscurité**, d'attendre que nos pupilles s'ouvrent pour discerner les reflets de la Lune dans le noir. En distinguant les faibles raies de lumière qui délimitent les objets qui nous entourent, en ne se cognant plus sur les choses qui sont dans notre proximité, en ne renversant plus rien, plus ou moins involontairement, nous pouvons délicatement tendre les bras et caresser gentiment des mains leur contour, apprécier leurs formes et leurs textures, leurs duretés et leurs dimensions. En attendant la levée du jour, la nuit s'estompe et les choses nous apparaissent plus claires. Et cette inaction est notre sagesse.

La conscience et le non attachement travaillent de concert pour ne faire plus qu'un. C'est pourquoi, l'on peut dire que **l'accroissement de la conscience est une pratique de purification de l'existence**. Ces deux effets se renforcent et contribuent à que nous soyons de plus en plus présent, de plus en plus conscient, et en même temps de plus en plus détaché, de plus en plus libre. **C'est pourquoi, la conscience nous emmène vers la non existence, et que la sagesse se fond dans la vacuité.**

En devenant capable de porter notre attention sur notre état d'esprit, nous pouvons nous rendre compte de cet état d'esprit qui nous enrobe et discerner dans quelle mesure celui-ci influence notre façon d'être ou dans quelle mesure notre environnement influence notre attitude. Nous pouvons nous rendre compte, que notre état d'esprit change ou n'est pas le même selon l'activité que nous sommes en train de faire, et que **certaines activités favorisent la mise en place d'un certain état d'esprit**. Nous pouvons nous rendre compte que notre état d'esprit influence nos opinions sur la vie et le monde, et nous place dans une disposition où nous aurons tendance à nous sentir plus à l'aise et à nous rapprocher des personnes qui au même moment ont ce même état d'esprit. En devenant capable de se détacher de ce que nous vivons, nous pouvons progressivement **choisir l'état d'esprit dans lequel nous souhaitons être**, comme par exemple un état d'esprit plus agréable et plus positif, ou un état d'esprit de bienveillance et de neutralité, ou un état d'esprit de sollicitude et de compassion.

L'attention sur la vie

Une analogie Bouddhiste consiste à présenter la méditation comme **une personne assise sur une chaise à l'intérieur d'une pièce avec une porte et cinq fenêtres**. Chacune de ses ouvertures représentent un sens, il y a les cinq sens tels que nous les connaissons en occident, comme la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût, et un sixième sens qui est ajouté dans le Bouddhisme et qui correspond à la conscience de ce qui se passe dans l'esprit. Cette personne est assise tranquillement sur cette chaise, et différentes manifestations peuvent se présenter par chacune de ses ouvertures. Par exemple, un chat peut passer sa tête par l'une des fenêtres, le chant d'un oiseau peut se faire entendre, une odeur peut embaumer l'air, le soleil peut venir réchauffer la peau, quelqu'un peut arriver dans la pièce avec quelque chose à manger, et des souvenirs ou une discussion peuvent s'engager avec un visiteur. Quelque soient ces manifestations et quelques soient les circonstances, l'objectif de la méditation est de rester ouvert et attentif à ce qui se passe, sans se lever de la chaise, sans se tourner vers le mur, sans tourner en rond, sans sortir de la pièce pour aller voir ce qui se passe dehors, sans fermer ces ouvertures et sans s'endormir. Il n'y a rien à faire en particulier, rien à attendre, il n'y a pas de sujet à exclure ou à privilégier, il n'y a pas d'attitude à avoir, ni de position à adopter, mais simplement rester là, en conscience de ce qui se passe, et d'accueillir le présent tel qu'il se présente. Et cette chaise devient une chaise confortable et agréable, **une chaise facile**, quand l'attention sur la respiration à réussi à stabiliser l'esprit qui se disperse. La respiration est la fondation pour atteindre cet état stable et de réceptivité et correspond aussi au mortier qui permet à l'édifice de rester cohérent et alerte.

Quand nous avons réussi à établir une relation stable et confortable avec notre conscience, avec notre habilité à être conscient et à rester dans l'attention du présent, quand nous nous sommes familiarisé avec notre capacité d'être conscient aux choses que nous vivons, alors nous pouvons **cultiver et approfondir cette qualité de présence**, non seulement dans l'activité d'une méditation, par une meilleure concentration, mais aussi dans la vie de tous les jours. Alors cette métaphore de la chaise n'a plus lieu d'être, l'on peut désormais la considérer comme une simple image qui nous a aidée à nous installer en nous même et nous à permis de comprendre comment favoriser cet état de conscience. La méditation est simplement un exercice pour nous habituer à cet état d'attention et de réceptivité, et nous pouvons nous lever de cette chaise, et sortir de cet environnement artificiel pour vivre au quotidien avec cet état de conscience. Pour stabiliser et développer cette capacité d'attention, nous pouvons la cultiver dans la vie de tous les jours, en multipliant les occasions d'être présent en conscience, et nous pouvons renforcer notre capacité de concentration en accroissant la fréquence et en prolongeant les méditations.

La présence et la clarté de la conscience se stabilisent et se développent **naturellement et progressivement** en pratiquant régulièrement la méditation chez soi, et d'autant plus rapidement et intensément si l'on participe à des retraites consacrées uniquement à la méditation. Bien sûr, quelqu'un qui commence et qui découvre la méditation, suivra d'abord à quelques

leçons ou conférences sur les différentes sortes de méditation, participera à quelques mises en situation ou méditations guidées, puis s'engagera peut-être dans une pratique quotidienne à domicile avec le type de méditation qui lui convient, et enfin ressentira sans doute le besoin de s'investir dans des retraites prolongées pour développer sa pratique et son expérience. La méditation Vipassana n'est pas une pratique religieuse, c'est **une technique de connaissance et de développement individuel de sa propre conscience**, et l'on a pas besoin d'adhérer à la philosophie Hindouiste ou Bouddhiste pour la pratiquer, l'on a pas besoin d'abandonner sa propre religion ou de se convertir, l'on a pas besoin de croire ou de ne pas croire en une divinité supérieure, l'on a pas besoin de devenir moine ou de se placer sous la supervision d'un gourou.

Dans la vie de tous les jours, nous pouvons utiliser des petits trucs pour nous rappeler à vivre dans cet état de conscience. Par exemple, certaines personnes peuvent coller **des petits papiers** chez eux, sur une porte, sur le téléphone ou sur des objets de la vie quotidienne pour leur rappeler d'être présent quand leur regard se porte dessus. Certaines personnes peuvent s'habituer à remettre leur esprit dans un état de conscience, quand leur téléphone sonne, et se laisser **le temps de plusieurs sonneries** avant de décrocher, pour se donner ainsi quelques secondes pour se reconnecter avec eux même avant de répondre à un appel de quelqu'un d'autre. C'est une sorte de conditionnement volontaire qui permet de profiter des hasards répétés de la vie quotidienne pour relancer et renforcer notre présence ici et maintenant. Ce peut être à chaque fois que l'on passe **un encadrement de porte**, ou en conduisant une véhicule à chaque fois que **le feu passe au rouge**. Et à chacun de ces moments, l'on peut se rappeler d'être dans le présent et se demander « Qu'est-ce qui se passe dans cet environnement, qu'est-ce ce qui se passe en moi, qu'est-ce que je ressens, qu'est-ce que je pense, qu'est-ce que je suis en train de faire et de vivre dans cet instant ? »

Ces **moyens mnémotechniques** permettent, dans le flot de la vie quotidienne des événements qui s'enchaînent, de se souvenir que nous pouvons à cet instant précis, porter notre attention sur ce qui se passe dans notre conscience, et ce peut être un entraînement aléatoire et régulier qui peut nous aider à prendre conscience de ce que nous pouvons vivre dans l'instant et nous aider à consolider notre présence. En notant ainsi, la sensation physique, l'émotion, la pensée ou l'état d'esprit que nous expérimentons dans cet instant, nous pouvons progressivement accroître notre conscience de nous-même et notre conscience de notre environnement. Ainsi, la vie peut nous apparaître beaucoup plus riche et plus diversifiée que ce que nous en avons l'habitude, et en même temps que notre conscience progresse et se développe, nous pouvons être amenés à considérer avec plus de sérieux et d'engagement ce que nous vivons et ce que nous faisons de notre vie. En s'arrêtant périodiquement sur notre quotidien, nous pouvons prendre le temps de respirer dans l'action et nous ouvrir à d'autres choix dont nous n'avions peut-être pas conscience avant.

La pratique de l'attention sur le présent peut également être appliquée à **la conversation**. En étant conscient que nous sommes dans une activité de discussion, nous pouvons prêter attention à ce que nous disons et à ce que nous entendons. Nous pouvons nous demander quel est la qualité de notre écoute ou quel est l'engagement émotionnel que nous mettons dans notre discours. Nous pouvons être attentif à ce que nous faisons quand nous prenons la parole ou à ce que nous pensons quand c'est notre interlocuteur qui prend la parole. Nous pouvons prendre conscience de ce qui se passe quand nous interrompons notre interlocuteur, et pour quelles raisons nous reprenons la parole. Nous pouvons noter quels sont les arguments que nous invoquons pour justifier notre intervention ou quelle est l'intonation de notre voix quand nous pensons dire quelque chose d'important. Nous pouvons nous interroger sur les raisons qui peuvent nous pousser à dire ce que nous disons ou qui nous poussent à écouter ce qui est en train de se dire. Nous pouvons nous demander ce que nous pourrions dire, ce que nous voudrions dire ou ce que nous aimerions dire, ou nous demander ce que l'autre pourrait dire, ce que l'autre voudrait dire ou ce que l'autre aimerait dire. Nous pouvons nous demander dans quelle mesure ce que nous disons est lié à une intention sincère ou à une promotion calculée de nous-même, et réaliser que nous sommes dans une interaction subjective, un jeu dans lequel nous essayons de nous valoriser. Nous pouvons nous demander si nous dirions la même chose et de la même façon si nous nous adressions à une autre personne. Nous pouvons nous demander quel est le sujet de fond dont on parle, et quelle est son importance pour nous-même et pour notre interlocuteur. Nous pouvons nous demander quelles sont les formes grammaticales et rhétoriques que nous employons, quels sont les adjectifs et les figures de style que nous privilégions. Nous pouvons nous demander comment est notre respiration quand nous parlons, ce que nous ressentons physiquement, quelles sont les pensées qui se juxtaposent à notre discours, mais qui restent inaudibles. Nous pouvons nous demander si notre discours est vague et conventionnel, ou s'il est précis et circonstancié.

La pratique de l'attention sur le présent peut être appliquée à n'importe quelle **activité du quotidien**, comme faire la cuisine, faire la vaisselle, faire le ménage, prendre le temps de manger, rédiger une lettre, conduire sa voiture un peu plus loin que d'habitude, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, ou marcher pour aller faire ses courses. Ce peut être faire moins de choses et les faire plus lentement, ou ne faire qu'une seule chose à la fois et la faire plus longtemps. Ce peut être une activité particulière durant toute une semaine et puis une autre la semaine suivante, ou ce peut être une activité que l'on répète

chaque semaine. Toutes ces petites méditations occasionnelles nourrissent la réflexion sur soi-même et renforce la pratique de la méditation proprement dite.

Pour accroître la concentration, la précision et l'intensité de la conscience, il est important de **pratiquer la méditation avec régularité**, au moins une fois par jour et de préférence toujours à la même heure et pendant la même durée, toujours dans le même endroit et dans la même atmosphère, parce que le corps et l'esprit s'habituent et prennent leurs marques, et qu'il est ainsi plus facile de rentrer dans la méditation et d'approfondir son état de conscience. C'est **l'avantage d'instaurer un rituel** et de poser des jalons, de réserver chez soi un espace dédié pour la méditation, de se tenir à un horaire et à un calendrier, de s'entourer d'objets auxquels nous donnons un sens et de retrouver des repères visuels, sensoriels, afin d'intégrer en soi la normalité et la motivation de la pratique.

Une autre façon d'accroître la concentration est de **participer à des retraites**, de quelques jours, de quelques semaines, de quelques mois, ou à une retraite de trois ans, trois mois, trois semaines et trois jours. L'histoire du Bouddhisme raconte souvent le départ de grands Lamas en retraite dans un monastère reculé ou dans une caverne isolée, et ces retraites pouvaient durer plusieurs années, voire plusieurs décennies. Ces retraites étaient toujours considérées par la communauté des moines comme sacrées et aucune circonstance ne pouvait légitimer ou justifier d'en distraire le Lama qui s'était coupé de tout contact extérieurs. Les retraites sont des périodes où l'on se consacre uniquement à la méditation et à l'étude du Bouddhisme, du matin jusqu'au soir, et ce sont des périodes privilégiées parce que l'environnement et l'entourage sont propices, et parce que les contingences de la vie quotidienne, du travail et des responsabilités familiales sont mises de côté.

Les retraites ne sont pas des vacances, mais un peu comme les vacances, elles permettent de prendre le temps de respirer, de s'extraire de ses préoccupations habituelles et de se donner du temps pour envisager son rapport à la vie et au monde d'une manière différente. Ainsi, les retraites permettent de se soulager des impératifs de survie, des contraintes sociales et des motivations de la vie séculaire, et c'est en soi une délivrance majeure que de pouvoir se consacrer essentiellement à soi et à sa conscience de l'instant présent. Les retraites sont des moments précieux parce qu'elles nous offrent du temps hors du temps, un espace hors des enjeux sociaux, et que nous pouvons laisser de côté les ambitions et les rôles, les stratégies et les urgences, les désirs et les peurs, qui peuvent habituellement nous harceler et nous entraîner dans le tourbillon de la vie mondaine. Surtout les retraites permettent de **s'isoler dans un environnement favorable** et de se consacrer uniquement à la méditation, et comme les séances de méditation sont plus longues et plus fréquentes, plus profondes et plus intenses, l'esprit peut s'installer plus facilement et plus durablement dans un état de paix, de disponibilité et de clarté.

Les retraites sont périodes où l'interaction avec d'autres personnes et avec le monde est limitée au strict minimum, voire proscrite, et **le silence, la solitude et l'immobilité** sont des facteurs très importants pour se retrouver avec soi-même et ne plus être distrait. Car plus on limite les stimulus extérieurs ou les occasions de distraction, et plus l'on reste en présence avec soi-même. Dans le cadre d'une retraite, le contexte et l'environnement, les rapports sociaux et la parole sont dépouillés au maximum afin de favoriser la concentration intérieure et laisser de la place pour la conscience. Le langage et les images sont les supports fondamentaux de l'activité intellectuelle, et comme un mot peut activer une sensation, un souvenir ou un enchaînement de propositions réflexives, le simple fait de ne plus parler et de ne plus écouter, de ne plus baigner dans un flot d'informations et de ne plus s'exposer à un flux permanent d'images permet de libérer un espace de conscience, permet de ne plus alimenter les circuits neuronaux conventionnels et permet de se détacher de ses propres réactions cognitives habituelles. Le discours est aussi le lieu où s'expriment les préoccupations, les problèmes et les difficultés de la vie, c'est aussi le moyen que l'on a pour se présenter à quelqu'un d'autre, pour interagir avec quelqu'un d'autre, et désactiver le discours permet de court-circuiter la formation de notre interprétation du monde, et d'interrompre l'obligation que l'on a de paraître aux yeux des autres.

Les novices ont souvent des appréhensions par rapport à cette confrontation avec le silence, la solitude et l'immobilité, mais après un délai de quelques jours ou de quelques semaines, ils prennent conscience de la liberté et de l'espace que cela procure. Les bénéfices de cette expérience expliquent pourquoi, après une retraite, les pratiquants ne sont plus aussi portés à discourir autant qu'ils pouvaient en avoir l'habitude. C'est que **c'est une expérience à vivre**, et que les mots sont souvent réductifs et trop connotés pour raconter une telle expérience. Participer à une retraite, c'est souvent se rencontrer soi-même, c'est peut-être découvrir la plénitude de la conscience et l'harmonie du monde, c'est faire l'expérience d'être présent à soi-même et aux événements que l'on vit, et c'est voir les choses d'un point de vue qui n'est plus l'opposition ou la dualité, mais plutôt dans une perspective d'unité universelle. C'est faire l'expérience du divin en soi, et ce n'est pas pour le moins une expérience banale, même si c'est une expérience complètement naturelle.

Dans les retraites de Vipassana Bouddhistes, il n'y a pas de journaux, pas de télévision, pas de téléphone portable, pas de livres, pas d'écriture de lettre ou de journal, pas de communication avec l'extérieur, sauf nécessité médicale, pas de

divertissement, pas de jeux collectifs ou d'activités récréatives. **La seule chose à faire est d'être présent à soi-même.** Il peut avoir bien sûr quelques activités pour le bénéfice du groupe et du lieu d'accueil, comme de préparer les repas ou de faire le ménage des parties communes, comme de participer à des réunions pour s'organiser ou compléter les instructions, mais dans l'idéal, ces activités peuvent être réalisées en amont ou par d'autres personnes que celles qui méditent et qui sont dans le processus de la retraite. Ce sont d'ailleurs des aménagements qui sont fait dans le contexte des retraites à l'occidentale, parce qu'en Orient ou dans l'Himalaya, les retraites se font souvent dans une pièce fermée, sans aucun contact direct ou indirect avec qui que ce soit, et les repas sont passés par une trappe, sans échanges visuels ou sonores. C'est que la meilleure façon de se connecter avec soi-même et avec le monde consiste avant tout à se déconnecter des autres et de la vie mondaine.

En général, nous voyons le monde, les autres et nous-même au travers de concept et de catégories, d'idées et d'étiquettes, de jugements et de raccourcis, parce que nous avons appris à voir les choses de cette manière et à les interpréter de cette façon. C'est de cette façon que nous voyons les choses et c'est de cette façon également que les autres nous perçoivent. Mais quand nous nous donnons la possibilité de voir les choses par nous même, dans le cadre d'une méditation en pleine conscience, sans contrainte ni attachement, alors nous pouvons progressivement nous débarrasser de ces outils sociaux et intellectuels que sont les grilles de lecture pré-établies ou les structures culturelles imposées. Comme nous sommes simplement avec nous-même dans la méditation, nous n'avons plus besoin de faire référence à quelque chose d'extérieur, **nous devenons notre seul point de référence**, et seules nos sensations propres, nos émotions individuelles, nos réflexions personnelles et nos expériences particulières sont les objets de notre observation. Ainsi, nous pouvons prendre conscience de notre réalité, de ce qui est vraiment nous et de ce qui ne l'est pas, et nous pouvons commencer à faire le tri et nous débarrasser de ce qui peut nous encombrer.

En société, nous sommes facilement amenés à nous exprimer sur comment les choses pourraient être ou devraient être, nous cherchons constamment à comprendre pourquoi les choses sont de telles façons et pas autrement, et nous voulons systématiquement évaluer dans quelle mesure ces choses représentent pour nous quelque chose de positif ou de négatif. Dans la méditation, nous ne cherchons pas à améliorer notre sort, à faire ou à évaluer quoi que ce soit, **nous restons simplement en confiance en nous-même et avec nous-même**, attentif et conscient de ce qui se passe, sans poser de jugements et sans attentes particulières. C'est une démarche complètement différente, qui du coup nous permet de nous ouvrir à d'autres perspectives et d'expérimenter les choses d'une manière complètement neuve et différente. Nous pouvons ainsi relativiser et progressivement laisser tomber les points de vue qui nous diminuent, les opinions qui nous immobilisent, les valeurs qui nous dominent, les jugements qui nous déterminent, les hypothèses qui nous influencent, les concepts qui nous modèlent, les filtres qui nous limitent, les habitudes qui nous mécanisent, les réactions qui nous infantilisent, les histoires qui nous conditionnent, les attachements qui nous asservissent, les souffrances qui nous oppressent, et les chaînes qui nous entravent.

Prenons par exemple **la feuille d'un arbre** que nous pouvons trouver dans la nature. En considérant cette feuille, nous pouvons la trouver verte et d'une certaine taille, et nous pouvons penser que ce sont là des faits indiscutables. Pourtant la couleur verte que nous attribuons à cette feuille est une dénomination qui change selon la langue que l'on parle, et selon notre origine et notre éducation, nous n'emploierions pas le même qualificatif. Cette couleur verte est une qualité purement conventionnelle qui fait référence au spectre des couleurs que nous avons l'habitude d'accepter comme une nomenclature scientifique laquelle contient en réalité une infinité de variantes. D'autre part, cette couleur verte n'est qu'une approximation par rapport à la quantité moyenne de vibration de lumière que nous renvoi cette feuille, et nous la disons verte parce qu'elle se situe entre le jaune et le bleu. Enfin cette couleur verte et que nous percevons à l'aide des bâtonnets, des cônes et des cellules photosensibles de la rétine de notre organe visuel, est un signal électrique extérieur qui a été changé en signal biochimique pour être ensuite interprété par notre cerveau qui reconstruit la réalité et nous la présente comme notre perception. Donc, nous pouvons dire que cette feuille est d'une couleur verte, et nous avons de grande chance de ne pas passer pour un idiot en faisant cette affirmation, mais en réalité, c'est une vérité toute relative et très subjective, et qui ne démontre que l'usage très conventionnelle que nous faisons de cette expérience.

Prenons maintenant **une autre feuille**, qui pourra nous apparaître d'un premier abord de la même couleur, mais en regardant de plus près nous pourrions voir qu'elles sont de couleurs différentes. Toutefois, ces deux feuilles ne sont pas de la même taille, et nous pouvons dire que l'une est plus grande que l'autre. Mais si nous les plaçons à des distances différentes de nous-même, nous nous apercevons que leur taille apparente changent, et que la plus petite devient la plus grande si nous la rapprochons de nous, et que respectivement la plus grande devient la plus petite si nous l'éloignons de nous. Les grandeurs que nous attribuons aux feuilles dépendent donc de leur position relative et de la façon dont nous interférons dans le processus de comparaison. Ainsi, ces deux feuilles sont vertes parce que nous disons qu'elles sont vertes et nous pensons que l'une est plus grande que l'autre parce que nous faisons une mesure, mais en réalité ce sont simplement deux feuilles qui n'ont

jamais demandées qu'on leur mettent des qualificatifs.

Dans la vie, nous faisons culturellement pleins de suppositions et pleins de comparaisons, pleins d'approximations et pleins de conclusions, et c'est ce qui nous permet de manipuler notre environnement et d'en discuter entre nous, mais en réalité **chaque expérience est unique**, individuelle et passagère. Notre quotidien est rempli de ces choses que nous ajoutons aux choses, et en comparant les choses aux autres, en essayant de les placer dans une hiérarchie, nous leur enlevons des choses pour mieux les simplifier, nous ne les considérons qu'à travers le résultat de notre grille de lecture et non plus pour ce qu'elles sont réellement. Notre interprétation des choses devient pour nous une injonction, et si « **l'orange bleu** » de Paul Eluard peut être acceptée comme une licence poétique dans les cercles littéraires, ce peut être jugée comme une ineptie ou une hérésie dans d'autres milieux. Dans la vie quotidienne, nous sommes enclins à trouver les cases dans lesquelles nous allons ranger les choses, et par rapport à nous même, nous nous évertuons à nous chercher et à nous placer dans les cases qui, pensons-nous, nous permettront de nous valoriser. Mais c'est une activité qui est très consommatrice d'énergie et qui est très discutabile quant à son efficacité.

Les choses ne sont pas petites ou grandes en soi, mais elles le deviennent pour nous parce que nous y appliquons un processus de comparaison, et parce que nous conditionnons nos relations à partir de cette seule interprétation, et il faut remercier les humoristes qui nous libèrent de notre triste condition quand ils nous rappellent que la bonne taille, c'est **quand les pieds touchent le sol et que la tête caresse les étoiles**. Ainsi, nous aussi en tant qu'être humain, nous passons beaucoup de temps à nous évaluer, à nous comparer et à nous situer dans notre environnement, parce que cela nous apparaît vital socialement, et quand peu se considèrent futilement au sommet de la hiérarchie humaine, beaucoup se dévalorisent en vain. Pourtant ce ne sont que des constructions de l'esprit, et la méditation nous permet d'en prendre conscience.

Par la simple mise en lumière de ces phénomènes, la méditation nous permet de nous libérer de ces concepts et de ces illusions, de ces choix et de ces souffrances. Bien sûr, l'on peut analyser les choses, les décortiquer et les démonter, ou les comprendre comme pour les soumettre, mais la simple attention et le non attachement suffit à les démasquer. Par ailleurs, **le non attachement requière moins d'effort que l'analyse**, et cette dernière quand elle se produit et quand elle réussie, aura tendance à renforcer le sentiment égocentrique de dominer les choses qui se produisent, et ce n'est pas l'effet recherché dans la pratique de la spiritualité Bouddhiste qui est tournée vers la compassion, la bienveillance et la non violence. Enfin, le non attachement est préférable parce qu'il prédispose à accepter n'importe quel phénomène, il laisse de la place pour toutes les manifestations qui peuvent se présenter, tandis que l'analyse, si elle permet de reconnaître ce qui se passe et de le nommer précisément, est une manière pour l'intellect de s'organiser et de continuer à travailler en classant les choses.

Il faut garder à l'esprit que **les phénomènes qui se produisent sont la plupart du temps alimentés par de profondes émotions**, et que la fabrication de pensées est souvent une manière de répondre à une émotion profonde de peur ou de désir, alors la pratique de l'attention sur le présent consiste à essayer d'adoucir la tension physique qu'il y a dans l'activité de penser et de focaliser sa conscience sur cette peur ou sur ce désir qui est à la base de l'agitation intellectuelle. En étant présent pour cette émotion de peur ou de désir, l'on est présent à ce qui se passe, et en ne s'attachant pas à ce qui se passe, l'on peut mieux distinguer ce qui se passe, et progressivement ce qui se passe deviendra plus claire, et en devenant plus claire le phénomène émotionnel et ses conséquences intellectuelles pourront progressivement se dénouer, se dissiper et se libérer.

Parfois, certaines personnes peuvent ressentir que leur concentration sur le présent s'échappe quand ils expirent ou quand ils inspirent. Souvent il peut en être ainsi parce que l'attention sur le moment de l'expiration ou de l'inspiration n'est pas suffisamment claire, c'est à dire que l'on expire ou que l'on inspire plutôt mécaniquement, sans y prêter une attention soutenue, et que l'on se place dans l'attente, respectivement de l'inspiration ou de l'expiration suivante. C'est dans les moments où la conscience n'est pas très claire qu'elle a plus de chance de se distraire et de se laisser attraper par des pensées divergentes ou errantes. Dans une telle situation, une fois que cette prise de conscience a été faite, il peut être utile de porter une énergie plus importante sur la phase de la respiration qui laisse s'échapper l'attention, et de se souvenir de faire attention à chacune de ces phases, de se rappeler de maintenir son attention particulièrement à ces moments là, afin de consolider la conscience sur tout le cycle de la respiration. Souvent, **l'échappement de la concentration sur la phase de l'expiration** correspond à une peur de se laisser aller ou de perdre le contrôle de soi, et souvent l'expiration n'est pas complète ou fébrile, et dans une telle situation il peut être utile de se donner la permission de se laisser aller quand l'on expire et de faire particulièrement attention à terminer jusqu'au bout cette phase d'expiration, en s'aidant par exemple des muscles de l'abdomen qui contractent jusqu'au bout le bas ventre. Il faut arriver à faire la différence entre garder le contrôle volontaire de l'attention sur le présent, ce qui représente un effort conscient d'être présent, et lâcher le contrôle sur sa respiration afin que celle-ci soit le plus naturelle possible.

Parfois, il peut se produire un long moment entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration suivante, ou entre la fin de

l'inspiration et le début de l'expiration suivante, et dans cet intervalle, la concentration peut avoir tendance à s'échapper. Dans une telle situation, il peut être utile de se concentrer, dans ces intervalles entre deux phases, sur une partie physique précise de son corps ou sur la surface où **deux parties du corps sont en contact**, comme les doigts des mains ou les muscles des jambes, afin de placer la conscience dans l'attention d'une sensation physique qui ne peut être que dans le présent. Il faut se rappeler que la conscience de son corps est une aide précieuse pour rester dans le présent, et qu'une conscience approfondie de son propre corps permettra de favoriser une concentration sur son esprit. Être profondément installé à l'intérieur de son corps, ressentir la masse de son propre centre de gravité à l'intérieur de son corps, être comme à l'intérieur de son propre corps, sont des sensations qui naturellement aideront l'esprit à se maintenir dans le présent.

La méditation Vipassana ou l'attention sur le présent permet de prendre connaissance de ce que nous vivons, de déplier ce que nous sommes et de développer notre conscience de ce qui se passe dans l'instant. Cette conscience devient de plus en plus claire, de plus en plus profonde et de plus en plus précise au fur et à mesure que nous développons notre capacité de concentration. Cette mise en lumière nous permet de comprendre ce qui se passe et d'accroître notre marge de manœuvre, ce qui nous permet de réaliser les meilleurs choix parmi ceux que nous présente la vie. Il y a donc un espace de liberté à conquérir à l'intérieur de nous-même, mais aussi un espace de paix quand nous ne sommes plus les sujets de nos peurs ou de nos désirs. C'est donc **un espace de paix et de liberté, une sagesse de vie et un moyen de se libérer de nos attachements** que nous propose la méditation.



La méditation sur la respiration

La méditation sur la respiration consiste à tourner son attention et ses pensées sur sa respiration. L'objectif est de réguler le rythme de celle-ci, de stabiliser sa nervosité et de retrouver le calme de l'esprit. La focalisation sur la respiration est un support pour libérer l'esprit et ne pas s'attacher aux pensées qui peuvent survenir.



« Laisser passer le souffle »

Dans une posture droite et décontractée, le poids du torse est bien réparti dans tout le corps. La colonne vertébrale est bien déployée, chaque vertèbre soutenant la suivante. Il n'y a pas de tensions exagérées dans le bas du dos. Les lombaires, les dorsales et les cervicales sont à leur place. Le ventre n'est pas porté trop vers l'avant, ni rentré trop vers l'intérieur de l'abdomen. Les reins ne sont pas outrageusement cambrés. La colonne vertébrale est droite et souple, sans effort particulier. Le torse n'est pas poussé vers le haut, ni tendu vers l'avant. Les épaules sont relâchées et ouvertes, comme les bras, les jambes et les muscles fessiers. Les mains sont détendues et posées naturellement sur les cuisses, sans avoir les poings fermés, ni les doigts exagérément redressés. Les jambes ne sont pas croisées et peuvent être regroupées en tailleur comme dans la position du Lotus avec un petit coussin sous les fesses qui permet de rehausser légèrement le bassin.

« La posture droite, détendue et agréable »

La posture générale est plutôt agréable à voir et peut être soutenue un certain temps. Il n'y a aucun muscle en extension ou en contraction. Les membres sont disposés de telle façon qu'aucun ne s'appuie outre mesure sur un autre. Le poids du corps est répartie au mieux, et de façon équilibré, aucune partie n'en supportant plus qu'une autre. La masse corporelle n'exerce pas de pression insoutenable, l'adepte doit se sentir à l'aise, son corps ne produit pas de réflexe ni d'impulsion subite, et il ne ressent nul part de picotement, de pointe, de tension, de chatouillement, de friction, de confusion, de gêne ou d'échauffement.

Les omoplates sont plutôt tirées vers l'arrière, faisant bomber un peu le haut de la poitrine. La nuque est souple et droite également, légèrement penchée vers l'avant. Le regard est spontanément dirigé devant soi, un peu vers le sol au lointain. Les paupières sont à moitié fermée, juste entrouverte pour laisser passer un peu de lumière et distinguer ce qui se passe au alentour, mais elles peuvent être également fermée pour faciliter la concentration et réduire les distractions visuelles. La bouche est fermée, sans sourire, ni grimaces. Les narines sont normalement ouvertes sans être dilatées, ni pincées.

« La respiration lente et profonde »

L'adepte peut inspirer profondément par le nez en gonflant d'abord son ventre, puis entièrement ses poumons. Puis, après un court instant de fermeture de ses voies respiratoires et de maintien de la pression atmosphérique à l'intérieur de lui, l'adepte peut lentement, progressivement, rejeter l'air vers l'extérieur, en maintenant un débit aussi constant que possible. En expirant, l'adepte vide d'abord l'air de ses poumons, puis les gaz carboniques du bas du ventre, en s'aidant éventuellement de ses muscles abdominaux pour éjecter complètement l'air contenu dans les zones entre le nombril et le pubis. A ce stade de l'expiration complète, l'adepte peut conserver un instant ses voies respiratoires closes, puis reprendre le cycle.

« De brèves inspirations et de longues expirations »

Le temps d'expiration peut être beaucoup plus long que celui de l'inspiration, afin justement de calmer l'organisme et de tranquilliser le corps. La régularité de l'exercice est importante pour stabiliser le rythme cardiaque, la circulation sanguine, et celle des autres fluides corporels. L'adepte ne retient pas trop longtemps sa respiration, et ne bloque pas ainsi l'afflux sanguin à l'intérieur de sa tête. Il fait attention que le sang circule bien de haut en bas. L'adepte doit faire également attention à ne pas provoquer une sur ventilation, en inspirant trop profondément et trop rapidement d'oxygène. Au contraire, si l'adepte doit reprendre sa respiration soudainement pour faire face à un besoin d'air important, il le fait simplement dès qu'il en ressent la nécessité, sans se poser de questions, sans se forcer à terminer un cycle de respiration, sans gênes, ni angoisses de mal se comporter. Cela peut arriver, et fait partie de la recherche de stabilisation de la respiration.

« La circulation et la stabilisation de la respiration »

Normalement, le besoin en air diminue progressivement. L'adepte retrouve au fur et à mesure sa tranquillité d'esprit, et son agitation intérieure décroît. En se concentrant sur une partie du corps ou sur une idée, l'adepte peut en oublier de continuer à respirer en rythme, alors, il peut arriver que l'organisme requière subitement un afflux d'air. L'adepte reprend alors sa respiration naturellement, et reprend naturellement l'exercice de méditation en suivant les mouvements de va et vient de son torse et de son ventre.

« Progressivement et naturellement »

Petit à petit le rythme de la respiration se ralentit, et les pauses après une inspiration ou après une expiration peuvent prendre plus de temps. Sans être en apnée, la respiration se fait plus doucement, et les mouvements du torse se font de plus en plus imperceptibles. Au bout d'un certain temps, l'adepte peut n'utiliser que les poches d'air du bas de son ventre, parce que celles-ci sont suffisantes pour alimenter son organisme. Petit à petit, le rythme atteint un équilibre de croisière, et l'adepte peut alors plus orienter sa pensée vers des idées d'apaisement et de relâchement, de contentement et de bien être.

« Doucement et lentement »

L'adepte se concentre sur les mouvements de va et vient de cage thoracique, et petit à petit son esprit est entièrement occupé par ses sensations comme la cadence lente, l'amplitude douce, l'ouverture et la fermeture de ses organes internes, les bruits fins et légers, et les contractions musculaires mesurées, presque caressantes. Il ressent que son corps s'harmonise avec son esprit, et que tous ses autres organes entrent en résonance avec le rythme de sa respiration. Ses pensées sont plus fluides. Les muscles de ses membres se relâchent encore et se décontractent. Ses pensées sont plus lentes et son esprit est de plus en plus apaisé.

« Paisiblement et légèrement »

Alors, l'adepte peut imaginer expirer de la fumée noire et toxique, représentant les obstacles, les distractions et la négativité qu'il ou qu'elle peut avoir en lui. Il visualise cette fumée noire s'extraire de lui à chaque expiration, s'éloigner de son corps et de son esprit, et il se sent alors plus soulagé, plus léger et plus tranquille. Pareillement, l'adepte peut imaginer inspirer une lumière blanche et pure de bénédiction qui incorpore son enveloppe charnelle. Cette lumière blanche et lumineuse entre au plus profond de son être quand il inspire de l'air frais. Il visualise cette lumière blanche et l'associe à l'aide et au soutien dont il a besoin, et il ressent une propreté spirituelle l'envahir et le purifier.

« Rejeter la négativité et absorber la lumière »

Dans un cycle, la lumière blanche remplace la fumée noire, et petit à petit, l'adepte ressent plus de paix et plus de force. Afin de retrouver un équilibre émotionnel stable et durable, l'adepte poursuit son exercice jusqu'à ce qu'il considère son état comme un état satisfaisant.

La méditation de concentration

Par exemple, un adepte peut décider, dans un premier temps, de commencer une séance de méditation, soit comme une contemplation générale et indéterminée, soit comme une analyse précise et intentionnelle. Le sujet qu'il choisit peut être un sujet inédit comme un sujet sur lequel il a déjà médité.



« Laisser passer les idées »

L'adepte peut choisir de laisser vagabonder son esprit en contemplation sur l'univers vague et agréable, et au cours de son voyage spirituel, il peut décider de s'arrêter sur un sujet qui le touche ou qui l'intéresse particulièrement. A partir de ce moment, l'adepte peut décider de sélectionner ce sujet pour se concentrer dessus. Un bon sujet de méditation est un sujet qui nous concerne.

« Choisir un sujet de méditation personnel »

L'adepte peut aussi choisir dès le départ de s'engager dans une méditation plus précise, et de se lancer dans l'analyse d'un thème qui le tient à cœur et pour lequel il souhaite faire le point, ou d'une question dont il aimerait faire le tour, ou simplement, il souhaite reprendre et continuer une méditation sur un sujet qu'il a déjà abordé antérieurement. Il connaît son sujet et médite directement sur celui-ci. L'adepte va laisser aller son esprit, sans retenue, ni a priori, faire une sorte de brainstorming autour des idées relatives au sujet choisi. Petit à petit, il va pouvoir clarifier ses pensées, jusqu'à pouvoir les ordonner. A un moment donné, il va percevoir un objet plus distinctement que les autres, un fait qui ressort et qui apparaît plus important que les autres, ou une idée qui revient souvent et qui permettrait de conclure ou de résumer le thème de sa méditation analytique.

« Un objet clair se distingue des autres »

Cet objet, ce fait ou cette idée peut être qualifié de nœud neuronal ou de conclusion, comme l'épilogue d'une dissertation, ou le point clef d'une discussion. L'adepte peut alors décider de sélectionner cet objet, ce fait marquant, cette idée centrale ou cette conclusion pour en faire le sujet d'une méditation de concentration.

« Pour en faire l'objet de la concentration »

Dans un second temps, l'adepte peut décider de focaliser son esprit sur cet objet, de procéder à la méditation de concentration placée en un seul point. Cette méditation consiste à concentrer son attention et son énergie mentale sur cet unique objet, ce fait marquant, cette unique et seule idée, ou cette unique conclusion.

« Concentrer son attention et son énergie sur cet unique objet »

L'adepte peut envisager cet objet ou cette idée sous toutes ses formes possibles, sous toutes les coutures, dans toutes les positions. Il peut simuler mentalement les effets d'un tel objet, ou la réalisation d'une telle idée, et imaginer qu'elles en pourraient être les implications dans un contexte adapté. L'adepte peut ensuite inverser les termes de sa réflexion, essayer de

prendre le problème à l'envers, changer de contexte, et rechercher quelles seraient les conséquences d'une telle perspective. Enfin, l'adepte peut envisager d'exagérer en tout point cette idée, de la déformer, de la généraliser outre mesure, de la ridiculiser, de la travestir, pour constater si celle-ci reste conséquente, et si elle résiste à sa critique. En faisant tourner les points de vue, en appliquant des opérations, en changeant d'angle d'approche, l'adepte peut se rendre compte si cet objet est une clef qui ouvre bien la porte d'une compréhension stable et claire du sujet de méditation.

« Faire tourner ce point clef sur lui même »

Si l'objet de concentration disparaît ou si l'adepte se distrait, si la concentration lui échappe, alors l'adepte peut revenir à la méditation générale, ou à la contemplation pour retrouver la perception de l'objet. Une fois de retour en mémoire, l'adepte peut continuer sa concentration en un seul point. Quitte peut-être à se rendre compte en cours de route qu'une autre idée semble plus pertinente comme conclusion. Alors, l'adepte peut recommencer ce processus de la méditation analytique en tenant compte de cette nouvelle idée, et en cherchant pourquoi cette nouvelle idée semble plus adéquate. Puis, au vue de son investigation analytique, il peut la retenir, l'approfondir, et la mettre à l'épreuve de la concentration en un seul point. Et ainsi de suite jusqu'à arriver au sentiment profond et sincère d'avoir saisie une réelle conclusion à sa méditation, et d'avoir compris cette idée, d'en avoir appréhender les fondements et les conséquences.

« Un sentiment profond et sincère, une image claire et forte »

Alors, la méditation peut prendre fin et l'adepte pourra par la suite revenir à cette idée, et l'utiliser comme une pierre pour échafauder d'autres raisonnements.

« Consolider ses conceptions »

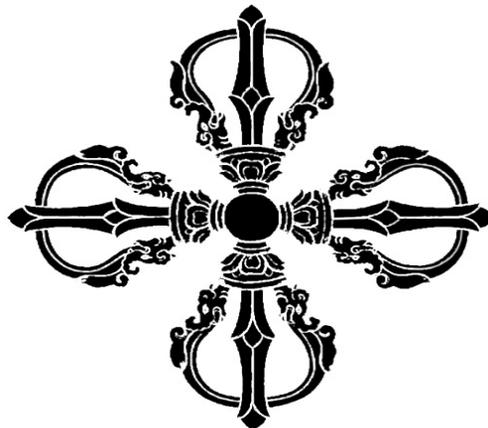
La méditation en concentration placée en un seul point permet de contrer et d'éradiquer les conceptions erronées de soi. La vacuité étant la nature ultime de tous. La concentration sur un seul objet de méditation permet de l'isoler et de l'examiner en profondeur, afin d'en faire ressortir une image claire et forte, ou un sentiment direct et saisissant. Cette pratique peut être utilisée pour méditer sur les déités, sur les concepts ou sur les vertus.

« Offrir le mérite de la méditation à tous les êtres vivants »

A l'issue d'une méditation, l'adepte se souvient de ce qu'il doit au monde, et aux autres êtres humains, il offre le mérite de sa méditation à tous les êtres vivants, susceptibles de progresser sur le chemin de la bouddhité. Enfin, il essaye de retenir de sa méditation, un conseil ou une résolution pour sa vie quotidienne, quelque chose de pratique et de simple qui pourra l'aider à poursuivre sa recherche vertueuse.

« Retenir un conseil ou une résolution pour la vie quotidienne »

La méditation est une pratique qui s'apparente au labeur du jardinier qui cherche à appliquer les meilleures conditions pour la culture de ses meilleures graines.



La méditation sur les obstacles

La pratique de la méditation est une discipline, comme un sport ou un loisir, qui requière de cultiver certaines qualités pour progresser. En disciplinant son mental, l'adepte peut réguler ses tensions intérieures et améliorer son équilibre psychique et sa santé corporelle. La conscience de son esprit et la connaissance de ces mécanismes peuvent aider l'adepte à se rendre compte de l'influence des pensées négatives qu'il entretient à son insu, ou qui peuvent survenir à l'improviste et le submerger.

« La conscience de son esprit et la connaissance de ses mécanismes »

La vigilance peut lui permettre de contrer, dès qu'elles surviennent, les émotions et les pulsions malignes qui peuvent le surprendre, et d'éviter ainsi qu'elles ne s'installent et prennent de plus en plus de place dans ses pensées. La négativité est une nuisance qui, à force d'être répétée, peut prendre de plus en plus d'importance. La négativité est comme un parasite, souvent inutile pour son hôte, et consommateur d'une grande partie de l'énergie de la personne. Mais c'est surtout une cause de souffrance, une vulnérabilité dont il faut se défaire. La négativité est un terreau qui prédispose à se laisser aller, et à s'infliger d'autres souffrances. D'un autre côté, la négativité, nous motive pour rechercher la lumière. Mais ce n'est pas parce qu'il y a de la lumière qu'il y a de l'ombre, par contre, il y a de l'obscur quand il y a quelque chose d'opaque qui fait obstacle à la lumière.



« Laisser passer la lumière »

Les obstacles à la méditation sont nombreux mais se rassemblent dans l'attachement à des idées vraies ou fausses, à des liens d'attraction ou de répulsion. Une vue juste permet de faire disparaître ses illusions, jusqu'à comprendre la non dualité des phénomènes, et appréhender la sagesse intuitive de la vacuité.

« Démystifier les vues erronées »

Notre interprétation de nous même ou notre identification, comme ce que nous pensons de nos capacités ou de nos objectifs, ainsi que notre représentation des autres et du monde, et notre compréhension des concepts qui nous entraînent ou des valeurs qui nous motivent, sont souvent à la base d'obstacles qu'il est facile de dépasser quand ils sont identifiés avec clairvoyance et confiance. Ces vues erronées nous empêchent d'y voir clair et de progresser, que ce soit dans la méditation ou dans la vie, mais la méditation nous permet d'y mettre de la lumière et d'arriver à faire la part des choses.

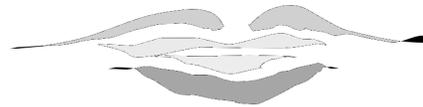
« Les obstacles à la méditation sont aussi les obstacles à l'épanouissement dans la vie »

Les obstacles à sa méditation peuvent être considérés à juste titre comme des bons sujets de méditation, comme la peur de l'échec, le remord du passé, l'idolâtrie, l'indignité, l'avidité, la vantardise, le doute, la dualité, la croyance en l'existence de l'ego, l'impermanence, la mort, la maladie, la vieillesse, la compassion, la tentation, l'intolérance, l'impatience, la vanité, l'oisiveté, la torpeur, la luxure, l'orgueil, l'égoïsme, l'addiction au jeu, la lâcheté, l'effort, l'inattention, l'insouciance, l'agitation...

Les rites et la méditation

Les rites et l'exercice de la méditation ont pour rôle d'aider l'adepte à changer pour progresser. Le rite met en valeur certains sujets de méditation qui nous concernent tous. Certains points d'achoppement sont une réalité pour tous les êtres humains. Avec les générations, ces sujets fondamentaux ont fait l'objet d'une systématisation, et d'une ritualisation.

1. **Rompre l'orgueil et l'illusion** (la croyance en l'existence indépendante et permanente de notre ego)
2. **Se transformer en être de diamant** (corps, paroles et esprit)
3. **Sublimation de l'énergie spirituelle** (sensuelle, esthétique, émotive)
4. **Accéder à la conscience et à la sagesse** (par l'intermédiaire des symboles et la pratique des méditations)



« Sans armes, sans larmes, cent charmes »

Les pratiques rituelles n'ont pas pour objectif l'obtention de grâces, de faveurs divines, mais sont des auxiliaires de compréhension. Les rites montrent la correspondance symbolique et mystique entre les formes extérieures de l'apparence matérielle et les forces psychiques intérieures. En pratiquant la méditation, en faisant l'investigation des idées auxquelles nous sommes attachées, nous pouvons remonter aux origines de nos croyances et y opposer les contre mesures qui correspondent et qui nous permettent de diminuer leurs influences. Avec l'expérience, la reconnaissance de nos attachements, nous permet de les anticiper et de les dissoudre avant même qu'ils n'émergent.

« La compréhension des correspondances entre l'intérieur et l'extérieur »

Par exemple, la peur, le doute et la violence ne sont pas acceptables parce que ce sont avant tout de la souffrance, de l'ignorance et de la dépendance, et ce sont l'aversion, l'impermanence et le désir qui les rendent possibles. Ces obstacles peuvent être surmontés par la pratique de la méditation, par la connaissance de l'enseignement et par la compassion et le renoncement aux attachements. Ces obstacles peuvent être dépassés parce que tous les êtres possèdent en eux la nature de Bouddha et peuvent développer leur conscience et leur clairvoyance. Prendre refuge dans les trois joyaux (Sangha, Dharma, Bouddha) c'est s'engager sur le chemin de la liberté et de la sagesse.

« Un état d'esprit favorable et propice »

Les rites permettent de générer un état d'esprit favorable à la purification et au détachement, et d'inviter l'adepte à ouvrir son esprit à la pénétration de la sagesse.

La pratique de la méditation

La méditation est une pratique régulière qui demande du temps (patience), du calme (sérénité) et de la volonté (effort).

« La pratique est une discipline régulière »

La méditation est une activité sans ligne d'arrivée, sans limite, et dont le seul but à atteindre la sérénité et peut-être l'illumination. La méditation est un moment particulier de la journée qui se poursuit dans la vie quotidienne. La méditation peut se faire à tout moment, immobile ou en mouvement, à l'intérieur ou à l'extérieur, seul ou à plusieurs, en silence ou pas. Mais il y a tout de même des conditions qui sont plus favorables que d'autres.

Les conditions favorables pour la méditation

- **Le silence**
- **L'immobilité**
- **L'intérieur**
- **La solitude**
- **La régularité**

La préparation d'une séance de méditation

Une séance de méditation se prépare, un peu comme une fête à laquelle vous allez convier ce qu'il y a de plus cher et de plus important dans votre existence: soi et le Bouddha. Le rite est un peu à la cérémonie du mariage, ce que la méditation est l'acte d'amour. L'on prend rendez-vous pour participer à un rite, tandis que la méditation est une activité que l'on peut pratiquer à loisir. Dans les deux cas, le rite ou la méditation sont des actes d'amour. Un acte d'amour envers soi-même et les autres, envers notre conscience et la conscience universelle, envers la réalité que nous vivons et le monde dans lequel nous vivons, envers le Dharma et la voie de l'éveil pour tous les êtres vivants, envers la communauté des pratiquants de la Sangha et la lignée des Bouddhas.

« La méditation est un acte d'amour »

Pendant la préparation d'une séance de méditation, il est nécessaire de s'assurer que l'espace est propre, agréable, calme et propice à l'accueil de l'esprit de Bouddha et à la méditation en toute sérénité. Il faudra veiller par exemple au ménage, à la purification de l'espace par l'aspersion d'eau, à la purification de soi avec les ablutions (se laver les mains, le visage et les pieds), à se prosterner devant l'arrivée d'un supérieur, à nettoyer l'autel, à remplacer les offrandes. Mais il s'agit aussi de se placer dans une intention de compassion et d'amour universelle.

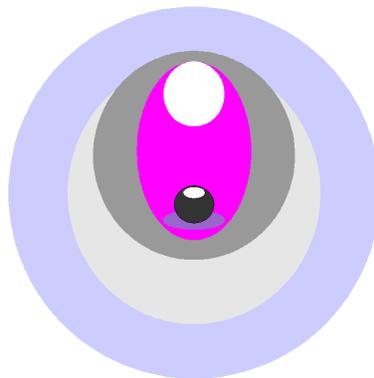


« Laisser passer l'amour »

La conduite d'une séance de méditation

La conduite d'une séance de méditation est divisée en plusieurs étapes. Ces différentes étapes permettent d'entrer progressivement dans l'état d'esprit de méditation, et permet de bien faire la séparation entre la forme et le fond, entre le cadre et l'expérience de méditation. Voir plus haut « Les sept membres de la méditation » qui sont les sept étapes fondamentales d'une méditation.

- **L'offrande**
- **La posture**
- **L'hommage**
- **La bénédiction**
- **La confession des fautes**
- **La purification des fautes**
- **La réjouissance des vertus**
- **Le refuge dans les trois joyaux**
- **L'engendrement de la Bodhicitta**
- **La méditation:**
 - **La méditation sur soi**
 - **La méditation du Yidam**
 - **La méditation sur le souffle**
 - **La méditation sur l'ignorance**
 - **La méditation sur la souffrance**
 - **La méditation sur l'impermanence**
 - **La méditation sur l'illusion de l'ego**
 - **La méditation sur la dépendance**
 - **La méditation sur la compassion**
 - **La méditation sur l'illumination**
 - **La méditation sur la sagesse**
 - **La méditation sur la vacuité**
 - **La méditation sur la paix**
- **La méditation spécifique:**
 - **La contemplation**
 - **La concentration**
 - **La visualisation**
- **Le partage du mérite**
- **La résolution**
- **La dédicace**



Les Vingt et une méditations

Les vingt et une méditations constituent une pratique entière et complète du Dharma. Ces vingt et une méditations peuvent être réalisées de manière indépendantes et espacées, et elles peuvent également constituer le contenu d'une retraite d'une semaine, avec trois ou quatre méditations par jour. Les vingt et une méditation commencent par la méditation sur le Gourou, le maître spirituel qui peut nous aider dans la pratique du Dharma, l'accomplissement de la Bodhicitta et l'illumination.

- **La méditation sur l'intérêt de s'en remettre à un maître spirituel**

- Sa bénédiction et ses encouragements
- La confiance et le maintien qu'il nous donne
- Ses recommandations et son aide dans la pratique régulière
- La foi, le soutien et la connaissance de l'enseignement qu'il nous transmet

Les Vingt et une méditations

La méditation sur **l'intérêt de s'en remettre à un maître spirituel** (bénédiction et aide)

La méditation sur **la préciosité de la vie humaine** (les conditions pour la libération)

La méditation sur **la mort et l'impermanence** (l'imprévisibilité et le changement)

La méditation sur **le danger d'une renaissance inférieure** (l'accumulation du mérite)

La méditation sur **le refuge dans les trois joyaux** (la pratique pure, honnête et directe)

La méditation sur **les actions et leur effets** (les conséquences de nos vices et de nos vertus)

La méditation sur **le développement du renoncement à la souffrance** (le désir de libération)

La méditation sur **la génération de l'équanimité** (l'attitude amicale et équilibrée avec tous)

La méditation sur **la reconnaissance que tous les êtres vivants sont nos mères** (l'humanité)

La méditation sur **le souvenir de la bonté de tous les êtres vivants** (l'homme est bon)

La méditation sur **la mise à égalité de soi et des autres** (nous sommes tous pareils)

La méditation sur **les inconvénients de l'auto-préoccupation** (l'égoïsme et l'isolement)

La méditation sur **les avantages de chérir les autres** (le partage et l'entre-aide)

La méditation sur **l'échange de soi avec les autres** (se mettre à la place de l'autre)

La méditation sur **la grande compassion** (le désir de libérer les autres)

La méditation sur **la prise d'engagement** (la volonté de prendre sur soi la peine des autres)

La méditation sur **l'amour désirant** (le désir du bonheur et de l'épanouissement des autres)

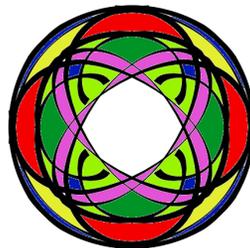
La méditation sur **le don** (la satisfaction de donner du plaisir aux autres)

La méditation sur **l'engendrement de la Bodhicitta** (l'illumination pour aider les autres)

La méditation sur **le calme stable** (la paix, la non dualité, la sagesse et la vacuité)

La méditation sur **la vue supérieure** (Identifier l'objet (je) et réfuter son existence (non-je))

**LAMA GURU
LIFE SAMSARA
DEATH CHANGE
DANGER KARMA
REFUGE 3 JEWELS
VERTUES & VICIES
RENONCEMENT
BALANCE
HUMANITY
GOODNESS
EQUALITY
SELFISHNESS
SOLIDARITY
FRATERNITY
COMPASSION
SACRIFICE
LOVE & SHARE
GIFT & ATTENTION
BODHICITTA
EMPTYNESS
WISDOM**



Les Initiations

Les initiations sont des découvertes

« Regardez les arbres pousser »
« Toucher les nuages des pieds »
« Parler à la lune enchantée »
« Écoutez les étoiles tomber »

Les initiations peuvent être aussi nombreuses que le sont les activités humaines. Une initiation peut consister à apprendre la cérémonie du thé, les positions du Kama Sûtras, ou une prononciation sacrée...

« Le terreau, les racines et la pluie »
« Le soleil, la branche et le fruit »
« La feuille, la fleur et le pollen »
« Le tronc, l'écorce et la graine »

La spiritualité Bouddhiste retient quatre niveaux principaux d'initiation.

« La première initiation est de partir »
« La deuxième initiation est de revenir »
« La troisième initiation est de se tenir »
« La dernière initiation est le s'abstenir »

Les initiations sont des passages

Les initiations marquent le passage d'une étape, la réalisation d'une purification, l'autorisation à une pratique ou la transmission de pouvoirs:

1. La transmission du pouvoirs du vase
2. La purification du corps:
 1. Obscurcissements des passions
 2. Obstacles karmiques
 3. Obstructions des canaux psychiques
3. L'autorisation à la visualisation de la déité
4. La purification de la parole
5. La circulation du souffle vital
6. L'exercice de la puissance des Mantras
7. La transmission des pouvoirs de la divinité
8. La purification de l'esprit
9. La transmission orale des connaissances secrètes
10. La transmission secrète des pouvoirs secrets
11. La transmission du pouvoir ultime
12. L'intuition de l'essence de l'esprit non dual (sujet objet)
13. La transcendance des symboles

Le Yidam

Le Yidam est une déité choisie par le Lama pour aider le disciple. L'adepte est lié à son Yidam, corps et âme. Pendant plusieurs années le Yidam et le disciple feront connaissance. Ils seront liés l'un à l'autre, jusqu'au moment où l'adepte poursuivra son apprentissage et abandonnera ce guide virtuel, soit pour en changer, soit pour changer de pratique.

« Le Yidam est choisit par le Gourou pour le disciple »

Le Yidam correspond à la personnalité du disciple. Le but est que le disciple se fonde et s'absorbe dans son Yidam afin d'en ressortir purifié et grandit des facultés de celui-ci. La déité intérieure de l'adepte et la déité extérieure du Yidam doivent fusionner ensemble pour ne former qu'une seule et même forme. Le disciple devient dès lors la déité à part entière.

« L'adepte devient la déité »

Les flux énergétiques, la vacuité et l'esprit de la déité circulent de l'un à l'autre, via le corps et le cœur, via les centres (Chakras) et les canaux énergétiques. L'identification avec la déité permet de la personnifier et de vivifier ses capacités. La déité se forme, rayonne et se dissout dans le cœur de l'adepte. La déité se montre vivante, resplendit et disparaît dans la vacuité pure. Le rayonnement de lumière produit le ruissellement du nectar blanc de la sagesse de la déité qui s'infiltre dans le corps de l'adepte depuis le sommet de son crane jusque dans son cœur.

« Ouvre ton cœur qu'il resplendisse de lumière »

Le Yidam représente en quelque sorte un Dharma personnalisé pour l'adepte, la parole juste qui correspondra exactement à la personnalité du disciple. Le Yidam est le Gourou privé et continu de l'adepte. L'adepte rencontre son Yidam, comme le relatif rencontre l'absolue, comme le particulier rencontre le général, comme l'intérieur rencontre l'extérieur. La déité représente une certaine lumière de Bouddha, une certaine vibration qui accompagne le disciple et qui l'aide à se transformer pour passer par exemple du noir et blanc ou de la couleur à la transparence. Le Yidam partage avec le disciple une certaine qualité à partir de laquelle l'adepte progressera vers l'acquisition des autres qualités du bouddha. La progression de l'adepte sur le chemin de l'éveil l'emmènera à vivre la sagesse et la compassion, jusqu'à la découverte de la vacuité.

« Travailler une qualité pour en acquérir d'autres »

L'abandon du Yidam (déité personnelle) est nécessaire quand celui-ci prend trop d'importance et commence à dominer l'adepte. La relation fusionnelle du Yidam et de l'adepte s'interrompt afin de permettre au disciple de continuer sa progression sur le chemin de l'éveil. Le disciple est rempli de gratitude pour son Yidam et le remercie de la lumière qu'il lui a apportée. L'esprit du disciple est maintenant purifié et sa compréhension de son propre esprit lui permet de poursuivre seul le chemin de son éveil personnel. Le disciple peut par la suite méditer et visualiser de nouveau la déité qui fut son Yidam.

« La lumière rend libre »

La visualisation

La visualisation est une pratique spirituelle intense qui demande beaucoup de concentration et d'énergie. La visualisation consiste à visualiser dans son esprit des phénomènes spirituels.

La visualisation est un apprentissage:

- Du corps avec les **Mudras** (niveau émotionnel)
- De la parole avec les **Mantras** (niveau intellectuel)
- De l'esprit avec les **Mandalas** (niveau spirituel)

La visualisation est principalement la personnification d'une force mentale (déité) qui s'active en présence de l'adepte et se propage en son cœur, en son corps et dans son esprit. La visualisation permet l'acquisition des pouvoirs de la déité, en s'identifiant en elle, et en se purifiant par sa proximité. La description mentale, minutieuse et contextuelle de la déité permet d'en matérialiser la forme et de s'absorber en elle. La visualisation permet de se rendre compte que tout phénomène est une réalité psychique.

« Avoir le pouvoir de savoir »

L'esprit à l'intérieur (l'adepte) est de la même nature que l'esprit à l'extérieur (la déité). La confiance en son esprit et l'humilité devant l'esprit universel vont de pair.

« La confiance et l'humilité »

Les exercices de visualisation sont des expériences qui requièrent beaucoup de pratique et de concentration. Ce peut-être comparer à d'autres voyages qui eux ne sont ni contrôlés, ni volontaires, ni respectueux de la santé psychique de ceux qui s'y adonnent, comme par exemple, l'ivresse sous mescaline, les flashes sous héroïne, les expériences de proximité de la mort.

Rites, initiations et méditations

Les rites sont des activités très codifiées qui suivent des protocoles bien définis et très rigides. Les rites sont des événements privilégiés qui engendrent des moments spéciaux, impressionnants et sacrés. Les initiations sont pratiquées lors d'un rite de passage. Les rites sont ponctuels, mais les processus d'apprentissage, de découverte et de maîtrise prennent du temps, de l'effort et de la persévérance. Les méditations régulières permettent d'évoluer graduellement et progressivement.

« Les premiers pas contiennent tous les autres »

C'est le cheminement et les processus de transformation intérieure qui sont importants. La régularité et l'assiduité permettent de traverser ces moments privilégiés en prenant conscience petit à petit de ses propres changements. La difficulté et l'adversité permettent de mobiliser des ressources intérieures parfois insoupçonnées.

« Les nouveaux paysages font relativiser les difficultés passées »

Les initiations sont des progressions

Les apparences sont très variables et très volatiles, mais derrière les apparences, le monde ne change pas beaucoup, par contre le regard que l'on peut porter sur le monde peut changer beaucoup de choses. En s'exerçant longuement à une pratique, le corps et l'esprit s'habituent, s'adaptent, se forment, et deviennent de plus en plus rapides à mobiliser les énergies associées à cette pratique. Comme pour un artisan dont le geste s'imprime dans la conscience, l'adepte acquiert des ressources de plus en plus importantes au fur et à mesure que croît son expérience, mais les mobilise de moins en moins.

« Le regard change et s'intériorise »

Il existe de nombreux rites et de nombreuses initiations, plus ou moins faciles d'accès, c'est pourquoi la véritable initiation est une progression, c'est la vie.

« La véritable initiation c'est la vie »

- Le **pèlerinage**
- Le mouvement des **moulins** et des **drapeaux** à prières
- L'incantation des **Mantras**
- La lecture des **Sûtras**
- Les confrontations **dialectiques**
- La méditation sur les dix **vices** et les dix **vertus**
- La confession de ses **passions**, de ses **fautes**, de ses **péchés** ou de ses **crimes**
- La méditation sur la **mort** dans les cimetières
- La méditation sur la préciosité de la **vie**
- Prendre **refuge** dans les trois joyaux
- La **prosternation** devant un supérieur
- L'acceptation du Guru-Yoga (**Yidam**)
- L'offrande du **Mandala du Monde** (Mont Mérou et des quatre continents)
- Le rite de **Chöd**:
 - Isolation la nuit dans un endroit sauvage et naturel (montagne)
 - Invocation des démons (provocation)

- Démembrement de son propre corps (visualisation de sa propre mort)
- Offrande de son corps et de sa chair (visualisation des démons cannibales)
- L'engendrement de la **Bodhicitta** (relative et absolue), (altruisme, éveil, aide à l'éveil)
- La purification de **Vajrasattva** (expiation d'une infraction à l'engagement de Samaya avant l'écoulement de trois années):
 - **Prendre refuge dans les trois joyaux** (engagement dans la voie de l'éveil)
 - **Remord sincère des fautes** (conscience et volonté de vaincre le mauvais karma)
 - **Bonne conduite** (engagement de ne plus recommencer, quitte à en mourir)
 - **Pratique des antidotes** (méditations et mantras de purification des actions passées, contre mesures)
- Le **Yoga** du rêve
- La pensée des quatre **illimités**
- La méditation sur la **non-dualité**
- La méditation sur la **vacuité** de l'ego
- La méditation sur les trois sortes de concentration (**Samadhi**)
- La méditation sur l'utilité de la visualisation (**Sadhana**)
- La concentration dans la vacuité (**Sahaja**)
- La **visualisation** d'une déité
- Le Yoga du **Bardo**
- Le Yoga du transfert de **conscience**

Le Mantra

Un Mantra est une vibration amplifiée à l'intérieur du corps humain.

« **Laisser passer le son** »

Le Mantra peut être un son, un chant, une succession de mots, une phrase que l'on prononce à haute voix et que l'on répète et récite sans s'arrêter, comme une incantation, ponctuée par la respiration.

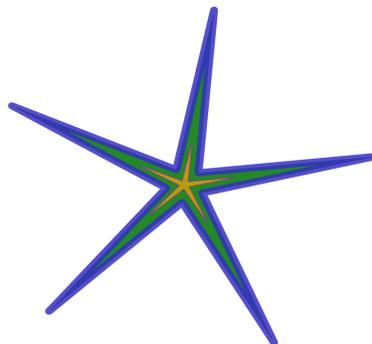
L'exercice d'un Mantra permet de vider son esprit des pensées parasites et de se concentrer.

« **Vider son esprit des pensées parasites** »

La prononciation d'un Mantra engendre l'évocation de ses significations, l'apparition de son aura et de ses pouvoirs. Le Mantra produit une protection dans l'environnement dans lequel il est prononcé et autour de celui ou de ceux qui projettent cette énergie sonore. C'est une pratique hypnotique qui peut amener à l'état de transe, un peu comme les derviches tourneurs qui dansent en rond pendant des heures.

« **Répète et récite sans cesse la formule** »

Un mantras peut être répétés 3 fois, 9 fois ou 108 fois, ou un nombre égal à l'un de ces multiples.



Les Mantras du Bouddha et des bodhisattvas

Les Mantras des Bouddhas sont très importants et très puissants, car leur utilisation permet d'invoquer la présence de la déité qui y est associé.

Le Mantra de la prise de refuge dans les trois joyaux :

« **Namo Buddhaya, Namu Dharmaya, Namu Sanghaya** »

Le Mantra du Bouddha **SHAKYAMOUNI** (gold) :

« **Om muni muni maha muniye svaha** »

Le Mantra d'**Avalokitteshvara** (la compassion) (blanche) :

« **Om mani padme hum** »

Le Mantra de **Manjushri** (la sagesse) (jaune) :

« **Om wagi shari mum** »

Le Mantra de **Vajrapani** (puissance) (bleue) :

« **Om vajra pani hum** »

Le Mantra de **Tara** (l'illumination) (verte) :

« **Om tara tutarre ture svaha** »

Le Mantra des syllabes germes des déités réunies (gold white yellow blue green) :

« **Mum Hrih Dhih Hum Tam** »

La conduite d'une séance de visualisation (Sadhana)

Les recommandations et le contrôle d'un maître attesté par la hiérarchie des écoles officielles du bouddhisme sont indispensables à une bonne pratique de la visualisation.

Une séance de méditation en visualisation se prépare et se conduit un peu comme tout autre séance de méditation:

- La prise de refuge dans les trois joyaux
- L'engendrement de la Bodhicitta
- La visualisation d'un espace protégé pour soi et la déité
- L'invocation de la déité et de sa bénédiction
- Le culte de la déité:
 - Les salutations à la déité
 - La prise de refuge dans la déité
 - Les offrandes à la déité
 - La confession à la déité
 - La purification par la déité
 - La demande de tourner la Roue du Dharma (Ashoka)
 - L'offrande de son corps à la déité
- La réception du pouvoir de la déité
- La résolution
- La dédicace du mérite à tous les êtres vivants

Quelques phrases et aphorismes à méditer

« Laisser passer les mots »

- « Le Dharma repose sur un Trône soutenu par huit Lions »
- « Le souvenir (le passé) et la spéculation (le futur) sont des pertes de temps (le présent) »
- « Nous sommes reliés à l'univers comme la glace à l'eau, la vague à l'océan »
- « Le monde est le contenant habité par les déités »
- « Chercher le Bouddha dans son esprit, c'est chercher le principe d'illumination »

« Le présent est le moment d'agir »

- « Celui qui donne, le don qui est offert, et celui qui le reçoit, les trois ne font qu'un et sont indissociables »
- « S'abstraire du monde et se confondre dans le vide, c'est être au delà du Bien et du Mal »
- « Faire l'expérience que l'esprit est libre de dualité, c'est goûter au flux cosmique »
- « La compassion n'est qu'un moyen pour atteindre la sagesse et la vacuité »

« Le temps est l'écrin de nos désirs »

- « Le Dharma est un moyen habile qu'il faudra abandonner pour poursuivre l'illumination »
- « Le Bouddha est un médecin qui vous explique comment ne plus tomber malade »
- « La Sangha, le Dharma et le Bouddha se rejoignent pour fusionner comme de l'eau versé dans de l'eau »
- « L'illumination est la communion mystique de l'individu avec les forces divines de l'univers »

« Celui qui trouve, sait qu'il n'a plus à chercher »

- « Celui qui cherche, trouvera bien quelque chose »
- « L'esprit est la seule réalité contenant à la fois le Samsâra et le Nirvana »
- « L'invisible est indivisible, l'indivisible est invisible »
- « Au royaume de l'illusion, il faut faire le plein de vide »
- « Toute croyance, toute espérance ne sont que dépendances »
- « L'esprit est la chose la mieux partager qui soit »

« Laisser passer le sens »

- « Se détacher des choses, des autres, de soi, des idées et du temps, c'est soulever le voile qui recouvre la vacuité »
- « Comme la pluie retourne à la mer par la rivière, l'esprit rejoint l'esprit par la vie »
- « L'esprit est invisible, indivisible, informel, immuable, omniprésent, omniscient, universel et éternel »
- « Derrière l'homme, derrière la matière, derrière l'espace, derrière le temps se retrouve toujours le même esprit »

« Toutes les réalités sont la manifestation de l'esprit »

- « Commencer par maîtriser vos paroles, vos émotions, vos actes et vos pensées »
- « Continuer par maîtriser les conséquences de vos paroles, de vos émotions, de vos actes et de vos pensées »
- « La délivrance est la pacification des constructions conceptuelles et des manifestations spirituelles »
- « La méditation donne le pouvoir de se purifier, de se transformer et de s'éveiller à la réalité du monde »
- « Les phénomènes n'existent que par les causes qui les produisent et les conditions qui les rend possible »

« La pure sagesse est conscience lumineuse »

- « Supprimer les causes et les conditions des phénomènes, et ils disparaissent »
- « Remplacer les causes et les conditions par d'autres, et d'autres phénomènes se produiront »
- « Tout phénomène est limité dans le temps, c'est pourquoi l'esprit n'est pas un phénomène »
- « Les phénomènes de l'esprit ont la force de l'esprit »

« Un verre vide est plein d'autre chose »

- « Le vide est juste assez grand pour occuper tout l'espace et tout le temps »
- « Un temps mort peut donner la vie à autre chose »
- « La méditation est une procédure dans le laboratoire de l'esprit »

Les Yogas de la voie de la forme

Les Yogas de la voie de la forme sont des pratiques (Yogas) liées à la perception de la réalité impermanente (Samsâra):

- **Le Yoga du feu intérieur (Tum-mo)**
- **Le Yoga du corps illusoire de miroir (Gyu-lü)**
- **Le Yoga de l'état de rêve (Mi-lam)**
- **Le Yoga de la Claire Lumière (O-sel)**
- **Le Yoga de la réincarnation (Bar-do)**
- **Le Yoga du transfert de conscience (P'ho-wa)**

« Laisser passer les formes »

Les Yogas de la voie sans forme

Les Yogas de la voie sans forme sont des pratiques (Yogas) liées à la connaissance de la vacuité (Nirvana):

- **Le Yoga du grand geste (MAHAMUDRA)**
- **Le Yoga de la grande libération (PRAJNAPARAMITA)**

Le Yoga du grand geste (MAHAMUDRA)

« Laisser passer le vide »

1. **La posture de méditation du lotus**
2. **Le calme mental** (les obstacles sont vides)
3. **L'esprit uni dans la concentration**
4. **L'arrêt de la pensée** (la tension)
5. **L'errance de la pensée** (la détente)
6. **L'abandon de la conscience** (la dualité connaisseur connaissance)
7. **L'union dans la vacuité**
 - Le sujet observateur (l'archer)
 - L'acte d'observation (la flèche)
 - L'objet observé (la cible)
8. **L'équivalence de l'esprit**
 - L'esprit en mouvement
 - L'esprit en repos
9. **Le défilement des pensées** (perception de la vacuité)
10. **La méditation**
 - Le passé est passé
 - Le présent est insaisissable
 - Le futur est indécidable
11. **Le phénomène de l'esprit**
 - La veille
 - Le rêve
12. **La non-cognition dans la vacuité** (face à face en paix)
13. **La connaissance empirique de la sagesse intuitive**

La méthode de la cause et de l'effet en sept points

1. Tous les êtres sensibles ont été notre **Mère** dans une vie antérieure
2. Il y a de la **Bonté** dans tous les êtres sensibles
3. Il est juste d'éprouver de la **Gratitude** et de rendre la même bonté à tous les êtres sensibles
4. Le véritable **Amour**, c'est le souhait de voir les autres êtres sensibles heureux
5. La **Compassion**, c'est le souhait de voir les autres êtres sensibles délivrés de la souffrance
6. La **Grande Compassion**, c'est engager sa responsabilité pour prendre la souffrance des autres êtres sensibles et contribuer à leur libération
7. L'engendrement de la **Bodhicitta**

Le développement de la sérénité, du détachement et de la compassion

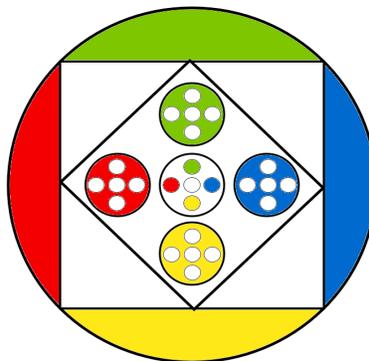
1. Imaginer trois personnes, un **proche**, un **inconnu** et un **ennemi**
2. Constaté les émotions attachées à chacun: **l'amour**, **l'indifférence**, **l'hostilité**
3. Analyser les raisons de ses sentiments: le **partage**, la **distance**, le **reproche**
4. Interroger la permanence de ses situations: le **changement**, le **contexte**, les **vies** antérieures et futures
5. Méditer sur **l'attachement** à des émotions fluctuantes
6. Visualiser un terrain plat, fertile, labouré, humidifié pour y faire pousser **la graine de la compassion**

L'observation de la nature instable et continue de l'esprit

1. **Se réjouir de la vie et du monde merveilleux**
2. **Se placer dans un état d'esprit neutre**
3. **Autoriser ses pensées et ses émotions à surgir**
4. **Observer l'activité instable de l'esprit**
5. **Reconnaître le continuum infini de la conscience**

L'analyse en sept points du moi

1. Le moi n'est pas **identique** à ses parties
2. Le moi n'est pas **autre** que ses parties
3. Le moi n'est pas la **base** de ses parties
4. Le moi ne **dépend** pas d'une façon inhérente de ses parties
5. Le moi ne **possède** pas ses parties de façon inhérente
6. Le moi n'est pas la **forme** de ses parties
7. Le moi n'est pas le **composé** de ses parties



L'échange et l'égalisation du moi avec tous les êtres sensibles

1. Tous les êtres **sensibles** souhaitent leur bonheur
2. Tous les êtres **sensibles** souhaitent ne pas souffrir
3. Tous les êtres sensibles sont **libres** de réaliser ce qu'ils souhaitent
4. Tous les êtres sensibles sont **égaux** et libres devant leur souhaits
5. Nous sommes **tous** des êtres sensibles, libres et égaux comme les autres
6. Nous sommes un **seul** individu, tandis que les autres sont infiniment nombreux
7. L'intérêt d'un seul ne peut pas être supérieur à l'intérêt de **plusieurs**
8. Les intérêts de tous sont **dépendant** les uns des autres
9. Les autres nous donnent la **vie**, et nous accompagnent sur le chemin de l'éveil
10. Notre vie, notre **bonheur** et notre **libération** de la souffrance dépendent des autres
11. Notre **intérêt** n'est pas opposé à celui des autres
12. Notre égoïsme nous sépare des **autres** et nous fait souffrir
13. Notre amour pour nous est inférieur à **l'amour** de tous les autres pour nous
14. Notre amour pour les autres nous apporte plus de **bonheur** que notre amour pour nous même
15. Notre bonheur dépend de **notre amour pour les autres**
16. Les pensées et les émotions négatives qui nous font souffrir peuvent être **disciplinées**
17. L'altruisme, l'amour et la compassion apporte santé, succès, **satisfaction**, sympathie et sérénité
18. Nous sommes dépendant des autres, de notre environnement et de nos **choix** passés, présents et futurs
19. Échanger son bonheur avec la souffrance des autres, c'est faire preuve de **compassion**
20. La compassion et la **sagesse** nous emmènent vers l'illumination
21. L'illumination, c'est la **vacuité**, la non-dualité et la seule vrai joie permanente
22. Renoncer aux plaisirs, c'est marcher vers la **délivrance** en éliminant la base de la souffrance

Les résultats karmiques

Les résultats karmiques de notre interaction bénéfique avec les autres sont nombreux et conséquents:

- **La longévité** (fruit de l'innocence)
- **La belle apparence** (fruit de la patience)
- **La richesse** (fruit de la générosité)
- **Le superflu** (fruit de l'ascèse)

La Bodhicitta

La Bodhicitta peut être de deux différentes sortes:

- **La Bodhicitta conventionnelle:**
 - **L'aspiration altruiste**
 - **L'aspiration à l'éveil**
- **La Bodhicitta ultime:** la compréhension directe et intuitive de la vérité ou de la nature ultime de la réalité:
 - **La sagesse** (compréhension directe) (non-dualisme)
 - **La forme** (méthodes habiles) (non-dualisme)
 - **La vacuité** (illusion de la réalité) (non-dualisme)
 - **La félicité** (libération de l'attachement et de la dépendance à la causalité primordiale de la souffrance)

Références

Philosophie éternelle d'Aldous Huxley
Bouddhisme tantrique du Tibet de John Blofeld
Approches de la méditation d'Arnaud Desjardins
Manuel de la méditation de Guéshé Kelsang Gyatso
Transformer son esprit de Sa Sainteté le Dalaï Lama (interview)
Cultivating a daily meditation Sa Sainteté le Dalaï Lama Tenzin Gyatso (conférence)
Fundamental Treatise of Wisdom Nagarjuna
Introduction to Mindfulness Meditation Online Course & Transcripts by Gil Fronsdal (Dharma Audio California)
<http://www.insightmeditationcenter.org>

Sommaire

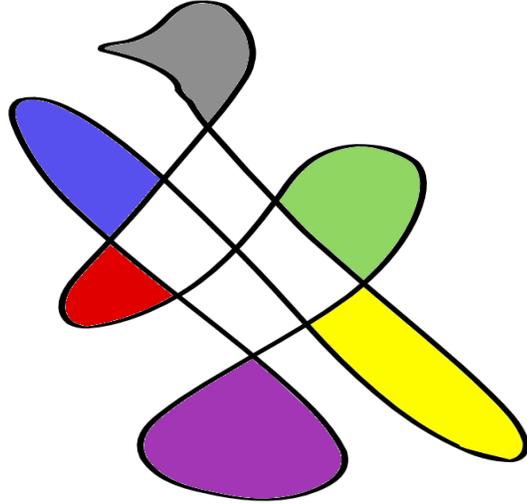
Table des matières du Vajrayana

Le Véhicule de Diamant.....	2
La Terminologie.....	12
Le Bouddhisme.....	14
La Roue de la Vie.....	19
Les Symboles.....	22
Le Culte et les Rites.....	36
La Méditation.....	42
Les Initiations.....	105

Licence:

Copyright © 2010 Patrick Marceau Louis HAUTRIVE
Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.3 or any later version published by the Free Software Foundation; with no Invariant Sections, no FrontCover Texts, and no BackCover Texts. A copy of the license is included in the section entitled "GNU Free Documentation Licence". For all the examples of commands and all the scripts, please refer to the GNU General Public License as published by the Free Software Foundation.

<http://www.gnu.org/licenses/fdl.html>



Tashi Shok

Vajrayana par Patrick Hautrive © Lodève 2009 Lannion 2012

pamaloha@free.fr
<http://hautrive.free.fr>

**Om Shree
Sarva Mangalam**