

Atelier de méditation

Année 2017-2018

Synthèses du groupe d'étude

d'Agos-Vidalos

Etude des ateliers de méditation

1. Qu'est-ce que méditer ?

Un entraînement à la non-distraktion.

2. Comment fait-on pour méditer ?

Un environnement favorable.

Le corps.

L'esprit.

3. Quelles difficultés rencontre-t-on et comment y remédier ?

La torpeur.

L'agitation.

Le découragement.

4. A quoi voit-on les signes de progrès dans la méditation ?

Le relâchement de la saisie.

L'esprit et moins agité.

La motivation augmente.

La vision change.

5. Quel est le but de la méditation et comment l'atteindre ?

La vue.

L'étude.

La réflexion.

La méditation.

6. Pourquoi et comment combiner l'étude, la réflexion, l'action à la méditation ?

La méditation apporte la clarté.

L'enseignement apporte la direction.

L'introspection apporte la correction des fonctionnements.

L'activité apporte le potentiel favorable.

7. Pourquoi méditons-nous ?

Non-distraktion et clarté.

Les émotions.

La saisie égocentrique.

Mauvaise direction.

8. Conseils

La régularité

L'esprit en retraite

Ne pas se décourager

Ne pas brûler les étapes

Ne pas se dégoûter

Poème de Lama Guendune « Le bonheur »

Première partie

Ou'est-ce que la méditation ?

« Par la méditation, nous nous entraînons à ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence, cultivant ainsi l'attention. Lorsque nous méditons, nous allons nous apercevoir que nous nous laissons emporter. Revenir encore et encore à cette attention consciente, c'est cela méditer. » Jigmé Rinpoché.

Nous avons vu que la distraction dans la méditation est :

- . une chaîne de pensées ;
- . les jugements sur la méditation : « je suis calme » ou bien « je suis agitée ».

Une pensée ou une image ou une perception, ce n'est pas une distraction, puisque méditer c'est justement voir cela, voir ce qui s'élève dans l'esprit.

Par contre, « en faire quelque chose » est une distraction.

Le propos est de laisser apparaître et disparaître sans saisir, sans juger, sans se faire une histoire.

« Nous nous entraînons à ne pas être interrompus, distraits, emportés par tout ce qui se présente à la conscience. Cela ne signifie pas que nous cherchons à nous échapper de l'environnement extérieur ou à nous fermer à notre réalité intérieure. Nous sommes au contraire très réceptifs à tout ce qui apparaît dans l'esprit comme à tout ce qui est perçu par nos cinq sens : les formes extérieures, les sons, etc. Nous accueillons toutes ces sensations sans les rejeter, dans un état de vigilance dépourvu de tension. » Jigmé Rinpoché

Pour ne pas être distrait pendant la méditation, nous cultivons deux capacités de l'esprit :

1. « Drenpa » en tibétain, c'est l'attention, le rappel, la souvenance.

Je me souviens de ce que je dois faire pendant la méditation, c'est à dire ne pas saisir, revenir au support de la respiration.

2. « Sheshin » en tibétain, c'est la vigilance, la conscience.

On est présent à ce qui se passe pendant la méditation, on perçoit les mouvements de l'esprit, on perçoit les changements dans la qualité de la méditation (par exemple je sens que je m'endors).

Plus je cultive le rappel (Drenpa) plus ma vigilance (Sheshin) augmente. Plus je m'entraîne à ne pas suivre et à revenir, plus je suis conscient de ce qui se passe dans mon esprit.

« L'objectif est que l'esprit ne soit plus distrait par les habitudes et les chemins tracés qu'il emprunte automatiquement. Ne pas être distrait par ces obnubilations est le sens de la clarté véritable. Les pensées s'élèvent dans l'esprit selon le mouvement imprimé par nos tendances. Il n'est pas question d'éradiquer les pensées qui s'élèvent, ni de les bloquer. » Jigmé Rinpoché.

Nous avons regardé ce qu'est la distraction dans la vie quotidienne. Bien sûr, il y a les distractions extérieures, importantes dans notre société. Il y a les distractions intérieures c'est à dire l'activité du mentale, qui vient de l'habitude de lui laisser beaucoup de place, de « faire quelque chose » de nos pensées.

Les raisons de cette habitude sont notre fonctionnement humain ordinaire, ainsi que notre fascination pour l'intelligence de nos pensées, la vérité de nos pensées, la créativité de nos pensées. On se laisse facilement emporter par nos pensées.

Puis nous avons compris que cette activité mentale n'est pas la même pour tous, elle prend des « couleurs » différentes : nos pensées et nos émotions naissent dans le sillon de nos tendances.

Dans notre esprit, nous avons tracé des chemins de réponse aux situations et l'esprit suivra toujours ces mêmes chemins si nous ne faisons rien. C'est l'exemple du champ de blé.

Nous sommes distraits de notre sagesse et notre bienveillance fondamentales par ces « obnubilations » répétitives et profondément ancrées. Elles sont comme des intentions cachées.

Nous avons donné un élément de réponse pour quitter nos tendances néfastes : la première étape est de les voir, de les repérer, de les connaître, de plus en plus clairement... d'où l'intérêt de méditer pour acquérir plus de clarté !!

Deuxième partie

Comment fait-on pour méditer ?

1. L'environnement

- a) un lieu calme où l'on n'est pas dérangé.
- b) peu de stimulations sensorielles.
- c) des objets pour établir une atmosphère propice.
- d) s'asseoir chaque jour au même endroit pour développer une habitude.

2. Le corps

Les 3 buts de la posture :

- 1. sensation stable dans le corps.
- 2. l'immobilité physique.
- 3. rester assis longtemps sans douleur, sans tension musculaire, sans somnolence.

Vêtements amples et doux.

La posture en 7 points.

3. L'esprit

- a) relâcher les tensions avant la pratique.
- b) revenir à sa motivation.
- c) fixer son attention sur le souffle et revenir quand on est distrait.
- d) compter les cycles de respiration.
- e) un état d'esprit particulier : l'esprit « frais », conscient, présent, alerte.
- f) apprentissage répétitif, sans record.

Troisième partie

Quelles difficultés rencontre-t-on dans la méditation et comment y remédier ?

« Par exemple, vous méditez aujourd'hui, demain et après-demain, puis vous êtes un peu distrait, vous faites autre chose et ne méditez plus. Lorsque vous reprendrez votre méditation, vous vous apercevez que la petite stabilité qui avait été obtenue sera entamée, sans être complètement détruite. Il faudra à nouveau un certain temps et de la constance pour retrouver la même progression parce que l'esprit a été interrompu, distrait. A cause de ces interruptions, vous faites sans arrêt deux pas en avant et un pas en arrière, vous poursuivez votre avancée mais elle prend du temps, elle est difficile. » Jigmé Rinpoché

- 1) Les difficultés font partie du chemin.
- 2) Elles sont l'occasion de nous accepter avec nos insuffisances (bienveillance envers nous-mêmes).
- 3) Ne pas fuir, continuer de méditer (contrer l'habitude d'éviter le désagréable en le fuyant).

Problème n°1 : la somnolence

- a) Ne pas faire de repas copieux avant la méditation.
- b) Vérifiez la température de la pièce.
- c) Prenez une grande inspiration, bloquez et expirez doucement. Recommencer jusqu'à ce que ça passe.
- d) Compter les cycles, raccourcir le nombre de cycles.
- e) Raccourcir les sessions.
- f) Portez votre attention sur les sensations, les effets sur la pensée. Cette vigilance investigatrice fera s'évaporer la somnolence.
- g) Allez dormir, faites une pause, prenez une douche, buvez un verre d'eau...

Problème n°2 : la souffrance physique

La douleur est inévitable, la souffrance non.

- a) Réduire la douleur si c'est possible.
Consultez un médecin, un ostéopathe, se masser, avoir un bon coussin, faire des exercices préparatoires.
- b) Ne pas s'impliquer.
Grattements, toux, fourmillements : pas de signification particulière (système nerveux libère des données).
Observez leur apparition et leur disparition.
- c) Prendre la douleur comme objet de méditation.
Voir : la sensation (douleur) et la résistance à la douleur (physique et mentale).
Fusionner avec la douleur et la ressentir comme une sensation expérimentale.

- d) S'entraîner sur des petites douleurs.
- e) Quand vous bougez, faites-le avec lenteur et en observant les sensations.
- f) N'ajoutez rien, ne retirez rien. Ne gâchez pas l'expérience pure avec des concepts.

Problème n°3 : l'agitation

L'agitation prend plusieurs formes et a plusieurs causes.

- a) Images fortes : changez votre emploi du temps. Méditez d'abord, lisez ou allez au cinéma ensuite
- b) Conflits, conversations : analysez d'abord, méditez ensuite.
- c) Tracas, soucis: écrivez les pensées obsessionnelles.
- d) L'inconscient fait surface : observez ce qui apparaît. Cela va disparaître tout seul.
- e) cycle, planètes: aucune cause, sinon une alternance cyclique d'agitation et de calme. Observez leur apparition et disparition.
- f) L'ennui: l'attention consciente ne s'ennuie jamais. S'il y a ennui, c'est que vous conceptualisez. Observez l'ennui.
- g) La résistance à la pratique: mettez de la douceur et du plaisir dans la pratique.

Conclusion

La cause des difficultés est l'inconstance.

Les difficultés disparaissent quand on pratique tous les jours de manière constante.

Simplifier notre vie. Exemple du yogi et du buisson d'épines.

Étudier. Les choix de vie se font sur les certitudes.

Quatrième partie

Les signes de progrès dans la méditation

« Habituellement dans les situations dans lesquelles nous nous retrouvons, nous ne voyons pas très clairement les conditions qui font s'élever des choses en nous. Mais grâce à cette vigilance à laquelle nous nous entraînons, nous pourrions distinguer ce qui s'élève en nous face aux situations rencontrées. Ainsi, on pourra voir qu'en fait, tout ce que l'on croit tellement important, ce qu'on ressent, n'est pas si important que cela. » Jigmé Rinpoché

1. L'esprit est moins agité

- a) Je repère les émotions et les circonstances qui les font naître plus tôt ;
- b) Je comprends le processus d'apparition des émotions ;
- c) Je ne suis (du verbe suivre) plus mes émotions.

= Je suis moins pris par les émotions.

2. L'apparition des qualités

En parvenant progressivement à moins suivre nos tendances, nous serons moins agité, moins distrait de nos qualités qui pourront avoir un espace pour s'exprimer. C'est l'histoire du loup blanc et du loup noir. L'approfondissement de l'étude nous donnera une direction de plus en plus claire sur les qualités à nourrir.

= Mon état d'esprit est plus ouvert. La vie devient plus facile pour moi.

3. La motivation augmente

Les petits progrès dans ma vie quotidienne me motivent.

Les petits progrès dans mon attention pendant les sessions me motivent.

= Je pense de plus en plus souvent à méditer, à me connecter à ma sagesse et à ma bienveillance.

4. La vision change

a) Grâce à la méditation, on obtient le discernement ordinaire ou commun: clarté et intelligence.

b) En dirigeant ces qualités un autre discernement prendra place : un discernement supérieur qui nous fera percevoir la nature des choses telles qu'elles sont.

Cinquième partie

Quel est le but de la méditation et comment l'atteindre ?

La vue

*« Tawa, la vue, c'est la façon dont on comprend les choses, la façon dont on aborde la réalité. Cet aspect est essentiel, parce que cette vue va constituer la base de la méditation. Ce n'est pas juste un jeu intellectuel ou une vue philosophique, c'est la base même du chemin que l'on va parcourir. C'est essentiel, parce que nous allons avancer sur cette base avec beaucoup de force et nous allons nous diriger dans une certaine direction pour obtenir un certain résultat. »
Jigmé Rinpoché.*

On dit que la méditation donne de la clarté pour :

- . voir nos fonctionnements;
- . voir ce qu'est l'esprit;
- . voir les choses telles qu'elles sont;
- . changer de vision du monde.

La méditation et la conduite sont toutes deux fondées sur Tawa, la vue.

1. La vue c'est ma manière d'appréhender, de percevoir le monde.

Cette façon de voir le monde est en partie commune à tous les humains. Nous voyons tous une montagne.

Cette vue est propre à chacun : la montagne est perçue de façon différente par chaque individu.

C'est très important, car ma manière d'envisager les situations quotidiennes déterminent mes paroles et mes actes!

Si la méditation éclaire notre vision et nous fait changer de vision, c'est qu'il existerait une vision correcte de voir les choses, unanime, juste c'est à dire conforme à la réalité qu'on observe? Il existerait une vision sans filtre...

Les phénomènes sont :

- a) composés,
- b) impermanents,
- c) interdépendants.

Nous les percevons comme d'un bloc, permanents et indépendants.

On fait tous les jours l'expérience que les choses sont composées, impermanentes et interdépendantes, mais on agit comme si tout était immuable, éternel, libre.

Le décalage entre nos attentes et la réalité génère des insatisfactions, des frustrations, une recherche jamais satisfaite du bonheur.

Les obstacles au changement de vision sont:

- . notre façon habituelle de voir le monde qui est très fortement ancrée.
- . notre agitation (confusion)
- . notre distraction

Il n'est pas possible d'avoir une vue juste dès le départ.

Pourtant, trois entraînements vont nous aider à avoir une vue la plus juste possible qui s'affinera au fur et à mesure.

Les 3 entraînements sont:

- . l'étude (c'est à dire l'acquisition d'une connaissance),
- . la réflexion dans la vie (c'est à dire la confrontation des enseignements à nos expériences pour obtenir une certitude),
- . la méditation (pour la clarté qui permet de comprendre l'étude et d'avoir des prises de consciences dans la vie quotidienne).

Conclusion:

Quand je comprends que j'ai une vue à priori qui conditionne ma manière de percevoir le monde, alors je comprends la nécessité d'apprendre et d'expérimenter une autre vue. Cela sera possible grâce aux 3 entraînements. Notre but va être d'avoir progressivement une vue de plus en plus juste. Si cela devient notre but, alors cela va arriver.

2. **Cela va arriver, car notre fonctionnement naturel est : je donne une direction à mon esprit et je mets de la force à aller dans cette direction.**

Quand on parle de la vue, c'est donc aussi la direction/les directions que je donne à mon esprit.

. Cette direction n'est pas toujours consciente.

. Il y a toujours une direction qui sous-tend mes paroles et mes actes.

. Naturellement, je mets beaucoup de force pour aller dans la direction/les directions de mon esprit.

C'est ce processus naturel que nous allons utiliser pour aller dans une direction de sagesse. La vie quotidienne nous permet d'observer le processus :

Je vois quelque chose, je le juge positif, je mets tout de suite l'intention et les actes pour rester auprès de cette chose, la posséder, la faire durer. A l'inverse, je vois quelque chose, je le juge négatif, je mets tout de suite l'intention et les actes pour m'éloigner de cette chose, la repousser, la faire cesser. Pour d'autres choses, elles m'apparaîtront comme indifférentes et je ne m'en soucierai pas.

Ce fonctionnement n'est pas sans danger :

a) danger de baser son bonheur sur des choses agréables, de s'y attacher, de souffrir de leur disparition. Danger de baser son bonheur sur l'absence de souffrance, ce qui est irréaliste (maladie, vieillesse...). Donc danger du décalage entre ma quête et la réalité + fatigue de lutter sans cesse.

b) danger de m'engager dans des actes qui engendrent beaucoup de souffrance pour moi-même ou les autres afin d'obtenir ce qui me semble positif et afin de rejeter ce qui me semble négatif. Danger que la fin justifie les moyens. Nous sommes prêts à tout, même au pire pour assouvir nos désirs. Danger d'être en décalage avec ma nature profonde de sagesse et de bienveillance, ce qui est source de mal être.

En changeant de vision du monde, je donne une direction différente à mon esprit et j'agis spontanément de façon plus juste par rapport à la réalité et par rapport à ma nature fondamentale.

Le premier exercice est d'observer les directions que je donne à mon esprit dans la vie quotidienne.

Sans jugement si cela est « bien » « noble » ou pas, regardons comment on fait, le mécanisme de mise en branle de notre corps-esprit.

Les 3 entraînements

Introduction :

Pour connaître véritablement une chose, on l'examine via 3 types de discernements :

- . le discernement acquis par l'étude
- . le discernement acquis par la réflexion
- . le discernement acquis par la méditation

L'étude

1) Comment ?

Le discernement acquis par l'étude consiste à prendre connaissance des enseignements fondés sur la logique et le raisonnement.

- . Prendre connaissance (lire, écouter, aller à des enseignements, à des stages)
- . Comprendre (faire sien intellectuellement donc repérer et clarifier les doutes)
- . Apprendre (relire ses notes)
- . Mémoriser (techniques diverses par fiches, récitations, schémas...)

2) Quel résultat ?

Cela permet de parvenir à une conclusion juste, c'est à dire à la vue dans ses 2 aspects.

On change de regard sur le monde et on comprend la direction à prendre.

On se libère d'une forme d'ignorance.

Les 3 défauts du pot :

Le pot retourné : je n'écoute pas car je suis distrait, l'enseignement ne peut pas pénétrer.

La solution est de cultiver l'attention, donc de méditer.

Le pot percé : j'écoute, mais je ne retiens pas.

La solution est de prendre des notes, de faire des fiches, d'y revenir souvent.

Le pot empoisonné : J'écoute, je retiens, mais ma motivation est entachée par l'orgueil. Je pense déjà tout savoir et j'apprends pour me valoriser aux yeux des autres. C'est aussi que je rejette une partie de ce qui est dit, car mes représentations sont très ancrées.

Solution : remettre en question notre intention et nos idées. S'ouvrir.

Conclusion :

Il n'est pas question d'entretenir une foi aveugle dans les enseignements qui nous sont transmis, mais de comprendre et de mettre à l'épreuve de notre propre esprit les connaissances acquises par l'étude.

Il s'agit de développer un jugement exercé par soi-même. C'est l'objet du 2ème entraînement : la réflexion.

Une façon d'étudier est de faire partie d'un groupe d'étude.

On choisit un livre, un enregistrement, un texte et on l'étudie paragraphe par paragraphe selon 4

points :

1. Quelles sont les idées importantes ?
2. Quels sont les points obscurs ?
3. Quelle est l'intention de l'auteur ?
4. Comment je relie cela à mon expérience personnelle ?

Les avantages du groupe d'étude sont la clarification des doutes, la confrontation des points de vue, l'émergence de nos états d'esprit, l'éclairage enrichissant des différentes expériences.

Sixième partie

Pourquoi et comment combiner l'étude, la réflexion, l'action à la méditation ?

Pourquoi changer quelque chose ? Parce que notre situation ne nous satisfait pas, nous expérimentons beaucoup de mal être et nous ressentons intuitivement qu'une autre expérience est possible.

L'esprit a besoin d'une direction claire pour pouvoir la suivre. Il est utile de lister ce que nous souhaitons.

Nous aimerions :

- . appréhender les situations plus sereinement.
- . avoir davantage de recul.
- . avoir un esprit clair qui voit juste.
- . apprécier le moment présent.
- . être bienveillant envers soi et les autres.
- . nous débarrasser de nos fonctionnements confus et malveillants.

En résumé, nous voulons gagner en sagesse.

La sagesse est la faculté de discerner ce qui nous est bénéfique ou pas.

Bénéfique veut dire ici, tout ce qui nous libère, nous ouvre, nous éclaire.

Néfaste veut dire en opposition, tout ce qui nous emprisonne, nous ferme, nous obscurcit.

Qu'est-ce qui nous permet de discerner entre ce qui est bénéfique ou non ?

Il y a l'éducation : nos parents, nos professeurs, nos éducateurs nous montrent, nous apprennent, comment mener notre vie. Ils nous transmettent des savoirs, des savoir-faire, des valeurs, une façon d'être et de penser.

Il y a les savoirs : ils sont multiples dans toutes les disciplines (sciences, philosophie, arts...). Ils nous permettent d'acquérir beaucoup de connaissances intellectuelles théoriques.

Il y a la connaissance innée que l'on a en fonction de notre espèce (animale/humaine), de notre « héritage » personnel.

Il y a la connaissance acquise pendant la vie, suite à nos expériences. Nous remettons en cause ou bien nous confirmons les savoirs, les savoir-faire, les valeurs, les façons d'être et de penser. Il s'agit ici de confronter nos acquis avec nos expériences de vie.

Quand on développe notre connaissance acquise, on augmente notre faculté à discerner.

Quand on ne développe pas notre connaissance acquise, il y a reproduction infinie des mêmes schémas, avec un mélange de bénéfique et de néfaste.

Ainsi, en développant notre connaissance acquise, on ne reproduit plus ce qui est néfaste et on permet au bénéfique de prendre toute la place.

Les 3 entraînements, comment ça marche?

| TEU | SAM | GOM |
|--|---|---|
| Prendre connaissance | Réfléchir | Méditer |
| Comprendre | Confronter nos croyances à la lumière de l'enseignement. | S'habituer |
| Processus logique | Confronter ce que dit l'enseignement à l'aune de notre propre expérience. | S'entraîner |
| basé sur des raisonnements | Intégrer | Cultiver |
| Apprendre | Prendre conscience de nos vues erronées. | Image du pianiste qui fait ses gammes |
| Connaître | | Image de l'eau trouble clarifiée par la méditation de Shiné |
| Les 3 défauts du pot : retourné, percé, empoisonné. | | |
| Résultat : | Résultat : | Résultat : |
| une bonne compréhension et une connaissance de la vue. | la conviction, parfois au delà des mots, de la véracité de l'enseignement, de la vue. | la réalisation de la nature des phénomènes, de la vue. |

L'étude nous permet de prendre connaissance d'un certain point de vue sur la réalité et donc sur ce qui est bénéfique à cultiver ou néfaste.

Par exemple, les enseignements sur l'impermanence nous apprennent qu'il est bénéfique d'être libre de l'attachement aux choses de ce monde, puisqu'elles sont temporaires. De l'étude émerge une compréhension. Cette compréhension cependant, doit-être mise à l'épreuve de notre expérience et de notre propre sagesse intérieure.

La réflexion est la confrontation de cette compréhension théorique avec notre propre expérience de vie et notre sagesse (libre arbitre).

Il s'agit par exemple, de remarquer combien je suis tendue dans des expériences désagréables, notamment parce que j'ai l'impression que cela ne cessera jamais. Le contraire de l'impermanence, "l'éternalisme", qui m'habite alors, fausse mes perceptions et me rend la situation encore plus insupportable. A force de remarquer l'impermanence dans mes expériences, je vais pouvoir me détendre dans les situations désagréables avec la certitude intérieure que tout est très temporaire. De la réflexion émerge une conviction, parfois au-delà des mots, de la véracité (ou non) de la notion étudiée.

Ce processus de réflexion est valable sur chaque notion étudiée et sur chaque expérience de vie. Il se fait naturellement, puisque c'est ainsi que nous gagnons en maturité, en connaissance, en sagesse. Une mouche présente aux derniers ateliers est alors devenue un sujet infini de réflexion. J'en donne ici un petit aperçu: une simple petite mouche peut perturber ma méditation. Je comprends combien mon bien-être dépend parfois d'une simple mouche. Plus cette mouche est énervée, plus elle perturbe ma méditation... comme si son malheur faisait le mien; comme si mon bonheur dépendait d'une mouche!!! Je comprends alors, de l'intérieur, un aspect de l'interdépendance.

Notre question était "comment augmenter notre connaissance acquise qui permet de discerner entre ce qui est bénéfique et néfaste?".

Nous avons essayé de comprendre comment les 3 entraînements s'enrichissent mutuellement dans l'activité. Il nous restait à voir ce que la méditation apportait au processus.

La méditation apporte :

- . Clarté pour comprendre l'étude ;
- . Recul pour voir ce qui est en jeu dans les situations ;
- . Entraînement à ne pas suivre nos habitudes ou au moins à s'en défaire plus vite ;
- . Présence attentive et conscience dans le présent.
- . Assimilation des leçons de vie ;
- . Accès à un autre mode de connaissance, atemporel : la vacuité.

Conclusion :

L'activité (la vie quotidienne) nous permet de voir nos manques et nos gains.

Ces 2 aspects nous motivent à poursuivre la pratique des 3 entraînements.

Comment mener à bien la réflexion ?

Gandhi nous éclaire :

« J'ai ouvert toutes les ouvertures de ma maison. Toutes les traditions sont libres d'entrer. Je reste fermement assis dans ma maison où la plus forte tempête ne pourra me déloger. »

Double détermination :

a) Justesse du propos. Il s'agit de comprendre le bienfondé de ce qui est proposé (arguments, raisonnements, logique) et faire la distinction entre ce qui pourrait être vrai ou faux.

b) Utilité. Détermination du besoin de ce qui est entendu.

Le but est de ne pas suivre une direction indiquée sans y réfléchir et en comprendre la validité.

Nous avons tendance à prêter foi à tout ce que nous voyons et entendons. La vision et l'audition sont des perceptions directes. Nos sens nous trompent. La connaissance directe est faussée.

La réflexion c'est aussi déceler ce à quoi on croit. S'apercevoir de ses vues fausses.

Chaque pensée, parole ou action peut prendre deux directions:

1. la répétition des causes de notre insatisfaction
2. l'ouverture.

Sans examen de notre part, on ne peut pas distinguer dans cet "amalgame" et donc on ne peut pas s'orienter, discriminer, choisir entre ce qui amène de la souffrance et ce qui amène à l'ouverture.

La raison principale de notre intérêt pour un chemin spirituel est que notre manière habituelle de fonctionner ne produit pas le bonheur. Nous cherchons donc à trouver une manière plus juste d'être.

Observer, dé-couvrir, connaître intimement et profondément notre fonctionnement ordinaire est important.

Ce n'est qu'en voyant tous les travers, tous les dangers d'un fonctionnement qu'on aura la motivation vitale de pratiquer.

Tant que nous gardons l'espoir que notre fonctionnement habituel peut nous amener le bonheur, nous ne changerons pas.

Sixième partie

Pourquoi méditons-nous ?

« La pratique de la méditation amène l'esprit à une perception sans distraction : la méditation dissipe l'inattention et, dès l'instant où l'esprit est moins distrait, une plus grande clarté prend place ; l'esprit est alors naturellement plus limpide. Un esprit distrait par différentes circonstances perd de sa clarté ; en fait, il est sous l'influence des dispersions propres à chacun. De façon générale, nous pouvons nous rendre compte par nous-mêmes que, si l'esprit n'est pas distrait, il est plus facile d'aboutir à ce que nous souhaitons, de trouver des solutions et d'accomplir ce qui est à faire. C'est un fonctionnement que nous connaissons tous. » Jigmé Rinpoché.

Les raisons qui nous ont poussé à nous tourner vers une voie spirituelle nous sont personnelles. Nous rappeler de ces raisons, loin de nous accabler, doit être notre moteur de pratique.

Nous pouvons facilement nous satisfaire d'un bien être relatif et cesser toute pratique. Se réjouir de ce bien être relatif est juste, mais ne doit pas nous illusionner sur le chemin qu'il reste à parcourir pour être totalement libre de l'insatisfaction. Ces temps de "pause" dans la souffrance nous donnent la possibilité de pratiquer davantage.

Si au contraire, nous sommes dans une période difficile, ne perdons pas la confiance dans la pratique. Faisons ce que nous pouvons pour s'offrir quelques minutes quotidiennes de respiration consciente.

Les pratiquants plus avancés sont une aide sur le chemin, car ils sont passés par des étapes et des difficultés, ils ont affiné leur compréhension. Ils perçoivent les nuances et la multiplicité des formes d'insatisfaction et sont d'autant plus motivés à pratiquer.

Non-distraktion et clarté

L'esprit est clair quand il n'est pas distrait.

L'esprit est distrait par :

- . des distractions extérieures : tout ce qui stimule nos 5 sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher)
- . des stimulations intérieures :
 - l'activité du mental : pensées, ruminations, anticipations, projections...
 - les émotions : peurs, angoisses, désir, attachement, rejet, colère, jalousie...

L'activité du mental et les émotions colorent notre esprit continuellement. Elles viennent de notre recherche de protéger notre personne.

L'état de méditation est l'état naturel de notre esprit, c'est à dire clair, conscient, ouvert, détendu.

Les distractions, les préoccupations propres à chacun le colorent en permanence (ou presque) et lui donne une vision spécifique.

En nous posant, nous nous donnons la possibilité de découvrir notre nature. En nous posant quotidiennement, nous créons l'habitude de se relier à cet état. C'est une ressource intérieure sur laquelle nous pouvons nous appuyer et qui va prendre de la force.

En méditant, je m'entraîne:

- à voir ce qui occupe mon esprit et comment cela m'affecte.
- à ne pas entretenir ces distractions et reconnaître leur aspect éphémère.
- à expérimenter l'esprit dans son état naturel.

Ceci résume le chemin et le but.

En méditant, nous nous entraînons à percevoir finement tout ce que nous vivons. Nous sommes moins dans nos pensées. Nous sommes davantage "éveillé" à tout ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur.

Nous percevons mieux nos réactions.

Nous percevons mieux le fonctionnement des autres.

Notre regard sur les situations est moins impliqué.

Nous avons gagné un peu de recul, un peu d'espace.

C'est dans cet espace que naissent la compréhension et l'altruisme.

« Cet état de lucidité, de non-distraction (en ce sens que l'on n'est pas emporté par l'émotion) peut-être prolongé dans tous les actes du quotidien. D'une manière générale, au fur et à mesure que notre lucidité augmente, nous comprenons de mieux en mieux notre fonctionnement intérieur, le jeu des causes et des effets, celui des « actions-réactions », c'est à dire comment nous réagissons aux stimuli extérieurs, notamment aux actions et paroles d'autrui. Alors, nous ne sommes plus aussi convaincus de notre bon droit et nous ne rejetons plus systématiquement la faute sur les autres. Nous comprenons d'une manière juste leur propre fonctionnement intérieur, car il est semblable à celui que nous avons décelé en nous-mêmes. » Jigmé Rinpoché.

Nous avons vu que le mental est une capacité de l'esprit. Il nous permet de réfléchir, de penser, d'imaginer... et nous comptons sur lui pour pratiquement toutes nos activités. Mais l'esprit ne se réduit pas au mental.

Quand le mental s'apaise, nous pouvons percevoir la nature profonde de notre esprit, qui est clarté et paix.

Quand nous méditons, nous focalisons le mental sur une seule tâche (le souffle) et nous réduisons donc son activité. C'est ainsi que nous pouvons rencontrer notre état naturel.

En méditant, nous nous familiarisons petit à petit avec la nature profonde de notre être, afin la reconnaître dans l'activité.

Les émotions

Nous savons que méditer permet d'être conscient et de ne pas suivre tous les mouvements de l'esprit.

Nous comprenons donc que méditer nous entraîne à reconnaître rapidement une émotion quand elle apparaît et à ne pas la suivre automatiquement. Cependant, il convient de savoir de quoi nous parlons quand on évoque les émotions.

Qu'est-ce qu'une émotion?

Nous sommes tous d'accord pour dire que l'émotion est un mouvement intérieur perçu dans tout notre être.

C'est un ressenti, parfois agréable, parfois désagréable, plus ou moins fort, d'une durée plus ou moins longue.

Pourtant cette définition pourrait aussi être celle d'une sensation...

« Nyeunmongpa désigne une réaction fondamentale qui s'élève dans l'esprit face aux circonstances et donne une vision spécifique. Cette réaction induit une façon de voir. » Jigmé Rinpoché

En tibétain : nyeunmong. Traduction du sanscrit : kléshas.

Nyeun : affecté, affligé.

Mong : voilé, aveuglé, tronqué.

Etats d'esprit qui génèrent du mal être et qui tronquent la réalité.

Nous avons vu tout ce qui rentre en jeu quand il y a contact avec un objet:

Contact avec un objet.

Conscience de l'objet.

Perception de ses caractéristiques particulières, définition de ce qu'il est.

Sensation qui catégorise en agréable, désagréable, neutre.

Nous avons donc une vision spécifique à priori qui est inscrite dans notre conscience fondamentale.

Nous sommes déjà "parfumés", "colorés" d'une vision du monde et des situations par les empreintes de nos pensées, paroles et actes passés.

Ces empreintes conditionnent la sensation en "agréable" ou "désagréable" ou "neutre". Attention, neutre ne signifie pas que l'on perçoive la chose telle qu'elle est réellement. Le sens de "neutre" est dans ce cas "sans intérêt", c'est une forme de non connaissance.

Sur la base de la sensation agréable, désagréable ou neutre, s'élèvent tout un tas de pensées, de raisonnements, de jugements, d'émotions. Des facteurs mentaux clairs et confus s'entremêlent.

Les émotions sont donc des distorsions ou perturbations de l'esprit.

Elles ne sont ni positives ni négatives en elles-mêmes.

« Vivre sous l'influence des nyeunmongpa est notre lot quotidien. De ce fait, parfois nous vivons des expériences plaisantes et parfois des expériences perturbantes. Ce n'est pas que vivre ainsi soit mauvais, mais la souffrance est sans fin tant que nous continuons à vivre sous l'influence des nyeunmongpa ».

[...]

« Nyeunmongpa signifie que l'esprit est influencé. Quand on ne sait pas comment les utiliser, les nyeunmongpa nous entraînent dans une direction négative. De plus, à cause des habitudes mentales confuses, nous n'en percevons pas la dimension néfaste. Certes, nous reconnaissons certains aspects de nous-mêmes comme négatifs et nuisibles, mais une autre partie nous échappe ». Jigmé Rinpoché.

La perception définit l'objet avec lequel on est en contact, la sensation nous fait ressentir l'objet comme agréable ("j'aime") /désagréable ("je n'aime pas")/neutre ("ce n'est pas particulièrement agréable ou désagréable").

A partir de là, le mental se met plus ou moins en activité, en fonction de ce à quoi il a été entraîné. C'est là qu'on parle des "afflictions" ou "émotions perturbatrices": attachement, aversion, orgueil, jalousie... Tout un tas de facteurs mentaux agissent:

- . certains favorisent l'émergence des qualités inhérentes à l'esprit (sagesse et bienveillance),
- . d'autres renforcent nos habitudes de confusion (les "émotions perturbatrices").

Dans notre vie, nous avons la possibilité de:

- . laisser agir tous ces facteurs mentaux dans la plus grande confusion ; ou bien
- . de distinguer et reconnaître les différents facteurs mentaux.

Si on choisit de distinguer et de connaître, alors, la méditation, l'étude et la réflexion nous aident:

- . à voir et à cultiver les facteurs mentaux vertueux: ils n'entraînent pas de souffrance, ils nous ouvrent au discernement et à la bienveillance.
- . à voir et à se libérer des facteurs mentaux non-vertueux: ils entraînent de la souffrance même s'ils sont agréables à première vue.

Les mots n'étant que des concepts, c'est à chacun de distinguer en lui "le parfum", la "couleur" du facteur mental qui l'habite et ses conséquences. D'où l'intérêt primordial de l'attention, cultivée pendant la méditation.

Les émotions (perturbatrices), qu'on le veuille ou non, sont présentes dans notre vie. Elles sont plus ou moins fortes et nous en sommes plus ou moins conscients.

Les émotions (perturbatrices) ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais être soumis à leurs mouvements pose plusieurs problèmes. C'est bien pour cela qu'on dit qu'elles sont "perturbatrices"! Car si on se laisse emporter par elles, la souffrance est présente à plus ou moins long terme.

. Parfois nous ne nous rendons même pas compte que nous sommes sous l'influence d'une émotion (perturbatrice) et nous agissons sans discernement. Nous faisons du mal aux autres et à nous-mêmes.

. Parfois nous nous rendons compte que nous sommes sous le coup d'une émotion (perturbatrice), mais nous ne savons pas trop ce que c'est, notre esprit est confus et nous nous sentons mal. On se sait pas trop si c'est bénéfique ou pas.

. Parfois nous voyons l'émotion (perturbatrice), nous l'identifions, mais elle nous submerge et nous emporte malgré tout en nous privant de toute liberté. On sent bien que "c'est plus fort que nous".

En conclusion: l'émotion (perturbatrice) trouble notre esprit, nous fait perdre nos capacités de discernement, nous coupe des qualités de sagesse et de bienveillance. Elle active le mental, les raisonnements erronés qui cherchent à justifier et légitimer notre vision des choses. Elle nous fait poser des actes (pensées, paroles et actions) qui laissent une trace dans notre esprit et renforcent nos tendances. C'est un cercle vicieux sans fin si nous n'y prenons pas garde.

Chacun est capable de voir le problème que pose les émotions perturbatrices dans sa vie quotidienne.

Aiguiser notre regard, c'est le propos des ateliers.

« Lorsque s'élèvent les émotions perturbatrices, la clarté de notre vision les met au jour, et elles se pacifient d'elles-mêmes. D'ordinaire, nous suivons nos impulsions, le cours de nos émotions ; colère, orgueil, jalousie, attachement, et c'est précisément le fait d'être « collés », identifiés à nos émotions, qui suscite toutes les tensions de l'esprit. Grâce à la méditation, notre esprit se fait plus précis, nous ne rejetons pas l'émotion, nous ne la supprimons pas, mais, grâce à notre lucidité, nous sommes beaucoup moins « pris » dans l'émotion et entraîné par elle ; la tension diminue et notre liberté augmente. » Jigmé Rinpoché

"Quand notre conscience est claire, on n'est pas pris par." Jigmé Rinpoché

Cette phrase de Jigmé Rinpoché résume à elle seule le chapitre sur les émotions.

Quand l'émotion arrive, on veut trop vite "régler le problème". Alors que l'émotion est à la fois un indicateur de nos entraînements passés et une opportunité de pratique.

Nous avons en nous un "logiciel de base", une "programmation d'être humain" avec des facteurs mentaux qui s'entremêlent sans cesse, certains nous entraînant dans un fonctionnement ouvert et altruiste, d'autres nous entraînant dans un fonctionnement égocentrique.

Notre liberté réside dans le fait de voir et de choisir ce qu'on nourrit ou pas.

Méthode:

1) voir: avant de réagir, j'observe dans quel état d'esprit je suis. Suis-je plutôt dans le mode "égocentrique" ou suis-je dans le mode "altruiste"? Si je suis plutôt dans le mode altruiste, alors je laisse ma spontanéité de bienveillance s'exprimer naturellement. Si je suis plutôt dans le mode "égocentrique", je passe à l'étape 2. Le travail commence!

2) identifier: mon regard essaye de percer précisément ce qui est en jeu. Qu'est-ce qui surgit en moi? Qu'est-ce qui domine : le "je veux" (famille du désir-attachement) ou le "je ne veux pas" (famille de l'aversion)? Quelles sont mes attentes, mes projections, mes peurs? Comment ça bouge? Qu'est-ce qui est touché? Je peux mettre des noms : "agacement mêlé d'impatience", "jalousie pleine de haine", "orgueil blessé", "peur de perdre", "désir déçu"... Je reconnais la spécificité de ce qui m'habite: connu ou inconnu, déjà vécu dans d'autres situations ou pas, intensité, coloration particulière... J'identifie les circonstances extérieures (la situation, l'état d'esprit de l'autre personne...) et intérieures (fatigue, confusion...). Bref, je fais l'état des lieux et des blessures cachées qui surgissent.

3) accepter: c'est normal que cela m'arrive, c'est le résultat de mes états d'esprit dominants. Je n'ai aucune maîtrise, aucun pouvoir sur ce qui surgit, puisque c'est le résultat du passé. Par contre, ma façon de réagir à ce qui survient détermine mon futur. Aujourd'hui, j'ai le choix de ma réaction. Le rappel des instructions est alors important : je sais que l'émotion est passagère, elle se manifeste dans mon esprit, mais n'a pas d'existence réelle. Je peux la nourrir par les pensées habituelles et lui donner une existence bien solide - ou bien - Je peux l'observer et la laisser passer: elle n'est rien d'autre qu'un nuage dans mon ciel intérieur. J'y mets de la conscience et de la détente. L'attention et la vigilance, le regard que je porte sur l'émotion sont essentiels. C'est une nouvelle habitude bénéfique et salvatrice que je pose jour après jour.

4) lâcher prise: "ça lâche prise". Tout doucement, petit à petit, les nœuds se relâchent.

Le joker: je peux réellement me réjouir de voir, même les émotions désagréables, même mes tendances bien ancrées, car si je les vois, c'est le signe que mon esprit acquière de la clarté. "Un défaut vu est une qualité potentielle". Le regard en lui-même est sotériologique, c'est à dire libérateur.

L'égo

Deux définitions à connaître et à bien distinguer!

Dans la psychologie, l'égo est une structure (évolutive) qui constitue la base de la personnalité.

C'est sur sa base qu'on développe:

- . l'estime de soi : "je suis valable"
- . la confiance en soi : " je suis capable"
- . le sentiment de sécurité: "je suis adaptable"

Cette structure garantit la santé mentale de l'individu et lui permet de s'insérer dans le monde. Elle se construit, dès le plus jeune âge, à partir des représentations de soi en relation avec l'environnement et avec les autres.

Dans le cadre spirituel, l'égo est le sentiment qui me permet de dire "je suis continuellement moi". C'est une activité de l'esprit qui fait que nous nous considérons comme une entité. L'esprit, de façon continue, génère un sentiment d'être quelque chose de défini, de solide. Ceci s'oppose à la réalité qui est : je suis un ensemble de phénomènes physiques et psychiques qui sont temporairement combinés. Cette erreur dans la perception de ce que nous sommes véritablement, est à l'origine de la souffrance. Sur la base de cette erreur, nous mettons alors en jeu une énorme tension et des comportements perturbés:

- . la recherche du gain et la crainte de la perte;
- . la recherche de la renommée (de la louange) et la crainte de la médisance (du blâme);
- . la recherche du plaisir et la crainte du déplaisir.

Il y a donc l'égo en tant que structure de base essentielle de l'individu et l'égo en tant qu'une idée fautive de soi.

Nous avons essayé de faire des liens entre la structuration de la personnalité et les bases sur lesquelles nous fondons notre bonheur. Un bonheur stable et durable, basé sur des conditions extérieures, qui sont par nature changeantes et instables, n'est pas envisageable. Nous avons pensé que la stabilité intérieure permettait d'être plus libres des éléments extérieurs et moins obnubilés par les préoccupations mondaines.

. Quand je suis préoccupé par la recherche de plaisirs, de gains, de renommée, de louanges, je vis les situations et les relations dans la tension. Je ne suis pas pleinement là, puisque mon esprit est ailleurs : il est dans l'espoir de tirer avantage de la situation, de la relation. Je suis en mode "égo-centré".

. Quand j'ai moins d'attentes et de craintes, je suis plus détendu. Je peux alors être pleinement là. Mon esprit est présent à la situation, à la relation. Je suis en mode "ouvert".

Ainsi, nos motivations du moment conditionnent notre façon d'être au monde. C'est en regardant nos motivations que nous pourrions mieux nous connaître et évoluer vers une présence plus légère à soi et au monde. Les mots clefs sont donc "Ego" qui engendre "Motivations" qui engendrent "Présence".

« Ego signifie tout simplement d'avoir le sentiment « Je suis », la saisie de sa propre identification à travers son désir attachement. A cause de ce ressenti qui vient de l'idée de « moi », toutes les émotions s'élèvent. » Jigmé Rinpoché.

Nous essayons de comprendre de quoi est composée cette idée d'un "soi".

Le sentiment "je suis continuellement moi" apparaît sur la base d'une identification continue à différents éléments. Quels sont ces éléments ?

1. Le corps avec tous ses récepteurs sensoriels (en changements permanents).
2. Les sensations (classées en agréables/désagréables/neutres de façon subjectives)
3. Les représentations mentales (qui définissent l'objet d'après nos connaissances)
4. Les facteurs mentaux (qui cristallisent davantage ou relâchent la saisie)
5. Les consciences (qui donnent une connaissance finale).

Ces 5 agrégats sont vécus comme une forme de vie organisée stable, et nous avons l'impression qu'elle n'est détruite qu'au moment de la mort. En fait, à tout instant, chacun des agrégats naît et se détruit. Nos sens ne nous permettent pas de percevoir cette transformation, elle est trop rapide. Tant que les conditions restent semblables, il apparaît des agrégats presque identiques : c'est ce qui nous donne ce sentiment d'unité. Au lieu de dire "égo", on devrait parler "d'un mode de connaissance" basé, centré sur cette identification.

Ce mode de connaissance nous permet d'évoluer dans le monde. Mais ce mode de connaissance limite notre connaissance des choses et la connaissance de nous-mêmes et génère la souffrance (insatisfaction, frustration, mal être)... parce que nous agissons sur la base d'une représentation qui ne correspond pas à la réalité.

Cette fois-ci, nous sommes revenus sur ce que chacun comprenait de l'égo et nous avons précisé quelques points. Nous donnons une existence indépendante aux 5 agrégats comme pour valider une identité fixe. Nous donnons une existence indépendante aux objets extérieurs comme pour les déterminer une fois pour toute. C'est comme "une tentative d'exister pour de bon dans un monde toujours en mouvement".

Pourtant, un phénomène se manifeste, car il est produit par le rassemblement d'un ensemble de causes et de conditions. Il est donc conditionné, composé, en transformation constante. Mais nous n'arrivons pas à intégrer cela. Du fait que nous donnions une existence réelle (fixe et indépendante) à nous-mêmes et aux choses, nous nous y attachons et développons des comportements en décalage avec la réalité, donc générateur d'insatisfaction. C'est comme vouloir se faire un vêtement d'un arc-en-ciel!

A l'inverse, je ne m'attache pas à la neige qui vient de tomber sur la plaine : je profite des joies qu'elle offre avec légèreté. Je sais très bien qu'elle va fondre au premier rayon de soleil, je n'essaye pas de me l'approprier.

Ces réflexions sur l'égo sont donc là pour nous inviter à relâcher nos crispations diverses et multiples... sur une image de soi et une image du monde trop figée et exigeante.

« Sous l'emprise de nos habitudes, nous voulons nous débarrasser au plus vite du « mauvais » en nous pour laisser place au « bon ». Malheureusement cela ne fonctionne pas avec l'égo. Même si nous avons la ferme intention de rester vigilants, les émotions perturbatrices s'élèvent constamment et notre esprit ne change pas. Il n'est pas possible de le remplacer par un autre ! Il nous faut plutôt savoir comment agir correctement tout en accueillant ces émotions perturbatrices, afin de ne pas produire de négativité. Ce n'est pas facile, mais si nous nous référons aux enseignements et observons le moment présent, beaucoup de possibilités s'offrent à nous : c'est ainsi que nous pouvons progresser dans notre compréhension. Il faut pour cela procéder très lentement. » Jigmé Rinpoché

Maintenant que nous savons que notre fonctionnement égocentré est basé sur une vision incomplète de la réalité, qu'est-ce qu'on fait? On pourrait penser : "l'égo, c'est comme la colère, c'est négatif, je dois m'en débarrasser au plus vite!". Mais il ne suffit pas de "vouloir changer" pour que le changement arrive... D'ailleurs, rejeter ce qui nous dérange est une habitude qui n'a jamais rien réglé et c'est même plutôt dangereux de rejeter ses émotions et ses fonctionnements. On en vient à ne plus se supporter! Au contraire, la bienveillance envers soi-même sera la base de la bienveillance envers les autres. Mais bienveillance ne veut pas dire complaisant. Il va falloir avoir le courage de regarder qui on est et ce ne sera pas toujours agréable. L'humour et la détente vont être des alliés indispensables.

L'important est donc:

- . d'être conscient de ce qui s'élève en nous dans les situations;
- . ne pas rejeter même si c'est désagréable;
- . essayer de comprendre ce qui est en jeu pour moi;
- . être inventif pour poser les actes les moins négatifs possibles;
- . me réjouir d'avoir compris un petit quelque chose à chaque expérience.

Donc "travailler sur soi" ne veut pas dire "lutter" contre ses tendances ou ses émotions.

"Travailler sur soi" veut dire "aller à la rencontre" de ses tendances et de ses émotions.

Pour cela, il faut être bien entraîné à ne pas suivre de façon automatique ses tendances et ses émotions. C'est la méditation qui permet d'avoir cet espace intérieur nécessaire pour pouvoir regarder sans être "collé" "pris par" la situation.

Pour illustrer cela, l'exemple est celui d'une personne qui traverse une rue sombre la nuit. Elle ne voit rien et se prend les pieds dans un trou. Elle ne pense alors qu'à la douleur et à partir vite. La rue sombre représente la vie sans l'éclairage de la sagesse. Le trou représente toutes les sources de souffrance. Nous faisons pareil quand nous tombons dans un des pièges de l'égo: nous ne cherchons pas à comprendre pourquoi nous avons mal, nous fuyons le désagréable au plus vite en espérant ne pas retomber. La deuxième fois que l'on doit traverser cette rue sombre, l'expérience et la réflexion nous incitent à être plus vigilant: "je sais qu'il y a un piège, je fais attention". Mais, comme il fait très sombre, je retombe dans le trou. Une fois dans le trou, si je ne regarde que ma souffrance, je n'apprendrai rien sur le trou et je retomberai à chaque fois dedans. Donc, la seule chose à faire est de prendre le temps de regarder les caractéristiques du trou, sa taille, sa forme, son emplacement dans la rue. Cette analyse est mentale. Par la méditation, je vais intégrer dans le courant de mon être toutes ces données. A force d'entraînement, je pourrai traverser la rue sans tomber dans le trou.

"Quand tu peux le faire, même distrait, alors tu es entraîné". Shamar Rinpoché

Mauvaise direction

« Le développement de la clarté par la méditation peut-être dangereux ; chacun est responsable de l'utilisation qu'il fait de cette clarté, fruit de la pratique. Si cette clarté n'est pas fondée sur les notions précédemment expliquées, elle peut être mise au service de nos tendances et de nos habitudes. Nous connaissons tous dans le monde des individus d'une grande intelligence qui utilisent cette clarté pour nuire. Force est de constater que la clarté et l'intelligence donnent la capacité d'influencer les autres dans de mauvaises directions. C'est la clarté qui, par exemple, dans le conflit avec les autres, permet de l'emporter à tous les coups sans considérer l'autre, et de toujours sortir vainqueur, à n'importe quel prix. »

Nous avons revu que la pratique régulière de la méditation apporte une clarté d'esprit.

L'esprit est moins pris par les pensées et il est donc plus présent à ce qui est.

On distingue davantage nos émotions, celles des autres et les enjeux des situations.

Ce discernement est le fruit de la méditation, (et aussi de l'étude et de la réflexion).

Le point essentiel de cette séance est le suivant: "Chacun est responsable de l'utilisation qu'il fait de cette clarté." Effectivement, si nous restons dans nos habitudes égocentrées, nous pouvons facilement utiliser cette clarté à nos propres fins: renforcer notre orgueil ("Moi je vois, pas eux"), prendre du pouvoir ou de l'influence sur les autres ("Attends, je vais t'expliquer"), faire du mal en touchant les points faibles des autres...

Rappel de comment ça marche?

La nature fondamentale de l'esprit est une clarté qui discrimine parfaitement et qui comprend la réalité: elle est sagesse. Cette sagesse est aussi amour, car la haine est tout sauf sage. Ce n'est pas un autre esprit, c'est notre esprit dans un autre mode de connaissance. Il y a le mode ordinaire, tendu et égocentré, fermé et étroit. Il y a le mode éveillé, détendu et altruiste, ouvert et vaste. Nous nous entraînons à changer de mode.

La clarté véritable de l'esprit, complètement dévoilée, est sagesse donc amour. Cependant, même si nous nous y relions de temps en temps, nous n'arrivons pas à y demeurer longtemps et nous ne l'avons pas encore dévoilée. Pour l'instant, la clarté, petit à petit gagnée par la méditation, nous sert à voir tout ce qui la voile encore. Notre clarté gagne peu à peu, parce que nous enlevons des obscurcissements et nous nous entraînons à ne plus suivre tout ce qui s'élève. Bref, nous simplifions notre vie. Avec la pratique, nous entrons dans un cercle vertueux qui nous amènera à une clarté véritable, c'est à dire dévoilée et stable. Mais croire que la clarté nous préserve de nos propres tendances est un leurre. Tout au long du chemin, jusqu'à un certain point, "les chutes" sont possibles. Heureusement, certaines choses peuvent nous garantir d'utiliser cette clarté (issue de la méditation) dans la bonne direction.

Comment faire pour développer une clarté de l'esprit sans aller dans une direction nuisible ?

1. Comprendre

« Afin de développer une clarté juste, il s'agit d'essayer de comprendre le sens de la vie, la nôtre et celle des autres, et celui des conditions que nous rencontrons, pour définir nos priorités à partir de nos besoins. » Jigmé Rinpoché.

Il est important de comprendre tout le positif que nous avons à disposition:

Notre nature fondamentale

Quand l'esprit est libéré de toutes les afflictions, perturbations, il est clair, joyeux et bienfaisant.

Pourquoi? Parce que c'est sa nature. Ces qualités se révèlent progressivement avec la pratique, de façon automatique puisqu'elles sont là, en nous, sous forme de potentiel. Si nous n'avions pas cette cause en nous, l'état de bonheur véritable serait impossible à obtenir, car extérieur à nous. Je comprends que le sens de la vie est de développer cette richesse intérieure.

La précieuse existence humaine

Cheminer vers l'éveil de nos qualités suppose d'avoir une « précieuse existence humaine », c'est-à-dire d'avoir des facultés en bon état de marche, un accès à la connaissance du chemin à parcourir et des conditions favorables pour la pratique. Je comprends l'importance d'utiliser ma vie (ou au moins une partie) pour ce but.

Il est important de comprendre nos conditions d'évolution:

L'impermanence

Je comprends que tous mes efforts et mon agitation pour obtenir un bonheur basé sur des choses impermanentes n'a pas de sens et que mes bonnes conditions de pratique ne vont peut-être pas durer. Je comprends qu'il est temps de poser les causes de mon changement intérieur !

Le mal être

Je comprends que mon état d'esprit actuel et donc ma façon de faire est souvent source de mal être, et que, si je ne fais rien, cela ne changera pas par magie, donc je comprends que changer mon état d'esprit est la cause de mon bonheur !

Le fruit des actes

Je comprends que mes pensées, mes paroles et mes actes construisent ma vie. Puisque mes actes viennent de mon état d'esprit, je suis motivé à orienter mon état d'esprit dans une bonne direction et cela n'arrive pas par hasard, mais grâce à la pratique. Je comprends que la pratique des 3 entraînements est une priorité!

2. Développer un état d'esprit

« L'esprit d'éveil est la motivation altruiste qui imprègne nos pensées, nos paroles et nos actes. Cette notion consiste à éviter de ne penser qu'à soi en excluant les autres. Nous essayons d'être concernés par la souffrance de tous les êtres sensibles et souhaitons qu'ils s'en libèrent et éprouvent un bonheur non temporaire. L'esprit d'éveil n'est pas simplement une idée, il s'agit d'un chemin très profond à parcourir. » Jigmé Rinpoché.

L'amour et la compassion

C'est l'antidote à l'attachement au bonheur de la paix. S'attacher au bonheur de la paix, c'est aspirer à l'éveil pour soi seulement et, par manque d'amour pour les autres, ne pas agir pour leur bien.

L'amour

C'est le souhait que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur. On médite sur l'amour en s'appuyant sur le sentiment de gratitude (envers tous les êtres qui témoignent de l'amour aux autres et à nous-mêmes).

La compassion

C'est le souhait que tous les êtres soient libérés de leurs souffrances et des causes de leurs souffrances. La compassion apparaît lorsqu'on réfléchit aux souffrances qu'expérimentent les êtres et l'ignorance des causes de souffrance dans laquelle ils sont.

L'esprit d'éveil

Je souhaite développer mon potentiel pour le bien de tous. Je ne pratique pas dans le but égoïste de me sortir moi seul de la souffrance : ce serait retomber dans mes travers habituels et donc la libération ne serait pas possible.

Conclusion

De façon très concrète, je peux donc, en début de chaque journée, avant chaque méditation, avant chaque nouvelle activité, aussi souvent que possible, me relier à mon intention: la bonté pour tous les êtres. Ainsi, instant après instant, mon état d'esprit va changer: un sentiment de fraternité va prendre place, ainsi qu'une détente par rapport à mes propres problématiques.

3. S'entraîner aux 6 vertus

« C'est alors qu'il est important de s'investir dans la pratique des six paramita : la générosité, l'éthique, etc, soutenues par l'amour et la compassion. » Jigmé Rinpoché

La générosité

« Nous savons qu'il est possible de la pratiquer, mais, comme nous sommes égocentriques, nous l'oublions souvent. Il est néanmoins important de s'y entraîner. » Jigmé Rinpoché.

La générosité est un don intégral sans attachement et sans attente de retour. Elle se suffit à elle-même. Elle permet de ne plus se préoccuper des biens matériels.

Il y a trois formes de générosité : la générosité matérielle qui apporte la sécurité au corps d'autrui, la protection contre les dangers qui apporte la sécurité à la vie d'autrui, la générosité spirituelle qui apporte la sécurité à l'esprit d'autrui. On développe la générosité, même si ce qu'on offre est en soi peu de chose, au moyen de la sagesse. En reconnaissant que celui qui donne, ce qui est donné et le destinataire du don sont parfaitement purs, c'est à dire pareils à des illusions magiques.

L'éthique ou discipline ou conduite

« Pour que notre générosité soit de plus en plus juste, il s'agit de développer dans le même temps une conduite correcte : l'éthique. Celle-ci ne se résume pas à une série de règles à appliquer ; l'éthique est inhérente aux qualités de l'existence humaine, mettons-la donc en œuvre le mieux que nous pouvons. Autrement dit, nous ne sommes pas dans l'obligation d'accomplir tel acte ou de nous abstenir de tel autre, nous devons plutôt développer la conscience de ce qui est important. Lorsque nous nous rendons compte que l'éthique est une priorité dans notre existence, nous l'appliquons alors de façon naturelle, sans nous sentir forcés, sans être dans une attitude volontariste. »

La discipline est à adopter et à préserver. Pour nous aider à savoir ce qui est bénéfique et ce qui est néfaste, une liste indicative de 10 actes non vertueux et de 10 actes vertueux peut nous servir de repère. A notre niveau, la conduite bénéfique va être d'éviter de s'engager dans les 10 actes non vertueux (éviter de nuire) et au contraire de s'engager dans les 10 actes vertueux (rassembler ce qui est positif). Bien sûr, il est important de regarder en priorité la motivation de l'acte: est-ce que j'agis pour mon intérêt (ou celui de mes proches) au détriment d'autres êtres? est-ce que mes actes ont une portée bénéfique pour tous?

Bien connaître les 10 actes non-vertueux à éviter et les 10 actes vertueux à pratiquer est important pour réagir rapidement en situation.

La patience

Pour généreux que l'on soit, et bon observant de la discipline, sans la patience, on est susceptible de colère. Or, la colère ne permet pas la paix. La patience consiste à rester imperturbable pour l'unique raison que l'esprit, débordant de compassion, ne se préoccupe pas de son profit.

On distingue trois formes de patience :

. la première consiste à ne pas s'irriter, ni répondre par le mal, ni garder rancune, à ceux qui nous font du mal. Comment? ...par la compréhension que ceux qui nous nuisent ne sont pas maîtres d'eux mêmes, qu'il y a coresponsabilité, que ceux qui nous nuisent nous aident à travailler la patience et que les bienfaits de la patience sont immenses. On est patient avec les autres et les situations.

. la deuxième consiste à accepter les souffrances et difficultés rencontrées dans la pratique (agitation, fatigue, ennui, prises de conscience...). Comment? ...par la compréhension que c'est un mal nécessaire pour nous guérir définitivement de toutes les souffrances. Donc on pratique avec joie et sans se lasser. On est patient avec soi-même et notre situation.

. la troisième consiste à accepter la réalité telle qu'elle est. Comment? ...par la compréhension qu'il faudra sortir de nos repères connus tout au long du chemin.

Le courage ou effort enthousiaste

Le courage est défini comme l'enthousiasme pour le bien et comme le remède à la paresse.

La paresse indolente : c'est l'attachement au plaisir d'être couché, endormi au lieu de pratiquer. On se dit qu'on a tout le temps de pratiquer plus tard. On se libère de l'indolence, comme on rejeterait un serpent qui se serait glissé dans notre giron; on a le courage de pratiquer comme on voudrait éteindre le feu qui vient de prendre dans notre chevelure.

La paresse défaitiste : elle consiste à penser "Comment un individu aussi mauvais que moi pourrait-il atteindre l'éveil, même en faisant des efforts ?" On se libère de la paresse défaitiste, en raisonnant ainsi: "En tant qu'être humain, je peux distinguer le bien du mal et donc atteindre l'éveil si je ne cesse de m'y exercer".

La paresse vile : c'est l'attachement aux activités négatives, comme celles qui visent à vaincre les ennemis et à amasser des richesses. On se libère de cette paresse en comprenant que ces activités égocentrées et inutiles sont la cause même de la souffrance.

On parle du courage d'abandonner les émotions négatives, d'accomplir des actes bénéfiques, d'aller jusqu'au bout du chemin. Il revêt différents aspects: la constance (ne s'interrompt pas), l'enthousiasme (dans la joie), l'imperturbabilité (rien ne l'ébranle), la détermination irrévocable (face aux autres) et l'humilité (ne pas avoir une haute opinion des efforts qu'on déploie).

La concentration ou méditation

Les qualités de la concentration: Sans concentration, on est distrait et on se laisse prendre par les émotions négatives. Sans concentration, on manque de clarté et donc on ne peut pas être juste. La concentration permet de voir le réel dans son authenticité et donc d'accéder à la connaissance supérieure.

Définition:

La concentration désigne l'esprit apaisé, autrement dit, focalisé intérieurement sur le bien, sans distraction. Comment l'obtenir? On atteint la concentration en s'affranchissant de son contraire, la distraction. Il faut donc commencer par renoncer à la distraction : isoler son corps des activités distrayantes et son esprit des pensées vagabondes.

La connaissance ou sagesse

Qualités de la connaissance suprême: On pourrait penser que la connaissance suffit largement, à quoi bon la générosité et les autres vertus ? Les autres vertus à l'exception de la connaissance sont comme des aveugles sans guide, incapables d'atteindre le but recherché. Qui veut se rendre dans une ville doit avoir des yeux pour voir la route et des jambes pour la parcourir. De même on doit avoir pour œil la connaissance et pour jambes les moyens.

Définition: La connaissance est le discernement parfait de la nature des choses. Comment l'obtenir? Elle résulte de l'étude, de la réflexion et de la méditation, pratiquées avec l'esprit d'éveil, c'est-à-dire l'intention que tous les êtres soient libres de la souffrance. Elle consiste à reconnaître que les agrégats dont nous héritons par la loi de causalité sont douloureux, éphémères et dépourvus de soi et que tous les phénomènes sont par nature au delà de l'existence et de la non existence, tous issus de la vacuité.

Huitième partie

Conseils

La régularité

L'esprit en retraite

Ne pas se décourager

Ne pas brûler les étapes

Ne pas se dégoûter

Poème de Lama Guendune « Le bonheur »

Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et
de volonté mais réside là, tout près,
dans la détente et l'abandon.
Ne t'inquiète pas, il n'y a rien à faire.
Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance
parce que n'a aucune réalité.
Ne t'y attache pas. Ne te juge pas.
Laisse le jeu se faire tout seul,
s'élever et retomber, sans rien changer,
et tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.
Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.
C'est comme un arc-en-ciel qu'on poursuit,
sans jamais le rattraper Parce qu'il n'existe pas,
qu'il a toujours été là et t'accompagne à chaque instant.
Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises,
elles sont comme des arcs-en-ciel.
A vouloir l'insaisissable, on s'épuise en vain.
Dès lors qu'on relâche cette saisie,
l'espace est là, ouvert, hospitalier et confortable.
Alors profite-en. Tout est à toi, déjà.
Ne cherche plus.
Ne va pas chercher dans la jungle inextricable
l'éléphant qui est tranquillement à la maison.

Rien à faire

Rien à forcer

Rien à vouloir

Et tout s'accomplit spontanément.