



L'art de la méditation

Ajahn Thiradammo

L'art de la méditation

Ajahn Thiradammo

Editions Dhammapala
Monastère bouddhiste Dhammapala
am Waldrand
CH-3718 Kandersteg ; Suisse. COPYRIGHT (c)

Association Terre d'Eveil
<http://www.vipassana.fr/>



Le titre de cette conférence est "L'art de la méditation". J'espère que personne n'a pensé que cela allait être une exposition d'art présentée par des méditants ! Nous devons choisir un certain titre pour ces conférences, principalement pour situer des approches souvent bien différentes, parce qu'un sujet comme la méditation est extrêmement varié et qu'il comporte une gamme étendue de connotations. J'aurais pu également nommer mon exposé "La science de la méditation". Mais je pense que la plupart d'entre nous comprennent le mot "science" comme étant quelque chose de rationnel et s'appliquant plutôt de manière générale à des phénomènes extérieurs — la science de la physique, de la chimie etc. En utilisant le mot "art", je veux mettre l'accent sur l'aspect créatif de la méditation, et sur son aspect subjectif. C'est à nous qu'il incombe de faire quelque chose pour réaliser cet aspect, ce potentiel inhérent à chacun de nous. Beaucoup de personnes tendent à penser que la méditation est juste une technique, un certain exercice mental à faire et, par la suite, à appliquer dans notre vie quotidienne. Mais comme celle-ci est par définition très organique, dynamique et changeante, en agissant ainsi, nous manquons complètement la signification profonde de la méditation.

En ce qui concerne l'autre aspect du titre, "méditation", il faut tout d'abord dire qu'il en existe bien des définitions ! En fait, ce mot "méditation" est en lui-même déjà une très mauvaise traduction du terme original bouddhiste. Alors comme premier exercice de l'art de la méditation, nous allons oublier toutes les définitions du mot "méditation" que nous avons entendues ! En soi, cet exercice est l'un des premiers outils de l'art de la méditation. Pour s'en souvenir facilement, nous l'appellerons "l'esprit du débutant". Il s'agit, par ex., d'abandonner toutes nos idées préconçues et tous nos souvenirs sur la méditation. Cet exercice est vraiment l'un des aspects les plus importants de l'art de la méditation. En abordant cette approche, j'évite d'être absolu en disant, par ex., que vous DEVEZ faire ceci ou cela, mais plutôt que c'est la direction vers laquelle nous tendons. En fait, la méditation concerne la vie. Mais si je disais simplement : "La méditation, c'est la vie", cet exposé deviendrait très court ! Il s'agit d'abord d'essayer de donner à certains une compréhension intellectuelle du sujet. Cependant, tout ce que les mots peuvent apporter, c'est éventuellement une espèce de vision globale de ce que signifie la méditation en tant qu'art. Il faut relever d'autre part que, lorsque nous méditons, nous n'essayons pas

d'atteindre un but préconçu ou de réaliser des attentes particulières. Nous nous efforçons de réveiller l'esprit pour être conscient des choses telles qu'elles sont. Ceci n'est possible qu'avec une attitude de débutant, répétée à chaque fois, parce que celui qui est un expert a déjà la tête pleine d'idées auxquelles il va s'accrocher. Quoi de plus naturel ! "Moi, j'ai appris ceci ; je sais cela etc. !!!" Par contre, le débutant voit les choses d'une manière fraîche et nouvelle, comme un jeune enfant émerveillé, découvrant le monde pour la première fois. C'est cette attitude que nous nommons "l'esprit du débutant" et c'est ainsi que la vie est réellement.

Dans la vie quotidienne, nous traversons un grand nombre d'expériences fort diverses ; mais nous nous séparons d'elles lorsque nous commençons à les interpréter. La vie, c'est ce que nous expérimentons initialement — et quand l'esprit se met à l'interpréter, il s'éloigne en fait de ce qu'est la méditation.

Un aspect également très important de l'esprit du débutant consiste à essayer de s'ouvrir, de découvrir et de voir les choses. Il s'agit de s'éveiller à nos idées préconçues, là où l'esprit est fermé, prétendant : "Oui, oui, je sais tout cela" ! En réalité, chaque expérience est parfaitement nouvelle ! Même quand nous

revenons à la même place, il s'agit d'une expérience nouvelle, car les choses, en fait, ont changé ; de même que l'endroit et l'ambiance. La méditation, donc, s'efforce de réveiller notre faculté d'être conscient de l'expérience directe. C'est pour cette raison que l'esprit du débutant est très important, en ce sens que nous SOMMES des débutants. Nous PENSONS seulement être des experts.

Un autre aspect, très directement lié à cet " esprit du débutant", est l'attitude qui consiste à essayer d'amener notre attention au moment présent. Vous avez certainement tous entendu l'expression "ici et maintenant". Si nous la considérons comme un idéal intellectuel, cela peut paraître magnifique. Mais lorsque nous la prenons comme thème de méditation, nous réalisons la difficulté d'en faire l'expérience. Par exemple, en ce moment-ci, combien d'entre nous sont-ils vraiment présents "ici et maintenant" ? Notre corps l'est, mais le sommes-nous également avec notre esprit ? Peut-être que certains d'entre vous sont en train de penser : "Oh, je dois bientôt partir, j'habite loin, il ne faut pas que je manque le train..." ; vous n'êtes donc pas vraiment "ici" avec nous ! Et qu'en est-il de "maintenant" ? Nous pouvons nous demander combien sont attentifs et écoutent vraiment ; nous entendons des mots, mais il se trouve

bien souvent aussi une petite voix qui dit :
"Ah, ça c'est intéressant, ça je savais déjà, ça
c'est stupide...!!! "

Ainsi, ces simples mots "ici et maintenant", si nous les examinons avec une approche intellectuelle, ne sont finalement ni philosophiques, ni psychologiques. Pourtant, lorsque nous essayons vraiment de les mettre en oeuvre, cela peut devenir la pratique d'une vie entière — être "ici et maintenant".

Dans la pratique de la méditation — et, cette fois-ci, je ne parle pas de la méditation elle-même mais de sa pratique (en fait, la méditation ne peut être pratiquée, mais seulement réalisée) —, il n'est pas vraiment important que nous soyons ou non en mesure de réaliser cet état de présence "ici et maintenant" ; mais c'est dans son exercice que nous découvrons ce qu'est réellement ce grand voyage de la méditation. Comme quand je vous ai demandé précédemment si vous étiez présents "ici et maintenant", je n'étais pas en train d'établir un jugement à ce propos, mais je tentais simplement de déclencher une certaine prise de conscience. Sommes-nous "ici" ? "maintenant" ? Peut-être que nous le pensons, mais le sommes-nous vraiment ?

Lorsque nous observons ce processus, nous pouvons justement voir les choses qui nous empêchent de l'être.

C'est cela la pratique de la méditation ; ce qui nous donne la compréhension, la sagesse et la capacité de voir les choses telles qu'elles sont.

Peut-être que certains d'entre vous commenceront à remarquer que l'art de la méditation vise à mettre l'accent sur l'expérience TELLE QU'ELLE EST, alors que d'habitude, nous tendons à la déformer par nos idées ou nos concepts. Nous pensons que les choses sont comme-cà qu'elles devraient être comme-ça ou pourraient l'être, mais rarement nous les voyons comme elles sont. Dans la pratique de la méditation, il est donc essentiel d'accentuer notre qualité d'attention et de conscience sur ce qui est simplement en train de se passer dans le moment présent. Encore une fois, ceci ne représente qu'un point important ; c'est une direction vers laquelle nous essayons de tendre, mais en aucun cas il ne s'agit d'un dogme absolu.

Le Bouddha a réalisé, comme chacun d'entre nous peut le faire, qu'il n'est pas des plus facile de simplement noter l'état d'esprit ou celui du corps. Il nous donna alors des moyens et des méthodes pour développer certaines

qualités pouvant nous aider à réaliser cette conscience attentive. Ainsi nous revenons à ce mot "méditation", qui n'est pas une bonne traduction en lui-même, comme je l'ai déjà dit auparavant. Le terme original bouddhiste signifie plutôt culture ou développement. Car ce que nous faisons avant tout est d'essayer de reconnaître, d'apprécier et, ensuite, de développer certaines qualités de l'esprit que chaque être humain possède en lui — ces qualités sont de la plus grande importance dans la pratique spirituelle. La plus connue, par ex., et qui est souvent prise à tort comme le vrai but de la méditation, est celle que nous appelons "le calme de l'esprit". Il est probable que beaucoup d'entre vous ont entendu parler de la méditation en tant que tentative de réduire le stress et l'agitation quotidienne. C'est une des facettes de la méditation bouddhiste, mais très souvent, cet aspect particulier a été sorti de son contexte et redéfini par la suite comme LA manière de méditer (et nous sommes toujours en train de corriger ces mauvaises habitudes !). Les gens entendent parler de la méditation et s'imaginent parfois qu'il s'agit de quelque chose qui est proche du sommeil.

Cet aspect de "calme de l'esprit" fait certainement partie de la méditation bouddhiste, mais c'est seulement l'un de ses

aspects et il doit être placé dans un contexte approprié. Par ex., lorsque nous essayons de reconnaître la condition et la nature de ce corps et de cet esprit, il est utile de ralentir le processus mental. Si nous essayons d'observer la nature de l'esprit et si tout ce que nous voyons n'est qu'un enchevêtrement inextricable de pensées, d'idées, de souvenirs, d'humeurs et de sentiments, nous ne savons plus quoi observer ! Par contre, si le processus mental est ralenti, ne serait-ce qu'un peu, nous pouvons commencer à observer les composants de ce continuum de séquences mentales. C'est donc cet aspect de la méditation que nous associons à la réduction du stress, car nous pouvons considérablement réduire le nombre des complications et des phénomènes qui nous troublent d'ordinaire. Moins de complications et par là, donc, moins de confusion !

Dans la méditation bouddhiste, cependant, cet apaisement des séquences mentales, ce calme de l'esprit ne sont vraiment que des effets secondaires, le but principal étant ce que nous appelons en anglais "collectedness", c'est-à-dire en quelque sorte le "rassemblement", le "resserrement" de notre attention si dispersée d'ordinaire. Pour ce faire, nous choisissons un des nombreux objets du continuum mental et nous essayons d'y porter toute notre

attention. De nos jours, ceci est facilement compris par la psychologie occidentale. Si vous répétez des mots simples, un mantra par ex., et si vous les répétez encore et encore, ramenant sans cesse l'esprit à ce simple objet, alors il commence à devenir tranquille et calme. Mais cet aspect de quiétude et de calme, cette tranquillité spirituelle, n'est pas, je le rappelle, le but principal. L'objectif premier étant ce rassemblement de l'esprit autour de l'objet d'attention. Lorsque l'objectif est atteint, l'esprit est calme. Habituellement, notre attention se divise en une quantité de phénomènes psycho-physiques — nous pouvons voir, écouter, sentir, toucher, goûter et penser, tout ceci le temps d'un claquement de doigts ! Mais être capable de rassembler son esprit, de le tenir " là" , démontre une grande adresse. Cette capacité confère force et puissance à la conscience ; elle l'aiguise et l'entraîne à se fixer sur un seul point, comme l'un des ces points qui brillent dans la salle de méditation.

Lorsque cette qualité de rassemblement est présente dans l'esprit, alors le calme y règne également, mais ceci n'est qu'une des faces de la culture de la méditation bouddhiste. Un très grand nombre de gens ont connu cet état de rassemblement et j'estime personnellement que les expériences d'unité et d'union sont en

fait assez fréquentes, lorsqu'elles sont comprises dans leur contexte. Pourtant, et peut-être justement parce que ces expériences sont profondes et extrêmement puissantes, beaucoup les considèrent à tort comme des "réalisations religieuses" et, une fois vécues, ils se croient au bout du chemin ! Et même si l'on n'a pas développé cette qualité de rassemblement de l'esprit, elle se produira d'elle-même de temps en temps, selon la loi des probabilités. Lorsque nous n'avons pas cultivé cette faculté de resserrement, une expérience psychique très puissante peut se produire lors d'un moment de concentration, mais elle disparaîtra aussitôt.

Il est bien connu que ceux qui ont des expériences de ce genre tombent ensuite dans une grande confusion, parce qu'il s'agit de phénomènes qu'ils n'ont pas développés et sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. L'expérience a lieu, puis elle disparaît et ils s'étonnent : "Que s'est-il passé ?" Ceci peut même avoir un effet désastreux, car d'aucuns chercheront à recréer l'expérience, ajoutant de l'agitation à leur confusion.

Sur le plan de la pratique de la méditation bouddhiste, c'est un point important, une réalisation importante, mais dans le contexte approprié. Il ne s'agit au fond que d'un début.

Quoiqu'il en soit, je pense que cela peut amener beaucoup de personnes à réaliser qu'il existe, en dehors de la confusion, d'autres états d'esprit possibles.

Le deuxième aspect de la méditation bouddhiste est ce que nous appelons "le développement de la conscience" ou "développement de la clarté d'esprit". Parfois on utilise le mot de conscience, dans le sens de conscience attentive (en anglais : mindfulness ou awareness). Par ex., en essayant d'être vraiment présent "ici et maintenant", nous pouvons observer les phénomènes qui nous en empêchent. Nous remarquons que nous pouvons devenir conscients de notre "esprit baladeur" et de l'agitation du corps (qui demande à bouger). Voilà ce que nous révèle la conscience. Ce que le Bouddha a recommandé à chacun n'est pas de prendre conscience de lumières spectaculaires ni de musique céleste. mais simplement du corps, des sensations et des différents états d'esprit. Il a souligné l'importance d'une conscience attentive à ces aspects particuliers, car ce sont eux qui constituent l'être humain. Ils représentent la nature même de notre vie. Il s'agit donc là de l'aspect de la méditation qui nous mène vers la sagesse et la compréhension.

En associant ces deux qualités de rassemblement d'esprit et de conscience qui, bien que mentionnées séparément, n'en font qu'une (bien qu'il s'agisse de distinguer les étapes), nous obtenons une conscience rassemblée sur les différents aspects de notre vie. Cette conscience devient ce que nous appellerons "l'investigation" (la conscience investigatrice). Nous commençons à examiner la nature même de notre propre vie. Ainsi, de la même manière que, pour un peintre, peintures et tableaux représentent la forme, pour la méditation, la forme, ...c'est la vie elle-même ! La vie est la forme !

Il est très probable que, si cet exposé avait eu lieu il y a dix ans, seuls deux ou trois auditeurs se seraient déplacés. Mais l'intérêt aujourd'hui s'est beaucoup développé et révèle donc une certaine motivation et, à mon sens, une certaine expérience également. Pourtant, même à ce stade d'expériences et de connaissances de la méditation, nous sommes encore très souvent menés par nos concepts et nos idées à son propos. Je pourrais donc dire que la plus grande partie de mon enseignement vise à aider les gens à se débarrasser de leurs idées préconçues, à "désapprendre" leurs concepts sur la méditation. Je ne porte là aucun jugement, il s'agit d'un fait ! A commencer par moi ! Je le

fais encore. Je considère toutefois comme étant des plus utiles de souligner avec une grande force l'intérêt d'une approche expérimentale de la méditation. Evitez d'avoir de grandes idées ou des attentes particulières, mais simplement amenez cette qualité de conscience attentive dans chaque situation de la vie quotidienne, telles que vous les trouvez !

Cela paraît très simple, mais ça ne l'est pas. Un jour, je me suis pris d'intérêt pour la musique. A la deuxième leçon, le professeur frappa une touche du piano et me demanda la note. Je répondis : "Pardon !?" J'avais pensé que tout serait parfaitement simple ; j'avais lu des livres sur la musique et toutes ces petites notes noires sur ces lignes marrantes mais, une fois interrogé à la leçon, j'étais incapable de faire le lien entre le son et la note. C'est pour cette raison que j'ai changé de cours. J'ai alors opté pour la psychologie et j'ai étudié comment les rats perçoivent les sons !

Mais au fond, c'est très simple. C'est vrai ! Ce que j'aimerais dire surtout, c'est que ces instructions pour la méditation sont vraiment extrêmement simples. A tel point... que nous pouvons à peine le croire. Nous les compliquons tellement ! Je me rappelle que, pendant mes cinq ou six premières années de méditation, mon esprit ne cessait de me

répéter : "Alors, c'est tout ?? Allez, il doit bien y avoir quelque chose d'autre !" Mais c'est là que la vie et la méditation deviennent indissociables ; et nous sommes tous en vie... Nous nous interrogeons sur le sens de la vie ; nous n'en savons en fait pas grand-chose. Par contre, si nous commençons à observer la nature de notre vie, nous découvrons que, pour la plupart d'entre nous, elle peut être définie comme étant la somme de beaucoup de complications à propos de rien. Il y a la vue, les sons, les odeurs ; il y a le goût, le toucher ; il y a la pensée — et une quantité sidérante de complications à leur sujet !

Ce que je cherche à expliquer, c'est que cet art de la méditation est au fond l'art de vivre. Mais bien sûr, c'est l'évidence même de cette déclaration qui nous empêche de prendre toute la mesure de sa pertinence. Nous sommes aveuglés en son centre. La méditation est donc un moyen certain de créer un peu d'espace et de distance pour observer ce qu'est la vie. Par exemple, nous sommes souvent pris dans nos pensées ; nous commençons à penser à propos de certaines choses, alors que si nous pouvions juste observer —, c'est un point essentiel de la méditation que de simplement observer — nous observons la pensée comme étant pensée. Plutôt que d'ETRE la pensée, ou d'être

en train de penser, nous OBSERVONS la pensée simplement en tant que pensée. Un jeu d'enfants !

Parfois, juste en observant le processus de la pensée, ce dernier s'arrête automatiquement. Nous réalisons à quel point nous sommes étourdis. Par ex., en prenant le principe "ici et maintenant", nous pouvons voir combien de temps nous passons à spéculer sur le futur ; ou bien il y a tous ces souvenirs du passé, d'hier, d'avant-hier... Nous comprenons bien que ceci n'est pas "maintenant". Penser à demain, se souvenir d'hier, pourquoi le faisons-nous ? Cela ne signifie nullement que nous devrions éviter de penser à demain ou de nous souvenir d'hier, mais la méditation nous permet de voir quand l'esprit s'envole vers le passé ou vers le futur. Cette observation s'effectue dans le moment présent. De plus, lorsque nous pensons à demain et parce que nos pensées ont un pouvoir certain sur les événements, nous le faisons en termes de "faire ceci", "faire cela". Puis, le lendemain, tout est différent et nous sommes étonnés ou déçus. Nous pouvons bien reconnaître qu'il y a des choses à faire demain, nous pouvons préparer un plan général pour l'avenir, mais il faut aussi garder à l'esprit que RIEN n'est défini ni permanent. Il faut simplement le reconnaître. Nous pouvons

envisager certaines possibilités, mais aucune n'est absolue. Ainsi il n'y aura pas de surprise quand les plans changent. Peut-être que quelques - uns penseront : "Oh, je ne dois pas penser à demain". Puis, un jour, vient le préposé aux impôts et il vous arrête parce que vous n'avez pas payé vos taxes ! Ce n'est pas aussi simple. Comme dans toute autre forme artistique, les instructions paraissent toujours très simples. Mais quand vient le moment de les mettre en pratique, d'appliquer ces mots simples ou ces quelques phrases-clés à une situation de la vie quotidienne qui, elle, est réelle, organique et dynamique, il devient alors nécessaire d'être parfaitement conscient dans le moment présent pour en voir les effets.

Notre maître de méditation était très critique sur les différentes techniques de méditation. Ces techniques sont efficaces quand il s'agit par ex. de rendre l'esprit tranquille, conscient ou concentré. Le problème est qu'ensuite, la technique devient une habitude. Finalement, nous ne cessons de nous référer à cette habitude et cela revient à imposer une certaine rigidité structurelle à la vie. "La vie devrait se conformer à mes habitudes" ; alors notre perception et nos relations avec la vie se font à travers ces habitudes ! Il existe cependant une très humble leçon que nous

pouvons apprendre de la méditation : "La vie ne répond jamais à nos attentes." Par conséquent, soit nous modelons les expériences de la vie selon nos habitudes, ce qui exige beaucoup d'adresse, soit nous pulvérisons nos habitudes.

Nous découvrons alors qu'il existe de nombreuses manières différentes de manipuler notre environnement, pour l'intégrer à nos propres habitudes, à notre propre façon de voir les choses. Et nous sommes perpétuellement déçus, continuellement frustrés. Certains parviennent très bien à cacher leurs émotions mais, petit à petit, la déprime s'installe. Par contre, en apprenant l'art de la méditation, comme pour n'importe quelle autre forme artistique, nous pouvons profiter de guides et d'instructions. Identiques à de petits enfants qui apprennent à marcher, nous devons apprendre par nous-mêmes. Nous devons appliquer ces instructions dans notre propre vie, au milieu de nos propres expériences. Et ça, c'est la véritable pratique ! Nous utilisons les enseignements de base pour découvrir par nous-mêmes comment marcher. Dans le langage propre à la méditation, nous disons : apprendre à être conscient, éveillé et vivant, comme nous avons tous le droit de l'être. Le

Bouddha nous encourage tous à aspirer à cette perfection humaine.

Tout au début, j'ai mentionné l'aspect créateur de la méditation et c'est ici qu'il intervient, car nous pouvons devenir en quelque sorte les créateurs de notre propre vie. Nous en sommes l'artisan, nous en faisons le moule. Cela ne signifie pas simplement que "je peux faire ce que je veux", mais il s'agit de comprendre dans notre vie les choses avec lesquelles nous sommes en relation et auxquelles nous devons prêter attention. Exactement comme la nature même de ce corps ; nous devons d'abord savoir comment il fonctionne et, alors seulement, nous saurons l'employer avec talent. L'ultime créativité est de savoir qui vous êtes. Vous pouvez vraiment savoir ce qu'est votre vie. Vous la voyez alors comme un organisme créateur, qui croît et se développe ; quelque chose qui est réellement l'expression de la vérité.

Dans beaucoup d'autres formes artistiques, comme par exemple la poésie, la peinture ou la musique, nous recevons parfois des impressions de cette dimension. Elles réveillent en nous certains aspects cachés. Mais il n'existe que la pratique "religieuse" qui parvienne à réveiller tout le potentiel de créativité d'un être humain, d'une vie

humaine. Nous avons la chance d'avoir de plus en plus d'"étudiants" en méditation et que ceux-ci aient plus de compréhension et d'expériences de ce qu'est véritablement la créativité.

L'histoire de la créativité de l'art de la musique, pour n'en mentionner qu'une parmi d'autres, est bien longue. Par contre, celle de la méditation est encore en pleine exploration. Les gens commencent seulement à comprendre de quoi il s'agit. La méditation est la forme artistique des siècles à venir. André Malraux déclarait : "Le vingt-et-unième siècle sera religieux ou ne sera pas !" Nous avons passé une longue période de l'histoire humaine à développer les formes extérieures de l'art ; mais durant les prochaines décades, les prochains siècles, ce sont les formes artistiques intérieures qui s'épanouiront. Ce qui d'ailleurs constitue le seul espoir de cette planète.

Finalement, la créativité extérieure et intérieure s'uniront pour être la parfaite et éloquente représentation d'une réalité éternelle et indivisible. J'espère ainsi que vous aurez pu apprécier à quel point l'art de la méditation, quoique simple, est aussi extrêmement profond. Nous utilisons ces exercices simples et c'est à l'intérieur de ces

simples choses que sont le corps et l'esprit,
que nous pouvons réaliser la vérité ultime.
J'espère avoir été capable de vous donner
quelques idées et même un peu d'inspiration !