

Comment méditer
guide du débutant pour la paix

YUTTADHAMMO BHIKKHU

à mon maitre , Ajahn Tong Sirimangalo, qui demeure pour moi la preuve
vivante que le Bouddha a foulé cette terre

Préface

Ce livre est tiré de la compilation de six enseignements donnés à l'origine en vidéo, sur ma chaîne You Tube , sur Internet¹ et qui seront familiers à beaucoup de gens. Cela pourra paraître curieux que je me sois enquis à mettre par écrit quelque chose qui est ostensiblement bien mieux démontré

¹ <http://www.youtube.com/yuttadhammo>

visuellement. La vérité c'est qu'il y manque toujours quelque chose et la seule chose qu'on puisse faire c'est éditer une vidéo tandis qu'avec un livre on peut ajouter tellement plus d'informations, des erreurs peuvent être facilement corrigées et de plus il n'y a nul besoin de technologie pour obtenir les enseignements qu'il contient.

Je voudrais remercier les personnes qui m'ont aidé à réaliser ce livre, mes parents qui ont été mes premiers enseignants, mon maître et précepteur, Ajahn Tong Sirimangalo et ces âmes charitables qui ont été les premiers transpositeurs de ce support en sous titrant mes vidéos.

Mon unique intention dans l'accomplissement de cette tâche est que les gens puissent bénéficier des enseignements qui s'y trouvent ; il me semble approprié que si quelqu'un souhaite vivre dans la paix et la joie il lui incombe de dispenser la paix et la joie autour de lui.

Puisse tous les êtres connaître la joie.

Yuttadhammo
17 août 2010 CE

Chapitre Un : Qu'est-ce que la méditation ?

Ce livre se veut une introduction sur la manière de méditer et s'adresse à ceux qui n'ont pas ou peu d'expérience dans la pratique de la méditation ou bien qui ont l'habitude d'autres types de méditation et souhaitent apprendre une nouvelle technique méditative. Dans ce premier chapitre, j'expliquerai ce qu'est la méditation et comment on devrait la pratiquer.

D'abord il est important de comprendre que le mot « méditation » revêt plusieurs significations pour différentes personnes. Pour certains, la méditation est simplement une façon de calmer son esprit, la création, pour un temps, d'un état paisible et plaisant, une sorte de vacance ou d'échappatoire à la banalité du réel . Pour d'autres, la « méditation » implique d'extraordinaires expériences de la réalité, d'états alternatifs ou de création d'états de conscience mystique voire magique.

Dans ce livre j'aimerai définir le mot « méditation » en le ramenant à sa racine étymologique et en

l'expliquant sur la base de la signification même du mot. Lorsque nous faisons cela nous voyons que le mot « méditation » à la même base linguistique que le mot « médication »². Cela est utile dans la compréhension du mot méditation puisque « médication » fait référence à une chose utilisée dans le processus de guérison d'une maladie du corps. L'on peut de ce fait appréhender la méditation comme quelque chose destinée à soigner la maladie de l'esprit.

De plus, nous pouvons comprendre que la médication, à l'opposé de la simple drogue, n'a pas pour objet de créer simplement un état temporaire de plaisir ou de bonheur et de disparaître ensuite, laissant le patient dans le même état qu'auparavant. La médication se veut affecter d'un changement durable le corps en le ramenant à son état naturel de santé et de bien-être.

De la même manière, nous ne devrions pas considérer la méditation comme simplement quelque chose nous apportant un état temporaire de paix ou de calme. Cela a pour but de ramener l'esprit – qui le plus souvent se trouve dans un état non naturel de souffrance due aux soucis, au stress ou d'autres conditions préfabriquées – à un état naturel de paix et de bien être, authentique et durable.

Ainsi lorsque nous pratiquons la méditation selon les techniques exposées dans ce livre, il est important de comprendre que la pratique de la méditation n'est pas toujours ressentie comme paisible ou plaisante. Cela parce que le but de la méditation est de nous aider à parvenir à la compréhension et à surmonter nos états profondément enracinés de stress, inquiétude, colère, addiction etc. Cela peut être un processus déplaisant surtout que l'on passe la plupart de notre temps à éviter ou réprimer ces aspects négatifs de nous mêmes.

Quelquefois durant la pratique il semblerait que la méditation n'apporte pas du tout de paix ou de joie, voilà pourquoi on doit souligner que la méditation n'est pas une drogue. Ce n'est pas le moyen d'éprouver du plaisir pendant un court moment et de retourner ensuite à sa misère. Au contraire c'est quelque chose qui a pour but d'effectuer un réel changement dans notre façon de voir le monde, ramenant notre cœur et notre esprit à leur état naturel de clarté, nous permettant d'atteindre une paix et une joie durable et véritable. Quand nous réfléchissons à l'état de notre esprit après que nous nous soyons démenés pendant la méditation pour commencer à accepter notre stress et notre souffrance intérieure, nous devrions pouvoir vérifier que nous avons changé en mieux et que cette difficulté était justifiée au regard du changement positif qui a affecté notre être.

Comment parvenir à ce changement, ce traitement pour les états maladiés de notre esprit tels la colère, l'avidité, l'addiction, l'illusion, la vanité, l'arrogance, les soucis, le stress, la peur et ainsi de suite, comment peut-on parvenir à se débarrasser de ces choses ? Le principe fondamental de la pratique de la méditation enseignée dans ce livre est ce que je pourrais appeler « la claire pensée ».

Lorsque nous méditons, nous nous efforçons de créer une claire conscience de chaque expérience telle qu'elle apparaît en devenant clairement conscient de la réalité à chaque instant. Normalement lorsque nous faisons l'expérience d'interaction avec un objet donné quel qu'il soit, immédiatement nous commençons à examiner et juger cet objet comme « bon », « mauvais », « moi », « mien », etc. C'est ce qui donne naissance au stress et à la souffrance ainsi qu'à mauvaise santé mentale en générale.

En créant la claire pensée, nous remplaçons dans nos esprits une réalité comportementale manquant d'objectivité par la reconnaissance de l'objet pour ce qu'il est, sans aucun jugement. Pour cela nous utilisons une ancienne technique de méditation, familière pour la plupart des gens, quelque chose

² Selon etymoline.com, les deux mots proviennent de la base commune *med = « mesurer, limiter, considérer, conseiller ».

qu'on appelle « mantra ».

Un mantra est un mot qui a été utilisé pendant des milliers d'années dans beaucoup de religions pour focaliser l'esprit sur un objet, le plus souvent divin ou surnaturel. Toutefois pour la pratique de la méditation telle que soulignée dans ce livre au lieu d'utiliser le mantra pour se focaliser sur un objet non relié à notre expérience ordinaire de la réalité nous l'utiliserons en fait pour porter notre attention sur la réalité ordinaire nous entourant au moment où nous l'expérimentons. Nous utilisons le mantra comme la claire reconnaissance de notre expérience, concentrant notre esprit sur la réalité, nous permettant d'expérimenter les phénomènes autour de nous et en nous pour ce qu'ils sont, en n'extrapolant ni ne jugeant d'aucune manière. En utilisant le mantra de cette façon nous serons à même de comprendre clairement les choses que nous expérimentons et nous n'y serons plus attachés ou dépendants d'eux, irrités ou opposés à eux. Le mantra nous permet de simplement reconnaître et faire l'expérience de chaque objet pour ce qu'il est sans jugement d'aucune sorte.

Ainsi lorsque, nous bougeons le corps par exemple ou lorsque nous ressentons une sensation ou pensons à quelque chose, notre pratique est de créer une claire pensée à partir de cette expérience en utilisant un mantra qui capture son essence comme « mouvement », « sentiment », « pensée », etc. Lorsque nous ressentons de la colère nous disons en nous-même « colère ». Quand nous éprouvons de la douleur, de la même manière nous le rappelons silencieusement à notre esprit « douleur ». Nous prenons un mot qui décrive précisément l'expérience et nous utilisons ce mot pour reconnaître cette expérience pour ce qu'elle est, en ne laissant la place pour aucun jugement de l'objet comme bon, mauvais ou autre.

Il est important de comprendre que le mantra n'est pas quelque chose que nous formulons avec la bouche ou dans la tête, mais simplement une claire conscience de l'objet pour ce qu'il est. De ce fait le mot apparaîtra dans notre esprit au même endroit que l'objet lui-même. Peu importe le mot que nous choisissons tant qu'il désigne la nature objective de l'expérience pour ce qu'elle est.

Pour simplifier le processus de reconnaissance des multiples objets d'expérience nous les séparons traditionnellement en quatre catégories³ Toute chose dont nous faisons l'expérience entre dans l'une de ces quatre catégories et donc si nous pouvons nous en rappeler cela nous aidera à développer une interaction méditative complète et systématique avec le monde nous entourant. C'est pourquoi il est bon de mémoriser ces quatre catégories avant toute pratique de méditation. Elles sont :

1. Corps – les mouvements et les postures du corps
2. Sentiments – les sensations qui existent dans le corps et dans l'esprit – douleur, joie, calme etc. ;
3. Esprit – les pensées qui viennent à l'esprit ; pensées du passé ou du futur, pensées saines ou malsaines ;
4. Dhammas – groupes de phénomènes mentaux et physique qui présentent un intérêt spécifique pour le méditant, y compris les états mentaux qui obscurcissent la conscience, les six sens par lesquels on fait l'expérience de la réalité et beaucoup d'autres⁴.

³ Ces quatre catégories sont appelées dans le Bouddhisme les « quatre fondements de la pleine conscience » et sont expliquées plus en détail dans les textes bouddhiques. Pour le propos de ce traité introductif une simple compréhension préliminaire sera suffisante.

⁴ La meilleure traduction du mot « dhamma » dans ce contexte est « enseignements », car il comprend plusieurs groupes d'enseignements ou de « dhammas » du Bouddha. Néanmoins dans ce court traité l'accent sera mis sur les bases de la méditation, aussi je limiterai cette analyse à la première série, les entraves mentales.

Ces quatre catégories : le corps, les sentiments, les pensées et les enseignements sont les quatre fondements de la pratique de la méditation. Cet ensemble d'objets nous l'utilisons pour créer une claire conscience du moment présent.

Ainsi en ce qui concerne le corps, nous pouvons noter chaque mouvement physique, quand nous étendons notre bras par exemple, nous pouvons nous dire silencieusement « étendre ». Quand nous le fléchissons « fléchir ». Ou bien en notant les postures de notre corps, lorsque nous sommes assis paisiblement nous pouvons nous dire « assis ». Lorsque nous marchons : « marche ». Quelle que soit la position dans laquelle notre corps se trouve, nous reconnaissons cette posture simplement pour ce qu'elle est. Et de la même manière, pour nous remémorer notre corps tel qu'il est, quelque soit le mouvement que nous faisons nous reconnaissons l'essence de sa nature en utilisant le mantra. Le corps est ainsi partie intégrante de la réalité et nous pouvons l'utiliser pour créer une claire conscience de cette réalité.

Ensuite viennent les sentiments qui existent dans le corps et l'esprit. Lorsque nous ressentons une douleur dans le corps nous pouvons nous dire « douleur ». Dans ce cas nous pouvons en conséquence nous répéter encore et encore « douleur, douleur, douleur ... ». De cette manière, au lieu de permettre à la colère ou à l'aversion de naître en relation avec la douleur nous nous rappellerons qu'il s'agit seulement d'une sensation apparue dans le corps et nous arriverons à voir que la douleur en elle-même est une chose et notre aversion en est une autre. Nous apprenons à voir qu'il n'y a intrinsèquement rien de « mauvais » dans la douleur elle-même.

Lorsque nous sommes heureux, nous pouvons l'admettre de la même manière en nous rappelant la véritable nature de cette expérience avec « heureux, heureux, heureux ». De cette façon nous ne repoussons pas cette agréable sensation mais nous ne nous y attachons pas non plus. De ce fait nous ne créons pas d'addiction ou d'état d'attachement ou de désir pour le bonheur. Tout comme pour la douleur nous finissons par voir que le bonheur et notre goût pour lui sont deux choses différentes et qu'il n'existe rien de bon de façon intrinsèque dans le bonheur. Nous voyons que se cramponner au bonheur ne le fait pas durer plus longtemps mais conduit plutôt, lorsqu'il disparaît, à l'insatisfaction et à la souffrance.

De même, lorsque nous nous sentons calmes nous nous répétons « calme, calme, calme » et ainsi de suite afin d'éviter l'attachement aux sentiments paisibles lorsqu'ils apparaissent. A travers cette pratique nous commençons à voir qu'en réalité moins nous sommes attachés aux sentiments paisibles plus nous ressentons un état de paix.

Le troisième fondement ce sont nos pensées. Lorsque nous nous remémorons des événements passés qu'ils aient apportés de la souffrance ou de la joie nous pouvons nous répéter « pensée, pensée ». Au lieu de les laisser devenir quelque chose de bon ou mauvais donnant ainsi naissance à l'attachement ou à l'aversion nous n'avons qu'à simplement les reconnaître pour ce qu'elles sont : des pensées. Lorsque nous planifions ou spéculons sur le futur, nous n'avons de même qu'à simplement être attentifs au fait que nous sommes en train de penser au lieu d'aimer ou de détester cela ou encore de s'attacher aux pensées et nous pourrions ainsi ne pas permettre à la peur, au tracas ou au stress d'apparaître.

Le quatrième fondement : les « Dhammas » contient plusieurs groupes de phénomènes physiques et mentaux pouvant être inclus dans les trois premiers (fondements) mais il est préférable d'en discuter dans leurs groupes respectifs pour en avoir une meilleure connaissance. Le premier groupe de dhammas est constitué par les Cinq Empêchements à la Clarté Mentale. Ce sont les états mentaux

qui obstruent notre pratique : le désir, l'aversion, la paresse, la distraction et le doute. Ils ne constituent pas seulement un empêchement pour atteindre la claire conscience mais ils sont aussi une cause de souffrance et de stress dans notre quotidien. C'est ainsi qu'il est de notre intérêt de travailler attentivement sur la compréhension et la façon de débarrasser notre esprit de ces obstructions à la paix et au bonheur, puisqu'après tout c'est le véritable but de la méditation.

Ainsi lorsque nous éprouvons de l'avidité, quand nous voulons quelque chose que nous n'avons pas, ou quand nous nous attachons à quelque chose que nous avons, nous reconnaissons simplement ce désir ou cet attachement pour ce qu'il est plutôt que de traduire de façon erronée le désir en besoin rappelant à notre esprit la nature de cette émotion pour ce qu'elle est « désir, désir » ou « attirance, attirance ». Nous en venons à observer qu'à la fois le désir et l'attachement sont sources de stress et cause d'un futur désappointement quand nous ne pouvons obtenir ce que nous voulons ou que nous perdons ce que nous aimons.

Quand nous nous sentons en colère, contrariés par l'apparition d'un phénomène physique ou mental ou déçus par sa non apparition, quand nous sommes tristes, frustrés, ennuyés, effrayés, déprimés etc, reconnaissons simplement l'émotion pour ce qu'elle est « colère, colère », « triste, triste » et constatons que la seule chose que nous faisons en cultivant ces états émotionnels négatifs c'est nous causer de la souffrance.

Lorsque nous nous sentons paresseux nous pouvons nous répéter « paresseux, paresseux » et nous constatons soudain que notre énergie naturelle revient. Quand nous sommes distraits, préoccupés ou stressés nous pouvons dire « distrait, distrait », « soucieux, soucieux » ou « stressé, stressé » et nous nous apercevons que nous sommes plus attentifs. Quand nous sommes en proie au doute, incertains de pouvoir faire les choses que nous devons faire ou pas sûrs de ce que nous avons à faire, nous pouvons nous répéter « doute, doute » ou « troublé, troublé » et de fait nous aurons pour résultat de constater que nous sommes plus sûrs de nous-mêmes.

La claire attention de ces quatre fondements constitue la technique de base de la pratique de la méditation telle que je l'expliquerai dans les chapitres suivants. Il est de ce fait important de comprendre ce cadre théorique avant de commencer à entreprendre la pratique de la méditation. La compréhension et l'appréciation de l'importance d'établir une claire compréhension des objets de notre attention en remplacement de nos jugements de pensées et ainsi la première étape dans l'apprentissage de la façon de méditer.

Chapitre deux : la Méditation Assise

Dans ce chapitre, j'expliquerai une méthode de pratique formelle en rapport avec la base établie dans le premier chapitre, en prenant pour exemple la pratique de la méditation assise. La méditation assise est la plus basique des pratiques méditatives. C'est une technique que n'importe qui peut pratiquer ; si vous en êtes capable vous pouvez vous asseoir jambes croisées pour une plus grande stabilité et concentration, mais si vous ne le pouvez pas vous pouvez également pratiquer sur une chaise ou un banc. Vous pouvez également appliquer la même technique en position couchée si vous n'êtes pas en mesure de vous asseoir bien droit.

La pratique de la méditation est basée sur l'observation du corps pendant qu'il est assis immobile. Lorsque nous sommes assis parfaitement impassible, le corps entier est tranquille et n'a presque aucun mouvement à l'exception du moment où l'air entre et sort du corps. A chacun de ces moments il devrait y avoir un mouvement de l'abdomen – si vous placez votre main sur votre abdomen vous

devriez le sentir monter et descendre au rythme de la respiration.

Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué la méditation, cela peut paraître difficile à percevoir, étant un phénomène qui ne nous est pas familier. Si vous placez la main sur votre abdomen vous devriez expérimenter par vous-même, quand l'air pénètre votre corps, la sensation de l'abdomen se soulevant, imperceptiblement peut être mais il se soulève de façon toute naturelle. Quand, à l'expiration, l'air sort votre abdomen redescend naturellement.

S'il s'avère difficile de percevoir ce mouvement même avec une main sur votre abdomen vous pouvez vous allonger sur le dos et le faire jusqu'à être capable de sentir le mouvement. Le plus souvent, la difficulté à percevoir ce mouvement de montée et descente de l'abdomen apparaît chez ceux qui ont des existences particulièrement stressantes ; si vous faites partie de ces personnes ne vous découragez pas de ne pouvoir expérimenter ce mouvement. Vous verrez qu'après quelques temps de pratique de la méditation votre corps et votre esprit commenceront à se détendre jusqu'à ce que vous soyez capable de respirer aussi naturellement assis qu'allongé.

Le point le plus important est que nous devons observer le souffle à son état naturel en ne le forçant ou le contrôlant d'aucune façon. Au début cela peut conduire à quelque chose de superficiel et une respiration superficielle mais lorsque vous aurez pratiqué depuis quelques temps et que votre esprit commencera à lâcher prise et cessera d'essayer de contrôler la respiration, la montée et la descente de l'abdomen sera plus perceptible et vous permettra de pratiquer plus aisément.

C'est ce mouvement de montée et cette descente que nous utiliserons comme premier objet de notre méditation. Une fois que nous serons compétents dans l'observation du mouvement de notre abdomen, cela deviendra par défaut un objet familier d'observation auquel nous pourrions retourner à tout moment.

Les méthodes formelles de méditation assise sont les suivantes ⁵:

1. Nous nous asseyons avec les jambes croisées si possible, avec une jambe en face de l'autre ou si nécessaire toute autre position qui soit confortable.
2. Traditionnellement nous nous asseyons avec dans notre giron une main par-dessus l'autre, paumes vers le haut.
3. Nous nous asseyons avec notre dos droit, bien qu'il ne soit pas nécessaire de conserver le dos parfaitement droit si cela occasionne une gêne, c'est à dire aussi longtemps que l'on ne s'incline pas vers l'avant au point de ne plus faire l'expérience de ressentir les mouvements de l'abdomen.
4. Nous pratiquons les yeux fermés. Comme notre attention est focalisée sur le ventre avoir les yeux ouverts ne fera que nous distraire de l'objet de notre attention.
5. Une fois que nous avons trouvé une position qui nous convienne, nous fixons simplement notre attention sur l'abdomen, quand notre abdomen se lève nous nous disons simplement, en silence dans notre esprit « montée ». Quand notre ventre redescend nous nous disons « descente ». « Montée », « descente » « montée », « descente ».

De nouveau, nous ne prononçons ces mots à haute voix. Il est important de comprendre que nous allons créer cette pensée nette dans notre esprit et que notre esprit doit être avec notre abdomen. Dans un certain sens, c'est comme si nous parlions dans l'abdomen, nous disant en pensée,

⁵ Veuillez vous reporter à l'illustration 41 de l'appendice pour les deux postures assises traditionnelles.

« montée » quand l'abdomen s'élève, « descente » lorsqu'il redescend. Cela peut être réalisé pendant plusieurs minutes, cinq, dix ou aussi longtemps que l'esprit est capable de rester paisible.

Une fois que l'on a développé la capacité de reconnaître les mouvements de l'abdomen, l'étape suivante est d'intégrer dans la pratique l'intégralité des quatre fondements exposés dans le chapitre précédent : le corps, les sentiments, l'esprit et les états mentaux.

Pour ce qui concerne le corps, nous sommes déjà conscients de celui-ci en observant la montée et la descente de l'abdomen, cela devrait être suffisant pour un débutant. Parfois lorsque ce mouvement n'est pas clair, on peut également prendre conscience de la position de notre corps comme « assis, assis » ou « couché, couché » selon le cas.

Pour les sentiments, quand une sensation apparaît dans le corps et éloigne notre esprit de l'abdomen, par exemple une sensation de douleur, au lieu d'être contrarié et laisser la douleur être également la cause de notre souffrance mentale, nous prenons la douleur comme objet de notre méditation.

Voilà pourquoi n'importe lequel de ces quatre fondements peut devenir objet de méditation. Tous font partie de la réalité. Nous n'avons pas à demeurer en permanence avec la levée et la descente de l'abdomen. Au lieu de cela, à l'apparition de la douleur, nous pouvons observer ce nouvel objet, la douleur. Nous l'observons et tentons de la voir clairement plutôt que de porter un jugement ou de nous identifier à elle. Comme expliqué précédemment, nous nous focalisons simplement sur la douleur et nous nous répétons « douleur, douleur, douleur, douleur » jusqu'à ce qu'elle s'en aille. Nous le faisons pour éviter d'être agacé par la douleur, nous la regardons simplement pour ce qu'elle est et nous lâchons prise.

Si nous éprouvons de la joie, nous pouvons nous dire, « joie ». Si nous nous sentons paisibles ou calmes, nous pouvons dire en notre for intérieur « paisible » ou « calme » jusqu'à ce que le sentiment disparaisse comme expliqué au premier chapitre. Dans ce cas nous tentons de ne pas nous accrocher à ce sentiment comme étant positif de façon à ne pas avoir besoin de sensations plaisantes pour être heureux, et ne pas être mécontents lorsque celles-ci ont disparues. Lorsque la sensation disparaît nous revenons à nouveau vers la montée et la descente de l'abdomen et l'on continue à la reconnaître comme « montée », « descente ».

Quant au troisième fondement, l'esprit, si à l'occasion de notre observation de la montée et de la descente de l'abdomen notre esprit commence à divaguer, se rappelant du passé ou pensant à l'avenir, que ce soient de bonnes ou de mauvaises pensées, plutôt que de le laisser vagabonder, être emporté et perdre la voie de la réalité, nous ramènerons notre esprit à la réalité de la pensée en nous disant « pensée » ainsi qu'il est expliqué au premier chapitre. Nous pouvons nous répéter quelques fois « pensée, pensée » et cela disparaîtra de soi-même. Puis nous reviendrons à la montée et la descente de l'abdomen et continuerons notre pratique normalement.

Pour ce qui concerne les dhammas, lorsque l'esprit commence à apprécier, quand nous trouvons agréable telle ou telle expérience, nous pouvons nous répéter « agréable, agréable ». Quand nous n'aimons pas quelque chose, ou que nous ressentons de la colère, de l'ennui ou de la frustration, nous pouvons nous dire « désagréable, désagréable », « colère, colère », « ennui, ennui » ou frustration, frustration ». Lorsque nous nous sentons paresseux ou fatigué ou somnolent, nous pouvons nous dire « paresse, paresse », « fatigue, fatigue » ou « torpeur, torpeur ». Quand nous nous sentons distraits ou soucieux nous pouvons dire « distrait, distrait » ou « soucieux, soucieux ». Quand le doute ou la confusion apparaissent dans notre esprit nous nous répétons « doute, doute »

ou « trouble, trouble » et ainsi de suite.

Cette série de dhammas, appelés « les empêchements mentaux » sont les choses qui en particulier créent la difficulté de méditer. Sans ces états, notre méditation progresserait sans à-coups, nous pourrions observer la montée et la descente de l'abdomen, ou la douleur ou autre, sans interruption. Parce que ces états existent dans nos esprits, nous nous surprenons, toutefois, à être sans cesse distraits par eux plutôt que d'entraîner notre esprit à voir clairement, et notre méditation est ainsi incapable de progresser. Il est donc particulièrement important de se rappeler de ces dhammas et d'en avoir une claire compréhension dès leur apparition. Quand n'importe lequel de ces états apparaît, nous devons l'appréhender immédiatement, nous souvenir de sa nature, le voir clairement pour ce qu'il est et ainsi ramener de nouveau l'esprit à la claire conscience du moment présent.

Cette pratique formelle de la méditation présente plusieurs avantages⁶, le premier étant que notre esprit commençant à se calmer devient plus paisible. Vous vous apercevrez si vous persévérez dans la claire conscience de la réalité que votre esprit devient plus heureux, plus léger et plus libre vis à vis des choses qui le lient au cycle sans fin de la souffrance. Beaucoup de méditants, même dans les premiers stades, lorsqu'ils s'efforcent de pratiquer avec persévérance, afin de ne pas laisser leur esprit vagabonder, peuvent éprouver de grands états de bonheur et de béatitude, tels qu'ils n'en ont jamais connu auparavant, même à l'occasion de quelques jours de pratique intensive avec un maître. Il est, bien entendu, important de reconnaître ces expériences comme le simple fruit de la pratique plutôt que de prendre leur félicité pour la pratique appropriée. Nous devons donc les reconnaître ainsi que tout autre phénomène comme « joie, joie », « calme, calme » et ainsi de suite. Néanmoins il est clair que ces émotions constituent un avantage de la pratique dont on peut bénéficier assez rapidement.

Le second bénéfice est que nous commençons à réaliser des choses sur nous mêmes et sur le monde qui nous entoure, que nous ne voyions pas avant. Nous commençons à comprendre que nous avons en nous un certain nombre de choses sans lesquelles nous serions bien mieux. Nous en venons à voir pourquoi la souffrance apparaît dans nos esprits et nos cœurs, pourquoi nous tombons dans la souffrance même si nous n'aspérons qu'au bonheur. Nous en venons à voir que ces objets de notre désir dont nous pensions qu'ils nous apporteraient le véritable bonheur ne sont seulement que les phénomènes éphémères d'aspects physiques et mentaux de notre existence, apparaissant et disparaissant sans cesse, et ne valent pas que l'on s'y cramponne ou qu'on les poursuive.

De la même manière, nous en venons également à comprendre les autres, avant lorsque les autres se mettaient en colère contre nous, nous les tenions immédiatement en piètre estime, donnant naissance à de l'aversion voire même de la haine envers eux pour leurs paroles ou leurs actions. Une fois que nous nous sommes mis à pratiquer la méditation, nous commençons à comprendre que nous avons nous aussi les mêmes sentiments en nous et nous commençons à comprendre pourquoi les gens font, disent et pensent ces choses et nous sommes plus enclins à pardonner aux autres leurs défauts.

Le troisième bénéfice de la pratique que nous devrions être à même de voir est que nous devenons plus conscient et attentif au monde qui nous entoure. Nous devenons plus lucide quant à notre expérience de la réalité, aux personnes et objets sensuels qui nous entourent ainsi qu'aux états physique et mentaux en nous, qui vont et viennent sans cesse. Ainsi quand surviennent des situations difficiles, au lieu d'être pris au dépourvu, en proie à l'amour ou l'aversion, à la peur, l'angoisse, la confusion et ainsi de suite, nous sommes à même de répondre aux situations bien

⁶ Les quatre avantages suivants sont tirés de la Sangitisutta, Digja Nikaya (DN 33).

mieux qu'avant que nous ne commençons à méditer et à accepter les conditions et les expériences pour ce qu'elles sont, d'une manière dont nous n'aurions pas été capables auparavant. Par exemple nous sommes capables de supporter la maladie beaucoup mieux qu'avant, nous pouvons faire face aux difficultés beaucoup mieux qu'avant, et même la mort nous arrivons à beaucoup mieux l'appréhender qu'avant, au travers de la pratique de la méditation.

Le quatrième bénéfice, ce que nous ciblons vraiment dans notre méditation, c'est qu'au travers de la pratique méditative nous puissions nous débarrasser des démons de notre esprit, les états malsains qui existent dans nos cœurs et qui causent de la souffrance à nous-mêmes et à ceux qui nous entourent, les états de colère, d'avidité, d'illusion, d'angoisse, de souci, de stress, de peur, d'arrogance, de vanité – toutes sortes d'états mentaux inutiles, qui ne nous sont d'aucun bénéfice, pour nous ou pour les autres et qui en fait sont source de peine et de stress pour nous et ceux qui nous sont proches.

Ainsi, voilà une explication de la pratique formelle de la méditation. Ici je voudrais vous suggérer de pratiquer selon cette méthode au moins une fois avant que de passer au chapitre suivant ou de retourner à vos occupations. Essayez de pratiquer maintenant, pendant cinq ou dix minutes ou aussi longtemps qu'il vous siéra, pratiquez la méditation assise pour la première fois, là, maintenant, avoir d'avoir oublié ce que vous avez lu dans ce chapitre. De cette façon, plutôt que d'être quelque qu'un qui lit un menu, vous serez à même de goûter le fruit de la pratique méditative par vous-même. Merci de votre intérêt, j'espère sincèrement que cette méditation vous apportera la paix, la joie et la libération de la souffrance dans votre existence.

Chapitre trois : la méditation en marchant

Dans ce chapitre, j'expliquerai la technique de la méditation en marchant. Tout comme pour la méditation assise, lorsque nous marchons nous tâchons de maintenir l'esprit dans l'instant présent et conscient des phénomènes lorsqu'ils apparaissent, de façon à créer une claire conscience de la réalité nous entourant.

Donc la question est : pourquoi devons-nous passer à la méditation en marchant ? La méditation assise n'est-elle pas suffisante ? La réponse est que la marche méditative présente de nombreux avantages qui ne peuvent être obtenus par la pratique de la méditation assise⁷.

Tout d'abord, travers la pratique de la méditation en marchant, nous sommes mieux à même de supporter les long déplacements à pied. Autrefois c'était une qualité très importante puisque les gens marchaient souvent de 20 à 30 kms par jour. Si nous restons immobiles trop longtemps nos corps s'affaiblissent et deviennent incapable de faire de tels efforts. En ces temps modernes, tout spécialement, notre inertie physique est telle que descendre au bas de la rue est vue comme une tâche ennuyeuse. La marche méditative maintient nos corps dans une condition physique minimale, nous donnant l'énergie et l'endurance nécessaire au voyage pédestre.

Le second bénéfice de la marche méditative est qu'elle nous confère de la patience et l'endurance pour mener à bien les tâches ingrates. Comme la marche méditative est une action répétitive à une allure relativement lente, cela nous aide grandement à développer la patience. Si nous la pratiquons quotidiennement elle augmentera notre endurance mentale et physique à supporter les tâches nécessaires et potentiellement ennuyeuses. Une fois que l'on pratique méditation en marchant nous surmontons facilement l'aversion pour de telles tâches et nous nous découvrons plus productif et

⁷ Ces cinq avantages sont tirés de Anguttara Nikaya, Cankamasutta (5.1.3.9).

réussissant mieux dans notre travail, nos études ou dans la vie en général.

Le troisième avantage c'est que la marche méditative aide à surmonter la maladie physique. Pour ceux qui sont affligés par la maladie ou une affection, même celles qui sont autrement incurables, il est dit qu'au travers de la pratique de la marche méditative, nombre de ces affections peuvent être guéries ou à tout le moins sérieusement réduites. Il est dit que certains méditants ont surmonté beaucoup de maladies telles que maladie cardiaque, arthrite, etc. simplement au travers de la pratique de la méditation en marchant. La raison en est qu'au moment de la marche méditative l'esprit est concentré et le corps est calme, et au travers des mouvements lents et méthodiques l'on est capable d'épuiser la tension et le stress accumulés tout au long de la journée. Comme ce stress constitue un facteur important pour notre bien-être physique on peut ainsi guérir certaines affections du corps au travers de la marche méditative.

Le quatrième bénéfice est l'effet que procure sur notre système digestif la méditation en marchant. Si nous restons assis toute la journée, ne nous étirant pas ou ne sollicitant jamais notre corps, nous découvrirons que la capacité de notre corps à digérer la nourriture est plutôt limitée et que notre inactivité peut nous causer beaucoup d'inconfort et de trouble. Lorsque nous pratiquons la méditation en marchant, en particulier parce qu'elle est lente et répétitive, le corps est encouragé à travailler au travers de cette nourriture dans l'estomac et la digère complètement pour notre plus grand bien physique.

Le cinquième bénéfice, lequel est le plus important au regard de la pratique de la méditation et la véritable raison pour laquelle les méditants sont toujours encouragés à pratiquer la marche méditative avant la méditation assise est que la concentration acquise en marchant, car il s'agit d'un processus dynamique perdue dans l'assise. Si l'on ne pratique que la méditation assise il est difficile de se concentrer immédiatement sur le moment présent dans la mesure où la concentration sera faible et pourra mener à la distraction aussi bien qu'à la léthargie. Parce que la méditation en marchant est dynamique, il est plus facile pour le corps comme pour l'esprit de se fixer dans la pratique naturellement et confortablement de telle manière que lorsque nous passons à la méditation assise notre concentration soit équilibrée par notre énergie mentale et nous sommes à même de concentrer immédiatement l'esprit sur les phénomènes dès qu'ils apparaissent.

Or donc comment pratique-t-on la marche méditative ? En bref, la méthode est la suivante :

1. Les pieds doivent être rapprochés, se touchant presque, et devraient rester proches l'un de l'autre tout au long de la marche que ce soit lorsqu'un pied est devant l'autre ou pour l'écart séparant les pieds.
2. Les mains devraient être réunies, la main droite tenant la main gauche soit devant soit derrière le corps⁸.
3. Les yeux doivent être ouverts tout au long de la marche et l'on doit porter son regard deux mètres devant soi.
4. La totalité du sentier de marche, une ligne droite où l'on peut marcher dans un sens puis dans l'autre, doit être d'une longueur d'au moins trois ou quatre mètres.
5. On commence en déplaçant le pied droit sur la distance d'un pied (soit une trentaine de centimètres – NDT) avec le talon venant s'aligner sur les orteils du pied gauche. On déplace ensuite le pied gauche le faisant passer devant le droit et posant le talon devant les orteils du pied droit et ainsi de suite chaque pas ayant la longueur d'un pied.
6. Le mouvement de chaque pied devrait être fluide et naturel, un simple mouvement en

⁸ Veuillez vous reporter à l'illustration 40 de l'appendice pour la posture exacte de la marche méditative.

arc de cercle du début à la fin sans arrêt ou brusque changement de direction de quelque sorte.

Le plus important, faites à chaque mouvement de pied, une note mentale tout comme pour la méditation assise, utilisant un mantra qui saisit l'essence du mouvement au moment où cela arrive. Le mantra dans ce cas précis est « pas à droite » quand vous déplacez votre pied droit, et « pas à gauche » lorsque vous déplacez votre pied gauche. On devrait prendre conscience de cela au moment exact de chaque mouvement depuis le début de la marche jusqu'à la fin du sentier de marche.

Le facteur le plus important dans la méditation est la conscience du moment présent. Si vous faites d'abord la note mentale « pas à droite » et qu'ensuite vous bougez votre pied vous prenez conscience de quelque chose qui ne s'est pas encore produit. Si vous bougez votre pied en premier et qu'ensuite vous notiez mentalement « pas à droite » vous prenez conscience de quelque chose passé. Dans le deux cas cela ne peut être considéré comme de la méditation si vous n'êtes pas concentré sur l'action au moment où elle a lieu.

Pour avoir une véritable reconnaissance de l'expérience et développer une vraie clarté de l'esprit, vous devriez vous dire « pas » au début du mouvement, au moment où vous décollez votre pied du sol, « à » au moment où votre pied se déplace vers l'avant et « droite » quand vous finissez de déplacer votre pied droit au moment où il touche de nouveau le sol. La même méthode devrait être employée quand vous déplacez votre pied gauche, et vous devriez essayer de fixer votre attention sur le mouvement de chaque pied d'un bout à l'autre de votre sentier de marche.

Lorsque vous atteignez la fin de votre sentier de marche vous devez faire demi-tour pour marcher dans l'autre sens. D'abord vous devez vous arrêter, ramener le pied en arrière et le placer à côté du pied avant. En faisant cela vous vous dites « arrêt, arrêt, arrêt » en étant clairement conscient que vous êtes en train d'arrêter le processus de marche. Lorsque vous êtes arrêté vous pouvez vous répéter « debout, debout, debout ». Ensuite vous commencez à faire demi-tour ainsi :

1. Levez complètement le pied du sol et faites le pivoter de 90° pour le reposer au sol, pensez une seule fois « tourner ». Ici il est important d'allonger le mot de manière à couvrir toute la durée du mouvement, ainsi on pensera « tour- » au début du mouvement et « -ner » à la fin du mouvement.
2. Levez le pied gauche du sol et tournez-le à 90° de façon qu'il soit près du pied droit, de la même manière, notez mentalement, « tourner »
3. Répétez les mouvement pour chaque pied avec une fois encore « tourner » (pied droit), « tourner » (pied gauche) et maintenant vous êtes dans la direction opposée.

Une fois que vous vous tenez immobile, vous reprenez à nouveau la marche méditative, en commençant d'abord pour vous répéter « debout, debout, debout » et ensuite « pas à droite », « pas à gauche » comme avant.

Lors de votre marche si une distraction apparaît - une pensée, un sentiment ou une émotion, vous pouvez choisir de l'ignorer, ramener simplement votre esprit à vos pieds de manière à maintenir attention et continuité. Si, toutefois, l'objet est persistant ou vous submerge au lieu de continuer la marche et de permettre pendant ce temps à l'esprit de suivre cette distraction, vous pouvez aussi vous arrêter au milieu du sentier de méditation de façon à prendre la nouvelle distraction comme objet de méditation et entraîner l'esprit à le voir clairement pour ce qu'il est. Ramener simplement le

pied arrière pour qu'il soit positionné à côté du pied avant en vous disant intérieurement «arrêt, arrêt, arrêt » et puis « debout, debout, debout », puis concentrez-vous sur la nouvelle expérience en notant tout comme avant in petto « pensée, pensée, pensée », « douleur, douleur, douleur », ou « colère », « tristesse », « ennui », « joie », etc selon l'expérience. Une fois l'objet de votre attention disparu, vous reprenez la marche comme avant, « pas à droite », « pas à gauche ».

De la sorte vous marchez simplement dans un sens puis dans l'autre, dans une direction , arrivé au bout du chemin choisi, vous tournez comme indiqué supra et reprenez votre marche dans la direction opposée.

Généralement, nous tâchons d'équilibrer le temps de méditation assise avec le temps de méditation marchée, les deux présentant des avantages spécifiques et pour éviter d'en avantager une au détriment de l'autre. Donc si vous pratiquez dix minutes de méditation marchée on peut s'attendre à ce que vous fassiez dix minutes de méditation assise tout de suite après. Si vous faites quinze minutes de marche méditative vous devriez donc ensuite pratiquer quinze minutes de méditation assise et ainsi de suite.

Ceci conclut l'explication de la façon de pratiquer la marche méditative. Une nouvelle fois je vous exhorte à ne pas vous contenter de simplement lire ce livre, je vous prie d'essayer par vous même les techniques méditatives et voyez les bénéfiques qu'elles procurent. Je vous remercie de votre intérêt pour la pratique de la méditation et je vous souhaite, à nouveau, la paix et la joie dans votre vie.

Chapitre quatre : Fondamentaux

Dans ce chapitre, j'expliquerai les principes fondamentaux que l'on doit garder à l'esprit durant la pratique de la méditation⁹. Il est important pour un méditant débutant de comprendre que l'on ne peut espérer tirer un quelconque profit en faisant simplement des allers retours en marchant ou en s'asseyant dans une parfaite immobilité sans une conscience méditative appropriée. Le bénéfice que nous tirons de la pratique dépend de la qualité de notre esprit à chaque instant, pas de la quantité de pratique entreprise.

La première chose dont on doit être conscient est que la méditation doit être pratiquée dans l'instant présent. Lorsque nous pratiquons la méditation, notre esprit devrait être focalisé sur ce qu'il expérimente ici et maintenant. Nous ne pouvons laisser notre esprit retomber dans le passé ou papillonner dans le futur. Nous ne devrions pas penser au nombre de minutes de pratique qu'il nous reste ou depuis combien de minutes nous pratiquons et ainsi de suite. Notre esprit devrait toujours noter les choses au moment où elles apparaissent, pas un moment plus tôt ou plus tard.

Si nous ne sommes pas en contact avec le présent nous ne sommes pas en contact avec la réalité. Voilà pourquoi il est important de reconnaître cela au moment où nous prenons conscience des choses que nous expérimentons, reconnaissant leur apparition, leur persistance et cessation, utilisant le mantra pour créer une claire conscience de chaque objet au moment de son apparition. C'est seulement ainsi que nous parviendrons à comprendre la nature de la réalité au sens ultime.

⁹ Les quatre qualités importantes de la méditation ont été transmises dans le présent ouvrage par mon maitre, Ajaan Tong Sirimangalo.

Le second principe d'importance est que nous devons méditer continuellement. Si nous pratiquons avec diligence pendant un certain temps puis que nous cessons totalement de méditer, nous perdons progressivement la concentration et la clarté d'esprit que nous avons acquis et nous devons travailler et repartir de zéro pour la réacquérir.

C'est souvent une cause de frustration et de désillusion pour les nouveaux méditants et c'est pourquoi il est important de comprendre que la méditation doit être continue pour être d'un quelconque bénéfice pour l'esprit.

Nous devons faire de notre mieux pour pratiquer de façon continue d'un moment au suivant. Pendant notre méditation, nous devrions garder notre esprit dans l'instant présent durant toute notre pratique, utilisant le mantra pour créer une claire conscience d'un moment au suivant. Lorsque nous marchons nous devons nous efforcer de transférer notre attention d'un pied vers le suivant sans discontinuité. Lorsque nous sommes assis, nous devrions conserver notre esprit fixé sur la montée et la descente de l'abdomen, notant de façon continue chaque mouvement l'un après l'autre.

De plus, une fois notre méditation marchée finie nous devrions tenter de maintenir notre attention et notre perception du moment présent jusqu'à ce que nous soyons en position assise avec « se pencher », « toucher », « s'asseoir », selon les mouvements requis pour changer de position. Une fois assis, nous devrions commencer immédiatement la contemplation de levée et de descente de notre estomac pendant toute la durée de notre méditation assise. Une fois la méditation assise terminée nous devrions nous efforcer de continuer cette méditation du moment présent dans notre vie quotidienne, nous attachant à cette connaissance autant que nous le pouvons jusqu'à notre prochaine session de méditation.

Il est dit que la pratique de la méditation est semblable à la pluie qui tombe. Chaque moment où nous sommes pleinement conscients de la réalité est comme une goutte de pluie. Bien que cela paraisse insignifiant, si nous sommes attentifs d'un instant à l'autre, pleinement conscient un moment après l'autre, nous pouvons créer une très forte concentration et une compréhension complète de la réalité, tout comme les minuscules gouttes de pluie peuvent emplir un lac ou inonder un village entier.

Le troisième principe important concerne la clarté de la pensée elle-même. Ce n'est simplement pas assez de savoir ce que nous faisons, car cette sorte de connaissance est déjà présente chez les non méditants et même chez les animaux. Pour créer une véritable claire conscience de la réalité présente, il y a trois qualités que nous devons inclure dans cette connaissance¹⁰.

1. L'effort – dans la perspective d'avoir une connaissance correcte du phénomène au moment où il survient, nous devons être énergiques dans notre pratique. Nous ne pouvons pas simplement dire « levée » et « descente » et laisser notre esprit dériver comme il l'entend. Nous devons activement appliquer l'esprit à l'objet (*de la pensée -NDT*) et garder l'esprit avec l'objet au moment où il apparaît, pendant son existence et jusqu'à ce qu'il cesse, quel que puisse être l'objet. Dans le cas de la montée et de la descente de l'abdomen, par exemple, nous devons observer l'abdomen lui-même, en y dépêchant notre esprit à chaque instant de la montée et de la descente. Au lieu de conserver notre attention au niveau de la tête ou de la bouche, nous devons envoyer notre esprit sur l'objet, conservant notre esprit focalisé sur la réalité de l'expérience.

¹⁰ Ces trois qualités sont tirées du Satipatthana Sutta du Majjhima Nikaya (MN & à °

2. La connaissance – une fois que nous avons porté notre attention sur l'objet, c'est à ce moment-là que nous devenons conscients de l'objet et c'est la seconde qualité notable de la claire pensée, le fait que nous soyons pleinement conscient de l'objet pour ce qu'il est. Plutôt que de dire simplement « montée » et « descente » alors que nous forçons notre esprit à se concentrer obstinément sur l'objet, nous ferions mieux en réalité de reconnaître le mouvement pour ce qu'il est, du début à la fin. Si l'objet est la douleur, alors nous devons nous efforcer de le reconnaître simplement comme douleur, l'observant pour ce qu'elle est ; si l'objet est une pensée alors nous la reconnaissons comme pensée et ainsi de suite.
3. La reconnaissance (*l'observation* – NDT) – une fois l'objet reconnu pour ce qu'il est, alors seulement nous pouvons en avoir une observation correcte. Ceci est bien sur l'aspect le plus important de notre pratique, puisqu'il nous permet d'entraîner notre esprit à une compréhension claire et méticuleuse de l'objet pour ce qu'il est. Le mantra est une substitution des pensées troublantes qui nous mènent à extrapoler sur l'objet, le voyant comme « bon », « mauvais », « moi », « mien » etc., donnant naissance à la spéculation ou au jugement de l'objet. En utilisant le mantra, nous nous rappelons la véritable nature de l'objet simplement pour ce qu'elle est, ainsi qu'il est expliqué au premier chapitre.

La dernière importante qualité fondamentale de la pratique est l'équilibre des facultés mentales. Il est traditionnellement convenu dans la méditation que tous les êtres ont l'esprit dotés de cinq importantes facultés à un degré plus ou moins important, ce qui est bénéfique pour le développement spirituel. Ce sont :

1. Confiance
2. Effort
3. Attention
4. Concentration
5. Sagesse

Ces cinq facultés constituent en général un bénéfice pour ceux qui les possèdent. Cependant dans le but d'être d'un plus grand bénéfice, elles doivent s'équilibrer correctement entre elles. Si elles ne le sont pas elles peuvent en fait, d'une certaine manière, être néfastes. Par exemple, quelqu'un peut avoir une grande confiance mais peu de sagesse. Cela peut causer des problèmes puisqu'on aura tendance à avoir une foi aveugle, croyant les choses simplement par foi ou par désir de croire et non par une quelconque réalisation empirique de la vérité. De ce fait on ne s'embarrassera pas à examiner la véritable nature de la réalité, vivant au lieu de cela selon une foi aveugle dans des croyances qui peuvent être vraies ou pas.

De telles personnes devraient examiner attentivement leurs croyances en les comparant avec la réalité, de manière à ajuster leur foi selon la sagesse acquise par la méditation, plutôt que de compartimenter la réalité selon leurs croyances. Même si la croyance est conforme à la réalité, elle sera faible et instable si elle n'est pas renforcée par la vraie réalisation de la vérité pour soi-même.

D'un autre côté on peut avoir une grande sagesse mais peu de foi et donc douter de la voie sans se laisser une véritable chance. Une telle personne peut refuser de laisser de côté son incrédulité

suffisamment longtemps pour faire un examen approprié, même quand une théorie est expliquée par une autorité respectée, choisissant le doute et l'argutie à propos du manque de preuve plutôt que d'expérimenter par elle-même.

Une attitude de la sorte rendra difficile toute progression dans la méditation à cause du manque de conviction du méditant et donc de l'incapacité à fixer l'esprit. Une telle personne doit faire l'effort de voir son doute comme un empêchement à une honnête observation et doit laisser une vraie chance à la méditation avant de donner un jugement.

De la même manière, on peut avoir la capacité à fournir un gros effort mais une faible concentration, amenant ainsi son esprit à être souvent distrait le rendant ainsi incapable de se concentrer sur quoique ce soit pour quelque durée que ce soit. Certaines personnes prennent un réel plaisir à penser et à philosopher sur leur existence et leurs problèmes, ne réalisant pas le terrible état de distraction et de trouble qu'engendre cette sur-analyse. De telles personnes sont incapables de s'asseoir tranquillement en méditation pour une quelconque durée leur esprit étant trop chaotique, pris dans ses propres agitations. Ces mêmes personnes devraient reconnaître cet état de fait déplaisant comme le résultat de cette sur-analyse habituelle et non de la méditation elle-même, et devraient s'entraîner patiemment à se défaire de cette mauvaise habitude en voyant les choses simplement pour ce qu'elles sont. Bien qu'une certaine activité mentale soit inévitable dans notre quotidien, nous devrions être attentifs à quelle pensée donner de l'importance plutôt que de transformer toute pensée apparaissant en source de distraction.

Finalement, l'on peut avoir une forte concentration et une faible capacité d'effort, ce qui à l'inverse rend paresseux et léthargique en permanence. Cet état d'esprit empêche le méditant d'observer la réalité, interdisant à l'esprit d'être avec l'instant présent puisqu'ils se sentent léthargiques, somnolents ou l'esprit vagabond la plupart du temps. De telles personnes, lorsqu'elles sont fatiguées, devraient pratiquer la méditation debout ou en marchant de manière à stimuler leur corps et leur esprit d'une manière plus vivace.

La cinquième faculté, l'attention, est un autre mot pour connaissance ou simple rappel d'un objet pour ce qu'il est. C'est la manifestation d'un esprit équilibré, et de fait c'est à la fois les moyens d'équilibrer les autres facultés et le résultat obtenu en les équilibrant dans le même temps. Plus nous avons d'attention meilleure sera notre pratique, nous devons donc lutter pour équilibrer les quatre autres facultés et reconnaître en tous temps la réalité pour ce qu'elle est.

Une fois que nous avons équilibré les quatre autres facultés en utilisant celle de l'attention, elles vont travailler ensemble pour créer un état d'esprit très puissant, capable de voir chaque phénomène simplement comme apparaissant et cessant sans laisser passer n'importe quel jugement sur n'importe quel objet d'attention. A ce moment, l'esprit sera à même de lâcher prise à propos de tout attachement et de surmonter toute souffrance sans difficulté. Tout comme un homme fort physiquement peut aisément plier une barre de fer, lorsque nos esprits sont forts nous pouvons plier, modeler et en dernier lieu redresser nos esprits. Nous pourrions ramener nos esprits à un état naturel de paix et de joie, surpassant tous les types de stress et de souffrance.

Voilà donc l'explication de base de quelques unes des qualités fondamentales que nous devons garder à l'esprit. Pour résumer :

1. Nous devons pratiquer dans le moment présent.

2. Nous devons pratiquer continuellement.
3. Nous devons créer une pensée claire, en utilisant l'effort, la connaissance et la reconnaissance.
4. Nous devons équilibrer nos facultés mentales.

Cette leçon est un ajout important à l'actuelle technique de méditation. Ces indications ont pour but d'apporter une plus grande qualité à votre pratique et ainsi vous permettre d'en tirer un meilleur bénéfice. J'espère donc sincèrement que vous pourrez mettre en pratique ces enseignements et qu'à travers eux vous pourrez atteindre une paix plus grande, joie et libération de la souffrance. De nouveau merci de votre intérêt à l'apprentissage de la méditation.

Chapitre cinq : la prosternation attentive

Dans ce chapitre, j'expliquerai une troisième technique de méditation, elle est utilisée comme exercice préparatoire à la méditation marchée et assise. Cette technique est appelée la prosternation attentive.

La prosternation est quelque chose avec laquelle les pratiquants des différentes traditions à travers le monde, sont assez familiers. En Thaïlande, par exemple, la prosternation est utilisée comme façon de montrer notre respect à nos parents, enseignants, ou aux effigies religieuses révérees. Dans d'autres traditions religieuses la prosternation peut être faite comme forme d'adoration envers un objet de vénération – un dieu, un ange ou quelque sainte représentation par exemple.

Dans cette tradition de méditation, la prosternation est en un sens un moyen de présenter ses respects à la pratique de la méditation elle-même. Ainsi, en plus de servir d'exercice préparatoire, elle peut aussi être envisagée comme moyen de créer une reconnaissance humble et sincère de la méditation que l'on s'apprête à pratiquer, nous rappelant que la méditation n'est pas simplement un hobby ou un passe-temps mais plutôt un entraînement important digne de sincère reconnaissance. Parce que nous voulons intégrer la pratique dans notre vie et en faire une part de nous-même il est utile de nous rappeler cela en prenant la méditation pour objet de révérence.

Ainsi lorsque nous nous prosternons, nous ne vénérons pas une divinité ou nous ne nous inclinons pas devant une quelconque entité individuelle. La prosternation est simplement une façon de rendre hommage à la pratique elle-même et de développer humilité et sincérité au début. C'est aussi, comme déjà mentionné, un exercice préparatoire utile car nous obligeant à être extrêmement attentif au mouvement du corps pendant que nous accomplissons les prosternations.

La technique de la prosternation attentive est effectuée comme suit :

1. On commence par s'agenouiller et s'asseoir sur les talons, traditionnellement en accrochant les orteils, (A)¹¹ mais si c'est inconfortable asseyez-vous sur le cou-de-pied (B), ou de la manière que vous trouverez la plus confortable.
2. Les mains sont placées, paumes sur les cuisses (1), le dos est droit et les yeux sont ouverts.

¹¹ Les parenthèses renvoient à l'illustration correspondante dans l'appendice.

Commencez par tourner votre main droite à quatre-vingt-dix degrés sur votre cuisse jusqu'à ce que votre pouce soit en haut, votre esprit est focalisé sur le mouvement de la main. Alors que votre main commence à tourner, dites en votre for intérieur, « tourner ». Lorsqu'au cours du mouvement de rotation votre main est à mi-parcours, dites encore « tourner » et lorsque la main a achevé le mouvement dites en vous même une troisième fois « tourner » (2). Nous répétons le mot trois fois de manière à être pleinement conscient du mouvement tout au long des trois périodes – le début, le milieu et la fin.

Ensuite, on lève la main droite jusqu'à la poitrine, arrêtant le mouvement juste avant que le pouce ne touche la poitrine, en disant « lever, lever, lever » (3). Lorsque le bord du pouce touche la poitrine l'on se dit « toucher, toucher, toucher » (4), trois fois, avec le pouce touchant la poitrine. Puis répétez cette séquence avec la main gauche, « tourner, tourner, tourner » (5), « lever, lever, lever » (6), « toucher, toucher, toucher » (7). La main gauche doit, non seulement, toucher la poitrine mais également la main droite, paume contre paume.

Ensuite, remontez les deux mains jusqu'au front, disant « lever, lever, lever » à mesure que les mains s'élèvent (8), et « toucher, toucher, toucher » quand le bord des pouces entre en contact avec le front (9). Puis ramenez les mains jusqu'à la poitrine en vous répétant « baisser, baisser, baisser » (10), « toucher, toucher, toucher » (11).

Ensuite, vient la prosternation proprement dite. D'abord inclinez le dos vers l'avant afin de former un angle à quarante-cinq degrés, pendant que vous le faites dites « pencher, pencher, pencher » (12). Puis baisser la main droite vers le sol devant vous en pensant « baisser, baisser, baisser » (13), « toucher, toucher, toucher » en conservant votre main à un angle de quatre-vingt-dix degrés par rapport au sol (14), cette fois le tranchant de la main touche le sol. Finalement, tourner la paume de votre main vers le sol comme pour le couvrir disant en vous-même « couvrir, couvrir, couvrir » (15).

Faites ensuite la même chose avec la main gauche - « baisser, baisser, baisser » (16), « toucher, toucher, toucher » (17), « couvrir, couvrir, couvrir » (18). Les mains devraient maintenant être l'une à côté de l'autre, les pouces se touchant, les mains ne devraient pas être trop proches, il y a environ une dizaine de centimètres entre les index des deux mains.

Puis, penchez-vous jusqu'à ce que le front touche les pouces, vous disant « incliner, incliner, incliner » à mesure que vous penchez votre buste (19) et « toucher, toucher, toucher » lorsque votre front entre en contact avec vos pouces (20). Puis redressez-vous jusqu'à ce que vos bras soient en extension en vous disant « relever, relever, relever » (21) C'est la première prosternation.

Une fois les bras étendus, nous recommençons pour la seconde fois, cette fois avec les mains posées sur le sol, répétant en faisant pivoter la main droite « tourner, tourner, tourner » (22), puis « lever, lever, lever » (23), « toucher, toucher, toucher » (24). Puis la main gauche, « tourner, tourner, tourner » (25), « lever, lever, lever » (26), « toucher, toucher, toucher » (27). Toutefois en élevant la main gauche cette fois, il nous faut également redresser notre buste d'un angle de quarante-cinq degrés à la position verticale. L'attention portée à ce mouvement ne doit pas être dissociée, redressez simplement votre dos en même temps que vous élevez votre main à la poitrine (voir 26).

Ensuite, levez de nouveau les mains jusqu'au front, en répétant intérieurement, « lever, lever, lever » (28), « toucher, toucher, toucher » (29), puis redescendez les à votre poitrine, « baisser, baisser, baisser » (30), « toucher, toucher, toucher » (31). Inclinez ensuite le buste une nouvelle fois

« courber, courber, courber »¹².

Abaisser ensuite vos mains l'une après l'autre, « baisser, baisser, baisser », « toucher, toucher, toucher », « couvrir, couvrir, couvrir », « baisser, baisser, baisser », « toucher, toucher, toucher », « couvrir, couvrir, couvrir ». Toucher ensuite les pouces de votre front, « courber, courber, courber », « toucher, toucher, toucher », et de nouveau en sens inverse « lever, lever, lever ». Ceci est la seconde prosternation suivie immédiatement d'une troisième prosternation qui devra être effectuée exactement de la même manière, répétant une nouvelle fois le processus ci-dessus depuis l'illustration (22).

Après la troisième prosternation nous nous relevons en commençant par la main droite comme d'habitude « tourner, tourner, tourner », « lever, lever, lever », « toucher, toucher, toucher », et pour la main gauche, « tourner, tourner, tourner », « lever, lever, lever », « toucher, toucher, toucher ». Puis comme précédemment nous portons les mains jusqu'au front « lever, lever, lever », « toucher, toucher, toucher » et les redescendons jusqu'à la poitrine « baisser, baisser, baisser », « toucher, toucher, toucher ». Cette fois au lieu de nous courber pour une quatrième prosternation nous laissons les mains reposer sur les cuisses, les ramenant à leur position initiale. Ainsi en commençant par la main droite, nous disons en notre for intérieur « baisser, baisser, baisser » (32), « toucher, toucher, toucher » (33), « couvrir, couvrir, couvrir » (34), et ensuite pour la main gauche, « baisser, baisser, baisser » (35), « toucher, toucher, toucher » (36), « couvrir, couvrir, couvrir » (37).

Une fois que nous avons effectué les prosternements, nous poursuivons par la méditation marchée puis terminons par la méditation assise. Encore une fois il est important qu'une fois les prosternations terminées vous mainteniez la pleine attention pendant la marche méditative en ne vous redressant pas hâtivement ou sans attention. Avant de vous redresser vous devriez vous répéter « rasseoir, rasseoir » (38), et ensuite « redresser, redresser » pendant que vous vous relevez (39). Une fois que vous êtes debout, poursuivez immédiatement par la marche méditative ainsi votre pleine conscience du moment présent sera constante.

De cette façon, la prosternation attentive agira comme un support pour la méditation marchée tout comme la méditation marchée sera un support de la méditation assise.

Une fois que l'on a terminé les trois techniques de méditation, il est conseillé au méditant de prendre un temps de repos puis, dans le cas d'un cours de pratique intensive de méditation, de poursuivre par un nouveau cycle, pratiquant cycle après cycle pour la durée de la leçon, normalement sur une période de vingt-quatre heures. Une fois cette période terminée, on devrait chercher auprès de son enseignant quelle sera la prochaine leçon pour laquelle d'autres méditations marchée et assise pourront être détaillées. Le but de cet ouvrage étant les bases de la méditation, les leçons avancées ne seront pas abordées ici. Vous devriez chercher de tels directives auprès d'un instructeur qualifié et suivre ces conseils fondamentaux de méditation, de la manière décrite, pendant une période appropriée. Si vous êtes dans l'impossibilité de suivre un programme de cours de méditations, vous pouvez commencer par pratiquer ces techniques une à deux fois par jour et contacter un enseignant une fois par semaine ou par mois pour obtenir de nouvelles leçons à un rythme plus régulier suivant l'accord qui aura été passé entre l'instructeur et l'élève.

Ceci conclura mon explication de la pratique formelle de la méditation, dans le chapitre suivant j'aborderai la façon d'incorporer au quotidien les concepts appris dans ce livre. De nouveau merci pour votre intérêt et une fois encore je vous souhaite la paix, la joie et la clarté d'esprit.

¹² A partir d'ici la technique est la même qu'indiquée sur les illustrations de 12 à 31, répétées deux autres fois.

Chapitre Six : la vie quotidienne

A ce stade, la technique de base de la pratique formelle de la méditation est complète. La théorie exposée dans le chapitre précédent est suffisante pour permettre au nouveau venu d' à tout le moins commencer sur la voie menant à la compréhension de la réalité telle qu'elle est. Dans ce dernier chapitre, je discuterai des façons par lesquelles nous pouvons incorporer la méditation dans notre vie quotidienne, de telle manière que même lorsque nous ne méditons pas de façon formelle nous puissions maintenir un niveau minimum d'attention et de claire conscience.

Toutefois avant que d'aborder l'utilisation des techniques de méditation dans le quotidien il est nécessaire de souligner les activités dont on devrait s'abstenir de manière à ce que notre pratique méditative soit efficace et apporte des résultats positifs durables dans notre existence.

Comme je l'ai expliqué dans le premier chapitre, la « méditation » est l'équivalent mental de la « médication ». Il est bien connu que selon les différentes médications il vaut mieux éviter l'association de certaines substances avec la prise de la médication elle-même ; certaines choses lorsqu'elles sont prise en même tant qu'un traitement au mieux en annuleront les effets thérapeutiques au pire seront des contre-indications et transformeront les effets thérapeutiques de cette médication en poison. De la même manière, avec la méditation il y a certaines activités qui, de par leur tendance à obscurcir l'esprit, annuleront les effets de la méditation, ou pire , transformeront le méditation en poison, entraînant le méditant sur la mauvaise voie.

La méditation a pour but d'apporter un état de clarté à l'esprit, la pureté naturelle de l'esprit, ramener nos esprits à un état de sobriété qui est exempt d'addiction, d'aversion, ou d'illusion et donc de souffrance. Comme certains comportements corporels ou verbaux sont inévitablement liés à l'addiction, l'aversion ou l'illusion ces mêmes comportements seront invariablement en contradiction avec la pratique de la méditation. Ils auront sur la pratique de la méditation un effet inverse, encourageant l'illusion et la souillure de l'esprit. Les méditants qui persisteront dans la poursuite de telles attitudes développeront invariablement des habitudes méditatives nuisibles à leur propre bien-être car fondées sur l'incompréhension de la réalité causée par ces actions malsaines.

Donc, pour que nos esprits soient parfaitement clairs et à mêmes de saisir la réalité, nous devons bannir certains comportement de notre « régime », si l'on peut dire, de manière à ce que notre méditation soit véritablement efficace et bénéfique. Voici, tout d'abord, les cinq types d'action dont nous devons absolument nous abstenir, dans la mesure où elles sont totalement nuisibles¹³.

1. Nous devons nous abstenir de tuer les êtres vivants. Nous devons nous promettre de ne pas tuer tout être vivant – pas même une fourmi ou un moustique ou toute autre créature animale.
2. Nous devons nous abstenir de voler. Pour que notre méditation soit efficace nous devons être à même de contrôler nos désirs dans la mesure du respect des possessions d'autrui et ne pas prendre les choses sans en avoir eu la permission.
3. Nous devons nous abstenir de commettre l'adultère ou de toute autre mauvaise

¹³ Ces cinq comportements correspondent aux Cinq Préceptes bouddhistes.

conduite sexuelle – par l'entretien de relations sentimentales qui seraient émotionnellement et spirituellement dommageables pour les autres, dans la mesure où il y a des engagements entre les différentes personnes impliquées.

4. Nous devons nous abstenir de dire des mensonges, tromper les autres ou d'altérer aux autres la réalité d'une quelconque manière.
5. Nous devons nous abstenir de prendre des drogues ou de l'alcool, ces substances qui intoxiquent nos esprits, les éloignant de leur état naturel de clarté.

De par leur nature intrinsèquement malsaine et l'effet invariablement négatif qu'elles ont sur notre esprit, il est important que nous prenions l'engagement de nous abstenir complètement de ces actions pour que notre pratique de la méditation soit réussie.

Ensuite, il y a un certain nombre de types de conduites que nous pouvons avoir mais nous devons le faire avec modération pour que notre méditation soit d'un réel bénéfice. Ce sont des actes qui ne sont pas en eux-mêmes malsains mais qui commis en excès, pourront néanmoins inhiber la clarté de l'esprit ou à tout le moins amoindrir le bénéfice de la pratique méditative¹⁴.

Une de ces occupations est l'alimentation ; si nous voulons vraiment progresser dans notre pratique de la méditation, nous devons être attentifs à ne pas manger trop ou trop peu. Si nous sommes constamment obsédés par la nourriture, cela peut constituer un sérieux obstacle au progrès de notre méditation, car non seulement cette obsession va obscurcir notre esprit, la sur- ou sous-alimentation peut créer des états débilitants de somnolence et de fatigue, à la fois dans notre corps et notre esprit. Nous devrions constamment conservé à l'esprit que nous devons manger pour vivre et non vivre pour manger.

Une autre occupation qui interférera avec la méditation ce sont les divertissements, regarder les émissions téléés, écouter de la musique et ainsi de suite. Ces occupations ne sont pas fondamentalement malsaines mais lorsque l'on s'y adonne exagérément elles peuvent facilement devenir addictives, induire des états d'ébriété en quelques sortes, en éloignant l'esprit de son état de clarté naturelle. Ne devrions donc nous rappeler que le plaisir procuré par un tel divertissement est au mieux éphémère, au pire addictif et que nous devrions faire le meilleur usage de la brièveté du temps de cette vie plutôt que de le gaspiller dans la futilité de la distraction qui ne nous mène pas à une joie et une paix durables. Si nous voulons trouver la paix véritable et le contentement nous devons diminuer de telles activités. Utiliser Internet pour la vie sociale, regarder des vidéos etc., devraient également être faits avec modération.

La troisième occupation que nous devrions corriger c'est le sommeil. Dormir est une addiction qui est souvent négligée. Nous ne réalisons pas toujours que beaucoup d'entre nous sont plutôt liés au sommeil comme un moyen d'échapper aux problèmes de la réalité qui nous entoure. De la même manière beaucoup de gens deviennent insomniaques, obsédés à tel point par le sommeil qu'ils pensent qu'ils n'ont pas « assez » de sommeil, ce qui en retour accroît leur niveau de stress et plus encore la difficulté à s'endormir.

En entreprenant sérieusement la pratique de la méditation vous vous apercevrez que vous aurez besoin de moins de sommeil que prévu. Le manque de sommeil pour un méditant n'est pas un

¹⁴ Ce qui suit est en accord avec les Huit Préceptes pris normalement par les méditants lors de retraites de méditation, ajoutant les trois préceptes ci dessous aux Cinq précités et faisant vœu de chasteté totale.

problème si, pendant le temps qu'il médite, son esprit est calme et clair. Quand vous ne pouvez pas vous endormir, vous pouvez simplement, à la place, pratiquer la méditation couchée, observant l'estomac se soulevant et s'abaissant, vous disant intérieurement « montée », « descente » et cela tout au long de la nuit si nécessaire. Vous verrez que lorsqu'arrive le matin vous êtes aussi reposé que si vous aviez dormi profondément toute la nuit.

Enfin, il est utile de mentionner que pour véritablement obtenir des résultats dans la pratique de la méditation, un méditant devrait réserver au moins une période de temps vouée à un total célibat, pas seulement éviter une activité sexuelle immorale, car toute activité sexuelle est inévitablement grisante et sera inmanquablement un obstacle à l'atteinte de la paix et de la clarté de l'esprit.

Voilà les actions dont nous devrions débarrasser entièrement nos existences, dans le cas des cinq premières ou que nous devrions tempérer pour les autres, si nous voulons que la méditation devienne une part fructueuse de notre quotidien.

Nous pouvons maintenant nous pencher sur la question de comment réellement faire pour incorporer la méditation à notre ordinaire. Il y a deux façons basiques d'aborder nos expériences quotidiennes d'une façon méditative, et nous devrions les pratiquer ensemble.

La première méthode consiste à porter notre attention sur le corps, car il est de loin l'objet de méditation le plus évident et pourra de fait nous servir à ramener l'esprit à une claire attention dans notre quotidien. Le corps est, de façon générale tout le temps dans une de ces quatre postures, marchant, debout, assis ou couché. Nous pouvons utiliser n'importe laquelle de ces postures comme objet de méditation pour créer la clarté de l'esprit à tout moment.

Donc lorsque nous marchons, au lieu de simplement marcher et laisser notre esprit vagabonder, nous pouvons nous répéter ou bien « marcher, marcher, marcher » ou « gauche, droite, gauche, droite » lorsque nous déplaçons chaque pied. Lorsque nous sommes debout nous pouvons nous concentrer sur la position debout et dire « debout, debout », quand nous nous asseyons « assis, assis » et lorsque nous nous couchons « couché, couché ».

Donc même lorsque nous ne pratiquons pas formellement la méditation nous pouvons développer la clarté de l'esprit à tout moment. C'est la méthode de base pour garder l'esprit concentré sur la réalité, en utilisant le corps comme objet de méditation.

De plus, nous pouvons appliquer la même technique au moindre mouvement du corps – par exemple lorsque nous fléchissons ou étendons nos membres, nous pouvons dire « fléchir » ou « étendre ». Lorsque nous déplaçons notre main « déplacer ». Lorsque nous nous brossons les dents « brosser ». Quand nous mâchons ou avalons de la nourriture « mâcher, mâcher », « avaler, avaler » et ainsi de suite.

Quel que soit le mouvement que nous fassions durant la journée le corps peut devenir de cette façon un objet de méditation. Quand nous allons aux toilettes, lorsque nous nous douchons, lorsque nous nous changeons ou lavons nos vêtements, quoique nous fassions au cours de la journée nous pouvons être pleinement conscients des mouvements du corps, créant ainsi tout le temps une pleine attention de la réalité.

C'est la première méthode par laquelle nous pouvons intégrer la pratique directe de la méditation dans nos vies quotidiennes.

La seconde méthode est la connaissance des sens – voir, entendre, sentir, goûter et toucher. Normalement lorsque nous voyons quelque chose ou bien nous aimons ou bien nous n'aimons pas et cela devient de fait une cause d'attachement ou d'aversion et finalement de souffrance lorsque notre expérience n'est pas en accord avec nos désirs. Dans la perspective de garder l'esprit clair et impartial, nous tentons de créer une attention claire au moment où nous voyons, plutôt que de laisser notre esprit créer des jugements suivant ses habitudes. Lorsque nous voyons quelque chose, nous prenons simplement connaissance du fait que nous sommes en train de voir, nous le rappelant en utilisant le mantra « voir, voir, voir ».

Lorsque nous entendons quelque chose, plutôt que de le juger bon ou mauvais, nous nous répétons simplement « entendre, entendre ». Lorsque nous sentons des odeurs plaisantes ou déplaisantes, nous pensons « sentir, sentir ». Lorsque nous goûtons, au lieu de devenir attaché à ou écœuré par le goût, nous pouvons simplement rappeler à notre esprit « goûter, goûter » et aussi garder notre esprit clair lorsque nous goûtons. Lorsque nous sentons quelque chose sur notre corps, chaud ou froid, dur ou doux et ainsi de suite, nous nous répétons intérieurement « ressentir, ressentir » ou « chaud » ou « froid » etc.

De cette manière, nous serons à même de recevoir le spectre entier de l'expérience sans compartimenter la réalité en catégories telles que « bon », « mauvais », « moi », « mon », « nous », « eux », etc. et nous pouvons ainsi réaliser la paix véritable, la joie et la libération de la souffrance à n'importe quel moment et dans n'importe quelle situation. Une fois que nous sommes parvenus à comprendre la véritable nature de la réalité et l'accepter pour ce qu'elle est, notre esprit cesse de réagir aux objets des sens pour autre chose que ce qu'ils sont vraiment et se libère de l'addiction comme du rejet, tel un oiseau qui vole est libre de toute envie de trouver un perchoir auquel s'accrocher.

Ces deux méthodes constituent le guide de base pour la pratique de la méditation dans la vie quotidienne, en intégrant la pratique de la méditation directement dans nos existences même lorsque nous ne méditons pas. Nous pouvons, bien sûr, être aussi attentifs à tous les objets abordés dans les premiers chapitres – la douleur ou les émotions par exemple, mais les techniques traitées dans ce chapitre sont particulièrement utiles comme moyen supplémentaire de faire de la pratique méditative une expérience continue par laquelle nous apprenons tout le temps sur nous-mêmes et sur la réalité qui nous entoure.

Voici donc une explication de la pratique de la méditation dans notre vie quotidienne. Ceci conclut également l'exposé sur comment méditer. Rappelez-vous qu'aucun livre, quelle que soit sa longueur ou la profondeur de son contenu, ne remplacera une fervente et sincère pratique des enseignements par soi-même. On peut apprendre par cœur tous les livres sages jamais écrits et n'être pas plus qu'un bouvier gardant le bétail pour les autres si l'on ne pratique pas en conséquence.

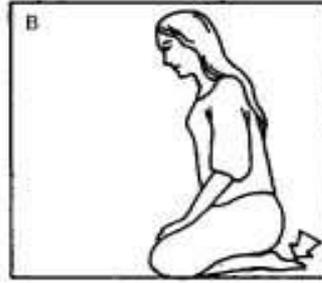
Si, d'un autre côté, on accepte les dogmes basiques contenus dans un livre tel que celui-ci comme un connaissance théorique suffisante et que l'on pratique en conséquence d'une façon sincère, l'on est assuré d'atteindre les mêmes résultats qu'un nombre incalculable d'autres ont atteints de la même manière – la paix, la joie et la véritable délivrance de la souffrance.

Je voudrais une dernière fois vous remercier d'avoir pris le temps de lire cette courte introduction à la méditation et une fois de plus j'espère sincèrement que ces indications vous apporteront paix, joie et libération de la souffrance et par extension à tous les gens avec qui vous entretenez en contact.

Si vous trouviez qu'il manque quoi que ce soit ou que ces pages ne soient pas claires, ou encore si vous vouliez plus détails ou de consignes spécifiques à propos de la pratique de la méditation je vous invite à prendre contact avec moi sur mon blog à :

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Appendice : Illustrations



1
Sitting



2
Turning



3
Raising



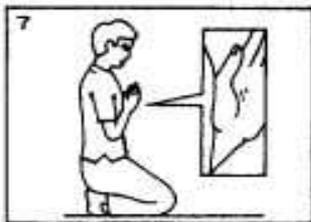
4
Touching



5
Turning



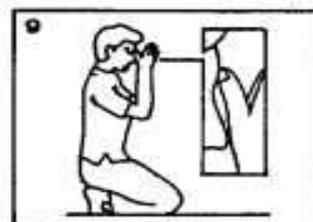
6
Raising



7
Touching



8
Raising



9
Touching



10
Lowering



11
Touching



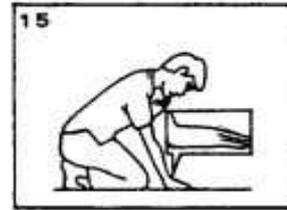
12
Bending



Lowering



Touching



Covering



Lowering



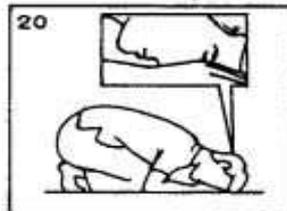
Touching



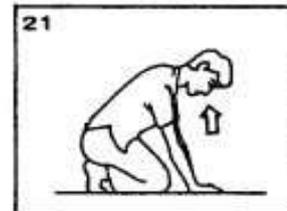
Covering



Bending



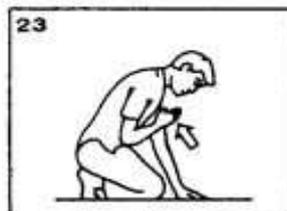
Touching



Raising



Turning



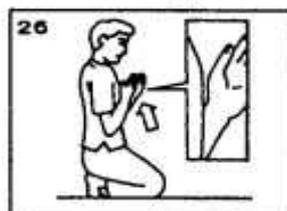
Raising



Touching



Turning



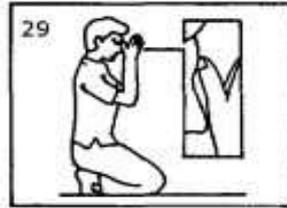
Raising



Touching



Raising



Touching



Lowering



Touching

Repeat 12 to 31 two more times, then continue, starting with 32.



Lowering



Touching



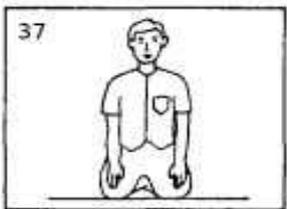
Covering



Lowering



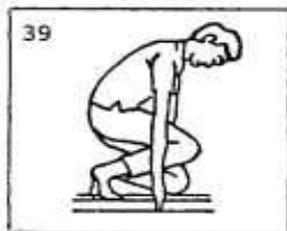
Touching



Covering



Sitting



Standing

41



40



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org