

Comment méditer

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

L'esprit non entraîné ressemble à un cheval sauvage. Il s'enfuit au loin quand on essaye de le trouver, s'effarouche quand on essaye de l'approcher. Si on trouve un moyen de le monter, il prend le mors aux dents, et finalement nous désarçonne et nous envoie aussitôt rouler dans la boue. Le potentiel de communication et de relation entre le cheval et le cavalier, entre l'esprit et le soi, existe, mais le cheval a besoin d'être entraîné pour participer volontairement à cette relation.

On entraîne son esprit par la pratique de *shamatha*, qui est la forme la plus simple de méditation assise. Shamatha est un mot sanskrit qui signifie « demeurer en paix ». Comme toutes les formes de méditation, celle-ci repose sur deux principes fondamentaux, appelés en tibétain *ngotro* et *gom*. *Ngotro* signifie « être présenté » à l'objet de la méditation, alors que *gom* veut dire « se familiariser ». Dans la pratique de shamatha, on est présenté au simple acte de respirer et on se familiarise avec lui. C'est l'objet de notre concentration, le lieu vers lequel on revient sans cesse lorsque l'esprit s'est échappé et qu'on se retrouve cramponné au cou du cheval, en espérant qu'on ne va pas se retrouver trop loin de la maison.

Pourquoi pratiquer shamatha ?

La méditation est fondée sur la prémisse que l'état naturel de l'esprit est calme et clair. Nous avons là un moyen d'entraîner notre esprit pour qu'il s'établisse dans cet état. La première des raisons de méditer pourrait être le souhait de se libérer un peu de notre esprit agité. Ce pourrait être une aspiration à découvrir la bonté fondamentale de notre esprit dans son état naturel.

Pour y parvenir, il faut d'abord ralentir et faire l'expérience de l'esprit tel qu'il est. Au cours de ce processus, on découvre comment fonctionne son propre esprit. On découvre que, quel que soit le lieu dans lequel l'esprit se trouve – dans la colère, le désir, la jalousie ou la paix – on s'y trouve aussi. On commence à comprendre que dans ce domaine le choix existe : il n'y a pas de raison de passer à l'acte au gré des fantaisies de chaque pensée. On peut demeurer en paix. La méditation est un moyen de ralentir, pour découvrir comment fonctionne cet esprit.

Un esprit non entraîné est faible et rigide. Il vit dans un domaine où il se sent à l'aise. Lorsque les frontières de ce domaine sont menacées, il réagit en se raidissant davantage. Par contraste, un esprit entraîné est fort, souple et flexible. Du fait de sa capacité à aller au-delà des limites de sa sensation de confort, il réagit aux défis qui se présentent à lui de manière adaptée, et non mécaniquement. Avec l'entraînement de shamatha, l'esprit peut être souple et s'harmoniser avec ce qui se passe dans l'instant. Cet esprit docile est utile dans tous les aspects de la vie, aussi bien dans l'art de gagner sa vie que dans les relations sociales et dans le chemin spirituel. Une autre raison de méditer, c'est donc de développer un esprit fort et souple, qu'on peut atteler à une tâche.

Il est facile d'associer la méditation à la spiritualité, car faire l'expérience d'un moment de paix a l'air tellement prodigieux. L'esprit n'est plus à la dérive, occupé à penser à des millions de choses. Le soleil se lève ou une brise légère nous caresse : on perçoit soudain cette brise et on ressent une complète harmonie. On se dit : « Voilà une véritable expérience spirituelle ! C'est une expérience

religieuse ! Ça vaut au moins que j'écrive un poème ou que j'en fasse part à mes amis. » Pourtant, ce qui se passe est tout simplement un moment d'harmonie avec notre esprit. L'esprit est présent et en harmonie avec ce qui se passe. Avant cela, on était tellement affairé et confus qu'on n'avait même pas remarqué la brise. L'esprit ne pouvait même pas tenir en place assez longtemps pour voir le soleil se lever, c'est à dire deux minutes et demie ; maintenant, on peut le maintenir à la même place assez longtemps pour faire connaissance avec ce qui nous entoure et l'apprécier. Maintenant, on est vraiment ici. Ceci n'a rien à voir avec la religion ou un chemin spirituel. C'est tout bonnement en rapport avec le simple fait d'être humain.

Se préparer à la pratique

Le principe de base de la méditation shamatha est « ni trop tendu, ni trop relâché ». C'est vrai pour tous les aspects de la pratique : trouver l'environnement approprié, préparer le corps et l'esprit à la méditation, maintenir la posture, remarquer les pensées et les émotions et replacer son esprit sur la respiration. Les instructions sont très claires et devraient être suivies le plus précisément possible. La douceur fait aussi partie de la pratique, sinon la méditation devient un moyen de se confronter à un idéal inaccessible. Il est important de ne pas s'attendre à la perfection, ni de se fixer sur les moindres détails les plus infimes de l'instruction. La pratique nécessite de la régularité dans l'effort, et aussi de la joie.

Un des éléments les plus simples, c'est la création d'un bon environnement de pratique ; un endroit qui soit confortable, tranquille et propre. Un recoin inspirant d'une chambre, là où on se sent à l'aise et où il y a de l'espace, est un bon endroit. Il est inutile de se laisser prendre au piège d'une chasse à l'endroit parfait pour méditer. Les citadins qui voudraient aller méditer dans la paix de la montagne s'apercevront vite que les criquets et les oiseaux font un bruit incessant !

Le rythme est également important. Décidez de pratiquer chaque jour à une heure régulière et essayez de vous y tenir. Dix minutes tous les matins, c'est un bon début. Plus on est routinier, mieux c'est.

Se préparer est un autre élément important. Il est préférable de ne pas juste s'asseoir, en espérant que tout ira bien. Si on tombe directement sur le coussin en sortant du bureau ou tout de suite après une dispute, on risque de passer toute la séance à tenter de ralentir, juste à essayer de se rappeler qu'on médite. Si on est agité, aller faire une marche tranquille peut être utile. Si on se sent somnolent, une douche froide avant de commencer peut servir. Faire d'abord une petite lecture sur la méditation pour se rappeler les raisons de pratiquer peut être inspirant. Travailler sur soi de cette manière est intelligent et honnête, et on peut ainsi développer un esprit et un corps adaptés à une bonne pratique. Mais rappelez-vous que la préparation ce n'est pas la méditation, c'est juste la préparation.

La moitié du défi à relever pour méditer consiste simplement à s'amener sur le coussin. Au début d'une séance, on découvre par exemple subitement qu'on a des choses plus importantes à faire : faire le ménage, ou passer un coup de fil, ou écrire un courriel. Une des manières de s'y prendre avec ce genre de tergiversations, c'est de prendre l'habitude de faire des étirements préliminaires, ou d'aller marcher avant la séance de pratique. Cela permet de se détendre en calmant le corps et l'esprit, avant de commencer à méditer. Plus la pratique est régulière, plus l'habileté à faire face aux stratégies qu'élabore un esprit non encore entraîné pour nous empêcher de rejoindre notre coussin se développe.

L'assise : prendre sa place

Différentes postures peuvent être utilisées pour méditer, mais dans des conditions ordinaires, la posture assise est ce qu'il y a de mieux. Qu'on s'assoie sur une chaise ou sur un coussin, on doit considérer son siège comme un trône – le centre de sa pratique et de sa vie.

En vous asseyant, prenez une posture équilibrée et bien ancrée, permettant à l'énergie centrale de votre corps de se mouvoir librement. Si vous êtes sur un coussin, asseyez-vous les jambes croisées et détendues. Si vous êtes sur une chaise, gardez les jambes décroisées et vos pieds posés à plat sur le sol. Imaginez qu'il y ait une ficelle attachée au sommet de votre crâne qui le tirerait verticalement vers le haut.

Autour de votre colonne vertébrale ainsi dressée, laissez votre corps se placer et s'installer. Placez les mains sur les cuisses : pas trop en avant, pour ne pas attirer les épaules vers le bas ; pas trop en arrière, pour ne pas contracter les épaules et ne pas pincer la colonne vertébrale. Les doigts sont rapprochés et détendus ; pas étendus et cramponnés comme s'il était impossible de se laisser aller.

Rentrez le menton et relâchez les mâchoires. La langue aussi est détendue, placée contre les dents du haut. La bouche est légèrement ouverte. Le regard est dirigé vers le bas, les paupières presque mi-closes. Les yeux ne fixent rien ; les yeux voient, simplement. C'est la même chose pour les sons : on n'écoute pas, mais on entend. Autrement dit, on ne se focalise pas sur les sens.

S'affaler détériore la respiration, ce qui affecte directement l'esprit. Si on est voûté, on va se battre avec son corps en même temps qu'on s'efforce d'entraîner son esprit. Ce qu'on recherche est à l'exact opposé : il s'agit de synchroniser le corps et l'esprit. Lorsque la concentration vacille, vérifiez la posture. Redressez-la. Imaginez la ficelle qui étire votre colonne vertébrale tout droit vers le haut et détendez votre corps autour de cet axe.

Le travail sur la respiration

D'habitude, l'esprit turbulent saute d'une pensée à une autre. On rejoue le passé ; on rêve au futur. Pendant la méditation, on place l'esprit sur un objet et on le fait tenir en place, ici. Dans la méditation shamatha, l'objet c'est simplement l'acte de respirer. La respiration représente le fait d'être en vie et l'immédiateté de l'instant.

Utiliser la respiration comme objet de méditation est particulièrement efficace pour calmer un esprit très affairé. Le flux régulier de la respiration apaise l'esprit et apporte stabilité et détente. La respiration reste normale, sans l'exagérer si peu que ce soit. Une technique très simple peut consister à compter les cycles de l'inspiration et de l'expiration, de un à vingt-et-un. On inspire, puis on expire, cela fait un. Inspiration, puis expiration : deux. Placez l'esprit sur la respiration et comptez chaque cycle. On peut laisser tomber le décompte lorsque l'esprit est stabilisé.

Unifier l'esprit

Tandis qu'on se concentre sur la respiration, on pourra remarquer que des pensées et des émotions diverses surgissent. Lorsque cela arrive, on prend acte qu'on pense et on replace sa concentration sur la respiration. En replaçant sa concentration, on se ramène à l'attention. On se recentre sur l'esprit et on place cet esprit sur la respiration. Petit à petit, on se stabilise. Petit à petit,

on ralentit l'esprit. En procédant ainsi, au début le mouvement des pensées peut donner l'impression d'une cascade mugissante. Puis, au fur et à mesure qu'on applique la technique qui consiste à reconnaître les pensées et à replacer la concentration sur la respiration, le torrent ralentit, devient une rivière, puis un fleuve sinueux qui s'écoule finalement dans un océan profond et calme.

Obtenir un tel ralentissement du mouvement de l'esprit nécessite une pratique régulière et prolongée. Méditer dix minutes tous les jours, année après année, serait une bonne pratique. Avec des hauts et des bas, on va se familiariser tout doucement avec la stabilité naturelle, la force et la clarté de l'esprit. Revenir à l'esprit devient naturel. Nos idées préconçues sur la méditation se dissolvent. On peut se détendre et apprécier la pratique. On commence à laisser cet état naturel de bonté fondamentale se répandre dans notre vie toute entière.

La pratique de la méditation est antérieure au bouddhisme et à toutes les religions du monde. Elle a perduré à travers les siècles parce que c'est une pratique directe, puissante et efficace. Si la méditation devient partie intégrante de votre vie, pensez alors à obtenir des instructions plus approfondies de la part d'un méditant expérimenté. Il pourrait aussi être utile de devenir membre d'une communauté de pratiquants.

J'ai appris ces instructions de mes maîtres et c'est avec joie que je vous les transmets. Puissent ces instructions apporter dans votre vie un calme naturel et paisible. Avoir un esprit qui est en paix avec lui-même, un esprit qui est clair et joyeux, c'est le fondement du bonheur et de la compassion.

How to Meditate
© Mipham J. Mukpo, 2002.

© Traduction : Les Traductions Manjushri, France, juin 2007.