

## SHAMATHA : LA PRATIQUE DE L'ATTENTION

22

### *La simplicité*

*Shamatha est à la fois simple et praticable. Il ne s'agit pas simplement de fables à propos de ce que quelqu'un a pu faire dans le passé. Être là tout simplement, sans aucune idée préconçue, c'est possible. En fait, c'est beaucoup plus simple que de s'embarrasser de décorations et de chichis en tous genres. La pratique de l'attention n'a rien de particulièrement religieux ; ce n'est même pas une pratique. C'est un comportement naturel que l'on commence à développer d'une façon très simple.*

La pratique de shamatha est conçue pour le mendiant et pour la vie simple. Vipashyana est la base de l'érudition et de la transmission de la connaissance. En présentant le bouddhisme en Occident, notre tâche la plus importante est d'essayer de faire de la simplicité de shamatha le fondement de l'activité sophistiquée de la prajna. Voilà qui pourrait être notre contribution envers les enseignements et envers le Bouddha. Si on y parvenait, il n'y aurait plus de professeurs ennuyeux ou de yogis sentimentaux. Au lieu de cela, c'est la précision, l'attention et la simplicité qui deviendraient la source du savoir. Le monde peut sembler compliqué, mais il ne pourrait pas être compliqué s'il n'avait pas de schéma ; et ce schéma, c'est la simplicité.

Je préfère parler de la pratique de shamatha du point de vue de la tradition contemplative, en me référant aux instructions données par les gens du métier dont on peut se servir sur-le-champ plutôt que celles données par des théologiens. Je suis convaincu de la nécessité de revenir aux grandes traditions contemplatives et aux expériences personnelles qu'elles décrivent. J'espère suivre la tradition contemplative de Jamgön Kongtrül pour que la pratique de shamatha puisse devenir facilement abordable et « praticable », pour ainsi dire. J'aimerais faire en sorte que la discussion sur shamatha puisse se fonder sur l'expérience autant que possible. La pratique est une expérience très personnelle.

Le but de shamatha est de nous libérer d'une mauvaise naissance ou de la distorsion. Nous nous comportons d'une façon très déformée dans le soi-disant monde ordinaire. Ces déformations vont de bouleversements émotionnels à grande échelle, les crimes que nous commettons, la souffrance que nous causons à autrui, jusqu'à être simplement inconscient de ce qui se passe dans notre vie quotidienne. Nous sommes passés maîtres dans l'art de la déformation, nous sommes devenus des êtres inconscients, mais cela ne signifie pas que nous sommes prisonniers de cette approche. Tant que nous pouvons comprendre cela et qu'il y a de la place pour la discipline, la pratique de shamatha peut changer notre état d'être.

Shamatha vise à nous libérer physiquement et psychologiquement des trois mondes inférieurs – le monde des enfers, le monde des fantômes affamés et le monde des animaux<sup>1</sup> – par l'attention que nous prêtons à ce qui se passe en nous aussi bien sur le plan psychologique que physique. La pratique de la méditation au niveau shamatha est très nette et précise : on avance pas

---

<sup>1</sup> Il s'agit des six mondes du cycle des renaissances qui sont décrits dans le chapitre 9, « La pénible réalité du samsara » : les mondes supérieurs des dieux, des dieux jaloux et des humains, et les mondes inférieurs des animaux, des fantômes affamés et des êtres des enfers. L'objectif immédiat est de se libérer des mondes inférieurs ; l'objectif ultime est d'être libéré également de la renaissance dans les mondes supérieurs.

à pas, depuis le niveau microscopique jusqu'au niveau cosmique. Shamatha est importante pour s'assurer que lorsqu'on avance sur la voie du mahayana et du vajrayana, on n'accumule pas les névroses et les distorsions du mahayana et du vajrayana. Shamatha est nécessaire pour qu'on puisse commencer de façon claire et nette.

Si on n'est pas prêt à s'engager dans la pratique de shamatha, on ne peut pas échapper à la mauvaise naissance et à la distorsion. Par conséquent, shamatha est très importante. C'est une purification. Shamatha n'a pas d'exigences métaphysiques ou philosophiques vis-à-vis de notre intelligence ; il s'agit simplement d'être là, dans le présent. En général, si on n'est pas *ici* – réellement, pleinement et véritablement ici – on ne peut rien faire correctement. On ne peut que commettre des erreurs. Non seulement on va commettre des erreurs, mais on va inévitablement gâcher sa vie.

La pratique de shamatha est fondée sur les trois principes du corps, de la parole et de l'esprit. Nous développons l'attention à l'expérience physique ; l'attention aux émotions ou à la parole ; et l'attention aux pensées discursives ou à l'esprit. Ce faisant, nous nous libérons des mondes inférieurs.

Le corps, c'est ce qu'il y a de plus évident et direct. Il est lié au monde des enfers et à la colère. Dans les mondes des enfers, on fait l'expérience physique du chaud et du froid, et psychologiquement, on ressent la séparation entre soi et l'autre.

La parole est liée au monde des fantômes affamés et au désir. La parole est comme le vent qui crée la communication entre le monde phénoménal et soi-même. Dans le monde des fantômes affamés, la parole est en rapport avec la faim et le sentiment de désirer quelque chose. Elle est en rapport avec le besoin qu'éprouve l'ego de se distraire et d'être constamment occupé.

L'esprit est en rapport avec le monde animal et les pensées discursives. Dans le monde animal, l'esprit est bavard et discursif. Ce monde est caractérisé par la stupidité : l'esprit n'est pas ouvert et on est dans l'obscurité. Les trois mondes inférieurs sont dominés par leurs propres névroses et par notre désir de les fuir plutôt que de les affronter.

A ce stade, vous n'êtes pas obligés de comprendre les trois mondes inférieurs de façon précise et claire, ni de passer du temps à en faire le tri. La question est : comment allez-vous vous libérer de ces mondes ? La manière de le faire est toujours de s'asseoir pour méditer et de développer ainsi un état de conscience claire qui persiste, que vous soyez en train de méditer ou non. C'est la seule manière de vous libérer de ces mondes. Peut-être avez-vous toutes sortes d'idées fantaisistes sur la transmutation des énergies et de l'usage qu'on peut faire de l'engrais de l'expérience. Mais de telles idées sont prématurées. Ce ne sont encore que des concepts et non quelque chose que vous pouvez faire ce jour même, cet après-midi même, en cet instant même.

La pratique de l'attention est parfois décrite comme étant reposante ou relaxante, mais il ne s'agit pas ici de la notion conventionnelle de relaxation. Il ne s'agit pas de se relaxer comme on le fait avant de se laisser hypnotiser, ni de la relaxation qu'on éprouve après une séance intensive de hatha yoga. Dans shamatha, la relaxation signifie être sans mécanisme de défense, ou laisser tomber ces mécanismes s'ils surgissent. Chaque fois que vous pensez devoir faire quelque chose pour vous reprendre, il y a en même temps un mécanisme de défense, une sensation de malaise. Dans shamatha, il s'agit d'accompagner ce malaise plutôt que d'essayer de faire en sorte que tout soit lisse et idéal. Vous pourriez vous servir du malaise et de l'irritation, en les intégrant à la pratique. Mais il ne faut pas y accorder trop de temps ; vous les regardez tout simplement, puis vous lâchez prise. Regardez et lâchez prise. Si vous en faites une affaire personnelle, ce n'est pas

un problème. Mais si vous l'envisagez comme une menace plus grande, un complot cosmique impersonnel, les choses se compliquent énormément et vous ne pouvez pas développer l'attention à l'ici et maintenant. Cependant, si vous laissez les mécanismes de défense se défendre eux-mêmes plutôt que de vous défendre vous, ces mécanismes de défense s'effondrent. Par exemple, si vous êtes tendu, laissez la tension être tendue. Alors, la tension n'a plus aucune substance. Elle se transforme en relaxation.

En tibétain, la relaxation se dit *bakpheppa*. *Bak* signifie une sorte de « sentiment de la conscience sensorielle », un « pétilllement dans le système nerveux » ; *phep* signifie « détendu » et *pa* en fait un nom commun. *Bakpheppa* veut donc dire la « relaxation de votre système nerveux frémissant ». Cela ne peut se faire qu'en établissant un rapport avec la tension elle-même. On ne peut pas faire autrement. Si vous essayez de vous relaxer, vous vous retrouvez avec tellement de points de repère de relaxation que vous n'arrivez plus vraiment à vous relaxer. C'est comme être en vacances tout en ayant à sa disposition une télé, un sauna, une piscine, un court de tennis et un restaurant. Il y a tellement d'endroits pour se relaxer qu'on est trop occupé pour se relaxer vraiment. Dans shamatha, la relaxation est uniponctuelle. Il s'agit d'*être*, d'une façon très simple.

Dans shamatha pure, on est simplement là, présent, constamment, hanté par son attention. L'attention se produit comme la sensation constante qu'on est vraiment présent. Cela pourrait commencer dans le contexte des enseignements, quand on est en contact avec sa propre souffrance ou quand on a une attention soutenue. L'attention devrait se produire tout le temps. Dans l'ensemble, pour comprendre le bouddhadharma, il faut vraiment *être là* ; sinon, on ne peut pas saisir le bouddhadharma. Être là ne signifie pas se retenir ou rester assis immobile. On peut très bien être là, tout en suivant ce qui se passe. Pour citer un exemple, Sa Sainteté le 16<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa<sup>2</sup>, chef suprême de la lignée Kagyü, pouvait être là avec le public – avec des hommes d'affaires, politiciens, érudits et toutes sortes de gens. Il était toujours là, toujours présent. Lorsqu'il a donné ses bénédictions à trois mille personnes qui défilaient devant lui en file indienne à San Francisco, cela a duré presque deux heures. Mais pendant qu'il bénissait chacun individuellement, il était présent pour chaque personne. Vous pourriez faire de même. C'est possible. C'est une question d'attitude. Avec shamatha, vous êtes là ; vous êtes *toujours* là.

Être là nécessite qu'on se relâche ; mais en se relâchant, on se discipline encore plus. La détente et la discipline s'opèrent donc simultanément. Parfois en se relâchant, on se comporte bêtement ou de façon absurde ; et quand on se retient, on plane, on communique peu et on se fige comme une statue. C'est un problème. L'idée de shamatha, c'est qu'on se relâche, tout en étant pleinement conscient. C'est ce qu'on appelle *samyakshamatha* : une attention « complète » ou « parfaite ». Ce n'est pas quelque chose d'unilatéral.

Dans shamatha, on est présent. En même temps, notre esprit devient si transparent, si pénétrant et détendu, qu'il devient comme une passoire. On pense qu'on y verse des enseignements, mais à la fin on se retrouve sans rien du tout. Si le bouddhadharma était une religion théiste, fondée sur la vénération d'une déité ou d'un sauveur, et si on croyait savoir parfaitement ce qu'on faisait, notre esprit cesserait d'être une passoire pour se transformer en un chaudron en fonte. Cet exemple semble très sympathique, parce qu'on aimerait avoir quelque chose de solide et de bien défini auquel on pourrait s'accrocher, plutôt que de devenir une passoire. Mais dans la tradition non théiste, notre état d'être devient une passoire avec laquelle il est difficile d'attraper ou de retenir quoi que ce soit. C'est pourquoi, pour pouvoir comprendre l'essence des enseignements, il est nécessaire de développer une conscience en éveil constante.

---

<sup>2</sup> Chögyam Trungpa Rinpoché a invité le 16<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa (1924-1981) à enseigner en Occident. Le détenteur actuel de la lignée Kagyü, le 17<sup>e</sup> Karmapa (né en 1985), a également commencé à enseigner en Occident.

Le développement de la conscience claire est basé sur la pratique simple de l'attention. Que l'on soit assis sur son coussin de méditation ou pas, la conscience doit être constamment en éveil. Dans les traditions contemplatives tibétaines, je pense que personne ne croit pouvoir se mettre en congé. Il n'y a pas de place pour cela. Il s'agit d'une approche globale qui couvre tous les aspects : travail à plein temps, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. En tibétain, la pratique de la post-méditation s'appelle *jethop*. *Je* signifie « après » et *thop* signifie « recevoir ». *Jethop* veut donc dire « recevoir après ». En fait, de nombreux maîtres ont dit qu'il est beaucoup plus important de faire l'expérience de *jethop* que de trop se concentrer sur la pratique formelle. La pratique de la méditation assise fournit une sorte d'ancrage pour commencer, et pendant la post-méditation, cette expérience devient réelle. On ne se contente donc pas de s'asseoir, en croyant qu'après c'est fini. Quand la pratique assise est finie, il y a encore l'expérience de la post-méditation.

Dans l'ensemble, cela exige donc que les étudiants, aussi bien que l'enseignant, soient vraiment là et présents. Nous devons être présents, non pas de façon conceptuelle, mais en étant tout simplement. Nous sommes simplement là, présents. C'est beaucoup plus facile dans les traditions théistes, parce qu'on y a toujours quelque chose à faire. Par exemple, avec la Prière du cœur de la tradition grecque orthodoxe<sup>3</sup>, on psalmodie la Prière de Jésus sans cesse, jusqu'à ce qu'elle commence à se répéter d'elle-même, de sorte qu'on ne s'égaré pas. C'est beaucoup plus relâché et compliqué dans la tradition non théiste. C'est donc plus difficile en un sens. C'est difficile d'être là, mais en même temps, *ne pas* être là est très difficile !

Il est très important de vous efforcer de développer votre shamatha et de la comprendre. C'est par shamatha que l'on commence à se conduire comme un bouddha – un vrai, pas un faux. Dès lors que ce genre d'attention inconditionnée se produit, vous êtes là et vous êtes automatiquement sain d'esprit. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit de particulier. Vous êtes là, prêt pour tout ce que pourraient suggérer ou exiger les autres yanpas. Il est très important d'être comme un Bouddha et de comprendre qu'être ainsi est très simple et facile.

Shamatha est à la fois simple et praticable. Il ne s'agit pas simplement de fables à propos de ce que quelqu'un a pu faire dans le passé. Être là tout simplement, sans aucune idée préconçue, c'est possible. En fait, c'est beaucoup plus simple que de s'embarasser de décorations et de chichis en tous genres. La pratique de l'attention n'a rien de particulièrement religieux ; ce n'est même pas une pratique. C'est un comportement naturel que l'on commence à développer d'une façon très simple. Au début, on pourrait croire que c'est quelque peu faux ou qu'on le fabrique. Cependant, à mesure qu'on avance, l'attention devient quelque chose de naturel et de réel, et en même temps très personnel.

*Shamatha:  
The Practice of Mindfulness  
Simplicity*

Extrait de *The Profound Treasury of the Ocean of Dharma*  
*Volume One*, pages 173 – 178,  
par Chögyam Trungpa  
Shambhala Publications, Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)  
© Diana J. Mukpo, 2013

Les Traductions Manjushri, France, mars 2013  
[www.manjushri.shambhala.fr](http://www.manjushri.shambhala.fr)

---

<sup>3</sup> La répétition de la Prière du cœur, aussi appelée la Prière de Jésus, était la pratique centrale de l'Hésychasme, le mouvement mystique du 13<sup>e</sup> siècle. Dans sa forme la plus courante, on répète « Seigneur Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pêcheur. »