

# Le Calme Mental

Enseignement donné par Guéshé Loden

les 16 et 17 juin 2012

à l'Institut Vajra Yogini

Interprétation orale et réadaptation écrite, Valérie Camplo

*Institut Vajra Yogini- 81500 Marzens*



# Le Calme mental

*Enseignement donné par Guéshé Loden,*

*les 16 et 17 juin 2012*

Si l'on considère les êtres, sans se limiter aux seuls êtres humains, il n'en est pas un qui n'aspire au bonheur, au bien-être et qui ne souhaite éviter la souffrance sous toutes ses formes. Bien que cette aspiration soit partagée unanimement par tous, certaines conditions concourent simultanément à l'obtention du bonheur et à l'éviction plus facile de la souffrance. C'est le propre même d'une existence humaine, grâce à laquelle un être jouit de capacités de discernement, d'analyse, de jugement, qu'il peut utiliser pour son plus grand profit. La faculté de discernement permet à l'être humain de réunir les causes et conditions de son bonheur. C'est une différence significative qui le distingue des autres espèces notamment des animaux. Néanmoins cette capacité de discernement peut être à double tranchant : l'être humain peut s'en servir de façon constructive, positive, mais il peut aussi l'utiliser de façon extrêmement destructrice, préjudiciable, auquel cas, le préjudice commis par certains êtres humains est sans commune mesure avec celui accompli par les animaux. Les animaux peuvent, tout au plus, s'en prendre à une poignée de leurs congénères ; ils peuvent maltraiter ou tuer éventuellement un ou deux autres animaux par exemple en même temps. L'homme, malheureusement, en utilisant son discernement de façon négative peut nuire simultanément à une quantité considérable d'êtres. Toutefois l'inverse est également vrai : si les animaux ne peuvent être bénéfiques qu'à une poignée d'autres animaux, l'être humain, en usant de son discernement de façon constructive, peut être bénéfique à un nombre considérable d'êtres humains, ou d'êtres appartenant même à d'autres espèces, (il peut par exemple protéger des animaux).

En ce qui concerne les êtres humains, chacun s'affaire à son propre bonheur, en mettant en œuvre tous les moyens et les méthodes qu'offre le progrès matériel – c'est en tout cas ce à quoi est censé répondre le progrès matériel ! Il est indiscutable que ce progrès apporte un bien-être et un confort physique. Toutefois un tel confort, une telle amélioration de notre quotidien se cantonnent finalement aux aspects extérieurs uniquement de notre existence. Quand bien même nous sommes plus à l'aise financièrement, nous avons plus de facilités matérielles, si, intérieurement, notre esprit n'est pas serein, s'il n'est pas détendu, arrivera inéluctablement le moment où l'on ne fera plus cas de ce confort matériel, et où nous ne nous sentirons pas heureux tout simplement.

Ceci ne relève ni du mythe ni d'une fable, nous avons tous des connaissances ou entendu parler de personnes dont les conditions de vie matérielles sont extrêmement privilégiées, dont la fortune est considérable mais qui sont désespérées, dépressives, voire qui en viennent à se

suicider. Qu'est ce que cela nous montre finalement ? De toute évidence, l'amélioration de nos seules conditions extérieures ne suffit pas à notre bonheur.

Parallèlement au progrès matériel et technologique permis grâce à l'évolution de la science, il y a le domaine de la spiritualité, beaucoup plus ancien, qui concourt au développement d'un bien-être intérieur. Il propose différents moyens et méthodes qui visent à transformer notre conscience de sorte à prendre finalement le contrôle de notre esprit.

Parmi ces nombreuses méthodes, certaines sont communes à d'autres traditions. C'est le cas par exemple de la méthode à laquelle nous allons nous intéresser durant ce weekend, cette méthode que l'on appelle *chiné* en tibétain traduite classiquement par le *calme mental*. C'est une méthode commune parce qu'elle est également pratiquée dans l'hindouisme par exemple. Il existe par contre des méthodes spécifiques qui sont plus propres au bouddhisme.

À quoi cela sert-il de développer le calme mental? Quand on regarde d'un peu plus près notre esprit, on se rend compte qu'actuellement il est continuellement la proie de différentes pensées, opinions, projections que l'on plaque sur la réalité. Ainsi, notre esprit ne cesse d'être parasité par une multitude de pensées, idées, opinions, projections, etc. Or, c'est ce flot de pensées ininterrompues qui crée notre mal-être, qui fait qu'on se sent mal à l'aise, qu'on se sent mécontent. Tant que l'on ne parvient pas à le canaliser, on se sent malheureux. En d'autres termes, le calme mental est un moyen de canaliser et diminuer l'intensité et la fréquence de ces pensées, au point de les contrôler finalement. Le calme mental est indispensable lorsque l'on veut faire personnellement l'expérience d'un bonheur stable. Il est tout aussi indispensable lorsque l'on ne cherche pas exclusivement le bonheur pour soi-même, mais que l'on aspire à ce que les autres en fassent également l'expérience. Le calme mental est alors indispensable parce que, pour être en mesure d'aider autrui à faire l'expérience d'un bonheur durable, il convient de développer certaines capacités de clairvoyance, comme de percevoir ce qui se passe dans l'esprit d'autrui, pour comprendre ses aptitudes et prédispositions et être à même de l'aider de la meilleure façon possible. De plus, le calme mental assure à notre esprit une très grande stabilité, qui lui permet de développer la vue supérieure qui appréhende la réalité telle qu'elle est. C'est en vertu d'une telle vue qu'on peut faire alors l'expérience d'un bonheur pérenne.

Si on regarde brièvement en quoi consiste le calme mental, pour le dire de la manière la plus simple possible, le calme mental consiste en une très grande stabilité de l'esprit, en d'autres termes en une très grande capacité de focalisation, de concentration. Concentration ou stabilité puisqu'il n'est plus interrompu, parasité par un flot de pensées, d'idées etc.

La définition, plus théorique, dit du calme mental que c'est une concentration, dotée d'une très grande maniabilité<sup>1</sup> mentale et souplesse physique, qui peut être maintenue ou prolongée

---

<sup>1</sup> Maniabilité et souplesse renvoient au même terme en tibétain shin sbyang.

aussi longtemps qu'on le souhaite, en focalisant notre esprit en un point sur l'objet de son choix – objet mental, et qui est obtenue après avoir franchi les neuf stades mentaux.

On a dit que cette méthode du calme mental n'était pas une méthode propre à la pratique bouddhiste, puisqu'on la retrouve dans d'autres traditions, ce qui en fait une méthode commune. Fonction de l'intention qui nous anime, c'est-à-dire fonction de l'objectif visé, cette méthode va remplir des fonctions différentes :

- Si l'on cherche à obtenir le calme mental simplement pour disposer d'une grande stabilité mentale, sans rechercher autre chose que cela, grâce à cette méthode on développera une telle stabilité, on parviendra à développer certes une telle concentration, mais cette concentration ne constituera jamais qu'une cause supplémentaire d'errance à travers le cycle des existences.
- Si notre intention est de développer le calme mental afin de nous affranchir du samsara – parce que l'on comprend que le calme mental est un fondement nécessaire au développement d'autres facteurs de libération – alors, le développement du même calme mental constituera une cause qui contribuera à l'éradication de notre samsara, de notre existence conditionnée.
- Par ailleurs, lorsqu'on s'apprête à développer le calme mental, si notre pratique s'enracine dans la prise de refuge, il s'agira alors d'une pratique bouddhique à part entière, ce qui la distinguera du développement du calme mental relevant d'une autre tradition spirituelle.

Si nous aspirons à faire l'expérience d'un bonheur stable, durable, il nous est alors indispensable de développer le calme mental. C'est un peu comme dans l'exemple suivant, si l'on veut amener de l'eau d'un certain point à un autre, on est obligé de disposer d'un récipient, à défaut d'avoir un récipient, il est impossible de transporter de l'eau. De la même manière ici, si on veut faire l'expérience d'un bonheur pérenne, il nous est indispensable de développer le calme mental.

Si le calme mental est indispensable quand on veut faire l'expérience d'un bonheur stable et pérenne, encore faut-il savoir comment s'y prendre pour le développer. Il ne s'agit pas de se dire : « Je vais m'asseoir et développer le calme mental ! », on pourrait passer des siècles à faire ça, on dit même dans le bouddhisme des ères cosmiques, sans faire le moindre progrès et sans le développer, parce qu'ignorant la façon de procéder. Il est indispensable de connaître les facteurs qu'il nous faut réunir pour le produire. Ce point est clairement indiqué dans la *Lampe de la voie*<sup>2</sup>, par exemple.

En ce qui concerne la méthode elle-même, comme pour tout autre chose que l'on cherche à appliquer à son esprit, il importe de ne pas se limiter simplement à quelque chose que l'on a

---

<sup>2</sup> *La Lampe de la voie* : Lam sgron en tibétain, est le premier Lam Rim rédigé par le Seigneur Atisha.

entendu dire. Il convient de s'appuyer sur des textes authentiques, sur des auteurs avérés pour comprendre les différentes étapes qui permettent le développement correct du calme mental.

Durant ce weekend nous allons suivre le plan suivant :

I- Seront envisagées d'abord les conditions favorables qu'il est indispensable de réunir avant de s'asseoir véritablement et de commencer à s'entraîner au développement du calme mental ;

II- puis, la manière de développer le calme mental à proprement parler.

III- Ensuite, on explorera les neuf stades mentaux en regardant précisément ce qui se produit à chaque étape,

IV- seront expliquées les six forces,

V- ainsi que les quatre types d'attentions spécifiques.

VI- Enfin on envisagera la manière d'identifier le calme mental une fois développé.

### **I- Les conditions propices au développement du calme mental**

- 1) Le lieu dans lequel on souhaite développer le calme mental doit s'y prêter.
- 2) Avoir peu de désirs, de besoins [nous suffire de nos objets modestes sans avoir besoin d'autres choses.]
- 3) Se contenter facilement, être rapidement satisfait de ce que l'on a.
- 4) Il est nécessaire de réduire ses activités, de cesser d'être préoccupé par une foule de choses, de s'affairer continuellement à droite et à gauche.
- 5) L'éthique se doit d'être la plus pure possible.
- 6) Limiter les pensées de désir, réduire toute forme d'attachement vis-à-vis des êtres, comme vis-à-vis des objets inanimés.

#### *1) Le lieu dans lequel on souhaite développer le calme mental doit s'y prêter*

Il convient de trouver un lieu dans lequel les conditions soient propices. Ainsi un tel endroit devra :

- a) être accessible. Il doit être facile de s'approvisionner en biens de première nécessité, sans avoir besoin de courir très loin ;
- b) être propice voire porteur ;
- c) être salubre. La terre, l'eau, l'air doivent être les moins pollués possible ;
- d) être habité par des êtres qui voient cette pratique d'un œil favorable.
- e) Il importe également qu'à proximité d'un tel lieu se trouvent des pratiquants qui disposent eux-mêmes des instructions, afin de nous aider si nous rencontrons des problèmes dans notre pratique.

Le premier point précise que cet endroit doit nous permettre de nous *procurer facilement des biens de première nécessité*. De tels biens ne doivent pas nous être nuisibles ni avoir été acquis d'une façon qui serait contraire au Dharma. Il est question ici des vivres, car en effet, sans s'alimenter, une telle retraite tournerait vite court finalement, non ?

Le deuxième point évoque l'idée d'un *endroit propice ou porteur* ; ce sera idéalement un lieu dans lequel d'autres pratiquants, d'autres Maîtres éventuellement ayant atteint des réalisations dans cet endroit auront médité. Ainsi, un lieu porteur d'un certain pouvoir de bénédiction va favoriser notre propre pratique. En Inde, par exemple, il y a des grottes, des ermitages dans différentes régions du pays, dans lesquels ont médité des êtres tel que Nagarjuna, dans lesquels ils ont acquis des réalisations. Choisir de méditer ou de faire une retraite dans de tels endroits est excellent. Ceci est la situation idéale, néanmoins, si l'on ne peut se rendre dans de tels endroits cela n'entrave pas notre pratique du calme mental pour autant. Ce qui est essentiel, c'est que le lieu doit être sûr, l'on doit pouvoir s'y sentir en sécurité, par rapport à la faune qui le peuple ou à d'éventuels rôdeurs.

Lorsque l'on trouve un lieu propice, qui nous paraît approprié, la coutume veut qu'on demande à un Maître de venir le bénir avant de commencer la retraite ou la pratique plus intensive à laquelle on souhaite s'adonner de sorte à faciliter son bon déroulement.

Il existe une autre source potentielle de troubles ou d'insécurité occasionnée par des êtres non humains appartenant au monde des esprits. Il semble qu'en Occident il y soit fait aussi référence, car de temps à autre il y a des gens qui viennent me trouver parce qu'ils ont l'impression qu'il y a une présence dans leur maison ou qu'ils entendent du bruit, ou craquer ici ou là. Ces êtres non humains (ces esprits) peuvent ainsi interférer au bon déroulement d'une pratique. C'est pourquoi, avec bienveillance et compassion, sont faits certains rituels, non pour chasser de tels êtres, de tels esprits – qui n'ont pu s'incarner sous forme humaine – mais pour leur demander de partager ce lieu, leur demander la permission d'utiliser ce lieu durant un certain laps de temps.

Ces rituels visent à inverser le cours des choses, car certains esprits peuvent agir de façon nuisible, en cherchant à déloger les habitants d'une manière ou d'une autre. Ce type de rituel mené avec bienveillance et compassion permet à ses êtres non humains de revoir leur intention quand ils comprennent que les nouveaux arrivants ne sont pas là pour leur causer du tort, qu'ils nourrissent même les meilleures intentions à leur égard, émettant le souhait de leur bonheur et de la fin des souffrances qu'ils endurent dans leurs conditions infortunées. Percevant cela, ces esprits peuvent se raviser et décider d'arrêter de nuire, ils peuvent alors quitter ce lieu ou choisir finalement de cohabiter de façon harmonieuse.

Le troisième point qui caractérise le lieu dans lequel on souhaite méditer est *la salubrité*. Elle concerne les conditions climatiques et environnementales et comprend la température – un endroit dans lequel il ne fait habituellement ni trop chaud, ni trop froid, dans lequel l'eau est potable – elle ne doit pas être un vecteur de maladies, par exemple, etc.

Il faut être attentif à ce que ce lieu ne soit pas trop bruyant. Comme c'est une retraite de calme mental et que l'on cherche à maintenir son esprit focalisé sur son objet, faisons en sorte de trouver un lieu naturellement peu bruyant. Evitons de faire une telle retraite à proximité d'une cascade ou d'un torrent, d'un village dont l'animation peut devenir gênante, dans un lieu où il y a des animaux qui hurlent, aboient, etc. Et si on adapte ce point à notre époque, évitons de nous trouver sous un couloir aérien ou près d'un aéroport, etc. ; bref, limitons autant que possible toute forme de nuisance sonore.

Tout ceci relève du bon sens et concourt à faciliter nos conditions de retraite et le déroulement plus aisé de notre pratique.

Le quatrième point indique le type de *compagnie* dont nous devons nous entourer. Qu'est-ce que cela veut dire ? Il ne s'agit pas de vivre continûment au contact d'autres êtres, puisque cette retraite est bien entendu solitaire, mais il est bon qu'il y ait d'autres personnes, à proximité de l'endroit où l'on se trouve. Nous sommes en effet des êtres ordinaires et sommes au début de notre pratique, il n'est pas bon d'entamer une retraite aussi intense en étant complètement isolé. Il est préférable d'avoir, ici et là, à proximité, des êtres avec lesquels on entretient des relations amicales, des êtres qui s'efforcent eux aussi de leur côté de développer le calme mental par exemple, ou en tout cas des êtres qui tentent de limiter l'éparpillement, l'agitation mentale de leur esprit.

Lorsque l'on est ainsi entouré d'êtres qui ont de telles qualités, même s'ils sont nombreux, cela importe peu, vu qu'on ne les côtoie pas continuellement. Par contre, leur fréquentation de temps à autre peut nous être d'un grand bienfait, nous permettant de nous soutenir mutuellement, de nous remémorer certaines instructions.

Le dernier point est que le yogi, le pratiquant doit disposer de tout ce dont il a besoin pour s'adonner à une telle pratique intensive. Car outre les produits de base, comme des vivres ou une couverture, il a avant tout besoin des instructions, il faut qu'il les connaisse bien et qu'il les ait assimilées.

## 2) *Avoir peu de désirs*

Avoir peu de désirs quant à ce que nous consommons, comme notre alimentation par exemple, par rapport à ce que nous buvons et mangeons.

## 3) *Être rapidement satisfait de ce que l'on a*

Ce troisième point, directement relié au second, réfère à la capacité de contentement, de satisfaction. Se satisfaire totalement du peu que nous avons, être content, parfaitement à l'aise avec ce que l'on a. Parce que tant que tel n'est pas le cas, on a ceci, mais il nous faut bientôt davantage, et encore un peu plus, et c'est sans fin. C'est notre insatisfaction, notre manque de



contentement qui nous pousse continuellement à agir, à nous affairer afin de tenter d'assouvir nos désirs.

*4) Il est nécessaire de réduire ses activités*

Ce point est lui aussi corrélé au précédent. Essayer de diminuer coûte que coûte les activités dans lesquelles on s'engage justement pour essayer d'assouvir nos différentes envies, nos différents désirs.

Parmi les conditions indispensables au développement du calme mental, il y a le fait d'abandonner les différentes activités insignifiantes auxquelles nous nous adonnons quotidiennement. Tous ces actes que nous effectuons sans cesse sont dénués de sens profond, car ils visent à recevoir, ici, telle marque de reconnaissance, là, telle marque d'intérêt, ici encore, telle attention à notre égard, etc. Il est coutume de dire que lorsque nos actions ne relèvent pas du Dharma, il s'agit d'actions insignifiantes ou dénuées de sens profond. Ce sont ces activités-là qu'il est préférable de réduire. Par contre, lorsque nos actes s'accordent au Dharma, comme ils ont une profonde signification, nous sommes invités à en accomplir autant que nous voulons, sauf durant la pratique du calme mental. Comme c'est une pratique au cours de laquelle on tente justement de diminuer toutes les activités quelles qu'elles soient, toute action dotée ou non de sens constitue potentiellement un facteur dissipant, qui peut favoriser l'agitation, la dispersion.

Ceci me permet de revenir un instant sur les notions précédentes, celles d'avoir pas ou peu de désirs et d'être facilement satisfait. Lorsque l'on est sur le point d'agir et que nos actions vont à l'encontre du Dharma, il importe en effet d'avoir alors peu de désirs et de se contenter facilement. Par contre, si nos actes concordent avec le Dharma, il n'y a là aucune raison d'avoir peu de désirs. Il est tout à fait légitime même d'en vouloir toujours davantage et de ne pas se contenter des capacités que l'on a déjà développées.

*5) L'éthique se doit d'être la plus pure possible*

Ce facteur est important, il s'agit de s'entraîner à préserver l'éthique de la manière la plus pure possible. Le fait même de préserver l'éthique constitue le fondement, la base même de tout bonheur, de tout bien-être, de toute sérénité. C'est l'attitude préalable élémentaire.

L'éthique est extrêmement importante, parce que pour apaiser l'agitation mentale très grossière d'abord, puis la dispersion, il est indispensable, au préalable, de pacifier les niveaux extérieurs d'agitation que trahissent nos paroles et nos actions physiques. C'est là tout le propos de l'éthique, que de chercher à développer l'attention portée à notre corps, notre parole et notre esprit. Car en effet, plus l'attention se développe, mieux l'éthique est préservée, moins nombreuses sont les formes d'agitations extérieures et plus il sera facile de diminuer les dispersions intérieures au niveau mental. Le lien d'interdépendance est flagrant ici : grâce à l'éthique, plus notre attention se porte sur notre corps et notre parole, plus notre esprit devient conscient de nos actions physiques et verbales et plus naturellement, il se recentre vers l'intérieur et devient plus facilement contrôlable. Moins il est tourné vers l'extérieur, et

moins il tend à s'éparpiller, à se disperser. Le maîtrisant progressivement mieux, on en prend le contrôle et parvient à maîtriser le flot de pensées, etc., qui le traverse continuellement. En fait, dans sa forme la plus aboutie l'éthique ne peut être réellement préservée que si l'esprit lui-même est bien gardé, suffisamment maîtrisé.

L'éthique nous est essentielle, car c'est un facteur qui nous est favorable dans tous les contextes, il est donc déterminant de nous y entraîner.

*6) Limiter les pensées de désir, réduire toute forme d'attachement vis-à-vis des êtres, comme vis-à-vis des objets inanimés*

La dernière condition propice au développement du calme mental est de se débarrasser des pensées d'attachement. Il existe plusieurs façons de se débarrasser des pensées d'attachement, l'une d'entre elle consiste à envisager tous les travers de l'attachement, tous les inconvénients qu'entraînent de telles pensées. La deuxième chose que l'on peut considérer c'est la nature de l'objet d'attachement : quand on pense à un être pour lequel on éprouve de l'attachement, on pense, par exemple, à son impermanence, au fait qu'il ne demeurera pas toujours semblable à ce qu'il est aujourd'hui.

D'une façon générale, il est important de considérer notre nature impermanente, car c'est ce qui nous permet de moins nous intéresser à cette seule existence-ci. Dans *Les principaux Aspects de la voie*, Lama TsongKhapa indique qu'en méditant la rareté et la fugacité de cette existence, naturellement nous détournerons nos pensées de cette existence-ci. Sitôt que nous voyons combien elle est fugace, combien elle est impermanente, nos pensées ne se limiteront plus à cette existence.

Outre le fait de chercher à réduire à l'attachement éprouvé pour un être, la compréhension de l'impermanence – de la fugacité de notre existence, nous permet ici de réduire toute forme de désir même les plus élémentaires et de nous satisfaire plus facilement.

Dès que ces six conditions propices sont réunies, le contexte pour développer le calme mental est extrêmement porteur et il est désormais beaucoup plus aisé de le développer.

## **II- Comment développer le calme mental à proprement parler**

La deuxième partie consiste à comprendre quels sont les différents facteurs qu'il faut réunir pour développer le calme mental. Envisageons d'abord les cinq obstacles que l'on sera amené à rencontrer en appliquant cette méthode, on considèrera, ensuite, les huit antidotes qui permettent d'y remédier.

Quels sont ces cinq écueils ?

1) la paresse

- 2) l'oubli des instructions
- 3) Le relâchement et l'agitation mentale
- 4) la non-application des antidotes lorsqu'elle s'avère nécessaire
- 5) l'application excessive des antidotes lorsque ce n'est plus nécessaire

Lorsqu'on regarde en contrepartie les antidotes à ces différents écueils, il en existe huit, les quatre premiers remédient au premier écueil, mais cela on le détaillera ultérieurement.

- 1) La conviction/la foi (selon le contexte dans lequel on se trouve)
- 2) L'aspiration
- 3) L'enthousiasme
- 4) La maniabilité
- 5) La mémoire
- 6) La vigilance
- 7) L'application des antidotes
- 8) L'équanimité, la non-application des antidotes.

Il est indispensable de bien comprendre quels sont les obstacles auxquels notre esprit va être confronté et quels sont les moyens de les surmonter. Certains obstacles sont plus difficilement décelables que d'autres, car on peut ne pas avoir conscience de leur présence. Si l'on commence de but en blanc à développer le calme mental, on pourrait certes obtenir une certaine tranquillité, voir nos pensées diminuer, mais on serait incapable de progresser guère plus avant. On encourrait même le risque de stagner indéfiniment du fait de la survenue du relâchement subtil, car incapable de le reconnaître pour ce qu'il est, on risquerait de le prendre pour le calme mental et penser, à tort, qu'on est arrivé au terme de notre pratique.

Reprenons chacun des obstacles et leurs antidotes respectifs.

- 1) La paresse

Le fait de différer, de toujours remettre à plus tard ou de manquer d'implication dans notre pratique, voilà en quoi consiste la paresse. Les quatre premiers antidotes visent à y remédier : la foi, l'aspiration, l'enthousiasme et la maniabilité. Des quatre, le véritable antidote est la maniabilité, mais c'est un antidote dont on disposera que beaucoup plus tard, quand on sera plus avancé dans le développement du calme mental

Quand on parle de conviction (le terme tibétain est celui de la foi, au sens de conviction, de confiance), il s'agit d'une conviction en les qualités de la concentration. C'est parce qu'on est complètement convaincu des qualités que procure une telle concentration, qu'on aspire à faire des efforts pour la développer. En d'autres termes, cette conviction, confiance, ou foi est le premier élément moteur.

Il existe un lien de causalité entre ces quatre antidotes. C'est parce que nous sommes convaincus de combien une telle concentration peut stabiliser notre esprit et nous permettre, à

partir de là, de développer d'autres qualités, de faire l'expérience d'une très grande sérénité, que nous nous y intéressons et aspirons ensuite à la développer.

Nous sommes alors naturellement prêts à fournir tous les efforts nécessaires pour y parvenir : on parle alors d'enthousiasme persévérant, c'est le fait de d'appliquer avec joie des efforts continus. Et c'est parce qu'est produit et entretenu l'enthousiasme persévérant que nous pouvons développer la maniabilité mentale dont nous aurons besoin.

Tels sont les quatre antidotes qui permettent de surmonter la paresse. Pour les produire, il nous faut, au préalable, comparer les inconvénients et les bienfaits de disposer ou non de ces qualités.

Dans le *Bodhicharyavatara*, Shantidéva nous indique que même si nous nous adonnions à des pratiques de visualisation, de récitations de mantras, pendant de très longues périodes, tant que l'esprit est complètement dispersé, tous ces efforts sont vains, car, sans stabilité, on ne peut développer nos qualités, nous transformer. Après nous avoir montré les inconvénients de ne pas disposer de telles qualités, Shantidéva nous montre qu'en dépendance du calme mental, on peut développer la vue supérieure qui nous permet d'éradiquer toutes nos émotions perturbatrices. L'ignorance fondamentale, à l'origine de toutes nos perturbations, est dissipée grâce à la sagesse qui réalise directement la vacuité. C'est en vertu d'une telle sagesse que l'on parvient à la libération et à la bouddhité. Shantidéva nous dit : « C'est pour cela que, dès le commencement, cherche à acquérir le calme mental ».

Notre Maître Lama Tsong Khapa, dans *l'Ode aux réalisations*, mentionne que la concentration s'apparente à la montagne souveraine qui domine l'esprit, placée sur son objet elle est inébranlable. Une fois dirigée, cette concentration se porte sur les objets vertueux et apporte un immense bonheur grâce à une totale aisance du corps et de l'esprit. [Aisance équivaut ici à la souplesse ou maniabilité physique et mentale.] Sachant cela, les grands méditants maintiennent sans relâche l'absorption qui anéantit l'ennemi, la distraction.

Il conclut ainsi cette strophe : « Le maître vénérable pratiqua ainsi, et moi qui aspire à la libération, je ferai de même ».

La concentration est une qualité souveraine, pourquoi ? Parce qu'elle procure à l'esprit cette très grande stabilité dont il a besoin pour agir. Elle permet à l'esprit de rester fixé sur son objet sans ne plus rien prendre en compte d'autre et de ce point de vue-là, elle est complètement indétrônable, elle est inébranlable. C'est pour ça qu'elle est comparée à une montagne souveraine, la montagne mythique que l'on trouve dans la cosmologie bouddhique. Le Mont Mérou symbolise quelque chose que rien ne peut faire vaciller, quelque chose d'extrêmement stable.

Une fois que l'esprit a obtenu une telle stabilité, la concentration apporte la souplesse physique et la maniabilité mentale. Grâce à elle, l'esprit peut être dirigé comme bon nous semble, il est devenu très souple, très docile, maniable. Il se dirige désormais très volontiers vers des objets vertueux, ce qui concourt au bien-être.

Les grands pratiquants qui ont compris cela, qui ont conscience de cela, s'attachent ainsi à réduire toute forme de distraction pour arriver à développer une telle concentration. Lama Tsong Khapa termine ainsi, à l'instar des Maîtres avant lui, lui-même qui aspire à la libération, va s'évertuer dans ce sens.

Le calme mental ne présente que des avantages. À court terme, il est déjà bénéfique car il nous permet de faire l'expérience de moins de souffrance parce que nous en accumulons moins. Pourquoi cela ? Si notre esprit est moins distrait, nos perturbations seront naturellement moins grossières, elles auront moins de raisons de s'élever en nous. Si ces niveaux grossiers de perturbations se raréfient, sont moins intenses, notre esprit devient naturellement beaucoup plus serein, plus tranquille ; c'est un avantage immédiat.

À long terme, le calme mental est une des causes de libération du samsara et sera également une des causes d'obtention de la bouddhité.

De plus, comme on l'a dit en introduction, le calme mental nous permet aussi de développer certaines capacités de clairvoyance qui nous rendent capables de percevoir l'esprit d'autrui de sorte à pouvoir mieux répondre à leurs besoins.

Sans qu'il soit une finalité, le calme mental revient à se doter d'une capacité exceptionnelle, car il offre un fondement hors du commun qui facilite grandement le développement des autres qualités. Grâce à la très grande stabilité qu'il procure, toutes les pratiques auxquelles on va s'adonner en sa présence donnent leurs fruits beaucoup plus rapidement parce que l'esprit est tout simplement parfaitement focalisé sur ce qu'il fait.

C'est en considérant tous les avantages que l'on peut tirer d'une telle aptitude, et en considérant, au contraire, tous les inconvénients de ne pas avoir développé une telle capacité que l'on en vient naturellement à aspirer la connaître, et la développer. C'est parce que l'on éprouve un tel intérêt, que nous sommes prêts à fournir les efforts nécessaires à son obtention et c'est parce que nous aurons fourni les efforts nécessaires que notre esprit deviendra, extrêmement souple, maniable.

### 2) L'oubli

Les quatre premiers antidotes s'opposent à la paresse, tandis que c'est la mémoire qui remédie au deuxième écueil qu'est l'oubli. Outre l'oubli des instructions, plus ennuyeux dans ce contexte, c'est l'oubli de l'objet. C'est-à-dire que quand on cherche à développer notre capacité de concentration, à développer le calme mental, on choisit un objet mental sur lequel on entraîne notre esprit à rester fixé dessus. Si, bien sûr, on oublie l'objet sur lequel l'esprit est censé demeurer, on est bien en peine d'arriver à développer le calme mental et c'est tout l'intérêt de la mémoire, que de ramener l'esprit encore et encore sur cet objet.

Lorsqu'il s'agit de définir l'objet sur lequel on va se focaliser, on a le choix dans la multitude de phénomènes, d'objets existants. Comme on l'a indiqué, le développement du calme mental n'est pas une pratique exclusivement bouddhiste, d'autres traditions préconisent de visualiser, par exemple, telle ou telle lettre, de visualiser tel ou tel symbole, de visualiser l'esprit, ou de visualiser l'espace vide, etc. ; aussi l'objet d'observation varie-t-il considérablement d'une tradition à l'autre. Dans l'absolu, on peut prendre n'importe quel objet, n'importe quel phénomène pour réaliser le calme mental, on peut prendre la respiration par exemple. Dans le bouddhisme, bien que ce ne soit absolument pas obligatoire, il est,

toutefois, préconisé de prendre la représentation du corps d'un bouddha. Pourquoi cela ? Parce que le fait de nous attacher à visualiser un tel objet, de façon itérative, nous permet d'accroître plus rapidement notre potentiel positif, nos mérites. C'est à ce titre-là qu'il y a un intérêt supplémentaire.

L'objet sur lequel on cherche à maintenir notre esprit est un objet mental, c'est un point qu'il nous faut bien intégrer. Durant la méditation, il ne s'agit donc pas de regarder l'objet, l'exercice ne relève pas de notre conscience visuelle, mais il s'agit de se le figurer, de se le représenter mentalement. C'est bien notre conscience mentale qui est à l'œuvre. C'est donc un objet mental qui est l'objet d'observation qui permettra de développer le calme mental, en aucun cas un objet extérieur que l'on serait en train de regarder (avec nos yeux) simplement, par exemple. Comment fait-on lorsque cet objet sur lequel on va se focaliser est un objet matériel, concret, etc., comme c'est le cas d'une représentation du corps d'un bouddha ? Initialement, on trouve une représentation qui nous inspire particulièrement et l'on apprend à se familiariser avec cette représentation. Dans un premier temps on la regarde, pendant un moment, de façon à bien connaître les différentes caractéristiques de cet objet, puis, lorsqu'on peut s'en faire une représentation précise, et qu'en fermant les yeux, on peut la faire apparaître mentalement, c'est que l'on s'est suffisamment familiarisé avec cet objet, qu'on le connaît suffisamment pour pouvoir se le représenter mentalement. On est alors en possession de son objet d'observation.

Il n'y a aucune obligation de choisir une représentation du corps d'un bouddha, c'est parce qu'un tel objet est en effet extrêmement positif, puissamment vertueux que le fait de ramener notre esprit, notre conscience mentale, encore et encore, sur un tel objet nous permet naturellement d'accroître notre potentiel positif et de purifier nos négativités, ce qui est extrêmement bénéfique de surcroît. Au départ, ce qui compte c'est de choisir un objet inspirant ou en tout cas, facile à nous représenter, en évitant soigneusement tout objet qui favoriserait notre attachement, bien entendu. Au début, on essaie avec deux ou trois objets différents pour voir quel est le plus facile à se représenter, puis, ensuite, lorsque l'on a arrêté notre choix, il importe de s'en tenir à ce seul objet. Changer d'objet aux différents stades de notre entraînement freinerait notre progression.

Lorsqu'on s'attache à développer le calme mental dans le contexte d'une retraite plus intensive, les seules activités que l'on est autorisé à mener c'est, dormir pendant la nuit, manger aux moments nécessaires, et aller aux toilettes. Limiter autant ses activités, s'affairer beaucoup moins tel que nous le faisons habituellement, contribue à réduire l'éparpillement.

Une retraite ou une pratique intensive qui vise à développer le calme mental, se distingue de la plupart des retraites en ce sens qu'elle est constituée d'une multitude de sessions plus courtes qu'à l'accoutumée. Multitude de sessions, qui comme on vient de le voir, sont interrompues le moins possible et uniquement par les activités indispensables. Dans le contexte d'une telle pratique, il s'agit d'agir avec notre esprit, comme on le ferait avec un feu qui menacerait continuellement de s'éteindre, si on ne l'attisait pas régulièrement avec un soufflet. L'image est très éloquente : entretenir cette concentration naissante continuellement, à l'instar du soufflet qui empêcherait le feu de s'étouffer et de s'éteindre. C'est ainsi que,

d'une session à l'autre, ou d'un jour à l'autre, ou d'un mois à l'autre, changer d'objet constituerait un frein à notre pratique, tout comme le fait de nous reposer plus longtemps aujourd'hui. Il faut être particulièrement attentif à justement ne pas trop se laisser aller, parce que le fait de s'accorder un peu trop de repos aujourd'hui, fait que demain, nous y ayons pris goût, nous aurons envie de remettre ça et d'un jour à l'autre, naturellement, le feu de notre concentration finira par s'étouffer.

Ce deuxième écueil qu'est l'oubli, l'oubli de l'objet lui-même, a comme antidote la mémoire, à condition de s'être suffisamment familiarisé avec l'objet au préalable pour pouvoir le ramener à l'esprit. Au cours de l'entraînement, il faut utiliser tous les moyens possibles pour raviver notre mémoire, faire qu'elle soit la plus active possible pour être en mesure de représenter l'objet, aussi souvent que nécessaire, à notre esprit. Il semble qu'il y ait une corrélation entre la force, la stabilité de la mémoire d'un individu et la rapidité avec laquelle il est en mesure de développer le calme mental. Toutefois, avant de considérer que sa mémoire est trop faible ou pas assez efficace, il faut que notre esprit se soit suffisamment familiarisé avec son objet. C'est une condition sine qua non, parce qu'il sera, sinon, très difficile à la mémoire de ramener à l'esprit quelque chose qu'il ne connaît pas bien. D'où l'importance de la première partie, chercher à bien nous habituer, nous accoutumer, nous familiariser avec l'objet sur lequel notre esprit va rester ensuite fixé. Quelle que soit la spécificité de l'objet, il faut que notre esprit se soit familiarisé avec l'objet, ce qui, bien sûr, est plus ou moins facile selon la complexité de l'objet choisi.

Plus l'objet est complexe, plus cela prendra du temps pour que notre esprit se familiarise avec et plus cela demandera d'efforts de ramener l'objet dans sa globalité à l'esprit, ça c'est du côté de l'objet. Maintenant du côté de l'esprit lui-même, il importe que l'esprit appréhende son objet, se focalise sur son objet, de la manière la plus stable et la plus intense possible. Il est clair, qu'au début, c'est justement une aptitude qui nous fait défaut, c'est pour ça qu'on s'entraîne à la développer et c'est la raison pour laquelle il importe que les sessions soient courtes. On ne peut pas s'adonner à de longues sessions, il faut qu'elles soient très courtes, très nombreuses, certes, comme on l'a vu, mais très courtes.

Lorsque notre esprit commence à être bien familiarisé avec son objet, lorsqu'il le perd quelques instants, par exemple, il est dit qu'il doit éprouver la même sensation de « faim » que notre estomac éprouve lorsqu'approche l'heure de passer à table et que notre dernier repas est loin derrière. Il en est de même de notre esprit, il faut qu'il arrive à éprouver le désir d'être à nouveau en contact avec son objet, dès lors qu'il se rend compte qu'il l'a perdu. On conçoit aisément qu'une telle sensation n'est pas quelque chose qui va se produire du jour au lendemain, d'où la nécessité pour notre esprit de se familiariser grandement avec son objet au préalable et ensuite de se donner les conditions de l'amener à son contact encore et encore. Outre le fait de renforcer, de stabiliser la capacité de notre mémoire, il convient également, de faire en sorte que notre esprit soit moins attiré par autre chose que son objet-même d'observation. Comme on vient de le dire, le but, c'est que, s'il développe cette forme « d'avidité » pour l'objet sur lequel il est censé rester fixé, petit à petit, il sera moins attiré,

moins porté vers d'autres objets que celui-ci. Si notre capacité de mémoire est bien vive, bien présente, si elle est bien opérationnelle, cet entraînement se déroulera alors relativement rapidement. La mémoire est un facteur réellement déterminant, et ce, dès le début de cette pratique, car une fois que l'on a choisi un objet et que notre esprit s'est suffisamment familiarisé avec, ensuite, c'est la mémoire qui va nous aider à développer notre capacité de concentration.

L'esprit est censé rester centré, focalisé sur son objet ; dès lors qu'il le perd, c'est cette fonction mentale (ou facteur mental) qu'est la mémoire qui lui indique qu'il a perdu son objet. Et plus la mémoire est puissante, plus elle est forte, plus, dans un second temps, elle favorisera le fonctionnement de la vigilance, qui est une autre fonction mentale.

On envisagera son utilité cet après-midi, arrêtons-nous là à ce matin, en offrant un court mandala de remerciement.

## **SESSION 2 : 16 juin après-midi**

*Question : La concentration sur la respiration est conseillée. Dans ce cas, notre attention est portée sur une sensation précise, ce qui est en fait concret. N'est-ce pas en contradiction avec la méthode conseillée ce matin, à savoir que l'objet d'observation doit être une représentation mentale ?*

*De plus, un objet mental n'est-il pas plus adapté au développement de la mémoire ?*

*Enfin, si l'objet choisi est l'esprit, quel est le support de l'attention ?*

*Réponse :* Lorsque l'objet de méditation est la respiration, une des choses qui peut être observée, en effet, est la sensation éprouvée lors de l'entrée et de la sortie de l'air au niveau des narines, par exemple. Il s'agit là d'une sensation certes, mais ce qui observe la sensation, c'est bien la conscience mentale. Ce qui observe la sensation et qui note que l'air vient d'entrer, qui note que l'air vient de sortir, qui compte une fois, qui compte deux fois lors du deuxième cycle respiratoire, puis, trois fois etc., c'est bel et bien la conscience mentale. Plus longtemps l'esprit sera conscient de la respiration, plus longtemps la conscience mentale ne perdra pas la sensation et pourra compter les cycles respiratoires, et plus stable sera la concentration.

Pour renforcer notre faculté de concentration, on peut aussi porter notre attention sur la respiration, sans la compter cette fois, mais en devenant simplement conscient de la sensation engendrée par la respiration : la respiration entre, sort, elle est plus ou moins longue, plus ou moins forte, plus ou moins rapide, etc. Qu'est-ce qui observe tout cela, qu'est-ce qui a conscience de ces différentes sensations ? La conscience mentale. Or, plus la conscience mentale pourra rester centrée, focalisée sur les sensations qui fluctuent au fur et à mesure des cycles respiratoires, et moins d'autres pensées traverseront l'esprit, le parasiteront. Puisque la



seule chose sur laquelle l'esprit – la conscience mentale ici, reste focalisé sont les sensations éprouvées lors des mouvements de la respiration, celui-ci n'est plus agité, plus distrait par d'autres pensées, idées, ou projections.

Quand on choisit l'esprit comme objet d'observation, il s'agit de la nature de l'esprit. Pour que celle-ci apparaisse, qu'elle soit perceptible, il faut une fois encore que le flot de pensées, de projections mentales se raréfie, ce qui est permis par l'observation de la respiration dans un premier temps. Se concentrer sur sa respiration vise à ralentir ce flot incessant de pensées qui agite, trouble l'esprit. Lorsque ce flot de pensées grossières – cette agitation grossière a diminué, on peut alors observer ce qui reste, c'est à dire l'esprit. Progressivement, avec la pratique, l'esprit pourra être ainsi perçu dans sa dimension claire et lumineuse.

Il faut néanmoins avoir conscience que ce n'est pas un objet facile à identifier, sans parler d'y rester centré. Il est nécessaire déjà de bien se figurer en quoi consiste la nature même de notre esprit, puis une fois chose faite, il n'est pas aisé non plus de maintenir notre esprit focalisé en un point dessus.

C'est quelque chose de difficile et il est dit même d'ailleurs que si l'on ne fait pas montre d'une certaine habileté, il y a un grand risque de désordre mental, en tibétain on dit *sok loung*. *Loung* c'est l'énergie du vent qui se déstabilise et qui peut entraîner des désordres mentaux.

*Note de traduction : Comme j'ai utilisé le terme tibétain, Guéshé La s'est demandé si en Occident, on ne connaissait pas les problèmes mentaux. Il a ajouté que ce serait une bonne chose si la société occidentale ne produisait pas de désordres mentaux !*

Pour aller plus loin dans votre question, il semble que la difficulté vienne du fait de considérer un objet abstrait. C'est le cas de la nature de l'esprit, comme d'autres phénomènes tels que l'impermanence, par exemple, ou la vacuité. Prenons un phénomène abstrait tel que l'impermanence – qui est néanmoins une caractéristique de tous les objets impermanents – examiner l'impermanence ou prendre pour objet de méditation l'impermanence, implique, ici encore, d'abord de connaître cet objet, de savoir en quoi cela consiste. Pour identifier l'impermanence, il faut examiner un phénomène impermanent, quel qu'il soit, et se rendre compte qu'il n'existe absolument pas de la manière immuable dont il apparaît à notre esprit.

Prenons un être d'une cinquantaine d'années, cet être nous apparaît de prime abord, comme étant permanent. Il a cinquante ans, cela existe quelque part de façon fixe. On ne s'interroge pas, lorsque cela apparaît à notre esprit, de comment sont arrivées ces cinquante années, ni à quoi elles correspondent.

Or, lorsqu'on y réfléchit de plus près et c'est là tout le propos d'examiner l'impermanence, il y a d'abord un niveau grossier, évident, qui est que cet être n'a pas toujours eu l'apparence de celle qu'il a aujourd'hui. Quelques années plus tôt, il était un jeune adulte, avant cela un adolescent et même plus tôt encore un enfant, un bébé, et même un fœtus. On prend ainsi donc conscience du niveau grossier d'impermanence. Puis, lorsqu'on examine plus avant, on

perçoit que cette impermanence a une dimension plus subtile et que, finalement, ces états de nourrisson, de petit enfant, d'enfant, d'adolescent, de jeune adulte et de personne d'âge mûr ne sont pas des états dissociés les uns des autres, mais qu'ils constituent bien une même continuité. Chaque état conduisant au suivant, chaque instant, chaque seconde conduisant à la seconde suivante désignée à un moment donné comme étant tel ou tel état. Cela signifie que cette personne de cinquante ans est la somme d'un changement continu qui a pris place instant après instant, seconde après seconde, millièmme de seconde après millièmme de seconde et qu'à aucun moment, il n'est resté identique. C'est ainsi que l'on accède au niveau subtil d'impermanence. Lorsque notre esprit peut se figurer cela d'une manière assez claire, assez vive, il a alors identifié l'impermanence subtile et peut se focaliser sur cet objet d'observation. Voici comment procéder avec un phénomène abstrait, immatériel.

Certains signes trahissent toutefois le fait que l'on n'a pas du tout pris conscience de ce niveau subtil d'impermanence, et si peu de son niveau grossier. En effet, le plus clair du temps, lorsqu'il s'agit d'étudier plus en avant ou d'appliquer le Dharma à notre esprit, à notre vie, nous nous trouvons toujours de bonnes raisons de faire autre chose, de remettre à un petit peu plus tard, etc. En d'autres termes, on se la coule douce parce que, justement, on n'a pas cette conscience aigüe de notre impermanence, du changement qui s'opère instant après instant, que chaque seconde finalement, raccourcit d'autant la durée de notre vie.

Il est clair que plus on réfléchit à l'impermanence et, en particulier, à notre impermanence, plus nous comprenons qu'aucun instant ne retient son souffle, que chaque instant conduit à un niveau plus avancé de notre vieillissement, plus on se rend compte qu'il y a urgence à utiliser le temps qui nous reste à vivre à mettre en œuvre, appliquer au maximum tout ce que nous avons pu comprendre, que nous avons pu intégrer. Percevant toute la valeur de notre condition actuelle, une telle prise de conscience nous amène à en tirer le plus grand profit le plus rapidement possible.

Entendre parler d'impermanence n'est pas franchement une découverte ! On en a conscience certes, mais au final la connaissance que nous en avons n'influe pas sur notre manière de vivre, notre manière de voir les choses, notre manière de fonctionner. En méditant ce point, on amène notre esprit sur ce sujet, on y réfléchit en l'examinant selon de nombreuses perspectives, et on gagne ainsi une compréhension un peu plus solide, un petit peu plus stable. Toutefois, cette prise de conscience plus vive, qui a une certaine stabilité, va s'estomper sitôt la méditation terminée, car la saisie de la permanence – le fait d'appréhender les choses comme étant fixes, permanentes, non changeantes – va à nouveau rapidement s'imposer à notre esprit. Sous son influence, on va de nouveau différer les choses, penser qu'on a le temps, etc. Il faut alors revenir encore à la méditation, méditer encore et encore, jusqu'à obtenir une réalisation, c'est-à-dire, une prise de conscience qui ne nous lâchera plus et qui va influencer notre manière de voir, d'agir, etc., imprégner tout ce que nous vivons.

Une telle méditation portant sur l'impermanence consiste dans sa première partie en une méditation analytique, puisque l'impermanence d'un objet quel qu'il soit a été examinée sous de nombreux angles, dans sa dimension grossière d'abord, puis dans sa dimension subtile. On a essayé de voir dans quelle mesure l'objet change en effet vraiment instant après

instant, perception qui contredit complètement la manière dont il nous apparaît habituellement. Grâce à la méditation analytique l'on arrive à percevoir le changement instantané d'un phénomène, à ce stade on appréhende son impermanence dans sa dimension subtile. Notre esprit doit rester focalisé justement sur ce niveau subtil d'impermanence ; on parle alors de méditation de placement de l'esprit, méditation au cours de laquelle l'esprit est fixé en un point sur son objet. C'est de cela dont il est question lorsqu'on parle d'objet du calme mental.

La méditation analytique est indispensable initialement pour pouvoir appréhender tout phénomène abstrait. En effet, autant on se relie d'abord aux objets des sens par le biais de nos consciences sensorielles, puis, quand on s'est suffisamment familiarisé, on peut en faire une représentation mentale. Autant pour tout phénomène abstrait, pour pouvoir l'appréhender conceptuellement encore faut-il le connaître, et comment est-ce qu'on les connaît, par le biais de la méditation analytique. On analyse un phénomène donné sous telle ou telle perspective, sous l'angle de son impermanence, de sa vacuité, de ceci ou cela peu importe, ensuite, une fois que l'on a cerné cette notion qu'est l'impermanence, la vacuité ou autre, on demeure centré en un point sur cet objet mental.

Revenons à présent à la suite de l'enseignement.

On en était justement à l'objet choisi, sur lequel notre esprit se focalise, puisque l'on venait de parler de la mémoire qui fonctionnait comme antidote à l'oubli de l'objet. Cet objet peut être une représentation du corps d'un bouddha. Il importe de s'entraîner à visualiser une telle représentation de la plus petite taille possible, comme étant la plus lumineuse et la plus lourde possible. Ces caractéristiques s'appliquent à d'autres objets mentaux.

Chacune de ces indications répond à un besoin particulier :

Pourquoi de la plus petite taille possible ? Parce que il est beaucoup plus facile de rassembler l'esprit sur une toute petite surface que sur quelque chose d'extrêmement grand, à fortiori si cette surface est très élaborée. La petitesse de la taille vise simplement à ramener l'esprit, lui permettre de se focaliser plus facilement dessus.

Pourquoi l'objet est visualisé comme très lumineux ? La perception lumineuse nous permet de remédier à tout éventuel relâchement mental qui peut lorsqu'il empire se transformer en torpeur mentale voire en endormissement !

Enfin pourquoi le visualiser comme étant lourd ? C'est justement pour contrecarrer l'opposé, c'est-à-dire l'agitation mentale qui peut se transformer ensuite en éparpillement et distraction. Autrement dit, afin de limiter l'agitation, on « plombe » un peu l'esprit en visualisant l'objet assez lourd !

Muni à présent de notre objet de méditation, on se le figure donc petit, lumineux et lourd, et l'on est prêt à commencer l'entraînement, c'est-à-dire à amener notre esprit sur cet objet et à l'y maintenir centré dessus.

### 3) Le relâchement et l'agitation mentale

Arrivons-en maintenant au troisième type d'écueil qui est un double obstacle : notre esprit est tantôt en proie au relâchement mental, tantôt à l'agitation mentale.

Encore faut-il savoir en quoi consiste chacun de ces deux états d'esprit pour être en mesure de les reconnaître, de les identifier lorsqu'ils se présentent.

**Le relâchement mental** empêche notre esprit de voir clairement l'objet, il occasionne un manque de clarté. Comme ce sera le cas pour l'agitation mentale, le relâchement mental présente deux niveaux : un niveau grossier et un niveau subtil.

Lorsque nous essayons de placer notre esprit sur son objet et que nous n'obtenons aucune clarté, que l'objet ne nous apparaît absolument pas clair du tout, c'est que notre esprit est en proie au relâchement grossier. La spécificité du relâchement est que l'esprit est bien au contact de son objet, il n'est pas éparpillé comme dans le cas de l'agitation, l'esprit se trouve bien au contact de son objet, il est bien fixé sur son objet. On peut dire que, dans une certaine mesure, il y a une certaine stabilité, mais par contre il n'y a aucune clarté, parce que l'esprit est complètement relâché, qu'il appréhende trop mollement son objet ce qui l'empêche de le percevoir clairement. Voici pour le relâchement grossier, il y a donc une possible stabilité mais aucune clarté. D'un autre côté, il peut y avoir une bonne stabilité assortie d'une certaine, voire d'une excellente clarté même, mais la perception peut manquer de vivacité. La manière dont l'esprit appréhende son objet manque d'intensité ce qui signe la présence du relâchement subtil ici.

Ce matin, on a précisé qu'il était important de bien connaître les différents points de cette pratique, parce qu'il y avait un risque de se méprendre sur certaines étapes et de considérer certains stades comme totalement aboutis, alors qu'il s'agissait d'un écueil. C'est bel et bien le cas ici. Lorsque l'esprit est en proie à une forme subtile de relâchement, il est stable, l'objet lui apparaît clairement et on peut très bien se satisfaire, à tort, de cela en pensant qu'on a développé le calme mental.

Le risque est très grand ici, parce que la stabilité mentale est bonne, l'esprit reste en effet bien fixé, focalisé sur son objet, il ne le perd pas et par ailleurs, l'objet lui apparaît clairement. On peut très bien, à ce moment-là, ne pas noter le manque d'intensité, ne pas se rendre compte que l'esprit se fixe sur l'objet de façon trop ténue et parce que l'on n'arrive pas à détecter ce manque de vivacité, on peut très bien penser être arrivé à un niveau avancé, alors qu'en fait, on est face à un obstacle, celui du relâchement subtil. Le danger est que si l'on insiste dans cet état, [créant une mauvaise habitude finalement], il se renforce, pour persister extrêmement longtemps.

Essayons de comprendre un peu cette notion d'intensité : lorsque notre esprit n'est plus en proie au relâchement que ce soit sous sa forme grossière ou subtile, que se passe-t-il ? L'objet lui apparaît très clairement et l'esprit se porte sur son objet, de façon très tonique, alerte, extrêmement vive, il y a ainsi une certaine tonicité dans la manière dont l'esprit l'appréhende, ce qui donne une certaine intensité à la focalisation.

Pour illustrer cette différence d'intensité dans la manière d'appréhender l'objet, on utilise souvent l'exemple de deux personnes qui s'apprécient et qui ont donc plaisir à se retrouver ensemble. Il se peut qu'à la faveur de ces échanges, elles apprennent à mieux se connaître, à mieux s'apprécier encore. Leur lien se resserre, le regard plein d'estime et d'affection qu'elles se portent mutuellement va lui-même en se renforçant. L'intensité de leur relation s'est clairement accrue. Prenons un autre type d'exemple. Quand on se saisit d'une tasse, on peut la prendre avec fermeté ou avec une certaine mollesse, au point que quelqu'un risquerait de nous dire : « Attention tu vas la laisser tomber ! », tant notre prise manque de fermeté. L'idée est la même ici quant à la manière dont l'esprit se fixe sur son objet.

Cette qualité ne réside pas dans la façon dont l'esprit voit son objet, mais dans la manière dont lui-même s'y dirige et y demeure placé. Est-ce qu'il est vraiment présent ? Est-ce qu'il est tonique ? Ou est-ce que simplement il y va, il y est ? C'est de cela dont il s'agit.

Lors de la description du développement du calme mental, certaines indications sont données, mais tant qu'on n'a pas essayé par soi-même, temps que l'on n'en a pas fait un peu l'expérience, il est très difficile de comprendre précisément de quoi il est question. Qu'entend-on exactement par « mon esprit a plus ou moins d'intensité », « est plus ou moins placé sur son objet »..., il faut essayer.

Si l'on se méprend quant à la nature du relâchement subtil et que l'on prolonge cet état, finalement il sera non seulement impossible de parvenir à la libération, de s'éveiller, mais on n'arrivera même pas à réaliser le calme mental. Donnant ainsi un mauvais pli à notre esprit, on verra même certaines de nos facultés se détériorer.

L'opposé du relâchement mental, c'est **l'agitation mentale**, le fait que notre esprit soit attiré par autre chose que l'objet sur lequel il est censé rester.

Lorsqu'il y a agitation mentale, l'esprit est attiré par autre chose, c'est comme s'il était aimanté par un autre objet. En réalité, l'esprit peut, potentiellement, être attiré, aimanté continuellement par une multitude d'objets, des objets favorisant la survenue de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, comme n'importe quel autre type d'objet. Toutefois, dans le contexte d'une retraite effectuée en vue de développer le calme mental, on parlera d'agitation mentale, préférentiellement, en relation avec des objets d'attachement. Lorsqu'on médite le calme mental, les objets de colère et autres sont potentiellement moins nombreux. L'esprit va par contre rencontrer plus volontiers des objets d'attachement, qui exercent une forte attraction sur lui, menaçant à tous moments de l'attirer à eux et de lui faire perdre son objet d'observation, d'où l'accent mis d'avantage sur ce facteur-ci, dans ce contexte.

Il est clair que plus notre esprit est habitué à être au contact d'un objet particulier, en l'occurrence un objet d'attachement donné, et plus volontiers il tendra à y être à nouveau aimanté. Donc plus il sera difficile de le ramener, et plus il faudra s'y reprendre à plusieurs fois.

Quand l'on s'est isolé pour méditer et que l'on est moins en contact directement avec d'autres objets extérieurs, le risque est plus grand de voir notre esprit happé, aimanté par des objets attirants, qui lui sont plaisants, agréables ; notre esprit tend facilement à se détourner de son objet d'observation initial pour se poser sur ces objets-là. Il peut arriver certes, de-ci de-là, que notre esprit se tourne vers des objets de colère, d'aversion, etc., cela peut arriver, mais plus fréquemment c'est pour aller vers des objets séduisants, qui exercent sur lui un pouvoir d'attraction, qu'il perd son objet initial.

Dans notre contexte présent, il faut même aller plus loin, si notre esprit éprouve, par exemple, l'envie de faire des offrandes, des prosternations, des circumambulations etc., toutes choses reconnues comme vertueuses, tous ces objets, dans ce contexte-ci, sont autant d'objets de l'agitation mentale, parce qu'ils attirent et font dévier notre esprit de l'objet sur lequel il est censé rester posé.

Tout comme le relâchement, l'agitation présente deux niveaux, un niveau grossier et un niveau subtil. Lorsque notre esprit est en proie à de l'agitation grossière, l'agitation est telle qu'il oublie son objet, il le perd complètement, puisqu'il est attiré complètement vers un autre objet.

Lorsque c'est l'agitation subtile qui trouble notre esprit, à ce stade là, celui-ci ne perd pas son objet. Il reste centré sur son objet, on pourrait dire que c'est comme s'il y avait un coin de l'esprit qui était en train de lorgner sur un objet d'attachement. Cet autre objet l'attire, exerce une certaine attraction sur lui sans que pour autant il ne lâche son objet d'observation. Ceci en fait, est quelque chose que nous connaissons bien : quand on était à l'école, on avait beau avoir la tête face au tableau, écouter attentivement la leçon qui nous était donnée, une partie de notre esprit se demandait si ce n'était pas bientôt cinq heures ? ou l'heure de la récréation ? ou ce que nous allions faire à la fin des cours ? Ainsi, bien que notre esprit reste pour majeure partie sur ce qui était dit en cours, une partie avait tendance à s'échapper, ne demandait qu'à s'échapper. Ceux qui jouissaient d'une bonne mémoire, s'en sortaient en général plutôt bien, parce que bien qu'effectivement ils pensaient aussi à sortir, à l'heure de la récréation, etc., leur esprit était quand même suffisamment centré sur le cours de sorte que si l'instituteur les interpellaient : « Tu étais en train de penser à autre chose, tu étais en train de rêver ? », ils pouvaient répondre : « Non, non ! Vous avez dit ceci, vous avez dit cela, et ensuite cela, etc. » et arrivaient parfaitement à répéter ce qui avait été dit. Or si l'instituteur les avaient interpellés, c'est parce qu'il avait bien perçu un changement d'expression sur leurs visages et il avait tout de suite compris qu'ils n'étaient plus tout à fait là et c'est pour ça qu'il les avait interrogés, mais ils s'en sortaient bien grâce à leur mémoire.

Pour savoir justement si notre esprit est en proie à du relâchement ou à de l'agitation, il dispose du facteur mental qu'est la vigilance qui lui permet de détecter la présence de l'un ou de l'autre.

Souvenez-vous de ce que l'on a dit ce matin, lorsqu'on a parlé de la mémoire, on a dit que lorsque la mémoire devenait extrêmement stable, qu'elle était très puissante, sa présence très efficace induisait ou stimulait en quelque sorte la vigilance. C'est-à-dire que dès lors que la mémoire constate que l'esprit a perdu son objet, immédiatement la vigilance est activée qui va scruter ce qui se passe dans l'esprit et qui, dans ce cas présent, note la présence de l'agitation, par exemple.

La vigilance, aussi indispensable soit-elle, n'est cependant pas suffisante parce que c'est bien de détecter la présence de relâchement ou de l'agitation, mais il ne suffit pas de s'en tenir là. En effet, si la vigilance nous renseigne sur l'état de notre esprit, s'il est en proie au relâchement, ou à de l'agitation, et qu'on ne cherche pas à y remédier, finalement on n'est guère plus avancé. Notre obstacle reste le même et se renforce, notre concentration ne peut se développer puisque tel écueil a pris place et que notre esprit est sur un autre objet ou est complètement alourdi par le relâchement et en aucun cas, centré de manière stable, vive et claire sur son objet.

#### 4) la non-application des antidotes

C'est la raison pour laquelle on trouve ce quatrième écueil ou obstacle qui consiste à ne pas appliquer d'antidote lorsque cela s'avère nécessaire, c'est à dire lorsque la vigilance a détecté, ici, la présence d'agitation, là, la présence de relâchement mental. C'est le moment lorsque la vigilance a détecté l'un ou l'autre, d'intervenir en appliquant leur antidote respectif.

Envisageons à présent les antidotes spécifiques à chacune de ces perturbations que sont le relâchement dans sa forme grossière et subtile, et l'agitation dans sa forme grossière et subtile.

Prêtons une attention toute particulière, ici, une nouvelle fois encore, au relâchement subtil que l'on peut méconnaître si facilement et qui, si on ne l'identifie pas, peut faire perdurer notre session de méditation indéfiniment sans lui permettre de progresser d'un pouce. Lorsque notre esprit est en proie à une forme subtile de relâchement, deux choses doivent nous alerter. D'une part notre esprit manque d'intensité dans sa façon de se porter et de se fixer sur son objet. Il n'est pas assez vif, pas assez tonique quant à sa manière de se focaliser sur son objet. Un deuxième signe est notre respiration qui diminue jusqu'au point de devenir imperceptible. On dit qu'on n'arrive même plus à percevoir la sensation de la respiration au niveau des narines. L'objet étant tout à fait stable dans ce contexte. Ce sont des signes qui doivent nous alerter quant à la présence de relâchement subtil.

À ce stade, lorsque l'on détecte la présence de tels signes, il convient de réactiver notre esprit, de le redynamiser en quelque sorte, de le stimuler. Pour ce faire, on laisse notre esprit sur son objet d'observation, on le maintient fixé sur son objet de méditation tout en cherchant à réactiver, à redynamiser l'esprit. Si l'on n'y parvient pas, cela veut dire que le relâchement est plus grossier qu'on ne le pensait. Une manière de réactiver notre esprit alors est d'accentuer

les caractéristiques lumineuses de l'objet. On a vu que parmi ces différentes caractéristiques l'objet devait être visualisé de petite taille, lumineux et lourd. À présent, on cherche à intensifier la luminosité de l'objet. Si cela ne suffit toujours pas, si en rendant beaucoup plus lumineux l'objet, on ne parvient pas encore à redynamiser l'esprit, temporairement, il faut laisser de côté notre objet d'observation, sans interrompre pour autant la session de méditation. On amène notre esprit délibérément sur un autre sujet tel notre existence disponible et qualifiée, et l'on contemple tous les aspects positifs et réjouissants d'une telle condition, ou un sujet tel que l'esprit d'éveil et l'on considère ses qualités, autant de sujets qui ont pour but justement de réactiver l'esprit. Le propos de ces méditations est de ressentir de la joie à l'idée de jouir de telles conditions, d'avoir obtenu une renaissance humaine, une existence qui recèle un potentiel d'une si grande valeur, de toucher une fois de plus cette valeur extraordinaire, de voir qu'elle est difficile à trouver que néanmoins nous l'avons obtenue, autant d'éléments qui quand on y réfléchit plus en profondeur nous amènent à ressentir une joie profonde. Cette joie a pour fonction de réactiver notre esprit, on dit de l'élever, de le rendre plus vif, plus alerte.

Dans la même veine, au lieu de notre existence disponible et qualifiée, on peut très bien considérer tous les bienfaits de l'esprit d'éveil, ou encore toutes les qualités que recèlent chacun des Trois Joyaux. Autant de facteurs qui contribuent à nous rendre beaucoup plus enjoué, plus joyeux, et qui par là-même activent notre esprit.

Toutefois, il est évident que de telles méditations pourront agir ici comme autant de stimuli si l'on est suffisamment familier de ces sujets. Si on a parallèlement l'habitude de méditer ces différents points, notre esprit sait comment les aborder et est suffisamment touché pour ressentir cette joie, se réjouir etc., auquel cas, ça peut fonctionner. Si l'on n'a pas l'habitude, si l'on n'a jamais vraiment médité ces différents points, ils ne nous seront pas d'un grand secours à ce moment-là.

Si l'on parvient, grâce à ces méditations, à réactiver notre esprit, ensuite, sans interrompre la session, on ramène simplement notre esprit sur son objet d'observation et on l'y maintient placé en un point.

Néanmoins, si malgré cette méditation, ou si nous n'avons pas assez l'habitude de cette méditation et qu'elle ne peut nous être d'un grand secours, nous ne parvenons pas toujours à réactiver notre esprit, il est préférable alors d'interrompre carrément la session de méditation, de se lever et de prendre l'air. Habituellement il est conseillé de se trouver dans un environnement qui est porteur, en montagne, ou avec une vue suffisamment dégagée, qui nous permet de porter le regard loin, d'ouvrir notre esprit, ou encore de nous asperger le visage, pour nous rafraîchir, autant de choses qui vont nous permettre de reprendre nos esprits, de le réactiver.

Lorsque l'on s'est bien rafraîchi, que l'on a pris l'air, que notre esprit a retrouvé toute sa vivacité, qu'il s'est revivifié, il est temps de rentrer de nouveau en session de méditation pour de nouveau placer l'esprit sur l'objet d'observation. Tout cela pour dire que développer le calme mental, dans le contexte d'une pratique intensive, n'est pas une mince affaire, cela demande beaucoup de tact, d'habileté ainsi que des efforts répétés et soutenus.



Dans la mesure où l'on vient ici de chercher à remédier au relâchement mental, que l'on a cherché à ré-energiser, réactiver, redynamiser notre esprit, il y a un risque que l'on ait eu la main un peu trop lourde, et qu'on l'ait tellement activé que l'on doive faire face maintenant à l'agitation mentale.

Il est aisé de comprendre qu'il nous faut trouver un équilibre. Comme nous avons cherché à réactiver notre esprit en l'amenant à ressentir de la joie, il se peut, effectivement, que cette joie soit telle, qu'on se sente très heureux et que notre esprit ressente une certaine fébrilité. C'est ce qui se produit lorsque l'on est heureux, on est tout excité, on est transporté de joie. Or, autant il est bon dans certains cas d'être excité, d'éprouver cette grande joie, autant ici, on comprend bien que c'est quelque chose qui affecter notre concentration. Il sera difficile d'être à la fois très fébrile, très excité et de parvenir à ramener l'esprit, à le focaliser, c'est un peu antinomique. C'est la raison pour laquelle il va falloir désormais « plomber » l'esprit, c'est-à-dire faire redescendre ce niveau d'effervescence, de fébrilité. Lorsque l'effervescence est relative, le seul fait d'en prendre conscience et de penser : « Il faut que je me calme un peu » peut tout à fait suffire à ce que l'esprit s'apaise et retrouve un niveau beaucoup plus neutre pour pouvoir alors le placer sur son objet, et l'y maintenir.

Si les choses se passent ainsi facilement, si on arrive à faire redescendre un tant soit peu notre esprit, c'est qu'il était sous l'emprise de l'agitation subtile. Si ce-faisant, il ne se passe rien, c'est que notre esprit est en proie à l'agitation sous sa forme grossière.

Cette fois, il faut vraiment plomber davantage l'esprit et on le fait en le ramenant sur des choses qui lui sont pénibles, c'est-à-dire sur la souffrance, sur les difficultés et en général, c'est suffisant pour le faire redescendre. Et là, rien de tel que des sujets notre propre mort, notre propre impermanence, ou la nature des expériences au sein du cycle des existences. On médite ces expériences qui sont de la nature de la souffrance, et qui si on reste ainsi, sans rien faire, le temps passant inévitablement nous contraignent à accumuler de nouvelles causes de souffrance, nous forçant à errer à travers le cycle de nos existences. Ce sont autant de sujets qui vont de toute façon alourdir l'esprit, le faire redescendre.

C'est tout l'intérêt de méditer notre impermanence, dans sa dimension subtile, que de voir qu'aucune seconde ne s'interrompt, que les secondes se suivent inéluctablement les unes les autres, que le temps ne nous attend pas et qu'il est urgent, imminent d'agir, de chercher à nous transformer, à réajuster notre esprit le plus rapidement possible, car on ignore combien de temps il nous reste encore. Oui, il y a urgence à ne pas gaspiller l'instant suivant ou la seconde suivante. Un tel sentiment d'urgence s'élève ainsi si l'on y réfléchit, si l'on porte volontairement notre regard sur ce niveau subtil d'impermanence parce que sinon, si on l'appréhende de loin, on ne se sent pas tellement concerné en fait, c'est quelque chose qui ne nous touche pas directement.

Dans notre contexte, une telle méditation peut avoir comme effet de nous ressaisir de sorte à pouvoir rassembler notre esprit, et lui permettre de se recentrer complètement sur son objet.

Vous aurez bien compris que lorsqu'ici, dans le cadre de l'agitation mentale, tant que notre esprit est en proie à une agitation sous sa forme subtile, on peut prendre conscience de sa fébrilité, et chercher à le faire redescendre, sans avoir besoin de lâcher l'objet de méditation sur lequel notre esprit est néanmoins focalisé puisqu'il ne s'agit que d'agitation subtile. Par contre, quand cela ne suffit pas, il faut alors volontairement abandonner notre objet d'observation quelques instants, comme tout à l'heure, pour méditer des points comme l'impermanence, notre mort, les souffrances de l'existence cyclique. Ce n'est qu'une fois que ces méditations auront permis à l'esprit de redescendre et de se calmer que l'on pourra le ramener sur son objet d'observation et l'y laisser.

Si malgré ces méditations, on sent que persiste encore une certaine fébrilité, une certaine effervescence dans notre esprit, il existe un moyen plus drastique qui est de nous centrer délibérément sur notre respiration. Le fait de nous centrer sur la respiration, qui est un objet complètement neutre, nous permet d'apaiser notre esprit.

Là encore, il est vrai que tant que nous n'avons pas par ailleurs un peu réfléchi, un peu médité à ces différents sujets, quand bien même ici sur la mort et l'impermanence ou sur les souffrances de l'existence cyclique, il est bien sûr difficile d'attendre de ces méditations qu'elles aient l'effet escompté. Quand on considère les souffrances des états d'existences infortunées, il est dit qu'il ne s'agit pas simplement de les regarder de l'extérieur quand on les médite, mais de se figurer être soi-même en train de faire ce type d'expérience. Il est évident que de but en blanc, on ne peut pas vraiment arriver à s'imaginer cela et à être autant affecté.

Lorsqu'on a recours à la respiration pour calmer notre esprit, là encore, ce n'est pas parce qu'on va respirer une ou deux fois, ou en tout cas suivre le mouvement respiratoire à concurrence d'un ou deux cycles que cela va être déterminant. Il faut pouvoir le faire plusieurs fois, et ce n'est pas seulement sur une session ou deux que l'on verra les meilleurs résultats. Petit à petit, alors que l'on va pouvoir porter notre attention plus longuement sur nos cycles respiratoires, 3, 4, 7 fois, etc., jusqu'à 21 fois même. Petit à petit, en effet on réalisera combien cette méthode nous permet de calmer notre esprit. Ceci dit en passant, il est indiqué que lorsque l'on arrive à être conscient de 21 cycles respiratoires sans perdre cet objet maintenant qu'est notre respiration, il est dit qu'on a maîtrisé le premier stade (parmi les neuf stades de développement du calme mental).

Il se peut que parmi vous certains en soient déjà là. Cette année<sup>3</sup> ceux d'entre vous qui avez écouté les enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à Toulouse, vous vous rappelez probablement avoir entendu Sa Sainteté parler d'une de ses connaissances, un américain qui parvenait à rester centré sur sa respiration à hauteur de 1000 cycles respiratoires. C'est assez considérable. Et donc là, on parle vraiment du calme mental.

---

<sup>3</sup> Fait allusion à la venue de sa Sainteté à Toulouse en août 2011

Là encore, si néanmoins malgré cette attention portée à la respiration, on voit que l'agitation, la fébrilité intérieure persistent, là encore il est préférable alors d'interrompre la session et d'aller se reposer pendant quelques instants avant de pouvoir rentrer en session.

L'intention avec laquelle nous entrons en session est un élément important, de même que l'intention avec laquelle nous abordons chaque journée. Dans le cadre d'une telle retraite, il est important d'être extrêmement déterminé et de se dire que dans le décours de la journée nous allons nous adonner à de courtes sessions, nous en ferons à peu près 18, 19 dans la journée, mais des sessions extrêmement courtes. Elles peuvent durer 10 minutes, un quart d'heure, 20 minutes, vraiment pas plus. Lorsque l'on entre dans une session nous pensons que nous allons pendant ce laps de temps très court, mettre l'accent sur la mémoire, faire en sorte d'être extrêmement attentif, vigilant à notre mémoire de façon à ce qu'elle soit la plus présente possible, la plus puissante possible, et nous allons tout faire pour ne pas perdre notre objet de méditation.

Il est dit qu'il est bon en fait d'interrompre sa session de méditation quand les choses se passent bien, quand on est encore sur une bonne impression, que l'on sent qu'on pourrait rester encore un peu plus de temps. Il est bon de s'arrêter à ce moment-là. Pourquoi ? C'est parce qu'on aura envie de revenir, de recommencer lors de la session suivante. Au contraire, si ça se passe bien, qu'on sent qu'on peut en faire un peu plus, en en faisant un peu plus, c'est bientôt un peu trop, et l'on interrompt la session alors que l'on est fatigué, voire un peu agacé. Il est évident qu'on ne va pas aborder le coussin de la même façon lors de la session suivante. Si l'on force un peu trop, que l'on se fasse un peu trop violence, on peut même arriver jusqu'à éprouver la nausée à la simple vue du coussin ! Si l'on se met dans de telles conditions, il est évident que la pratique va devenir ensuite extrêmement difficile, extrêmement laborieuse et même potentiellement dangereuse en fait.

Initialement, il faut être assez humble et réaliste et en même temps assez indulgent vis-à-vis de soi-même. Lorsque l'on commence à méditer, il est clair qu'à tel moment on va perdre l'objet, qu'à tel autre moment, si tant est qu'on ait l'objet, il ne sera pas clair du tout, nous ne cherchons même pas à avoir une certaine intensité, il n'est pas possible d'avoir les trois facteurs simultanément, ce n'est tout simplement pas dans nos cordes pour le moment. Donc, essayons de faire avec un élément, essayons de le maintenir pendant de courtes sessions et petit à petit d'avancer à partir de là. Plus on s'entraîne de cette façon sans forcer, de façon répétée, fréquente, plus on s'entraîne ainsi, plus naturellement cet entraînement contribue à nous donner une plus grande stabilité mentale. Cette stabilité fait qu'on sera plus à l'aise pour placer et laisser notre esprit sur son objet, donc nécessairement on verra plus clairement cet objet et ensuite on pourra éventuellement travailler sur l'intensité avec laquelle notre esprit appréhende son objet. En procédant ainsi, on gagnera finalement en qualité.

Quand on commence, il est important d'envisager la session avec l'esprit le plus alerte, le plus vif possible. Ce n'est pas pour chercher à obtenir le degré d'intensité dont on

parlait tout à l'heure, mais c'est simplement pour ne pas être rapidement en proie au relâchement grossier ; avoir l'esprit suffisamment tonique pour qu'au moins pendant les dix minutes de la session, on arrive quand même à être plus ou moins présent sur notre objet.

Voici pour remédier à ce quatrième écueil qu'est la non-application des antidotes lorsque la vigilance a détecté ici, du relâchement, là, de l'agitation mentale, nous devons veiller à y remédier en appliquant les différentes méditations évoquées précédemment.

#### 5) l'application excessive des antidotes

Mais il y a également la contrepartie de cela. Il y a des moments où la vigilance est en alerte, elle est présente mais elle ne détecte strictement rien dans notre esprit, parce que celui-ci n'est ni en proie au relâchement, ni en proie à de l'agitation. Dans ce cas présent, appliquer les antidotes à des perturbations qui sont absentes constitue manifestement aussi un obstacle, un écueil.

On comprend bien que l'application excessive d'un antidote alors qu'il n'y a aucune nécessité, va prolonger notre pratique et différer le moment où nous obtiendrons le calme mental parce que tout le temps utilisé à méditer tel ou tel sujet pour activer l'esprit ou pour le plomber un peu, c'est autant de temps passé en moins sur l'objet-même du calme mental.

La vigilance elle-même doit être on peut dire jusqu'à très tard continuellement en action, parce qu'elle fonctionne comme un espion qui renseigne notre esprit sur ce qui s'y produit, qui détecte ce qui s'y déroule. C'est elle qui va signaler la présence de l'agitation ou du relâchement, mais qui informe aussi du fait que ni l'un ni l'autre ne sévissent en notre for intérieur. C'est dans ce dernier cas qu'il faudra savoir s'abstenir d'appliquer tel ou tel antidote, faute de rallonger le moment où nous obtiendrons le calme mental. On parle de non-application des antidotes, on pourrait l'appeler aussi non-intervention. C'est savoir ne pas agir, ne pas intervenir lorsque ce n'est pas nécessaire. Ce qui revient techniquement à parler d'équanimité, c'est-à-dire de ne rien faire dans un sens ou dans l'autre.

Peut-être pourrait-on nous arrêter là pour cet après-midi et envisager les questions que vous pourriez avoir à ce sujet.

*Question : « En fait, je voulais demander la différence qui était faite entre la méditation et shiné, le calme mental ? »*

*Réponse:* « Il est légitime de faire une distinction entre les deux. Quand on parle de méditation, classiquement on parle de deux types de méditations : les méditations analytiques et les méditations de placement de l'esprit. On en a parlé déjà un peu plus tôt lorsque l'on a évoqué une notion comme l'impermanence. Un sujet comme l'impermanence, on y réfléchit, on l'examine, l'analyse sous différents angles et ce-faisant on procède à une méditation

analytique. On dirige volontairement l'esprit sur différents points avec lesquels on se familiarise encore et encore. Le processus d'analyse s'apparente à une démonstration mathématique. En fin d'analyse, on parvient à une conclusion et alors, on laisse notre esprit se focaliser sur cette conclusion, cette conviction acquise par l'examen. Placer notre esprit en un point sur la certitude née de notre analyse relève d'une méditation de placement de l'esprit, le deuxième type méditation.

Pourquoi les distinguer ? Parce que quand on parle de méditation, cela n'implique pas forcément le calme mental. Il ne faut pas nécessairement avoir développé le calme mental pour méditer, pour s'adonner à une méditation analytique ou même une méditation de placement de l'esprit.

Par contre, le calme mental lui-même, consiste en une méditation de placement de l'esprit. Et comme on l'a dit, « placement de l'esprit », cela veut dire placer notre esprit en un point, le focaliser en un point, et n'avoir aucun autre objet d'observation à ce moment-là ; c'est le propre même du calme mental. »

*Question : « Est-ce que je peux juste compléter ma question, s'il vous plaît ? C'est par rapport au fait qu'il est conseillé de garder le même objet de méditation, je voulais savoir si c'était pour toutes les fois où nous pratiquons le calme mental ou si c'est par exemple pour un jour où on s'engage dans une pratique et on garde le même objet, et un autre jour on va choisir un autre objet ? »*

*Réponse : « Lorsqu'on cherche à développer le calme mental, chaque fois que dans son existence on s'adonnera à des pratiques qui concourent au développement du calme mental, il conviendra de garder le même objet. Il faut savoir, en effet, prendre le temps nécessaire pour choisir cet objet au début de notre pratique, mais ensuite il faut conserver le même.*

Pourquoi est-ce que c'est important ? C'est parce que si on change, aujourd'hui tel objet, demain tel autre objet, c'est une habitude qui va rendre l'esprit instable, qui va fragiliser la stabilité de l'esprit parce que, s'habituant à plusieurs objets, il peut être dérouté et ne pas pouvoir se fixer de façon aussi stable sur son objet. Par ailleurs, cela présente aussi le risque d'être constamment insatisfait quant à son objet : « Celui-ci il était mieux, il me convenait mieux », ou « Il vaudrait peut-être mieux que j'essaye celui-là », etc., finalement c'est une course sans fin.

Ceci dit, avant d'arriver à définir de façon certaine son objet, il faut chercher celui qui nous correspond le mieux et pour ce faire on est obligé d'en essayer plusieurs. Il se peut effectivement que ce soit une représentation du corps d'un bouddha, on l'a déjà dit, une telle représentation offre des effets bénéfiques certains. Néanmoins du fait de nos mérites ou de notre familiarisation, il se peut que ce soit un objet avec lequel on ne se sent pas forcément très à l'aise et qui ne nous apparaisse pas du tout clairement. Auquel cas, il faut continuer de chercher l'objet avec lequel on se sent le mieux, l'objet que l'on peut garder quelques secondes et se le figurer à peu près complètement et à peu près clairement. Encore une fois, ce

n'est pas encore la grande clarté, car nous nous efforcerons ensuite de l'obtenir grâce à l'entraînement du calme mental, mais il convient déjà de trouver ce type d'objet-là. Et une fois qu'on a trouvé un tel objet, on se détermine sur celui-là et on le conserve jusqu'à ce que l'on ait développé le calme mental. »

*Question : « Je voulais savoir si c'était nécessaire de développer le calme mental du Soutrayana, avant de développer le calme mental du Tantrayana comme semble l'indiquer Lama Tsongkhapa dans Le Fondement de toutes les qualités ? »*

*Réponse :* « Non, il n'est pas indispensable de développer le calme mental tel qu'il est expliqué selon les soutras, avant de développer le calme mental tel qu'indiqué dans le véhicule du mantra secret. En fait, ce n'est pas ce que dit Lama Tsongkhapa dans *Le Fondement de toutes les qualités*. Dans ce Lamrim, il liste l'ensemble des étapes exposées habituellement dans les Étapes de la Voie. Classiquement, le développement du calme mental, qui sert de base au développement de la vue supérieure, est exposé d'abord, car c'est en vertu du développement des trois principaux aspects que le Vajrayana peut être abordé. Néanmoins, le calme mental peut être développé dans la pratique des tantras. Ces deux véhicules sont dépendants l'un de l'autre, il ne faut pas les voir comme deux véhicules dissociés. Vous vous rappelez probablement ce proverbe qui dit que : « Le tantra doit sa profondeur à la bonté des soutras ». Cela veut dire que toute la puissance de la pratique tantrique dépendant de l'intégration de la pratique de soutras en amont. Ceci étant dit, il est possible, après avoir reçu une initiation tantrique de s'adonner à une pratique de déité et de développer le calme mental en dépendance de la visualisation de soi-même sous l'aspect de la déité. C'est par exemple un stade où l'on peut méditer le calme mental dans le contexte d'une pratique tantrique et on peut effectivement développer nouvellement le calme mental alors. Ceci dit, on pourrait discuter parce que pour aborder véritablement la pratique tantrique, il faut avoir développé l'esprit d'éveil sous sa forme non-artificielle et pour développer l'esprit d'éveil sous sa forme non-artificielle il faut être parvenu à ce qu'on appelle une préparation du simple débutant qui correspond en fait au développement du calme mental. C'est un point discutable, mais il est possible, l'esprit étant largement influencé par les soutras de développer nouvellement le calme mental dans le contexte de la pratique tantrique.

Ce qu'a exposé Lama Tsongkhapa dans le texte auquel vous avez fait référence, ce sont les étapes progressives, le titre l'indique bien, ce sont les étapes à franchir lorsque l'on procède graduellement, qu'on avance étape par étape effectivement. Mais selon les capacités et les expériences de chacun, il est possible de cumuler certaines étapes de sorte qu'on peut les faire évoluer parallèlement, c'est tout à fait possible du moment que la base apportée par les soutras est suffisante. »

*Question : « Traditionnellement quelle est la durée d'une retraite sur le calme mental, quel est le nombre de sessions quotidienne et quel est le temps entre chaque session ? »*

*Réponse* : « C'est quelque chose que dont j'ai parlé tout à l'heure, en disant que les sessions doivent être nombreuses (18, 19 sessions quotidiennes) mais courtes. On ne joue pas la montre quand on entre en session du calme mental, on prend vraiment son temps et on adapte son temps en fonction de ses capacités. Il faut développer une certaine souplesse. Faire une session de 15 à 20 minutes durant laquelle on va perdre l'objet au bout de trois minutes, puis vagabonder pendant les 17 minutes restantes, ça ne sert pas à grand-chose en fait. Il vaut mieux, initialement, ne faire même que 5 minutes de session et se dire j'interromps ma session à l'instant où je perds mon objet de méditation, de sorte à entrer dans cette session de méditation avec une très grande détermination, d'avoir une mémoire extrêmement puissante et de pas perdre son objet durant ce court laps de temps. Durant ce court laps de temps l'esprit a assez d'énergie pour combattre le relâchement et l'agitation, il peut être particulièrement attentif à cela. On arrête la session au bout de 5 minutes pour y revenir très rapidement parce que les choses ne se passaient pas trop mal et on alterne ainsi plusieurs courtes sessions de cinq minutes. Il faut savoir adapter notre programme en fonction de notre progression, de voir comme on est à l'aise. Rappelez-vous que le repère est d'interrompre une session tant que les choses se passent bien pour éviter justement d'arriver au stade où la seule vue du coussin génère un sentiment de rejet. La souplesse qui nous permet de savoir soi-même réajuster son programme, de savoir toujours où on en est, est quelque chose d'extrêmement important.

Dans le contexte particulier d'une retraite intense menée en vue de développer le calme mental, les textes mentionnent qu'il est possible de le développer en l'espace de six mois à un an. »

*Question* : « Tout à l'heure, lorsqu'on parlait des antidotes, il a été dit que quand on perdait l'objet, il fallait placer une partie de l'esprit sur bodhicitta, par exemple, sans quitter l'objet pour justement redynamiser l'esprit. Ce que j'aimerais savoir en fait, c'est quand Guéshé-la a donné l'exemple de l'enfant en classe qui écoute d'une oreille et qui de l'autre nourrit sa distraction, comment ça se passe ? Parce que je n'arrive pas vraiment à bien savoir ce qu'on appelle esprit dans ce contexte-là. Si on est au niveau de la perception et qu'on l'a placée, on l'a stabilisée sur l'objet, est-ce qu'on a une autre perception qui vient par intermittence ou est-ce qu'on développe une méditation, une courte méditation sur bodhicitta et qu'on revient, qu'est-ce qu'on fait en fait pratiquement ? »

*Valérie* : « En fait, j'espère que ce n'est pas moi en traduisant qui ai entraîné cette confusion, car il y a une confusion. »

*Réponse* : « Lorsqu'on est amené à méditer les bienfaits de l'esprit d'éveil, on le fait parce que l'esprit est en proie à du relâchement moyennement subtil, voire grossier puisqu'à ce moment là, le simple fait d'avoir cherché à réactiver l'esprit ne suffit pas. Il faut le réactiver d'une façon plus puissante et c'est la raison pour laquelle on va alors lâcher l'objet d'observation et volontairement amener notre esprit sur ce nouvel objet de méditation que sont les bienfaits de bodhicitta ou de la précieuse existence humaine, etc.

L'exemple de l'enfant en classe qui écoutait simplement d'une oreille illustre autre chose. C'est ce qui se produit lorsque notre esprit est en proie à de l'agitation subtile, c'est-à-dire qu'il garde un œil au tableau, une partie de l'esprit reste centré sur l'objet de focalisation, tandis qu'une autre est en train de penser à autre chose ou s'agite dans une autre direction. Ce sont deux choses différentes, mais peut-être que ça n'élimine pas la deuxième partie de la question, c'est ça ? »

*Question : « Merci pour cet éclaircissement, mais finalement c'est quoi l'esprit dans ce contexte? C'est-à-dire qu'est-ce qu'on nomme esprit ? (rires) Si je pars du principe des perceptions de toute la progression façon Lorig, est-ce que je peux l'inclure, qu'est-ce qui se passe ? A ce moment là, j'ai deux perceptions et je ne sais pas comment gérer ce truc là. »*

*Réponse : « Pour répondre spécifiquement à cette question, il faut s'appuyer sur la description de L'Esprit et ses fonctions, le Lorig (en tibétain) qui expose de manière très détaillée l'ensemble des facteurs qui relèvent de l'esprit, la conscience. Le Lorig enseigne qu'un seul instant de conscience ne peut pas être constitué de deux perceptions distinctes, ni ne peut avoir deux objets distincts. C'est un peu technique. Lorsque sévit l'agitation subtile, chaque instant de conscience étant distinct l'un de l'autre, il y a un instant de conscience pendant lequel la conscience mentale est sur son objet d'observation (le cours donné en classe par exemple, ou l'objet d'observation du calme mental), lui succède un deuxième instant de conscience durant lequel la conscience mentale a pour objet la récréation à venir, par exemple, et cela se produit en alternance. Ainsi, lors de la forme subtile d'agitation y a-t-il une succession ininterrompue d'instantanés extrêmement brefs, au cours desquels la conscience passe d'un objet à l'autre mais de façon très rapide. N'ayant pas conscience que ces instantanés sont distincts, c'est la raison pour laquelle on a l'impression que ces différentes choses se produisent simultanément. Mais il est évident qu'en termes d'instantanés de conscience, il s'agit d'instantanés de conscience bien distincts les uns des autres. Pour compléter le processus, outre la conscience principale, il y a tout le cortège des facteurs mentaux dont, par exemple ici, la mémoire qui va signifier à la conscience qu'elle a perdu l'objet sur lequel elle est censée rester. »*

*Guéshé La en français : On s'arrête là. Demain matin, on va faire méditation, d'accord ? Demain matin. Est-ce que ça va ? Est-ce que ça vous plaît ?*

Prières et remerciements, dédicaces.



### Session 3 : 17 juin, matin

Quelques mots quant à la motivation à mettre en place avant de prendre refuge.

Dans la plus courte version du Lamrim qu'aït rédigé Lama Tsongkhapa, *l'Ode aux Réalisations*, il nous dit :

« Ce support d'une vie humaine dotée des huit libertés est supérieur au joyau qui exauce les désirs ; On ne l'a obtenu qu'actuellement ; or, il est difficile à obtenir, facile à détruire, semblable à l'éclair dans le ciel. Ayant ainsi réfléchi et compris que toutes les activités du monde reviennent à vanner la bale, Il faut nuit et jour, sans cesse, tirer la quintessence (de cette vie humaine). Le Maître vénérable pratiqua ainsi, et moi qui aspire à la libération, je ferai de même. »

Quand Lama Tsongkhapa parle de ce support d'une vie humaine dotée des huit libertés, il fait allusion à ce qu'on appelle l'existence disponible et qualifiée, il loue les qualités ou les caractéristiques d'une telle existence. Qu'est que nous dit une telle condition ? Qu'elle est disponible et qu'elle est qualifiée. « Disponibilité » veut dire qu'on a la latitude, le loisir de faire quelque chose, sous-entendu de pratiquer le Dharma, et cela est formulé d'une façon contraire. Nous n'avons pas rencontré de conditions inopportunes ou défavorables, des conditions qui ne nous donneraient justement pas ce loisir ou cette liberté-là. Voilà pourquoi on parle quelquefois des huit libertés, où on dit que cette existence est disponible ; elle nous donne la disponibilité de pratiquer le Dharma. D'un autre côté, cette existence est dotée de dix attributs, on dit aussi dix richesses, elle est pourvue de ces attributs ou de ces richesses qui la caractérisent ou la qualifient.

Cette strophe nous donne à réfléchir à l'expérience que nous faisons depuis la nuit des temps à travers les innombrables existences que nous avons pris. Nous avons fait l'expérience de tout ce qui est possible, il n'y a pas une souffrance que nous n'ayons déjà éprouvée. Il n'est pas non plus un état de bien-être, un état plaisant ou heureux que nous n'ayons également connu. Il n'empêche que malgré, cette multitude et cette diversité d'expériences que nous avons faites, nous ne nous sommes toujours pas affranchis de notre existence cyclique, nous continuons à errer d'existence conditionnée en existence conditionnée. Ceci dit néanmoins, actuellement nous jouissons justement d'une existence humaine particulière puisque disponible et qualifiée. Il nous faut réellement en connaître toute sa valeur, en comprendre toutes ses caractéristiques, tout le potentiel qu'elle recèle, de sorte à l'apprécier comme on le ferait d'une pierre précieuse, par exemple, que nous aurions trouvée. Si l'on arrive à exploiter ce potentiel, si on arrive à en tirer profit, c'est indiscutablement une condition qui a davantage de valeur que le joyau le plus précieux que l'on pourrait trouver sur cette planète. Pourquoi cela ? Parce qu'un tel joyau, quand bien même on rassemblerait tous les bijoux de la terre, de tels bijoux n'auraient pas la possibilité de nous assurer une renaissance favorable lors de notre prochaine existence. Quand bien même il pourrait exaucer nombre de nos souhaits, il ne serait pas en mesure de nous garantir une telle renaissance favorable, ce que permet une telle existence disponible et qualifiée. Si nous savons en tirer parti, si nous savons exploiter son

potentiel, alors nous pouvons nous garantir une renaissance fortunée pour notre vie prochaine. Et ainsi de suite, au cours de l'existence prochaine, nous préparer à nouveau une existence favorable, c'est une succession d'existence en existence, d'existences favorables, disponibles et qualifiées, et cela jusqu'à la libération, et jusqu'à l'état de Bouddha. Dans ce texte-ci, l'on retrouve cette expression fréquente du joyau qui exauce les souhaits ; il s'agit probablement d'un joyau mythique, chose à laquelle on a un peu de mal à se relier, mais on peut le comprendre autrement. Imaginons que soient rassemblés tous les bijoux de la terre, quand bien même on pourrait soi-même posséder tous ces bijoux (toutes les richesses de la terre autrement dit), ils ne pourraient pas exaucer tous nos souhaits tels que peut le faire une telle existence.

En effet, quand bien même on serait en possession de tous les bijoux qui recouvrent cette planète, sans parler même de nous garantir une existence favorable au cours de notre existence prochaine, il n'y a déjà rien de sûr quand au fait que leur possession nous rende finalement plus heureux, que notre esprit soit plus serein.

Or actuellement nous disposons de cette condition particulière qu'est une existence disponible et qualifiée qui nous permet, dans la mesure on l'on sait en tirer profit, de réajuster notre esprit de manière à nous sentir heureux, à éprouver le bonheur, déjà dans cette vie, et à moyen terme nous assure une renaissance favorable. Or en réalisant que nous disposons actuellement d'une telle condition, que nous l'avons obtenue, et en comprenant toute la valeur qu'elle recèle, nous ressentons naturellement une profonde joie. Si par contre, alors que nous disposons d'un tel potentiel, que nous connaissons de telles conditions, nous en faisons fi, Shantidéva nous dit qu'il n'y a pas de plus grande stupidité, de plus grand égarement. L'analogie souvent utilisée est celle d'un marchand surendetté, qui étant parti en expédition sur une île regorgeant de matériaux précieux, bois précieux, espèces rares, pierreries, etc., n'aurait touché à rien et serait revenu les poches vides, s'étant endetté encore davantage pour faire cette expédition. On dirait qu'il n'y a pas d'homme plus stupide qu'une telle personne. Or, c'est exactement ce que nous faisons quand, alors que nous jouissons d'une telle existence aussi disponible et aussi qualifiée, nous n'en tirons pas le meilleur parti, nous n'en extrayons pas son essence, sa signification profonde. Même pire, nous agissons de façon préjudiciable, non vertueuse, ce qui nous propulsera inéluctablement vers des existences infortunées ; nous sommes dans le même état d'égarement ou de stupidité que ce marchand.

Si encore obtenir une telle renaissance disponible et qualifiée était chose aisée, on pourrait très bien penser qu'on peut se permettre d'en gaspiller une ou deux, ce ne serait pas très conséquent puisqu'on pourrait à nouveau obtenir de telles conditions assez facilement. Or, il n'en est rien, une existence disponible et qualifiée est extrêmement difficile à obtenir. On peut comprendre cela du point de vue des causes nécessaires à son obtention ou du point de vue de la nature de l'existence elle-même. Si l'on envisage ses nombreuses causes, pour ne parler que d'une seule, la préservation irréprochable de l'éthique. Il suffit de regarder la manière dont nous nous comportons habituellement, la manière dont nous agissons, quelle est notre attitude, qu'est ce qui nous anime, ce que nous faisons par le biais de notre corps, notre parole, notre esprit, pour voir finalement que c'est tout sauf une chose facile que de préserver l'éthique et de la préserver de façon pure, de façon irréprochable. Si nous regardons de plus

près ce que nous faisons, nous nous rendons compte que la plupart du temps nous faisons un peu tout et n'importe quoi, qu'au lieu d'agir nous réagissons sous l'emprise de nos différentes perturbations mentales et que nous nous laissons aller à effectuer des actes qui, pour la plupart, sont dénués de signification réelle, de sens profond. Partant de là, on voit qu'il est tout sauf facile de préserver l'éthique et donc il n'est pas du tout assuré que l'on puisse obtenir une telle existence à l'avenir dans la mesure où l'on n'arrive pas ou très difficilement à réunir sa cause principale, la préservation de l'éthique. Parmi les différentes conditions qui caractérisent une telle existence, on trouve notamment le fait de pouvoir entrer au contact du Dharma, pouvoir le recevoir, l'entendre, ce qui nécessite des personnes qualifiées pour l'enseigner. Là encore, il n'est pas du tout facile de trouver des personnes compétentes, à même de transmettre le Dharma. Rien que cela n'est pas une chose facile à trouver. Toutes les caractéristiques d'une précieuse existence humaine sont ainsi le fruit de différentes causes et conditions qui sont loin d'être aisées à réunir.

Quand on considère la nature même d'une telle existence, on réalise aussi la difficulté d'obtenir une telle existence. Si l'on compare, par exemple, le nombre d'êtres humains peuplant notre planète par rapport au nombre d'animaux, on se rend compte que les animaux sont beaucoup plus nombreux que les êtres humains. Ceux-ci peuvent tout simplement être dénombrés alors que ce n'est pas le cas des premiers. Si l'on compare même au sein des êtres humains, les êtres humains qui ont une pratique religieuse ou spirituelle et ceux qui n'en ont pas, là encore les seconds sont plus nombreux que les premiers. Et si au sein des êtres qui ont une pratique spirituelle, on compare ceux qui ont une pratique réellement authentique, extrêmement pure et ceux qui ont simplement un intérêt, une sympathie pour une tradition, on se rend compte encore une fois que les premiers sont moins nombreux que les suivants. Cela montre finalement que c'est loin d'être une chose si facile que d'obtenir une telle existence disponible et qualifiée. Sa difficulté d'obtention est donc un paramètre qu'il convient de prendre en compte quand on pense à cette condition actuelle.

Un autre aspect est que cette vie pourrait durer extrêmement longtemps or il n'en est rien. On dit qu'on la perd très facilement ce que nous rappelle Lama Tsongkhapa ici dans ce passage. Il dit qu'elle était facile à détruire, semblable à un éclair dans le ciel. Quand on considère cette facilité de perdre une telle existence, on en vient à réfléchir à notre impermanence, à considérer que nous sommes mortels et que notre mort est certaine, que nous allons inéluctablement mourir. Par contre l'inconnu c'est le moment de la survenue de notre mort, nous ne savons absolument pas quand nous allons mourir. Aussi, importe-t-il de nous dire : « Somme toute la durée de mon existence est extrêmement brève, elle peut s'interrompre à chaque instant d'où la nécessité de chercher à exploiter son potentiel dès à présent ». Il y a urgence à prendre cette résolution.

Par ailleurs, ce qu'il nous faut prendre en compte c'est notre potentiel karmique – karmas blancs et noirs, que nous avons accumulé et qui demeure sur notre courant de conscience « comme l'ombre suit le corps ». Au moment de notre mort, nous serons propulsés en fonction du vent karmique, c'est-à-dire en fonction de l'empreinte karmique qui aura été activée vers notre prochaine existence, d'où l'importance d'être particulièrement attentif aux actions menées au cours de cette vie-ci, et de chercher à en extraire sa signification profonde.

Il importe effectivement de réaliser qu'au moment de notre mort il n'y aura que deux destinations possibles, deux destinations préfigurées par les karmas que nous aurons accumulés. On a parlé de deux types de karmas : les karmas blancs, vertueux ou constructifs et les karmas noirs, karmas préjudiciables ou néfastes. Ce sont eux qui président à une renaissance dans un état d'existence fortuné ou infortuné. Voilà pourquoi il nous faut être extrêmement attentifs aux actions que nous menons dans cette existence actuelle et éviter au maximum de nous engager dans des actions préjudiciables et privilégier les actions positives, vertueuses.

Néanmoins, ce que l'on réalise également c'est que quelle que soit notre renaissance, qu'elle soit fortunée ou infortunée, elle relève toujours du samsara. Même une renaissance favorable n'en demeure pas une existence samsarique. Ce qui veut dire qu'il n'y a aucune certitude, là encore, sur le type de renaissance obtenu après cette existence là. On peut tout à fait prendre naissance de cet état d'existence fortuné, dans un état d'existence infortuné à nouveau et cela sans fin, d'une façon cyclique, tel que l'indique l'expression. Tant que nous ne nous sommes pas affranchis du samsara, du cycle de nos existences, il n'y a aucune certitude quant au type d'existence que nous pourrions obtenir. Le Bouddha nous a dit que tant que nous errons à travers le cycle de nos existences, tant que nous sommes assujettis à une existence conditionnée, c'est comme si nous nous trouvions sur la pointe d'une aiguille, le bonheur est impossible, une expérience de bonheur non contaminé, une expérience de bonheur pérenne est complètement impossible. D'où l'importance d'être particulièrement vigilants aux actions que nous entreprenons et faire en sorte de laisser de côté toutes les actions dénuées de sens, toutes les actions qui relèvent du monde, c'est-à-dire qui n'ont pas de signification profonde.

Lorsque l'on prend ainsi conscience de la nature de notre existence, du fait que tant que nous errons à travers le cycle de nos existences, nous ne pouvons faire l'expérience d'un bonheur stable, et que nous sommes voués à faire des expériences de la nature de la souffrance, quelle que soit notre renaissance, nous nous rendons compte que c'est une chose qui ne nous est pas propre mais que nous partageons avec tous les êtres. Avant même de porter ce regard sur les autres, il nous faut prendre conscience de tout ce que nous devons aux êtres. Dans le bouddhisme, il y a cette expression « la bonté des êtres ». C'est un mot qui passe difficilement en français parce que pour nous, la bonté, participe d'une intention volontaire. Quelqu'un est bon parce qu'il veut bien l'être à notre égard. Donc on a des difficultés avec ce terme, mais l'idée est que tout ce qui nous arrive de favorable, nous le devons aux autres. C'est en effet grâce aux êtres qu'on a la possibilité de pratiquer la générosité, c'est grâce à eux que nous pouvons pratiquer la patience, grâce à eux que nous pouvons acquérir telle ou telle qualité, développer telle ou telle aptitude, obtenir telle ou telle connaissance. Tout cela nous le devons aux êtres, tout ce qui nous arrive de favorable, de positif, nous le devons aux autres, c'est cela que veut dire cette expression « la bonté des êtres » dont parle le bouddhisme.

Lorsque la mère d'un enfant unique est en danger par exemple, si son enfant la laisse risquer sa vie en s'en moquant éperdument, tandis que lui-même s'amuse de son côté, chacun s'accorde pour considérer que c'est un gamin complètement ingrat, qui manque de la moindre forme de reconnaissance, qui n'éprouve pas le moindre amour pour sa mère. Lorsque nous laissons de côté les autres, que nous ne faisons pas cas d'eux, parce que justement nous les oublions et occultons tout ce que nous leur devons, en fait notre attitude est assez similaire à celle du jeune homme ingrat.

Nous n'avons pas assez conscience finalement, nous ne réalisons pas assez que tout ce qui nous arrive de bon, de favorable, nous le devons aux uns et aux autres. Cela est valable pour les existences passées, pour celle-ci, ce sera le cas donc pour les existences à venir, et ce, jusqu'à l'obtention de la bouddhité. Il nous faut arriver petit à petit à prendre conscience que nous sommes complètement semblables les uns aux autres. Nous sommes identiques en ce sens que de la même façon que la souffrance, notre souffrance nous est intolérable, insupportable, elle l'est tout autant pour tout un chacun. Pareillement, autant nous ne sommes jamais rassasiés de bonheur, de bien-être, d'expériences agréables, autant il en est exactement de même de tout un chacun.

Au vu de tout ce que nous devons aux êtres, il nous incombe de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour leur procurer justement le bonheur et les soulager de la souffrance qui leur est tout aussi insupportable que la nôtre. C'est donc mû par la compassion, mû par la bienveillance que s'élève en nous le désir de prendre sur nous la responsabilité de leur procurer le bonheur et de les soulager de la souffrance. Lorsque s'élève en nous une telle aspiration, extrêmement noble certes, il nous faut regarder si oui ou non nous avons une telle compétence, si c'est dans nos cordes. On se rend vite compte que, pour le moment, ça nous est complètement impossible, vu qu'on a déjà tellement de mal à nous aider nous-mêmes, c'est quelque chose qui n'est pas encore réaliste. Est-il est véritablement possible de procurer aux êtres le bonheur et de les soulager de la souffrance ? Un état effectivement permet cela, celui de la Bouddhité. Lorsqu'un être est parvenu à cet état, il est en mesure de connaître parfaitement les prédispositions mentales, le tempérament, les centres d'intérêt de chacun des êtres et par là même est en mesure de guider chacun en fonction de ce dont il a besoin. Comprenant cela on pense : « À l'heure actuelle, bien que j'ai cette aspiration, je suis incapable de procurer aux êtres tout cela ». C'est à partir de là que s'élève en nous le désir de parvenir à la bouddhité, de nous développer jusqu'à cet état de manière à pouvoir procurer aux êtres le bonheur et les soulager de la souffrance.

Comme l'indique implicitement le *Soutra du Cœur*, il est dit que il n'est pas de résultat qui se produise sans cause, les choses n'existent pas de par elles-mêmes, elles sont dénuées, vides d'une existence de par elles-mêmes, elles existent en dépendance de causes et de conditions particulières. Il nous incombe, nous-mêmes, de mettre en place les causes et conditions particulières d'obtention de l'état de Bouddha. Réunir les causes et conditions, qu'est-ce que cela veut dire ? Ça veut dire engendrer les états d'esprit propices à cela, et de prime abord, est d'engendrer ce qu'on appelle l'esprit d'Éveil, bodhicitta, c'est à dire le désir de vouloir soi-même parvenir à la bouddhité de manière à être capable d'être bénéfique à l'ensemble des êtres.

C'est fort d'une telle disposition d'esprit, d'une telle intention que nous pouvons alors nous tourner vers les Trois Joyaux, prendre refuge, renforcer notre esprit d'Éveil, et nous apprêter à écouter cet enseignement sur le calme mental en vue de l'étudier et de pratiquer.

Si nous ne sommes pas bouddhistes, il est clair que cette aspiration de devenir des bouddhas n'a pas beaucoup de sens pour soi. Vous pouvez éprouver de la foi pour une autre tradition, auquel cas, vous pouvez aspirer à vous transformer de sorte que s'animent en vous des qualités semblables à celles du fondateur de votre tradition cela afin que vous soyez en mesure de développer vos capacités altruistes, capacités de compassion, de bienveillance, etc. C'est à cette fin-là que vous développez une intention d'aussi vaste envergure – vouloir être bénéfique à tous les êtres – et que vous vous préparez à écouter un enseignement portant sur le calme mental.

Cela est valable aussi pour ceux d'entre vous qui n'avez aucune conviction spirituelle ou foi particulière, vous pouvez simplement avoir l'aspiration de devenir un meilleur être humain, de vous transformer et de chercher à développer vos qualités afin de renforcer ici encore vos capacités altruistes.

Alors qu'on vient d'établir une telle motivation, profitons-en justement pour nous installer dans la posture de méditation qui nous est la plus confortable. Quelle que soit notre assise, pensons à toujours garder le dos le plus droit possible, et une fois que nous nous sentirons à l'aise, nous allons commencer à méditer la prise de refuge, puis, l'on enchaînera ensuite sur l'enseignement.

Idéalement la posture consiste à s'asseoir à même le sol, avec les jambes repliées en vajrasana, en double vajra. Si on ne peut pas s'installer ainsi, on peut s'asseoir en demi-vajra, en tailleur, voire être assis sur une chaise, sans que cela ne pose de problème, les pieds bien ancrés dans le sol. Avoir la colonne vertébrale extrêmement rectiligne est important parce que le long de la colonne passent des canaux, à l'intérieur desquels circulent l'énergie, ce que l'on appelle quelquefois le vent ou l'air. Si les canaux sont bien rectilignes l'énergie peut circuler librement, or cette énergie est étroitement liée à la conscience, à l'esprit, puisqu'elle lui sert de monture. Ainsi, plus l'énergie peut circuler librement, plus la conscience est maniable, docile. Quant aux mains, vous les placez dans le giron lorsque vous êtes assis par terre ou sur vos cuisses lorsque vous êtes sur une chaise, la main droite se trouvant dans la paume de la main gauche, l'extrémité des deux pouces étant jointe.

La bouche est dans sa position naturelle, les mâchoires ne sont pas serrées, les dents ne se touchent pas, la bouche est détendue, pas grande ouverte, ni complètement fermée non plus. La pointe de la langue s'appuie sur le palais contre la face postérieure des incisives supérieures, ce qui permet de réguler la salivation. En effet, si on reste longtemps en méditation, la bouche grande ouverte, la bouche va s'assécher, si par contre on la ferme trop, on va hyper saliver et se mettre à baver ce qui n'est pas non plus très confortable ! L'appui de la langue contre le palais permet ainsi de réguler la salivation.

Ensuite, la tête elle-même, doit être légèrement inclinée vers l'avant, elle ne doit pas être dans le prolongement direct de la colonne. Elle est discrètement inclinée vers l'avant, comme un épi de blé parfaitement mûr. Quand il est mûr, l'épi de blé penche un peu sur sa tige, il est un peu courbé, c'est ainsi que doit être la tête, symbolisant une posture d'humilité vis-à-vis du Dharma. Les yeux quant à eux, sont ouverts et dirigés vers le bas, classiquement ils se dirigent vers la pointe du nez. Selon la morphologie de chacun, c'est plus ou moins facile, n'en venez pas à loucher pour autant si votre nez est court !, portez le regard un peu plus loin au besoin mais tourné vers le bas. Les épaules sont détendues, ni rentrées vers l'avant, ni trop tirées vers l'arrière, juste dans leur position naturelle. Il est possible d'ajouter un autre point à cette posture, la respiration. On ne va pas le faire ici puisqu'on en reparlera plus tard dans la journée.

Dans cette posture, et avec la motivation que nous avons établie plus tôt, l'on s'apprête à présent à prendre refuge. Visualisons dans l'espace devant nous, l'arbre de refuge qui peut se résumer au Bouddha historique, le Bouddha Shakyamouni qu'on visualise assis sur un trône supporté par des lions. Sur ce trône se trouve un lotus, et sur ce lotus, se trouvent un disque de soleil et un disque de lune. Le Bouddha Shakyamouni est assis avec un visage, deux bras, sa main droite touche le sol, prenant la terre à témoin, et sa main gauche est placée dans son giron, dans le geste de l'équilibre méditatif. Il tient dans son giron un bol à aumônes, il est drapé des robes monastiques et la couleur de son corps ressemble à de l'or et irradie de la lumière. Si l'on se sent à l'aise avec le bouddhisme, on peut visualiser ainsi le bouddha, mais, si notre foi se tourne vers le fondateur d'une autre tradition, on visualise alors cet être en lieu et place du Bouddha Shakyamouni.

Ce bouddha (ou cet autre personnage), on le visualise à une hauteur d'à peu près un mètre de soi et à une distance d'environ un mètre vingt-cinq - un mètre cinquante de soi. On pense que ce Bouddha ainsi visualisé, incarne ou condense les Trois Joyaux, que sont le Joyau du Bouddha (l'état de bouddha auquel son esprit est parvenu), les qualités qu'il recèle constituent le Joyau du Dharma et le fait qu'il s'agisse d'un être doté de telles qualités, un Arya Bouddha, c'est à dire un être supérieur, cela symbolise le Joyau du Sangha.

On prend refuge dans un tel être, en sachant qu'on prend refuge dans ces trois dimensions que sont les Trois Joyaux. Cette prise de refuge on la répète à trois reprises et l'on va dissocier les deux premiers vers des deux seconds. On va d'abord prendre refuge jusqu'à l'Éveil en le Bouddha, le Dharma et la communauté suprême le Sangha à trois reprises et après avoir ainsi renouvelé notre refuge, nous pourrons alors développer l'esprit d'Éveil en récitant les deux derniers vers.

« Jusqu'à l'Éveil, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la communauté suprême, le Sangha. » *(3 fois)*

« Grâce aux accumulations réunies par l'écoute de l'enseignement, puissè-je devenir Bouddha pour le bien de tous les êtres. » *(3 fois)*

À présent, ce Bouddha Shakyamouni que vous avez visualisé pour prendre refuge, vous allez l'imaginer rétrécir jusqu'à la hauteur d'un pouce et vous allez l'imaginer extrêmement lumineux et très lourd. Pour le moment il n'y a pas d'autres instructions que cela à donner. Essayez de le visualiser ainsi, de la façon la plus stable possible et la plus claire possible. Juste essayez.

### Méditation de placement de l'esprit (5 minutes)

Au terme de cette visualisation, pensez que ce Bouddha que vous avez visualisé en face de vous se transforme, qu'il fond en lumière et vient s'absorber par le sommet de votre tête, bénissant les trois portes de votre corps, de votre parole et de votre esprit. Pensez même pendant quelques instants que vos trois portes se sont transformées, qu'elles ont été bénies et que vous êtes devenus vous-même ce Bouddha.

Ressentez alors une profonde joie d'avoir engendré l'esprit d'Éveil, souhaitant parvenir à l'état de bouddha pour être bénéfique à l'ensemble des êtres, puis d'avoir eu cette opportunité de visualiser le Bouddha, (on dit littéralement de le rencontrer, d'être en contact avec le Bouddha), puis, ensuite de le faire fondre en lumière et l'absorber en vous devenant vous-même un bouddha. Même s'il s'agit d'un entraînement mental, ressentez une profonde joie à l'égard de tout cela et réjouissez-vous d'avoir pu mener une telle méditation. Dédiez ensuite ce potentiel positif accumulé afin de parvenir le plus rapidement possible à l'état de bouddha pour bénéficier à chacun. On peut dire qu'on a fait d'une pierre deux coups puisque tout en méditant le calme mental, on est parvenu à l'état de Bouddha. Voici un aperçu complet de méditation, comme un échantillon, en accéléré, de la façon de procéder.

Lorsque vous commencez à faire cette méditation, si vous vous rendez compte que lorsque vous vous asseyez votre esprit est un peu agité, qu'il n'est pas calme, avant de commencer de but en blanc à poser votre esprit sur son objet donc de méditation, essayez de suivre votre respiration, de suivre quelques cycles respiratoires, afin de ralentir le flot de pensées, de diminuer cette agitation qui trouble votre esprit pour le moment. Il sera beaucoup plus facile ensuite, après quelques cycles respiratoires conscients, de tourner votre esprit vers son objet et de pouvoir y rester sans forcer plus que cela. L'intérêt de diminuer cette agitation initiale pour ensuite amener progressivement votre esprit vers son objet est de réduire la fonction des consciences grossières. Toutes nos consciences sensorielles, qui sont habituellement continuellement en activité, cessent à ce moment là, elles ne fonctionnent plus ; on dit littéralement qu'on les rassemble, vu qu'on centre notre esprit vers l'intérieur. Plus on peut les rassembler, moins elles fonctionnent, et plus en contrepartie les consciences plus subtiles, habituellement en veille, pourront commencer à s'activer, à fonctionner. En vertu de l'activation de telles fonctions plus subtiles, notre esprit devient beaucoup plus clair, il devient beaucoup plus limpide ; il perçoit les choses beaucoup plus clairement avec davantage d'acuité. De la même façon, des aspects tels que la clairvoyance ou d'ores et déjà des intuitions peuvent se manifester également plus facilement.



J'ignore les expériences que vous venez de faire pendant cette session mais toujours est-il que lorsque l'on commence, ça nous arrive à tous, il ne peut en être autrement finalement, notre esprit semble assailli par une multitude de pensées, d'idées, d'opinions, de projections. C'est à tel point que ça peut être un peu agaçant même, car quand on commence à s'asseoir pour essayer de méditer le calme mental, on a l'impression que notre esprit n'a jamais été aussi perturbé ou agité par des pensées qu'à cet instant précis. En fait il n'en est rien ; c'est juste que, comme c'est la première fois que l'on médite, on prend simplement conscience de ce qui se passe habituellement dans notre esprit, on prend seulement conscience d'un état habituel et continu dont on n'a tout simplement pas eu conscience jusque là. Cet état correspond au premier stade du développement du calme mental, stade où l'on prend conscience pour la première fois du flot de pensées qui traverse continuellement notre esprit.

C'est un état on ne peut plus habituel, notre esprit est ainsi continuellement agité, perturbé, par des flots de pensées ininterrompues, des associations de pensées sans queue ni tête pour la plupart qui se succèdent les unes les autres dans un ballet ininterrompu. Seulement, on s'y est « habitué », ce brouhaha est comme un bruit de fond en quelque sorte, on n'y prête absolument pas attention. Lorsque l'on commence à s'asseoir et que l'on essaie justement de centrer notre esprit, c'est à dire de le rassembler vers l'intérieur, on est moins attentif à ce qui se passe à l'extérieur pour une fois et on porte davantage l'attention sur ce qui se passe à l'intérieur. C'est pourquoi on commence à noter, finalement pour la première fois, ce ballet de pensées qui ne cesse ainsi d'agiter notre esprit. L'on prend conscience notamment du fait que nos pensées n'ont vraiment ni queue ni tête, une pensée en entraîne une autre qui nous entraîne là, qui nous ramène là-bas, etc.

Arriver à apaiser l'esprit, à le centrer et à ainsi développer les qualités qui relèvent du calme mental n'est pas facile, certes, mais c'est quelque chose d'important. Toutefois, beaucoup plus essentiel, est d'essayer de transformer favorablement notre esprit, de développer des qualités de noblesse de cœur, c'est à dire de devenir un meilleur être humain. Il est en effet crucial de s'efforcer de développer des qualités constructives, des qualités positives comme l'altruisme, etc. Pour y parvenir, nous devons arriver à reconnaître nos états d'esprit plus négatifs, et de déterminer ceux qui s'élèvent plus volontiers dans notre esprit. L'entraînement au calme mental nous permet de prendre conscience plus facilement de nos états d'esprit, et nous permet de distinguer les états d'esprit positifs des états d'esprit plus destructeurs ou préjudiciables. Toutefois, avant d'intervenir sur de tels états, il convient d'abord d'en mesurer leurs conséquences délétères, de voir dans quelle mesure un état d'esprit est préjudiciable, pourquoi il l'est, et de voir en contrepartie quels sont au contraire les bénéfices que l'on peut tirer d'un état d'esprit positif ou constructif. Cela revient à comparer l'autochérissement à l'altruisme ou au chérissement d'autrui, se rendre compte de leurs conséquences respectives, pour, partant de là, limiter volontairement les états d'esprit destructeurs.

Il nous faut prendre conscience, et ça ce n'est qu'en examinant notre esprit qu'on en sera convaincu, combien notre autochérissement, c'est à dire ce chérissement immodéré que

l'on se porte à nous-mêmes, nous complique la vie. Combien c'est quelque chose qui rend les choses extrêmement difficiles et est à l'origine des nombreuses difficultés et souffrances que nous rencontrons. Pensons à combien il nous est pénible d'entendre évoquer nos défauts par exemple, lorsque quelqu'un dit quelque chose qui nous est désagréable, combien c'est quelque chose qui nous met mal à l'aise, et combien, immédiatement nous sommes prêts à réagir, à rétorquer. Pareillement, combien nous réagissons d'une manière similaire lorsque quelqu'un nous regarde de travers, une chose somme toute parfaitement anodine, rien de bien grave finalement, rien de très sérieux, pourtant, combien c'est quelque chose qui nous affecte ; cela signe la présence de notre autochérissement. Ce n'est qu'un exemple, on pourrait le détailler à l'infini dans la mesure où tout ce qui nous arrive de pénible ou de douloureux vient de notre autochérissement.

Inversement si l'on considère l'altruisme, ou ce qu'on appelle le chérissement d'autrui, plus on sera en mesure de développer une telle dimension, et plus puissante sera notre force mentale. Plus importantes seront nos capacités à tolérer des situations un peu désagréables, des situations pas très plaisantes, parce que notre esprit sera tellement animé par le désir d'être bénéfique aux autres, et moins la situation nous paraîtra difficile, moins elle nous sera pénible ou nous affectera. Plus nous serons en mesure de pouvoir supporter ou tolérer des choses qui, dans un autre contexte nous auraient été tout à fait insupportables. Nous serons plus en mesure d'endosser sur nous la souffrance, de prendre sur nous la souffrance endurée par des êtres pour les aider à soulager leurs difficultés. Une telle pensée réduira ou allègera l'expérience de souffrance que nous faisons nous-mêmes. Nous n'ajouterons pas de la souffrance à la souffrance déjà existante. C'est une façon de regarder. Une autre perspective est de penser aux autres lorsque nous souffrons, quand nous traversons une épreuve. Si nous nous rendons compte combien d'autres êtres éprouvent des souffrances tellement plus importantes, plus longues ou plus douloureuses que celles que nous éprouvons à cet instant, le fait de pouvoir tourner notre regard vers les autres et non de le garder exclusivement centré sur nous-mêmes, allège notre propre expérience de souffrance ou de difficulté.

Toujours est-il que lorsque grâce à l'introspection, on compare ce qui se passe dans notre esprit lorsqu'il est sous l'emprise de l'auto chérissement et lorsqu'il est, par contre, sous l'emprise de l'altruisme ou du chérissement d'autrui, on se rend compte que notre esprit est plus heureux dans cette deuxième disposition, nous nous sentons nous-mêmes plus heureux, plus légers. Une telle disposition mentale influence notre entourage qui se sent également plus détendu, plus heureux et, ce-faisant nous accumulons autant de causes positives qui mûriront en expériences plaisantes. Par là-même nous créons la cause d'obtention de la bouddhété, puisque la bouddhété est basée sur le développement de l'esprit altruiste par excellence qu'est l'esprit d'Éveil.

Lorsque l'on éprouve une souffrance, que l'on rencontre une difficulté, plutôt que de rester centré sur notre difficulté, notre problème, notre propre douleur et ainsi la monter en épingle, si nous regardons ce qu'endurent les êtres autour de nous, nous nous rendons compte que nombreux sont ceux dont les souffrances, les difficultés sont autrement plus pénibles, plus difficiles et plus douloureuses que les nôtres. Ainsi, quand on était enfants, au monastère, lorsqu'on venait trouver en pleurs un moine plus âgé ou un tuteur, parce qu'on venait de se

faire piquer par un insecte ou qu'on s'était enfoncé une écharde dans le doigt et qu'on voulait vite qu'il nous l'extirpe parce que ça faisait mal, nos maîtres nous disaient : « Bien sûr, je vais te l'enlever ton morceau de bois, mais regarde bien, ce n'est qu'une écharde, ce n'est pas si terrible que ça non plus. Pense à d'autres êtres, pense aux animaux, par exemple, qui sont conduits à l'abattoir et qui se font égorger. Regarde la souffrance de ceux qui se font dépecer, etc., regarde la souffrance endurée par ces êtres comparativement à cette écharde que tu as au bout de ton doigt. »

En mettant en parallèle ces deux expériences, notre expérience devenait finalement beaucoup plus tolérable, même si d'un point de vue factuel, elle n'avait pas changé, (le dard de l'insecte ou l'écharde étaient bel et bien toujours là), du point de vue du vécu, de l'expérience, la différence était sensible. C'est ainsi que l'on voit que l'on peut arriver progressivement, en pivotant notre manière de regarder les choses, à arriver à faire une expérience sensiblement différente. Le tout c'est finalement de pas rester prostré sur soi-même en se lamentant et en geignant, se disant : « Aïe, j'ai mal, il m'arrive ceci ou cela ! C'est pas juste, c'est toujours à moi que ça arrive !, etc. ». Parce qu'effectivement, tant qu'on reste à gémir et à se lamenter sur notre propre sort, c'est comme si on mettait de l'huile sur le feu finalement, on ne fait qu'accroître, qu'augmenter notre souffrance. Si par contre, notre regard, au lieu de le tourner vers nous on le porte sur les autres, on se rend compte que oui, en effet d'autres êtres éprouvent de la souffrance aussi, des situations semblables, des situations beaucoup plus pénibles et difficiles que celle que nous connaissons, ce qui fait que finalement, au lieu de nous crisper et de rester prostré sur nous-mêmes, notre regard s'ouvre, il s'élargit et notre esprit naturellement se détend.

Cette capacité d'introspection est grandement facilitée par l'entraînement au calme mental. Plus on apprend à être moins attentif aux objets extérieurs, autrement dit plus nos consciences sensorielles deviennent inopérantes, plus nos consciences plus subtiles se manifestent, et notre esprit devient clair. L'esprit étant centré, rassemblé vers l'intérieur, nous sommes mieux en mesure de reconnaître la présence de tel ou tel état d'esprit. Et lorsque l'on perçoit ainsi tel ou tel état d'esprit, avant d'intervenir ou de juger, il nous faut considérer ses avantages et ses inconvénients, de sorte que notre esprit, de par lui-même, fait la part des choses et va chercher progressivement à se défaire de certains états d'esprit au profit d'autres, qu'il va chercher à renforcer. C'est ainsi que parmi ces états d'esprit préjudiciables, on trouvera tous les états qui sont animés par des perturbations, comme la colère, l'aversion, l'orgueil, la jalousie, etc. En regardant un état tel que la jalousie, par exemple, on verra que c'est un état d'esprit que l'on peut développer à l'endroit d'une multitude de choses : on peut envier quelqu'un ou être jaloux de ses possessions, de ses connaissances, de son physique, ou de n'importe quelle de ses qualités, de son entourage, de sa renommée, etc. À cause de ce regard jaloux que nous porterons sur cette personne, nous développerons des pensées malveillantes à son égard et même agirons peut-être de façon préjudiciable à son endroit. De la même façon, lorsque l'on éprouve de l'orgueil, on ressent un sentiment de supériorité qui nous fait éprouver du mépris ou un sentiment de condescendance vis-à-vis des autres, à tel

point que si peu qu'untel ou untel nous fasse quelque chose, cela nous paraît de suite comme absolument insupportable, intolérable.

Ainsi, observe-t-on d'abord simplement notre esprit pour nous rendre compte que tous ces facteurs perturbateurs nous rendent fondamentalement mécontents, nous rendent malheureux. Maîtriser notre esprit, en prendre le contrôle, le dompter ou l'apprivoiser, comme vous voulez, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire arriver progressivement à diminuer ces états d'esprit préjudiciables que sont nos facteurs perturbateurs. Mais avant d'agir, de chercher à intervenir, rappelons-nous d'identifier, de cerner nos perturbations lorsqu'elles se manifestent en notre esprit grâce à l'introspection. Quand on note tel état, qu'on le reconnaît pour ce qu'il est, de la colère, de l'orgueil ou de la jalousie, etc., on examine ses travers lorsqu'il se manifeste en nous, avant ensuite de nous y opposer directement, voilà en quoi consiste le fait de maîtriser notre esprit, d'en prendre le contrôle. En agissant ainsi nos perturbations vont diminuer en fréquence et en intensité ; c'est cela qui concourt naturellement à notre bonheur, à notre bien-être.

Lorsque Shantidéva<sup>4</sup> parle des émotions perturbatrices, dans le Bodhicharyavatara, il dit que, quand bien même tous les êtres se transformeraient-ils en nos ennemis, ils ne pourraient pas nous nuire autant qu'une seule perturbation présente en notre esprit. De plus, si l'on se met à fréquenter régulièrement ces êtres qui sont des ennemis, on peut finir par ne plus les voir comme antipathiques, voire même apprendre à les apprécier au point de devenir amis. Par contre, plus on fréquente nos émotions perturbatrices, plus elles se renforcent en nous, et plus notre esprit en devient finalement la proie, le jouet, plus elles nous nuisent au contraire.

Shantidéva<sup>5</sup> compare encore nos ennemis extérieurs, des êtres qui nous sont antipathiques, à nos ennemis intérieurs que sont nos perturbations et dit inversement ainsi : si nous nuisons à quelqu'un qui nous est antipathique, cela va renforcer sa colère, son animosité, il va nous nuire en retour voire même se lier avec d'autres êtres, pour, de façon groupée nous nuire de façon plus conséquente et on peut se mettre à dos ainsi la terre entière. Donc non seulement on reçoit un préjudice immédiat mais, ayant nous même causé du tort, on a créé une cause de souffrance à l'avenir. Si par contre, on s'attache à éliminer nos ennemis intérieurs, il suffit de ne s'en prendre qu'à l'un d'entre eux, la perturbation racine à l'origine de toutes les autres, pour en une seule fois, éliminer simultanément toutes les autres perturbations et ne plus en être affecté. De sorte que quand bien même demeurerait en nous des potentiels karmiques non vertueux, si tant est que nous avons éliminé nos émotions perturbatrices, nous ne pourrions plus accumuler de nouveaux karmas non vertueux, et le potentiel non vertueux de ces karmas-là ne pourra pas mûrir puisqu'il ne sera pas activé par des perturbations qui auront été éliminées. Voilà ce que dit le Dharma de nos différents états d'esprit.

---

<sup>4</sup> Citation du Bodhicharyavatara : chap. IV strophes 30 et 31.

<sup>5</sup> Ibid. : chap. IV, strophes 45 et 46.

On voit ainsi combien une pratique, telle que celle du calme mental, contribue aussi à diminuer nos émotions perturbatrices. On se souvient que parmi les conditions favorables au développement du calme mental, il faut trouver un lieu qui favorise la préservation de l'éthique la plus pure possible. L'éthique, dans son aspect le plus élémentaire, c'est être attentif aux actions physiques et verbales que l'on accomplit. La préserver revient à limiter le plus possible nos actions physiques et verbales préjudiciables. Faire cela seulement a déjà une incidence sur nos émotions perturbatrices, autant sur leur intensité que sur leur fréquence. Puis, ensuite, une fois que l'on commence la méditation elle-même, on s'efforce de ramener l'esprit vers l'intérieur pour diminuer la manifestation de nos consciences sensorielles, ce qui est un moyen encore de diminuer la survenue de nos émotions perturbatrices. Donc, plus on s'évertue par différentes méthodes de réduire nos perturbations, de faire en sorte que notre esprit soit le moins possible sous l'influence des trois poisons mentaux, plus il sera naturellement léger et heureux.

Le calme mental fonctionne à deux niveaux. Il permet effectivement de diminuer nos émotions perturbatrices, en raréfiant leur survenue dans leur dimension manifeste, patente, sans toutefois être en mesure de les éradiquer définitivement puisqu'il ne s'en prend pas à leurs graines. Il offre néanmoins déjà un énorme répit à l'esprit qui se sent beaucoup plus léger, beaucoup plus heureux. De plus, le calme mental agit à un autre niveau en favorisant le développement de la stabilité mentale, la concentration nécessaire au développement de la vue supérieure. C'est cette vue supérieure qui comprend la vacuité – le mode d'existence véritable des phénomènes, qui sera en mesure d'éradiquer définitivement les graines des perturbations.

Terminons cette matinée par la dernière partie de la strophe de *l'Ode aux réalisations* citée au début de l'enseignement ce matin :

« Il faut ensuite nuit et jour sans cesse tirer la quintessence de cette existence disponible et qualifiée. »

Justement, tirer la quintessence de cette existence disponible et qualifiée, arriver à en tirer son plus grand profit ou à en extraire sa signification profonde, cela revient à se servir ou à jouir du joyau dont on dispose, c'est à dire à prendre progressivement le contrôle de notre esprit, diminuer nos émotions perturbatrices. Ceci est permis temporairement par le calme mental, qui, à ce titre, peut être considéré comme un Joyau du Dharma temporaire pourrait-t-on dire, en opposition au Joyau du Dharma ultime qu'est, sur la base du calme mental, l'éviction complète de nos perturbations grâce à la sagesse qui réalise directement la vacuité. Ce Joyau du Dharma ultime constitue la protection véritable. Quand on prend refuge, on prend refuge dans les Trois Joyaux et il est dit du Joyau du Dharma qu'il s'agit de notre véritable refuge, notre protection par excellence, parce qu'en fait il consiste en l'éradication totale de nos propres émotions perturbatrices.

Il faut bien comprendre que la pratique du Dharma ou d'une spiritualité n'est pas de nous rendre plus malheureux qu'on ne l'est déjà. Si tant est que l'on s'intéresse au Dharma,

par exemple, que l'on essaie de le pratiquer, et qu'on devient de plus en plus triste, de plus en plus mécontent, le problème ne réside pas tant dans le Dharma que dans notre mauvaise compréhension et usage. C'est qu'on ne sait pas encore vraiment s'en servir, on n'a pas encore très bien compris comment l'utiliser. Le Dharma ne vise pas à nous rendre l'esprit plus étroit, plus étriqué, plus crispé sur lui-même, c'est tout le contraire, il doit contribuer à nous rendre beaucoup plus léger, beaucoup plus heureux, à avoir l'esprit beaucoup plus ouvert.

Le Dharma nous amène progressivement à mieux connaître notre esprit et nous rend capable d'intervenir sur notre courant de conscience pour faire disparaître ce qui le rend mécontent, ce qui le rend malheureux, ce qui l'affecte ou engendre une souffrance. C'est ça, en fait, tout le propos du Dharma, de se servir d'outils, d'instruments, pour nous permettre d'éliminer ce qui nous pose problème, ce qui nous rend mécontent ou malheureux. Le Dharma est là pour nous montrer ce qui nous nuit, nous indiquer ce qui nous cause du tort, ce qui nous crée de la souffrance. Lorsque sont exposées en détail les souffrances des états d'existences infortunés, par exemple, une telle présentation n'a pas pour but principal de nous effrayer, ce n'est qu'un subterfuge. Le but n'est pas de nous terroriser, mais de nous faire prendre conscience de la réalité qui est que si nous laissons en l'état notre esprit, il est plus probable que nous ayons à faire de telles expériences, et donc le but est de nous faire réagir. Car il nous est possible de prendre conscience de nos états d'esprit, de mieux les connaître et d'intervenir justement sur nos facteurs mentaux, d'arriver à modifier nos actions, les karmas que nous accumulons ; il nous est même possible de nous affranchir de ces mêmes perturbations et de parvenir à la libération. Et nous pouvons envisager cela, pas seulement pour nous-mêmes, mais pour les autres en développant l'esprit d'Éveil, c'est à dire en aspirant nous transformer complètement afin d'être non seulement bénéfique à nous-mêmes mais aussi à l'ensemble des êtres. Voilà l'éventail de possibilités qu'offre le Dharma. Aussi, pour le redire une fois encore, quand le Dharma évoque un sujet à priori pénible tel que les souffrances des états d'existences infortunés, ce n'est pas pour nous faire souffrir davantage, nous faire macérer dans cette souffrance, mais c'est pour nous montrer qu'il y a un moyen d'éviter une telle expérience, un moyen de ne pas demeurer dans de tels états.

Si vous vous souvenez, à la fin de la méditation ce matin, on était parvenus à l'état de bouddha, surtout ne sortez pas de cet état et c'est dans cette disposition d'esprit que vous allez prendre votre repas. Et toujours dans ce même état d'esprit-là, rendez les autres heureux autour de vous, donnez-leur les conseils les plus appropriés, les exemples les plus adaptés pour les rendre le plus heureux possible.

#### **Session 4 : 17 juin après-midi**

Vous vous souvenez qu'on était déjà arrivé à l'état de paix et de félicité ce matin, non ?

Après avoir eu ce matin un aperçu de la manière de procéder lorsqu'on essaie de développer le calme mental, reprenons à présent les différentes étapes du développement du calme mental.

Hier après-midi, nous avons vu les différents écueils que l'on est susceptible de rencontrer lorsque l'on applique cette méthode de développement du calme mental, ainsi que leurs antidotes respectifs. Ces points sont extrêmement importants. Nous avons insisté sur l'importance d'apprendre à examiner, à regarder son esprit pour savoir y détecter la présence de tel ou tel écueil, telle ou telle perturbation, et savoir comment s'y prendre pour y remédier lorsque cela s'avérait nécessaire. Ce sont les points importants déjà vus.

Dans le cadre de la pratique du calme mental, comme d'ailleurs dans le cadre de l'exercice de toute pratique, au début il faut se munir de suffisamment d'instructions, en étudiant beaucoup, écoutant de nombreux enseignements. L'intensité de l'étude nous amène à percevoir chacun des enseignements, chacun des textes comme autant d'instructions personnelles à appliquer, autant d'outils qu'il nous faut approprier et appliquer. La pratique du calme mental n'échappe pas à cela, il faut bien connaître chacun des points qui la caractérisent, et ensuite intégrer progressivement l'outil, se l'approprier et s'en servir correctement.

À la fin des *Trois principaux Aspects de la voie*, Lama Tsongkhapa conclut son exposé en disant :

« Ainsi, après avoir réalisé tels qu'ils sont

Les points essentiels des trois principaux aspects de la voie,

Retire-toi dans la solitude, développe la force de l'enthousiasme

Et accomplis rapidement, mon enfant, ton aspiration profonde. »

Ici, le propos de Lama Tsongkhapa dans ce texte est de nous affranchir de l'existence cyclique, et même au delà, de parvenir à la libération suprême, l'obtention de la bouddhété. Pour y parvenir nous devons nous familiariser avec ces trois principaux aspects de la voie, arriver à bien les comprendre, à les intégrer progressivement, de sorte à pouvoir ensuite se soustraire à l'agitation, mettre son esprit en retrait, et mû par l'effort soutenu – l'enthousiasme ou persévérance enthousiaste – dans la méditation, parvenir à extraire alors l'essence véritable de ce cheminement, c'est à dire intégrer ces trois principaux points.

Le processus est exactement le même, ici avec le calme mental. Lorsque l'on aspire à le développer, il convient, alors qu'on en a bien compris en fait les étapes, de se retirer pour fournir les efforts nécessaires afin de l'actualiser. Dans ce texte, Lama Tsongkhapa adopte un style extrêmement simple et résolument direct, puisqu'il s'adresse à nous en nous disant : « Et accomplis rapidement, mon enfant, ton aspiration profonde ». Il s'adresse à nous de façon très immédiate pour nous exhorter à extraire le sens profond de ces différents enseignements. Il nous invite à nous retirer dans la solitude, en ce qui nous concerne ici, pour développer le calme mental. Que nous ayons la possibilité de nous isoler complètement durant un laps de temps suffisamment long ou non, ça c'est une autre histoire. Toutefois, sans pour autant

s'extraire complètement du contexte dans lequel on vit, on peut néanmoins s'accorder régulièrement une certaine quantité de temps, que chacun se fixe, pour entraîner justement notre esprit à cette pratique. Cela nous permettra indiscutablement de voir diminuer l'agitation mentale procurée par les différentes pensées, opinions, idées qui gravitent continuellement dans notre esprit et de le pacifier dans une certaine mesure.

Il nous faut être réaliste, il est évident qu'il n'est pas toujours facile dans le contexte dans lequel nous vivons de tout planter là, de se retirer, de s'isoler pendant un certain laps de temps, et quand bien même on serait en mesure de le faire matériellement, notre esprit ne serait peut-être pas assez prêt pour autant. Mais, peut-être que d'ici quelques années,... ça viendra !

Rappelons-nous que lorsque nous commençons à nous exercer à cette méthode, la première des choses n'est pas tant, d'arriver à garder l'esprit fixé de façon très stable sur l'objet, ce qui est assez difficile à faire, que d'essayer d'avoir une certaine clarté de l'objet, de nous en faire une idée, même s'il n'est pas très clair, très lumineux, de sorte à axer notre attention sur la clarté de l'objet.

### III- Les neuf stades mentaux

Lorsque l'on commence à s'exercer à une telle méthode, il faut connaître les différents stades par lequel notre esprit va évoluer, on parle de neuf stades mentaux.

Chacun de ces stades a un nom qui correspond à une étape :

- 3 Placement de l'esprit
- 4 Placement continu
- 5 Placement répété
- 6 Placement proche
- 7 Stade de la maîtrise ou de la soumission,
- 8 Pacification,
- 9 Pacification totale,
- 10 Focalisation
- 11 Placement équilibré.

Lors du stade du **placement de l'esprit**, on peut se sentir quelque peu déconcerté dans la mesure où l'on commence à s'asseoir et à porter notre attention sur notre esprit que l'on essaye de diriger délibérément vers son objet d'observation. Or on se rend compte que notre esprit est continuellement parasité par des flots de pensées, pensées qui s'associent les unes les



autres en apparence sans queue ni tête. On a l'impression que, subitement, parce qu'on décide de méditer sur un objet, toutes ces pensées s'abattent sur nous, chose qui peut nous déconcerter voire nous déstabiliser. Toutefois, comme on l'a déjà mentionné plus tôt, ce n'est pas un phénomène nouveau, c'est juste un phénomène dont nous prenons nouvellement conscience. Quand au début on a l'impression ainsi que notre esprit est assailli par une multitude de pensées, d'opinions, de projections, etc., il n'y a pas lieu de se décourager, c'est quelque chose de tout à fait normal. Il nous faut simplement prendre conscience de ce train de pensées incessant et essayer de ramener autant de fois que nécessaire notre esprit sur son objet.

Lors du stade de **placement continu**, qu'entend-on par continu? Par rapport au stade précédent, on arrive à maintenir, durant de petites plages même très courtes mais continues, notre esprit fixé sur son objet, plages durant lesquelles il ne perd pas son objet.

Tout au long du premier stade, le pratiquant s'est entraîné encore et encore à ramener son esprit sur son objet d'observation. Par cet exercice, il a obtenu une certaine aptitude qu'il ne possédait pas jusqu'alors, qui lui permet au cours du stade du placement continu, maintenant, de laisser son esprit un peu plus longtemps sur son objet. Le corollaire est que les pensées commencent à se tarir, le flot de pensées, de-ci, de-là, commence à s'interrompre, de sorte que l'esprit est un peu moins agité. On dit de ces pensées qu'elles marquent une pause, un peu comme au cours d'une longue marche l'on fait des pauses ici et là, ce n'est pas vraiment la sieste, mais on s'assoit et on marque un temps d'arrêt, avant de reprendre son chemin. C'est ce qu'indique l'expression « les pensées marquent une pause » à ce stade.

Avec le **placement répété**, la stabilité de l'esprit est bien meilleure à tel point que sitôt que l'esprit perd son objet, immédiatement, il arrive à le ramener. Il se rend compte qu'il l'a lâché beaucoup plus rapidement et immédiatement arrive à nouveau à se focaliser dessus. De plus, autant le stade précédent correspondait à un moment où les pensées, les projections mentales, les idées, marquaient une pause, autant durant ce stade les pensées s'épuisent. Cet épuisement des pensées vient de cet entraînement qui vise à toujours ramener l'esprit sur son objet pour qu'il s'y focalise ; finalement il élude les pensées, il ne les suit plus, ne les alimente plus, donc on peut littéralement dire qu'elles s'épuisent, elles ne sont plus entretenues.

Le quatrième stade celui du **placement rapproché**, offre à présent une excellente stabilité. Les niveaux de conscience qui opèrent dans l'esprit sont désormais beaucoup plus subtils que les consciences grossières habituellement opérationnelles dans nos interactions quotidiennes.

À partir de maintenant, la stabilité de l'esprit est telle qu'il est peu probable que l'esprit perde son objet. Tandis que les stades précédents consistaient essentiellement à crocheter l'esprit pour le ramener continuellement sur son objet, désormais il est peu probable qu'il perde ou lâche son objet ; par contre c'est le moment où notre esprit va devoir user avec plus de force de la vigilance, parce que c'est maintenant que peuvent sévir plus fortement ces écueils que sont le relâchement et l'agitation mentale.

Le troisième comme le quatrième stade dépendent essentiellement de la force de la mémoire qui s'intensifie au fur et à mesure de l'entraînement.

Le stade de la **soumission** et de la **maîtrise**. Qu'est ce qui est soumis ici ? Toutes nos pensées, idées, projections grossières qui à ce stade ne s'élèvent plus du tout dans l'esprit. Il n'est plus du tout dérangé par ces niveaux grossiers de pensées, ainsi, le stade de la soumission signe la disparition des pensées et projections grossières. Bien entendu, pour avoir tari toutes nos pensées, il a fallu soutenir énormément d'effort pour ramener l'esprit vers l'intérieur encore et encore. Aussi, se peut-il que parce que l'on aura beaucoup insisté, beaucoup forcé pour ramener l'esprit vers l'intérieur, cette « fatigue » donne naissance à un certain relâchement de l'esprit, une certaine mollesse mentale. Il ne s'agit pas encore de torpeur, bien que si l'on n'y remédie, cet état pourrait y conduire.

Le relâchement dont il est question ici est bien entendu sous sa forme subtile, et décrit la manière dont l'esprit appréhende son objet en manquant de fermeté, de vivacité, de tonus. Lorsque la vigilance détecte la présence de relâchement subtil, il faut y remédier aussitôt en essayant de tonifier l'esprit, de le dynamiser, de le revivifier, d'abord sans lâcher son objet d'observation, puis, le cas échéant, en le mettant de côté, pour diriger l'esprit vers certains sujets de méditation à même de le réactiver. Ce qui importe ici c'est d'être assez réactif pour que, lorsque la vigilance rapporte la présence de relâchement subtil, l'on intervienne immédiatement pour appliquer son antidote correspondant. Bien entendu, il ne s'agit pas d'appliquer un tel antidote lorsqu'il n'y a pas de relâchement subtil, lorsque la vigilance ne rapporte pas ce type de perturbation, mais lorsqu'elle le détecte, il faut savoir réagir immédiatement faute de prolonger cet état qui finirait même par se transformer en relâchement plus grossier.

On procède par étapes, on commence dans un premier temps à essayer simplement de réactiver l'esprit, par la seule prise de conscience de la présence de relâchement subtil et on constate qu'il nous faut donner plus d'intensité, de vivacité à notre esprit. Si cela ne suffit pas, on visualise de la lumière blanche pour essayer de rendre l'esprit plus vif plus tonique, et si cela ne marche toujours pas, à ce moment-là, on lâche notre objet de focalisation et on médite sur un des points que l'on a vu hier pour élever l'esprit, le faire se sentir joyeux, le réanimer pourrait-on dire.

Le stade suivant est celui de la **pacification**. Durant ce sixième stade, l'esprit ayant pris conscience des inconvénients de l'agitation, plus exactement de la distraction, de l'éparpillement, il va éprouver davantage d'intérêt pour la concentration. Ce regain d'intérêt pour la concentration permet au pratiquant de fournir davantage d'efforts plus volontiers. Cela va se répercuter sur ses différentes activités, de sorte qu'il sera moins enclin à agir de façon préjudiciable par le biais de son corps et sa parole.

Lors du stade de la pacification, l'on risque de rencontrer l'écueil contraire au relâchement, on en a déjà parlé hier. En cherchant à réactiver, revivifier notre esprit en proie au relâchement subtil, il se peut que l'on n'y aille pas de mains mortes et qu'on le stimule un peu trop, de sorte

que notre esprit est devenu maintenant un peu trop fébrile, et qu'il tombe dans l'autre travers, celui de l'agitation, subtile certes, mais bien de l'agitation. Le risque est réel d'où la nécessité à ce stade de renforcer notre capacité de vigilance pour savoir détecter cette perturbation dès qu'elle se manifeste.

Lorsque la vigilance rapporte cette agitation subtile, il importe d'appliquer l'antidote qui va consister maintenant à plomber un peu l'esprit pour le faire redescendre. On commence en pensant qu'il faut se calmer un peu, mais si cela ne suffit pas, on laisse de côté quelques instants l'objet d'observation et l'on médite sur un des sujets déjà évoqué dont le contenu même va faire redescendre l'esprit. Ce-faisant, en fait, on amène l'esprit à relâcher un peu la saisie, la prise qu'il a de son objet de focalisation ; quand l'esprit est très agité, en effet, il peut être extrêmement crispé sur son objet, et cela va lui permettre de se détendre.

On se souvient que pour remédier à l'agitation au niveau subtil, l'on pouvait méditer des aspects tels notre impermanence, les souffrances de l'existence cyclique, etc., autant de sujets dont le contenu fait naturellement redescendre l'esprit, dissipe cette effervescence, cette fébrilité. Si cela ne marche pas, on peut prendre un moyen qualifié de plus vigoureux, tout au moins plus grossier, qui est de porter notre attention sur la respiration.

Le septième stade correspond au stade de la **pacification totale** à présent. Pourquoi ce terme ? Parce que c'est une étape à partir de laquelle l'esprit ne va plus être agité par les niveaux manifestes des émotions perturbatrices, c'est à dire qu'il ne va plus être le jouet de l'attachement dans sa forme patente, de la colère, de l'aversion, de l'orgueil etc., sous leurs formes manifestes, patentes ou objectives. Il bénéficie d'un apaisement de ce point de vue là. Mais que ce soit bien clair, il n'y a pas eu d'éradication des perturbations, ce sont seulement des étapes durant lesquelles les perturbations ne se manifestent plus.

En d'autres termes, à partir de ce stade de la pacification totale, le relâchement comme l'agitation même dans leurs formes subtiles ne tendront plus à se manifester. Néanmoins, c'est une étape durant laquelle encore il convient de renforcer sa capacité d'enthousiasme ou de persévérance.

L'étape suivante, la huitième, correspond à la **focalisation**, c'est une étape qui ne nécessite pour ainsi dire plus d'effort pour le pratiquant. Le pratiquant n'a plus à soutenir d'effort durant toute la session, il en fournit initialement, et ensuite, il n'a plus à alimenter ses efforts tout au long de la session de la méditation.

Le pratiquant, à ce stade, est parvenu à une telle maîtrise qu'il suffit qu'il se détermine tout au début de la session de méditation, à faire en sorte que ni le relâchement, ni l'agitation subtiles ne se manifestent tout au long de la session, et il va pouvoir placer son esprit sur son objet et l'y maintenir aussi longtemps qu'il le désire sans ne plus avoir à entretenir d'efforts, à faire montre de persévérance enthousiaste.

Le neuvième stade appelé le **placement équilibré** se distingue du précédent en ce sens qu'ici le pratiquant n'a plus besoin de fournir le moindre effort, pas même au début de la

session. Il lui suffit de s'asseoir et de décider placer son esprit sur tel ou tel objet pour qu'il s'y maintienne de façon stable et l'appréhende de façon claire avec l'intensité voulue, autant de temps qu'il le souhaite.

#### IV- Les six forces

Tout le long des stades mentaux, le pratiquant est en mesure de parcourir ces différentes étapes grâce à certaines forces : la force de l'étude, la force de la réflexion, la force de la mémoire, celle de la vigilance, celle de l'enthousiasme et celle de l'accoutumance. Regardons comment chacun des stades est franchit en dépendance de telle ou telle force.

Le premier stade se parcourt en dépendance de la première force, la *force de l'étude*. C'est en dépendance des instructions qu'a lues ou entendues un pratiquant qu'il va pouvoir appliquer cette méthode. C'est de son étude, qu'il tire les instructions qui lui permettent de s'entraîner, s'exercer à ramener encore et encore son esprit sur son objet, le perdre, le ramener, le perdre, le ramener, ainsi de suite jusqu'à arriver à avoir des moments continus durant lesquels son esprit reste fixé sur son objet.

C'est en dépendance de la deuxième force qu'il pourra parcourir le deuxième stade. La *force de la réflexion* s'appuie sur les instructions reçues, le pratiquant s'approprie progressivement ces instructions, se les rappelle, y réfléchit, et les applique, ce qui lui permet de parcourir le deuxième stade.

Le troisième et le quatrième stade dépendent tous deux de la *force de la mémoire* de sorte que la progression à travers ces deux stades se fait parallèlement à un renforcement progressif de la mémoire portée finalement à son plein développement à la fin du quatrième stade. La force de la mémoire étant parfaitement stable, elle est très puissante et devient désormais capable d'induire ou d'activer cet autre facteur mental qu'est la vigilance.

La *force de la vigilance* assure la progression le long des cinquième et sixième stades, vigilance qui elle aussi va s'accroître au fur et à mesure des sessions de ces deux stades. La force de la vigilance, comme précédemment, va être portée à son plein développement au terme du sixième stade.

Dans la mesure où les perturbations sous leurs aspects manifestes ne s'élèvent plus ensuite, à partir du septième stade, c'est moins la vigilance qui sera nécessaire que la *force de l'enthousiasme*. Quelquefois on dit simplement l'effort, mais il s'agit bel et bien de la persévérance enthousiaste, qui aide l'esprit à actualiser le calme mental. Ne l'ayant pas encore obtenu, il ne faut pas qu'il relâche ses efforts entre le septième et le huitième stade, au terme duquel cette force de l'enthousiasme, de l'effort est parfaitement développée. Ce qui veut dire que c'est excellent, car, arrivé au terme du huitième stade, on a plus à faire d'effort après ! Néanmoins, c'est simplement une façon de parler parce que cette force de la persévérance enthousiaste justement, de l'effort continu, répété et assidu est une notion déterminante pour parachever le calme mental, et ensuite c'est un moyen indispensable pour

continuer à évoluer vers la bouddhité, donc on n'en a pas fini pour autant avec l'enthousiasme persévérant !

Le neuvième stade, celui du placement équilibré dépend de la dernière force, la *force de l'accoutumance* ou de la familiarisation. C'est une force sur laquelle on s'appuie à de nombreuses reprises dans diverses pratiques. C'est une force sur laquelle on peut déjà compter lorsqu'on a un peu l'habitude de ces pratiques quotidiennes : si on les a mémorisées, par exemple, il arrive même souvent de les faire tout en pensant à autre chose, cela prouve bien qu'on a une certaine accoutumance avec ces pratiques ! La force de l'accoutumance n'est pas l'apanage du domaine spirituel, la force de l'accoutumance on s'en sert tous les jours, si vous aimez chanter (rires), par exemple, il y a des airs que vous fredonnez facilement parce que votre esprit est familiarisé avec, ils reviennent à votre esprit spontanément sans que cela ne vous coûte aucun effort. Quand c'est l'anniversaire de quelqu'un, tout le monde entonne spontanément « Joyeux Anniversaire ! ... » sans vraiment réfléchir, sans fournir le moindre effort, c'est grâce à la force de l'accoutumance.

Il est intéressant de l'examiner en dehors de notre contexte parce que cela montre bien que c'est une faculté dont nous disposons tous, que nous appliquons dans différentes situations, c'est donc une aptitude sur laquelle nous pouvons compter ; l'accoutumance, c'est quelque chose qui peut nous être extrêmement précieux.

## **V- Les quatre types d'attentions spécifiques**

De même que l'on applique six forces différentes au fur et à mesure des neuf stades de la progression, on applique quatre formes d'attention différentes : on parlera d'attention à l'objet faite avec effort, d'attention à l'objet par intermittence, d'attention à l'objet sans interruption, et d'attention à l'objet faite sans effort.

Durant les deux premiers stades, c'est une *attention avec effort* qui est appliquée. Plus précisément même, puisque à ces stades notre capacité de prolonger l'attention est très fluctuante, très instable, cette attention avec effort est appliquée (malgré soi) par intermittence ; ce qui la caractérise, néanmoins, c'est l'effort nécessaire pour qu'elle se manifeste, pour qu'elle soit opérante. Pour résumer, ici, les moments durant lesquels notre esprit n'est pas sur son objet sont plus longs que ceux sur lesquels il est focalisé dessus.

Le deuxième type d'attention, l'*attention par intermittence* est appliqué entre le troisième et le septième stade mental. À partir du stade de placement répété, on a acquis déjà une certaine stabilité. Les moments durant lesquels notre esprit est focalisé sur son objet sont plus longs que ceux durant lesquels il les perd, d'où la raison pour laquelle on parle d'application intermittente de l'attention ; cela veut dire qu'il y a des moments où l'attention est bel et bien active ou elle est bien présente, et d'autres où elle fait défaut. Elle s'avérera être d'autant plus présente que l'on évoluera vers les stades supérieurs, stades qui dépendront d'abord de la mémoire, pour le troisième et quatrième stade, puis, de la vigilance pour le cinquième et sixième et enfin de la force de l'enthousiasme persévérant pour le septième.

Le troisième type d'attention, l'*attention placée sans interruption* sur l'objet est une attention qui caractérise le huitième stade. Lors du stade de la focalisation, on se souvient que la force de l'enthousiasme persévérant est telle qu'il suffit de fournir quelques efforts au début de la session, pour que l'esprit, ensuite, puisse rester de façon stable sur son objet, le percevant clairement et avec une réelle intensité, sans ne plus avoir à fournir d'efforts. De ce fait, l'attention, ici, est ininterrompue ou sans interruption.

Le dernier type d'attention, l'*attention qui se place sans effort* sur son objet est celle, on le comprend, qui a lieu durant le dernier stade, le stade du placement équilibré. Stade qui ne requiert plus le moindre effort, il suffit simplement que le pratiquant décide de s'asseoir, de placer son esprit sur tel objet pour qu'il y demeure aussi longtemps qu'il le souhaite.

## **VI- Comment identifier le calme mental une fois développé**

Au neuvième stade, stade du placement équilibré, l'esprit est extrêmement stable, la concentration à laquelle est parvenu déjà l'esprit est une concentration de très grande qualité. C'est la concentration la plus stable que peut développer une conscience qui relève du monde du désir, en fait.

Au terme de ce neuvième stade, est-ce qu'on a obtenu pour autant le calme mental ? En fait, pas tout à fait. À ce stade, on dit qu'on est parvenu à un stade qui s'apparente au calme mental, qui lui est analogue, mais ce n'est pas encore le calme mental.

Le calme mental n'est pas encore atteint, il faut que le pratiquant entre encore en session de méditation, qu'il se focalise de nouveau sur son objet, de manière à acquérir la souplesse ou la maniabilité mentale et la souplesse physique.

Cela se produit lorsque le pratiquant se sera suffisamment accoutumé à cette méditation. Toutes les tensions mentales vont alors se dissiper complètement et leur disparition entraînera l'apparition d'une grande souplesse, une grande maniabilité mentale. Dans un premier temps, c'est la maniabilité mentale qui est obtenue, en dépendance de laquelle, le pratiquant fait ensuite l'expérience d'un grand confort physique, d'une grande souplesse physique. Cette souplesse physique va donner naissance à une expérience de bien-être physique, une certaine félicité physique, qui elle-même engendrera une grande félicité mentale.

À ce point, lorsque se dissipe la tension, la raideur de l'esprit, disparaissent avec elle toutes nos propensions à nous méconduire. Si nous regardons notre esprit tel qu'il est actuellement, on a une plus grande facilité à commettre des actions préjudiciables, destructrices et on est moins enclin à agir de façon favorable. Effectuer des actions positives, nous demande davantage d'efforts, il faut que ce soit davantage intentionnel, c'est moins spontané, ce qui trahit le fait qu'on a davantage d'inclinations à agir de façon non-vertueuse. Or ici, une fois dissipée cette raideur mentale au terme du neuvième stade du calme mental, une telle tendance s'inverse, de sorte que notre prédisposition, à nous méconduire tend à diminuer et notre esprit devient plus volontiers enclin à agir de façon vertueuse. De façon concomitante, l'esprit devient ainsi plus souple, plus maniable, il se dirige plus spontanément

et plus volontiers vers ce qui est vertueux. Conjointement à l'obtention d'une telle maniabilité, il éprouve une sensation agréable, comparable à celle ressentie en se passant la main sur le sommet de la tête, lorsque l'on vient d'être nouvellement rasé. Je vois un ou deux crânes dégarnis parmi vous, peut être que vous avez déjà fait cette expérience !

Cette sensation plaisante nous ramène à ce lien, déjà évoqué ce matin, qui existe entre la conscience et l'énergie ou le vent. On se souvient que l'énergie ou le vent est décrite comme la monture que chevauche la conscience. Lorsque nos inclinations plutôt préjudiciables, nos tendances à nous méconduire diminuent – il s'agit ici de consciences non-vertueuses qui chevauchent une énergie, puisqu'il y a une diminution de ces consciences-là, leurs énergies correspondantes déclinent aussi, au profit d'énergies chevauchées par des consciences ayant des prédispositions plus vertueuses. Naturellement, ces énergies ou vents ne sont pas positifs (ou négatifs) de par eux-mêmes, mais quand ils sont chevauchés par des consciences plus positives, en circulant ils entraînent nécessairement ce sentiment de bien-être, cette sensation agréable particulière.

D'une façon plus prosaïque, c'est une expérience que nous faisons tous! Lorsqu'on se sent bien, qu'on se sent heureux, on est détendu, notre corps est détendu ; il n'y a rien qui tire, rien qui fait mal, on se sent beaucoup plus souple. Lorsqu'au contraire on est anxieux ou irrité, on est tendu, on est crispé, on a mal au dos, mal aux épaules, ça tire ici ou là, ça serre ici ou là, (rires !). On a souvent mal en haut du dos, entre les épaules. Nos symptômes physiques signent la très grande interdépendance qu'il y a entre notre esprit et l'énergie ou les vents qu'il chevauche. Si les états d'esprit non-vertueux tendent à diminuer, les vents qui les chevauchent vont diminuer aussi à la faveur d'autres plus positifs qui permettront une telle détente.

Ainsi la maniabilité mentale ainsi obtenue va donner naissance à une souplesse physique. à partir du moment où il y a une diminution des énergies qui soutiennent des consciences plus résistantes, plus réticentes, moins prédisposées à la vertu, il y a une augmentation, au contraire, des vents, des énergies qui soutiennent des consciences plus enclines à la vertu ; c'est ce changement qui entraîne la dissipation des raideurs ou des tensions, des crispations au niveau physique et engendre une grande souplesse physique.

Dans *l'Ode aux réalisations*, on se souvient qu'en ce qui concerne la concentration, Lama Tsongkhapa précisait que, lorsque l'esprit est devenu maniable, lorsqu'on peut le diriger aisément, cette concentration se portant sur les objets vertueux, elle entraîne un immense bonheur grâce une totale aisance du corps et de l'esprit. [Le terme aisance, ici, fait référence à la souplesse, à la maniabilité]. Ces éléments que sont le corps et l'esprit deviennent extrêmement dociles, maniables, très facilement dirigeables, ils n'offrent plus de résistance, ne rechignent plus, mais se laissent naturellement diriger, orienter vers ce qui est vertueux, vers ce qui est positif.

Un des bienfaits de ce stade-là, par exemple, c'est que lorsqu'on s'assoie pour faire ses pratiques, on n'a plus à lutter contre une certaine torpeur, un certain engourdissement de l'esprit. Habituellement, dès que l'on s'assoie, on ressent toute la lassitude peser sur nous d'un

coup ! On se sent fatigué, le corps est lourd, on a mal ici, les genoux font mal, et puis notre esprit est engourdi, en proie à une certaine torpeur. Et bien sûr, tout cela se produit inévitablement pile au moment où l'on veut méditer ! Et en plus c'est récurrent ! Or de telles choses disparaissent dès que la maniabilité mentale et la souplesse physique sont développées, on n'est plus du tout sujet à cela. L'esprit comme le corps se laissent diriger très facilement sur l'objet souhaité, ils demeurent autant de temps que voulu sans que cela n'engendre le moindre désagrément, la moindre gêne. Le corps, d'ailleurs, il devient extrêmement léger, comme s'il flottait, aussi léger que du coton. Du coup, on pourrait peut-être proposer le développement du calme mental comme nouveau régime, car, une chose est sûre, c'est qu'une telle pratique amène naturellement le méditant à consommer moins de nourriture, il a moins besoin de manger ! Dès le début de l'entraînement, le pratiquant doit en effet être vigilant à la quantité de nourriture qu'il absorbe parce que trop manger diminue sa vivacité mentale et favorise la torpeur ; il y a donc une certaine régulation de l'alimentation qui, du coup, permet de regagner un peu la forme ! Mais c'est un aparté et une plaisanterie ! Il y a des gens très corpulents qui ont développé le calme mental, donc ne vous inquiétez pas, vous ne risquez rien !

En dépendance de la souplesse physique obtenue à présent, le corps fait l'expérience d'un très grand bien-être, d'une très grande félicité. Cette grande félicité physique induit un sentiment de grande félicité mentale maintenant. Le pratiquant éprouve une joie très intense, un sentiment de bien-être ou de félicité extrêmement puissant, à tel point, d'ailleurs, qu'il a l'impression qu'il va perdre son objet de focalisation, tant cette joie le submerge complètement. En effet, cette joie le submerge quelques instants, mais très rapidement, et naturellement, l'intensité de cette joie décroît un tout petit peu de sorte à laisser place à une joie intense très profondément enracinée. Il en fait continuellement l'expérience sans que cela n'entame la stabilité de son esprit parfaitement focalisé sur son objet. Cette expérience est souvent comparée aux retrouvailles avec un être qui nous est extrêmement cher, et que nous n'aurions pas vu depuis de nombreuses années. Cela s'est produit lorsque j'ai retrouvé mon père que je n'avais pas vu de nombreuses années durant. Tout d'abord, durant les premiers instants, on est complètement transporté de joie et on a l'impression que rien n'existe, on reste, bouche bée, complètement submergé par une telle joie. Puis, naturellement, cette intensité décroît un peu les secondes suivantes, nous permettant de retrouver nos esprits et de commencer à échanger tout en continuant à éprouver une joie très profonde. Il semble que dans le contexte du calme mental, c'est une chose assez comparable qui se produit.

Cela me rappelle les retrouvailles entre mon père et mon oncle, son frère cadet, qui se sont complètement perdus de vue alors qu'ils étaient encore au Tibet, au point de ne plus savoir si l'un ou l'autre était encore vivant. Mon père s'est exilé en Inde, et s'est installé dans



le monastère de Séra, dans le quartier des gens de la région de l'Amdo<sup>6</sup>, dont nous étions originaires, où il vécut de nombreuses années durant. Un jour son propre frère est arrivé au monastère, ignorant que son aîné était toujours en vie ; il venait voir s'il avait par hasard des neveux, et cherchait naturellement dans ce quartier du monastère. Il s'est rendu dans la maison voisine de la nôtre, et y a trouvé un vieux moine. Il lui dit qu'on le surnommait Alla – ce qui veut dire le retraitant ou l'ermite, qu'il était originaire de tel endroit, et qu'il avait un frère du nom de Jimpa. Or, mon père, à l'époque, on ne l'appelait plus Jimpa mais Lobsang. Le vieux moine lui répondit qu'il y avait un vieux monsieur dans la maison d'en face, et que ce qu'il venait de lui raconter était assez concordant avec son histoire, mieux valait le rencontrer. Quand mon père arriva, ils se sont regardés tous les deux et puis il lui dit : « En effet, je m'appelle Lobsang ; mais au fait, oui, c'est vrai, je m'appelle aussi Jimpa ! », « Ah! Et moi, je m'appelle Alla, le retraitant », répondit le cadet. Et, discutant ainsi, d'un coup, ils se sont reconnus. Tous deux furent abasourdis tant ils étaient convaincus que l'autre était décédé depuis fort longtemps. Voilà aussi un instant très particulier, durant lequel, manifestement leur esprit a été complètement submergé par la joie de ces retrouvailles. Désolé, c'est une digression par rapport au calme mental, mais cela m'a permis d'avoir une pensée pour mon père !

Une fois qu'a décliné un peu l'intensité de cette grande félicité mentale induite par la félicité physique, s'installe une joie profonde assortie d'une très grande stabilité de l'esprit qui signe l'obtention du calme mental. C'est un outil extrêmement précieux, puisqu'il nous permet même en dormant de continuer à garder notre esprit concentré sur un objet. Il suffit, avant de s'endormir, de placer notre esprit sur une visualisation ou une représentation du corps d'un bouddha, par exemple, pour, tout au long de notre sommeil, ne pas lâcher cet objet.

Lorsque l'on a doté notre esprit d'un tel outil qu'est le calme mental, grâce à la capacité de concentration qu'il offre, on peut développer très rapidement toutes les autres qualités nécessaires, acquérir les différentes réalisations des étapes de la voie (du Lamrim) beaucoup plus rapidement.

Le calme mental permet également d'avoir le degré de concentration nécessaire pour accéder à des mondes supérieurs, qu'il s'agisse du monde de la forme ou du monde du sans forme. Toutefois, ces mondes relèvent encore de l'existence cyclique et il serait regrettable de se fixer comme objectif d'utiliser la concentration obtenue par le calme mental pour renaître dans tel monde d'existence supérieur ; il est préférable d'utiliser une telle aptitude pour développer des états d'esprit tels que bodhicitta ou la sagesse qui réalise la vacuité. Développer l'esprit d'Éveil grâce au calme mental nouvellement obtenu est quelque chose d'incomparable, qui concourt immédiatement à notre bonheur, à notre bien-être, puis, à celui de tous les êtres qui nous entourent.

---

<sup>6</sup> Un grand monastère, comme celui de Séra est subdivisé en de nombreux quartiers appelées Khangtsèn qui regroupent chacun des gens d'une région donnée du Tibet. L'Amdo est une des trois provinces majeures située au nord-est du Tibet, assimilée actuellement aux provinces chinoises du Qinghai et à une petite partie du Sichuan.

Le calme mental permet, comme on vient de le dire, de développer la vue supérieure, c'est une des raisons pour laquelle le développer est si important. La vue supérieure n'a pas un objet différent du calme mental, son objet sera le même, c'est la manière de l'appréhender qui sera différente. Dans le cadre du calme mental, l'esprit est placé simplement sur l'objet, il y demeure simplement focalisé de manière à le percevoir de façon stable, claire et vive. Une telle aptitude permet ensuite le développement de la vue supérieure, qui consiste en l'analyse de cet objet. Alors que l'esprit peut rester de façon stable et claire sur un objet, une autre fonction de l'esprit va être en mesure de l'examiner sous différents angles, selon différentes perspectives de manière à mieux le comprendre, mieux l'appréhender, voire le réaliser. La vue supérieure s'aiguise en quelque sorte dans le cadre de sessions de méditation, qui sont suivies par des périodes post-méditatives – littéralement d'obtention consécutive. En intersession l'esprit et le corps jouissent de la même maniabilité, de la même félicité puisque le calme mental acquis est bien entendu maintenu. Quand on a dit que les objets étaient semblables, cela veut dire que lorsque le calme mental a pour objet la vacuité, la vue supérieure portera elle aussi sur la vacuité, lorsque le calme mental a pour objet le non-soi, la vue supérieure se développera en relation avec le non-soi, lorsque c'est l'impermanence la vue supérieure se développera en relation avec l'impermanence. Quel que soit l'objet sur lequel se porte la concentration offerte par le calme mental, c'est cet objet-là que va examiner la vue supérieure.

Dans le *Bodhicharyavatara*, Shantidéva indique la raison pour laquelle il est important d'obtenir le calme mental en expliquant que c'est en dépendance du calme mental que l'on peut développer la perfection de la sagesse qui nous permettra d'avoir raison de toutes nos émotions perturbatrices. C'est la raison principale pour laquelle il nous invite à développer une telle capacité de concentration offerte par le calme mental. Une fois développé le calme mental en relation avec n'importe quel objet, on peut ensuite appréhender un autre objet, changer d'objet autant qu'on le souhaite. Quand on considère cet objet à présent qu'est la vacuité, on développe d'abord le calme mental en relation avec cet objet qu'est la vacuité, puis, cet objet ainsi perçu par le calme mental, on va pouvoir l'analyser, l'examiner au moyen de la vue supérieure. Cette vue supérieure relative à la vacuité permet le développement de la sagesse qui en vient progressivement à percevoir directement la vacuité. Cette sagesse qui réalise directement la vacuité est l'outil qui peut éradiquer définitivement nos émotions perturbatrices. Dès lors que nos perturbations sont complètement éradiquées, notre esprit en est donc libéré, il est parvenu à cet état qu'est la libération. Si conjointement, nous nous sommes efforcés d'engendrer l'esprit d'Éveil, c'est à dire que notre aspiration n'a pas été simplement de nous libérer nous-mêmes mais de parvenir à la Bouddhité, afin d'être en mesure de bénéficier à l'ensemble des êtres, alors, nous nous sommes non seulement affranchis de notre propre existence cyclique, mais, nous avons réunis les deux causes qui nous permettront de parvenir à la Bouddhité à savoir l'esprit d'Éveil et la sagesse qui réalise directement la vacuité. Donc, il ne nous reste plus qu'à méditer la vacuité !

### **Commentaire du schéma qui illustre le développement du calme mental (cf. p.)**

Si vous prenez un instant, le dessin qui vous a été distribué illustre classiquement les stades du développement du calme mental. L'éléphant représente l'esprit du pratiquant, comme on le voit, il est loin devant le pratiquant au début de l'exercice. Le pratiquant est muni du crochet de la vigilance et de la corde de la mémoire. Le singe symbolise l'agitation. Le premier stade est le stade durant lequel le pratiquant commence à essayer de fixer son esprit sur son objet, le stade de placement de l'esprit. On voit que l'esprit est en proie à beaucoup d'agitation liée au flot ininterrompu de ses pensées, de ses projections. Les pensées sont illustrées par la couleur grise sur le corps de l'éléphant. Au fur et à mesure de sa progression, l'éléphant deviendra de plus en plus clair, ses idées, projections, pensées allant progressivement diminuant, en s'apaisant.

Au premier tournant, le feu que vous voyez de part et d'autre symbolise les efforts à fournir ; la quantité d'efforts est plus importante bien sûr au début du cheminement qu'à la fin. On voit comment le pratiquant, en fournissant des efforts, arrive progressivement à dompter son esprit en se servant à la fois de sa mémoire et de sa vigilance. Le premier tournant correspond au stade du placement continu, le troisième tournant, c'est à dire le premier sur la droite illustre le stade du placement répété. On voit à ce stade que le pratiquant est en mesure, grâce au crochet de la mémoire, d'avoir une mémoire plus fiable ; il s'appuie sur la force de la mémoire, ce que l'on a vu à ce stade, et peut ramener l'éléphant qui court beaucoup moins loin devant lui. Le lapin qui apparaît correspond au relâchement, relâchement subtil à ce stade.

La progression se poursuit, au tournant suivant, le pratiquant se trouve au quatrième stade, le stade du placement rapproché et, là encore, l'éléphant se retourne davantage vers le pratiquant, ce qui veut dire que le pratiquant maîtrise mieux son esprit, sa concentration. Les pensées, idées, et projections mentales commencent à diminuer de façon significative, mais son esprit peut toujours être la proie de l'agitation ou du relâchement subtil.

Après le tournant suivant, on voit que l'éléphant s'est complètement retourné, la corde de la mémoire est bien accrochée à l'éléphant, après le quatrième stade, en effet, la mémoire est pleinement développée et, avec le crochet de la vigilance, le pratiquant va désormais s'en prendre aux deux niveaux subtils de relâchement et d'agitation. Cela correspond au cinquième stade, celui de la soumission, de la maîtrise.

Le stade suivant correspond à la pacification, stade durant lequel sa vigilance s'est pleinement développée ; déjà complètement, débarrassé du relâchement subtil, il ne lui reste alors qu'à se défaire du niveau subtil d'agitation.

Après le tournant suivant, il est parvenu au stade de pacification totale. Il n'a plus besoin d'utiliser la force de sa mémoire ni de sa vigilance parce que la soumission est complète à présent, et il se débarrasse définitivement à ce stade de l'agitation sous sa forme subtile.

Au huitième stade, le pratiquant passe même devant l'éléphant, c'est à dire que c'est lui qui commence à contrôler son esprit, on pourrait même rajouter quelques flammes mais

insignifiantes, on se souvient que c'est juste la quantité d'efforts nécessaires au début de la méditation et qu'ensuite l'esprit suit complètement le pratiquant, qui fait ce qu'il veut de son esprit, le dirige sur son objet comme il le souhaite.

Le dernier stade, enfin, est celui au dernier tournant à gauche du placement équilibré durant lequel l'éléphant repose désormais aux pieds du pratiquant. Le pratiquant reste sur son objet autant de temps qu'il le souhaite sans ne plus avoir à fournir le moindre effort.

Les derniers stades correspondent à l'obtention même du calme mental. Le corps qui flotte, renvoie à cette sensation de corps éthéré, léger comme du coton, qui symbolise la souplesse physique ainsi obtenue. Le pratiquant sur l'éléphant qu'il manie exactement comme il veut symbolise la maniabilité mentale, puis, en dépendance des deux félicités physiques et mentales, le calme mental est complètement parachevé.

Je vous avais bien dit quand on développe le calme mental ensuite on devient très léger, on éprouve manifestement une certaine félicité, et que c'est dangereux même peut-être si on vit dans une région ventée ! (rires)

Voilà ce que je voulais vous dire à propos du calme mental. Par calme mental, il s'agit de pacifier nos émotions perturbatrices, sans toutefois les éradiquer, mais faire en sorte qu'elles ne se manifestent plus de façon patente, qu'elles ne s'élèvent plus dans l'esprit bien que subsistent encore leurs graines. Un des intérêts majeur du calme mental est de transformer nos prédispositions non vertueuses actuelles, en inclinations vertueuses. En effet, pour l'heure, on n'a pas besoin de réfléchir longtemps ou de fournir beaucoup d'efforts pour causer du tort à autrui, par contre agir de façon vertueuse, accomplir des actions constructives est quelque chose de beaucoup moins spontané, qui nous demande souvent effort et réflexion. Or, justement, le calme mental rend notre esprit et notre corps très maniables, très facilement dirigeables, de sorte qu'ils ne présentent plus de résistance à l'accomplissement d'actions vertueuses.

À défaut de développer de suite le calme mental, comment pouvons-nous considérer les perturbations lorsque nous les détectons ? Des facteurs perturbateurs tels que la colère, l'orgueil, la jalousie, on peut d'ores et déjà leur appliquer certains antidotes spécifiques. Plus on s'évertue de développer un sentiment tel que la bienveillance, l'amour ou la bonté aimante, plus cet état d'esprit s'opposera naturellement à la présence simultanée de perturbations, pourquoi cela ? Lorsque l'on éprouve de la jalousie à l'égard de quelqu'un, par exemple, on éprouve de la jalousie parce que telle personne dispose de tel ou tel bien, possède telle ou telle richesse, a développé telle et telle connaissance, par contre si l'on éprouve de la bienveillance pour cette personne, on aspire à ce que l'autre soit heureux, éprouve ou connaisse ce qu'il y a de meilleur et l'on se réjouit qu'elle puisse jouir d'une telle aisance matérielle, de telles connaissances, de telles qualités, etc. Donc au moment où l'on éprouve de la bienveillance, où

l'on tourne un regard bienveillant vers cette personne, on ne peut pas simultanément la jalouser, l'envier d'une manière ou d'une autre. C'est valable pour l'orgueil, c'est valable pour la colère, c'est valable pour n'importe quelle autre perturbation.

Par ailleurs, la force-même de la bienveillance est que cet état d'esprit va laminier, éroder, purifier, dit-on littéralement, nos méfaits, notre potentiel non-vertueux, ce qui est extrêmement bénéfique.

Lorsque nous accomplissons des actes quels qu'ils soient, si la motivation qui sous-tend ces actes est emprunte de bienveillance justement, il est impossible, à travers ces actes, que nous portions atteinte à quelqu'un, que nous causions du tort à quelqu'un. C'est à ce titre qu'il nous faut nous rappeler toute la valeur de la bienveillance, facteur que, même s'il n'est pas encore très fort, nous pouvons d'ores et déjà développer. Vous l'aurez compris ma suggestion est de vous inviter à vous tourner vers la bienveillance et à essayer de la développer, de la cultiver autant que vous le pourrez. On terminera donc là-dessus, si vous avez des questions il reste quelques minutes.

*Question : « J'ai entendu des récits de méditants qui se sont retirés pour éradiquer les perturbations mentales et qui ont cru avoir éradiqué la colère, par exemple, et lorsqu'ils sont revenus après leur retraite, ils se sont mis en colère après la première personne qu'ils ont rencontré. Donc, est-ce qu'en cherchant à développer le calme mental dans des conditions particulières de silence, de facilité, il y a un risque de perdre le stade du calme mental une fois confronté à des conditions plus délicates, plus difficiles, quand on revient dans le bruit et l'agitation de la vie. Ne peut-on pas retomber en arrière ? »*

*Réponse :* Plusieurs cas de figure sont possibles. Quelqu'un qui se retire pour méditer le calme mental, peut, ayant mal assimilé les instructions, ne pas reconnaître la présence de relâchement subtil et prendre ce relâchement pour le calme mental, considérer qu'il est parvenu à ce stade, puisque, lorsque se manifeste le relâchement subtil, l'esprit est parfaitement stable, complètement focalisé sur son objet, il ne le perd pas un instant et perçoit très clairement cet objet. La seule chose qui fait défaut, c'est l'intensité avec laquelle l'esprit appréhende l'objet, c'est quelque chose certes d'assez subtil, mais si on ne le reconnaît pas, il se peut très bien qu'on se méprenne et que l'on considère ce stade comme étant le calme mental. On peut commencer la session le matin, la terminer le soir sans avoir bougé, sans être perturbé par quoique ce soit, continuer le lendemain, le surlendemain et penser avoir développé le calme mental. Ceci-dit, notre vigilance ne s'est pas encore assez développée, nous n'avons pas assimilé l'instruction qui nous a mis en garde contre cette méprise, nous n'avons pas su, par exemple, reconnaître l'interruption de la respiration. On se souvient en effet, que lorsque l'esprit est en proie au relâchement subtil, la respiration devient tellement ténue qu'on ne perçoit même plus le filet d'air qui s'échappe des narines. Ainsi, pensant qu'il a obtenu le calme mental, le pratiquant peut arrêter sa retraite, et se retrouver en interaction avec d'autres personnes sans que les aspects manifestes de ses perturbations n'aient été apaisés

pour autant, ce qui peut favoriser le déclenchement de sa colère à certaines occasions. C'est un cas de figure.

Si la personne s'est isolée pour méditer le calme mental, et ayant bien assimilé les instructions, a procédé correctement et a véritablement développé le calme mental, lorsqu'elle revient en société, elle n'encourt strictement aucun danger. Elle n'a aucun risque de voir se manifester la colère ou autre. Le calme mental, une fois obtenu, ne va pas dégénérer, dans cette vie-ci, en tout cas.

Pour répondre complètement à votre question, il y a une autre possibilité. Ces récits de méditants que vous avez lu, n'impliquaient pas qu'ils se soient retirés pour développer le calme mental. Ils s'étaient peut être retirés pour méditer telle ou telle chose, il se peut que leur méditation ait été imparfaitement comprise ou menée, ou que leurs méditations manquent de constance. Or ici, ce n'est pas la méditation en tant que telle qui pose problème, c'est la manière dont elle a été utilisée, il n'y a alors aucune garantie de résultat lorsque la méditation n'est pas menée correctement. Une telle méditation n'étant pas efficace, elle ne pourra pas s'en prendre aux perturbations et il n'y a aucune raison pour que la personne n'explose pas de colère à sa sortie de retraite ! Si une personne s'y prend mal, médite mal, ne se sert pas correctement de ces différents outils, le risque n'est pas négligeable même que elle soit sujette à des troubles mentaux, le fameux *sok loung*, et là, elle aura de bonnes raisons de vraiment s'emporter !

C'est le moment de vous rappeler ces deux conseils qui paraissent insignifiants mais qui sont loin d'être anodins : l'importance, quand on médite le calme mental comme tout autre sujet, de faire de nombreuses sessions courtes, de ne pas trop forcer, et d'interrompre sa session alors que tout se passe bien, alors que c'est agréable, alors que l'on aurait envie de prolonger. Pourquoi cela ? Pour avoir envie de retrouver le coussin à la session suivante et ne pas éprouver de sentiment de nausée ou de répulsion à sa seule vue. Au contraire, si alors que les choses se déroulent bien, on veut prolonger la session un peu, un peu plus encore, comme on ne sait pas vraiment s'arrêter, vient inévitablement le moment où l'on va se crispier, se raidir. Commencent à s'installer des tensions, subtiles d'abord, qui vont se préciser jusqu'à effectivement engendrer de réels troubles mentaux.

Le conseil souvent délivré est de nous inviter à porter notre regard loin. Faisons en sorte de ne pas chercher à atteindre notre objectif trop rapidement, parce que ce n'est tout simplement pas dans nos cordes. Ne pas regarder plus loin que le bout de notre nez, en matière de développement spirituel, est un obstacle majeur, cette façon-même d'aborder notre pratique crée un obstacle, une interférence. Il faut porter notre regard loin devant, tout en restant complètement détendu intérieurement, c'est de cette manière-là qu'il convient d'aborder la pratique, avec constance, mais d'une façon complètement détendue. Le regard se porte loin devant sur notre objectif qui est néanmoins assez éloigné, pour progressivement s'en rapprocher sans chercher à nous y précipiter.

L'autre facteur qui est important est la confiance en soi ; il est essentiel de développer de la confiance en soi, l'assurance de pouvoir développer nous-mêmes cette confiance ainsi que les différentes qualités. D'autres êtres y sont parvenus par le passé, d'autres y parviendront à l'avenir, et cela, grâce à la force de l'habitude, d'où la nécessité de la constance. Mettons en place un tel entraînement, répétons le encore et encore et par la force de l'habitude ces choses qui nous semblent si difficiles ou inconcevables aujourd'hui deviendront naturelles, presque comme une seconde nature, dans un certain temps.

Nuançons ici ce qui a été dit hier par rapport à la durée de six mois dans laquelle, dans le cadre d'une retraite intensive, il était possible de développer une telle aptitude, c'est à la condition d'aborder une telle retraite de façon complètement détendue. Si l'on se dit : « Bon, je m'assoie, je médite de façon assidue et dans les six mois, c'est bon, j'aurai obtenu le calme mental », rien qu'en commençant comme cela, on se crée un obstacle, une contrainte, on se met la pression. Ce n'est pas du tout la manière d'aborder les choses. Il nous faut, au contraire, nous dire que nous avons besoin de toutes les conditions, et d'être prêt à prendre le temps nécessaire pour développer le calme mental. « Qu'il faille un an, qu'il faille deux ans, trois ans, peu importe, j'applique les différentes instructions avec la constance nécessaire, j'exerce mon esprit dans cette direction-là, et parce qu'on aborde les choses ainsi de façon détendue, il se peut très bien qu'en deux ou trois mois on l'ait réalisé. L'inverse par contre constituerait un obstacle important.

*Question : « Je voulais demander, parce que hier on a vu que les antidotes étaient appliqués en relation avec la vigilance, et aujourd'hui on a vu que la force de la vigilance commençait au cinquième stade, ma question est donc de savoir si avant le cinquième stade on n'utilise ni la vigilance ni les antidotes et si c'est donc exclusivement un travail de mémoire? »*

*Réponse :* En fait, ce qui a été décrit aujourd'hui, c'est sur quoi l'accent est mis à tel ou tel stade, cela ne signifie pas que les autres facteurs mentaux ne fonctionnent pas. Pour le formuler autrement, cela veut dire que durant le troisième et le quatrième stade, la progression se fait *essentiellement* en dépendance de la force de la mémoire. La force la plus importante qui sera parachevée au terme du quatrième stade c'est la mémoire, cela ne veut pas dire qu'à ces stades antérieurs, la vigilance n'est nécessaire. La vigilance est une fonction mentale dont on dispose d'ores et déjà avant même de commencer. Néanmoins, la mémoire elle-même va induire la vigilance ; dès que la mémoire note l'absence de l'objet, elle a pour vocation de ramener à l'esprit l'objet connu. Pour le ramener immédiatement, elle active la vigilance qui détecte la présence de telle ou telle perturbation ; si on a perdu l'objet c'est qu'il y a eu agitation, agitation grossière à un tel stade précoce, par exemple. Quand on dit que les troisième et quatrième stade dépendent de la force de la mémoire, ils ne dépendent pas exclusivement, mais essentiellement d'elle, ils font bien sûr appel aussi à la force de la vigilance. Par contre, la vigilance sera grandement renforcée une fois que la mémoire aura été pleinement développée, soit à partir du cinquième et sixième stade. La vigilance sera alors en mesure de détecter des niveaux beaucoup plus subtils de perturbations et d'appliquer les antidotes à ces niveaux plus subtils. Toutefois de tels antidotes, elle les appliquait déjà aux niveaux plus grossiers de perturbations qu'elle avait détectés antérieurement.

*Question : « J'ai eu en partie les réponses, mais je voulais être bien sûre. C'était pour savoir s'il n'était pas nécessaire de partir en retraite pour atteindre shiné et si avec régularité, tous les jours, on pratiquait un quart d'heure à une demi-heure, on pouvait atteindre shiné. Et juste pour compléter, une fois qu'on est parvenu au calme mental, est-ce que c'est quelque chose que l'on garde, qui ne part pas, qu'il faut entretenir certes ? »*

*Réponse :* Effectivement, quand bien même on ne se retire pas pour développer le calme mental dans le contexte d'une retraite intensive, sur la base d'une pratique quotidienne, assidue, effectivement cela prendra indéniablement beaucoup plus de temps, mais on pourra assurément développer le calme mental. Grâce à cet entraînement on rendra l'esprit stable et si l'on entretient, cet entraînement, il n'y a aucune raison pour que cette stabilité se perde d'un jour à l'autre jusqu'au moment où l'on obtiendra le calme mental, oui. Il faut s'armer de courage, de patience, ce sera plus long mais c'est possible.

Une fois développé le calme mental, il ne dégénéra pas et même une fois développé, il n'y a pas lieu de l'entretenir, puisqu'il est pleinement développé. Après, si vous voulez continuer à méditer, il y a de quoi faire, puisqu'on a besoin de développer la vue supérieure etc., donc ce n'est pas fini !

*Question : « Moi, c'est beaucoup le mot éthique qui est revenu durant ces deux jours et j'aimerais que vous m'en parliez, l'éthique, qu'est ce que c'est, vraiment ? »*

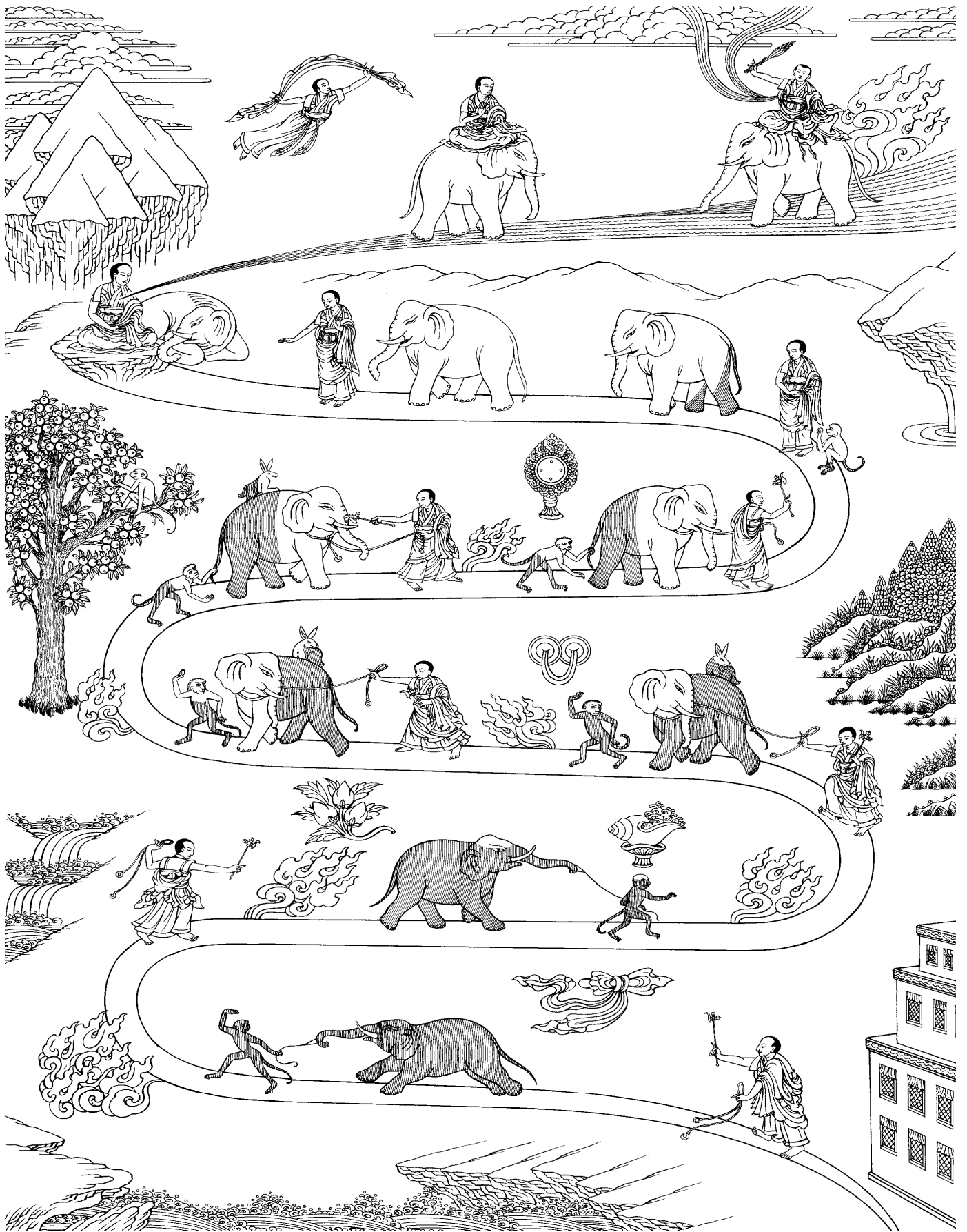
*Réponse :* Si l'on regarde littéralement la définition de l'éthique, qu'est ce que l'éthique ? C'est ce qui consiste à préserver l'esprit, qu'est ce que ça veut dire ? Cela veut dire détourner volontairement l'esprit d'actions qu'il serait enclin à en commettre parce qu'on reconnaît ces actes comme préjudiciables ou néfastes. On voit que l'éthique n'a rien de passif en ce sens qu'elle ne consiste pas en la seule abstention d'une action, mais est au contraire très active puisqu'une telle abstention est volontaire, délibérée et est fondée sur la compréhension du caractère préjudiciable de l'action.

Si on prend un exemple, l'action d'ôter la vie à un animal, de deux choses l'une, on peut simplement ne pas le tuer comme s'abstenir volontairement de le tuer. L'éthique relève de cette deuxième option. Pourquoi s'abstient-on volontairement de tuer ? Parce qu'on reconnaît que tuer occasionne manifestement une souffrance, cause un préjudice évident à l'autre et que cette action étant non vertueuse constitue pour nous une cause de souffrance à venir. Comprenant cela, on s'abstient volontairement d'un tel geste ou on détourne notre esprit d'une telle action.

Ça va ?

On va s'arrêter là, et offrir un court mandala de remerciement pour remercier d'avoir donné cet enseignement. On terminera par les prières habituelles de dédicace.





LES ETAPES DU CALME MENTAL

## Table des matières

<b>I- Les conditions propices au développement du calme mental</b>	<b>p.7</b>
7) Le lieu	
8) Avoir peu de désirs	
9) Se contenter facilement	
10) Réduire ses activités	
11) L'éthique	
12) Limiter les pensées d'attachement	
<b>II- Comment développer le calme mental à proprement parler</b>	<b>p.11</b>
Les cinq écueils et les huit antidotes :	
6) La paresse	p.12
La conviction/la foi (selon le contexte), l'aspiration, l'enthousiasme, la maniabilité	
7) L'oubli	p.14
La mémoire	
8) Le relâchement et l'agitation mentale	p.20
La vigilance	
9) la non-application des antidotes lorsqu'elle s'avère nécessaire	p.23
L'application des antidotes	
10) l'application excessive des antidotes lorsque ce n'est plus nécessaire	p.28
La non-application des antidotes	
<b>Session 3 : motivation et méditation du calme mental</b>	<b>p.33</b>
<b>III- Les neuf stades mentaux</b>	<b>p.48</b>
<b>IV- Les six forces</b>	<b>p.53</b>
La force de l'étude, de la réflexion, de la méditation, de la vigilance, de la persévérance enthousiaste, de la familiarisation	
<b>V- Les quatre types d'attentions</b>	<b>p.54</b>
L'attention avec effort, l'attention par intermittence, l'attention sans interruption, l'attention sans effort	
<b>VI- Comment identifier le calme mental une fois développé</b>	<b>p.55</b>
<b>Commentaire du schéma qui illustre le développement du calme mental</b>	<b>p.60</b>



