

CONFLITS ET COMPLEXITE

Ajahn Akincano Bhikkhu

Extrait du séminaire du 26 au 28 avril 2002
Au Refuge à Eguilles

MEDITATIONS.

Je suis là quelques jours pour que nous pratiquions la méditation et que nous embarquions ensemble vers une recherche spirituelle. C'est vous qui faites cette recherche. Ce n'est pas moi qui vais vous dire ce que c'est, cela dépend de votre participation à plusieurs niveaux : d'abord être là, ne pas vous en aller pendant ces quelques heures et aussi avoir une certaine qualité d'attention. Je pense que le bien le plus précieux que nous puissions nous offrir les uns aux autres, c'est la qualité de notre présence, la finesse de notre attention. C'est une des prémices sur lesquelles se basent la plupart des enseignements du Bouddha. Ce n'est pas quelque chose qui fonctionne uniquement dans les monastères, c'est quelque chose qui va enrichir votre vie n'importe où.

Un des piliers de l'enseignement bouddhiste s'appelle **bhavana**, le développement spirituel. Il y a plusieurs sortes de **bhavana**. La tradition contemplative s'intéresse particulièrement à la méditation, à la pratique formelle de la méditation : rassembler l'esprit, affiner l'esprit, le calmer, le comprendre, le libérer.

On va commencer cette soirée en faisant quelques exercices qui sont, je pense, familiers pour la plupart d'entre vous. Des exercices de méditation qui se basent sur une attention à la respiration.

Colonne vertébrale assez droite, cherchez à vous équilibrer, mettez le poids de votre corps sur le plus de surface possible. Et cherchez à faire cela d'une manière relâchée. Je vous prie de fermer les yeux : cela vous aide à amplifier l'expérience intérieure, l'expérience du corps de votre état énergétique. Ce qu'on va faire, c'est très facile, très simple. Garder l'esprit dans le moment présent à travers ce que nous ressentons de nous-mêmes. J'aimerais bien vous proposer de *prêter* votre attention plutôt que de *concentrer* votre attention. Il y a une place pour la discipline dans cette pratique spirituelle, mais il y a aussi une place pour le relâchement, et trouver le chemin moyen sera le résultat d'une longue recherche.

D'abord, on se met dans une posture qui permet au corps de respirer calmement, qui permet aux organes intérieurs de trouver leur place, au diaphragme de pouvoir bouger facilement. Peut-être faudra-t-il relâcher un peu la ceinture. Faites ce qu'il faut pour respirer facilement. Entrer dans le moment présent signifie quitter tout ce que l'on pense, quitter toutes les situations que vous avez vécues aujourd'hui. Je vous prie de consciemment quitter, laisser derrière vous les endroits d'où vous venez, laisser derrière vous votre travail, votre famille, vos amis, le chemin, les dialogues, les pensées, les images qui vous viennent quand vous pensez à aujourd'hui. Je vous prie d'entrer consciemment dans la situation présente. Non parce que le reste n'est pas bon ou pas utile, mais tout simplement parce que le moment présent est le seul moment où vous pouvez changer quelque chose. Le seul moment de liberté, c'est le moment présent. Votre choix, ce qui fait le résultat karmique de votre vie, c'est le choix. L'intention de choisir et le choix lui-même ne se passent que dans le moment présent. La demande n'est pas que ce moment présent soit apprécié de telle ou telle manière, que ce

moment soit agréable, ravissant, même extatique ou qu'il ait une certaine qualité. Et je vous le dis franchement, cette qualité n'est pas importante. Ce qui est important, ce n'est pas la qualité du moment présent mais de votre attention à ce qui se présente, quoi que ce soit. Un moyen très direct pour s'ancrer dans ce moment présent, est d'être dans les sensations corporelles ; parce que les sensations corporelles, contrairement aux pensées et aux émotions, se passent toujours maintenant. Vos sensations corporelles sont absolument fraîches, elles ne sont pas d'hier, elles ne sont pas de demain, elles ne sont que de maintenant. Tandis que vos pensées, elles, peuvent avoir un peu plus d'âge.

Une sensation corporelle directe - ça veut dire tout ce qui se passe, là maintenant -par exemple le poids, la texture de vos vêtements, ce que vous trouvez sous vos mains, l'expérience de la chaleur, de la tension, du battement de votre cœur, la tension dans vos muscles, les sensations subtiles sur votre peau, les sensations dont on ne connaît même pas le nom, les sensations de chatouillement, de toucher, de pression. Quelles qu'elles soient, ce sont des sensations corporelles qui peuvent servir comme ancrage, qui peuvent servir à vous ancrer dans le moment présent. Donc, je vous prie, pendant quelques instants, de glisser à travers votre corps avec votre attention. Commencez par le crâne, constatez, notez toutes vos sensations corporelles. Prenez deux, trois minutes pour glisser à travers votre corps. Qu'est-ce que je ressens de moi-même dans ce moment présent ? Sans jugement, sans impatience, avec curiosité, avec une certaine précision, sans être rigide, sans être exigeant. Ne vous laissez pas prendre par les commentaires mentaux qui peuvent se produire. N'encouragez pas ces commentaires, n'entrez pas dans un dialogue mais reprenez les sensations corporelles. Prenez votre temps. Notez aussi l'absence de sensations corporelles. Peut-être un grand espace à l'intérieur de vous-même, où il paraît ne rien y avoir, où rien ne se présente. Allez prudemment dans ces zones où il paraît n'y avoir rien et puis cherchez la prochaine sensation corporelle. C'est très direct, très immédiat. C'est très « non intellectuel ». Qu'est-ce que je ressens de moi dans ce moment présent ?

Essayez de trouver maintenant le mouvement de votre respiration. Que ressentez-vous de votre mouvement respiratoire ? Ce mouvement assez grand touche votre abdomen, votre poitrine, vos narines. Cherchez à vérifier si ça se passe, cherchez à vérifier ce que vous ressentez de ces petites inspirations, de ces petites expirations qui vous permettent de vivre. Constatez que ça se passe sans que vous interveniez, sans que vous deviez faire quelque chose. Heureusement, car même si on l'oublie, ça continue. Ressentez le rythme, ressentez la profondeur de ce mouvement. Où s'arrête-t-il ? Où commence-t-il ? Permettez-lui de prendre exactement autant de place, autant de temps qu'il doit en prendre. Prêtez votre attention à ce mouvement. Je vous prie de rester auprès des sensations corporelles, il n'est pas nécessaire de visualiser le mouvement, de fabriquer une image et d'y attacher votre esprit. Restez plutôt directement avec ce qui se passe dans votre abdomen, dans votre poitrine, dans vos narines. Notez comme l'esprit aimerait bien divaguer, comme votre attention retombe dans des dialogues, dans des images, dans des histoires de " moi ". Notez à quel point ce n'est pas facile de prêter attention sans rien attendre de ce processus aussi simple, aussi naturel, aussi familier que la respiration. Et notez aussi que vous avez le choix. C'est possible de reprendre l'attention quand elle se balade, quand elle se perd dans des pensées associatives, des paroles, des images de votre vie. Il est tout à fait possible de reprendre doucement cette attention comme on prend un petit enfant par la main, et doucement la reposer sur les sensations de votre respiration, de prêter à nouveau votre attention aux phénomènes de la respiration. Vous voyez bien que dans ce moment, plutôt que la concentration, c'est la patience qu'il vous faut, plutôt que la force, c'est une certaine souplesse, j'oserais même dire une certaine gentillesse. Donc, reprenez les sensations, restez avec ces sensations jusqu'à ce que vous puissiez décider parmi les trois niveaux qui normalement se présentent - l'abdomen, la poitrine, les narines - où est la sensation la plus forte, la plus claire, la plus invitante. De cette sensation à ce niveau,

vous gardez l'attention avec le mouvement entier pendant quelques minutes, et puis vous décidez à quel endroit vous allez donner la préférence. Si vous n'êtes pas sûr de l'endroit qui vous apporte la sensation la plus concrète, la plus accueillante, prenez votre temps. Respirez sans contrôler l'inspiration et l'expiration. Vous êtes des témoins de ce processus, vous ne le dirigez pas. Il ne s'agit pas que votre respiration soit conforme à une respiration idéale, il s'agit de prêter votre attention aux choses telles qu'elles sont, sans jugement, sans demande, sans ordre, et aussi sans lâcheté : avec prudence, précision, gentillesse. Respirez, suivez la sensation de l'inspiration là où vous avez décidé de la suivre. Expirez en suivant doucement les sensations de l'expiration et gardez l'attention dans l'endroit que vous avez choisi. Permettez à l'esprit de se calmer. Voyez comme vous pouvez avoir confiance qu'il y aura bien une inspiration suivante sans que vous fassiez quelque chose. Ce corps sait très bien comment inspirer, comment expirer. Permettez à votre esprit d'en être le témoin, de prêter son attention sans faire autre chose que de témoigner, de participer à un témoignage, sans jugement, sans exigence, sans discours intérieur.

Quand l'attention se disperse, revenez doucement aux sensations de la respiration à l'endroit choisi et reprenez l'exercice. Je vous demande de résister aux impulsions qui vous pousseraient à bouger. C'est vrai, ça peut faire mal, mais c'est vrai aussi que, si vous bougez, vous aurez rapidement mal ailleurs, très vite ça se reproduit. Souvent les inquiétudes du cœur se manifestent, comme un chatouillement, comme une petite douleur, une certaine inquiétude qui se transmet au corps. Normalement ce sont des voix assez fiables : "Si je bouge un peu, si je me gratte un peu, si je me déplace un peu, ça va s'arrêter". En vérité, c'est vrai, ça s'arrête pendant vingt secondes, trente secondes, mais vous perdez quelque chose. On se rend facilement l'esclave de ses impulsions. Aussi il y a quelque chose qui change l'atmosphère.

Une des raisons pour lesquelles on pratique ensemble, c'est pour créer une atmosphère de pratique parce qu'une atmosphère est faite de plus que de la somme des gens qui sont là. Il y a quelque chose de plus fort que la totalité des gens qui sont là. Cette atmosphère est propice, et c'est pour ça que le Bouddha enseignait aux communautés. C'est pour cela qu'il encourageait les communautés de pratiquants, car cette atmosphère aide à surmonter les obstacles, à transcender nos challenges, ce qui nous limite. Mais il faut créer cette atmosphère. Et cette atmosphère se crée par un renoncement, se crée à travers une intention assez claire de participer à quelque chose. Non parce que l'on se sent bien tout le temps là-dedans, mais parce qu'il y a une force à laquelle on participe.

Si vous avez des intentions, des impulsions de bouger, constatez calmement que cela se présente, essayez de vous désidentifier de la douleur. C'est une douleur dans votre genou, ce n'est pas la totalité de votre expérience. Il est tout à fait possible d'identifier cette douleur et de la noter mentalement, sans la refouler, sans prétendre qu'elle n'existe pas, sans lui opposer de résistance, surtout sans l'attaquer. Il est possible de rester calmement présent, même avec une sensation désagréable. La manière de la rendre le plus rapidement insupportable, c'est de l'attaquer directement, c'est de vraiment la détester. Je propose d'autres moyens. Essayez de donner un peu de la force que vous recevez en expirant, dirigez un peu de cette force vers la douleur. Permettez lui de s'assouplir. Inspirant, je constate que ça fait mal, expirant, je permets à l'énergie de ma respiration de voyager là où la douleur se présente, de l'assouplir. Je lui permets de se dissoudre.

Maintenant voyez où vous en êtes avec vous-même et reprenez pendant deux, trois minutes, encore une fois les sensations de la respiration où vous avez choisi de les ressentir. Essayez de les suivre doucement, précisément, avec souplesse, avec gentillesse. Essayez du début jusqu'à la fin. Prenez le souffle comme refuge. C'est quelque chose que vous avez toujours avec vous. Vous prêtez votre attention pendant trente secondes, vous allez gagner de l'énergie pendant trente secondes. Si vous faites un exercice d'une heure, vous gagnez une perspective de clarté pendant une heure. Personne ne peut vous prendre cela.

Notez bien, l'attention n'est pas ce que nous voyons, n'est pas ce que nous écoutons. L'attention est plutôt ce qui nous permet de percevoir, de voir, ce qui nous permet d'écouter. Il nous faut discerner les énergies qui nous permettent de vivre. L'attention me paraît l'énergie la plus précieuse.

Elle nous permet d'être présent. Elle nous permet la participation à ce que nous expérimentons à travers nos sens. Et habituellement nous identifions cette attention avec le contenu de nos sens.

Tout ce qui prend place dans votre esprit, prend place dans l'attention.

Nous allons voir ensemble maintenant quelques moyens qui nous permettent de nous rendre compte de la qualité de notre attention. Une des choses qu'il nous faut faire, avant de pouvoir pratiquer n'importe quoi, c'est de vérifier quelle est la somme d'énergie d'attention disponible dans notre système. Est-ce que nous sommes vigilant ? Est-ce que nous sommes alerte ? Nous devons être capable de connaître le degré de notre attention dans un moment particulier. Parfois, il est crucial que nous dirigions cette attention, que nous soyons capable de la focaliser, de lui donner un objet, de former cette attention à travers un objet. Mais parfois, il n'y a pas assez d'attention. Donc, au lieu de la diriger, on essaye d'en générer, d'en produire, de la cultiver. Ça se fait par exemple à travers la respiration. Notre souffle voyage entre esprit et corps, d'une manière assez simple, vous avez fait ça de nombreuses fois. Vous approfondissez votre respiration, vous allez vitaliser votre corps, apporter plus d'oxygène à votre cerveau, vous permettez à votre poitrine de s'élargir, vous permettez à vos poumons de se remplir plus profondément, de se vider plus profondément. Conséquence : il y a tout un enchaînement physiologique qui vitalise votre système, qui l'alimente. Un des effets de cette vitalisation est une plus grande clarté, une plus grande mobilité de l'esprit, et aussi une plus grande quantité d'énergie disponible.

Comme je vous l'ai dit hier soir, le premier pas me paraît souvent le plus important. La reconnaissance du fait que quelque chose se passe, notre diagnose. Une diagnose ce n'est pas un jugement. Une diagnose, c'est une observation réaliste qui nous permet de savoir où nous en sommes avec nous-même. Vous venez ici, vous êtes fatigué, le processus digestif en plein travail, combien y a-t-il d'attention disponible pour des exercices de Satipathana par exemple ? Est-ce que vous allez réussir à vous concentrer sur un tout petit objet de méditation avec une attention qui est faible ? Vous n'allez pas y réussir, vous allez vous endormir. C'est très simple.

Cherchez un objet de méditation approprié à la qualité de votre attention. Si vous sentez que votre attention est faible ou si vous vous sentez fatigué, un peu "amorti", cherchez un objet plus grand. Peut-être que ce ne sera pas la sensation dans les narines, mais plutôt le poids de votre corps. Sentez le poids de votre corps sur le coussin. Ça ne change pas vite, c'est assez concret mais c'est une possibilité. L'autre possibilité : vous essayez de fortifier tout le système, d'alimenter votre attention pour qu'elle gagne plus de dextérité, plus de mobilité, qu'elle soit plus aiguisée. Par exemple, vous approfondissez la respiration, vous accentuez l'inspiration. Vous faites particulièrement attention au début de chaque inspiration. Vous sentez alors que la poitrine s'ouvre, vous sentez très bien le mouvement abdominal qui accompagne cette respiration et vous l'approfondissez un tout petit peu. Vous mettez un accent intentionnel sur l'inspiration. Normalement, on n'essaye pas de changer, de manipuler la respiration. On essaye seulement de cultiver une attention à travers la respiration sans la manipuler. Mais parfois il est possible, à travers la respiration, de vraiment changer un état corporel.

Faites particulièrement attention à la posture. Observez bien les sensations autour de vos yeux. Souvent, c'est là que la fatigue commence à s'installer. Accentuez l'inspiration et puis

vous constatez ce qui se passe. Est-ce que quelque chose a changé depuis que vous avez commencé votre exercice ? Voyez la posture par exemple, ce n'est pas quelque chose que l'on établit quand on commence et que l'on garde jusqu'à la fin pour la lâcher quand la cloche sonne. Je vous ai proposé de ne pas bouger, et vous voyez, en réalité tout le monde bouge tout le temps. Dès que votre attention s'aiguiser vous allez admettre que vous bougez tout le temps, à aucun moment votre corps n'est vraiment stable. Peut-être que personne ne le voit, mais en fait, il y a toujours de petits mouvements qui se produisent, pas seulement la respiration, les battements du cœur. Dès que vous regardez vraiment, clairement, vous allez constater un tas de petits mouvements. En fait, ce sont ces mouvements qui vous signalent que vous êtes en train de vivre. Mais ce qui fait que vous êtes stable, que vous paraissiez calme, c'est un processus. Toute la posture est un processus, donc ce qui garde ces petits mouvements dans une certaine stabilité, dans une homéostasie, c'est votre attention. Vérifiez vous-même si c'est juste, si vous êtes vraiment toujours en mouvement. Bougez-vous tout le temps tout en gardant une posture extérieure calme ? Est-ce que c'est vrai ? Est-ce qu'il y a des petits mouvements que personne ne voit, que personne n'entend ? Pouvez-vous vous apercevoir de cela ?

Si vous avez du mal à juger du degré d'attention disponible, je vous propose quelques catégories de recherche en ce qui concerne le souffle.

Premier point, la profondeur de ce souffle : jusqu'à quel niveau le souffle entre-t-il dans votre ventre, à quelle profondeur peut-il aller ?

Deuxième point, le rythme. Quel est le rythme de votre inspiration et de votre expiration ? Est-ce que c'est un rythme régulier, une inspiration qui correspond à une expiration ? Où une des deux n'est-elle pas de la même longueur ?

Troisième point, la surface de ce mouvement : comment sentez-vous l'inspiration ? Comment est-elle ? Est-ce un mouvement régulier, uniforme ? Où est-ce que ça fait des petits "hic" ? De même pour l'expiration. Moi j'appelle ça la texture. La texture de votre respiration est-elle lisse, régulière, linéaire ? Ou est-ce qu'il y a des "hic", est-ce que ça balbutie un peu ?

Quatrième point, quelle est la vitalité de cette inspiration ? Est-ce que c'est facile d'inspirer ou est-ce que ça demande beaucoup de travail ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui pèse lourd sur votre poitrine ou est-ce que ça semble aller sans que vous fassiez quelque chose.

Cinquième point, constatez le degré de résistance qu'il vous faut surmonter en inspirant. C'est lié au point quatre ; le point quatre, c'est l'énergie qui semble inhérente au souffle. Le point cinq, c'est le contraire, ce sont les résistances qui sont inhérentes dans le cœur. Est-ce qu'il faut beaucoup d'efforts pour respirer ? La poitrine se sent-elle légère, se sent-elle accueillante pour ce souffle ou est-ce que ça vous donne l'image d'un morceau de bois, quelque chose qui résiste au mouvement des poumons ? Vous constatez au point cinq, le degré de résistance de votre corps à s'ouvrir en inspirant et à lâcher prise en expirant.

Ces cinq points peuvent vous aider à être plus clair, à juger plus clairement ce qui se passe, à voir quelle quantité d'attention est disponible, et comment vous vous sentez.

Vous voyez, parfois on se demande "comment vas-tu" ? Et on répond : "il n'y a rien de spécial, tout est normal". Ça veut dire, ne demande plus, laisse-moi tranquille, tout en niant qu'il peut y avoir quelque chose qui a de la valeur pour notre attention. Dans un cas comme ça, il est souvent utile de pouvoir préciser ces questions. On ne demande pas "comment vas-tu", mais "raconte-moi la profondeur de ta respiration, parle-moi de son rythme, de sa vitalité, de sa texture, de sa résistance". Comprenez bien, il ne faut pas demander tout ça, ce serait trop compliqué. Mais parfois une ou deux questions peuvent aiguïser notre attention. Je vous propose de jouer un peu avec ces questions. Vérifiez si ça fonctionne, peut-être y a-t-il plus de résonance avec une des questions qu'avec l'autre. Elles sont toutes une expression d'une curiosité fondamentale qui est la base de notre exercice.

En fait, la mère de toute attention est la curiosité. Si nous cherchons à stimuler l'attention, il nous faut chercher à stimuler notre curiosité. Si nous ne sommes pas curieux, c'est perdu ; nous savons déjà tout. C'est pour ça que les experts sont mal vus dans le bouddhisme, les experts sont mal vus dans la pratique spirituelle parce qu'ils savent tout. Il ne leur faut plus être curieux, donc il n'y a plus d'attention, il n'y a plus la possibilité de changer, de pouvoir comprendre des choses au moyen de l'attention. Demandez-vous ce qui se passe. Si vous avez un choix, comment exercez-vous ce choix ? Je vous prie, plutôt que de suivre les impulsions de bouger, exercez ce choix, acceptez les douleurs sans même les attaquer. Offrez-leur une coexistence, elles peuvent être là, elles font partie de votre expérience, mais elles n'en sont pas la totalité.

Ce matin, vous avez cherché les endroits où vous sentez la force, la puissance en vous. Prenez refuge dans ces endroits. Sentez votre force, sentez la force de votre respiration. Ne vous laissez pas paralyser par les expériences désagréables.

Je voudrais vous rappeler qu'avant de commencer avec une méthode, un exercice de méditation, il faut sortir de vos modes de pensée et ne pas vous percevoir vous-même comme d'habitude. Avant que vous commenciez à faire quelque chose, constatez ce que vous faites déjà ? Dans quel état arrivez-vous ? Quelle est votre émotion ? Quelle quantité d'énergie est disponible en ce moment ? Quel est votre tonus général ? Est-ce que vous êtes crispé ? Est-ce que vous êtes fatigué ? Est-ce que vous êtes bien ? Constatez ça, avant d'appliquer une méthode, une stratégie, une technique. Vous constatez dans quel état vous arrivez. Et en admettant ce qui est là, quoi que ce soit, vous avez une chance de pouvoir lâcher prise. Vous pouvez sortir de votre propre ombre, en faisant cela, en étant conscient que quel que soit votre état, vous êtes capable de le laisser derrière. Oui il y a ça, oui il y a tel ou tel problème, telle ou telle chose qui me travaille. Mais les choses avec lesquelles j'arrive, je les mets de côté consciemment, non pas parce que ce n'est pas important, mais parce que je veux faire un autre travail maintenant, un travail qui demande que je m'y consacre à cent pour cent, que je m'y mette en unissant toutes mes forces, sans me diviser. Et vous vous permettez d'entrer dans un espace sacré, un espace qui est libre, un espace qui n'est pas défini en termes d'efficacité, en termes de but, en termes de jugement. C'est le cadre sûr dont je vous ai parlé hier, entrez dans ce cadre sacré.

Vous avez pris un temps, vous avez choisi un espace, maintenant vous vous permettez d'entrer dans cet espace sacré à l'intérieur de vous-même. Votre temple, c'est votre corps. Donc, il s'agit de bien nettoyer ce temple. Prenez une bonne posture, équilibrez-vous. Il est possible d'atteindre une certaine symétrie. Vous avez quelques points de repère: le bassin, la cage thoracique, puis le pivot dans la nuque où se décide quel poids prend votre tête. Faites attention de ne pas vous enfermer en vous-même. Parfois, il y a des notions qui sont liées à notre compréhension de la méditation. La méditation, c'est quelque chose que je fais avec moi-même, ça se fait à l'intérieur. Donc je m'enferme, je m'incline sur moi. Et nous commençons à manifester cela à travers notre posture. On baisse la tête, on ferme la poitrine puis on est très serré, très incliné sur nous-même. Méfiez-vous de ça, et servez-vous de votre souffle : c'est le souffle qui ravitaille une certaine qualité d'agilité, qui fait s'ouvrir quelque chose dans votre corps. A travers le souffle, il devient alors plus facile de rester droit.

J'ai utilisé le souffle comme image faisant le lien, la chaîne qui nous ancre au fond des choses. Aussi, vous pouvez utiliser cette image du souffle dans l'autre sens. Votre posture, c'est quelque chose que vous créez avec l'aide du souffle. Vous montez, vous construisez votre colonne vertébrale avec l'aide du souffle Il vous permet de grandir, d'ouvrir. Quand vous commencez, après avoir clarifié avec quels bagages vous arrivez, recherchez les points de repère : recherche du tonus général, de l'énergie qui est disponible, vous pensez à construire une posture. Si vous êtes normal, vous allez être comme vous êtes d'habitude. Il

faut se méfier de bien différencier l'habitude de ce qui est naturel. Ce qui est naturel n'est pas souvent ce qui est normal. Ce qui est normal, c'est le conditionnement. Le naturel quoique naturel est souvent difficile à atteindre. Il y a beaucoup de conditionnements qui nous empêchent de devenir naturel. Donc ne comprenez pas le mot naturel comme quelque chose qui ne demande pas d'effort.

Si vous êtes à l'aise avec votre corps, avec ses énergies, avec une posture, vous sentez un équilibre physique. Clarifiez maintenant les intentions. Qu'est-ce que vous allez faire les trois prochains quarts d'heure ? Vous n'allez pas résoudre les problèmes de votre vie, vous n'allez pas penser à vos dernières vacances. Aujourd'hui je vous propose de pratiquer **anapanasatti**, de suivre le souffle avec votre intention de participer aux mouvements respiratoires, c'est-à-dire aux sensations qui sont liées à ces mouvements, de les suivre doucement, constamment, curieusement, gentiment, du début d'une inspiration à la fin de cette inspiration. Vous suivez au début, au milieu et jusqu'à la fin de cette expiration, et vous essayez de maintenir une qualité d'attention régulière. Remarquez, il est plus facile de ressentir le début d'une inspiration que le dernier moment d'une expiration parce que la sensation de cette expiration est beaucoup moins forte que la sensation de l'inspiration. Donc si nous suivons nos tendances, il est beaucoup plus facile de nous rendre compte de l'inspiration. Regardez avec attention tout le mouvement de cette respiration. Quand la sensation s'affaiblit, il faut aiguïser l'attention pour qu'elle garde la même qualité.

Notez comment cela se passe pour vous. Ça veut dire qu'il faut peut-être pendant un certain temps, faire quelques efforts. Tandis que les sensations s'affaiblissent, il faut aiguïser votre attention. Il faut lui insuffler un peu d'énergie pour la garder présente de la même manière.

En ce qui concerne l'attention elle-même, j'ai mentionné hier que l'attention n'est pas ce que nous écoutons, ce que nous voyons mais ce qui nous permet d'écouter, de voir, de percevoir. Cette attention est tendre, elle ne juge pas, elle ne contrôle ni n'observe cliniquement. C'est quelque chose de tendre, cette présence. C'est quelque chose qu'on donne. Pour moi l'analogie la plus directe, c'est celle de l'amour inconditionné, on l'offre. On ne peut rien faire d'autre que l'offrir. Vous offrez cette attention au moment présent. Vous avez au centre de cette attention, les mouvements de votre respiration. Identifiez un endroit dans l'abdomen, dans la poitrine, dans les narines qui vous parle le plus clairement, choisissez un de ces niveaux et restez-y. Si les sensations bougent, l'attention ne bouge pas. Laissez passer les sensations à travers l'attention plutôt que de suivre leur mouvement.

L'exemple utilisé dans les suttas est l'image d'une scie ; si vous utilisez une scie pour couper un morceau de bois, vous fixez l'œil sur le point où la scie coupe le bois. Quand la scie bouge, vous ne suivez pas son mouvement, mais vous gardez les yeux sur le point où la scie coupe le bois, coupe le bois. Pendant que la scie bouge, votre attention ne bouge pas. C'est la scie qui bouge à travers votre attention. Il en est de même pour les sensations. L'attention, ça crée l'espace dans lequel les choses viennent. Evidemment, quand il y a des pensées, des dialogues, cette parole intérieure détourne l'attention. Enlevez l'attention de ces phénomènes et ramenez-la vers votre objet de méditation. S'il vous faut faire ça une douzaine de fois, très bien. S'il faut faire ça une centaine de fois, très bien. S'il vous faut faire ça un millier de fois, très bien. Vous le faites une fois de plus que le nombre de fois où l'esprit se balade, ça c'est très important. Sans jugement, sans vous culpabiliser, sans perdre du temps, sans essayer de finir les pensées qui vous ont distrait. Mais il faut que vous vous rendiez compte que vous êtes perdu, que vous êtes sorti de votre travail. Revenez à votre support et enlevez l'esprit de ce qui l'a distrait. Si vous sentez le sommeil, ouvrez les yeux, redressez votre posture. Insufflez de l'énergie dans votre corps. N'essayez pas de vous concentrer plus fortement. Ça va exacerber le sommeil. Essayez plutôt d'ouvrir que de fermer, que de foncer. Vous êtes là, en ce moment, à noter ce qui se passe, ce qui fait mal. Essayez de tenir le coup sans lutter contre

ce qui est désagréable dans votre corps, simplement en offrant de la coexistence à ce qui est désagréable. Ça fait partie de l'histoire mais ne permettez pas que cela vous paralyse, que cela devienne toute l'histoire. Essayez d'envoyer un peu d'énergie quand vous expirez, imaginez que vous expirez à travers la douleur.

oooooooooooooooo

Répétition des instructions qui concernent la méditation en marchant

Commencez debout, prenez note, passez à la recherche des sensations corporelles. Enracinez-vous pour un moment dans ce que vous sentez dans votre corps. Puis cherchez un petit chemin de dix, quinze pas que vous parcourez lentement, marchez lentement. En ralentissant, vous êtes beaucoup plus apte à vérifier l'apparition des sensations. Dès que vous êtes en marche, l'objet primaire de votre attention c'est la plante des pieds, le changement de sensations dans la plante de vos pieds pendant que vous marchez. Vous vous arrêtez, vous notez où est l'esprit. S'il n'est pas avec votre corps, vous le ramenez aux sensations corporelles. Constatez, tournez sur vous-même, attendez un moment puis reprenez votre route. On n'arrive nulle part, il faut comprendre ça. La méditation en marche ne mène nulle part. La chose intéressante se passe en marchant, mais ne se passe pas en arrivant quelque part. C'est contre nos habitudes. Préparez-vous au fait que c'est un peu différent que de marcher, finalement. Normalement quand nous marchons, nous ne sommes pas en train de marcher, nous sommes en train d'aller quelque part. Nous passons très peu de temps à marcher consciemment.

Voilà. La grande décision pour moi cette année, c'est de ne plus prendre qu'une marche à la fois dans les escaliers de Dhammapala. De marcher quand je marche, et pas de courir en essayant de faire quelque chose.

Je vous propose d'adopter aussi pour cette année, la pratique de ne monter qu'une marche à la fois !!!

Soyez préparés, vous rencontrerez des obstacles !