



Ecouter, réfléchir et méditer

Par Guéshé Djampa Tégchok



CMR-MEDIT-ECOUTER REFLECHIR ET MEDITER-Dernière mise à jour 15.07.2015

Le premier vers dit : « écouter, réfléchir et méditer sont les pratiques d'un bodhisattva ». Ayant obtenu une précieuse existence humaine dotée des dix-huit caractéristiques, nous devrions écouter, réfléchir et méditer les enseignements du Bouddha afin de concrétiser nos objectifs ayant trait au Dharma. Par ces trois activités, nous acquérons trois sagesse. D'abord, nous développons la sagesse de l'écoute. En dépendance de cela, nous produisons la sagesse de la réflexion, et à la suite, la sagesse de la méditation. Les trois sagesse sont produites graduellement, dans cet ordre.

Ici, écouter ne signifie pas simplement laisser un son pénétrer nos oreilles. Cette activité nécessite un certain degré de compréhension. Supposons par exemple que nous entendons un enseignement qui dit que les agrégats, à savoir notre corps et notre esprit, sont impermanents, autrement dit qu'ils changent d'instant en instant. Si nous donnons notre assentiment à ce qui vient d'être dit et pensons « Oui, les agrégats sont impermanents », la sagesse qui naît avec cette pensée est la sagesse de l'écoute.

Réfléchir correspond au processus d'analyse. Ici, notre analyse sert à vérifier si les agrégats sont impermanents ou non. La sagesse qui résulte de cette analyse, une compréhension qui a acquis la certitude de l'impermanence des agrégats, c'est la sagesse de la réflexion.

Méditer consiste à placer l'esprit focalisé en un point sur le fait qui a été établi fermement au moyen du processus d'analyse. La sagesse de la méditation est la sagesse qui naît de cette concentration. Dans notre exemple, ce sera la sagesse concentrée en un point sur le fait que les agrégats sont impermanents.

Dans un contexte légèrement plus large, les écritures indiquent que d'abord nous avons besoin de demeurer dans le respect de la discipline éthique de l'abstention des dix actions nuisibles [ou non vertueuses]. Sur cette base, nous écoutons des enseignements du Dharma et produisons la sagesse de l'écoute. Puis nous réfléchissons, vérifions et analysons pour produire la sagesse de la réflexion. Finalement, nous méditons, c'est-à-dire que nous plaçons l'esprit centré en un point sur le sens [de ce qui a été analysé précédemment] et nous produisons ainsi la sagesse de la méditation.

Nous avons besoin de bien écouter et nous devons écouter beaucoup. Il est nécessaire d'écouter des enseignements sur le même sujet plusieurs fois, pas une seule fois. Chaque fois que nous écoutons, étudions ou lisons les enseignements, nous comprenons un peu plus et notre vision de ce qui est enseigné s'élargit. Nous pouvons voir l'exemple des grands maîtres qui vivent actuellement : continuellement ils écoutent les enseignements de leurs guides spirituels et lisent les écritures. Sans écoute adéquate, nous ne serons pas en mesure de réfléchir très bien et bien sûr nous ne pourrions pas non plus méditer correctement, et il nous sera difficile de réaliser le Dharma et de transformer notre esprit.

Regardons comment une personne peut pratiquer l'écoute, la réflexion et la méditation tout au long de la voie tout entière. Sur la base de l'abstention des dix actions nuisibles, d'abord elle écoute [les enseignements portant sur] les sujets qui sont communs à tous les véhicules. Ce sont la précieuse existence humaine, la mort, le refuge et le karma. Ayant écouté correctement ces enseignements, elle réfléchit et médite. Puis, si elle aspire à une pratique plus vaste, elle peut prendre les vœux de bodhisattva, respecter les préceptes des bodhisattvas, et à nouveau écouter, réfléchir et méditer les sujets en relation avec la voie des bodhisattvas, tels que l'amour bienveillant, la compassion, la bodhicitta et les six attitudes de grande portée [ou perfections transcendantes]. Puis, si elle s'intéresse au côté « profond », elle prendra les vœux tantriques, gardera les engagements, et écoutera, réfléchira et méditera le sentier tantrique, c'est-à-dire les stades de production et d'accomplissement. C'est cet ordre qui est généralement à suivre.

S'il suffisait d'écouter juste un peu, pourquoi le Bouddha aurait-il donné quatre-vingt quatre mille enseignements ? Pourquoi les érudits indiens auraient-ils ensuite composé tant de commentaires ? Le fait est que, plus nous pouvons écouter d'enseignements, mieux c'est. Si nous essayons d'escalader une montagne sans avoir de mains, nous ne pourrions nous accrocher à rien. Essayer de méditer sans avoir écouté ressemble à cela. Nous ne pouvons nous accrocher à aucune terre et aucun sentier.

Si nous écoutons bien les enseignements, nous allons devenir familiers avec tout ce qui est à pratiquer et graduellement abandonner toutes les erreurs. Par exemple, l'écoute des enseignements sur le niveau initial de pratique nous permet de comprendre les sujets correspondant à ce niveau et nous débarrasse de l'ignorance de ne pas les comprendre. En pratiquant ce que nous avons appris, nous abandonnons les erreurs correspondant à ce stade.

Il est dit : « Grâce à l'écoute, on atteint la libération ». D'une bonne écoute découlent une bonne réflexion et une bonne méditation. Grâce à elles, nous pouvons abandonner les négativités, nous purifier et finalement atteindre un état dans lequel tout le karma a été épuisé.

Dans un contexte plus général, ce que nous appelons méditation analytique est considéré comme étant méditation. Mais, au sein des trois activités d'écoute, réflexion et méditation, on ne l'appellera pas « méditation », mais « réflexion ». Dans ce contexte, le mot « méditation » fait référence au placement de l'esprit sur un sujet qui a été clairement établi par la contemplation [réflexion]. Le mieux est de placer l'esprit sur l'objet de manière focalisée, mais ce n'est pas une obligation. Parmi les trois activités, la méditation analytique est classée dans la réflexion parce que c'est à ce moment-là que l'on établit fermement la signification d'un enseignement particulier et la manière de le pratiquer.

Ecouter, réfléchir et méditer doivent être pratiqués ensemble, c'est-à-dire qu'il nous faut nous entraîner à ces trois activités d'écoute, de réflexion et de méditation en relation avec tous les sujets essentiels, y compris l'impermanence, la souffrance, la vacuité, le non-soi, l'amour et la compassion.

Méditation analytique

Comment savons-nous que nous avons obtenu le résultat attendu d'une méditation donnée ? Combien de temps devrions-nous passer sur chaque méditation ? Comment empêchons-nous les expériences intérieures que nous acquérons de se dégrader ? Nous allons donc traiter des points généraux par rapport à ces questions maintenant. La méditation analytique a été évoquée rapidement ci-dessus. Nous allons passer quelque temps à l'expliquer, car il est vital que nous comprenions [bien de quoi il s'agit].

Quoique nous ayons entendu de nombreux enseignements et soyons peut-être enthousiastes à l'idée de les enseigner aux autres, notre esprit n'est pas dompté, nos qualités ne sont pas développées. Quel est le problème ? Nous n'avons pas acquis l'expérience intérieure qui vient de la méditation et nous n'avons pas intégré notre savoir à notre expérience. En d'autres termes, nous savons beaucoup de choses, mais nous n'avons pas médité sur toutes ces choses convenablement. Le simple fait de connaître les enseignements ne constitue pas une méditation analytique. Cela ne produit pas la transformation interne opérée par la méditation analytique. La méditation analytique est une méditation à part entière, une méditation importante. Elle est indispensable pour faire naître des réalisations.

Il peut arriver à l'occasion que, sans avoir médité beaucoup, s'élève en nous une détermination puissante à nous libérer de l'existence cyclique ou une foi puissante dans les Trois Joyaux. Cela n'est pas une méditation analytique. De temps à autre, nous pouvons avoir cette pensée : « L'existence cyclique est affreuse. Je pars dans une grotte dans la montagne pour méditer ». Ou nous pouvons soudainement avoir un sentiment puissant d'amour pour tous les êtres, mais ensuite il s'évanouit et nous nous ressentons comme avant. Nous pouvons avoir parfois un sens de la vacuité d'existence intrinsèque et penser : « Fantastique ! Maintenant, j'ai réalisé la vacuité ». Et puis l'expérience s'efface et nous pensons : « Oh non, j'ai perdu la réalisation ! » Ici encore ce n'est pas une expérience résultant de la méditation analytique. Mais alors, que sont ces expériences ? Elles représentent une forme de croyance, de supposition correcte. Elles sont positives, mais instables. Si elles étaient des cognitions par inférence valides s'élevant de la réflexion, elles ne se détérioreraient pas si vite. Quand elles disparaissent, ne soyez pas malheureux. Elles sont apparues par la force de la bénédiction du maître spirituel, des Trois Joyaux, ou suite à des empreintes positives provenant des vies passées. Nous devons essayer de les stabiliser. Pour cela, il nous faut examiner les conditions qui les ont suscitées et essayer de reproduire et de maintenir ces conditions. Nous devons continuer et ne pas laisser nos expériences intérieures dégénérer. La manière de stabiliser ces flashes soudains de compréhension est de nous familiariser avec eux par la méditation analytique. Une expérience qui s'élève du fait de la méditation analytique est valide et stable. Elle provient d'avoir pensé à quelque chose pendant longtemps de façon à en avoir une compréhension en profondeur. La méditation analytique ne signifie pas se répéter les mots des enseignements ou passer en revue les différents points des enseignements d'une manière sèche, académique. Pratiquer la méditation analytique signifie réfléchir au Dharma en profondeur et l'appliquer à notre propre vie. Cela implique que l'on analyse l'enseignement pour vérifier s'il est cohérent d'un point de

vue logique, s'il correspond à notre expérience, et s'il est plus réaliste et bénéfique que notre manière habituelle de penser.

Par exemple, supposons qu'une personne nouvelle dans le Dharma entende parler de la précieuse existence humaine. Elle en tirera peut-être une expérience intérieure forte, mais qui disparaîtra par la suite. Ce ressenti puissant aura été une expérience résultant de l'écoute qui se sera facilement perdue. Pour la rendre stable, la personne devra pratiquer la méditation analytique pour acquérir une expérience résultant de la réflexion et de la contemplation. Alors, elle deviendra plus stable et aura le pouvoir de transformer.

Si nous avons entendu de nombreux enseignements et pouvons expliquer beaucoup de choses aux autres, mais que nous ne nous familiarisons pas avec ces sujets afin d'en faire notre expérience personnelle, nous risquons de devenir des pratiquants à la peau dure, imperméables au Dharma. Cela signifie que si, à l'écoute des enseignements, nous sommes assis là et pensons: « Bon, je sais, je sais. J'ai entendu tout cela avant. Pourquoi est-ce que mon enseignant ne dit pas quelque chose de nouveau et d'intéressant ? » Ou encore, nous nous faisons ce genre de commentaires : « Cet enseignant pourrait améliorer sa manière de parler. Son exposé est d'un ennui ! »

Nous le saurons si nous devenons insensibles au Dharma. Notre esprit devient de plus en plus coriace, même si nous savons plein de choses. Au lieu d'être plus maîtrisé, notre esprit devient pire qu'avant. Si, du fait d'avoir beaucoup écouté et de savoir beaucoup, notre esprit s'améliore – devient plus flexible et ouvert, plus réceptif et sensible au Dharma – alors nous n'avons pas ce problème d'être devenus insensibles au Dharma. Mais quand notre esprit devient dur ou fier, il est difficile de remédier à cela. D'habitude, c'est la connaissance de ce que le Bouddha a enseigné qui constitue la méthode pour donner de la souplesse à l'esprit. Cependant, ici, nous connaissons peut-être le sens de la voie graduée, mais notre esprit s'est endurci. Nous ne réagissons plus au remède du Dharma. Si une personne est devenue imperméable au Dharma, il lui est difficile de tirer des bienfaits même du contact avec un grand maître. Pourquoi ? Le maître spirituel va peut-être faire appel à un argument pour expliquer tel ou tel point, mais cet étudiant a beaucoup étudié et il pense : « Je connais un argument meilleur. Je connais d'autres arguments. » Il est difficile d'être bénéfique à une personne quand son esprit est devenu aussi dur que cela. C'est pourquoi nous devons veiller à éviter que cela ne nous arrive.

Dans les monastères tibétains, quand les élèves deviennent savants, le maître dit : « Attention, vous êtes en train de devenir insensibles au Dharma ». Ceux qui ne savent pas grand-chose ne courent pas ce genre de risque, il n'est donc pas nécessaire de les prévenir. Ceux qui courent le plus grand danger sont ceux qui, bien que ne sachant pas grand-chose, s'enorgueillissent de leur savoir et de leur aptitude à l'expliquer aux autres. Ceux-là doivent être particulièrement vigilants. Quand des personnes mauvaises rencontrent le Dharma, leur esprit peut facilement changer et devenir bon. Avant, elles ne connaissaient pas le Dharma et agissaient de manière destructive. Puis elles rencontrent le Dharma et il leur est facile de devenir de bonnes personnes. Mais si elles ont beaucoup de connaissances et que leur esprit est devenu insensible

au Dharma, il leur est très difficile de changer. L'expérience qui résulte de l'écoute est une compréhension superficielle. Pour qu'elle devienne plus profonde, nous devons pratiquer la méditation analytique. Même si nous n'avons que peu de connaissance stabilisée, par la méditation analytique nous ne risquons pas de devenir insensible au Dharma parce que notre compréhension a été mise en lieu sûr du fait d'avoir été liée à notre expérience.

Comment se pratique la méditation analytique ? Prenons comme exemple la précieuse existence humaine. Ce sujet comprend l'identification des caractéristiques d'une précieuse existence humaine, le fait de voir sa valeur et de prendre conscience de sa rareté et de la difficulté de l'obtenir. Nous réfléchissons à chacune des dix-huit caractéristiques d'une précieuse existence humaine, l'une après l'autre. Nous faisons appel à des arguments pour reconnaître les avantages de chacune des libertés et de chacune des richesses. Il est aussi utile de se rappeler des citations du Bouddha ou d'êtres sages sur le sujet. Nous considérons aussi notre expérience personnelle et prenons conscience de notre potentiel. En nous familiarisant à maintes reprises avec ce sujet, au bout d'un certain temps nous commençons à ressentir dans notre cœur que nous avons une chance incroyable, que notre vie a un sens très élevé, et que ce serait un grand gâchis de la gaspiller dans des activités futiles. C'est cela, la méditation analytique. Par elle, nous affermissons notre compréhension. Le résultat est qu'elle ne disparaîtra pas facilement et que notre esprit ne mettra pas en doute la valeur de notre précieuse existence humaine même si quelqu'un d'autre nous contredit. Cette compréhension a été plantée fermement dans notre esprit.

Supposons qu'une personne qui ne pratique pas la méditation analytique entende dire que les agrégats sont impermanents. Elle va penser : « Oui, ils sont impermanents ». Mais cette compréhension peut fluctuer facilement. La personne peut rencontrer une autre personne qui avance que, non, les agrégats ne changent pas instant après instant et qu'ils sont donc permanents. Alors la personne commence à hésiter : « Peut-être qu'ils sont permanents, après tout ! » Cette situation se produit parce que la personne n'a pas affermi sa compréhension initiale en y réfléchissant en profondeur et en la considérant à partir de nombreux points de vue dans la méditation analytique.

Il peut arriver que quelqu'un étudie un peu de Dharma et l'apprécie, mais voilà qu'il rencontre un enseignant non bouddhiste qui déclare : « L'enseignement du Bouddha est faux. Si tu te dévoues à ma voie, tu obtiendras des pouvoirs immédiatement ». Alors la personne arrête de pratiquer le Dharma et adopte une autre voie. Tout cela parce qu'elle n'a pas encore acquis une expérience intérieure personnelle du Dharma. Sa compréhension n'en était encore qu'au niveau de l'écoute, et elle ne l'a pas encore validé et stabilisé par la contemplation et la méditation analytique. Quand le Dharma fait partie de notre expérience, tout ce qui peut être dit par qui que ce soit ne nous déstabilisera pas. Notre compréhension sera ferme, et non plus vacillante.

Le Bouddha a dit qu'il ne fallait pas simplement accepter ce qu'il disait sur quelque sujet que ce soit, mais qu'il fallait vérifier la véracité de son enseignement par le biais de trois analyses, que l'on compare aux trois types de vérifications effectuées par ceux qui achètent de l'or. D'abord ils

recherchent les défauts les plus évidents en frottant l'or, puis les moins évidents en le coupant, et enfin les impuretés les plus subtiles en le faisant brûler. Le Bouddha disait : « Vérifiez mes enseignements aussi de cette façon. Voyez s'ils disent vrai ou non. Affermissez votre compréhension par le raisonnement, et ne croyez pas sur la seule base de la foi [aveugle] ». Lama Tsongkhapa aussi mettait l'accent sur ce point. Cette instruction nous donne une grande liberté. C'est véritablement un merveilleux conseil.

Méditation récapitulative

Quand on parle de « méditation » en général, cela inclut plusieurs types de méditation. Outre la méditation analytique par laquelle nous validons les points des enseignements en faisant appel aux raisonnements, citations des écritures et en les rapportant à notre propre vie, et la méditation de placement en un point par laquelle nous nous concentrons en un point sur ce qui a été auparavant compris par le biais de l'analyse, il y a également ce qu'on appelle la méditation récapitulative. Avant de nous engager dans la méditation analytique sur les sujets de la voie graduée, nous avons besoin d'avoir une idée globale de la voie tout entière. Ainsi nous serons capables de considérer l'ensemble de la voie, à la manière d'une personne qui jouit de la vue panoramique d'une ville depuis le sommet d'une colline voisine. C'est comme si on avait une carte montrant tous les pays, les spécificités géographiques, etc. Autrement dit, nous avons besoin de connaître la structure de la voie, son plan d'ensemble, ses grands titres, l'ordre des méditations, les connexions qui les relient entre elles, etc. Quand nous connaissons clairement la structure de la voie graduée, nous nous sentirons assurés que, si nous parcourons toutes les méditations les unes après les autres en passant le temps nécessaire sur chacune d'entre elles, nous pourrions obtenir les réalisations. C'est cela, le but de la méditation récapitulative. Nous pouvons faire une méditation récapitulative de la voie tous les jours afin de déposer une empreinte de la voie tout entière sur notre courant de conscience. Grâce à cela, nous aurons finalement accumulé une épaisse couche d'empreintes et de graines tendant à la réalisation de toute la voie.

La méditation récapitulative consiste à penser rapidement et succinctement à tous les points d'une méditation particulière dans le bon ordre. Si nous avons bien étudié, la méditation récapitulative se fera facilement et nous aidera à comprendre ce que nous avons étudié. Par exemple, nous récapitulons les trois divisions principales de la méditation sur la précieuse existence humaine : identifier ses caractéristiques, voir sa valeur, et reconnaître sa rareté et la difficulté de la recevoir. La première partie, à son tour, comprend les dix libertés qui sont la première, la deuxième, la troisième, etc. et les huit richesses qui sont la première, la deuxième, la troisième, etc. Puis, on passe au sujet suivant, l'impermanence et la mort, et on fait la même chose, et ainsi de suite jusqu'à ce que nous ayons rappelé à notre mémoire les points essentiels de toutes les méditations de la voie graduée. La méditation récapitulative est d'une grande valeur et importance, car elle plante les graines des diverses réalisations sur notre courant de conscience. Cependant, sa fonction n'est pas d'acquérir de certitude par rapport aux différents points, car elle est trop brève et concise pour cela. Elle nous aide par contre à nous souvenir des points, à comprendre comment ils s'emboîtent les uns dans les autres et à développer notre esprit graduellement. Les grands maîtres du passé ont écrit différentes prières qui servent de

méditations récapitulatives, par exemple *Le fondement de toutes les qualités*, de Lama Tsongkhapa et la *Prière du lam-rim* à la fin de *l'Offrande au Maître (Lama Tcheupa)* par Pantchèn Lobsang Tcheukyi Gyaltshèn.

Si nous sommes nouveaux et pas encore familiers avec toutes les étapes de la voie graduée et leurs points spécifiques, méditer sur ces divers points sous une forme résumée par le biais d'une méditation récapitulative est vraiment utile. Puis, on peut graduellement pénétrer chacun des points de manière plus détaillée par la méditation analytique. Cette méthode est conseillée pour tous les sujets quels qu'ils soient : d'abord les établir de manière générale. Au début, on n'y entre pas en détail, en pensant à chacun des points. Il est préférable d'abord d'acquérir une compréhension générale où nous comprenons le point fondamental de chaque sujet et les arguments principaux qui le soutiennent, et ensuite, progressivement, de passer à une méditation plus détaillée sous la forme d'une méditation analytique. C'est comme si on peignait un tableau : on trace les grandes lignes de l'ensemble de la scène dans un premier temps et petit à petit on remplit les détails. On ne peint pas un coin de la toile avec tous ses détails, en laissant tout le reste blanc. Donc, quand on étudie les enseignements du Bouddha, d'abord on apprend les points essentiels sous leur forme résumée, puis on étudie tous les sujets en détail. Une fois que l'on a obtenu une expérience intérieure pour chacun des sujets, on peut à nouveau les parcourir dans leur version résumée parce qu'à présent ils ne présentent plus de difficulté et le ressenti peut s'élever dans notre esprit rapidement.

Comment pratiquer la méditation analytique ?

Dans la vie quotidienne nous faisons souvent de la « méditation analytique ». Par exemple, quand nous sommes attachés à une certaine personne, notre affirmation de base est : « Il/Elle est merveilleux/merveilleuse ! » Et puis nous pensons aux multiples raisons qui en sont la preuve. Elle est jolie, elle est intelligente. Il a un bon esprit, il est gentil. Elle est intéressante à écouter. Il est si beau à voir. A l'aide de ces raisons, et de beaucoup d'autres, nous renforçons notre sentiment que cette personne est merveilleuse, et le résultat est que notre attachement atteint son paroxysme et nous pensons que nous devons être avec cette personne pour être heureux. Il n'y a pas d'autre moyen ; nous ne pouvons pas supporter d'être sans lui, ou sans elle. Ce processus mental est une méditation analytique. Si quelqu'un dit le contraire, qu'il ou elle est désagréable, pas si séduisant(e) que cela, nous n'en écoutons pas un mot parce que nous sommes totalement convaincus du contraire. La méditation analytique est comme cela.

Parfois nous nous engageons dans une méditation analytique sur la colère. Nous pensons que telle ou telle personne est mauvaise. Nous validons cette pensée par diverses raisons, comme de nous souvenir qu'elle nous a fait du mal, à nous ou à nos amis, dans le passé et que maintenant il parle de nous derrière notre dos. Nous spéculons sur le mal qu'il pourrait nous faire à l'avenir. Nous nous appuyons aussi sur des citations : « Mon ami a dit qu'on ne peut pas se fier à cette personne », etc. Plus nous trouvons de raisons, ou d'arguments, plus notre conviction grandit et plus nous sommes imperméables aux paroles d'un autre qui nous ferait remarquer les qualités de cette personne.

De la même façon, il y a certaines personnes dont nous sommes très proches, qui nous ont beaucoup aidés, ou avec qui nous avons passé beaucoup de temps. Quand elles meurent, nous pensons à elles où que nous allions. Tout ce que nous faisons nous les rappelle. Nous pensons à elles, encore et encore : « Si elles étaient vivantes, nous ferions ceci et cela, nous passerions de bons moments ensemble. Comme ce serait merveilleux ! » En nous les remémorant ainsi et en pensant à elles de manière répétée, elles nous manquent encore plus et notre souffrance augmente.

Voilà comment « la méditation analytique » renforce nos attitudes perturbatrices. Cependant, nous pouvons mettre à profit cette même technique pour réfléchir aux sujets du Dharma dans le but de faire croître nos attitudes constructives. Pour faire cela, nous contemplons de manière répétée un sujet particulier et les raisons ou arguments servant à étayer ses divers points. Nous devons faire appel à tous les arguments et tous les exemples possibles pour que le sujet de méditation devienne clair et convaincant, et nous devons garder le sujet à l'esprit sans l'oublier. Faisant cela, notre expérience intérieure de la conclusion deviendra de plus en plus forte, et alors nous concentrons notre esprit en un point sur ce ressenti. Quand cela se produit, c'est le signe que notre méditation analytique est en train de donner ses résultats. Par exemple, si nous méditons sur l'impermanence et la mort, nous parcourons les trois divisions racine et les neuf divisions secondaires l'une après l'autre : « La mort est certaine parce que tout le monde doit mourir, parce que la durée de notre vie s'amenuise continuellement et ne peut pas augmenter, et parce que nous allons mourir sans avoir pratiqué le Dharma si nous continuons à perdre notre temps ». Nous réfléchissons à chacun de ces points en profondeur, en les reliant à des exemples issus de notre propre vie, en faisant appel à des raisonnements, et en les rapportant à notre expérience personnelle. Alors se fait jour dans notre esprit le sentiment suivant : « Je dois pratiquer le Dharma. C'est vraiment important. » Quand ce sentiment s'élève avec force, nous cessons d'analyser et nous concentrons notre esprit sur lui aussi longtemps que possible. Cela a un effet transformateur sur notre esprit. Après cela, nous pouvons passer à la méditation sur la seconde division de la méditation sur la mort.

Certaines personnes associent le terme « analytique » à un bavardage sec et intellectuel ; elles pensent en fait que la méditation analytique est un exercice purement intellectuel. Mais ce n'est pas correct. En analysant de près les étapes de la voie, à l'aide d'arguments et d'exemples, et en les rapportant à notre propre vie, des expériences intérieures très fortes peuvent s'élever qui transforment notre esprit.

Il est possible que, malgré une méditation continue, notre esprit ne semble pas donner de signes notables de transformation positive. Dans ce cas, il y a le risque de devenir insensible au Dharma. Pour parer à ce danger, nous devons arrêter pour un certain temps notre méditation analytique et mettre l'accent sur des pratiques qui purifient les obscurcissements karmiques et accumulent du potentiel positif pendant une semaine ou deux. Il est aussi utile de faire des pratiques de yoga du maître, comme le yoga du maître de Lama Tsongkhapa, au cours duquel nous récitons la prière où nous lui demandons son inspiration. Ensuite, nous pouvons revenir à la méditation analytique.

Ces pratiques pour purifier les négativités et accumuler le potentiel positif sont très importantes pour préparer notre esprit à la méditation analytique. Notre esprit est comme un champ dans lequel les réalisations poussent à partir des graines de l'écoute des enseignements. Pour qu'une graine puisse pousser, il faut que la terre soit débarrassée des conditions adverses et qu'elle dispose au contraire de conditions favorables telles que de l'eau, de l'engrais, et du soleil. Purifier les négativités de notre esprit, c'est comme débarrasser la terre de ce qui est défavorable tandis que créer du potentiel positif c'est comme ajouter l'eau, l'engrais et la chaleur du soleil. Quand ces facteurs nécessaires sont réunis, les graines des réalisations peuvent petit à petit germer et croître. Ainsi, chaque fois que nous nous retrouvons coincés dans notre méditation, ou si nous n'obtenons pas l'expérience intérieure d'une méditation particulière qui, d'après notre maître spirituel, devrait s'en élever, il est très utile de mettre davantage l'accent sur des pratiques telles que le yoga du maître, les prosternations, les offrandes, etc. Faire des prières de requête aux Trois Joyaux est aussi très efficace.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer la méditation analytique à chacun des sujets des enseignements. Par exemple, dans le lam-rim, ou voie graduée, on ne pratique pas la méditation analytique sur les trois premières sections principales : (1) pour inspirer confiance dans la source du texte, exposer la grandeur de l'auteur ; (2) pour faire naître la foi dans l'enseignement, exposer la grandeur de cet enseignement ; (3) comment enseigner et écouter l'enseignement possédant les deux qualités ci-dessus. Pour ces trois points, une méditation récapitulative est suffisante. On pratique la méditation analytique seulement sur les sujets de la quatrième section, intitulée : « Comment guider le disciple vers l'éveil au moyen des enseignements du lam-rim eux-mêmes ». Cette section commence avec une explication des six pratiques préparatoires, qui est donnée plus loin, et ensuite elle continue avec l'exposé sur la manière de suivre un guide spirituel. La méditation analytique est nécessaire pour les sujets à partir de « comment s'en remettre à un guide spirituel ».

Par la méditation analytique, nous obtenons une certitude par rapport à notre sujet de méditation. C'est l'expérience intérieure acquise au moyen de la contemplation. Obtenir une certitude signifie réaliser avec un esprit valide, et parmi les divers types d'esprit valide, cela fait référence à l'inférence valide. L'expérience intérieure qui s'élève à partir de l'écoute est une compréhension qui est capable seulement de faire écho à ce que nous avons entendu. Ce niveau de compréhension est appelé supposition valide ou croyance qui est juste. L'inférence est beaucoup plus stable ; il s'agit d'une compréhension irréversible atteinte grâce à un raisonnement fiable.

Quand nous pratiquons la méditation analytique sur un sujet, nous réfléchissons aux divers points, en nous efforçant de comprendre les arguments, les citations, et leur application à notre vie ; ce qui signifie que nous analysons pour vérifier jusqu'à quel point les expériences de notre vie viennent confirmer les points du lam-rim. Cela signifie aussi contempler la manière d'utiliser les enseignements pour gérer les situations et les difficultés que nous rencontrons dans notre vie. Quand, grâce une telle méditation, nous développons des pensées, des sentiments et des concepts positifs, on appelle cela « l'expérience requérant effort ». A ce stade, quand nous

réfléchissons au sujet, une expérience sincère et venant du cœur s'élève, mais quand nous cessons de penser aux arguments et raisons, l'expérience s'efface. Pour la rendre stable, il est nécessaire de nous accoutumer à l'expérience qui a été produite grâce à l'effort, et ce faisant, finalement elle devient sans effort, naturelle. Chaque fois que nous pensons au sujet, l'expérience s'élève automatiquement sans qu'il soit besoin d'analyser. Cela est appelé « l'expérience sans effort, ou naturelle ». Par exemple, si quelqu'un est très attaché à quelque chose, il suffit que la personne se souvienne de l'objet pour que l'attachement surgisse automatiquement, sans qu'elle ait besoin de penser à toutes sortes de raisons. Pour l'instant, c'est notre attachement qui généralement est sans effort tandis que notre compréhension du Dharma demande un effort. Cependant, en entraînant notre esprit dans le Dharma pendant longtemps, les réalisations de l'amour, de la compassion, de la sagesse, etc. ne demanderont plus d'effort de notre part, et il nous faudra faire un grand effort pour nous mettre en colère ou avoir de l'attachement. Donc, tout d'abord, nous faisons la méditation récapitulative pour nous familiariser avec la structure générale du sujet. Puis nous faisons effort pour faire naître l'expérience intérieure de ce sujet. Enfin, comme notre esprit est devenu très familier avec le sujet, l'expérience devient naturelle.

De manière générale, il faut méditer sur les étapes de la voie graduée dans l'ordre où elles sont présentées. Quand nous sommes parvenus à une expérience intérieure profonde, ou réalisation, d'une première étape, alors nous poursuivons notre méditation analytique avec la suivante. Nous ne devons pas négliger les étapes précédentes mais continuer à faire des méditations récapitulatives sur elles afin de garder bien vivante notre expérience intérieure de ces étapes. Avant d'avoir réalisé un sujet, il ne faut pas passer au sujet suivant et commencer la méditation analytique sur celui-ci. Cependant, traditionnellement la voie graduée commence avec la contemplation de la manière correcte de suivre le maître. Comme ce sujet est difficile et qu'il faut très longtemps pour en obtenir la réalisation, il ne convient pas de méditer uniquement sur ce sujet jusqu'à en obtenir la réalisation. Nous pouvons en faire notre sujet de méditation principal tout en pratiquant aussi la méditation analytique sur les sujets qui suivent, qui sont plus simples. En procédant ainsi, dans le long terme, les réalisations arriveront plus vite. C'est pourquoi, le conseil des maîtres de la lignée est de mener de front plusieurs séries de méditation sur des points différents de la voie. C'est comme si on plantait plusieurs graines en même temps et qu'on obtienne comme résultat au même moment plusieurs arbres avec leurs fleurs et leurs fruits, au lieu de planter une seule graine, de l'amener à maturité, puis de planter une autre graine, l'amener à maturité, etc. Ceci est l'expérience des yogis du passé.

Au cours d'une session de méditation, les gens qui ont reçu les enseignements sur tous les sujets de la voie graduée peuvent soit effectuer d'abord une méditation récapitulative de la voie tout entière et ensuite passer à une méditation analytique sur un seul sujet, ou commencer par une méditation analytique sur un seul sujet et à la fin de la session procéder à une méditation récapitulative sur les autres étapes de la voie. Ou encore, on peut faire la méditation récapitulative jusqu'au sujet auquel nous sommes parvenus dans notre méditation analytique et ensuite, après cette méditation analytique, compléter la méditation récapitulative sur la suite de la voie. Nous devons pratiquer la méditation analytique sur les étapes de la voie dans l'ordre : d'abord la manière correcte de suivre le guide spirituel, puis la précieuse existence humaine,

l'impermanence et la mort, etc. Si nous négligeons les méditations du début de la voie et méditons à la place sur l'amour, la compassion et la bodhicitta, c'est utile bien sûr, mais si nous ne pratiquons pas la méditation analytique sur tous les sujets les uns après les autres dans l'ordre, il n'y aura pas moyen d'obtenir des réalisations valides et fermes. Si nous faisons uniquement des méditations récapitulatives sans faire de méditation analytique, les réalisations ne vont pas se produire. La méditation analytique permet à l'esprit d'entrer en profondeur dans un sujet ; nous nous familiarisons avec lui chaque jour jusqu'à ce qu'une expérience intérieure apparaisse.

Si quelque doute s'élève au cours de notre pratique de la méditation analytique, nous devons y réfléchir et, si possible, en discuter avec notre guide spirituel. Si ce n'est pas possible, nous pouvons en discuter avec des amis du Dharma bien instruits qui peuvent nous donner de bons conseils. Si nous ne discutons pas de nos doutes et les mettons simplement de côté ou les supprimons, ils peuvent bloquer notre progression en rendant notre esprit crispé et incertain. Il est donc important de chercher de l'aide afin de venir à bout de nos doutes. Dans le cadre d'une retraite, quand nous faisons plusieurs sessions de méditation par jour, la méditation récapitulative principale de la voie graduée est faite pendant la première session. Une méditation récapitulative brève peut aussi être faite quand nous développons notre motivation au début de chaque session. Passer en revue les étapes de la voie graduée rend notre motivation plus claire et plus forte. Si nous faisons trois sessions de méditation par jour, la première peut être une méditation récapitulative sur la voie tout entière, la seconde peut porter sur l'une des sections de la manière correcte de suivre le guide spirituel, et la troisième sur la précieuse renaissance humaine. Si nous faisons quatre sessions par jour, la quatrième pourrait porter sur la vacuité, de façon à créer une familiarité avec ce sujet très important.

Au cours d'une retraite de ce type, il arrive souvent que le guide spirituel dise au méditant de rester près de lui. De cette manière, il ou elle peut expliquer la manière de méditer chaque sujet l'un après l'autre. L'étudiant fait la méditation et le maître spirituel demande : « Quelle expérience as-tu ressentie ? Quelles sont les idées qui te sont venues ? » Ainsi le maître guide le disciple au long des expériences intérieures survenant au cours de la méditation analytique. Il n'est pas toujours nécessaire que l'étudiant demeure auprès de son maître. S'il a bien établi les raisons à contempler dans la méditation analytique et a de solides bases dans la voie, c'est très bien de méditer seul.

Ce conseil sur la manière d'organiser nos sessions de méditation s'adresse aux pratiquants intéressés par l'obtention des réalisations qui sont comparables à ces gens qui grimpent un escalier ; ils regardent vers le haut et voient toutes les marches qui restent à gravir. Même quand ils sont occupés, ils continuent et méditent sur l'étape où ils sont arrivés, même si ce n'est que dix ou quinze minutes par jour. Cette continuité est très importante. Par exemple, quand on frotte deux baguettes de bois l'une contre l'autre pour faire du feu, il faut continuer sans s'arrêter, sinon elles vont refroidir. Si on continue, elles vont finalement prendre feu. De même, dans notre pratique de la méditation, ne nous interrompons pas pour que la chaleur de notre expérience ne soit pas perdue. De cette façon, en pratiquant la méditation analytique, combinée

avec des pratiques pour purifier les négativités et créer du potentiel positif, nous pourrons obtenir toutes les réalisations de la voie graduée, étape par étape.

Il y a deux types essentiels de méditation : la méditation stabilisatrice pour développer la concentration en un point, et la méditation analytique pour développer une compréhension profonde des divers sujets. Tant que l'on n'a pas atteint les niveaux plus élevés de la voie, ces deux types de méditation sont pratiqués alternativement. Nous commençons par la méditation analytique sur les sujets destinés au pratiquant de niveau initial : la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, les états d'existence infortunés, le refuge, et le karma et ses effets. Puis nous passons à la méditation analytique sur les sujets destinés au pratiquant de niveau intermédiaire : les quatre nobles vérités, les douze liens et les trois entraînements supérieurs. Au niveau supérieur, la méditation analytique est nécessaire pour faire naître l'intention altruiste. Quand, au moyen de la méditation analytique, nous acquérons un niveau de compréhension sur un sujet, alors nous nous concentrons sur cette compréhension au moyen de la méditation stabilisatrice. En éliminant les distractions, la méditation stabilisatrice permet à notre esprit d'accroître sa familiarité avec la compréhension qui vient d'être obtenue par la méditation analytique.

Quand l'intention altruiste a été développée, nous pratiquons la méditation analytique sur les attitudes de grande portée de la générosité, l'éthique, la patience, l'effort joyeux, et la sagesse et nous les mettons en pratique dans notre vie. Le calme mental, qui est inclus dans l'attitude de grande portée de l'équilibre méditatif, est une méditation stabilisatrice et ne nécessite pas de méditation analytique. La sagesse qui réalise la vacuité est parfois engendrée après l'intention altruiste et parfois avant. La méditation analytique est absolument nécessaire pour la développer. Quand, avec la motivation de la bodhicitta, nous avons pleinement développé le calme mental et sommes capables de pratiquer la méditation analytique sur la vacuité sans qu'elle ne perturbe notre focalisation en un point, alors nous avons obtenu la vue pénétrante sur la vacuité, qui est une partie importante de l'attitude de grande portée de la sagesse.

Tout cela ayant été dit en tant que conseil d'ordre général, il est important de signaler que nous devons nous assurer que notre méditation convient à notre esprit. Si nous nous sentons à l'aise de pratiquer la méditation analytique sur les divers sujets d'une manière progressive, nous devons le faire. Si, d'autre part, nous trouvons cette pratique difficile et si elle n'est pas compatible avec notre esprit, il vaut mieux méditer sur le sujet qui nous plaît, quel qu'il soit. Si nous aimons la méditation sur la vacuité, pratiquons-la. Si cela nous convient et que nous prenons plaisir à méditer principalement sur l'intention altruiste, nous pouvons mettre l'accent sur elle. Si nous nous rendons compte à un certain moment que nous ne parvenons pas à vraiment entrer dans une méditation de type analytique quelle qu'elle soit, mais qu'en faisant des prosternations, psalmodiant des mantras, visualisant une déité de méditation, ou en récitant des prières d'aspiration, notre esprit devient paisible et heureux, c'est cette pratique que nous devons faire.

Etablir une pratique méditative

Le temps dont nous disposons peut être divisé en deux parties : les périodes de sessions de méditation à proprement parler et les périodes de pause entre deux sessions. Les sessions de méditation sont composées de trois parties : la préparation, la méditation proprement dite et la conclusion.

La préparation consiste en les six pratiques préparatoires :

1. Nettoyer la pièce et disposer les symboles du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha
2. Faire de belles offrandes qui ont été obtenues honnêtement et grâce à des moyens d'existence justes
3. S'asseoir dans la posture de méditation correcte : la posture en sept points de Vairochana (ou tout autre posture qui nous soit confortable), prendre refuge et engendrer la bodhicitta
4. Visualiser le champ d'accumulation de potentiel positif, les bouddhas et les bodhisattvas
5. Offrir la prière en sept branches pour purifier et accumuler
6. Présenter des requêtes aux bouddhas et aux bodhisattvas pour recevoir leur inspiration.

On en saura plus à propos des pratiques préparatoires en étudiant les textes sur la voie graduée. Avant de commencer la méditation analytique proprement dite, il est utile de penser : « Depuis des temps sans commencement jusqu'à présent, mon esprit est sous le contrôle des attitudes perturbatrices : l'ignorance, l'attachement, la colère, la jalousie, l'orgueil, et ainsi de suite. Sous leur influence, j'ai agi de façon nuisible et j'ai provoqué toutes les diverses difficultés que j'ai rencontrées dans l'existence cyclique. A partir de maintenant, je dois essayer consciencieusement de ne pas laisser mon esprit être contrôlé par ces attitudes perturbatrices. Je vais développer la flexibilité et la stabilité d'esprit afin d'être capable de me concentrer sur l'objet de la méditation sans distraction ni torpeur. Je vais développer mes qualités et, puisque cela dépend de ma compréhension des enseignements du Bouddha et de leur intégration à mon être, je vais faire des efforts dans cette direction au cours de cette session de méditation ».

Puis nous pratiquons la méditation proprement dite, qui dans le cas qui nous occupe, est une méditation analytique. Nous avons déjà discuté la méditation analytique sur la précieuse existence humaine. A la conclusion, nous faisons des prières de dédicace pour le bonheur et l'éveil de tous les êtres.

Ce que nous faisons pendant les périodes de temps entre les sessions de méditation, quand nous vaquons à nos occupations quotidiennes, a une influence sur nos sessions de méditation et vice-versa. C'est pourquoi, il est conseillé, durant les pauses, de « fermer la porte des facultés sensorielles ». Cela veut dire que nous devons être conscients des moments où nous parlons et de ce que nous disons, de façon à ne pas parler sans discrimination de choses qui réveillent nos attitudes perturbatrices ou qui nuisent à autrui. De même, nous ne devons pas écouter sans

discrimination car cela peut stimuler de nombreuses pensées négatives dans notre esprit, et nous devons éviter de regarder sans discrimination les objets qui pourraient attiser notre avidité, notre colère, notre jalousie, et ainsi de suite. Avant d'agir, il est prudent de vérifier si l'action est appropriée ou non et, si elle l'est, nous devons l'accomplir en toute conscience. Manger et dormir avec modération est important également, et se lever tôt le matin est une bonne chose. Chaque fois que nous faisons des choses pour prendre soin de notre corps : manger, boire, se laver, s'habiller, dormir, etc., nous devons penser que nous le faisons pour apporter du bien-être à notre corps et à notre esprit parce que nous en avons besoin pour la méditation. Autrement dit, nous transformons notre motivation par rapport à ces activités, d'une attitude d'importance donnée à soi-même et de recherche de plaisir égocentrique, à une attitude de vouloir prendre soin du corps et de l'esprit afin de pouvoir les utiliser pour pratiquer la voie vers l'éveil pour le bien ultime de tous les êtres.

Colophon : Extrait de *Transforming Adversity into Joy and Courage* de Guéshé Djampa Tégchok.
Traduction française : Vénérable Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT France, novembre 2009.