

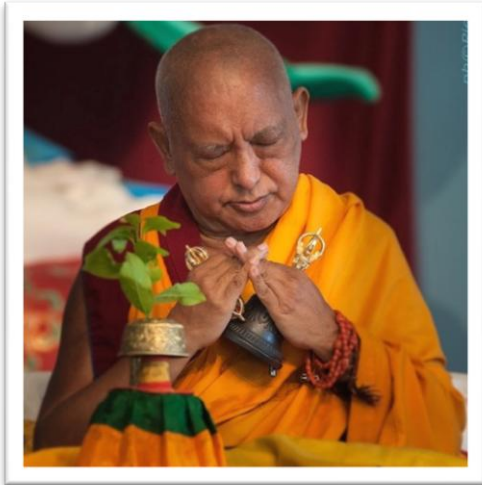


Le but de la méditation

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-MEDITATION-Dernière mise à jour 15.07.2015



Je voudrais vous dire quelques mots d'introduction au sujet de la pratique de la méditation. Beaucoup de gens à travers le monde, aussi bien en Occident qu'en Orient, sont très intéressés par le fait de méditer. Ils sont attirés par cette pratique et lui portent un grand intérêt. Mais parmi ceux et celles qui s'engagent dans la méditation, peu en réalité en comprennent le but.

Chacun d'entre nous possède un corps physique fait d'os, de chair, de sang. Pour l'instant, nous ne sommes pas capables d'exercer un contrôle total sur ce corps et en résultat, nous ne cessons d'expérimenter des problèmes. Il est possible de

trouver un homme riche dont la fortune équivaut à celle du monde entier et pourtant, malgré son immense fortune, si son esprit est enfermé dans un corps incontrôlé, il vivra dans une souffrance continuelle. Riche ou pauvre, personne n'échappe à ce problème. Malgré nos efforts, nous semblons ne jamais en finir avec nos difficultés. Et si nous en finissons avec une, aussitôt une autre vient prendre sa place. Les conflits et la souffrance de maintenir notre corps physique en condition sont les mêmes pour tous, quel que soit l'endroit où nous sommes. Si nous avons la sagesse d'aller en profondeur au cœur de cette question et de vérifier le mode réel d'existence des choses, nous parvenons rapidement à reconnaître l'universalité de cette situation si insatisfaisante. Il devient également clair que si nous n'avions pas un corps physique aussi peu maîtrisé, il ne serait pas possible de connaître les souffrances qui s'y rapportent.

Le problème principal que nous avons tous est que nous souffrons de ne pouvoir satisfaire nos désirs multiples. Cela inclut les nécessités physiques évidentes que sont l'obligation de se nourrir et de se vêtir, ainsi que des choses agréables comme jouir d'une bonne réputation, entendre des paroles plaisantes et réconfortantes et d'autres choses de cet ordre. Certaines formes de souffrance, telles que la faim chez une personne extrêmement pauvre, sont plus évidentes que d'autres. Mais d'une façon ou d'une autre, nous avons tous et toutes une soif incontrôlable de ce que nous ne possédons pas.

Prenons l'exemple d'un individu qui a suffisamment de chance pour être né dans une famille aisée. Durant sa vie, il se peut qu'il ne connaisse jamais l'envie matérielle. Il peut se permettre d'acheter tout ce qui attise son désir et est libre de voyager là où il lui plaît, faisant ainsi l'expérience des différents plaisirs de la vie et de l'excitation offerte par les différentes cultures. Lorsqu'il aura atteint finalement ce stade où il ne reste plus rien à posséder, plus aucun endroit à visiter et aucun plaisir inconnu, il souffrira pourtant encore d'un profond sentiment

d'insatisfaction. Avec un état d'esprit aussi agité et aussi insatisfait, nombre sont ceux qui perdent la raison, incapables qu'ils sont d'affronter cette souffrance intense et omniprésente.

Ainsi, même lorsqu'il n'existe aucun manque de confort matériel, il y a encore souffrance. En fait, il arrive souvent que la possession des biens matériels accroisse l'insatisfaction, parce qu'il devient alors encore plus évident que ces possessions n'ont aucun pouvoir d'affecter ou de couper à la racine la souffrance. Il y a encore continuité d'insatisfaction, de confusion, de soucis et tout le reste. Si une accumulation de comforts externes était réellement à même de couper court à la souffrance et de l'éliminer, alors, à un certain stade de bien-être physique, cette souffrance continuelle serait sabrée et toute insatisfaction cesserait. Mais aussi longtemps que notre esprit est lié par un corps physique incontrôlé, la souffrance continue.

Par exemple, afin de protéger nos pieds d'un sol rugueux et d'épines pointues, nous portons des chaussures. Pourtant, cela n'élimine pas vraiment le problème. Les chaussures elles-mêmes nous font souvent mal. Elles peuvent comprimer nos orteils, produire des ampoules et plus généralement être inconfortables. Ce n'est pas la faute du cordonnier. Si nos pieds n'étaient pas si longs ou si larges ou si sensibles, il serait alors possible de fabriquer des chaussures totalement confortables ! Donc si nous examinons attentivement la question de la source de cet inconfort, nous nous apercevons qu'elle n'est pas extérieure, mais tient plutôt à notre constitution physique et mentale.

Il ne s'agit là que d'un simple exemple de la souffrance ressentie à cause de notre corps physique. Dès l'instant où nous naissons jusqu'à celui de notre mort, nous dépensons une quantité d'énergie phénoménale afin de protéger ce corps, qui est le nôtre, de toute souffrance. En fait, la plupart des gens passent tout leur temps à prendre soin de ce corps exactement de cette manière vaine et qui va à l'encontre du but recherché.

Mais le but de la méditation n'est pas simplement de prendre soin du corps physique. Ce n'est pas de cette façon que nous devons penser à utiliser la méditation ; le but doit en être plus élevé, plus noble. Il est insensé d'utiliser la méditation comme encore une autre méthode externe à l'usage de notre corps. Cela reviendrait à gâcher une technique d'une valeur incontestable et suprême, dans une tentative vaine d'obtenir un répit qui au mieux serait temporaire. Alors la méditation serait comme une aspirine que l'on prend pour se débarrasser d'un mal de tête. Il est possible que la douleur s'en aille, mais cela ne signifie pas que nous soyons guéris. Quelque temps plus tard, elle reviendra parce que la méthode de traitement n'est pas liée à la véritable cause de la difficulté et de ce fait toute amélioration sera nécessairement de courte durée. Comme le plaisir temporaire et le soulagement de la douleur sont possibles grâce à de nombreux moyens externes, il n'est pas nécessaire de faire appel à la méditation ou à toute autre pratique spirituelle dans un tel but. Nous ne devrions pas gaspiller le pouvoir de la méditation à des fins aussi limitées.

La méditation consiste avant tout à prendre soin de l'esprit. Bien que notre corps et notre esprit soient intimement liés et interconnectés, ce sont des types de phénomènes tout à fait différents.

Notre corps est un objet que nous pouvons voir avec nos yeux, pas notre esprit. Les membres d'une famille spécifique peuvent, par exemple, partager de nombreux traits physiques similaires, mais chaque enfant aura instinctivement une personnalité différente, sa propre attitude mentale, ses centres d'intérêt et d'autres choses de cet ordre. Bien qu'ils fréquentent la même école, leur intelligence et leur savoir varieront non seulement des uns aux autres, mais également par rapport à leurs parents et grands-parents. De telles différences mentales ne peuvent pas être correctement expliquées en termes physiques.

Il faut également noter qu'il existe des enfants qui ont des souvenirs précis de leurs vies antérieures. Ils peuvent dire où ils sont nés, comment ils ont vécu et ainsi de suite, et peuvent reconnaître des personnes et des objets de leurs vies précédentes. De telles précisions sont vérifiables et elles apportent des preuves intéressantes à quiconque est prêt à étudier cette question en faisant preuve d'un esprit impartial.

De toute façon, la raison sous-jacente de ces aptitudes mentales différentes parmi les membres d'une même famille et des souvenirs de vies précédentes de certains enfants est que l'esprit n'a pas de commencement. Les vies passées existent bien. Nous n'allons pas ici entreprendre une analyse subtile de ce qui assure ou non la continuité entre une vie et la suivante, mais voici ce qu'il est important de garder à l'esprit : de la même façon que notre esprit a perduré d'une vie passée à la vie actuelle, il passera de cette vie présente à une vie prochaine. Les circonstances de notre vie présente résultent des actions, à la fois mentales et physiques, entreprises dans ces vies précédentes. De même, nos actions présentes détermineront les circonstances de nos prochaines vies. Il dépend donc de nous de prendre la responsabilité de forger le reste de cette vie et celles à venir. Il est très important de reconnaître ce fait si nous voulons trouver des moyens efficaces de couper de façon permanente la souffrance physique et mentale.

Chacun d'entre nous est né en tant qu'être humain. En tant que tel, nous avons le potentiel de donner une sens et un but à notre vie. Mais pour en profiter pleinement, nous devons aller au-delà de ce que peuvent faire les animaux qui sont inférieurs à nous. En utilisant convenablement une telle renaissance humaine et en maîtrisant notre esprit, nous pouvons couper entièrement la racine de toute souffrance. En l'espace d'une ou plusieurs vies, nous pouvons échapper au cycle compulsif de la mort et de la renaissance. Pour le moment, nous devons renaître encore et encore sans aucun choix ni contrôle et endurer toutes les souffrances d'un corps physique incontrôlé. Mais en s'y exerçant de façon correcte, ce cycle involontaire peut être brisé et nous pouvons échapper de façon permanente à toutes les souffrances, à toutes les insatisfactions.

Toutefois, réussir à nous échapper nous-mêmes du cercle de la mort et de la renaissance n'est pas suffisant. Il ne s'agit toujours pas là d'une façon juste d'utiliser au mieux nos capacités humaines. Nous ne sommes pas les seuls à faire l'expérience de la souffrance et de l'insatisfaction ; tous les autres êtres vivants partagent cette même situation difficile. De plus, la plupart des autres êtres manquent de sagesse - de cet œil de sagesse du Dharma - pour trouver le chemin correct qui mène à la cessation de leur souffrance. Tous les créatures sur terre, sans exception, passent leur vie entière, jour et nuit, à chercher un moyen de dépasser cette

souffrance et de jouir du plaisir et du bonheur. Néanmoins, comme leur esprit est obscurci par l'ignorance, cette recherche est vaine. Au lieu de parvenir au but recherché, cette quête ne leur apporte que plus de frustration et de douleur. Ils essaient de faire disparaître la cause de leur souffrance mais, au lieu de cela, ils s'éloignent de plus en plus du *nirvana*, la véritable cessation de la souffrance.

Tous les êtres vivants souffrent et désirent la libération exactement comme nous. Si nous prenons conscience de cela, il devient alors évident qu'il est égoïste de travailler uniquement à notre propre libération, à notre propre expérience du nirvana. Nous devons plutôt nous efforcer à libérer également les autres. Cependant, afin d'éveiller les autres au chemin correct qui mène à la véritable cessation de la souffrance, il nous faut d'abord devenir nous-mêmes des êtres totalement éveillés. Autrement dit, nous devons atteindre la bouddhité afin d'aider les autres à se libérer.

Cette situation peut être expliquée comme suit : Supposons que nous désirions montrer un parc magnifique à une amie afin qu'elle puisse en profiter. Si nous sommes aveugles, il nous est impossible de l'y conduire malgré notre grand désir de le faire. Avant même de penser à l'emmener là-bas, il nous est nécessaire de posséder une bonne vue et de bien connaître la route qui y mène. De la même façon, nous devons avoir une expérience complète de l'éveil parfait avant de pouvoir discerner les meilleurs chemins possibles par lesquels tous les êtres, avec leurs aptitudes mentales et tempéraments divers, peuvent être conduits à leur propre libération de la souffrance.

Par conséquent, lorsque nous parlons du but réel de la méditation, il s'agit de parvenir à l'éveil, une réalisation qui nous permet d'atteindre non seulement nos propres objectifs, mais aussi ceux de tous les autres. Voilà le seul but et la seule raison pour laquelle s'engager dans la méditation. Tous les grands yogis et les maîtres de méditation du passé ont pratiqué le Dharma avec ce seul but à l'esprit. De même, lorsque nous méditons – et dans les enseignements du Bouddha, il y a littéralement des centaines de méditations différentes à choisir suivant notre niveau de réalisation –, nous devons le faire avec cette même motivation.

Les pratiques spirituelles sont vraiment nécessaires. Aucun agent extérieur, d'autres personnes ou Dieu ne nous obligent à méditer. Mais plutôt, tout comme nous sommes responsables de notre souffrance, nous sommes entièrement responsables de notre guérison. Nous avons créé la situation dans laquelle nous nous trouvons et c'est donc à nous de créer les circonstances de notre délivrance. Par conséquent, comme la souffrance imprègne notre vie, nous devons faire quelque chose en plus de notre routine quotidienne et régulière. Ce "quelque chose" est la pratique spirituelle ou, en d'autres termes, la méditation. Si nous ne nous tournons pas vers l'intérieur et n'entraînons pas notre esprit et si, au contraire, nous consacrons toute notre énergie à arranger et réarranger les aspects extérieurs de notre existence, alors notre souffrance continuera. Notre souffrance n'a pas eu de commencement et si nous n'adoptons pas une pratique spirituelle efficace, elle n'aura pas non plus de fin.

En règle générale, il est difficile de pratiquer le Dharma dans un environnement de grande abondance matérielle. Il en est ainsi, parce qu'il y a alors beaucoup de distractions qui peuvent empiéter sur notre méditation. Cependant, la racine réelle de ces distractions ne se trouve pas dans l'environnement lui-même. Elle ne se trouve pas non plus dans les machines industrielles, dans notre nourriture, ou dans des choses de ce genre. Elle est à l'intérieur de notre esprit. Cela a été pour moi une agréable surprise lors de ma première visite en Occident de voir qu'en même temps que le progrès matériel, il y a ici un réel intérêt pour la pratique du Dharma et la méditation sous ses différents aspects. Beaucoup de gens cherchent sincèrement le sens plus élevé de la vie humaine, essayant de transcender les préoccupations quotidiennes (identiques à celles des animaux) de leur existence. Dans cette perspective, je pense qu'il est très sage que les gens essaient d'associer aux aspects pratiques de la vie, une façon de vivre qui soit spirituelle et qui amène un profond confort aussi bien mental que physique. Pour tous ceux qui sont sur cette voie, la vie n'est sûrement pas une promesse en l'air !

Une nourriture préparée à partir de nombreux ingrédients différents peut être délicieuse. De même, si nous avons un travail ou une activité quotidienne et essayons également de perfectionner autant que possible un chemin spirituel en suivant le Dharma, notre vie peut devenir très riche. Les bienfaits dont nous jouissons par le fait de combiner ces deux approches de vie sont considérables.

Il y a une grande différence entre l'esprit, les sentiments et les expériences d'une personne qui ajoute à sa vie quotidienne une compréhension du Dharma et ceux d'une personne qui ne le fait pas. La première rencontre bien moins de confusion et bien moins de souffrance lorsqu'elle doit affronter les difficultés du monde matériel. Elle maîtrise son esprit et a une structure pleine de sens grâce à laquelle elle peut gérer ses problèmes avec habileté. Ceci s'appliquera non seulement à ses expériences de la vie de tous les jours, mais plus particulièrement à celles rencontrées au moment de la mort.

Si nous ne nous sommes jamais engagés dans une pratique spirituelle, si nous n'avons jamais exercé notre esprit à la discipline de la méditation, alors les expériences entourant notre mort peuvent être en fait très effrayantes. Pour le pratiquant du Dharma le plus avancé, cependant, la mort ressemble à un agréable voyage de retour chez soi. C'est presque comme aller pique-niquer dans un beau parc. Et même pour quelqu'un qui n'a pas atteint les plus hautes réalisations procurées par la méditation, la mort peut être une expérience confortable et non pas horrible. Cette personne peut faire face à sa mort - une échéance à laquelle nous devons, au bout du compte, tous faire face - l'esprit tranquille. Elle n'est pas submergée par la peur ou l'inquiétude par rapport à l'expérience qu'elle va faire, ou par rapport à ceux et celles qui lui sont chers, aux possessions ou au corps qu'elle laisse derrière elle. Dans cette vie, nous avons déjà vécu la naissance et nous nous trouvons maintenant dans le processus du vieillissement. La seule chose qu'il nous reste à attendre tous, c'est notre mort. Par conséquent, si notre pratique spirituelle peut nous aider à faire face à l'inévitable avec la paix de l'esprit, alors nos méditations

auront été très utiles, encore qu'il y ait des objectifs bien plus élevés au service desquels nous pouvons mettre nos pratiques.

Pour résumer, ce n'est pas l'apparence extérieure de notre méditation qui est importante. Que nous soyons assis avec nos bras pliés comme ceci ou nos jambes croisées comme n'est pas très important. Cependant, il est extrêmement important de vérifier et de voir si la méditation que nous pratiquons constitue un véritable remède à notre souffrance. Élimine-t-elle vraiment les émotions perturbatrices qui obscurcissent notre esprit ? Combat-elle notre ignorance, notre haine et notre avidité ? Si elle réduit bien ces négativités de l'esprit, alors c'est une méditation parfaite, réellement pratique et qui en vaut vraiment la peine. Si à l'inverse, elle ne sert qu'à produire et à accroître nos négativités, comme la fierté, alors il ne s'agit que d'une autre cause de souffrance. Dans un tel cas, même s'il nous arrive de dire que nous méditons, en fait nous ne suivons pas un chemin spirituel ou nous ne pratiquons pas du tout le Dharma.

Le Dharma est un guide qui nous détourne de la souffrance, de nos problèmes. Si notre pratique ne nous guide pas dans cette direction, alors il y a quelque chose qui ne va pas et nous devons examiner ce qu'il en est. En fait, la pratique fondamentale de tous les vrais yogis est de découvrir lesquelles de leurs actions apportent la souffrance et lesquelles apportent le bonheur. Ensuite, ils œuvrent à éviter les premières et à suivre autant que possible les secondes. Ceci est la pratique essentielle du Dharma.

Un dernier mot. Pour tous ceux d'entre nous qui débutons dans la pratique du Dharma, qui commençons à méditer et à exercer un certain contrôle sur notre esprit, nous devons nous fier à des sources d'information correctes. Nous devons lire des livres d'une autorité sans faille et, en cas de doute, consulter des enseignants qui ont maîtrisé leur étude et leur pratique. Ceci est très important. Si nous sommes guidés par des livres écrits sans compréhension correcte, alors le risque est grand de passer notre vie à suivre un chemin erroné. Plus important encore est de choisir le bon enseignant, maître spirituel ou lama. Celui-ci ou celle-ci doit avoir des réalisations justes et doit réellement vivre en accord avec la pratique du Dharma.

Pratiquer la méditation et cultiver nos facultés mentales ne devrait pas être effectué de façon passive. Nous ne pourrions pas couper les liens de la souffrance en acceptant aveuglement ce que quelqu'un, même s'il s'agit d'un grand maître spirituel, nous dit de faire. Nous devons plutôt utiliser notre intelligence innée pour vérifier et voir si le moyen d'action suggéré est efficace. Si nous avons de bonnes raisons de penser qu'un enseignement est valable et qu'il nous aidera, alors nous devons le suivre par tous les moyens. C'est comme pour les médicaments, si nous en trouvons un dont on peut raisonnablement attendre une guérison, alors nous devons le prendre. Sinon, si nous avalons tout ce qui nous tombe sous la main, nous courons un grand risque d'aggraver notre maladie plutôt que de la guérir.

Voilà ma suggestion finale pour tous les débutants intéressés par l'étude du Dharma et par la méditation. Les quêtes spirituelles peuvent être très utiles. Et même si vous ne pouvez pas pratiquer le Dharma, une simple compréhension du Dharma peut déjà enrichir votre vie et lui donner un sens. Je crois que c'est tout. Merci infiniment.

Colophon : Reproduit avec la permission de « Lama Yeshe Wisdom Archive ». Edité par Nicholas Ribush.

Traduit en français par Jean-Marie Leduc en septembre 2002. Revu par Eléa Redel en mai 2005.
Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.