



# Un court enseignement sur le calme mental



CMR-MEDIT-UN COURT ENSEIGNEMENT SUR LA CALME MENTAL-Dernière mise à jour  
15.07.2015

## *Introduction*

La méditation est une étape essentielle pour avancer sur la voie vers l'éveil. Même dans notre vie quotidienne, nous pouvons constater qu'avec une bonne concentration, nous accomplissons bien plus de travail et de meilleure qualité. Sans un esprit stable, nous sommes comme une bougie dans le vent : nous sommes vulnérables aux influences négatives et n'avons pas beaucoup de force pour progresser sur le chemin spirituel.

Tous les maîtres bouddhistes se sont appuyés sur la méditation pour obtenir des réalisations et, si on analyse ses bienfaits, il est facile de voir pourquoi : nous nous sentons plus heureux, plus équilibrés, mieux centrés, et nous éprouvons un sentiment de paix intérieure. Mais la méditation est bien plus qu'un moyen de se relaxer et de se sentir heureux ; c'est une méthode éprouvée grâce à laquelle nous pouvons faire l'expérience de la véritable nature de la réalité, la véritable nature de notre esprit.

## *Enseignement*

*Sa Sainteté le Dalai Lama* : Lorsque nous parlons de méditation, qu'entendons-nous par méditation ? La méditation est une discipline où l'on cultive une certaine familiarité avec un objet de méditation défini. En général, le problème est que, dans notre vie quotidienne ordinaire, avec nos états mentaux irréflectifs, nous nous laissons contrôler et dominer par notre esprit, et notre esprit lui-même est sous la domination des émotions et des pensées perturbatrices. Il en résulte que l'ensemble de nos états mentaux est submergé d'émotions et de pensées destructrices et négatives, ce qui perpétue tout le cycle des problèmes, de la confusion, des souffrances, etc.

Aussi le but de notre pratique spirituelle est d'arriver à inverser ce cycle, de sorte que progressivement nous en arriverons à prendre notre esprit en mains pour l'empêcher de tomber sous la domination et l'influence de nos impulsions et pensées négatives. Comment faisons-nous cela ? Nous nous engageons dans une discipline assidue où nous cultivons la familiarisation avec un objet défini, afin de parvenir à une stabilité de l'esprit telle qu'il nous soit possible de placer notre esprit sur un objet choisi et de l'y maintenir concentré en un point avec une stabilité suffisante. Ici, lorsque nous parlons d'objet choisi, nous parlons bien entendu d'un objet positif vers lequel nous orientons nos pensées et avec lequel nous nous familiarisons afin que, ce faisant, nous puissions progressivement inverser le cycle. C'est cela le véritable sens et le propos de la méditation dans le contexte bouddhique.

*Vénérable René Feusi* : Avoir un esprit tel que vous pouvez contrôler vos pensées et vos émotions, c'est une chose incroyable, sans parler de réalisations spirituelles. Simplement être capable de dire stop aux pensées quand vous le voulez, de dire stop aux émotions quand vous le voulez... d'avoir cette capacité d'être maître de votre esprit est une source de bien-être.

Etre capable de dire « stop » à toutes ces pensées, de dire à ces émotions : « Stop, j'en ai assez de vous ! » Pouvoir faire cela chaque fois que vous le voulez et demeurer tranquille. Avoir cette capacité, cette paix inouïe de l'esprit, c'est un privilège incroyable. Soudain, vous devenez le maître de votre esprit. Si vous voulez développer des qualités de l'esprit, quelles qu'elles soient, vous avez besoin d'un minimum d'attention, d'une certaine continuité dans la méditation que vous faites.

Par exemple, vous méditez sur l'amour. Si, alors qu'il médite sur l'amour, votre esprit est constamment interrompu par d'autres pensées, en aucune façon vous ne pouvez développer un amour profond.

De même si vous méditez sur la nature de la réalité, sur la manière dont les choses existent réellement. Si vous avez cet esprit d'analyse qui suit un raisonnement logique pour arriver à une conclusion et rester sur elle, vous devez avoir un esprit concentré, capable de suivre l'analyse sans être distrait. Un esprit qui soit capable, une fois la conclusion atteinte, de l'observer et d'en voir les implications. Vous devez être capable de rester sur la conclusion de votre analyse et de voir ce qu'elle implique : comment changer toute votre perception du monde sur la base de cette conclusion. Aussi, pour que cela fonctionne, encore une fois, vous devez avoir un esprit calme.

Plus nous avons le contrôle sur notre esprit, au lieu de passer constamment par des hauts et des bas comme un yo-yo, d'être surexcité lorsque quelque chose de bien nous arrive et complètement déprimé lorsque les choses vont mal – notre esprit habituel – avec la concentration, notre esprit devient beaucoup plus égal.

Cette égalité d'esprit est en fait une sorte de joie, une sorte de paix tellement agréable, bien plus agréable en réalité que même l'excitation du plaisir. Parvenir à cette stabilité intérieure est beaucoup plus agréable que toutes ces bonnes nouvelles et ces bonnes choses qui se passent là-bas à l'extérieur.

Nous pouvons voir que ce que nous appelons plaisir, excitation, en réalité est une forme de souffrance, ce n'est pas réellement du bonheur, c'est de l'excitation. C'est comme de l'eau qui bout, il n'y a pas de paix, aucune sérénité dans ce que nous appelons plaisir. Mais cela, nous le constatons en pratiquant. C'est pourquoi je pense que l'effort mis dans la concentration, dans le développement du calme continu, est très important.

Nous pouvons faire cela chaque jour de notre vie. Cela ne nécessite pas absolument que nous soyons en retraite. Il faut simplement savoir comment nous y prendre et comment l'intégrer dans notre vie quotidienne. Afin de développer le calme mental, il y a certaines conditions qui peuvent aider.

#### *Réunir les conditions favorables*

Et toutes ces conditions, nous pouvons les réunir dans notre vie quotidienne, il n'est pas absolument nécessaire que nous allions en un lieu complètement isolé. Il s'agit simplement

d'avoir peu de désirs, d'être satisfait de ses conditions de vie et d'un environnement suffisamment paisible. Donc, même si l'on a une vie de famille, nous pouvons toujours nous lever un peu plus tôt que les autres et pratiquer le calme mental à ce moment-là. Ou le soir, lorsque tout le monde est couché, ou encore lorsque les enfants sont à l'école, ou quelque chose comme cela. On peut trouver un moment dans une journée, si on le veut, pour une méditation paisible.

Donc, la première chose c'est de développer l'aspiration à méditer sur le calme mental en **pensant à ses avantages**. Puis, le second point c'est de prendre la détermination : « Je vais le faire maintenant, je vais, par exemple, concentrer mon esprit sur le mouvement de la respiration ou sur une représentation du Bouddha, pour une dizaine de minutes et je ne vais pas perdre mon objet de méditation. » Ensuite, en troisième lieu, on développe progressivement l'intensité de **l'attention**, ce qui veut dire dans ce contexte être à même de rester sur l'objet sans le perdre. Vous essayez de rallonger le laps de temps pendant lequel vous n'oubliez pas l'objet, jusqu'à être capable de le maintenir continuellement pendant toute la durée de la session. Une fois que vous êtes à même de faire cela, vous utilisez la **vigilance** pour vérifier la qualité de votre concentration, pour la rendre plus précise. Le cinquième point consiste à **appliquer les antidotes**, ce qui signifie que si vous êtes sujet à la torpeur, alors maintenez l'objet avec plus d'intensité et si vous avez trop d'excitation, détendez l'emprise sur votre objet. Puis, le sixième et dernier point c'est de **ne pas appliquer d'antidotes** quand votre méditation se passe bien et que vous êtes complètement focalisé sur l'objet, sans excitation ni torpeur. Tout doucement ainsi, vous trouvez le juste équilibre et il faut vous y maintenir. Au début il est nécessaire de faire beaucoup d'effort mais quand votre esprit devient plus souple et plus vif, le processus devient plus facile jusqu'à pouvoir maintenir l'objet sans effort avec clarté et intensité peu importe la durée. A ce point, de nombreuses expériences positives commencent à poindre dans votre esprit, tels des niveaux progressifs de félicité, de paix et de clarté d'esprit. L'esprit graduellement développe sa capacité à rester calme durant neuf étapes ou stades.

#### *Les neuf stades du calme mental*

Je vais brièvement les parcourir.

Lorsque l'on commence à méditer sur le calme mental, que l'on s'assoit pensant : « Ok, je vais méditer dix minutes. Pendant dix minutes, je vais maintenir mon esprit sur cette image du Bouddha ou sur la respiration », lors de cette première étape, on se dit : « Hou la ! Quelle confusion ! » On réalise que l'on arrive à peine à trouver l'objet. Durant toute la session, on se dit : « Ah oui, je suis supposé observer la respiration et l'esprit se promène partout. » Seulement par moments on se souvient que l'on est supposé observer la respiration mais l'esprit, la majeure partie du temps, est totalement ailleurs.

C'est le premier niveau de la méditation sur le calme continu. On l'appelle « **placement de l'esprit** ». En fait, on essaie dans un premier temps d'amener l'esprit sur l'objet. Donc, toute la session est occupée à amener l'esprit sur son objet puisque la plupart du temps, il s'échappe. Puis, le second niveau est appelé « **placement continu** ». Ici, on est capable de maintenir l'esprit sur l'objet et d'y rester un petit moment avant de le perdre de nouveau. Il y a une continuité.

Avant cela, il n'y en avait aucune ; vous ne faisiez que poser l'esprit sur l'objet, et *pouf*, il partait, vous le rameniez et *pouf*, il repartait. Ici, il y a une continuité.

Le troisième niveau est appelé « **placement répété** ». Ici, vous êtes capable de demeurer sur l'objet pendant un bon moment. Vous demeurez sur l'objet et de temps en temps, vous le perdez ; mais dès que vous le perdez, vous en êtes conscient et êtes capable de ramener l'esprit. Ensuite, le quatrième niveau est appelé « **placement rapproché** ». Donc, ici, du début jusqu'à la fin de la session, vous ne perdez aucunement l'objet. Tout au long de la session, vous êtes capable de rester sur l'objet. Il y a toujours de la distraction et de la torpeur, mais une partie de l'esprit ne perd plus du tout l'objet.

Puis, le cinquième niveau, appelé « **maîtrise** ». Ceci parce qu'à partir du quatrième niveau, vous êtes capable de rester durant toute la session sur l'objet. Grâce à votre familiarisation avec l'objet, vous atteignez un niveau de paix intérieure dont vous n'avez jamais fait l'expérience auparavant. C'est alors comme si votre esprit avait toujours été comme une eau en ébullition et que, soudainement, cette eau cessait de bouillir ; vous découvrez que votre esprit connaît une sorte de tranquillité que vous n'avez jamais éprouvée auparavant et vous réalisez : « Hou la ! C'est vraiment agréable ! »

La différence entre le quatrième et le cinquième niveau est qu'au cinquième, il n'y a plus ni relâchement grossier ni distraction grossière. Les aspects grossiers de ces perturbations ont disparu. Vous avez toujours le relâchement subtil et la distraction subtile, mais plus aucun de leurs aspects grossiers.

Le sixième niveau est appelé « **pacification** ». Il est très difficile à reconnaître car l'objet est là, il est stable, il est clair. Ce qui manque, c'est l'intensité du maintien sur l'objet. Aussi, en général, lorsqu'on parvient à ce stade, il est préférable de pencher du côté de la distraction subtile plutôt que du côté du relâchement subtil, parce que la distraction subtile est facile à reconnaître.

Lors du septième niveau, « **pacification totale** », vous pouvez demeurer sur l'objet. Vous vous asseyez et vous demeurez sur l'objet ; de temps en temps, vous devez vérifier si relâchement ou distraction sont apparus, mais durant l'essentiel de votre session, vous êtes constamment conscient de votre objet, la distraction et le relâchement ne sont plus très puissants. Ils n'apparaissent pas souvent et même lorsqu'ils apparaissent, vous n'avez qu'à faire « pouf, pouf, pouf » et la pensée cesse ou bien l'émotion cesse.

En fait, tout ce processus vous conduit de votre esprit ordinaire – avec ses distorsions et tout cela – à votre esprit de calme continu. C'est comme entrer dans un tunnel, ou dans quelque chose. Vous concentrez votre esprit sur l'objet, et vous passez par différentes étapes pour entrer dans l'esprit de calme continu.

Le huitième niveau est appelé « **focalisation** ». Ici nous n'avons besoin que d'un petit effort au début de la session pour maîtriser la distraction et le relâchement subtils, mais ensuite cela devient facile. Toute la session de méditation se passe sans interruption aucune.

Enfin, le neuvième niveau est appelé « **placement équilibré** ». Ici donc, il n'y a plus aucun effort. Dès que vous êtes assis... vous vous êtes tellement familiarisé avec cet état de méditation que vous n'avez qu'à vous asseoir et vous y êtes durant toute la session. Peu importe combien de temps, vous pouvez demeurer sur l'objet sans aucune distraction ni relâchement. C'est un état mental fantastique !

Voici donc les neuf niveaux du calme continu ; mais on n'est pas arrivé au calme continu pleinement qualifié. Vous devez donc cultiver cette pratique pendant un certain temps et alors, si vous persévérez, il se produit une transformation de votre corps et de votre esprit.

Une sorte de béatitude physique apparaît, et de béatitude mentale. Cette béatitude physique et mentale permet d'accéder à une souplesse physique particulière, ou maniabilité ou légèreté au niveau du corps, et à une légèreté au niveau de l'esprit : une acuité, une souplesse de l'esprit, une maniabilité qui vous permet d'engager votre esprit dans toutes les choses vertueuses que vous voulez, quand vous le voulez. L'esprit a toujours beaucoup d'enthousiasme, vous ne perdez jamais l'enthousiasme pour faire quelque chose de positif. Donc, lorsque ceci s'est produit, que cette béatitude physique et mentale est apparue, puis à son tour la souplesse physique et mentale, qu'elles sont stables, voilà ce que l'on appelle le « calme mental » ou « calme continu ».

C'est un chemin très clair, très bien présenté, vous savez toujours exactement où vous en êtes, quel est votre problème et comment le résoudre pour passer à l'étape suivante.

Tout cela, vous le trouverez dans le lam-rim dans la section sur le calme continu ; il y a une explication détaillée sur le sujet. Alors, bonne chance !

#### *Biographies :*

*Sa Sainteté le 14ème Dalai Lama*, Tenzin Gyatso, vit en Inde en tant que chef d'état et chef spirituel du peuple tibétain depuis l'occupation du Tibet par les Chinois en 1959. Sa Sainteté le Dalaï-Lama, Prix Nobel de la Paix, l'un des leaders spirituels les plus renommés et aimés au monde, a voyagé dans plus de 46 pays et est une figure essentielle pour la défense des Droits de l'Homme et de la paix dans le monde.

*Vénérable René Feusi* est un moine pleinement ordonné de la tradition bouddhiste tibétaine ayant 20 années d'expérience dans l'enseignement et la pratique du Dharma. Vénérable René est originaire de Genève, en Suisse, et a passé plusieurs années à étudier au Monastère de Nalanda dans le sud de la France. Il a passé de longues périodes de temps en retraites de méditation en Europe, en Inde et au Népal. Le vénérable René est d'une grande habileté pour guider les méditations sur le calme mental et la vacuité.

**Colophon** : Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.