



Méthode pour développer la concentration



MED-LM-VAC-MEDITATION POUR DEVELOPPER LA CONCENTRATION-Dernière mise à jour
07.08.2015

Introduction

Pendant cette méditation nous allons développer la concentration. Une très bonne concentration est nécessaire pour que notre connaissance de la vacuité puisse s'accroître, particulièrement son expérience directe. Vous avez sûrement remarqué que, de temps en temps, lors de l'écoute d'enseignements, il arrive que vous ayez de fugitifs éclairs de compréhension du sujet. Ce qu'il faut, en fait, c'est que nous puissions maintenir cette compréhension pour l'accroître. Si elle reste fugace elle n'aura qu'un impact minime sur nous, insuffisant même pour nous faire douter de la validité de notre expérience ordinaire.

Si nous développons la concentration, nous deviendrons capable de maintenir ces moments de compréhension pendant des périodes de plus en plus longues, ce qui nous permettra de cultiver l'esprit de sagesse. Quand la sagesse s'accroît assez fortement dans notre esprit, l'ignorance est facilement vaincue et la libération et l'éveil sont à notre portée !

Préparation

Vérifiez votre posture pour vous assurer que votre colonne vertébrale est bien droite, vos épaules relâchées, ainsi que votre bouche et votre mâchoire, etc. Prenez une forte respiration, inspiration et expiration ; vous pouvez ainsi prendre pleinement conscience du poids de votre corps assis sur ce coussin, à cet endroit. Reconnaissez que le temps que vous accordez à la méditation est minime. Donnez-vous alors le droit d'oublier le passé et le futur pour rester complètement présent le temps de cette session de méditation.

Comptez vingt et un cycles de respiration, en la laissant naturelle. Prêtez particulièrement attention à la sensation du souffle entrant et sortant des narines.

Etablissez votre motivation pour la session : repensez à ce désir inné de bonheur qui est partagé par vous-même et les autres. Prenez conscience non seulement de votre profonde aspiration à mettre un terme à votre propre souffrance et à obtenir la paix, mais aussi de votre souhait sincère de mettre fin à la souffrance des autres. Alors, avec la pensée de prendre la responsabilité d'accomplir réellement cet objectif, engendrez l'esprit d'éveil, la détermination d'atteindre l'éveil parfait pour le bien de tous.

« Sans développer la concentration il est impossible de développer la vue pénétrante dont j'ai besoin pour voir directement la vacuité et venir à bout de mon ignorance. Sans vaincre mon

ignorance, comment pourrais-je être bénéfique aux autres, sans parler de moi-même ? C'est pourquoi je vais entreprendre cette pratique de concentration. »

Corps de la méditation

Observez votre respiration sans vous laisser distraire. Cela consiste à prendre note de mouvements tels que le ventre qui se gonfle et se dégonfle ou la sensation de l'air qui passe à travers les narines. Il ne s'agit pas de réfléchir intellectuellement sur le processus de la respiration, sur l'oxygène de l'air qui passe à travers les tissus des poumons dans le sang, etc. Prenez juste note du fait que vous êtes en train de respirer et ne laissez pas votre esprit errer ailleurs. Et aussi, restez aussi attentif que possible, comme quand vous devez traverser le salon avec une tasse de café emplie à ras bord sans en verser un goutte. Maintenez ce niveau d'attention sans la relâcher.

Si vous oubliez ce que vous êtes en train de faire, dès que vous en prenez conscience ramenez aussitôt votre attention sur l'observation du souffle. Ceci renforce le pouvoir de la mémoire. Vous devez vous rappeler ce que vous êtes supposé faire pendant cette session de méditation.

Votre premier objectif est de réduire le temps pendant lequel vous oubliez ce que vous êtes supposé faire. La puissance de votre mémoire va s'améliorer en l'utilisant. Finalement vous serez capable de maintenir l'attention au souffle pendant toute la session. (Bien sûr, c'est plus facile si vos sessions sont courtes au départ ; vous pourrez ensuite augmenter leur durée au fur et à mesure de vos progrès.)

Votre objectif suivant est de remarquer si vous êtes sur le point de vous écarter de votre objet de concentration, votre respiration, avant même que cela n'arrive. Vous aurez besoin d'exercer la vigilance en surveillant de temps en temps votre esprit pour vérifier s'il ne tend pas à s'agiter et s'il n'est pas enclin à abandonner sa tâche qui est d'observer la respiration, probablement pour penser à quelque chose de plus amusant ou de plus important. Dès que vous décelez cela, vous devez contrer cette inclination par la discipline. Une manière de le faire est de vous rappeler que, bien que la respiration ne soit pas très intéressante, la concentration que vous êtes en train de développer vous permettra d'accroître votre connaissance et votre expérience de la vacuité ; alors que si vous ne vous y exercez pas, vous continuerez à errer sans fin dans le cercle vicieux de l'existence !

L'objectif suivant est semblable : il s'agit d'être capable de noter le moment où vous êtes sur le point de relâcher votre attention à l'observation de la respiration. Contrairement à l'agitation ou la distraction qui fait s'écarter de l'objet, cet affaiblissement de l'attention peut ne pas impliquer la perte de l'objet de concentration. On peut sentir comme un commencement d'absorption profonde de l'esprit qui entraîne la diminution de l'acuité, de la vivacité et de la force de l'attention. Dès que vous remarquez cela, vous devez vous y opposer. Ranimez, éclaircissez votre

esprit en vous remémorant les avantages du développement de la concentration et de la sagesse qui réalise la vacuité.

L'objectif suivant est de ne pas permettre à votre vigilance qui surveille la distraction et l'affaiblissement de l'attention de devenir elle-même une distraction à l'observation de votre respiration. Cela suppose de vérifier si l'on a ou non surmonté ces dangers et si par conséquent on peut ou non cesser la vigilance.

A ce stade, il ne reste plus qu'à s'accoutumer à l'objet de méditation.

Dédicace

Dédiez vos efforts afin de pouvoir développer rapidement la perfection de la concentration dans votre courant de conscience pour utiliser alors ce pouvoir de l'esprit afin de développer la sagesse parfaite.

Par la réalisation de la perfection de la sagesse, puissé-je rapidement atteindre l'état de la bouddhité et mener tous les autres êtres à cet état suprême.

Note : Cette méditation particulière utilise la respiration comme objet de concentration. Cependant, vous êtes libres de choisir n'importe quel objet pour votre pratique de concentration. L'image mentale du Bouddha Shakyamouni dans l'espace en face de soi est couramment utilisée comme objet de concentration mais quel que soit l'objet choisi il est important, une fois que vous avez décidé de travailler sérieusement au développement de votre concentration, d'utiliser à chaque fois *le même objet* pour votre pratique.

Colophon : Méditation de concentration préparée par Thoubtèn Pëndé. Ajouts et révision de Kendall Magnussen, mai 2004. Traduction française d'Anila Annick Petit, novembre 2004.

Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.