

## **LE BUT DE LA MEDITATION**

Le but de la méditation est de nous libérer de la souffrance. La méditation est la voie royale de la compréhension de soi, par soi-même.

La méditation nous permet de sortir des ténèbres de l'ignorance et d'accéder à la compréhension de la réalité ultime.

Celui qui atteint cette compréhension ne redescendra plus jamais dans les plans inférieurs d'existence. Il s'est purifié du kamma qu'il avait lui-même tissé durant d'innombrables cycles de naissance et de mort répétés. Il est libéré.

Tout comme l'adulte a laissé choir les jouets de son enfance, l'homme libéré n'est plus victime du désir et de la recherche de plaisirs.

La méditation consiste à être attentif à toute chose. C'est observer les phénomènes du monde extérieur et ce qui se passe en soi : sentiments, pensées, comportements....

Cette introspection développe l'attention et devient une habitude qui continue à être pratiquée dans la vie courante. La vie devient une longue méditation pour son propre bien-être et celui de tous les êtres, de tout ce qui vit.

Il faut apprendre à s'observer précisément, en détail pour connaître le mécanisme de la machine humaine et ses constituants.

En pratiquant, nous pourrons nous rendre compte que nous changeons, que nos idées changent. Tout comme l'enfant n'a pas la même vision des choses que l'adulte instruit ; l'ignorant n'a pas la même vision des choses que l'homme sage.

Les idées précédentes tomberont comme des feuilles mortes, des idées supérieures fleuriront à leur place, une autre vision des choses se lèvera dans l'esprit.

Le présent est le résultat de notre passé que nous avons nous-même tissé, et notre avenir dépend de nos pensées, de nos actions physiques et verbales présentes.

Nous sommes en train de créer notre futur, notre avenir. Nous pouvons donc changer notre vie, accroître notre connaissance et ôter les voiles de l'ignorance qui obscurcissent la connaissance, la sagesse.

Les Bouddhas et les êtres éveillés ne font qu'indiquer le chemin à suivre à ceux qui veulent trouver la vérité. Par ses propres efforts, chacun peut se libérer et aider les autres à se libérer également.

Le Bouddha a dit "Je n'enseigne qu'une chose : la souffrance et la libération de la souffrance".

S'abstenir de faire le mal, faire le bien, purifier son esprit, tel est l'enseignement de tous les Bouddhas.

La vie d'un méditant devient de plus en plus pure et épurée d'égoïsme, son esprit se clarifie, il est capable de mieux contrôler ses sens et ses pensées. Méditer c'est en quelque sorte se débarrasser des mauvaises herbes de son esprit.

Le méditant doit s'observer attentivement, savoir ce qu'il fait, être conscient de ses intentions et de ses moindres actes, de ce qui se passe au niveau de son corps, de son esprit, des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, et cela où qu'il se trouve et quoi qu'il fasse.

Il doit être attentif à ce qui se manifeste, sans toutefois chercher à contrôler, mais plutôt comme si il regardait la rue par la fenêtre. Nous ne contrôlons pas les voitures, elles vont et viennent. Nous pouvons seulement les observer.

Au début de la méditation, les pensées sont nombreuses, mais en prenant conscience de nos pensées elles diminuent et l'attention se renforce. L'attention est comme un grand miroir, chaque chose qui passe devant le miroir est réfléchié dans le miroir. Le miroir n'essaie pas de prendre ou de changer quoi que ce soit.

Il est nécessaire de respecter les cinq préceptes moraux car cela nous permet d'avoir moins de peurs. Si nous nous considérons comme une bonne personne, vertueuse et gentille, nous aurons alors beaucoup de force et de courage.

Il est également très bénéfique de développer l'amour bienveillant : metta, car lorsque l'esprit est empli d'amour, il est calme et paisible. Nous sommes protégés par notre propre metta. Parfois nous ressentons une sorte de protection autour de nous, comme un champ magnétique, nous nous sentons protégés par notre propre metta. Aucun être entrant dans ce champ ne nous fera de mal. Même si telle était son intention, lorsqu'une telle personne traverse ce champ de gentillesse, il change d'avis, il se dit : " finalement, je ne vais rien dire, je ne vais rien faire".

Plus nous développons notre amour bienveillant, plus notre champ de metta sera fort et plus nous serons protégés par notre propre metta. Beaucoup de gens demandent "Comment puis-je me protéger ?". Nous pouvons nous protéger en développant metta et également l'attention : sati. Ces deux qualités peuvent nous protéger, ainsi que la foi dans le Bouddha et la foi dans la pratique.

Lorsqu'on est attentif on se sent chez soi, alors que quelqu'un de non attentif est agité, errant ici et là, tout comme une personne sans domicile, n'allant nulle part, inquiète, insatisfaite et malheureuse.

Toute notre vie nous cherchons à être heureux, satisfaits et comblés. Etre comblé est très difficile à réaliser durablement, cela signifie être plein, rempli, ne rien désirer d'autre, ne plus manquer, c'est le contraire de sentir le vide.

Pour se sentir comblé, plein, satisfait, il faut être en contact avec la partie spirituelle de soi-même et ne pas aller chercher la complétude à l'extérieur de soi. Rien à l'extérieur ne peut nous combler complètement et durablement. La seule chose qui peut nous combler est d'être en contact profond avec notre nature spirituelle qui est noble et belle.

Nous pouvons y parvenir grâce à la méditation. La conscience du méditant se purifie, s'éclaire et se transforme, le pratiquant ôte petit à petit les voiles de l'ignorance.