

ENTRETIEN DE MÉDITATION

Q: A quoi sert de pratiquer la méditation de la pleine conscience ou Vipassana ?

R: La Pleine Conscience nous met en contact véritable avec nous-mêmes, c'est-à-dire avec notre corps et notre esprit et avec la vie. Nous vivons ainsi pleinement chaque moment de notre vie. Nous sommes pleinement présent à nous-mêmes et à ce que nous faisons et cela nous aide à regarder profondément en nous-mêmes et autour de nous afin de ne plus vivre dans l'ignorance, mais de voir clairement la réalité telle qu'elle est.

La Pleine Conscience nous aide aussi à être profondément avec nous-mêmes et la vie tout au long de la journée, lorsque nous nous brossons les dents, cuisinons, faisons la vaisselle, mangeons, marchons... Nous pouvons être attentifs à tout ce qui se produit ici et maintenant aussi bien en étant debout, allongé, en marchant, en parlant, en écoutant, en travaillant, en jouant ou en cuisinant. C'est relaxant et très agréable sans que cela demande de temps supplémentaire.

Comme notre respiration est toujours avec nous partout où nous allons, nous avons une base stable où il nous est toujours possible de nous réfugier. Chaque fois que nous sommes emportés par les regrets du passé ou inquiets pour l'avenir nous pouvons revenir à notre respiration et nous rétablir dans le moment présent. Nous n'avons pas besoin de contrôler notre respiration. Nous la rencontrons telle qu'elle est. Elle est peut-être longue, courte, superficielle ou profonde. Tandis que nous respirons consciemment, nos sensations et nos émotions se calment progressivement et nous pouvons comprendre leurs racines profondes.

Q: Malgré de grands efforts dans ma pratique, j'ai l'impression de ne pas progresser.

R: Il ne faut pas essayer de vouloir parvenir à quoi que ce soit. Le désir de progresser, ou d'être éveillé, empêche d'accéder à la libération. Le désir est la 2ème Noble Vérité, c'est la cause de la souffrance. On peut pratiquer avec ferveur, mais si on est motivé par le désir de parvenir à un résultat quelconque, on ne trouve pas la paix et cela entrave la pratique. Ce désir cause doutes et agitation mentale. Quel que soit le temps ou l'effort que l'on consacre à notre pratique, jamais la sagesse ne naîtra du désir. Par conséquent, il faut lâcher prise et observer attentivement l'esprit et le corps, sans essayer de parvenir à quoi que ce soit.

Q: Que puis-je faire quand je suis tourmenté par le doute ?

R: Doubter est naturel. Chacun a des doutes lorsqu'il s'engage dans une nouvelle voie. Ce qui importe, c'est de ne pas s'identifier aux doutes. Il faut plutôt observer tout le processus de la formation des doutes, comment les doutes naissent et disparaissent afin de ne pas être leur proie. Quand on prend du recul par rapport aux doutes, on les voit de l'extérieur, l'esprit reste tranquille et on se libère des doutes.

Q: Qu'en est-il des autres méthodes de pratique ? Il y a tant de techniques de méditations différentes qu'on ne s'y retrouve plus.

R: Les gens aiment essayer plusieurs méthodes. Mais on finit par découvrir qu'en essayant de nombreuses techniques de méditation on ne progresse pas, on ne parvient pas à comprendre les enseignements du Bouddha qui mènent à la libération de la souffrance. Ce n'est qu'en examinant notre propre esprit qu'on peut découvrir ce que le Bouddha a enseigné et comprendre son enseignement : le Dhamma.

Q: Est-il nécessaire de beaucoup méditer ?

R: La sagesse provient d'un effort d'attention constant dans toutes les positions. La pratique devrait commencer le matin, au réveil, et continuer jusqu'au moment où on s'endort. La seule chose qui importe, c'est d'être toujours attentif, pleinement conscient, aussi bien pendant la méditation en position assise, mais aussi dans toutes les activités de la vie quotidienne : marche, ménage, lessive, vaisselle, cuisine, douche, et même quand on va aux toilettes. De cette façon, l'esprit devient calme comme l'eau limpide d'un lac, quel que soit l'endroit où on se trouve. On voit les choses apparaître et disparaître, et on reste calme et on peut voir clairement la nature de tous les phénomènes (sankhara) de ce monde.

Q: Mon esprit vagabonde et j'ai toujours énormément de pensées.

R: Lorsque les pensées surgissent, il faut les regarder apparaître et disparaître sans s'attacher à rien. Tout ce qui surgit dans l'esprit doit être observé puis laissé. Il ne faut même pas avoir le désir de se débarrasser des pensées. L'esprit finira par atteindre son équilibre naturel où la pratique s'effectue automatiquement. Toutes les choses naîtront et disparaîtront d'elles-mêmes.

Q: Est-il conseillé de beaucoup lire ou d'étudier les écritures ?

R: Il n'est pas nécessaire de beaucoup lire ou étudier. Si on veut vraiment voir et comprendre soi-même l'enseignement du Bouddha, nous devons développer la pleine conscience et observer notre esprit. Nous devons essayer de voir et de comprendre comment tous les phénomènes naissent et disparaissent : les pensées, les émotions, les sensations, sans s'attacher à quoi que ce soit. Il suffit d'être attentif à tout ce qui se produit dans notre corps et dans notre esprit. C'est cela la voie qui mène aux vérités enseignées par le Bouddha.

Tout ce que l'on fait dans la vie constitue une occasion de pratiquer. Tout cela est l'enseignement du Bouddha : le Dhamma. Lorsqu'on fait le ménage, il faut essayer de le faire en pleine conscience, d'être attentif. Lorsqu'on nettoie les toilettes, le Dhamma est présent dans l'activité même de nettoyer les toilettes. Il ne faut pas considérer que les seules fois où on pratique, c'est quand on est assis immobile, les jambes croisées. La méditation c'est être pleinement présent et attentif dans tout ce que l'on fait et c'est de cette façon que l'on réalise les enseignements du Bouddha.

Q: A quoi servent les prosternations ?

R : Cela fait partie de la pratique et c'est important. Il faut se prosterner en étant parfaitement attentif à son corps. C'est un excellent remède contre notre orgueil. On se prosterne trois fois pour se rappeler les qualités du Bouddha, du Dhamma et de la Sangha, c'est-à-dire les trois qualités de l'esprit que sont la pureté, le rayonnement et la paix.

Q: Quels sont les bénéfices de la méditation de la pleine conscience ou Vipassana ?

R: Les bénéfices de la méditation de la pleine conscience ou Vipassana sont de réaliser le noble chemin octuple, de s'éveiller et de se libérer complètement et définitivement de la souffrance afin de ne pas renaître indéfiniment dans le samsara (le cycle des renaissances). Avec la pratique, les entraves se défont et se transforment petit à petit : l'ignorance, l'avidité, l'orgueil, l'angoisse, la haine, la colère, le désespoir, etc. Nos relations avec les autres deviennent plus faciles. La liberté et la joie de vivre reviennent naturellement.

On utilise également la méditation de la pleine conscience ou Vipassana pour éclairer les recoins de notre esprit et pour pouvoir regarder au cœur des choses afin de voir leur nature véritable, ce qui nous aide à comprendre l'essence véritable d'une émotion, d'une pensée, d'une intention, d'une perception, d'une sensation, d'une action, d'une réaction...

En regardant profondément avec l'œil de la pleine conscience on obtient la compréhension profonde qu'on appelle pañña (en pali), c'est-à-dire la sagesse. Cette compréhension a le pouvoir de nous libérer de notre propre souffrance et de nos asservissements. Une fois calmes et libres, nous ne causons plus de souffrance par notre comportement et nos paroles, ni à nous-mêmes ni aux autres. Nous sommes capables de transformer les situations et d'aider les autres à devenir plus calmes et plus libres.