

## LA PLEINE CONSCIENCE

Cultiver la pleine conscience permet de vivre l'instant présent harmonieusement et efficacement. Le plus souvent notre esprit est emporté par une multitude de pensées et nous sommes distraits, dispersés et confus ce qui rend la pleine conscience impossible. Être pleinement conscient consiste à être parfaitement présent à tout ce qui surgit en soi et autour de soi, d'un instant à l'autre, à tout ce que nous pensons, entendons, voyons, sentons et ressentons. L'esprit est alors clair, lucide, nos jugements sont justes et nous pouvons agir efficacement et comprendre la réalité en nous et autour de nous.

En effet, l'agitation mentale obscurcit notre lucidité et nos jugements. Elle est provoquée par le désir, l'avidité, la haine, la colère, l'orgueil, l'attachement, l'ignorance..., qui sont une méprise de la réalité. Le mental ressemble à un drapeau flottant au vent, emporté de tous côtés, tout comme les vagues de l'océan.

La pleine conscience, ou l'attention pure, est la clé pour méditer. La méditation vipassana consiste à être pleinement conscient de tout ce qui se manifeste dans l'instant présent. Elle peut être traduite par la vision intérieure pénétrante. C'est une conscience claire et exacte des choses. C'est une méthode de méditation très efficace pour explorer les couches profondes de l'esprit et pour effriter petit à petit le mur d'illusions qui nous sépare de la lumière et de la réalité. C'est un processus progressif de purification et de constante croissance qui mène à la libération et au bonheur serein.

La méditation pleine conscience, réduit les tensions, les peurs, elle nous rend souple, tolérant et compassionné. Elle aiguise la concentration, l'intuition et la capacité de penser, elle nous prépare à faire face aux aléas de l'existence. Notre esprit devient calme et stable, notre vie s'harmonise, la vie devient paisible. Le déluge des pensées se réduit, un calme profond naît, le métabolisme physiologique ralentit et les sentiments de paix et de bien être deviennent prédominants.

Méditer ne consiste ni à faire le vide, ni à cogiter, ni à simplement se relaxer. Ce n'est pas être inconscient, entrer en transe, tenter de stopper les pensées, ni les entretenir non plus. Il s'agit plutôt de laisser les phénomènes apparaître et disparaître d'eux-mêmes tout en étant pleinement conscient et équanime, et de demeurer présent dans la détente et l'abandon. Cela permet une vision plus claire de nous-même et de la réalité, et développe entre autres la vigilance, une grande force intérieure, l'amour et la compassion.

Avec la pleine conscience, nous voyons les choses telles qu'elles sont réellement, nous sommes comme un observateur attentif et objectif, sans parti pris, dont le seul travail est de suivre le déroulement du film sans cesse changeant de notre univers intérieur : nos pensées, nos émotions, nos perceptions, nos sensations. Notre terrain d'étude est notre propre expérience. La pleine conscience est notre microscope et nous sommes notre propre laboratoire.

La méditation vipassana consiste à observer ce qui se présente à notre conscience sans lui imposer quoi que ce soit, sans désirer ou nous laisser attirer par quoi que ce soit et sans rejeter quoi que ce soit. C'est être présent, attentif et clairvoyant sans attachement. C'est cesser d'osciller entre l'attirance et le rejet. C'est être lucide et conscient de chaque pensée, émotion ou sensation qui surgit, puis disparaît. C'est stopper le dialogue intérieur, le bavardage et le vagabondage intérieur, le cinéma mental et les concepts.

Notre esprit est comme un singe sautant de branche en branche ou comme un papillon allant d'une fleur à une autre. Il est instable, désordonné, égocentrique, ballotté entre le désir et la crainte, parfois absent ou occupé par son bavardage intérieur. Il s'agit donc de passer graduellement d'un état d'esprit faible et soumis, à un état où prévalent la clairvoyance, la paix, la confiance, la force, la capacité à gérer les émotions, l'ouverture, la bienveillance, la sagesse...

Concrètement, vous êtes assis sur votre coussin de méditation, vous observez les mouvements de l'abdomen, puis tout à coup fait irruption dans votre esprit, par exemple :

-« Tiens, je boirais bien un café. » Vous vous rendez compte de ce désir et vous notez mentalement « désir », puis vous retournez à l'observation de l'abdomen.

-« Je n'ai pas appelé Laurent ». Vous prenez conscience de cette pensée et vous notez mentalement « penser », puis vous retournez à l'observation de l'abdomen.

-« Comme j'ai mal à la jambe ». Vous notez mentalement « douleur », puis vous retournez à l'observation de l'abdomen et ainsi de suite, distractions après distractions.

Cependant ces distractions constituent un sujet de méditation. Bien que déplaisantes, elles nous montrent la façon dont fonctionne le mental. Il ne faut pas les considérer comme des ennemies. Elles sont la simple réalité, et pour évoluer, il faut voir les choses telles qu'elles sont. Ces distractions nous montrent la nature de notre esprit : il bavarde, papillonne, change de sujet, revient en arrière, tourne en rond, imagine, rêve tout éveillé.

Ne soyez pas contrarié, vous percevez tout simplement la nature du mental-singe ou papillon. Il est donc nécessaire d'apaiser le tourbillon de pensées et d'aiguiser notre concentration grâce à la méditation vipassana qui est une vision pénétrante et profonde. La pleine conscience est claire, lucide, dénuée de concepts et de pensées discursives.

Quand l'esprit n'est pas suffisamment concentré, nous avons tendance à tomber dans la distraction accompagnée d'une prolifération de pensées, ou bien dans un état vague de semi-somnolence. Dès que vous vous rendez

compte que votre concentration s'est égarée, reprenez-la simplement sans surenchérir par du regret, de la colère ou de la culpabilité. Ne vous laissez pas submerger par le rideau des pensées qui s'emballent, prenez en conscience sans les entraver ni les encourager. N'essayez pas d'arrêter les pensées mais évitez de les alimenter.

L'esprit est au début indiscipliné et chaotique, nous ne pouvons pas espérer qu'il se calme sur le champ. Ramenez inlassablement votre esprit sur l'objet de méditation, c'est-à-dire l'abdomen, quand vous vous apercevez qu'il a vagabondé. Parfois nous sommes assis tranquillement, mais notre esprit fait le tour du monde, nous emportant au loin dans une agitation fiévreuse.

Au début le méditant est pris dans un tourbillon de pensées où les pensées s'enchaînent sans discontinuer. Elles paraissent même plus nombreuses qu'auparavant, mais cela est dû au fait que l'on en prend conscience. Si une pensée, une sensation quelconque ou une douleur se manifeste, observez sans interpréter, désirer, rejeter ou craindre. Laissez les choses surgir et se défaire d'elles même, sans les obstruer ni les prolonger. Plongez-vous dans l'expérience du moment présent avec acceptation de ce qui se présente, sans aucun jugement.

Nous considérons souvent les douleurs comme une menace à notre bien-être, ce qui les intensifie. Or, si nous prenons les douleurs comme un objet de méditation et les observons avec pleine conscience, elles deviennent alors un moyen d'accroître notre patience, notre concentration et notre vision pénétrante, ce qui nous permettra d'avoir une vision correcte de la réalité et de développer la sagesse.

Tout le monde redoute la souffrance et aspire au bonheur. La méditation vipassana permet de faire face à la souffrance avec sérénité, d'apaiser les émotions et le foisonnement des pensées, elle conduit à la liberté et à une plus grande qualité de notre vie.

Le but de la méditation est de nous libérer de la confusion, de l'ignorance et de la souffrance en rendant l'esprit clair, calme, attentif. Elle permet de démasquer les illusions et de ne plus être victime des émotions perturbatrices, des afflictions mentales et des voiles de l'ignorance. Elle

permet de gérer tous les tourments, les flambées de colère, les vagues de désirs ou les peurs irraisonnées qui nous intoxiquent, déforment notre vision de la réalité, détruisent notre sérénité et empoisonnent notre existence.

Cultiver la pleine conscience et la vision pénétrante grâce à la méditation vipassana est une pratique essentielle pour mettre fin à la souffrance. Chaque pas contribue à l'épanouissement intérieur et avec le temps on pourra voir que l'on a changé de façon profonde et durable. Nous nous familiarisons avec les mécanismes de notre esprit et nous ne laissons plus l'étincelle des émotions nous ébranler et se transformer en feu de forêt, détruisant ainsi notre bonheur et celui des autres.

À force de regarder les pensées, les sensations et les émotions, on ne les laisse plus prendre possession de nous-mêmes et nous pouvons les gérer en restant maître de nous-mêmes.

La méditation vipassana est une pratique qui permet de se transformer intérieurement, d'avoir une vision claire et juste de soi, des choses et de la vie, de cultiver et de développer les belles qualités humaines que nous possédons tous en nous et qui demeurent en l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer. C'est connaître les mécanismes subtils du fonctionnement de notre esprit pour pouvoir agir sur eux. C'est entraîner notre esprit pour le rendre stable et fort, aiguïser notre attention afin de vivre pleinement conscient, acquérir un bon équilibre émotionnel, l'harmonie et la paix intérieure.

La méditation vipassana est un processus de culture intérieure personnelle, de formation, de transformation et d'ennoblissement qui se reflète dans nos comportements, nos pensées et chacune de nos actions. Ses effets bienfaisants imprègnent nos pensées, nos attitudes et toute notre vie, nos capacités et qualités grandissent.

Notre esprit est notre meilleur ami, mais aussi notre pire ennemi. Le libérer de l'égoïsme, de l'agitation et des émotions perturbatrices est la chose la plus bénéfique que nous puissions faire pour nous-même et pour les autres. La pleine conscience mène à la libération, à l'éveil. Elle permet de comprendre la nature de l'ego, son mode de fonctionnement et de

démasquer l'imposture de l'ego. Elle nous affranchit de notre identification à l'ego, qui n'est rien de plus qu'une construction mentale, un concept illusoire, une étiquette tenace collée dans notre conscience. Elle dissipe cette erreur, nous ouvre les yeux sur la réalité que nous ne déformons plus, nous libère de l'ignorance et de la souffrance. Elle nous ouvre une porte de sortie, nous fait voir le monde sous un jour nouveau, donnant un tout autre parfum à notre existence et nous faisant gagner un immense bonheur.