

Intervention du Lama Zeupa

Présentation du lama par Frans Goetghebeur :

Dans la bonne tradition des Universités du bouddhisme, nous avons voulu qu'un de nos enseignants soit présent et participe à ces travaux. Cette fois notre invité est le Lama Zeupa. Comme vous le savez, Lama Zeupa est un des trois lamas qui habite au centre de retraite à Huy. Chacun de ces lamas a son rayonnement, sa façon d'approcher le dharma, sa présence. Ils sont tous les trois formés par Kalu Rinpoche, ce qui est important à savoir peut-être parce dans toutes les traditions, toutes les écoles tibétaines du bouddhisme, la tradition Kagyupa, et très spécifiquement celle de Kalu Rinpoche, insiste beaucoup sur l'ouverture d'esprit, sur l'inscription corporelle dans toutes les pratiques. Et c'est un petit peu dans cette tradition que Lama Zeupa, qui est encore jeune, et qui est en même temps très curieux, a commencé il y a quelques années à voir un petit peu ce qu'il en est de l'interface « corps – esprit ». Pourquoi ici, en Occident, on utilise deux mots, et comment on passe de l'un à l'autre. Et ceci, non pas selon une approche théorique, mais à travers son expériences des arts martiaux, du yoga, de la méditation, et en examinant ses propres réactions. Il le fait selon une recherche à la première personne, comme c'est aussi le cas dans certaines méthodologies scientifiques.

De par ses expérimentations, le lama est à lui seul un laboratoire scientifique. C'est la première fois qu'il souhaite présenter quelques résultats de ses recherches.

Nous sommes vraiment heureux d'avoir le lama parmi nous la veille de son départ pour l'Inde.

Je peux vous dire que, l'année prochaine pendant un mois, le Lama va rencontrer une nouvelle fois des maîtres dans le domaine du Qi Gong et j'espère que, suite à cela, il tiendra sa promesse de publier un deuxième petit livre à la fin de l'année sur, justement, l'interface corps et esprit, et tout un éventail d'exercices pratiques, avec des précisions sur les effets de ces exercices et le comment et le pourquoi.

Intervention du lama

Meilleurs vœux à chacun de vous.

On m'a invité pour parler de cette constellation « corps – esprit », et je prendrai le point de vue du bouddhisme, et je le ferai tout à fait en abrégé.

Si on dit « le point de vue du bouddhisme », on parle donc du personnage du Bouddha, et on le connaît comme quelqu'un qui a fondé sa vision sur l'analyse d'abord, sur le fait d'avoir une ouverture d'esprit par rapport à toutes les autres traditions qui existaient. On sait que le Bouddha historique, non seulement à travers l'étude, à travers le débat, à travers l'analyse, mais aussi en se fondant sur ses propres expériences, l'analyse de son propre esprit, est arrivé à un certain nombre de conclusions. Conclusions qui sont présentées comme des résultats d'une expérience, et non pas comme des affirmations absolues qu'il faut prendre ou laisser. Tout au long de son histoire, et même à la fin de sa vie, il a continué à insister sur l'importance de l'analyse critique, de l'examen critique de toutes les remarques, conseils et affirmations que l'on puisse entendre de sa part.

Dans toute l'histoire du bouddhisme, que ce soit par Nagarjuna, ou encore à travers ce que l'on appelle les six disciples et les deux disciples (ou les deux fils) parfaits, on montre que la prise de conscience de certaines choses ne pourra être le résultat que d'une analyse, d'une vision résultant d'un examen critique.

Si on veut une évidence, une preuve de tout ceci, on peut se référer aux paroles tenues par le Bouddha vers la fin de la vie. Il y explique que, si on veut acheter une pièce en or, on ne se fie pas exclusivement au vendeur. On va plutôt analyser la pièce, la mettre à l'épreuve du feu, la broyer, etc. pour être sûr qu'elle est de la qualité mentionnée par la personne qui la présente.

Le Bouddha ajoute que c'est aussi de cette manière qu'il convient d'aborder son enseignement. Selon lui, ce serait vraiment une erreur fondamentale que d'accepter ses paroles sur base d'une foi aveugle, ou d'une confiance qui n'est pas le résultat d'un examen approfondi. Dans ce sens là, on voit qu'il n'y a pas de conclusions définitives ou absolues, mais des remarques et des conseils qui sont issus de l'expérience, et ne peuvent rester vivants qu'à travers une confirmation éventuelle par l'expérience.

Les agrégats

Si on reprend le vocabulaire du Bouddha, on voit qu'il n'est pas question de corps et esprit ; il est question des cinq agrégats. Et donc, le premier de ces cinq agrégats, c'est la forme qui, on pourrait dire, correspond au corps. Et les autres : sensations, expériences, conditionnements et conscience font partie de ce que, éventuellement, on pourrait éventuellement appeler « l'esprit ».

On voit donc au départ un ensemble qui se caractérise par une multiplicité, de cinq agrégats, déjà pour commencer. Chacun de ces agrégats propose un nom pour un ensemble de causes et de conditions parce que le corps même n'est pas le résultat d'une (seule) cause. On le sait très bien, l'embryologie peut nous le confirmer aussi, l'histoire de la vie nous le confirme également : il y a toute une série de causes et de conditions qui sont à la base du fait que cette forme se produit. Et pour chacun de ces agrégats, on constate la même chose. Si on dit « sensation », en termes plus modernes, on dira que les sensations au niveau de notre conscience sont le résultat de différentes corrélations entre des régions dans le cerveau et de corrélations neurologiques aussi. Donc, toute une série d'éléments qui sont à la base du fait qu'il y a « sensation », qu'elle se présente, et qu'elle disparaît aussi. Et de même pour l'expérience, les conditionnements, et la conscience. Donc, on voit que ces quatre agrégats qu'on a tendance à vouloir classer du côté de l'esprit, par exemple, ne désignent pas quatre esprits différents. Ils désignent le même esprit, mais à des niveaux de subtilité de plus en plus grand. Ce sont des niveaux de plus en plus subtils du fonctionnement de l'esprit qui sont définis de cette manière.

Dans cet ensemble corps – esprit, si on reprend le vocabulaire qui est utilisé dans la tradition bouddhiste, on dira que l'esprit est considéré vraiment comme « le roi », et le corps comme « tout ce qui exécute, tout ce qui va accomplir les choses ». Donc, on pourrait dire que, dans ce sens là, le corps est en fait l'expression concrète du fonctionnement de l'esprit.

Voilà donc pour ce qui concerne la forme

Pour ce qui est des sensations, on distingue des sensations agréables, désagréables, et plutôt neutres.

Il s'agit de mouvements de l'esprit qui restent encore vraiment à la surface des choses. C'est une première réaction impulsive, pourrait-on dire, qui fait que spontanément on trouve qu'une brise de fraîcheur, c'est quelque chose d'agréable. Quand on a faim, c'est encore une sensation que l'on ressent.

Les concours de circonstances amènent une réaction.ans que nécessairement un élément mental intervienne à posteriori pour provoquer une « prise de conscience », il y a une première réaction directe et impulsive que l'on appelle « la sensation ». Elle se caractérise par le fait qu'il n'y a pas encore déclenchement d'un événement mental.

A ce moment l'élément mental, et ici on parle alors de la conscience, n'intervient pas encore à part entière. C'est sans doute pourquoi nous créons beaucoup de complications dans nos relations, à cause justement des réactions impulsives qui demeurent du niveau de l'agrégat de la sensation.

Le troisième agrégat est l'expérience; c'est là que l'élément reconnaissance va vraiment entériner en quelque sorte ce qui se produit. Donc, on va pouvoir dire que la pensée discriminante, la pensée qui distingue, intervient pour formuler les choses en termes de couleurs, de formes, de dimensions, etc...

Et tout ce qu'on appelle les différentes méthodologies dans le domaine de la philosophie p.ex., font partie de cette fonction de l'esprit qui attribue un certain nombre de caractéristiques à la perception que l'on a faite. Et qui éventuellement même vont aller jusqu'à dire que quelque chose est réelle, ou ne l'est pas. Et, dans ce sens là, on peut dire que toute l'histoire de la philosophie, les débats et les joutes philosophiques se situent surtout au niveau de cet agrégat.

Puis il y a ce qu'on appelle communément le conditionnement ; c'est une traduction provisoire. Ce quatrième agrégat est relié aux actes mentaux, donc aux pensées. Il y a un certain nombre de réactions au niveau de notre esprit, on pourrait dire « émotions » dans le sens étymologique du terme, qui font bouger l'esprit, qui muent l'esprit, ou qui peuvent émouvoir l'esprit et qui sont de nature positive ou négative. Il y a d'un côté toute la série autour de la colère, de l'autre côté la série autour de la compassion et de l'amour p.ex. On distingue donc de cette façon 51 actes mentaux.

Et finalement, on mentionne dans cet ensemble ce qui est appelé la conscience. Et on pense tout de suite à ces six types de conscience, allant de la conscience visuelle jusqu'à la conscience mentale, et qui nous donnent la description des interrelations entre le monde des phénomènes ou les objets et le fonctionnement de ces six consciences et ce qui en résulte.

Le moi

Bref, cet ensemble, cette multiplicité de relations qu'on appelle les cinq agrégats, à travers des habitudes qui s'y installent, créent une tendance fondamentalement encreée dans l'individu ; celui-ci ne peut faire autrement que d'identifier, ou de réifier comme on dit, de consolider un « moi », un « moi, je ».

Le fait d'isoler ainsi cette identité ressentie comme un « moi », et donc d'utiliser aussi des pronoms possessifs comme « mien, ce qui est de mon côté » est plutôt problématique, puisque en s'isolant on va tout de suite créer « les autres » qui sont

considérés comme dangereux, ou qui constitue des menaces, dans la mesure où les émotions perturbatrices vont justement trouver leur terrain fertile dans ces rapports entre le « moi » et « l'autre » pour se manifester. C'est donc de cette crispation que résulte le « moi » source de toute une floraison d'émotions perturbatrices.

La méthode d'investigation

Comment analyser ce qui se produit ?

Il faut procéder à l'examen de ce qui se réifie, apparemment spontanément, sous la forme d'un « moi », du « moi, je », examiner cette tendance fondamentale qui fait que l'on entretient tout de suite cette idée et qu'on l'applique aussi dans notre façon d'appréhender la réalité.

Qu'est donc ce « moi, je » ? On va l'examiner et, à travers notre intelligence, notre capacité de compréhension, on va tout d'abord s'informer, étudier, pour voir ce qu'il en est réellement.

Mais le fait de s'informer ne suffit pas si ces informations ne sont pas soumises à une analyse approfondie et critique. Donc, la deuxième étape est bien celle de la réflexion critique, qui nous amène à nous poser des questions.

Qu'est ce que les émotions perturbatrices ? Comment peut-on définir la sérénité au niveau de l'esprit ? Qu'est-ce que les pensées discursives ? Et d'autres questions encore. Et le résultat de ces deux étapes, celle de l'étude et celle de la réflexion, donne lieu à une prise de conscience de certaines choses que l'on veut alors appliquer à la pratique. La troisième étape dans la pratique de la méditation veut que l'on applique ses conclusions au fonctionnement de son propre esprit pour voir quel en est le résultat. C'est de cette manière que toutes les choses peuvent être intégrées au niveau de l'esprit et que finalement on arrive à une compréhension parfaite.

Ce faisant, on réalisera qu'on a tendance à consolider l'idée du « moi », et à s'accrocher à cette qualité de réalité que l'on attribue à l'objet de notre compréhension, et nous le faisons également pour des objets extérieurs à nous-mêmes, que nous réifions. Plus ce processus de réification sera puissant, plus les émotions perturbatrices seront fortes. On réalisera que les choses sont bien telles qu'elles sont décrites ici. Et plus les émotions perturbatrices seront fortes, plus le phénomène que l'on appelle aveuglement, obscurcissement mental deviendra évident.

Il est dit dans les traités que c'est par la pratique de la méditation qu'on peut réaliser cela et voir clairement que c'est de cette manière que l'esprit fonctionne. D'où, l'importance de la pratique de méditation.

La pratique méditative.

Les exercices de pratique analytique, consistent à réfléchir de manière contemplative, certes, mais à analyser vraiment les choses. Donc, la méditation ne signifie pas arrêter toute pensée. La méditation analytique est un exemple de pratiques qui font que l'on scrute, que l'on examine de manière analytique tel ou tel objet de nos réflexions, pour aboutir à une expérience de clarté, la situation s'éclaircit, la réalité se manifeste de manière claire et nette. On voit, on saisit clairement ce qui en est, suite à une méthode de méditation analytique. Il se peut alors que l'aboutissement, vienne de manière tout à fait décontractée. En rejoignant l'état spontané de son propre esprit, on reste dans

une absorption méditative, dans la reconnaissance de ce qui est l'aboutissement de la méthode analytique. Donc, il y a les deux. On peut dire que les pratiques de méditation analytique ne doivent pas nécessairement se faire de manière formelle, en étant assis sur un coussin. Chaque expérience, chaque circonstance que l'on rencontre dans la vie, peut devenir un objet de pratique méditative du premier type.

C'est à travers cette analyse que l'on arrive à une clarté, à éclaircir. Cela signifie qu'il y aura synergie entre la manière dont les phénomènes apparaissent et la nature ultime de ces phénomènes. Pour l'instant, les formes d'apparence des phénomènes et leur nature ultime ne sont pas vraiment harmonieusement unies dans notre vision des choses.

Nous sommes attachés à la vérité que nous attribuons à ces formes d'apparence. Nous nous attardons, en d'autres mots, à l'aspect d'apparence des phénomènes en question. Le but n'est pas d'annihiler ces phénomènes et de prétendre tout à coup qu'ils n'existent pas. Le but est d'utiliser notre capacité critique pour analyser et comprendre.

On va analyser les différents éléments qui entrent en jeu, ne fut-ce que les cinq agrégats p.ex., réaliser que nulle part, dans aucun des agrégats, ni dans l'ensemble des agrégats, on ne trouvera une instance autonome, omnipotente, centralisée, qui dirige le tout. Et partout, en fait, on devient sensible à une multiplicité de causes et de conditions qui sont à la base de la présence de tel ou tel phénomène. Et que donc, le concept de l'interrelation constitue une bonne approche pour comprendre l'existence de tel ou tel phénomène, contrairement à que nous avons l'habitude de faire : une sorte d'attachement qui prétend tout de suite que tel ou tel phénomène non seulement est réellement existant, mais réellement existant en lui-même, ne changera jamais, et correspond à la vision que moi, j'en ai.

Il n'est pas difficile d'analyser les phénomènes extérieurs pour être immédiatement sensible à la nature fluctuante de n'importe lequel d'entre eux. C'est ce que l'on appelle traditionnellement l'impermanence de tous les phénomènes, ce qui ne signifie pas uniquement qu'ils vont disparaître, mais qu'ils changent tout le temps, ce qu'on appelle aussi la contingence, ou l'aspect aléatoire des phénomènes. Donc, il n'y a pas de certitude possible par rapport à nos prétentions au niveau de notre compréhension, si ce n'est que le fait qu'on sait qu'il s'agit d'une réalité en elle-même fluctuante. Et plus on poursuit cette analyse, plus notre sensibilité permet de comprendre que chaque instant se caractérise par le fait qu'il y a une mouvance entre ce qui n'est pas encore et ce qui n'est plus. Donc, que, à chaque instant, cette transformation, ce caractère évolutif se manifeste. Et on arrive à une compréhension à plusieurs niveaux de subtilité du phénomène de l'impermanence.

Donc, aussi bien au niveau du concours de circonstances, qu'au niveau du phénomène en question, qu'au niveau de la nature même de ce phénomène et de son état spontané, il est important que l'on n'oublie pas cette caractéristique fondamentale de fluctuance. Et que l'esprit aussi s'habitue à cela. Mais ce n'est pas le cas ; notre esprit n'a pas tendance à vouloir se considérer comme réalité fluctuante. Il y a une sorte d'attachement qui s'est installé et qui finalement nous joue des tours, parce qu'on va vouloir arrêter le jeu au niveau de la nature ultime des phénomènes ou au niveau de nos propres pensées par rapport à ce phénomène. Et cette tendance à réifier, à consolider, installe une certaine rigidité bien sur dans notre existence, dans notre être.

C'est pour cette raison qu'il est très important d'ajouter et de s'appliquer à cette pratique de méditation analytique parce qu'elle permettra enfin aussi à cet entêtement au niveau de notre propre esprit de se décontracter et d'accepter les choses telles qu'elles sont : de nature fluctuante. Et que par rapport aux phénomènes extérieurs, comme par rapport à son propre esprit, s'installera cette réalité qu'on ne peut pas nier et qu'il faut arriver à accueillir si on veut vivre d'une manière heureuse.

Pourquoi n'est-on pas heureux ? Si on est confronté à quelque chose qu'on considère comme étant de toute beauté, bien évidemment, la première réaction que nous avons est de créer de suite une passion possessive par rapport à l'objet; donc, tout de suite les choses stagnent, ce qui est déjà une première situation un peu problématique. Et, le deuxième aspect qui va intervenir inévitablement, c'est que l'objet de notre passion possessive change, qu'on le veuille ou non. Ou bien on nuit à cet objet ou bien il se passera des choses qui font que nous serons vraiment malheureux, plus seulement heureux de la passion que l'on ressent, mais malheureux suite à cela aussi. Et donc, vu cette réalité il est important d'analyser les phénomènes comme le fonctionnement de son propre esprit pour arriver à comprendre comment tout cela s'installe. Il n'est donc pas question d'accepter des contenus inventés ou imposés par rapport à quoi que se soit. Il est question ici d'arriver à comprendre la réalité obnubilée et de s'ouvrir, en quelque sorte, aux choses telles qu'elles sont.

Voilà en quelques mots et en abrégé le fonctionnement des cinq agrégats, et tous ces hauts et ces bas que l'on connaît dans la vie, et toutes les complications qui sont le résultat des émotions perturbatrices qui nous jouent des tours.

La nature de l'esprit

Mais on n'a pas encore répondu à la question : et l'esprit dans tous cela ? Qu'est-ce que c'est que l'esprit ? Et c'est une question plutôt pénible. On n'arrive pas facilement à répondre à cette question, surtout si on prend ici le point de vue de la plupart des scientifiques, qui veulent absolument et immédiatement localiser l'esprit. Et donc, de la manière la plus évidente, on dira alors que l'esprit est relié au fonctionnement du cerveau, parce qu'on veut le plus rapidement possible circonscrire, localiser, et donner une base formelle et matérielle à l'objet de l'étude. Ce n'est pas l'approche du bouddhisme. Le bouddhisme va utiliser le même raisonnement de base que la science, c.à.d. que la science ayant toujours utilisé, examiné la matière, cherche dans la matière les causes matérielles qui sont à la base du résultat qui est matériel aussi. Si c'est cela le raisonnement, dit-on dans le bouddhisme, appliquons le même raisonnement à l'esprit et disons que, comme notre esprit est ce qu'il est, il faut trouver comme base, comme source, comme composante de l'esprit, des éléments qui sont de la même nature que l'esprit lui-même. Et l'esprit se caractérise par la clarté, par une capacité de compréhension, et donc, on va chercher des éléments dans la dimension de la clarté et de la capacité de compréhension, plutôt que dans autre chose. De là à dire qu'il n'y a pas de lien du tout avec des fonctions du cerveau, p.ex., ce serait une erreur. Il est évident que certaines activités de notre conscience sont directement reliées au fonctionnement du cerveau. Mais on parle ici de la nature ultime, la plus subtile, la dimension la plus subtile de ce que représente l'esprit.

Et on voit que, dans les présentations du sujet par le Bouddha, il y a deux approches. Une première approche qui dit que, si on veut comprendre l'esprit et le fonctionnement de l'esprit, on peut partir de ce qui est perceptible et que l'on pourrait

appeler la réalité très subtile de la clarté, qui correspond au côté relatif du fonctionnement de l'esprit et qui, spontanément, dès qu'on se tourne vers cet objet de notre questionnement, nous vient à l'esprit et c'est en ces termes que l'on peut continuer l'examen. Et puis, il y a ce que l'on pourrait appeler « l'esprit ultime », et là on utilise le terme, ou le concept, de « vacuité » aussi. Donc, c'est en quelque sorte un espace ouvert, mais qui va être réalisé à travers l'étude, l'expérience, et la pratique.

Dans ce sens, il y a ces deux approches qui font qu'on peut s'occuper de ce qui, très spontanément, se manifeste dans notre niveau de perception et dans le champ d'investigation qui est le nôtre, dans le domaine relatif, et plus tard, à travers ces exercices spirituels, on arrive à ce qui est appelé « la nature ultime ».

Si on dit que la vacuité est la nature ultime de l'esprit, cela ne signifie pas qu'il ne reste plus rien du tout, mais ne signifie pas non plus que, pour quelque raison que ce soit, on pourrait utiliser le verbe « être ».

Il n'est pas dit qu'il faut importer quelque chose qui n'était pas là et qu'on doit accepter. Le Bouddha dit qu'il y a aveuglement et que l'éclairage, la compréhension qui émane ou qui surgit de la pratique, nous permet de mieux voir ce qui était resté invisible.

Voilà pourquoi la procédure à suivre est de porter son attention sur le fonctionnement spontané de l'esprit, qui est clarté. Parfois on dit claire lumière. Donc, clarté dans le sens où on peut en faire l'expérience quand on se trouve dans un état au-delà de l'impact des émotions perturbatrices, au-delà de l'impact des pensées discursives, étant tout à fait décontracté et ouvert. A ce moment là on fait l'expérience de ce que signifie ce terme de clarté. Il n'y a rien d'autre que cette clarté. Et donc, au fur et à mesure de l'approfondissement de la pratique de méditation, on arrivera à une compréhension de plus en plus subtile de ceci et on évitera entre autre le fait de comprendre la clarté comme la claire lumière dans le sens d'un faisceau de lumière, p.ex..

Il ne s'agit pas de cela. La clarté signifie une réalité qui n'a pas besoin de causes primaires ou secondaires pour qu'elle se produise, donc clarté dans ce sens là. Et plus on avance dans la pratique de méditation, plus on découvrira les structures, les tendances structurelles qui se sont installées au niveau de notre esprit et qui font que, à partir de cette ouverture que l'on a appelé « la clarté », se produisent des tendances structurelles sous la forme de raisonnements, de convictions, de colère. Et tous ces phénomènes, toutes ces manifestations, sont des manifestations de cette clarté aussi, qui est à la base de tout ceci.

Ces manifestations peuvent devenir de plus en plus évidentes, s'imposer de plus en plus, avec comme résultat que, tout ce qui peuple ainsi notre esprit, devient très dense. On ne voit plus, on n'a plus la vue ou la compréhension de la clarté, de cet espace ouvert, pour une raison bien évidente. C'est que toute notre attention est canalisée dans ces tendances fondamentales, assez rudimentaires et primaires, qui prennent toute la place et nous empêchent de voir quoi que ce soit d'autre.

On peut se poser ensuite la question suivante : cette nature spontanée de l'esprit que l'on a appelé la clarté, est-elle le même esprit que celui qui fonctionne sous le mode des émotions comme la colère ? On pourrait dire que ce n'est pas le même esprit

puisqu'il dans le deuxième cas, ce fonctionnement est causé par un certain nombre d'éléments qui se sont ajoutés.

Par ailleurs, bien que le côté prise de conscience, le côté présence de conscience, est le même dans les deux cas, l'esprit n'est pas le même s'agissant d'une part d'un esprit qui aime ou d'autre part d'un esprit sous l'emprise de la haine. S'il y a présence de l'un, l'autre ne peut pas se présenter, et c'est le signe même du fait que ce n'est pas tout à fait la même chose. Il y a même une contradiction à ce moment là dans la manifestation du fonctionnement de l'esprit.

Ce la vaut la peine de distinguer, de continuer à examiner aussi, pour voir exactement à quoi cet entraînement de l'esprit nous mène et à quel type de compréhension nous arrivons.

Pour une raison bien évidente ; c'est qu'une progression est toujours envisageable, pour toute sorte de raisons. Et l'expérience nous le montre : une personne vraiment très impatiente, irritée tout le temps et à la moindre occasion peut prendre l'heureuse habitude de voir comment elle réagit, d'analyser tout cela aussi, petit à petit, peut comme le disait Claire hier abaisser son seuil de conscience . Elle se rendra mieux compte de ce qui se passe et arrivera, de manière préventive, à intervenir, à transformer. Et, après un an ou deux, il est clair qu'une telle personne ne va peut-être pas éliminer toutes les sources de colère, mais en tout cas devenir quelqu'un de beaucoup plus serein que ce n'était le cas au départ.

Dans l'apprentissage de toutes les qualités constructives, on peut envisager qu'un tel entraînement est tout à fait envisageable.

Il est évidemment possible d'avoir certaines idées, certaines convictions par rapport à tout ceci. On peut lire dans les livres des descriptions par rapport à tout cela, et on peut entendre des philosophes parler de beaucoup de choses, mais ce qui se passe à ce moment là ne touche pas nécessairement le niveau du fonctionnement de notre esprit qui permet vraiment d'aller de l'avant.

Ce n'est qu'à travers une véritable pratique, en occurrence une pratique de méditation, que l'on arrive à, éventuellement, se libérer, à créer une clarté qui sera vraiment présente en ce qui nous concerne personnellement.

Les expériences qui surgissent d'une pratique de méditation sont donc très précieuses. Et l'habitude d'examiner de manière critique en utilisant une faculté de discrimination distinction claire et nette, peuvent nous amener à ces résultats. Nous pouvons en effet nous demander concernant les mouvements de notre propre esprit, pourquoi une tendance y est prépondérante, pourquoi est-ce que cela s'impose, comment se fait-il que cela ou une autre diminue, vraiment analyser tout cela et, en même temps, y introduire aussi les expériences de la vie. Toutes les expériences de la vie, les confrontations que nous avons et qui sont suivies des réactions que nous montrons, les utiliser aussi comme la base même de notre analyse méditative. Ces deux sont inévitablement inter reliés, que ce qui se passe pendant les sessions formelles de méditation et pendant les périodes dites post-méditatives, donc l'expérience de la vie quotidienne et les expériences pendant les pratiques de méditation.

On voit bien que la méditation n'est pas un parcours d'escapisme où quand des choses nous créent des difficultés, on s'empresse de s'occuper d'autre chose. C'est exactement le contraire. C'est là qu'on doit être et c'est cela qu'on s'occupe ; on est pleinement présent.

Voilà pourquoi la méditation est appelée un entraînement de l'esprit. Cela n'a rien à voir avec quelque idéologie ou quelque religion que ce soit. Quelle que soit notre confiance dans tel ou tel système de pensée, ce dont on parle ici, c'est quelque chose de très important dont on peut se rendre compte lorsqu'on applique la méthode.

D'ailleurs, lorsqu'on arrive à établir son esprit dans cet état naturel et décontracté, on voit tout de suite ce qu'il en est. Mais on n'y arrive pas facilement, pour une raison bien évidente, c'est que nous continuons à produire toute sorte de pensée discursive et nous nous perdons dans les méandres de toutes ces productions qui vont dans tout les sens à la fois. Donc, si on arrive à se décontracter, et puis à constater tout à coup qu'il nous manque la patience - l'esprit est tellement impatient, l'esprit est tellement agité, sans repos – le fait de le constater est déjà le début, le fait de voir « tiens, apparemment je n'ai pas la patience ; apparemment je ne peux pas rester où je suis ». Si on arrive à donner un peu de vacances à son esprit et puis à continuer dans ce sens là, la voie est ouverte.

Au fur et à mesure que l'on applique donc ce mindfulness, cette pleine conscience, on verra que ce qui se libère fera beaucoup de bien à l'esprit lui-même.

Ne fût ce que le fait que la pratique de méditation permet d'augmenter la qualité de ce qu'on pourrait appeler la présence d'esprit, une sorte de vigilance que l'on peut appliquer dans la vie de tous les jours aussi, où on est vraiment pleinement présent et où la qualité de cette présence d'esprit augmente.

Et après un certain temps, il y a lieu de comparer : comment est-ce que c'était avant et comment est-ce que je fonctionne maintenant. Il y a moyen de comparer.

Equilibre corps/esprit

Voilà donc quelques remarques en abrégé sur l'entraînement de l'esprit. Ceci est important à condition de ne pas oublier le corps bien sûr. Donc il ne faut pas oublier de bouger, de pratiquer du sport et tous ce qui a directement trait aux soins que l'on peut apporter au corps. Et de faire les choses qu'on aime bien faire.

Donc, là aussi, cette habitude que nous avons de nous figer, cette fixation que nous avons tout de suite joue souvent. Certains se disent : je dois méditer et je vais méditer, et ils oublient tout le reste. Ils oublient complètement ce substrat physique qui est là. D'autres se disent : je dois bouger, je dois faire du sport, etc. Et ils oublient totalement d'être présents dans l'action et aussi de continuer à entraîner leur esprit. Les deux doivent aller de pair et dans la mesure où on arrive vraiment à bien combiner ces deux dimensions, on verra que la puissance de la méthode, ses effets bénéfiques se feront ressentir.

Une simple promenade dans les forêts peut vraiment être régénératrice à ce niveau là. Pas uniquement au niveau de l'oxygénation. Mais par le ressenti d'un lien, d'une connectivité avec l'ensemble.

Et tout de suite on verra les résultats. On verra que le stress se calme petit à petit, et on ressentira immédiatement ou à court terme des résultats au niveau de la tension artérielle ou du fonctionnement cardiaque.

Et voilà pourquoi, entre autres, on insiste beaucoup sur la respiration. Et je voudrais terminer en parlant brièvement de la respiration yogique.

Comme dans tout autre domaine, il faut également s'entraîner au niveau de la respiration. Il faut vraiment tout apprendre, et vraiment s'exercer et s'entraîner.

On pourra constater que, lorsque nous sommes en colère ou nerveux, lorsque la tension monte, si on arrive à continuer à respirer profondément, on souffrira moins de ce qui se passe en ce moment là. Si, par contre, on respire de façon malsaine, une respiration haletante ou trop courte renforcera les effets négatifs du phénomène subi.

Il y a une manière de respirer, qui reste au niveau des clavicules. De ce premier niveau de respiration on peut vraiment dire qu'il va renforcer les effets négatifs qui s'installent déjà lorsqu'on est victime de certaines émotions perturbatrices. Cette respiration ne va pas aider du tout pour la raison évidente que l'on n'utilise pas toute la capacité pulmonaire.

Puis, on voit qu'il y a des respirations où déjà on utilise le thorax. Ici on utilise environ la moitié de la capacité des poumons. Une telle respiration installe déjà un petit peu le calme dans toutes les situations que l'on peut rencontrer.

Et puis il y a la respiration jusqu'au niveau de l'abdomen. Ici, la totalité du poumon va pouvoir se remplir, le diaphragme va descendre, et on voit qu'au niveau de l'abdomen, ça se gonfle. Donc, on va utiliser tout l'espace possible.

Et on peut donc s'entraîner en combinant ces trois niveaux ; c.à.d. l'abdomen, puis le thorax, puis au niveau des clavicules, vraiment tout remplir d'air jusque dans les moindres recoins.

On peut s'asseoir sur un coussin, même sur une chaise, mais il faut tenir le dos bien droit. Puis inspirer par le nez, et vraiment tout remplir progressivement ; puis, expirer par le nez de nouveau.

En inspirant, on verra tout d'abord l'abdomen qui se gonfle, puis le thorax, puis le haut du thorax. En expirant, on verra la contraction d'abord dans le haut, puis le thorax, puis l'abdomen.

Et donc, il faut vraiment que cela soit une respiration vraiment complète, vraiment globale.

On pourrait avoir l'impression « bon, c'est purement physique, on fait ce mouvement, etc. » mais on réalisera que combiner les exercices sportifs et une bonne respiration, a du sens. Ne fût-ce qu'à des moments dans la vie où on est confronté à une parole agressive et où, très spontanément, on a tendance à utiliser le même registre, et de réagir spontanément de manière agressive aussi. Parce qu'on se dit « je dois me

protéger » et parce qu'on s'imagine que notre agressivité ou la violence que nous utilisons nous protège. Ce qui est erroné et, de plus, contreproductif. Sans qu'il faille rajouter d'autres raisonnements dans le domaine éthique ou quoi que ce soit d'autre, il est donc important de constater ce qui se passe sur le plan énergétique à ce moment là.

Lorsqu'on réagit de manière agressive dans une telle situation, c'est que l'on bloque les flux énergétiques à son propre niveau, qu'on n'a plus la capacité de voir l'autre, de voir ce qui se passe exactement, ni d'entendre ce qu'on dit soi-même ou ce que disent les autres et on exclut la possibilité, on s'empêche en fait, de pouvoir quitter le lieu en beauté, avec une solution, de pouvoir arriver à trouver un vocabulaire qui permet vraiment d'arrondir les angles, en toute gentillesse.

D'où l'importance de cet entraînement sur la respiration.

On apprend d'ailleurs dans les arts martiaux que, lorsqu'on réagit spontanément à un geste d'agression par un mouvement provenant de la même source, et donc de l'agressivité ou de la colère, ce mouvement de réaction ne sera ni juste, ni précis. Plutôt que de se fixer sur la personne ou la situation en dehors de nous, il faut vraiment se concentrer sur soi-même et, en l'occurrence, sur la respiration. Et le résultat sera qu'on trouvera beaucoup plus facilement le moyen correct et pertinent de se défendre. On trouvera cette ouverture qui permet éventuellement de parler, et en tout cas, le vécu sera beaucoup plus facile et aisé que dans l'autre cas.

Pas facile au départ, et de là ces exercices de pleine conscience, l'importance aussi d'être conscient dans la vie quotidienne de tout ce qui se fait, de tout ce que l'on fait aussi. Et à chaque fois où l'on est parvenu à prendre conscience d'un événement, et des réactions de part et d'autre, on arrivera certainement à s'améliorer.