



La méditation

Conférence de Chépadorjé Rinpoché
Paris – 22 septembre 2002

Chépadorjé Rinpoché

Conférence publique du 22 septembre 2002

La méditation

Aujourd'hui nous allons parler de méditation.

D'une manière générale, lorsque nous parlons de méditation, il y en a de toutes sortes.

On peut parler de méditation sur les divinités. On peut parler de méditation dans l'absorption méditative. On peut parler encore de méditation avec visualisation.

Mais quoiqu'il en soit tout cela vient de l'esprit.

En fait, lorsque nous parlons de méditation sur les divinités, c'est l'esprit qui médite. Et puis quand nous méditons sur la récitation de mantras, là encore cela provient de l'esprit. De même, lorsque nous parlons de méditation sur l'absorption méditative, qu'est-ce qui médite ? C'est l'esprit.

C'est pourquoi le plus important c'est l'esprit.

Donc au départ, il est important de savoir ce qu'est l'esprit. Si nous n'avons pas une bonne compréhension de la nature même de notre esprit, la méditation ne peut pas être effectuée de manière correcte.

En fait l'esprit est celui qui pense. Quand nous pensons, il y a celui qui pense. Quand nous ressentons de la joie, il y a celui qui ressent de la joie. Et puis, quant à l'inverse nous ressentons un mal-être, il y a celui qui expérimente ce mal-être.

C'est cela l'esprit.

Quand on est malade, on se dit : « je suis malade ». Il y a donc bien quelqu'un qui expérimente cette maladie. De même quand on est dans le bien-être, spontanément on dit : « je suis dans le bien-être ». Et celui qui dit : « je suis », celui-là est l'esprit.

En fait nos pensées interviennent d'instant en instant. D'instant en instant nous avons des pensées qui surgissent dans notre esprit, semblables à des grains d'un *mala*, d'un rosaire. C'est cela l'esprit.

Nous pensons obtenir le bonheur. Reconnaître, avoir une compréhension véritable de celui qui est en train de penser, c'est à dire de l'esprit, c'est cela la véritable méditation.

De quelle manière pourrions-nous obtenir le bien-être, de quelle manière pourrions-nous obtenir la détente ?

En fait nous avons toutes sortes de moyens pour l'obtenir. Certaines personnes pensent qu'en effectuant des yogas, ils peuvent obtenir cette détente. D'autres pensent qu'écouter de la musique peut leur permettre d'obtenir cette détente. Certains citadins pensent obtenir cette détente en sortant de la ville pour aller à la campagne. D'autres encore pensent qu'ils peuvent obtenir ce bien-être, ce bonheur avec toutes sortes d'activités effrayantes telles que skier sur des

montagnes abruptes, sauter à l'élastique ou encore aller dans des jeux de fêtes foraines. Il y en a aussi ceux qui pensent obtenir ce bonheur en buvant ou en prenant toutes sortes de drogues. Tous ces êtres pensent obtenir ce bonheur d'une manière ou d'une autre.

Que dit-on dans la tradition bouddhiste ?

Dans le Bouddhisme, on dit qu'à partir du moment où on a la saisie dualiste dans l'esprit, il n'est pas possible d'accéder à ce bonheur, à cause de cette saisie dualiste.

Dans le Bouddhisme, dans le *Dharma*, quand nous parlons de méditation, nous parlons de la méditation de *chiné* (la pacification mentale) et de *laktong* (la vision pénétrante).

De quelle manière pouvons-nous faire naître en nous cette pacification de l'esprit ?

En premier lieu, l'esprit prend notre corps comme support, tel un bateau sur l'eau. Si nous désirons aller sur l'eau ou sur l'océan, et bien nous prenons un bateau comme support pour pouvoir y aller. De même, notre esprit réside dans ce corps. C'est pourquoi, à l'heure actuelle, notre corps et notre esprit sont indifférenciés. Quand nous ressentons quelque chose avec notre corps, celui qui expérimente cette sensation, c'est notre esprit. C'est notre corps qui détient l'esprit. Il est actuellement responsable de l'esprit, dans le sens où c'est dans notre corps que notre esprit réside et saisit les choses. C'est pourquoi notre corps est important. Il a donc son importance dans la pratique de *chiné* (pacification de l'esprit).

Donc le corps est important. Mais cependant, il ne sait absolument pas comment méditer.

C'est par la vigilance, par l'attention de l'esprit que finalement notre corps va pouvoir trouver un certain bien-être, une certaine détente. Ainsi, le capitaine du bateau est notre esprit, notre corps étant le bateau. Il est nécessaire d'avoir un bon capitaine pour manœuvrer correctement le bateau. C'est pourquoi, avec l'esprit, nous devons avoir la vigilance, le rappel au niveau du corps. Grâce à ce rappel, à cette vigilance, nous cherchons une position correcte pour notre corps et nous pourrions trouver ce bien être physique.

Qu'entend-on par « détente du corps » ? C'est un état naturel. Cela veut dire que le corps, la parole et l'esprit demeurent ensemble dans cet état naturel. En fait lorsque le corps, la parole et l'esprit, réunis et indifférenciés, demeurent dans cet état naturel, cela est la méditation. Quand le corps, la parole et l'esprit demeurent dans cet état naturel, les souffles peuvent se poser, eux aussi, dans cet état. La respiration se posant dans cet état naturel, notre corps pourra lui aussi demeurer, ou se mouvoir dans un état naturel, puisque c'est la respiration qui permet à notre corps de se mouvoir et trouver sa position.

Ainsi l'esprit pourra se poser car, comme nous l'avons vu, le corps est le support de l'esprit.

Pour la méditation, nous pouvons très bien nous asseoir confortablement sur une chaise ou nous asseoir par terre. Ce qui est important c'est de nous sentir bien.

Certaines très grandes personnes vont s'asseoir sur des chaises trop basses. Leurs corps ne seront alors pas dans le bien-être mais plutôt dans la gêne. Inversement, certaines petites personnes vont s'asseoir sur des chaises trop hautes. Leurs corps seront trop tendus et elles ne pourront pas y trouver détente et tranquillité. Il faut donc une hauteur de chaise adaptée à la taille de la personne. Parce qu'en fait, si l'endroit où nous nous installons n'est pas correct, c'est à dire si nous ne nous sentons pas à l'aise, nous ne pouvons pas trouver la détente. Une tension va se créer, un malaise est présent. Il est donc important que nous soyons assis confortablement.

Ensuite nous ouvrons nos épaules. Il faut que nos épaules soient dégagées.

Nous devons aussi amener les souffles intérieurs (littéralement), c'est à dire notre respiration, vers le bas du ventre (respiration ventrale). Si on amène cette respiration au niveau du ventre, il restera cependant une respiration au niveau des poumons qu'on va utiliser pour respirer.

Pourquoi devons nous amener cette respiration au niveau du ventre ? Parce que si nous sommes mal positionnés, le souffle se situe généralement au niveau des poumons. S'il se situe au niveau des poumons, le souffle est trop haut et cela crée une tension au niveau de notre corps, lequel ne peut pas se détendre, ne peut pas se poser dans un état naturel. C'est pourquoi il est important d'abaisser le souffle pour éviter cette tension.

Pour la respiration, nous pouvons expirer par la bouche ou par le nez. Les deux sont tout à fait possible. En fait, si nous sommes véritablement bien assis, si cette position est vraiment bonne pour nous, la respiration va s'installer d'une manière naturelle et nous n'aurons pas besoin de la fabriquer. Mais si cela n'est pas le cas, nous devons alors aider cette respiration.

Si tout d'abord nous arrivons à avoir la respiration ventrale, une partie des souffles va être au niveau du ventre et l'autre partie sera au niveau des poumons. Nous allons utiliser cette dernière pour respirer d'une manière naturelle, comme nous venons de le voir. Et si nous faisons cet exercice d'une manière vraiment correcte, les souffles pourront pénétrer complètement notre corps, aller dans toutes les parties de notre corps. Nous allons ainsi avoir la sensation corporelle d'être bien posé, semblable à une tasse ou à un objet posé correctement sur une table.

Nous allons donc avoir la sensation que notre corps est vraiment bien posé, positionné sur le sol, à l'endroit où nous sommes. Et si nous ressentons cette sensation, nous n'aurons pas une foule de pensées s'enchaînant les unes aux autres. Cette sensation va nous permettre de ressentir une détente véritable, d'être uniquement et juste détendus, avec l'esprit lui-aussi détendu et complètement tranquille.

Il en va de même pour nos yeux. A ce moment-là, nos yeux ne vont pas regarder partout, à droite, à gauche, en haut, en bas, comme ils peuvent le faire quand justement nous avons toutes sortes de pensées dans notre esprit. Nos yeux vont eux-aussi juste se poser tranquillement en face de nous dans l'espace.

Cela est semblable à l'océan. Lorsqu'il y a beaucoup de vent sur l'océan, il y a toutes sortes de vagues ou de vaguelettes. Puis, quand il n'y a plus la moindre brise, l'océan est complètement lisse, plat, sans la moindre vaguelette. Cet état

de l'esprit, à ce moment-là, ressemble un peu à l'océan qui, tout d'un coup, n'aurait plus la moindre brise sur sa surface, laquelle deviendrait complètement plate et lisse.

Notre esprit demeure alors dans cet état de clarté détendue. On dit de cette première expérience qu'on peut avoir, que c'est la première méditation de la pratique de *chiné*, de la pacification de l'esprit. Il y a toutes sortes de pratiques de pacification de l'esprit, et le premier stade en est celui-ci.

Maintenant nous allons essayer, c'est à dire que nous allons méditer ainsi et voir si cette sensation peut apparaître...

...

méditation

...

Quand on fait ce genre de méditation, il est bien de garder les yeux ouverts, dans la mesure où lorsqu'on ferme les yeux une sensation différente peut survenir. De plus, il n'y a pas de clarté quant à tout ce qui se passe autour de soi puisqu'on ferme les yeux.

Donc pour cette méditation laissons les yeux ouverts. Il n'est pas besoin non plus d'écarquiller les yeux, il y a juste à laisser les yeux tels qu'ils sont, naturellement. En fait, comme on l'a dit auparavant, on doit méditer d'une manière naturelle, car si ce n'est pas le cas, c'est juste une méditation mensongère.

Bien sûr il y a d'autres moyens pour méditer de manière naturelle. Car se dire simplement : « maintenant je vais méditer d'une manière naturelle », il est possible que là encore, ce ne soit pas le cas. En fait, on a coutume de dire dans le *Dharma*, dans le Bouddhisme, que la véritable méditation est une non-méditation. C'est à dire que lorsque nous méditons, s'il y a quelqu'un qui se dit : « je suis en train de méditer », il y a saisie dualiste à ce moment-là, et s'il y a saisie dualiste, ce n'est pas véritablement une méditation.

Donc, comme nous venons de le voir, cette méditation est une méditation de *chiné*, semblable à un océan complètement lisse. En fait, cet état de pacification mentale veut dire que notre esprit n'a plus de pensées discursives. C'est à dire qu'à ce moment-là, dans notre esprit, les pensées discursives sont comme apaisées.

Pour les débutants, cette pratique de *chiné*, pacification de l'esprit, est vraiment très importante. **Milarepa** lui-même a dit, qu'il fallait demeurer dans l'état suprême de la pacification de l'esprit pour arriver à la méditation de *laktong*, de la vision pénétrante. Si on n'était pas capable de demeurer dans cet état de pacification de l'esprit un très long moment, la méditation de *laktong*, de la vision pénétrante, ne pouvait pas être abordée.

Dans le même temps, on ne peut pas dire qu'en effectuant cette pratique de *chiné*, on peut obtenir le bonheur ultime. Non, on ne peut pas dire cela.

Dans cette salle aujourd'hui, il y a beaucoup de personnes nouvelles, beaucoup de débutants. Et si on parlait de *laktong*, de la vision pénétrante, cela n'aurait pas beaucoup de sens. C'est pourquoi, aujourd'hui, il est bien que nous ne parlions que de cette pratique de pacification de l'esprit.

Il faut donc pouvoir demeurer dans cette pacification de l'esprit et dans cette sensation, littéralement, de pacification de l'esprit. Il est important pour cette méditation de méditer continuellement, c'est à dire longuement. Ce n'est pas après trois ou cinq minutes de cette méditation qu'on peut demeurer dans cet état de pacification. Bien sûr, pour celui qui a l'habitude de méditer ainsi, il peut instantanément, en une ou deux minutes demeurer dans cet état total de pacification, mais pour y arriver, il est nécessaire d'avoir un entraînement.

Quand on est dans cet état de pacification de l'esprit, lorsque l'esprit demeure dans cette véritable détente, dans cette véritable pacification, et bien il y a encore celui qui observe, celui qui pense qu'il demeure dans cet état de pacification.

A ce moment-là, on voit très clairement celui qui pense, celui qui voit qu'il demeure dans cet état de pacification. A ce moment-là cet observateur, ou celui qui pense, doit se mélanger à cet état de *chiné*. Cela veut dire qu'on ne doit pas, dans cet état de pacification, garder l'esprit étriqué. Au contraire, dans cet état, on doit avoir l'esprit très vaste. Dans cet état nous ne devons pas être comme l'intérieur d'une maison, mais nous devons être aussi vastes que l'espace. C'est à dire que nous devons être dans l'état de celui qui est au sommet d'une montagne et qui voit tout d'une manière très vaste.

Dans cet état de pacification de l'esprit, il y a encore celui qui voit parfaitement qu'il est dans cet état. Et là, il faut faire attention ! C'est pourquoi on dit qu'à ce moment-là, il faut vraiment que celui qui voit qu'il est dans cette pacification, cet observateur, se mélange à cet état même de pacification. Car si ce n'est pas le cas, toutes sortes de pensées vont émerger à nouveau et reprendre le dessus.

Il faut vraiment examiner son esprit. Si on ne le fait pas, on va commencer à se dire : « j'ai une bonne expérience » ou « je n'ai pas une bonne expérience », « je suis bien » ou « je ne suis pas bien ». Alors, toutes sortes de pensées apparaissent.

S'il demeure véritablement dans cet état de pacification de l'esprit, celui qui voit clairement l'expérience même de cette pacification de l'esprit, s'il fait cet examen, va revenir se fondre dans cet état de pacification. C'est à dire que celui qui pense, ou qui pourrait avoir toutes ces pensées discursives, se fond littéralement dans cet état de pacification. A ce moment-là il n'y a plus de pensées discursives.

C'est semblable à de l'eau et de la terre. Si nous agitions cette terre et cette eau, alors l'eau devient trouble. Elle n'est pas claire. Mais si nous laissons reposer cette boue, petit à petit la terre va descendre au fond. Elle va se poser au fond et l'eau va devenir parfaitement claire. Il en est de même pour cet état de *chiné*.

En fait l'attention, la vigilance que nous avons dans cette expérience de l'état de *chiné*, si nous ne la mélangeons pas à l'état de *chiné*, va rendre l'eau sale et trouble. Et celui qui a cette vigilance, cette attention, sera semblable à cette boue.

C'est pourquoi il est vraiment important de mélanger cette attention, cette vigilance, à cet état de *chiné*. A ce moment-là, nous ne ressentirons plus de sensation au niveau de notre corps.

D'une manière générale, celui qui a cette attention, celui qui a cette vigilance, est continuellement en train de saisir ce qui apparaît. En fait c'est ce qui crée les pensées discursives. C'est à dire que celui qui a ce rappel et cette vigilance est étriqué. Il saisit chaque chose qui vient. Alors que, lorsque nous arrivons à demeurer dans cet état véritable de pacification de l'esprit, cette saisie n'existe plus. Notre esprit est semblable à l'espace. C'est alors la méditation de *chiné*, pacification de l'esprit parfaitement pur.

Il y a un terme très spécifique que nous utilisons dans le *Dharma*, dans le Bouddhisme, qui dit ceci : cet état est l'état de l'esprit qui embrasse toutes choses, semblable à l'espace et qui demeure dans cet état.

Nous allons maintenant revenir à la première méditation (ce que nous avons vu auparavant). Et dans cette première méditation, au niveau de ce premier stade, il y a encore de la saisie. L'esprit saisit encore. Celui qui a une habitude de la méditation, peut reconnaître ces différentes étapes. Au moins, cela peut lui être familier et il peut comprendre ces différentes étapes. Bien sûr, celui qui ne médite pas du tout, ne peut pas voir ces différences. Pour obtenir cet état de pacification de l'esprit parfaitement pur, il faut être littéralement « un petit peu vieux en méditation », c'est à dire qu'il faut méditer depuis un certain temps.

Si nous nous disons : « je suis en train de méditer la pacification de l'esprit », cela veut dire qu'on ne médite pas cette pacification de l'esprit. A partir du moment où nous pensons : « je suis en train de méditer la pacification de l'esprit », ce n'est pas la méditation.

Parfois aussi, on peut attendre. On peut se dire : « Cette expérience de *chiné*, cette méditation de *chiné*, la pacification de l'esprit, doit venir. Il faut à tout prix qu'elle vienne ». Et nous attendons.

Pourquoi en fait cette expérience de *chiné*, la pacification de l'esprit, ne vient-elle pas ? Pourquoi ?

Parce que celui qui attend cette méditation de *chiné*, cherche. Il cherche cet état et puisqu'il le cherche, il ne le trouve pas. Parce qu'en fait celui qui attend et qui se dit : « il faut que cette expérience de *chiné* vienne », il attend cette expérience qui ne peut pas venir, puisqu'il attend.

Donc là encore, dans cet examen, n'attendez pas. N'ayez pas de crainte et ni d'espoir. Ne cherchez pas quelque chose. S'il y a celui qui attend cette expérience de *chiné*, l'expérience ne peut pas venir car elle est semblable à un poisson qui se trouverait dans une petite mare. Si le poisson s'agite, l'eau de cette mare va devenir trouble.

Il en est de même s'il n'y a pas cet examen et si celui qui attend cette expérience est là, présent. Il perturbe l'esprit et l'esprit ne peut pas se poser.

En fait c'est l'esprit lui-même qui peut ouvrir la porte à cette méditation. Ce n'est pas quelque chose d'autre. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui peut ouvrir cette porte. Ce n'est rien d'autre que l'esprit lui-même. C'est pourquoi, si véritablement nous méditons comme nous venons de le voir, toute la saisie que nous pouvons avoir, en fait l'esprit étriqué que nous pouvons avoir, va complètement disparaître, tomber de lui-même.

Si nous arrivons à demeurer dans cet état de *chiné* d'une manière correcte, notre corps va se détendre. Et la détente de ce corps va permettre à l'ensemble de tous les canaux qui se trouvent à l'intérieur de s'ouvrir. Cela va permettre

de dé-saisir l'esprit. Puisque d'une manière générale nos canaux sont complètement tendus, complètement fermés, l'esprit n'a pas la possibilité de circuler dans l'ensemble de tout notre corps.

Alors que si nous avons une bonne expérience de cette pacification, nos canaux vont se détendre et donc s'ouvrir. L'esprit pourra circuler et, littéralement, pénétrer complètement notre corps. Et c'est alors que nous aurons cette sensation de bien-être. Dans cette détente véritable, notre esprit pourra faire l'expérience de bonheur, de félicité

Il pourra aussi faire l'expérience de non-pensée. Il pourra faire l'expérience d'une très grande clarté, c'est à dire que, dans cet état complet de détente, notre esprit deviendra vraiment très clair. Nous aurons une très grande clarté, et aussi l'expérience de la félicité.

Si, quand nous expérimentons ce bonheur et cette félicité, nous saisissons cette expérience, et bien nous fermons la porte à cette expérience de bonheur et de félicité.

Il en est de même pour l'expérience de la clarté. Si nous avons de la saisie quant à l'expérience de cette clarté, c'est à dire de cette clarté qui pénètre tout, nous fermons la porte à cette expérience de clarté.

Il en est de même pour l'expérience de non-pensée, cet état où il n'y a plus celui qui va saisir toutes les pensées discursives qui peuvent apparaître. On demeure donc dans cet état de non-pensée. Mais à partir du moment où on se dit : « je suis sans pensée », alors il y a une saisie et on n'est plus véritablement dans cette expérience de non-pensée puisqu'on se dit : « je suis sans pensée ».

Quand nous nous disons : « je n'ai plus de pensée », si nous sommes capables à ce moment-là de reconnaître celui qui dit cela, et bien à nouveau nous pouvons demeurer dans cette expérience de non-pensée où notre esprit pénètre simplement toute chose, sans absolument aucune pensée discursive.

Il en est de même pour l'expérience de la clarté. Quand nous expérimentons cette clarté et qu'à un moment donné nous saisissons, c'est à dire que nous nous disons : « j'ai une grande clarté », si, à ce moment précis nous reconnaissons celui qui pense : « j'ai une grande clarté », cela enlève alors complètement la saisie que nous avons vis à vis de cet état, vis à vis de cette expérience. A ce moment précis, naturellement et spontanément, arrive cette véritable expérience de clarté.

Il en est de même pour l'expérience de la félicité, l'expérience de bonheur ou de bien-être qu'on peut ressentir au niveau du corps. Si nous saisissons cette expérience, nous sommes semblables à une abeille qui butine et qui, en fait, saisit cet acte. Nous ne devons pas être comme cette abeille qui s'enferme elle-même sur cette fleur ou sur ce pollen, et qui n'arrive plus à s'en sortir. Nous ne devons pas saisir cette expérience de bonheur, cette expérience de félicité, car sinon nous fermons la porte à la véritable expérience.

Ce sont là les différentes portes d'absorption méditative et le Bouddha **Sakyamuni** lui-même a dit qu'il y avait des milliers d'absorptions méditatives différentes. Ce ne sont là que les portes de ces différentes absorptions méditatives.

Puisque nous sommes débutants dans cette méditation, il est vraiment important d'avoir l'attention, la vigilance, d'avoir ce rappel. Car si nous n'avons

pas cette vigilance, ce rappel, et encore ce qui s'appelle en tibétain une « intelligence éveillée », il est tout à fait possible que nous nous endormions très fortement.

Et pourquoi cela ? Parce que lorsque nous commençons à saisir cette expérience de bonheur, cette expérience naturelle disparaît puisque nous la saisissons. A ce moment-là notre esprit reste tout bête. Notre esprit pourrait tomber dans l'obscurité. Et de l'obscurité de l'esprit, nous tombons dans l'endormissement, parce que de la chaleur apparaîtra dans notre corps. Cette chaleur montera à la tête. Comme les souffles monteront et que nous aurons très chaud, nous nous endormirons.

Ce n'est vraiment pas une bonne chose qu'à ce moment-là nous nous endormions. Car si nous nous endormons, chaque fois que nous méditerons, nous retomberons dans ce genre de défaut, c'est à dire que nous dormirons.

Ce n'est vraiment pas bien de prendre l'habitude de s'endormir, car si on se dit : « j'étais bien, je me suis endormi et j'étais bien », on va créer cette habitude en méditation.

Que faire si ça arrive ? Et bien levez-vous. Levez-vous, marchez un petit peu, faites quelques pas. Si vous êtes à l'intérieur, ouvrez la fenêtre. Si vous êtes à l'extérieur, promenez-vous. Mettez -vous un peu d'eau froide sur la tête, vous verrez que l'endormissement disparaîtra.

Et puis il peut arriver que vous soyez fatigués dans la méditation, qu'une certaine fatigue survienne. A ce moment-là, détendez-vous. Allongez-vous tranquillement, d'une manière détendue. Endormez-vous, sommeillez pendant quelques minutes. Vous verrez qu'après ces quelques minutes, quand vous vous lèverez votre esprit sera très clair, qu'il aura une très grande clarté à nouveau, et vous pourrez recommencer à méditer.

Mais si vous passez la moitié du temps à méditer et l'autre moitié à vous endormir, puis les deux en même temps, vous créez une mauvaise habitude. Vous ne méditez pas bien, vous ne dormez pas bien, vous ne vous détendez pas bien non plus. En fait vous ne faites rien de bien.

Il peut se passer aussi une chose. Pendant la méditation votre esprit se met à penser. En fait, vous avez tellement de vigilance, tellement d'attention que vous avez toutes sortes de pensées qui viennent et qui perturbent votre esprit. Votre esprit est alors comme un cheval sauvage. Il est difficile à ramener, à dompter. Alors, vous ne pouvez avoir absolument aucun instant de détente. Même si vous en avez le désir, il n'y a aucun moyen d'être détendu. Certaines personnes sont dans cet état, et il leur est absolument impossible de méditer.

Comment faire alors pour obtenir cette paix, cette tranquillité ? Et bien ces personnes-là peuvent réciter des mantras. Quand elles vont réciter le mantra, ces personnes vont focaliser toutes les pensées qu'elles vont avoir sur le mantra. Ces pensées vont suivre le mantra, et petit à petit, cela pourra leur ouvrir la porte de l'absorption méditative. La récitation du mantra devra se faire un peu à voix haute dans la mesure où cet esprit sauvage va suivre la parole prononcée. Et petit à petit, en suivant le mantra, en suivant la parole, ces pensées sauvages pourront être domptées, apaisées.

En France vous n'avez pas beaucoup de chevaux sauvages ou de moutons sauvages. Mais il y en a beaucoup au Tibet. D'une manière générale il y a beaucoup d'animaux sauvages.

De quelle manière pouvons-nous les attraper ? Je vais vous le dire maintenant. Les chevaux sauvages sont très solitaires. Ils n'aiment pas être dans un grand troupeau, ils n'aiment pas être entourés de beaucoup d'autres chevaux, de leurs semblables. Il est donc important de bien choisir l'endroit. Les chevaux aiment l'herbe bien grasse et en plus ils aiment le sel. On trouve donc un endroit où l'herbe est bien grasse, et puis on va mettre de l'eau salée. Puisqu'il est très gourmand, le cheval va venir, petit à petit, goûter cette eau salée. Il prendra l'habitude et saura que dans cet endroit il y a de l'eau salée. Ainsi, petit à petit il reviendra. Il reviendra au même endroit. Et l'humain va s'approcher de lui de plus en plus et va lui apporter ce sel, cette eau salée. Petit à petit le cheval va s'habituer à la présence humaine jusqu'au moment où l'homme pourra venir tout près de lui. Puisqu'il aura l'habitude de l'endroit, puisqu'il saura que l'homme lui apporte ce qu'il aime, alors il sera apprivoisé.

De même, il faut apprivoiser notre esprit sauvage. Pour l'apprivoiser et l'attraper, il faut user de moyens, des moyens qu'il aime, car si nous essayons de l'attraper, de le saisir par la force, cela n'est pas possible.

Il faut donc l'apprivoiser par la ruse, par toutes sortes de moyens, comme pour le cheval sauvage. Si des personnes veulent l'attraper par la force, c'est dangereux. Cela peut être dangereux pour elles mais aussi pour le cheval. Pour notre esprit c'est exactement la même chose. Si nous essayons de l'attraper d'une manière très brusque, c'est à dire si nous essayons de retenir cet esprit sauvage avec une attention et une vigilance très fortes, il y a danger que cet esprit sauvage devienne fou, que notre esprit devienne complètement fou et qu'il n'y ait alors plus la possibilité de l'apprivoiser, d'en faire quoi que ce soit.

Je vais vous raconter l'histoire d'un moine au Tibet. Il n'avait pas l'habitude de méditer. Il ne s'était jamais entraîné auparavant, mais il a voulu faire une retraite immédiatement. Pour aller en retraite, il faut bien sûr recevoir les instructions d'un lama. Quand il est entré en retraite, il était tout seul, il n'a pas reçu d'instruction. Il a commencé à méditer très fortement l'attention, la vigilance. Il n'était pas du tout détendu, et il ne faisait vraiment que cela. Un jour, un lama est finalement venu pour lui donner les instructions. Le lama lui a dit : « non, ne faites pas cela mais faites plutôt ceci ». En fait, au départ, ce moine n'avait même pas fait les pratiques préliminaires avant certaines méditations. Donc quand le lama est venu, il lui a dit : « la manière dont vous le dites, ce n'est pas bien. Faites plutôt ceci ou faites plutôt cela ». Mais c'était déjà trop tard. Il n'écoutait plus, il n'écoutait plus les instructions. Il avait toutes sortes d'offrandes, toutes sortes de tankas, de représentations de Bouddhas et de divinités. Il avait toutes sortes de statues devant lui et le lama arrivait en lui disant : « Non, vraiment ça ne va pas du tout ; ne fais pas ci, ne fais pas ça ». Mais il n'écoutait pas. Au bout d'un moment, il a dit : « Ah bon, je ne médite pas bien ? ». Et il a pris toutes ses représentations de divinités, il les a brûlées, il a tout mis par terre, il est sorti en hurlant, enfin bref il s'est vraiment conduit comme un fou.

C'est pourquoi on dit qu'il ne faut pas avoir une trop forte attention, une trop forte vigilance. **Padampa Sangyé** a dit que c'était semblable au jaillissement d'une source d'eau. Quand la source d'eau jaillit très fortement, même si nous

souhaitons l'arrêter avec nos deux mains, cela est absolument impossible. C'est pourquoi il faut un moyen.

Il faut l'attention et la vigilance bien-sûr, mais il faut aussi la détente. Il faut la détente dans cette attention.

Qu'est-ce que veut dire cette attention dans la détente ? Et bien c'est semblable à un bon pêcheur. Si c'est un bon pêcheur, il va lancer sa ligne. S'il attrape un gros poisson, il ne va pas immédiatement le ferrer. Car s'il le ferrait immédiatement, sa ligne risquerait de casser. Que fait-il donc ? Il tire un petit peu et le poisson va. Alors il laisse la ligne partir. A nouveau, il tire la ligne. Au bout d'un moment le poisson se fatigue de lui-même. A ce moment-là, et bien hop ! il attrape le poisson. Mais attention, l'exemple que je vous donne n'est qu'un exemple. N'allez pas pêcher les poissons, s'il vous plait ! Nous parlons de méditation. C'est vraiment juste un exemple que je donne. N'allez pas pêcher ! En fait, peut-être qu'avec ce que je vous ai dit, vous allez pêcher et attraper les poissons. Ne faites pas cela, s'il vous plait !

C'est pourquoi, dans la méditation, ayez votre corps détendu. Il est bien aussi que vous ayez chaud dans la partie basse de votre corps. Donc portez des vêtements qui vous tiennent bien chaud dans toute la partie basse de votre corps. A l'inverse, portez des vêtements légers dans toute la partie haute. Car vous vous sentirez plus légers. Il y aura ainsi un équilibre entre le chaud et le froid. Vous aurez bien chaud dans la partie basse et un peu de fraîcheur dans la partie haute de votre corps. Votre méditation pourra ainsi, elle aussi, trouver naturellement un équilibre.

Une autre chose est importante. Lorsque vous méditez, si beaucoup de pensées surviennent dans votre esprit, baissez les yeux vers la terre car cela peut calmer toutes les pensées incessantes que vous pourriez avoir. Cependant, trop baisser les yeux vers la terre peut vous endormir. Si c'est le cas, à l'inverse, relevez vos yeux et relevez un peu votre tête. Levez les yeux plutôt vers l'espace en face de vous. Cela empêchera ainsi un endormissement.

Si vous méditez ainsi, cela va accroître votre intelligence éveillée. Si vous accroissez cette intelligence éveillée, votre méditation deviendra de plus en plus claire. Il y aura une plus grande clarté dans cette méditation.

Voilà ce qu'on appelle la méditation. En l'obtenant, on obtient l'intelligence éveillée et c'est ce qu'on appelle l'intelligence éveillée de la méditation.

Il y a aussi bien sûr l'apprentissage de l'intelligence. Mais il y a aussi l'intelligence dans la méditation. Et l'intelligence dans la méditation, l'intelligence de la méditation, est plus importante que l'apprentissage de l'intelligence. S'il n'y a pas d'intelligence, d'accroissement de l'intelligence, alors on ne peut pas méditer. Pour méditer, il est nécessaire d'avoir cette intelligence.

Voici pour la méditation.