



La méditation

Les Six Paramitas
Le Cœur des Enseignements du Bouddha
Thich Nhat Hanh

La méditation, se compose de deux aspects.

Le premier est *l'arrêt (samatha)*. Nous courons toute notre vie après une certaine idée du bonheur. S'arrêter, c'est cesser de courir, cesser de vivre dans l'oubli et cesser d'être prisonnier du passé ou du futur. On revient chez soi, dans l'instant, où la vie est toute là. L'instant présent contient tous les instants. Nous pouvons toucher nos ancêtres, nos enfants et leurs enfants, même s'ils ne sont pas encore nés. Samatha consiste à calmer notre corps et nos émotions par la pratique de la respiration, de la marche et de l'assise en pleine conscience. Samatha est aussi une pratique de concentration, afin de vivre profondément chaque instant de notre vie et toucher le niveau le plus profond de notre être.

Le deuxième aspect de la méditation est **le regard profond (vipassana)**, qui nous permet de voir la vraie nature des choses. Vous regardez la personne que vous aimez afin de découvrir quelles sont ses souffrances, ses difficultés et ses aspirations. La compréhension est un cadeau précieux, mais vivre votre vie en pleine conscience est tout aussi précieux. Faire chaque chose en pleine conscience est la pratique de la méditation, car la pleine conscience nourrit la concentration et la compréhension.

Nous avons tendance à souligner l'importance de vipassana — le « regard profond » qui nous apporte la vision profonde et nous libère de la souffrance et des afflictions. Mais la pratique de samatha (« l'arrêt ») est fondamentale. Si l'on ne s'arrête pas, la vision profonde ne sera pas possible. Vous connaissez peut-être cette histoire zen que l'on raconte au sujet d'un homme et d'un cheval. Le cheval galope à toute allure et, de toute évidence, l'homme à cheval semble se rendre à un endroit important. Un autre homme se tenant au bord de la route lui crie : « Où vas-tu ? » et le premier homme lui répond : « Je ne sais pas. Demandez au cheval. » C'est aussi notre histoire. Nous ne sommes pas différents de cet homme à cheval : nous ne savons pas où nous allons et nous ne pouvons pas arrêter le cheval. Ce cheval est notre énergie d'habitude qui nous pousse en avant, malgré nous. Nous passons notre temps à courir et c'est devenu une habitude. Nous luttons tout le temps, même en dormant. Nous sommes en guerre contre nous-mêmes et prêts à déclarer la guerre aux autres.

Nous devons apprendre l'art de nous arrêter — arrêter nos pensées, nos énergies d'habitude, notre oubli et les émotions fortes qui nous gouvernent. Lorsqu'une émotion s'empare de nous, tel l'orage, nous ne sommes pas en paix. Nous allumons la télévision pour l'éteindre aussitôt après. Nous prenons un livre pour le reposer immédiatement. Comment peut-on mettre fin à cet état d'agitation ? Comment peut-on mettre fin à notre peur, notre désespoir, notre colère et notre avidité ? C'est possible en pratiquant la respiration consciente, la marche consciente, le sourire conscient et le regard profond qui permet la compréhension. Lorsqu'on est en pleine conscience, touchant profondément le moment présent, les fruits sont toujours la compréhension, l'acceptation, l'amour et le désir d'apaiser la souffrance et d'apporter de la joie.