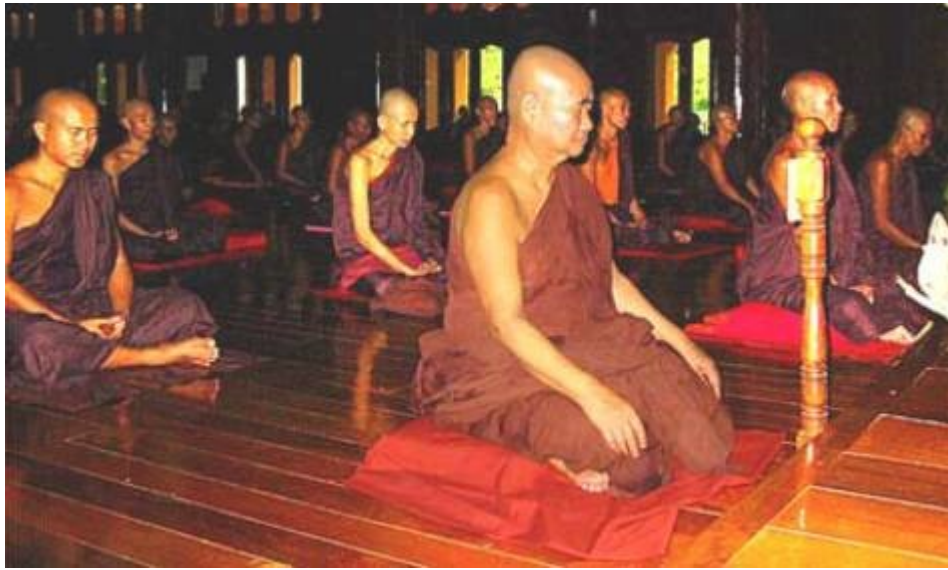


# LA MEDITATION SAMATHA



par Ajahn Brahmavamso

Traduit de l'anglais par Itsiqama avec l'équipe de [SanghaForum](#)

## LA MEDITATION SAMATHA

Ajahn Brahmavamso est moine supérieur au Monastère de Bodhinyana en Australie occidentale. Le texte suivant a été extrait d'un exposé donné préalablement à une veillée de méditation d'une nuit entière durant laquelle les méditants ont l'occasion de développer la concentration et d'apprendre à son sujet.

La méditation samatha vise à calmer l'esprit, calmer les activités corporelles, calmer la parole et calmer les activités de l'esprit. C'est plutôt intéressant de noter que lorsque l'on est confronté à une situation de retraite, on cherche une activité : assis pour méditer, on cherche des choses à faire, des choses pour occuper l'esprit plutôt que d'être simplement paisible et silencieux.

Il est très facile de voir que si mon propre esprit pense d'une certaine manière, mon corps agit en conséquence. C'est une réflexion très utile parce que ça signifie qu'il y a plus d'une manière de calmer l'esprit. Plutôt que de le calmer simplement par la méditation formelle, on peut pratiquer samatha en maîtrisant la parole et les actions dans sa vie quotidienne. Si l'on est capable de se maîtriser dans ces situations – qu'il s'agisse de nettoyer, de laver, de marcher, d'aller et venir – alors, quand le moment est arrivé de s'asseoir les jambes croisées sur le coussin de méditation, il est beaucoup plus aisé de maîtriser les activités de l'esprit.

Pour développer samatha, tout d'abord emparez vous de la respiration – ainsi vous pouvez la voir. Pour y arriver, vous devez restreindre d'autres activités, les choses qui viennent dans l'esprit et qui vous arrachent à votre objet de méditation – qu'il s'agisse de pensées ou de plans, de sentiments de souffrance dans le corps, vous devez retenir votre esprit de rejoindre ces choses et rester avec la respiration. Une fois que vous pouvez voir la respiration clairement, alors vous pouvez vraiment la calmer et trouver quel effort est nécessaire pour la rendre douce et légère et l'esprit paisible. C'est la première pratique de l'anapanasati traditionnel.

Vous avez peut-être remarqué que, chaque fois que l'esprit est calme, le corps ne vous pose pas tant de problèmes. Si vous pouvez entrer dans un état d'esprit calme rapidement lorsque vous vous commencez par vous asseoir pour méditer – alors que le corps est détendu, avant que les genoux ne commencent à faire mal et que le dos ne soit douloureux – alors le corps ne vous dérangera pas pendant tout le reste de la méditation. Donc, calmez le corps avant toute chose et ensuite, passez à la respiration et emparez-vous d'elle où qu'elle soit. Peu importe où la respiration se trouve – où se situe la sensation – où que ce soit, voyez-la là, saisissez-la et ne la laissez pas disparaître. C'est un effort - réaliser quelque chose ou se diriger vers quelque chose, faire quelque chose, plutôt que de simplement lâcher prise trop vite et ne rien faire – plutôt que de simplement regarder l'esprit vagabonder ici et là et partout, la pratique, ce n'est vraiment pas cela. Calmer l'esprit avant toute chose est un pré-requis pour l'apparition de toute sagesse.

Il y a un sutta qui est l'extension du Patikasamuppada. Il présente ce qui arrive après dukkha. Ça ne s'arrête pas là. Selon ce sutta, dukkha est la cause de l'apparition de la foi, l'apparition de la confiance dans les enseignements – le Noble Sentier Octuple et les Quatre Nobles Vérités. Une fois que l'on voit dukkha, on réalise alors que quelque chose doit être fait. Je constate souvent en enseignant que les gens ne pratiquent pas. Ils ne font rien pour la bonne raison qu'ils ne voient aucune dukkha – ou plutôt, ils ne la reconnaissent pas dans leurs vies. Ils ne voient pas la souffrance ou la cause de la souffrance – l'endroit où se trouve la souffrance – et, en conséquence, ils ne font jamais rien.

Donc, il est évident que dukkha est la cause même qui amène les gens à se réveiller et à dire, « Bon, je vais faire quelque chose à ce sujet ! ». C'est la question de confiance, « Je ne vais pas tourner autour plus longtemps, aller ailleurs, chercher d'autres maîtres, faire d'autres

choses – voici le problème. Je vais m'y coller et régler ça ! » C'est quand ce lien apparaît, c'est le début de la résolution du problème de l'existence humaine. C'est reconnaître réellement dukkha, reconnaître d'où elle vient et faire quelque chose à son sujet.

Une fois que l'on a cette foi profonde – cette confiance – d'arrêter, de rester à un endroit et affronter le problème, alors la prochaine étape est la joie. Cette joie vient de la compréhension que là est le problème, et là la manière d'en sortir; il y a quelque chose que vous pouvez faire. La joie donne naissance à l'intérêt (piti) qui est vouloir réellement dans son cœur faire quelque chose à ce sujet, et ceci procure l'énergie pour la pratique.

Ensuite vient le bonheur (sukha). Lorsque vous commencez réellement à pratiquer, vous ressentez un bonheur physique, simplement en vous abstenant de faire toutes ces choses qui causent dukkha. Cela donne beaucoup de bonheur. C'est là que l'apparition de la dépendance transcendante commence à devenir intéressante parce que le facteur de sukha est la cause de l'apparition du samadhi. Si on n'a pas obtenu le bonheur, alors il y a peu de chances pour que le samadhi apparaisse. Si on passe un très mauvais moment – un moment malheureux – et que l'esprit est très fermé, le samadhi ne peut apparaître en aucune façon. Le samadhi ne peut venir que sur la base du bonheur. C'est là que les enseignements peuvent réellement être utiles – ils peuvent vous inspirer et vous donner cet intérêt, et à partir de là, vous pouvez atteindre le samadhi et voir par vous-même

L'étape suivante du samadhi est de voir les choses telles qu'elles sont. Maintenant, ce facteur vient après le samadhi, et non avant, ce n'est pas la cause du samadhi mais son résultat. La seule manière de pouvoir voir ce qui se passe, c'est quand l'esprit est tranquille, concentré. La raison pour laquelle on ne voit pas les choses comme elles sont en dehors d'un esprit calme et clair est parce que l'esprit est sous l'influence de souillures – avidité, haine, et illusion. Ce sont les choses qui déforment notre perception. Vous savez tous que lorsque nous sommes en colère, ceci déforme notre perception d'une personne ou d'un endroit. Si nous sommes en colère, ce monastère est le dernier endroit où nous voudrions être. Puis, le jour suivant, quand nous sommes heureux et que le soleil brille, c'est un endroit merveilleux ! Le même monastère, mais les souillures déforment notre perception – le désir déforme notre perception. Quand on ne voit pas clairement, comment peut-on voir les choses telles qu'elles sont réellement – comment peut-on comprendre ce qui se passe ? Avijja [l'ignorance] déforme notre perception. Donc pour voir les choses comme elles sont réellement, on doit nettoyer l'esprit de ces choses qui déforment la perception – ne serait-ce qu'un bref instant. Dans ce bref instant, on peut voir comment sont les choses.

J'ai toujours senti que l'idée de méditation de la vision pénétrante pouvait être trompeuse. Souvent, ça a été l'habitude ou la mode de dire que la méditation samatha était « dangereuse » parce que vous pouviez rester coincé dans les jhanas [absorptions méditatives]. Mais combien de gens connaissez-vous qui ont connu des jhanas – et moins encore qui se sont attachés à eux ? Au moins, quand vous avez un jhana, si vous êtes très paisible et que vous débordez de bonheur, vous connaissez un endroit où les souillures sont temporairement atténuées. Au moins, vous allez quelque part, vous faites quelque chose. Aussi, c'est la nature des jhanas – de l'esprit tranquille - qu'après qu'on soit revenu de ces états, l'esprit soit clair et neuf fois sur dix la sagesse apparaît. Il y a un danger que vous puissiez devenir attaché aux jhanas, mais le danger n'est pas si important.

Où il y a un danger, dans ce monde occidental, c'est dans vipassana parce que vous pouvez trouver des notions sur vipassana dans un livre. Vous pouvez lire une idée et, immédiatement, vous pensez, « Maintenant, je comprends ». C'est là que l'on s'attache vraiment. Vous pensez « C'est comme ça que c'est. J'ai vu comment les choses sont » - quand l'esprit n'est pas devenu assez clair pour aller au-delà des souillures. L'illusion domine, les souillures vous ont à nouveau attrapé. On ne doit pas compter sur un Vipassana qui arrive en dehors d'un esprit tranquille et clair. C'est le danger de Vipassana. Donc, il est souvent plus dangereux d'être

coincé par une vue qu'être coincé par le plaisir d'un jahna. Si quelqu'un pratique samatha, au moins il sait si c'est réussi ou pas. On peut dire très clairement, très facilement si l'esprit est tranquille ou pas. Avec vipassana, il peut être difficile de savoir si l'intuition qui est apparue à votre esprit est vraie ou pas – si vous voyez réellement les choses comme elles sont ou si vous vous abusez vous-même. C'est le grand danger avec l'illusion – l'illusion est trompeuse ! Elle vous joue des tours.

Donc, on pratique : on cultive le bonheur, on cultive le samadhi, on cultive la vue des choses comme elles sont – cette vision pénétrante basique. Vous saurez si c'est la vision pénétrante si elle donne naissance à un état dépassionné. Vous pouvez vous demander si vous vous mettez encore en colère, si vous vous irritez encore, si vous ressentez encore désir et avidité et si vous voulez réellement des choses – qu'il s'agisse de réalisations personnelles ou de la renommée d'être le grand méditant au monastère, le meilleur cuisinier ... si celles-ci sont les choses que vous voulez réellement, alors vous n'avez pas encore vu comment les choses sont. Si c'est réellement la vision intuitive, elle crée la disparition de la passion (nibbida) dans l'esprit.

Nibbida donne naissance à une forme plus intense d'état dépassionné appelé viraga. Raga signifie désir, ce qui vous attache aux choses du monde ou aux choses de l'esprit : viraga est l'abandon de ce désir ou de ce plaisir aux choses de l'esprit ou aux choses du monde. La prochaine étape à partir de là est la liberté, vimutti – libération. Ce n'est pas la dernière étape, en réalité. Il est intéressant de noter que, la dernière étape après vimutti est la connaissance que l'on a été libéré – pas le genre de tergiversation pour savoir si on est illuminé ou pas, mais connaître clairement l'état de votre esprit. Comme dans les suttas, les moines ne disaient pas, « Eh bien... hum... oui Je pense que je suis illuminé ! » Les moines qui furent illuminés le dirent simplement. Le Bouddha dit simplement ainsi : « Il n'y a plus de naissance, rien de plus n'est à faire »

Aussi, lorsque cela devient une réalité, on a besoin de faire quelque chose. On a besoin de mettre plus d'efforts dans la pratique – pour calmer l'esprit : dans la vie quotidienne et aussi lorsqu'on est assis (sur le coussin de méditation). Si vous essayez, et que cela ne devient pas calme immédiatement, c'est parce qu'on pousse aux mauvais endroits. Les gens disent parfois qu'ils ont essayé de calmer l'esprit pour le rendre paisible et ça ne marche pas – mais il y a une manière de calmer l'esprit. Ce n'est pas parce que quelqu'un le fait de la mauvaise manière – ne sait pas comment calmer l'esprit – que ça veut dire que ça ne marche pas. On peut calmer l'esprit mais pour être capable de le faire, vous devez savoir quand pousser et quand tirer. Si vous ne faites que pousser, sans tirer, ça ne marche pas. Vous devez connaître l'état de votre esprit et aussi ce que vous faites. Vous devez savoir à quel point porter attention à la respiration – savoir quand vous portez trop attention, au point où vous devenez fatigué et tendu. Si vous voyez que vous ne pouvez pas vous calmer, cherchez à savoir pourquoi. L'une des raisons en est peut-être que vous n'avez pas investi le temps et les efforts [suffisants]. Combien d'heure y a-t-il par jour et combien de ces heures passons-nous assis à observer la respiration ?

On peut être assis mais combien de fois observe-t-on sa respiration ? C'est assez facile de trouver les raisons bien qu'il se peut que ce ne soit pas particulièrement agréable à admettre ou à avouer - mais c'est comme ça. Alors, on essaie d'être calme la journée et dans l'esprit – pour calmer l'activité externe autant que l'activité interne, pour être paisible.

Pour pratiquer véritablement samatha – pour réussir en méditation – vous n'avez pas seulement besoin d'efforts mais aussi de la vue juste, d'un peu de sagesse ou panna. C'est panna qui enseigne la tranquillité et la tranquillité qui enseigne panna. Les deux vont de paire, comme des amis marchant ensemble le long d'un chemin, la main dans la main. En vérité, vous ne pouvez pas simplement pratiquer samatha par un effort de volonté. Vous devez savoir où cette volonté doit être dirigée. Si vous la dirigez n'importe comment, ce n'est pas assez fort

– ce n'est jamais soutenu assez longtemps pour avoir un quelconque effet. La volonté doit être dirigée au travers de panna, en connaissant l'endroit opportun pour pousser – avec quelle force, combien de temps et où.

Ainsi, dire que la pratique est seulement la pleine conscience revient à oublier l'essentiel : c'est l'ensemble du Sentier Octuple. Parfois, de nos jours, samadhi est le parent pauvre du Sentier Octuple. C'est pourquoi j'insiste sur lui ici. Les autres peuvent être surestimés. Donc, c'est réellement bien d'être honnête avec soi-même et de se demander simplement ce qui se passe : est-ce que notre esprit est calme ou est-il bruyant ? Quand vous écoutez une conversation, est-vous capable de vous taire à l'intérieur, pouvez-vous rester paisible ? Pouvez-vous écoutez les mots sans discuter à leur sujet ? Ce ne sont que des moyens de voir où on en est – alors, on peut faire quelque chose à ce propos. Ce n'est pas si dur de calmer l'esprit et c'est vraiment la meilleure chose à faire !

Paticcasamuppada est l'enseignement du Bouddha de 'l'origine conditionnée'. Cet enseignement apparaît à plusieurs endroits dans le Sutta Pitaka et décrit comment la souffrance est engendrée en fonction de conditions qui la soutiennent. Le processus est initié par l'ignorance et les fausses vues dans l'esprit. Dans le Sutta Upanisa, l'analyse va plus loin : le Bouddha souligne que pour ceux qui souhaitent l'éveil, la souffrance elle-même est une condition de soutien de l'apparition de l'engagement envers une voie spirituelle et, finalement, envers la libération elle-même.

La formulation normale est celle des douze facteurs d'enchaînement, à partir du douzième, la souffrance, le Sutta Upanisa poursuit donc :

« la souffrance est la condition de soutien de l'extase. L'extase est la condition de soutien de la tranquillité. La tranquillité est la condition de soutien du bonheur. Le bonheur est la condition de soutien de la concentration. La concentration est la condition de soutien de la connaissance et de la vision des choses comme elles sont réellement. La connaissance et de la vision des choses comme elles sont réellement sont la condition de soutien du désenchantement. Le désenchantement est la condition de soutien de l'absence de passion. Être dépassionné est la condition de soutien de l'émancipation. L'émancipation est la condition de soutien de la connaissance de la destruction des asavas (les racines des habitudes obstructives les plus profondément enracinées) » Samyutta Nikaya II, 29

Forest Sangha Newsletter: Octobre 1991, Numéro 18