

Bonjour,

Une introduction au sujet de la méditation et de la pleine conscience...

« Rien ne nous emprisonne excepté nos pensées. Rien ne nous limite excepté nos peurs. Et rien ne nous contrôle excepté nos croyances. »

Le Bouddha n'était pas un dieu. Il était un être humain comme vous et moi et il souffrait comme nous tous. Pendant 45 ans, le Bouddha n'a cessé de répéter : « *Je n'ai enseigné qu'une chose : la souffrance et la transformation de la souffrance.* » Dès lors qu'on reconnaît sa propre souffrance, le Bouddha, (**c'est à dire le Bouddha en nous-mêmes**) la regardera, en découvrira les causes, et prescrira un moyen d'action pour la transformer en paix, joie et libération. La souffrance est le moyen dont le Bouddha s'est servi pour se libérer, et c'est aussi le moyen par lequel nous pouvons nous libérer.

Petit rappel : Le message du Bouddha : *"Tout comme le vaste océan n'a qu'un seul goût, le goût du sel, de la même manière, mon enseignement n'a qu'un seul goût : le goût de la liberté !"* Pour nous délivrer, le Bouddha a découvert une méthode de méditation appelée VIPASSANA BHAVANA ou Vision pénétrante. Elle consiste à simplement prêter attention à la réalité. C'est observer tous les phénomènes et en chaque phénomène, voir l'impermanence, la souffrance et le non soi.

Une petite histoire.... Une histoire des 7 milliards d'humains de cette petite planète !

Un jour, un tibétain vint trouver un sage âgé. Il entreprit de lui raconter ses malheurs passés, puis continua par une

énumération de tout ce qu'il redoutait du futur.

Pendant tout ce temps, le sage faisait tranquillement rôtir des pommes de terre sur un brasero posé devant lui. Au bout d'un moment, il dit au visiteur plaintif : *" A quoi bon tant te tourmenter pour ce qui n'existe plus et ce qui n'existe pas encore ?"*

Interloqué, le visiteur se tut et resta un bon moment en silence auprès du maître, qui lui tendait de temps à autre quelques bonnes patates croustillantes.

Nous marchons tous sur la terre, mais certains marchent à la manière des esclaves, comme s'ils étaient dépourvus de toute liberté. Marchant, ils se laissent aspirer par le futur ou par le passé ; ils sont incapables de demeurer dans l'ici et maintenant, **là où la vie est disponible.** *(Pour cela, il va falloir pratiquer la technique de la pleine conscience, développé plus loin).*

Vous déployez beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de votre existence, mais en fin de compte c'est toujours votre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si vous transformez votre façon de percevoir les choses, vous transformez la qualité de votre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle « méditation ».

Le Bouddha a fondé sa méditation sur ce qui est ordinaire plutôt que sur l'extraordinaire. Ainsi, une des techniques de méditation qu'il propose consiste à simplement observer sa

respiration. (*Voir plus loin le cheminement et le comportement pour y arriver...*)

REPRENONS TOUT A ZERO !!!

Tout d'abord, simplifions-nous la vie, pour être en mesure de voir les choses clairement.

Pour aborder et comprendre son enseignement voici l'attitude que nous allons devoir appliquer (nous déconditionner) ; Voici une petite histoire... « Le bol n'est utile que parce qu'il est vide ! »

Un philosophe avait pris RDV avec un maître de méditation pour discuter avec lui de certains points. Le Maître reçut le philosophe avec beaucoup d'égards et le laisse parler pendant toute la rencontre. Enfin il lui offrit le thé. Lorsque le bol fut plein, le Maître continua à verser et le thé déborda sur le plateau et par terre. *Attention, dit le philosophe, la tasse déborde ! C'est comme votre esprit, dit le Maître ! Il déborde d'idées. Comment voudriez-vous qu'on y ajoute quelque chose ?*

Tout d'abord, je considère ma vie dans cette forme humaine comme une espèce de transition. Je ne suis pas vraiment d'ici. Mais je ne rejette certainement pas, le monde humain. Je souhaite m'éveiller à cette vie humaine et la comprendre. Nous sommes tous identiques, **ce qui est important** c'est l'éveil et la volonté d'apprendre de la vie, peu importe ce que l'on a fait ou ce qui s'est passé. **A tout moment chacun d'entre nous a cette possibilité d'éveil, quoi que nous ayons pu faire.**

D'une façon générale, si nous parvenons à la sagesse, ce sera parce que nous aurons appris à comprendre notre propre corps et notre esprit. Si nous ne nous connaissons pas nous-mêmes, nous savons que nous ne

connaîtrons pas « **le** » monde (qui n'est pas « **notre** » monde). L'expérience de la souffrance est la même en Orient et en Occident, et la voie qui mène à la fin de la souffrance se trouve dans le cœur et non dans un lieu, une culture ou une époque.

Un petit rappel : Nous savons que **nous ne pouvons pas** empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au dessus de notre tête, **mais nous pouvons** les empêcher de faire leurs nids dans nos cheveux.

NOTRE CHOIX CONSISTE SI NOUS VOULONS VIVRE DANS CETTE VIE A LA MANIERE D'UN ESCLAVE OU COMME UNE PERSONNE LIBRE (?)

Vous avez le choix ! Pour cela, vous devez garder une chose constamment à l'esprit : **tous les mouvements du mental, ceux qui vous font plaisir comme ceux qui vous perturbent, sont aussi dangereux qu'un cobra.** Le cobra est un serpent extrêmement venimeux dont la morsure est fatale. Il en est de même de nos états d'âme : ceux qui nous sont agréables sont venimeux et ceux qui nous sont désagréables sont également venimeux. Ils sont une entrave à la liberté de notre esprit et font obstacle à notre compréhension de la Vérité telle qu'elle a été enseignée par le Bouddha. Nous disons donc que toute activité mentale est comme le venin mortel du cobra. Si nous ne lui faisons rien, le cobra passera son chemin. Aussi venimeux soit-il, il ne nous fera aucun mal si nous n'en approchons pas ; si nous ne nous saisissons pas de lui, il ne nous mordra pas. Le cobra fera ce qu'il est naturel de faire pour un cobra. **C'est aussi simple que cela.** Si on est malin, on le laissera en paix.

De la même manière, vous ne vous saisissez ni de ce qui est bon ni de ce qui n'est pas bon — on laissera simplement les choses suivre leur cours naturel. Lâchons tous les phénomènes mentaux qui nous plaisent ainsi que tous ceux qui nous déplaisent, de même que nous laisserions passer le cobra sans intervenir. Voyons de plus près...

De pouvoir entrer en contact avec les enseignements spirituels du Bouddha, et de mettre ces enseignements en pratique va nous permettre de développer la clarté mentale, la liberté intérieure, ou encore l'amour et la compassion. « *Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as* »... dit mon Maître ! Ce qui veut dire qu'il est inutile d'aller l'acheter au prix fort dans « les magasins spécialisés ». (!!!) Mais les meilleurs des hommes en sont encore à chercher l'adresse d'une école, d'un parti, d'une chapelle... où ils pourraient, moyennant finances (ou pas) et par des exercices pratiques, apprendre la liberté... OUI ! Elle ne se trouve pas dans votre environnement ; elle ne se trouve pas avec de la chance ou avec l'aide des autres : **elle est seulement en vous-même.**

Bien sûr, nous pouvons rejoindre une communauté pour progresser, et je ne suis pas contre d'aller dans des enseignements donnés ici et là par de nombreux êtres éveillés revenus sur terre pour nous aider. Mais encore, **je peux vous dire que vous avez TOUT dans vous.**

Chacun va offrir la prière de la sérénité qui dit :

- Nous demandons la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées
- Le courage de changer les choses qui devraient l'être

- Et la sagesse de distinguer les deux.

Où trouvez-vous cette grâce, ce courage, et cette sagesse ? D'une certaine manière, vous avez déjà toutes ces qualités. Votre tâche est de les réaliser, les rendre réelles, **et votre manière de faire n'est rien d'autre que la pleine conscience à chaque moment.**

Pour celui qui demeure dans la fraîcheur de la pleine conscience du moment présent, le temps n'a pas la lourdeur des jours passés dans la distraction, mais la légèreté du vécu pleinement savouré.

Plus près de nous, dans notre temps, un conseil d'un professeur de médecine, Jon Kabat-Zinn, qui enseigne la méditation de la pleine conscience, qui est membre du Mind and Life Institute, qui a pour but de promouvoir un dialogue entre la science et le bouddhisme, auquel participe le Dalaï Lama, Matthieu Ricard, et des scientifiques occidentaux pour promouvoir une compréhension plus approfondie des différentes façons de connaître et de sonder la nature de l'esprit, les émotions et la réalité,

Dit : de tisser notre parachute chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où nous devrons sauter de l'avion !

Donc, décidez maintenant ce que sera votre mode d'entraînement pour le futur, et essayez de vous y tenir le mieux que vous puissiez. Notez chaque difficulté que vous rencontrerez, et souvenez-vous qu'un entraînement régulier de la respiration et de la posture de votre corps, vous donne un moyen de « vous surveiller » quelques fois par jour. Que cela soit une première réponse en période difficile, de stress ou de tristesse.

Qu'est ce que la méditation ? Le terme "méditation" signifie développer la capacité, l'habitude d'appliquer son esprit, sans distraction, sur un sujet ou un objet quel qu'il soit. (C'est la découverte de la paix intérieure)

Comme le dit Thich Nhat Hanh : *LE "RESIDENT DU TEMPLE" doit toujours être présent dans le temple. Nous pouvons comparer notre corps à un autel : il doit être constamment habité. C'est par l'attention portée au va et vient du souffle que nous unifions notre corps et notre esprit. Quand on entre dans un temple déserté on sait tout de suite que ce temple est abandonné. Pas besoin de réfléchir : il n'y a personne à l'intérieur. En observant quelqu'un, en notant comment il s'assoit, marche, parle, on sait tout de suite s'il pratique ou non la pleine conscience. Quelqu'un qui ne pratique pas est semblable à un temple déserté, il n'y a personne qui l'habite.*

Rappelez-vous d'utiliser votre corps comme une voie vers la conscience.

Cela peut-être aussi simple que de rester pleinement conscient de sa posture. Vous êtes probablement assis devant votre ordinateur pendant que vous lisez ceci. **Voici un petit exercice...**

Quelles sont vos sensations corporelles à cet instant ? Lorsque vous aurez fini de lire ce texte, et que vous vous lèverez, ressentez le mouvement de vous lever, de vous déplacer vers l'activité suivante. Soyez présent dans votre corps quand vous attrapez quelque chose, peut-être une tasse de café posée là sur votre bureau à côté de votre ordinateur. Exercez-vous à ressentir ce qui est présent, et le corps est toujours présent, **jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature** pour vous de connaître les moindres mouvements que vous faites. Si vous étendez le bras pour attraper cette tasse de café, vous le ferez de toute façon. Il n'y a rien que vous

devez faire en « plus ». **Remarquez simplement le mouvement.**

C'est très simple non ? Exercez-vous **encore et encore** à ramener votre attention vers votre corps. Cet effort de base, qui paradoxalement, constitue un moment relaxant dans l'instant, vous donne la clé pour étendre votre conscience des moments formels de méditation au vécu de la pleine conscience dans la réalité du monde.

Ne sous-estimez pas le pouvoir que vous tirez du ressenti des simples mouvements de votre corps tout au long de la journée.

Acceptez d'être ce que vous êtes ! Les choses difficiles font partie de la vie elle-même. C'est la manière dont vous faites face à ces choses qui constitue la différence entre le fait qu'elles dirigent votre vie ou que vous pouvez les considérer avec plus de distance. Vous avez le choix ! **Devenez plus conscient de vos pensées et vous aurez la possibilité de vous libérer** de vos réactions habituelles et automatiques.

En général, nous réagissons à ces expériences de trois manières différentes :

- En nous coupant de l'expérience, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part « dans notre tête ».
- En cherchant à nous accrocher aux choses, et cela va à l'encontre du lâcher prise.
- En cherchant à ne plus penser à ces problèmes et que cela cesse.

Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation. La manière la plus simple de lâcher prise, est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses « différentes ». Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui

se passe, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état. Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent.

L'acceptation n'est pas de la résignation. **L'acceptation est un premier pas vital** qui nous permet de devenir pleinement conscient des difficultés, et le cas échéant, d'y répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement, en exécutant automatiquement nos vieilles et inefficaces stratégies pour faire face aux difficultés.

Vos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont vous vous sentez et dont vous agissez. Remarquez-vous, que ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement ? **Vos pensées** ne sont que des phénomènes mentaux, ce ne sont pas des faits, et vous n'êtes pas vos pensées.

Simplement regardez-les aller et venir, sans vous sentir obligé de les suivre. Il est peut-être tentant de penser que la pensée est réelle, mais il n'en reste pas moins vrai que c'est à vous seul, qu'il revient de décider si la pensée à une valeur de vérité ou non et comment vous pouvez y faire face.

Un petit exercice ! Ecrivez vos pensées sur une feuille de papier. Cela permet de les considérer d'une manière moins prenante et émotionnelle. De plus, la pause entre la survenue de la pensée et le fait de l'écrire, vous offre un moment pour réfléchir à sa signification.

Ensuite vous vous en détachez et vous revenez à la conscience de votre corps ou de votre respiration, c'est ainsi que vous renforcerez la pleine conscience. Vous apprenez à mieux vous connaître et à vous accepter, NON comme vous aimeriez être, mais comme vous êtes vraiment.

Ce qui est important dans la méditation, c'est davantage l'attitude que la technique. L'attitude juste est très importante. Même si vous courrez toute votre vie vers les meilleurs enseignants, dans les meilleures traditions et dans les meilleures méthodes, si votre attitude n'est pas juste, vous n'arriverez à rien.

Beaucoup de gens méditent avec le désir de gagner ou de réussir, et ceci n'est guère surprenant, car nous sommes conditionnés depuis que nous sommes venus au monde : Conditionnement qui est biologique, qui est de la famille, qui est de la société, par notre éducation, de nos rencontres, de nos apprentissages etc..., Nous devons faire toutes sortes de choses pour devenir quelqu'un et atteindre notre but. **Mais l'éveil n'est pas une chose que nous pouvons gagner ou réussir,** et il est difficile de comprendre cela intellectuellement parce que nous sommes conditionnés à penser en termes de succès. *(Et quand on entend à la télé les propos de certaines personnes qui affirment : si tu n'as pas une Rolex à ton poignet, tu as raté ta vie !!!)...*

Le problème que nous avons avec la méditation, c'est notre mental « du monde ». Ce mental est toujours à la recherche de quelque chose. Et même si on médite pendant des années, l'esprit garde toujours un grand désir de découvrir : qui suis-je ? Que suis-je ? Quel est le but de ma vie ?...

Mais Bouddha n'a pas essayé de nous dire ce qu'est le but de la vie, il a choisi de nous guider vers la réalisation totale. Dans son enseignement des 4 nobles vérités, il a souligné **tout ce qui n'était pas le soi,** au lieu d'affirmer que nous sommes ceci ou notre nature est cela.

Donc Bouddha a souligné « tout » ce qui n'est pas soi. Et ce « tout » correspond

aux 5 agrégats qui composent l'individu et qui sont la base de la personnalité sur laquelle j'établi à tort l'idée d'un moi. Au niveau général ces 5 agrégats ou familles, constituent la liste de tous les phénomènes composés existant dans l'univers : une forme d'ordre physique, la matière, et 4 formes mentales : les sensations, les perceptions, les formations karmiques et la conscience. Tout ce qui peut être conçu, perçu et connu par les sens ou pensé par le mental, tout ce qui est physique et mental et qui a un commencement et une fin, donc qui apparaît et disparaît, est inclus dans ces 5 agrégats.

Ces 5 agrégats sont les instruments de l'attachement et donc de la souffrance, et de la première noble vérité. Bouddha appelle cela « le fardeau ». C'est la douleur et les agrégats.

Mais qui est le porteur du fardeau ?

C'est votre corps, qui est un produit de la terre et, par nature, il dépend de tout ce que produit la terre. Il se nourrit de ce qui vient de la terre, et quand il meurt, les éléments de la terre, de l'eau, du feu, de l'air qui le composent retournent à la terre. Si vous regardez ce corps comme faisant partie d'un processus plus vaste, c'est une façon de prendre conscience du non-soi, une façon de voir que ce corps n'est pas vous.

Bien sûr en termes de réalité conventionnelle, ce corps est très lié à « vous » Vous existez d'une façon relative, empirique... certaine. Si vous vous regardez souvent, vous reconnaissez votre figure, vos réactions, vos habitudes, etc...

Quand je parle de vous, je parle de ce corps et de rien d'autre. Mais quand nous étudions tout cela de près et que nous y réfléchissons, nous commençons à comprendre la vérité du non-soi en tant qu'expérience vécue. Nous ne nous laissons plus bernier à croire que nous

sommes réellement ce corps, ces sensations, ces perceptions, cette formation karmique, et cette conscience sensorielle. Nous savons que ce n'est pas nous.

La vérité absolue dit que vous n'êtes pas vous, car vous changez sans arrêt.

Et quand on regarde les choses de façon ultime, la continuité de ce courant changeant, va être vu d'une façon différente et on va en apprécier le caractère illusoire. Tel est l'éveil total et c'est l'objet de la méditation.

L'esprit est le maître et le corps son serviteur.

Pour comprendre comment on fonctionne, on doit comprendre le corps et l'esprit. Quand on a acquis une base solide, on peut maintenir sa vigilance un long moment et commencer à observer l'esprit directement. On peut regarder les réactions et les sentiments qui émergent : les préoccupations ordinaires comme le plaisir et le déplaisir, le gain et la perte, la louange et le blâme. A quoi ressemblent-ils ? Ont-ils un pouvoir sur nous ? Que ressent-on à ce moment précis de la méditation ? Etc...

On doit chercher à comprendre comment les organes des sens contactent le cœur de cette conscience sensorielle. Mais ce cœur est celui des « illusions ». C'est là que naissent le désir et la répulsion (qui sont indispensables pour la vie du moi, mais qui deviennent un poison s'il y a **attachement**). Bouddha nous dit : *Que nous devons, toi et moi, voyager et peiner au cours de ce long périple, provient de notre incapacité à découvrir, à pénétrer quatre vérités.*

Et que dit son message des 4 nobles vérités ?

1. la vie est souffrance
2. la cause de la souffrance est l'attachement

3. la souffrance cesse quand l'attachement cesse
4. il existe une méthode pour que la souffrance cesse

Il faut rester vigilant pour comprendre chaque sentiment quand il émerge. Et quand on a compris que l'on est dans l'illusion, on peut pratiquer pour s'en dégager. Une fois que l'on a compris ce processus et que le désir existe, on ne s'y attache plus et il disparaît.

Voir à ce sujet la « méditation du mois » de juin 2012 dans le Blog : Observer l'esprit en toute chose signifie que tout dans la vie quotidienne est méditation.

C'est ainsi que l'on peut constater l'apparition et la disparition des choses et laisser ce mouvement se faire. On comprend que la racine de l'attachement et de la transformation est liée à l'ignorance au désir et à la répulsion. On peut diminuer le processus réel de l'attachement quand on progresse dans cette technique. On commence à réfléchir automatiquement à l'impermanence, à la souffrance, et au non-soi.

Le véritable enseignement du Bouddha se trouve dans Les trois sceaux du Dharma (l'impermanence, le non-soi et le nirvana) et sont des clés pour nous aider à franchir Les trois portes de la libération (la vacuité, l'absence de signes et l'absence de désir). Une fois ces portes franchies, nous sommes établis dans la concentration, libérés de la peur, de la confusion et de la tristesse.

Comment les choses naissent, comment la souffrance apparaît dans la vie, comment elle cesse.

On continue à pratiquer dans cette voie. Quand les choses apparaissent, on les regarde, on les observe jusqu'à ce qu'on

comprenne comment elles sont arrivées, puis on les fait disparaître.

Alors, on comprend la première noble vérité : la souffrance, la deuxième : la cause, la troisième : la cessation, et la quatrième : le chemin vers la cessation. Toutes ces observations vont nous aider à développer la conscience intuitive et nous permettre de voir à travers nos désirs et nos états d'esprits illusoire. C'est facile à dire, mais on doit pratiquer pour comprendre ce que cela signifie de le faire soi-même. Le but de ces exercices est de ne plus avoir un esprit erroné, mais d'atteindre le pur esprit sans souffrance. Et là on découvre un sentiment de joie, un goût réel de l'existence, un bien-être. Et il en découle l'amour et la compassion pour autrui.

Donc, commencez ou continuez à pratiquer quoi qu'il arrive et maintenez un haut degré d'attention dans toutes vos activités. Si vous comprenez comment et quoi pratiquer, la pratique est infinie. Vous pouvez continuer n'importe quand, n'importe où, et **il n'est pas important** de faire une retraite, chercher un Maître etc... pour développer votre conscience.

Si une femme a eu des enfants dans sa vie, elle ne les a pas jetés parce qu'ils ne grandissaient pas assez vite ! Elle les a nourris, elle en a pris soin, et elle a tout fait pour favoriser leur croissance. C'est la même chose avec la pratique. Il faut la nourrir sans arrêt. Si on pratique chaque jour, régulièrement, on voit la souffrance*, l'insatisfaction inhérente à la vie humaine. Et cela incite à pratiquer. L'ignorance est la clé. *Dans ce contexte, le mot « souffrance » fait référence à l'insatisfaction implicite liée à toute existence et pas seulement au contraire du mot « bonheur ».

Si vous réalisez que vous êtes ignorant, vous pouvez voir qu'il y a encore beaucoup de souffrance.

Et à la question : As-tu trouvé le bonheur ? La réponse est : Oui, j'ai trouvé la souffrance. Mais qu'est-ce que la souffrance ? C'est le résultat de l'ignorance. C'est donc l'ignorance qu'il faut dissiper, en sachant par essence, que c'est l'attachement au "MOI" et à la solidité de tous les phénomènes.

Pourtant, vous ne devriez pas vous identifier à la souffrance, parce qu'il n'y a pas de « soi » pour expérimenter la souffrance. Rien que le fait d'être conscient de l'impermanence de toute chose, vous apporte beaucoup de paix. Voir l'impermanence extérieurement, intérieurement et dans le corps apporte un sentiment de paix. Mais même cela est impermanent ! Et comme la satisfaction est impermanente, vous devez continuer. **La pratique n'est jamais terminée**, elle est continue.

Un grand secret ! Si on continue à pénétrer notre monde conditionné, en voyant son impermanence, alors on atteint un état de vacuité. On réalise qu'il n'y a personne ici et maintenant. On atteint la vérité ultime entre la réalité conventionnelle et le monde inconditionné. On commence à ressentir ce que cela signifie. Et s'il n'y a plus de non-soi, on a le sentiment d'appartenir à l'univers.

Le B. A. BA de la méditation

La méditation ? Ce n'est ni une rêverie ni une manière de garder l'esprit vide. C'est au contraire un combat actif, elle n'est pas séparée de la vie et ne constitue pas une retraite en un monde irréel. Elle est ce qui permet d'aller au cœur des choses mêmes à chaque instant de l'existence. La contemplation permanente et détachée des sensations corporelles et des états d'esprit conduit progressivement à une acuité

considérable de l'attention et de la vision mentale suscitant le calme mental (samatha) et la vision directe et pénétrante (vipassana), les deux facteurs inséparables caractérisant l'esprit libéré.

Il ne sert à rien de chercher hors de vous la nature ultime de l'esprit, car elle est en vous. Quand on parle d'esprit, il importe de savoir s'il s'agit de l'esprit ordinaire, cette chaîne ininterrompue de pensées qui crée et entretient l'ignorance, ou, comme ici, de la nature de l'esprit - la conscience éveillée, vide et lumineuse - qui est la source même des pensées.

Pour illustrer cette distinction, le Bouddha enseigna qu'il existait deux sortes de méditation, celle du chien et celle du lion. Si on lance un bâton à un chien, il court après le bâton, mais si on lance un bâton à un lion, il se retourne contre le lanceur. On peut jeter autant de bâtons que l'on veut à un chien, mais un seul à un lion. Poursuivre une à une les pensées qui nous envahissent à l'aide des antidotes est une tâche sans fin. C'est la réaction du chien. **Mieux vaut suivre l'exemple du lion et chercher la source des pensées** : la conscience éveillée et vide, dans laquelle les pensées se succèdent comme des ondes à la surface d'un lac, mais qui en profondeur est l'immuable simplicité primordiale.

Nous disons donc, et répétons, que toute activité mentale est comme le venin mortel du cobra. Si nous ne lui faisons rien, le cobra passera son chemin. Aussi venimeux soit-il, il ne nous fera aucun mal si nous n'en approchons pas ; si nous ne nous saisissons pas de lui, il ne nous mordra pas. Le cobra fera ce qu'il est naturel de faire pour un cobra. C'est aussi simple que cela. Si on est malin, on le laissera en paix. De la même manière, vous ne vous saisirez ni de ce qui est bon ni de ce qui n'est pas bon — on laissera

simplement les choses suivre leur cours naturel. **Lâchez tous les phénomènes mentaux qui vous plaisent ainsi que tous ceux qui vous déplaisent, de même que vous laisseriez passer le cobra sans intervenir.**

Telle est l'attitude que toute personne sensée doit avoir quand elle est confrontée à ses différents états d'âme. Quand de bonnes choses se produisent, elle en prend conscience et puis elle les laisse aller, car elle en comprend la nature éphémère. De même, elle laissera aller les choses moins bonnes selon leur nature. Elle ne saisit rien parce qu'elle ne désire rien : ni le mauvais ni le bon, et pas davantage la lourdeur que la légèreté, le bonheur ou la souffrance. Quand le désir a ainsi pris fin, la paix s'installe vraiment. Quand une émotion forte apparaît, ne la laissez pas vous envahir, laissez-la être un invité de votre esprit, en lui laissant ainsi la possibilité de repartir... mais ça vous l'avez déjà compris !

Au sujet du site : renaissance65.fr, tous les sujets traités au fil des pages du site, s'appuient sur l'expérience acquise par des générations de contemplatifs (et cela depuis 2600 ans) qui ont consacré leur vie à observer les mécanismes de la pensée et la nature de la conscience, et qui ont ensuite enseigné un grand nombre de méthodes empiriques permettant de développer la clarté mentale, la liberté intérieure, ou encore l'amour et la compassion. **Mais il est indispensable de constater par soi-même** la valeur de ces méthodes et de vérifier la validité des conclusions auxquelles ces sages sont parvenus.

C'est votre travail, je ne peux le faire à votre place ; c'est pourquoi dans un premier temps, je vous renvoie dans le site au menu « *Méditation* » et aux pages **Une recette ?** et « *La pleine*

conscience ». Toutes les réponses se trouvent dans « *Méditation-Philosophie-Bouddhisme et Evolution* ».

Et que dit Bouddha au sujet de ses enseignements ?

Il dit, *je vous ai montré les méthodes qui mènent à la délivrance, mais sachez que la délivrance, ne dépend, elle, que de vous.*

Encore une fois, la méditation n'est pas une affaire de mots, mais de pratique. Il ne sert à rien de lire maintes fois le menu d'un restaurant ; ce qui compte, c'est d'ouvrir la porte du restaurant, se mettre à table, et goûter les plats. La simplicité du bouddhisme, sa manière de parler droit au cœur, d'être non pas une religion ou une philosophie, mais une voie pour être plus heureux.

Chacun, en découvrant ce qui est écrit dans le site ou dans ces documents, doit pouvoir se sentir concerné et se dire : *j'aurais pu demander cela !* Ou bien : *c'est la réponse que je cherchais !* Car c'est vous, qui êtes au cœur de ce site.

Sachez que si vous désirez poser des questions, je me ferai un plaisir d'y répondre dans la mesure de mes moyens.

Merci de votre cordiale visite, je vous souhaite une belle continuation, et beaucoup d'amour et de lumière dans votre cœur, et aussi pleins de bonnes choses pour votre plein épanouissement dans cette quête, cette évolution vers votre nature véritable.

Pierre Mailhes