

Les Dangers de Samadhi* - Extrait d'un enseignement donné par Ajahn Chah en Angleterre, en 1977. *(état dans lequel l'esprit est fermement fixé sur un seul objet, ou unicité de l'esprit)

Samadhi est capable d'apporter au méditant beaucoup de bienfaits, mais il peut aussi causer beaucoup de mal. On ne peut pas dire que samadhi n'apporte que l'un ou que l'autre. Pour quelqu'un qui manque de sagesse, samadhi est plein de périls ; mais pour celui qui est sage, samadhi peut apporter de grands bienfaits, il peut conduire à la vision pénétrante.

Ce qui peut être dangereux pour le méditant, c'est l'absorption dans le samadhi (jhana), la concentration avec un calme profond et soutenu. Ce type de samadhi apporte une grande paix. Là où il y a paix, il y a la joie. Quand la joie est présente, apparaissent l'attachement et le désir de s'en saisir. Le méditant ne veut plus contempler autre chose, il se complaît dans cette sensation agréable.

Si nous pratiquons depuis longtemps, nous avons pu développer la capacité d'entrer très facilement dans ce type de samadhi. Aussitôt que nous commençons à nous concentrer sur l'objet de notre méditation, l'esprit entre dans un état de calme, et nous ne voulons plus ressortir de cette sensation de calme pour aller étudier autre chose. Nous restons piégés par ce sentiment de bonheur. C'est un danger pour quiconque pratique la méditation.

Nous devons utiliser « upacara samadhi » (la concentration d'approche) : là, nous entrons dans le calme et lorsque l'esprit a atteint un niveau de calme suffisant, nous « sortons » et observons les activités extérieures. (Par « activités extérieures », nous entendons toutes les impressions sensorielles, par opposition à « l'inactivité intérieure » de l'absorption – jhana – où l'esprit ne « sort » pas vers les impressions sensorielles extérieures).

Regarder les sensations extérieures avec un esprit apaisé peut nous ouvrir à la sagesse. C'est très difficile à expliquer et à comprendre, parce que cela ressemble presque à la pensée et à l'imagination ordinaires. On pourrait penser que si une pensée est présente, alors l'esprit n'est pas en paix, mais dans ce cas, la pensée prend place au sein même du calme. La contemplation est présente, mais elle ne perturbe pas la paix de l'esprit. Nous pouvons évoquer une pensée afin de la contempler. Nous apportons la pensée à la conscience afin de pouvoir l'étudier en profondeur ; ce n'est pas une idée qui arrive au hasard ou qui s'invite à notre esprit, c'est quelque chose qui émerge d'un esprit en paix. Cela s'appelle « la conscience dans le calme et le calme dans la conscience ». S'il s'agissait de pensées ordinaires, l'esprit ne resterait pas calme, il serait perturbé. Mais je ne suis pas en train de vous parler d'une pensée ordinaire, je parle d'une sensation qui émerge d'un esprit en paix. C'est ce que l'on appelle « contemplation ». La sagesse naît de là.

Il existe donc deux types de samadhi : l'un qui est bénéfique, et l'autre qui est mal orienté.

Dans le mauvais samadhi, l'esprit entre dans un état de calme, mais il n'y a pas du tout de présence consciente. On peut rester assis pendant deux heures, ou même un jour entier, mais l'esprit ne sait pas où il se trouve, ni ce qui se passe. Il ne sait rien. Il y a le calme et rien d'autre. C'est comme un couteau bien aiguisé qui serait à votre disposition et dont vous ne vous serviriez pas. Ce type de calme est trompeur parce qu'il n'y a pas d'attention à soi-même. Le méditant peut penser qu'il a atteint le niveau ultime de la méditation, alors il ne se soucie plus de chercher autre chose. A ce niveau, samadhi peut être un ennemi. La sagesse ne peut survenir parce qu'il n'y a aucune conscience de ce qui est bon ou néfaste.

Avec le juste samadhi, peu importe le niveau de calme atteint, il y a toujours l'attention. Il y a la pleine conscience et la claire compréhension. C'est cette forme de samadhi qui peut conduire à la sagesse, on ne peut s'y égarer. Les pratiquants doivent bien comprendre cela. Nous ne pouvons pas nous passer de cette attention, elle doit être présente du début à la fin. Ce type de samadhi est sans danger.

Vous pouvez vous demander : Où apparaît le bienfait ? Comment la sagesse naît-elle du samadhi ? Lorsque le juste samadhi a été développé, la sagesse peut émerger à tout moment. Quand l'œil voit une forme, quand l'oreille entend un son, le nez sent une odeur, la langue goûte une saveur, le corps fait l'expérience d'un contact ou l'esprit ressent des impressions mentales – et quelle que soit la posture – l'esprit reste avec la pleine connaissance de la vraie nature de ces impressions sensorielles et il ne se laisse pas entraîner par elles.

Quand l'esprit est baigné par la sagesse, il ne vagabonde pas. En toute circonstance, nous sommes pleinement conscients de l'apparition de la joie et de l'insatisfaction (dukkha). Nous laissons aller ces deux sensations, nous ne nous y agrippons pas. On appelle cela « la pratique juste présente dans toutes les postures ». Ici, l'expression « toutes les postures » ne fait pas référence aux positions corporelles seulement, mais aussi à l'esprit qui est en permanence dans la pleine conscience et la claire compréhension de la vérité. C'est ce que nous nommons « la vision pénétrante », la connaissance de la vérité.

Il y a deux sortes de paix : l'une est grossière, l'autre plus subtile.

La paix qui vient de samadhi est d'une forme grossière. Quand l'esprit est en paix, il y a de la joie. L'esprit prend alors cette joie pour de la paix. Mais la joie et l'insatisfaction naissent et se transforment. Nous sommes toujours dans le domaine du « samsara » (le cycle incessant de la naissance et de la mort), parce que nous continuons à nous accrocher à ces sensations. La joie n'est pas la paix, la paix n'est pas la joie.

L'autre forme de paix est celle qui vient de la sagesse. Ici, nous ne confondons pas la paix avec la joie. Nous avons conscience de l'esprit qui contemple et qui considère aussi bien la joie que l'insatisfaction comme des états de paix. La paix qui naît de la sagesse n'est pas la joie, mais elle est ce qui voit la vraie nature de la joie et de l'insatisfaction. Il n'y a pas d'attachement à ces états de joie et d'insatisfaction ; l'esprit s'élève au-dessus d'eux.

Tel est le vrai but de toute pratique bouddhiste.

- La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment ; à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation, nous commençons à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence.
On croit souvent que méditer, c'est imposer un état vide à l'esprit, un état sans aucune pensée ni mouvement mental. Cette conception est erronée.
La méditation n'a rien à voir avec le fait de créer un vide volontaire dans l'esprit ; méditer, ce n'est pas arrêter le mouvement des pensées, mais demeurer sans saisie quant à ces pensées. S'il n'y avait pas de pensées ou mouvement conceptuel dans l'esprit, qui méditerait ?