

LE VIDE ET LA FORME

AJAHN SUMEDHO



Le vide et la forme

Ajahn Sumedho

Dhamma de la forêt

<http://www.dhammadelaforet.org/>



Quand votre esprit est calme, écoutez et vous entendrez ce son qui vibre en lui. Je l'appelle « le bruit du silence ». Qu'est-ce exactement ? Un bruit venant des oreilles ou de l'extérieur ? Le bruit du mental, du système nerveux ou d'autre chose encore ? Quelle que soit son origine, il est toujours là et on peut l'utiliser, en méditation, comme point de référence. Quand on a constaté que tout ce qui apparaît finit par disparaître, on commence à rechercher ce qui n'apparaît pas et ne disparaît jamais non plus, ce qui est toujours là. Si vous cherchez à comprendre ce son, à lui donner un nom ou à vous vanter de le posséder, c'est que vous l'utilisez mal. Ce n'est qu'un point de repère, quand les limites perceptibles du mental ont été atteintes. A partir de là, vous pouvez commencer à observer. Vous pouvez même penser tout en percevant ce son, à condition de rester conscient, bien sûr, parce que si vous êtes perdu dans vos pensées, vous l'oubliez et ne l'entendez plus. Donc, dès que vous prenez conscience d'être égaré dans vos pensées, retournez à ce son et écoutez-le longuement. Là où, autrefois, vous vous seriez laissé emporter par les émotions, les obsessions ou autres obstacles, vous pouvez à présent pratiquer en réfléchissant tranquillement, patiemment, à la condition particulière de l'esprit qui est anicca, dukkha, anatta et puis

laisser passer les choses. C'est une façon calme et subtile de lâcher prise face aux situations qui se présentent à vous, au lieu de les refouler ou de leur claquer la porte au nez. L'attitude, la compréhension juste, compte donc plus que tout le reste. Ne faites pas toute une histoire de ce « bruit du silence ». Il y a des gens qui s'enthousiasment quand ils l'entendent et croient avoir atteint ou découvert quelque chose d'extraordinaire mais cela revient à créer encore d'autres fabrications mentales autour du silence. Cette pratique est très simple qui n'a rien d'excitant. Utilisez-la délicatement, avec sagesse, pour lâcher prise, pas pour vous attacher davantage en vous faisant croire que vous avez atteint quelque chose de spécial. L'obstacle majeur dans la méditation, c'est bien de croire que l'on a atteint quelque chose ! Vous pouvez donc réfléchir aux conditions du corps et de l'esprit et vous concentrer dessus. Vous pouvez pratiquer un balayage mental du corps et prendre conscience des sensations comme les vibrations dans les mains et les pieds. Vous pouvez aussi vous concentrer sur n'importe quel point du corps, ressentir la langue dans la bouche qui touche le palais ou la lèvre supérieure en contact avec la lèvre inférieure, ou encore la sensation d'humidité de la bouche, le contact de vos vêtements avec le corps — toutes ces

sensations subtiles que nous ne prenons pas le temps d'observer d'habitude. Lorsque l'attention se porte sur les sensations, le corps se détend. Le corps humain aime que l'on soit conscient de lui. Il apprécie que l'on se concentre sur lui, tranquillement et paisiblement. Par contre, si vous le négligez ou le prenez en grippe, il se rend franchement impossible. Souvenez-vous que nous devons passer le reste de notre vie dans cette forme, alors autant apprendre à y vivre harmonieusement. Il se peut que vous pensiez : « Oh, le corps n'est pas important, c'est un truc dégoûtant qui vieillit, tombe malade et meurt. C'est l'esprit qui compte. » C'est une attitude assez courante chez les Bouddhistes. En réalité, il faut beaucoup de patience pour s'intéresser au corps sans qu'il s'agisse de vanité. La vanité est un mauvais usage du corps humain, tandis que cette conscience du corps par le balayage mental est utile. Au lieu de renforcer l'ego, elle fait preuve de bonne volonté et de considération envers un corps vivant qui, de toute façon, n'est pas vous. Votre méditation est donc maintenant basée sur les cinq khanda et la vacuité de l'esprit. Approfondissez cela jusqu'à pleinement comprendre que tout ce qui apparaît finit par disparaître et n'a pas d'identité propre. A partir de là, nous cessons de nous identifier à tout, nous sommes libérés du désir de nous

connaître en termes qualitatifs ou en tant que personne. Telle est la libération de la naissance et de la mort. La voie de la sagesse ne consiste pas à développer la concentration jusqu'à entrer dans un état de transe, monter sur un petit nuage et s'abstraire du monde. Nos intentions doivent être très claires : utilisons-nous la méditation comme une fuite ? Essayons-nous d'atteindre un état d'où toute pensée serait refoulée ? Non. Notre pratique de la sagesse est très douce, elle permet même aux pensées les plus horribles d'apparaître puis de s'en aller en paix. Nous disposons d'une sorte de valve de sécurité d'où la vapeur peut s'échapper quand il y a trop de pression. En temps normal, beaucoup rêver est une façon de lâcher de la vapeur en dormant mais nous n'en retirons aucune sagesse, n'est-ce pas ? Nous nous comportons comme des animaux sans conscience : nous nous activons par habitude et quand nous sommes fatigués nous sombrons dans le sommeil ; et puis nous nous levons, nous nous activons encore et nous replongeons dans le sommeil. La voie de la méditation est très différente : il s'agit d'observer les choses en profondeur et de comprendre les limites de notre condition mortelle liée au corps et à l'esprit. Nous développons ainsi la capacité de nous détourner de ce qui est conditionné et de

libérer notre identité de ses attaches mortelles. Nous perçons à jour l'illusion d'être mortel. Mais attention, je ne dis pas non plus que vous êtes une créature immortelle, sinon vous allez vous accrocher à cette idée-là maintenant ! « Ma véritable nature est d'être uni à la Vérité Ultime et Absolue. Je ne fais qu'un avec Dieu. Ma véritable nature est d'être éternel, une éternité d'extase infinie. » Je vous ferai remarquer que le Bouddha s'est bien gardé d'utiliser des phrases poétiques et inspirantes ; non qu'il y ait du mal à cela mais il se trouve que nous avons une malencontreuse tendance à nous y attacher. Nous nous attacherions volontiers à cette idée de ne faire qu'un avec l'Ultime, le Royaume Eternel, etc. C'est le genre de langage qui vous met des étoiles plein les yeux ... Mais vous gagnerez plus à être vigilant et à observer cette tendance qui consiste à vouloir nommer ou concevoir l'inconcevable pour pouvoir en parler aux autres, ou le décrire juste pour avoir l'impression de l'avoir atteint vous-même. Il est plus important d'observer cela que de vous y laissez aller. Cela ne veut pas dire que vous n'avez rien compris mais soyez très attentif, veillez à ne pas vous attacher à votre compréhension, sinon elle vous ramènera inévitablement au désespoir. S'il arrive que votre mental s'emballe ainsi, arrêtez-le dès que vous en prenez conscience.

N'allez pas vous morfondre dans la culpabilité ou vous décourager, simplement arrêtez vous. Calmez-vous et lâchez tout. Vous avez peut-être remarqué que les personnes qui ont de belles expériences spirituelles ont des yeux très lumineux. Les Chrétiens du Renouveau Charismatique brillent de cette ferveur ; c'est très impressionnant, je le reconnais, de voir des gens aussi radieux. Mais, dans le Bouddhisme, on appelle cet état *sañña-vipassana* ce qui signifie « folie de la méditation ». Quand un maître voit un méditant dans cet état, il l'envoie dans une hutte au bout de la forêt et lui dit de rester à l'écart des autres ! Je me souviens avoir moi-même été dans cet état à Nong Khai, la première année avant d'aller chez Ajahn Chah. Je croyais avoir atteint l'illumination, assis là dans ma hutte. J'avais tout compris, ma connaissance s'étendait à l'infini. J'étais absolument radieux et tout et tout ... mais je n'avais personne à qui parler. Je ne parlais pas le thaï, donc je ne pouvais pas aller raconter tout cela aux autres moines. Or voilà qu'un jour le Consul britannique de Ventiane passa par là et quelqu'un le conduisit à ma hutte ... Le pauvre homme a tout reçu de plein fouet et dans les grandes longueurs ! Il était assis là, à m'écouter déverser des flots de paroles, complètement stupéfait. Etant anglais, il se montrait très, très, très poli. A chaque fois qu'il faisait mine de partir, je l'en

empêchais. Je ne pouvais plus m'arrêter, c'était comme les chutes du Niagara, cette immense énergie qui sortait et que j'étais incapable d'endiguer. Finalement il a réussi à s'enfuir, je ne sais pas comment et je ne l'ai jamais revu ... je me demande bien pourquoi ! Quand nous faisons ce genre d'expérience, il est important d'en prendre conscience. Il n'y a rien de dangereux là-dedans si vous savez de quoi il s'agit. Soyez patient avec vous-même et refusez de vous laisser abuser. Vous remarquerez que les moines bouddhistes ne parlent guère du « niveau d'éveil » qu'ils ont atteint ; c'est quelque chose dont on ne parle pas. Quand les gens nous demandent de donner un enseignement, nous ne parlons pas de notre propre éveil mais des Quatre Nobles Vérités qui les aideront, eux, à trouver l'éveil. De nos jours, il y a toutes sortes de gens qui prétendent avoir atteint l'illumination, être des Maitreya Bouddhas, des avatars et ils ont tous beaucoup de disciples, des gens tout prêts à les croire. Mais le Bouddha a particulièrement insisté sur le fait que nous devons voir les choses comme elles sont et non croire ce que les autres nous racontent. C'est une voie de sagesse au long de laquelle nous explorons et découvrons les limitations de l'esprit. Observez et constatez : « sabbe sankharaanicca » — tous les phénomènes conditionnés sont impermanents ; « sabbe

dhamma anatta » — tout est dépourvu
d'identité propre.