

LE CALME MENTAL

Le calme mental et la vue pénétrante sont deux formes de méditation qui se complètent et se renforcent mutuellement. La première permet de réunir toutes les conditions intérieures, telles que la concentration, favorables à la seconde. Sur la base de l'état d'apaisement mental, la vue pénétrante tend à réaliser le niveau ultime de l'esprit que l'on peut qualifier d'extrêmement simple. Donc même si dans le courant de la pratique, on met en œuvre des techniques diverses et que s'enclenche un processus d'évolution intérieure, on gardera en vue que le résultat final est la parfaite simplicité et que la pratique en cours est avant tout un exercice de simplification. On va de la complexité vers la simplicité et non l'inverse comme cela peut arriver à ceux qui se prennent au jeu des méthodes de pratique. L'entraînement de l'esprit, ne surcharge pas le mental avec de nouvelles notions, mais élague tout le superflu psychique. D'abord le calme mental élimine principalement le superflu grossier : les perturbations et les pensées. Ensuite la vue pénétrante élimine le superflu subtil : la croyance en une réalité de l'individu et des phénomènes ainsi que la saisie dualiste.

Développer l'Esprit d'Eveil élargit les horizons de la pratique au profit de tous les êtres vivants, en cultivant à leur égard une attitude d'harmonie et de bienveillance. Non seulement on désire obtenir la réalisation pour soi-même, mais aussi on souhaite pouvoir un jour délivrer les êtres de l'ignorance et de la souffrance pour les amener à l'état de sagesse omnisciente. Voilà la motivation la plus vaste et la plus noble car elle prend en compte tous les êtres incalculables de l'univers et leur destine la réalisation la plus élevée. Lorsque l'enthousiasme à pratiquer décline, c'est de cette finalité-là dont il faut se souvenir pour le raviver.

La certitude véritable est donnée par la vision de la nature essentiellement vide de l'esprit, la vue pénétrante. Grâce à elle notre appréhension de la réalité, qui auparavant était profane, devient spirituelle. Avant cela, toutes les certitudes diverses ne sont que des convictions intellectuelles dont on se persuade intentionnellement. Elles peuvent s'avérer très utiles pour améliorer notre façon d'être, mais elles ne sont pas la certitude authentique et suffisante issue d'une méditation non-intellectuelle.

Cette certitude issue de la vue pénétrante naît dans le berceau d'une concentration sans faille, d'où la nécessité d'avoir parachevé le calme mental. C'est pourquoi les techniques d'apaisement du mental constituent le fondement de la plupart des voies spirituelles. Tout le cheminement au travers des neuf étapes du calme mental a pour objectif d'acquérir un état de concentration immuable.

Les débuts dans la pratique du calme mental consistent à reconnaître à quel processus mental se réfèrent les différents éléments, tels que chacun des cinq défauts, chacun des huit antidotes, chacune des six forces et chacune des quatre attentions. Progressivement, on essaie de repérer à laquelle des neuf étapes et des cinq expériences on se situe. On identifie clairement ce que sont le rappel, la vigilance discriminante et leurs résultats : la clarté libre de torpeur subtile et la stabilité libre d'agitation subtile. Il n'est pas possible de tout identifier dès le début puisque la méditation se cantonne alors aux premières étapes. Cela se fera graduellement au cours de l'entraînement.

Les premiers pas dans la méditation sont souvent radieux et laissent un souvenir semblable à un âge d'or révolu. La découverte du monde spirituel suscite une aspiration très fraîche et vigoureuse qui soutient sans effort l'état de concentration. Ce sont les forces de l'écoute et de la réflexion qui sont à l'œuvre. Certaines personnes gaspillent le pouvoir de ces forces uniquement dans des élucubrations mentales sur la méditation, en dévorant tous les livres s'y rapportant et en courant de conférence en

conférence. En cette période de grande découverte, il est avisé de s'astreindre déjà à des séances de pratique assise et d'appliquer à son propre courant de conscience ce qu'on a lu ou entendu pour en tirer une expérience vécue. Le mieux est d'avoir un guide spirituel qui nous dispense progressivement les instructions en fonction de notre évolution. Si l'on attend d'avoir fait le tour des enseignements pour se mettre à la pratique, on bénéficiera moins de la force issue de l'écoute et de la réflexion et on devra puiser en soi-même l'énergie qui soutient la méditation. Ce sera plus difficile, bien qu'à plus ou moins longue échéance, on doit apprendre à retrouver en soi-même cette aspiration fraîche et vigoureuse du début. Elle s'appelle la diligence ou l'énergie et constitue la principale des six forces. On pourrait ne s'en tenir qu'à cette seule force pour traverser les neuf étapes. C'est l'effort joyeux de s'appliquer jour après jour à la pratique, sans lassitude, toute notre vie durant. C'est pourquoi on peut aussi la nommer persévérance. Elle doit être sans cesse renouvelée et renforcée. Il existe de rares pratiquants bienheureux qui aiment tant la recherche spirituelle que tout ce qui touche à une pratique de l'esprit est une source d'énergie. Ceux-là n'ont aucune peine à maintenir cette joie fraîche et vigoureuse. Ils ne se lassent jamais et semblent aller d'inspiration en inspiration. Ce n'est malheureusement pas le cas de la plupart des pratiquants. Mais peut-être est-ce une grande chance, car ces derniers devront capter cette énergie à une source infaillible : la juste motivation de l'Esprit d'Eveil qui vient d'être expliqué ci-dessus.

Pour éviter la lassitude et faire de la méditation un moment de grande force et de grande fraîcheur, il est préférable de débiter par de courtes séances. Une méditation bien menée est une bonne habitude prise qui tendra à se reproduire. En débutant par des séances de cinq minutes, il est aisé de loger ce temps de pratique dans la trame des activités quotidiennes, tous les jours de l'année, sans en omettre un seul.

La détermination est de penser : « Durant ces cinq minutes de pratique, à aucun instant je ne serai distrait ». Cette pensée est conçue avec une grande netteté et une fermeté inébranlable. C'est le moment où l'on place le mental sous contrôle. Avec plus d'entraînement, on constate qu'il y a une grande différence de concentration entre les séances précédées par cette détermination et celles qui ne le sont pas. Dans le premier cas on sait pourquoi on est là.

La détermination détourne l'esprit des préoccupations habituelles qui l'empêchent de se poser dans le calme. Dans les textes traditionnels, le terme « renoncement » est utilisé au lieu de détermination. Si on lit le chapitre concernant la paramita (qualité) de la concentration dans les ouvrages tels que « La Marche vers l'Eveil » de Shantidéva ou « Le Joyau Ornement de la Libération » de l'Incomparable Gampopa, on remarque que la majeure partie de l'explication concerne le renoncement. C'est dire à quel point il est un facteur important pour amener la concentration !

Source : www.yogi-ling.net