

## **MEDITATION LE LONG DU FLEUVE**

Le long fleuve tranquille qu'est le cheminement du calme mental suit une progression générale en cinq grandes étapes, caractérisées par cinq sortes d'expériences. Pour en avoir une claire compréhension, celles-ci sont habituellement comparées au cours d'un fleuve de sa source jusqu'à l'océan.

### **Sous la cascade**

La première expérience s'appelle "la mobilité". Mobilité car l'esprit est sans cesse en mouvement. On expérimente le déferlement des pensées dû à l'agitation mentale où il nous est impossible de rester stable ne serait-ce qu'une minute. On compare la force de l'expérience à celle d'une cascade tombant violemment à flanc de montagne en emportant tout sur son passage, rochers, pierres, branchages etc. Avez-vous déjà offert votre dos à la douche d'une cascade ? La force de chaque goutte d'eau qui chute rend l'expérience insoutenable. De même, aussi douloureuse est la prise de conscience des pensées. On reconnaît notre état habituel. Quotidiennement, le mental est le théâtre d'un tumulte de pensées conscientes et subconscientes qui passent inaperçues. Après quelques temps d'entraînement à la méditation, ce bouillonnement apparaît plus clairement.

Certains pratiquants débutants voient aussi surgir de nombreux souvenirs oubliés comme si tous les événements passés de cette vie remontaient à la surface. Mais l'heure n'est pas à la psychothérapie et il faut s'interdire d'entrer dans ce type de recherche sur soi-même. Vénérable Kalou Rinpotché, à qui j'avais demandé s'il était nécessaire de se connaître soi-même avant de s'engager dans ce type de méditation, m'avait confirmé que c'était inutile, ces deux voies relevant de systèmes d'évolution différents. Durant cette première étape, on s'en tiendra donc en méditation à la simple instruction de maintenir l'attention sur le support choisi et d'y revenir lorsqu'on s'aperçoit qu'on l'a quitté. On essaie d'accomplir ce redressement de façon nette et posée, sans tension. Inutile de remonter le fil des pensées ou de sonder les couches de léthargie qui ont eu lieu entre-temps. Etant donné que l'agitation et la torpeur sont très grossières à ce niveau, cela demande un grand effort de vigilance discriminante pour les identifier au plus tôt après leur apparition et un grand effort de rappel pour garder l'esprit concentré ou revenir à la concentration perdue. Un effort d'attention soutenu est nécessaire ce qui peut rendre la méditation tendue et fatigante. On veille donc à rester aussi détendu que possible. Il faut aussi se garder de vouloir rendre plus évident le bouillonnement subconscient qui fait parfois surface à l'occasion d'instantanés de somnolence, sous forme d'images ou même de rêves. Soulever le couvercle de l'inconscient serait la porte ouverte à un débordement qui n'a aucune fin.

Comme les pensées défilent à grande allure, on trouve difficilement le bon placement de l'esprit et la juste mesure de l'attention. On a l'impression d'être encore plus perturbé qu'avant d'avoir débuté l'entraînement et d'être même en régression. Cette impression est fautive, car auparavant, il y avait trop d'opacité et de tumulte pour reconnaître les défauts. Maintenant après quelques temps de pratique un peu d'apaisement et de clarté se sont développés, ce qui permet de voir plus clairement ce qui était déjà présent auparavant, mais non-reconnu. Aussi ne faut-il pas délaisser la pratique. La plupart des débutants qui ont goûté un peu à cette expérience se découragent et n'arrivent jamais à l'étape suivante.

Au cours de cette étape il est malaisé de discerner dans l'effervescence mentale ce qui est une qualité et ce qui est un défaut, de même qu'il est difficile de distinguer la couleur claire ou foncée d'un caillou emporté dans une cascade, à cause de la vitesse de sa chute. Grâce à la persévérance, la rapidité du train des pensées va se ralentir un peu ; on arrive à la deuxième étape.

## **Dans le torrent**

La seconde étape s'appelle "l'obtention" car on obtient pour la première fois des moments d'absence de pensées. La cascade aborde une pente moins escarpée et devient un torrent tumultueux qui se fraye un chemin au travers de gorges resserrées. L'impétuosité du courant s'est un peu adoucie, mais reste encore très marquée. Durant cette deuxième expérience les pensées commencent à se mettre au repos. L'habitude à se concentrer s'étant renforcée, les pensées défilent à une allure plus modérée qu'auparavant. Toutefois leur vitesse est encore assez soutenue. De temps à autre, elles ralentissent nettement, s'arrêtent puis redémarrent vivement. Parfois s'élèvent des expériences de clarté, parfois de félicité et parfois de non-pensée. De même qu'on peut voir clairement les pierres blanches et noires qui tapissent le fond d'un torrent, on commence à distinguer avec précision ce qui est vertueux de ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire ce qui est favorable au calme mental et ce qui va à son encontre.

On prend conscience que les pensées affaiblissent le tonus mental et on est moins enclin à les suivre et à les nourrir par l'intérêt qu'on y porte. On aspire au repos du mental. Cette fatigue due aux pensées est en fait l'état habituel de toute personne qui ne médite pas. Elle est la cause du manque de clarté qui accompagne un esprit ordinaire et le maintient dans l'ignorance. L'état de veille habituel n'est pas un état de clarté, il est enveloppé d'un halo de torpeur due à la fatigue toujours présente.

Au fur et à mesure de la diminution des défauts et de l'accroissement de qualités comme la clarté, la stabilité et la concentration, le torrent impétueux se transforme en une rivière plus tranquille qui s'achemine vers le fleuve. La lutte entre les défauts et les antidotes s'estompe. Durant ces deux premières étapes, méditer était comme partir en guerre. Deux armées, celle des qualités partisans de la méditation et celle des défauts partisans de l'ignorance et de la paresse, faisaient chacune de leur côté leurs préparatifs pour se battre et lorsqu'elles se rencontraient, se produisait un déluge d'armes et de bombes. Méditer était une tâche laborieuse et ingrate. Avec un effort persévérant, l'une des armées, celle de la vertu, est finalement victorieuse et la guerre est terminée. Tout s'apaise. On arrive à l'étape suivante.

## **Le long fleuve tranquille**

La troisième étape s'appelle "l'habitude", car on est mieux familiarisé avec les antidotes aux défauts et avec les qualités de la méditation. Ces dernières devenant plus stabilisées demandent moins d'effort pour être maintenues. Dans ce texte, Déchoung Rinpotché compare l'expérience au "confluent de trois fleuves". Ici, le confluent est un carrefour où les eaux de trois rivières se rassemblent. Quand les courants différents se mélangent, cela provoque des remous à cet endroit. Mais ensuite les eaux réunies couleront beaucoup moins vite que lorsqu'elles étaient des rivières distinctes. De même les pensées grossières qui surgissent dans l'esprit peuvent être résumées aux trois perturbations principales : la stupidité, le désir et la colère. Ce sont les trois rivières. Au fur et à mesure que l'esprit se clarifie grâce à la pratique on reconnaît de mieux en mieux que ces trois perturbations s'induisent les unes les autres et se succèdent sans interruption. Notre esprit est pris dans leurs cycles sans fin qui l'affaiblissent. Ayant remarqué cela, on aspire à ne plus y être soumis.

Avec un peu plus de pratique, l'esprit étant plus apaisé, l'expérience ressentie est comparée au courant d'un large fleuve circulant lentement dans son lit d'alluvions. Vu de loin on a l'impression que le fleuve est immobile. De même le courant de conscience semble figé dans une concentration stable. Mais lorsqu'on s'approche d'un fleuve et qu'on regarde de près ses eaux, on constate qu'il coule doucement. De même dans l'esprit apaisé, subsiste un certain mouvement. Les pensées se suivent

lentement l'une après l'autre, puis apparaît un laps de temps sans aucune pensée, puis elles repartent doucement. Elles ont moins de force et sont plus subtiles. Il faut rendre la conscience plus vigoureuse et alerte pour combattre les défauts de la torpeur et de l'agitation dans leurs niveaux grossiers (le fleuve à ses débuts), puis subtils (le fleuve à l'approche de l'estuaire).

La suppression de la torpeur et de l'agitation grossières marque un tournant décisif. C'est l'accession à la cinquième des neuf étapes (ou moyens) du calme mental appelée la maîtrise. A partir de ce moment-là, il y a moins d'effort à faire et on est certain de pouvoir arriver au terme du cheminement si l'on maintient l'entraînement quotidien. Au fur et à mesure que les défauts continuent à diminuer, les expériences de clarté, félicité et non-pensée s'élèvent et se stabilisent. Alors méditer ne présente plus de difficulté. Non seulement le calme mental, mais aussi toutes les autres formes de méditations, telles que la vue pénétrante, les phases de développement et d'achèvement deviennent plus faciles, plus claires et plus stables.

### **Avec les vagues**

La quatrième étape s'appelle la "stabilité", car le courant des pensées a presque totalement cessé. Cette expérience est comparée à un océan avec des vagues. De même que la masse profonde des eaux de l'océan est libre de courants internes et immobiles, l'ensemble de la conscience est unifié dans la concentration. Occasionnellement surgit une pensée mais elle n'a pas de force et ne peut s'imposer. Les traces de torpeur et d'agitation subtiles ne nuisent plus à l'immuabilité qui est maintenant profondément instaurée. De la même façon les vagues qui se produisent à la surface de l'océan n'ont pas le pouvoir de l'affecter. Ainsi dans l'esprit apaisé en profondeur les perturbations subtiles ne peuvent plus déranger la concentration.

Dans l'étape précédente on commençait à voir la méditation entrer dans les rêves nocturnes et durant cette étape-ci la méditation se poursuit avec stabilité dans les rêves et le sommeil. On arrive à un moment où méditer est aisé car il n'y a plus d'effort à faire. L'enthousiasme, l'aspiration joyeuse et la vigilance se maintiennent sans aucun effort. On est bien loin de la somme d'énergie qu'il a fallu mettre en œuvre pour mater le courant du mental au tout début. Plus de défaut, plus de lutte, donc plus rien à faire. Les expériences de non-pensée, de clarté et de félicité s'affinent et se stabilisent et rejoindront l'état d'immuabilité à l'étape suivante, la dernière.

### **L'océan et la montagne**

La cinquième étape est appelée "le parachèvement" pour signifier qu'on est arrivé au résultat final du calme mental. L'expérience est comparée à un océan sans vague ou bien à la montagne axiale, car l'esprit est maintenant parfaitement apaisé. Toutes les moindres pensées conscientes et inconscientes ayant été totalement éliminées, s'est instauré un état immuable en surface et en profondeur, comme un océan dépourvu de vagues et de courants intérieurs. La surface parfaitement plane et la limpidité des eaux renvoient l'image précise de tout objet qui s'y reflète. De même l'état de concentration immuable et clair peut maintenant servir de miroir exact à la nature de l'esprit.

Du début jusqu'à la fin de la méditation cet état immuable se maintient de lui-même sans effort. L'exemple de la montagne axiale souligne cette même immuabilité, car cette montagne ne peut être détruite par aucun élément. Quelle que soit la méditation qu'on accomplisse, elle se maintient continuellement jour et nuit.

L'esprit est devenu l'instrument parfaitement approprié pour toutes les formes de méditation. Le résultat final du calme mental est parachevé en l'état de parfait assouplissement. Cependant cela n'est aucunement une réalisation de l'esprit. Le moment est venu, si cela n'a pas déjà été entrepris, de s'appliquer à la vue pénétrante au travers de la concentration inébranlable.

*Source : [www.yogi-ling.net](http://www.yogi-ling.net)*