

# Enseignement sur la méditation

Lama Yeunten

Octobre 2017

(Référence principale : « Rayons de Lune », Dagpo Tashi Namgyal, éd Padmakara)

Comment être conscient de ce qui se passe dans notre esprit ? Nous réalisons que nous n'avons habituellement peu de contrôle sur lui. Ce que nous en savons apparaît comme une multitude d'émotions, de pensées, d'idées très dispersées qui échappent en général à notre contrôle. Tout paraît très dense et très continu, comme un enchaînement perpétuel.

Le processus de méditation commence au moment où on assiste sans intervenir à toutes les manifestations de la conscience : perceptions des sens, sensations, évocations de souvenirs, et analyses, tous ces mouvements de l'esprit qui s'inscrivent dans le passé, le futur ou le présent.

Beaucoup de distractions font que notre esprit suit son schéma habituel. Mais petit à petit, la position assise et l'environnement calme et serein du temple aidant, nous devenons capables de détendre notre esprit dans un calme intérieur. On apprend à laisser les pensées dans leur course, en juste les observant naître ou disparaître à leur gré.

L'observation simple et détendue de ce déploiement continu se fait sans chercher à faire quelque chose, sans vouloir calmer quoi que ce soit, ou même vouloir remédier à tel ou tel défaut. Une confiance profonde dans l'esprit permet de lâcher prise et laisser glisser les choses. C'est la tranquillité naturellement trouvée (Shiné), et conservée autant de temps voulu.

La notion d'être spectateur de toutes les pensées crée une distance qui s'estompe spontanément au moment où l'attention se porte sur le lieu de résurgence mentale. Nous découvrons le "regard intérieur" qui porte sur la naissance ou sur la disparition de toutes pensées. C'est alors l'apprentissage de la vue supérieure (Lhaktong), le développement d'une intelligence spirituelle (shérab) qui permet la compréhension de l'absence de réalité essentielle du sujet et de l'objet.

On continue à apprendre le juste positionnement de la conscience et progressivement à demeurer dans une absorption qui unifie le sujet conscient avec l'objet, la pensée. Une clarté vide, un état de conscience lucide et sans objet s'élargit, rien n'est de nature à troubler cet état qui n'est pas une absence des perceptions. Apprendre à rester, et ouvrir l'espace de la conscience transcende tout effort et toute notion de but à atteindre. C'est très naturellement que l'esprit se découvre en lui-même.