

La Joie de l'Effort

6 Septembre 2007

Vous entendez dire souvent qu'il y a deux façons d'aborder la méditation. La première est d'y mettre beaucoup d'effort maladif et misérable. Vous stressez, vous êtes sous tension, avec l'idée fixe qu'un jour, dans un avenir lointain, vous trouverez enfin l'Éveil. L'autre approche est de réaliser que le Dhamma est tout autour de vous dans le moment présent. Il vous suffit de vous détendre dans le moment présent et vous y êtes.

Maintenant, si c'était là les deux seules alternatives, la deuxième serait évidemment la seule approche raisonnable. Mais il y a aussi d'autres alternatives. Il est possible de se détendre dans le moment présent et d'être encore rempli d'illusions. Il est aussi possible de prendre du plaisir à mettre de l'effort dans la pratique, de se réjouir des défis, et de réaliser qu'il y a une façon plus mature de se rapporter à l'objectif de l'Éveil. Vous réalisez que, oui, effectivement, l'Éveil n'est pas encore là, qu'il est quelque part dans le futur, mais que pour y arriver, vous devez vous concentrer sur l'instant présent. Et se concentrer sur le présent n'est pas seulement une question de détente ; il y a du travail à faire. La meilleure façon d'arriver à le faire jusqu'au bout est de comprendre comment prendre du plaisir dans le travail qui est à faire dans le moment présent.

En d'autres termes, dans la méditation l'effort n'a pas toujours besoin d'être misérable ou maladif, il n'a pas toujours besoin de relever du stress et de la tension. Parfois, il faudra un effort conséquent, parfois un effort très subtil. L'effort juste ne signifie pas un effort qui soit en permanence dans le juste milieu, vous savez. Ce qui rend l'effort juste, c'est qu'il est habile, approprié à ce qui se passe à ce moment-là et que vous êtes prêt à relever le défi.

Dans la description que donne le Bouddha de l'effort juste, il vous est demandé de générer le désir. Et l'une des meilleures façons de générer du désir est d'apprendre à tirer du plaisir de l'effort, c'est-à-dire de tirer du plaisir à abandonner des qualités malhabiles pour développer des qualités habiles. Cette joie est l'une des traditions des êtres nobles. Et effectivement cela porte ses fruits.

Ajaan Lee utilise une bonne analogie. Il dit que la pratique ressemble à essayer de transformer de l'eau salée en eau douce. L'eau douce est déjà là dans l'eau salée, mais de laisser simplement l'eau salée reposer pendant un long moment ne va pas permettre de séparer l'eau du sel. Vous devez la distiller. Et le combustible pour votre distillation est analogue à l'effort à mettre dans la pratique. Si vous n'y mettez pas d'effort, vous n'obtiendrez jamais d'eau douce à partir de l'eau salée. Mais l'astuce est d'apprendre comment maintenir l'effort, comment y trouver du plaisir, et ceci est associé à autre chose dans la pratique.

Une des qualités que j'ai remarquée chez tous les Ajaans de la forêt, est qu'en dépit de leurs différentes personnalités, ils aiment tous utiliser leur ingéniosité pour comprendre les choses. En d'autres termes, ils ne sont pas du genre à faire simplement ce qu'on leur dit en espérant qu'au bout du compte, l'Éveil sera au rendez vous, comme le fromage qui sort d'une laiterie industrielle. Ils ont chacun trouvé des aspects de la voie qui ont stimulé leur imagination, comme le feraient des énigmes. Résoudre ces énigmes ne nécessitaient pas uniquement une analyse intellectuelle, mais plutôt le type d'analyse au cours de laquelle vous avez envie de trouver les compétences qui sont nécessaires. Ils ont vu un problème pratique et ont eu envie de trouver différentes façons de s'en sortir.

C'est donc une qualité que vous devez appliquer à la méditation. Remarquez ce que vous faites avec la respiration et remarquez tout ce qui semble problématique. Le problème peut être une douleur physique ou émotionnelle. Essayez de comprendre comment le souffle peut vous venir en aide. Remarquez le côté mécanique de la façon dont vous respirez. Lorsque vous inspirez, où dans le corps démarre l'énergie de l'inspiration – le gonflement de l'abdomen, celui de la poitrine ? Et quand l'impulsion de l'inspiration ondule à travers le corps, l'onde se propage-t-elle en douceur ou y a-t-il des endroits où elle est comme saisie, bloquée, tendue ? Pouvez-vous lever les blocages ?

Si vous trouvez que c'est un problème intéressant, vous aurez peut-être envie de le résoudre. Voyez ce que vous pouvez faire. Si ce problème ne vous inspire pas, s'il ne semble pas y avoir là de problème, notez ce qui est un problème pour vous en ce moment. En d'autres termes, apprenez à vous poser des questions sur la respiration, apprenez comment déterminer les réponses et voyez comment apprécier si la réponse fonctionne véritablement.

Une autre tendance commune dans la tradition de la forêt est de ne pas tout expliquer à l'avance. Les Ajaans ont tendance à laisser à chaque méditant une chance de comprendre les choses. Une raison à cela est que vous mémorisez bien mieux et plus longuement les choses que vous avez apprises en les découvrant par vous-même, que celles qui vous ont été simplement énoncées. L'autre raison est que beaucoup de nos problèmes internes sont extrêmement intimes — c'est à dire la manière dont les événements mentaux se rapportent aux événements physiques à l'intérieur de vous — ainsi vous seul, savez comment vous les formuler. Votre dialogue interne utilise les mots, les images et le langage d'une manière idiosyncrasique que vous seul pouvez connaître. Vous devez donc apprendre à formuler les questions et ensuite trouver des réponses d'une manière qui convienne à votre situation.

Si vous pouvez apprendre à apprécier ce processus, vous avez fait plus de la moitié du chemin. Si vous voyez l'effort comme une corvée, quelque chose qu'il vous faut dépasser, vous allez passer à côté de beaucoup de choses. Vous allez en arriver au point où vous vous direz que cela ne fonctionne pas du tout. Vous aurez envie de revenir à ce qu'ils appelaient au XIXe siècle « l'Évangile de la relaxation », l'idée que la relaxation, et le fait d'accepter tout simplement les choses telles qu'elles sont, va guérir tous vos maux. En Amérique, pendant longtemps, nous avons pensé que tout irait bien si nous pouvions simplement apprendre à nous détendre.

Mais ce n'est pas de cette manière que le Bouddha aborde la question. Selon son analogie, vous avez tout simplement développé un mauvais effort. La différence entre le bon et le mauvais effort n'est pas tant quantitatif qu'en rapport avec l'endroit où vous le portez. Si vous voulez traire une vache, par exemple, vous apprenez à tirer sur le pis. C'est un bon effort. Un mauvais effort serait d'essayer de la traire en lui tordant les cornes. Maintenant, si vous avez développé beaucoup d'efforts pour lui tordre les cornes, sans obtenir une seule goutte de lait, ce pourrait être une bonne idée de commencer par vous détendre. Mais la relaxation n'est pas toute la solution ; ce n'est que la première étape. L'étape suivante consiste à vous demander : « Sur quelle autre partie de la vache est-ce que je pourrais agir ? » Et vous regardez partout. Vous essayez de presser sa patte ; ça ne marche pas. Vous essayez de tirer sa queue ; elle vous donne un coup de patte. Et finalement vous tirez son pis et c'est là que vous avez du lait.

En d'autres termes, la relaxation est la première partie de la solution si vous avez appliqué votre effort au mauvais endroit, si vous avez développé un mauvais effort. Mais si vous avez appliqué le bon effort au bon endroit, continuez comme-ça. Au fur et à mesure que vos efforts deviennent plus

constants, vous commencez à obtenir des résultats. Plus vous avez de résultats, plus vous prenez du plaisir à l'effort. Et plus vous prenez du plaisir, plus vous essayez de comprendre les choses à des niveaux encore plus subtils.

Donc, pour réussir dans la méditation, il s'agit tout d'abord d'avoir le désir d'y mettre de l'effort, et deuxièmement d'apprendre comment apprécier cet effort en trouvant du plaisir à mettre les choses dans le bon ordre.

La Voie du Bouddha n'est pas du style où l'on doit faire simplement ce qu'on vous dit de faire, en notant, notant, notant ou en scannant, scannant, scannant sans réfléchir : Ça ce sont simplement des exercices de concentration. Ce sont des exercices pour sati. Mais si vous voulez atteindre le discernement, vous devez le faire avec attention, pas sans réfléchir. Le discernement arrive lorsqu'on fait venir les bonnes questions dans l'esprit. Sur quelles hypothèses est-ce que je me base ici ? Comment pourrais-je faire cela de façon plus efficace ? Qu'est ce que je fais sans m'en apercevoir ? Comment puis-je apprendre à le remarquer ? Comment puis-je surprendre l'esprit alors qu'il est sur le point de lâcher sati ? Ce dernier point peut sembler impossible, mais ce n'est pas le cas. Quand vous apprenez à vous poser des questions dans votre esprit de cette façon et que vous appréciez la recherche de solutions, cela va amener des progrès tout au long de votre chemin.

Et c'est une bonne chose que de vouloir progresser sur le chemin. Après tout, c'est ainsi que le Bouddha a enseigné. De nombreuses personnes disent au sujet du Bouddha : « Il n'a pas vraiment pu dire que le non conditionné pouvait être atteint avec des choses conditionnées. Il doit se cacher quelque chose derrière tout cela. » Et elles essaient de tout comprendre par anticipation, elles essaient de cloner l'Éveil sans avoir fait le travail sur la voie. Ça c'est la mauvaise façon d'essayer de comprendre les choses.

La bonne façon est de prendre le Bouddha au mot et puis, quand vous faites ce qu'il vous dit de faire, d'essayer de comprendre pourquoi il vous demande de le faire de cette façon particulière.

C'est l'une des caractéristiques de la tradition de la forêt. Ils ont pris le Bouddha au mot, mais en restant curieux. Il a dit de suivre le *Vinaya* ; ils suivent le *Vinaya*. Il a dit de développer la concentration juste, ce qui signifie développer les *jhanas* ; d'accord, ils le font. Ensuite, ils observent ce qu'ils font pour voir de quelle manière cela aide à mettre fin à la souffrance.

Ce que cela signifie dans la pratique, c'est que vous apprenez à remettre en question vos efforts en termes des quatre nobles vérités, et l'endroit où vous arriverez sera quelque chose qui se trouve au-delà de l'effort, au-delà de la voie. Mais vous ne pouvez pas arriver à cet « au-delà », sans avoir fait d'effort sur la voie. En fait, c'est en vous concentrant sur la pratique de la voie que véritablement vous arriverez à cet au-delà.

Alors prenez le Bouddha au mot : Il y a l'effort juste. Quand le Bouddha a souligné trois des facteurs les plus importants de la voie, ils s'agissait de la vue juste, de l'effort juste et de sati juste. Ce sont les compagnons les plus importants ou les conditions requises pour une concentration juste. Ce sont les facteurs sur lesquels vous devez vous concentrer pendant que vous méditez : la vue juste, l'effort juste, sati juste et la concentration juste. Ils nécessitent tous d'agir, de développer des choses, de regarder les résultats, puis quand vous voyez que quelque chose de malhabile qui arrive - de l'abandonner.

Si vous apprenez à prendre du plaisir, tant dans l'élaboration que dans le lâcher prise, vous êtes sur le noble chemin. Et c'est un bon endroit où se trouver. Bien mieux que d'être coincé là où vous

essayez de cloner l'Éveil et de vous retrouver en fin de compte avec rien d'autre qu'une vue fausse, qu'un sati erroné, et qu'une mauvaise concentration Sans lait dans votre seau et à coté d'une vache en colère. Alors prenez le Bouddha au mot. Et soyez à la hauteur du défi, parce que c'est très amusant.