

## 2. La discipline mentale (méditation).

Sont inclus dans cette catégorie de pratique spirituelle, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

Tout d'abord le mot méditation, pour un occidental, signifie une pensée profonde, attentive portant sur un sujet quelconque ; et la méditation chrétienne est une « réflexion » sur les « mystères » joyeux ou douloureux, sur les vérités de la foi, ce qui n'a rien à voir avec la méditation bouddhique que nous allons voir.

La description détaillée des méthodes de méditation bouddhique sortirait du cadre de ce livre. Nous nous contentons seulement d'en donner aux lecteurs les grands principes.

- L'effort juste consiste à :
  - . Empêcher l'apparition des états mentaux malsains.
  - . Eliminer les états mentaux malsains déjà présents.
    - . Développer les états mentaux sains qui n'existent pas encore.
  - . Perfectionner les états mentaux sains qui sont encore au stade de début.
- L'attention juste consiste à :
  - . Prendre conscience des activités du corps, par exemple en se focalisant sur la respiration. On utilise son souffle pour concentrer l'esprit sur la respiration...
  - . Prendre conscience des sensations et des émotions en essayant de percevoir leurs natures agréables, désagréables ou neutres et en observant comment elles apparaissent et comment elles disparaissent. Une sensation peut être, par exemple de la chaleur au niveau de la face, des picotements dans la gorge, des palpitations, des démangeaisons, de la douleur etc... On observe seulement ces sensations ; on n'essaie pas de rechercher des sensations agréables ni de repousser des sensations désagréables ; on observe les sensations en pensant tout simplement que tout est anicca.
  - . Prendre conscience des activités de l'esprit pour essayer de se rendre compte
    - s'il est animé par l'avidité ou par l'aversion, s'il n'est pas victime d'une illusion, s'il est distrait ou concentré sur quelque chose ; comme pour le corps, on doit observer les mouvements de l'esprit pour savoir comment ces mouvements apparaissent et disparaissent.
    - . Prendre conscience des idées et des pensées en observant leur nature et en se rendant compte de la façon dont elles surviennent et s'en vont.

La prise de conscience des activités du corps, des sensations, des émotions, des activités de l'esprit, des idées et des pensées, permet de perfectionner la faculté d'observer des choses et d'avoir un sentiment de quiétude qui empêche de dire ou de faire des choses mécaniquement ou brusquement sans délibération.

- La concentration juste consiste à :  
Développer quatre étapes de recueillement :
  - . première étape : on essaie de faire disparaître l'avidité et les idées malsaines. La joie, le bonheur et certaines activités mentales sont conservés. .
  - deuxième étape : on fait disparaître les activités mentales. La joie et le bonheur sont encore conservés. On essaie de diriger l'esprit pour qu'il se focalise uniquement sur une seule chose à l'exclusion des autres.
  - . troisième étape : le sentiment de joie disparaît. Peut persister la disposition au bonheur. L'équanimité commence à se développer.
  - . quatrième étape : même le bonheur est repoussé. Seule persiste une équanimité. C'est là l'idéal même du Bouddhisme. Comme nous l'avons déjà vu lors de l'étude de la Troisième Noble Vérité, à propos de l'arahant, non seulement le mal doit être transcendé mais tout ce qui est du bien et même le Dharma aussi doivent être transcendés. Le Bouddha a toujours comparé le Dharma à un radeau qui sert uniquement comme moyen pour traverser en sécurité le fleuve, mais une fois arrivé à « l'autre rive », on n'a pas à transporter le radeau avec soi sur son dos ; il doit être mis de côté. A la quatrième étape de la concentration juste, l'esprit devient pénétrant comme une puissante source lumineuse qui éclaire un objet. Cet esprit, dirigé sur un objet quelconque est capable de le pénétrer profondément et de l'analyser de fond en comble pour le comprendre. Le but du développement de la discipline mentale (méditation), particulièrement de la concentration juste, est d'utiliser la capacité de pénétration pour analyser et comprendre l'existence en tant que non-soi afin de débusquer la sagesse pour atteindre le Nirvana.