

EXERCICE UN

23

La joie de méditer est une nourriture

- | | |
|--|--|
| 1. J'inspire, je détends mon corps.
J'expire, je souris. | Calme
Sourire |
| 2. J'inspire, je demeure dans le
moment présent.
J'expire, je sais que c'est un
moment merveilleux. | Moment
présent
Moment
merveilleux |

Beaucoup de gens commencent la pratique de la méditation assise avec cet exercice. Même ceux qui méditent depuis des années continuent à l'utiliser parce qu'il est très efficace. En inspirant, portez toute votre attention sur l'inspire. Où que se trouve l'inspire dans le corps, sentez le calme qu'il apporte. Comme lorsque vous buvez de l'eau fraîche par une chaude journée, sentez comme le souffle rafraîchit les organes internes

24 du corps. Pendant la pratique de la méditation, si le corps est calme, l'esprit est calme. La respiration consciente unifie le corps et l'esprit. En expirant, souriez pour relâcher tous les muscles du visage (il y en a environ trois mille en tout). Cela aura aussi pour effet de détendre le système nerveux. Le demi-sourire peut être la preuve du calme produit par l'inspire mais c'est aussi un moyen en lui-même d'obtenir une sensation de confort ainsi qu'une pleine conscience, claire, paisible et joyeuse. La respiration et le sourire conscients doivent être pratiqués pendant cinq, dix ou encore quinze respirations avant de continuer avec l'exercice

La deuxième étape de celui-ci nous ramène au moment présent. En demeurant dans le moment présent, nous mettons fin aux attachements du passé et aux angoisses du futur. La vie n'est disponible que dans le moment présent. Nous avons besoin de revenir à ce moment pour être en contact avec la vie telle qu'elle est vraiment. Savoir que nous sommes vivants, que nous pouvons être en contact avec toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous, voilà le vrai miracle. Nous n'avons besoin que d'ouvrir nos yeux et d'écouter attentivement pour goûter aux richesses de la vie. En utilisant la respiration consciente, nous pouvons transformer le moment présent en un moment empli de beauté et de merveille.

On peut pratiquer cet exercice n'importe où, n'importe quand : dans la salle de méditation, dans la cuisine, au bord d'une rivière, dans un parc; que ce soit en marchant, en se tenant debout, en étant allongé ou assis; c'est même possible en travaillant.

EXERCICE DEUX

25

La joie de méditer est une nourriture

- | | |
|---|---|
| 1. J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire. | J'inspire
J'expire |
| 2. J'inspire, ma respiration devient
profonde.
J'expire, ma respiration ralentit. | Profond
Lent |
| 3. Conscient de mon corps, j'inspire.

Détendant mon corps, j'expire. | Conscient du
corps
Détendre le
corps |
| 4. Calmant mon corps, j'inspire.
Prenant soin de mon corps,
j'expire. | Calmer le corps
Prendre soin du
corps |

26	5. Souriant à mon corps, j'inspire. Soulageant mon corps, j'expire.	Sourire au corps Soulager le corps
	6. Souriant à mon corps, j'inspire. Relâchant les tensions du corps, j'expire.	Sourire au corps Relâcher les tensions
	7. Ressentant la joie (d'être en vie), j'inspire. Etant heureux, j'expire.	Ressentir de la joie Être heureux
	8. Restant dans le moment présent, j'inspire. Appréciant le moment présent, j'expire.	Être présent Apprécier
	9. Conscient de la stabilité de ma posture, j'inspire. Appréciant la stabilité, j'expire.	Posture stable Apprecier

Non seulement cet exercice est facile et agréable à pratiquer, mais il donne aussi de très bon résultats. Grâce à lui, les gens qui débutent dans la pratique de la méditation, peuvent commencer à goûter la joie pure qu'elle apporte. De plus, ceux qui ont déjà pratiqué depuis de nombreuses années peuvent utiliser cet exercice pour nourrir aussi bien l'esprit que le corps et continuer à progresser sur le chemin de la méditation.

La première étape (j'inspire, j'expire) sert à identifier la respiration. Au moment de l'inspire, le pratiquant doit reconnaître l'inspire. Au moment de l'expire, il doit reconnaître l'expire. En se concentrant sur la respiration pendant même quelques minutes, le pratiquant cessera naturellement de penser au passé ou au futur, d'avoir des pensées qui partent dans tous les sens. Ceci est possible parce que l'esprit du méditant est tout entier avec la respiration, dans son travail à reconnaître l'inspire et l'expire. Ainsi, le méditant devient un avec la respiration. L'esprit n'est plus perturbé par l'angoisse ou par le flot des pensées; il n'est qu'un esprit qui respire.

La deuxième étape (profond, lent) est d'observer l'inspire devenir déjà plus profond et l'expire plus lent. Ce phénomène apparaît de lui-même et ne demande aucun effort de la part du méditant. Respirer et en être conscient (comme dans la première étape) provoque naturellement une respiration plus profonde, plus lente, plus régulière. En d'autres termes, la respiration est de meilleure qualité. Quand elle devient régulière, calme, et rythmée, le pratiquant commence à ressentir de la paix et de la joie dans le corps comme dans l'esprit. La tranquillité de la respiration entraîne celle du corps et de l'esprit. Arrivé là, le méditant commence à expérimenter la méditation comme une nourriture de joie.

La troisième étape (conscience du corps tout entier, détendre tout le corps) ramène l'esprit chez lui dans le corps avec l'inspire. L'esprit se familiarise avec le corps. La respiration est le pont qui relie l'esprit du méditant à

EXERCICE TROIS

31

La joie de méditer est une nourriture

- | | |
|---|--|
| 1. J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire. | Dedans
Dehors |
| 2. J'inspire, ma respiration devient
profonde.
J'expire, ma respiration ralentit. | Profonde
Ralentit |
| 3. J'inspire, je me sens calme.
J'expire, je suis soulagé. | Calme
Soulagé |
| 4. J'inspire, je souris.
J'expire, je relâche. | Sourire
Relâcher |
| 5. Je demeure dans le moment
présent.
Je sais que c'est un moment
merveilleux. | Moment
présent
Moment
merveilleux |

EXERCICE QUATRE

35

La joie de méditer est une nourriture

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire. | J'inspire
J'expire |
| 2. J'inspire, je me sens comme
une fleur.
j'expire, je me sens rafraîchi. | Fleur
Frais |
| 3. J'inspire, je me sens comme une
montagne.
J'expire, je me sens solide. | Montagne
Solide |
| 4. J'inspire, je me sens comme
une eau calme.
J'expire, je reflète tout ce qui est | Eau calme
Reflète |
| 5. J'inspire, je sens comme l'espace.
J'expire, je me sens libre. | Espace
Libre |

40 Bouddha se tourna vers les *bhikshous* assis près de lui et sourit. Il dit : “*Bhikshous, vous rendez-vous compte de votre bonheur et de votre liberté ? Vous ne possédez aucune vache que vous pouvez craindre de perdre*”. Pratiquer ce dernier exercice nous aide à laisser nos vaches se promener, les vaches de notre esprit comme les vaches que nous avons rassemblées autour de nous. Il peut aussi se chanter :

«*J'inspire, j'expire*» (traduction anonyme, extrait de “*Un Panier de prunes*”)

2. J'INSPIRE, J'EXPIRE

C F C/E Dm C G C
J'ins - pire j'ex - pire, plus pro - fon - de, plus dou - ce

C F C/E Dm C G C
Je me calme je re - lâche, je s u ris e suis libre.

C F C/E Dm C G C
Mo - ment pré - sent, mo - ment mer veil - leux.

41

EXERCICE CINQ

Prendre refuge

- | | |
|--|--|
| 1. J'inspire, je reviens en moi-même.
J'expire, je prends refuge dans ma propre île. | Revenir
Ma propre île |
| 2. J'inspire, le Bouddha est ma pleine conscience.
J'expire, ma pleine conscience rayonne près et loin. | Bouddha est pleine conscience
Rayonner près et loin |
| 3. J'inspire, le Dharma est ma respiration consciente.
J'expire, la respiration consciente protège mon corps et mon esprit. | Dharma est la respiration consciente
Protéger corps et esprit |



pleine - con - science Me - mon - trant - le - che - min. Dhar - ma - est - ma



EXERCICE SIX

45

Toucher, relier

1. Conscient de la présence de cheveux sur ma tête, j'inspire. Cheveux
Souriant aux cheveux sur ma tête, j'expire. Sourire
2. Conscient de mes yeux, j'inspire. Yeux
Souriant à mes yeux, j'expire. Sourire
3. Conscient de mes oreilles, j'inspire. Oreilles
Souriant à mes oreilles, j'expire. Sourire
4. Conscient de mes dents, j'inspire. Dents
Souriant à mes dents, j'expire. Sourire
5. Conscient de mon sourire, j'inspire. Sourire
Souriant à mon sourire, j'expire. Sourire

- 46 6. Conscient de mes épaules, j'inspire. Épaules
Souriant à mes épaules, j'expire. Sourire
7. Conscient de mes bras, j'inspire. Bras
Souriant à mes bras, j'expire. Sourire
8. Conscient de mes poumons, j'inspire. Poumons
Souriant à mes poumons, j'expire. Sourire
9. Conscient de mon coeur, j'inspire. Coeur
Souriant à mon coeur, j'expire. Sourire
10. Conscient de mon foie, j'inspire. Foie
Souriant à mon foie, j'expire. Sourire
11. Conscient de mes intestins, j'inspire. Intestins
Souriant à mes intestins, j'expire. Sourire
12. Conscient de mes reins, j'inspire. Reins
Souriant à mes reins, j'expire. Sourire
13. Conscient de mes pieds, j'inspire. Pieds
Souriant à mes pieds, j'expire. Sourire
14. Conscient de mes doigts de pieds, Doigts de pieds
j'inspire.
Souriant à mes doigts de pieds, Sourire
j'expire.

Cet exercice aide le méditant à se mettre au diapason de son corps. L'inspire sert à toucher un endroit

particulier du corps : yeux, oreilles, coeur, poumons etc. L'expire sourit à cette partie du corps. Le demi-sourire peut apporter douceur et guérison; il exprime soin et tendresse pour le corps. Les poumons, le coeur et le foie travaillent dur depuis plusieurs décennies, mais combien de fois avons-nous pris le temps de leur montrer notre attention, notre compassion? Non seulement, nous ne réussissons pas à voir quand ces parties de notre corps sont fatiguées ou légèrement indisposées, mais nous les traitons la plupart du temps de façon brutale, les affaiblissant encore plus. La consommation d'alcool détruit le foie. Mal respirer affaiblit les poumons, les prédispose à la maladie et affecte en même temps les autres organes. Si nous sommes en permanence angoissés, anxieux et perturbés par les émotions, si nous mangeons trop de graisses, nous mettons notre coeur à l'épreuve. Mais si nous respirons consciemment et prenons contact avec les différentes parties du corps, nous pourrions les comprendre et apprendre concrètement comment leur apporter la paix et la joie. La paix et la joie du coeur ne sont rien d'autre que notre propre paix et notre propre joie. Cet exercice est une méditation d'amour envers le corps. Si nous ne sommes pas capables d'aimer notre corps, comment pouvons-nous aimer quiconque?

La première fois que vous pratiquez cet exercice, il se peut que vous le trouviez trop simple, mais après quelques temps de pratique, vous pourrez constater son impact. Tout d'abord, vous ne faites que reconnaître et sourire aux différentes parties de votre corps, mais petit à petit vous pourrez voir chaque partie avec clarté

48 et profondeur. Chaque cheveu, chaque cellule renferme toutes les données nécessaires pour composer l'univers. C'est l'enseignement sur l'interdépendance que l'on trouve dans *l'Avatamsaka soutra*. Chaque cheveu sur votre tête est un message qui vient de l'univers. Vous pouvez réaliser l'éveil en méditant sur un simple cheveu.

Si vous faites cette pratique tout seul, vous pouvez la faire quand vous vous allongez pour vous reposer ou avant de dormir.

EXERCICE SEPT

49

Toucher, guérir

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. En contact avec l'air, j'inspire.
Souriant avec l'air, j'expire. | Toucher air
Sourire |
| 2. En contact avec l'air pur
de la montagne, j'inspire.
Souriant avec l'air pur de
la montagne, j'expire. | Air pur
montagne
Sourire |
| 3. En contact avec l'air pur
de la campagne, j'inspire.
Souriant avec l'air pur de
la campagne, j'expire. | Air pur
campagne
Sourire |

50	4. En contact avec l'eau fraîche, j'inspire. Souriant avec l'eau fraîche, j'expire.	Eau fraîche Sourire
	5. En contact avec le ruisseau limpide, j'inspire. Souriant avec le ruisseau limpide, j'expire.	Ruisseau limpide Sourire
	6. En contact avec la neige sur la montagne, j'inspire. Souriant avec la neige sur la montagne, j'expire.	Neige sur montagne Sourire
	7. En contact avec le vaste océan, j'inspire. Souriant avec le vaste océan, j'expire.	Vaste océan Sourire
	8. En contact avec les étendues arctiques, j'inspire. Souriant avec les étendues arctiques, j'expire	Etendues arctiques Sourire
	9. En contact avec les nuages dans le ciel bleu, j'inspire. Souriant avec les nuages dans le ciel bleu, j'expire.	Toucher nuages Sourire
	10. En contact avec le soleil, j'inspire. Souriant avec le soleil, j'expire.	Toucher soleil Sourire

51	11. En contact avec les arbres, j'inspire. Souriant avec les arbres, j'expire.	Toucher arbres Sourire
	12. En contact avec les enfants, j'inspire. Souriant avec les enfants, j'expire.	Toucher enfants Sourire
	13. En contact avec les gens, j'inspire. Souriant avec les gens, j'expire.	Toucher gens Sourire
	14. En contact avec le chant des oiseaux, j'inspire. Souriant avec le chant des oiseaux, j'expire.	Toucher oiseaux Sourire
	15. En contact avec le ciel, j'inspire. Souriant avec le ciel, j'expire.	Toucher ciel Sourire
	16. En contact avec les fleurs, j'inspire. Souriant avec les fleurs, j'expire.	Toucher fleurs Sourire
	17. En contact avec le printemps, j'inspire. Souriant avec le printemps, j'expire.	Toucher printemps Sourire
	18. En contact avec l'été, j'inspire. Souriant avec l'été, j'expire.	Toucher l'été Sourire

52 19. En contact avec l'automne,
j'inspire.
Souriant avec l'automne, j'expire. Toucher
l'automne
Sourire

53

EXERCICE HUIT

Toucher, relier

- | | |
|--|--|
| 1. Conscient de mes yeux,
j'inspire.
Conscient de la lumière,
j'expire. | Conscient des
yeux
Conscient de la
lumière |
| 2. Conscient de mes oreilles,
j'inspire.
Conscient du bruit, j'expire. | Conscient des
oreilles
Conscient du
bruit |
| 3. Conscient de mes oreilles,
j'inspire.
Conscient d'un pleur de douleur,
j'expire. | Conscient des
oreilles
Conscient d'un
pleur
de douleur |

54	<p>4. Conscient de mes oreilles, j'inspire. Conscient du chant, j'expire.</p>	<p>Conscient des oreilles Conscient du chant</p>	<p>10. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient de l'eau fraîche sur ma peau, j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Conscient de l'eau fraîche</p>	55
	<p>5. Conscient de mes oreilles, j'inspire. Conscient du bruit de la pluie j'expire.</p>	<p>Conscient des oreilles Conscient du bruit de la pluie</p>	<p>11. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient de la glace sur ma peau, j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Conscient de la glace</p>	
	<p>6. Conscient de mes oreilles, j'inspire. Conscient du rire, j'expire.</p>	<p>Conscient des oreilles Conscient du rire</p>	<p>12. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient de toucher l'écorce d'un arbre, j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Toucher l'écorce</p>	
	<p>7. Conscient de mes oreilles, j'inspire. Conscient du silence, j'expire.</p>	<p>Conscient des oreilles Conscient du silence</p>	<p>13. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient de toucher un ver de terre, j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Toucher le ver</p>	
	<p>8. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient du sens du toucher j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Conscient du toucher</p>	<p>14. Conscient de mes dents, j'inspire. Conscient de la pomme, j'expire.</p>	<p>Conscient de mes dents Conscient de la pomme</p>	
	<p>9. Conscient de ma peau, j'inspire. Conscient du soleil sur ma peau, j'expire.</p>	<p>Conscient de ma peau Conscient du soleil</p>	<p>15. Conscient de mes dents, j'inspire. Conscient du mal de dents, j'expire.</p>	<p>Conscient de mes dents Conscient du mal de dents</p>	

56	<p>16. Conscient de mes dents, j'inspire. Conscient du jus de citron, j'expire.</p> <p>17. Conscient de mes dents, j'inspire. Conscient de la fraise du dentiste, j'expire.</p> <p>18. Conscient de ma langue, j'inspire. Conscient du goût du jus d'orange, j'expire.</p> <p>19. Conscient de ma langue, j'inspire. Conscient du goût du jus de citron, j'expire.</p> <p>20. Conscient de ma langue j'inspire. Conscient du goût de l'eau salée, j'expire.</p> <p>21. Conscient de ma langue j'inspire. Conscient du goût du piment rouge, j'expire.</p>	<p>Conscient de mes dents Conscient du jus de citron</p> <p>Conscient de mes dents Conscient de la fraise du dentiste</p> <p>Conscient de ma langue Goûter le jus d'orange</p> <p>Conscient de ma langue Goûter le jus de citron</p> <p>Conscient de ma langue Goûter l'eau salée</p> <p>Conscient de ma langue Goûter le piment rouge</p>	<p>22. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient de l'odeur, j'expire.</p> <p>23. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient du parfum d'herbe fraîche, j'expire.</p> <p>24. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient du parfum des roses, j'expire.</p> <p>25. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient de l'odeur de la bouse, j'expire.</p> <p>26. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient de la fumée de tabac, j'expire.</p> <p>27. Conscient de mes poumons, j'inspire. Conscient du parfum de la mer, j'expire.</p>	<p>Conscient de mes poumons Conscient de l'odeur</p> <p>Conscient de mes poumons Humer l'herbe fraîche</p> <p>Conscient de mes poumons Humer les roses</p> <p>Conscient de mes poumons Humer la bouse</p> <p>Conscient de mes poumons Fumée de tabac</p> <p>Conscient de mes poumons Humer la mer</p>	57
----	---	--	--	---	----

- 58 28. Conscient de mon foie,
j'inspire.
Conscient du goût du vin, j'expire. Conscient de
mon foie
Goûter le vin
29. Conscient de mon foie,
j'inspire.
Conscient de la nourriture gra se,
j'expire. Conscient de
mon foie
Conscient de la
nourriture
grasse
30. Conscient de mon foie,
j'inspire.
Conscient du teint jaune
qui vient d'une maladie du foie
j'expire. Conscient de
mon foie
Conscient du
teint jaune
31. Conscient de mes pieds,
j'inspire.
Conscient des chaussures,
j'expire. Conscient de
mes pieds
Conscient des
chaussures
32. Conscient de mes pieds,
j'inspire.
Conscient de l'herbe tendre,
j'expire. Conscient de
mes pieds
Herbe tendre
33. Conscient de mes pieds, j'inspire.

Conscient du sable sur la plage,
j'expire. Conscient de
mes pieds
Sable sur la
plage

34. Conscient de mes pieds, j'inspire. Conscient de
mes pieds
Conscient d'une épine, j'expire. Conscient de
l'épine
35. Conscient de mes pieds, j'inspire. Conscient de
mes pieds
Conscient d'une
fourmilière,
j'expire. Conscient d'une
fourmilière

59

Ces deux exercices nous aident à entrer en contact avec des choses saines et fraîches, qui peuvent nous guérir. Parce que trop souvent nos angoisses et nos souffrances nous jettent dans un état de confusion, nous perdons notre capacité à garder le contact avec les choses merveilleuses de la vie. C'est comme d'avoir un mur qui se dresse entre nous et la richesse du monde qui nous entoure. Nous sommes devenus imperméables à ces choses dotées d'un pouvoir de guérison car nous n'arrivons plus à les atteindre.

Bien que, pendant ces deux exercices, il soit difficile d'être en contact direct avec les choses sur lesquelles on vous demande de vous concentrer, vous pouvez tout de même le faire grâce aux images emmagasinées par vos cinq sens dans votre conscience. Vous pouvez appeler ces images quand vous le désirez. Grâce à la respiration consciente et au pouvoir de concentration, entrer en contact avec ces images vous aidera à découvrir que votre capacité à ressentir est intacte. Après avoir prati-

60 qué ces deux exercices, vous pouvez aller dehors et grâce à vos six sens - vue, ouïe, odorat, goût, toucher, esprit (c'est à dire la perception par l'esprit, pas uniquement l'esprit qui médite) - continuer à entrer en contact avec toutes les bonnes choses qui vous entourent. Vous verrez que le monde extérieur est plus vaste, plus beau qu'auparavant, parce que vous aurez mis un terme à l'oubli et allumé la lampe de la pleine conscience. À nouveau, vous avez recommencé à vous nourrir de ce qu'il y a de merveilleux dans la vie.

EXERCICE NEUF

Regarder profondément

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Conscient de mon corps, j'inspire.
Souriant à mon corps, j'expire. | Conscient du corps
Sourire |
| 2. Conscient de l'élément terre en moi, j'inspire.
Souriant à l'élément terre en moi, j'expire. | Conscient de la terre
Sourire |
| 3. Conscient de l'élément eau en moi, j'inspire.
Souriant à l'élément eau en moi, j'expire. | Conscient de l'eau
Sourire |

62	4. Conscient de l'élément feu en moi, j'inspire. Souriant à l'élément feu en moi, j'expire.	Conscient du feu Sourire	10.Reconnaissant l'élément eau partout, j'inspire. Souriant à l'élément eau partout, j'expire.	Reconnaître l'eau Sourire	63
	5. Conscient de l'élément air en moi, j'inspire. Souriant à l'élément air en moi, j'expire.	Conscient de l'air Sourire	11.Voyant que l'élément eau contient la terre, le feu, l'air, l'espace et la conscience, j'inspire. Voyant que l'eau est la terre, le feu, l'air, l'espace et la conscience, j'expire.	L'eau contient les autres éléments L'eau est les autres éléments	
	6. Conscient de l'élément espace en moi, j'inspire. Souriant à l'élément espace en moi, j'expire.	Conscient de l'espace Sourire	12.Reconnaissant l'élément feu partout, j'inspire. Souriant à l'élément feu partout, j'expire.	Reconnaître le feu Sourire	
	7. Conscient de l'élément conscience en moi, j'inspire. Souriant à l'élément conscience en moi, j'expire.	Conscient de la conscience Sourire	13.Voyant que l'élément feu contient la terre, l'eau, l'air, l'espace et la conscience, j'inspire. Voyant que le feu est la terre, l'eau, l'air, l'espace et la conscience, j'expire.	Le feu contient les autres éléments Le feu est les autres éléments	
	8. Reconnaissant l'élément terre partout, j'inspire. Souriant à l'élément terre partout, j'expire.	Reconnaître la terre Sourire	14.Reconnaissant l'élément air partout, j'inspire. Souriant à l'élément air partout, j'expire.	Reconnaître l'air Sourire	
	9. Voyant que l'élément terre contient l'eau, le feu, l'air, l'espace et la conscience, j'inspire. Voyant que la terre est l'eau le feu l'air, l'espace et la conscience, j'expire.	La terre contient les autres elements La terre est les autres éléments			

- 64 15. Voyant que l'élément air contient la terre, l'eau, le feu, l'espace et la conscience, j'inspire.
Voyant que l'air est la terre, l'eau, le feu, l'espace et la conscience, j'expire.
16. Reconnaissant l'élément espace partout, j'inspire.
Souriant à l'élément espace partout, j'expire.
17. Voyant que l'élément espace contient la terre, l'eau, le feu, l'air et la conscience, j'inspire.
Voyant que l'espace est la terre, l'eau, le feu, l'air, et la conscience j'expire.
18. Reconnaissant l'élément conscience partout, j'inspire.
Souriant à l'élément conscience partout, j'expire.
19. Voyant que l'élément conscience contient la terre, le feu, l'air et la conscience, j'inspire.
Voyant que la conscience est la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, j'expire.
- L'air contient les autres éléments
L'air est les autres éléments
- Reconnaître l'espace
Sourire
- L'espace contient les autres éléments
L'espace est les autres éléments
- Reconnaître la conscience
sourire
- La conscience contient les autres éléments
La conscience est les autres éléments

Cet exercice nous amène à observer les six éléments qui comprennent à la fois l'organisme humain et l'univers. Les six éléments sont la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace et la conscience. La terre représente tous les aspects solides des choses, l'eau, les aspects liquides, le feu, la chaleur et l'air, le mouvement. L'espace et la conscience sont la nature et le cadre des quatre autres éléments. Quand nous inspirons, nous voyons la terre présente dans notre corps. Quand nous expirons, nous reconnaissons et sourions à cet élément terre. La terre est la mère qui nous donne la vie, et notre mère se trouve justement en nous. Nous ne faisons qu'un avec notre mère; nous ne faisons qu'un avec la terre. A chaque moment, la terre entre en nous. Les légumes que nous mangeons sont aussi la terre. Pendant que nous méditons, nous devons essayer de voir la terre au moyen d'images concrètes. Quand nous méditons sur l'eau (qui se trouve en nous), nous devons essayer de voir l'eau dans notre sang, dans notre salive, notre bile, dans notre transpiration et nous devons sourire pour lui montrer notre gratitude. Notre corps est composé d'environ 70 % d'eau. Nous pouvons aussi voir que l'air et l'espace sont présents dans nos corps. Si nous regardons profondément, nous verrons que ces éléments dépendent tous les uns des autres. L'air, par exemple, est nourri par la forêt. La forêt a besoin de l'air qui passe ensuite dans la sève de l'arbre afin de produire la chlorophylle. Le monde végétal, y compris les légumes que nous mangeons, a besoin de la terre et de la chaleur du soleil pour pousser. Ni l'espace, ni la matière solide ne peuvent exister sans les autres éléments. Les *soutras* ensei-

EXERCICE DIX

69

Regarder profondément

1. Conscient des cheveux sur ma tête, j'inspire.
Voyant l'impermanence des cheveux sur ma tête, j'expire. Cheveux
Impermanent
2. Conscient de mes yeux, j'inspire.
Voyant l'impermanence de mes yeux, j'expire. Yeux
Impermanent
3. Conscient de mes oreilles, j'inspire.
Voyant l'impermanence de mes oreilles, j'expire. Oreilles
Impermanent
4. Conscient de mon nez, j'inspire.
Voyant l'impermanence de mon nez, j'expire. Nez
Impermanent

- 70
5. Conscient de ma langue, j'inspire. Langue
Voyant l'impermanence de ma Impermanent
langue, j'expire.
6. Conscient de mon coeur, j'inspire. Coeur
Voyant l'impermanence de mon Impermanent
coeur, j'expire.
7. Conscient de mon foie, j'inspire. Foie
Voyant l'impermanence de mon Impermanent
foie, j'expire.
8. Conscient de mes poumons, Poumons
j'inspire.
Voyant l'impermanence de mes Impermanent
poumons, j'expire.
9. Conscient de mes intestins, Intestins
j'inspire.
Voyant l'impermanence de mes Impermanent
intestins, j'expire.
10. Conscient de mes reins, j'inspire. Reins
Voyant l'impermanence de mes Impermanent
reins, j'expire.
11. Conscient de mon corps, j'inspire. Corps
Voyant l'impermanence de mon Impermanent
corps, j'expire.

12. Conscient du monde, j'inspire. M onde 71
Voyant l'impermanence du monde, Im permanent
j'expire.

13. Conscient de ma nation, j'inspire. Nation
Voyant l'impermanence de ma Impermanent
nation, j'expire.

14. Conscient des gouvernements, Gouvernement
j'inspire
Voyant l'impermanence des Impermanent
gouvernements, j'expire.

Cet exercice nous aide à reconnaître la nature impermanente de chaque chose. Le travail de reconnaître chaque chose avec pleine conscience nous donne une vue plus profonde de la vie. Il est de la plus grande importance de comprendre que l'impermanence n'est pas une vision négative de la vie. L'impermanence est le fondement même de la vie. Si ce qui existe n'était pas impermanent, la continuité de la vie serait impossible. Si une graine de maïs n'était pas impermanente, elle ne pourrait devenir un plant de maïs. Si un petit enfant n'était pas impermanent, il ne pourrait devenir un adulte.

La vie est impermanente, mais cela ne veut pas dire qu'elle ne vaut pas la peine d'être vécue. C'est justement parce qu'elle est impermanente qu'elle a tant de valeur. C'est pourquoi nous devons apprendre à vivre chaque moment profondément et l'utiliser de manière responsable. Si nous sommes capables de vivre complètement le moment présent, plus tard nous n'aurons

72 aucun regret. Nous saurons comment nous occuper de nos proches et comment leur donner du bonheur. Si nous acceptons que toutes les choses sont impermanentes, nous ne serons pas saisis de douleur quand viendra pour elles le moment de dépérir et de mourir. Nous pourrions rester en paix et satisfaits malgré les changements, la prospérité, le déclin, le succès et les défaites.

Nombreux sont ceux qui sont toujours à s'agiter, à courir, et qui ne savent comment prendre soin de leur corps et de leur esprit. Nuit et jour, petit à petit, ils troquent leur santé contre du confort matériel. À la fin, ils détruisent corps et esprit au bénéfice de choses futiles. Cet exercice peut aussi nous aider à prendre soin de notre corps et de notre esprit.

73

EXERCICE ONZE

Contemplation

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Conscient de mon corps vivant et respirant, j'inspire.
Souriant à mon corps vivant et respirant, j'expire. | Corps vivant
Sourire |
| 2. Voyant mon cadavre gisant sur un lit, j'inspire.
Souriant à mon cadavre gisant sur un lit, j'expire. | Cadavre
Sourire |
| 3. Voyant mon cadavre grisâtre, j'inspire.
Souriant à mon cadavre grisâtre, j'expire. | Mon cadavre grisâtre
Sourire |

- | | | | | |
|----|---|----------------------------------|---|---|
| 74 | 4. Voyant mon cadavre infesté de vers et de mouches, j'inspire.
Souriant à mon cadavre infesté de vers et de mouches, j'expire. | Mon cadavre infesté
Sourire | 10. Voyant mon cadavre se faire incinérer, j'inspire.
Souriant à mon cadavre qui se fait incinérer, j'expire. | Incinéré
Sourire |
| | 5. Voyant mon cadavre comme un squelette blanc, j'inspire.
Souriant à mon cadavre comme un squelette blanc, j'expire. | Mon squelette blanc
Sourire | 11. Voyant que l'on mêle mes restes mortuaires à la terre, j'inspire.

Souriant à mes restes mortuaires mêlés à la terre, j'expire. | Restes mortuaires mêlés à la terre
Sourire |
| | 6. Voyant mon cadavre comme autant d'os frais et éparpillés, j'inspire.
Souriant à mon cadavre comme autant d'os frais éparpillés, j'expire. | Os frais éparpillés
Sourire | | |
| | 7. Voyant mon cadavre comme un tas d'os secs, j'inspire.
Souriant à mon cadavre comme un tas d'os secs, j'expire. | Os secs
Sourire | | |
| | 8. Voyant mon cadavre dans son linceul, j'inspire.
Souriant à mon cadavre dans son linceul, j'expire. | Dans son linceul
Sourire | | |
| | 9. Voyant mon cadavre mis dans son cercueil, j'inspire.
Souriant à mon cadavre mis dans son cercueil, j'expire. | Mis dans son cercueil
Sourire | | |

Cet exercice nous aide à nous habituer au fait que tôt ou tard nous allons mourir. C'est aussi une façon de méditer sur l'impermanence du corps. Cet exercice est traditionnellement connu comme les "Neuf contemplations sur l'impur" (*navasubbha samjna*). Si nous pouvons nous familiariser et être à l'aise avec ce qui nous effraie dans la mort, nous pouvons commencer à transformer cette peur. Nous pouvons commencer aussi à vivre notre vie plus intensément, avec plus d'attention et de pleine conscience

Si nous sommes capables d'imaginer et d'accepter notre propre mort, nous sommes capables de lâcher prise sur nombre d'ambitions, de soucis et de souffrances. En bref, nous pouvons lâcher prise sur toutes ces choses qui nous tiennent inutilement occupés. Nous pouvons commencer à vivre de manière positive pour nous-mêmes et pour les autres.

Les différentes étapes de la décomposition du corps telles qu'elles sont décrites dans les Neuf

76 Contemplations peuvent être remplacées par des images plus contemporaines de linceul, cercueil, crématorium, urne à cendres, cendres mêlées à la terre, jetées à la mer ou dans une rivière.

77

EXERCICE DOUZE

Contemplation

1. Conscient de mon bien-aimé vivant et en bonne santé, j'inspire. Bien-aimé vivant
Souriant à mon bien-aimé vivant et en bonne santé, j'expire. Sourire
2. Voyant le cadavre de mon aimé, j'inspire. Cadavre
Souriant au cadavre de mon aimé, j'expire. Sourire
3. Voyant le cadavre grisâtre de mon bien-aimé, j'inspire. Cadavre grisâtre de l'aimé
Souriant au cadavre grisâtre de mon bien-aimé, j'expire. Sourire

4. Voyant le cadavre de mon bien-aimé infesté de vers et de mouches, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé infesté de vers et de mouches, j'expire.
5. Voyant le cadavre de mon bien-aimé comme un squelette blanc, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé, un squelette blanc, j'expire.
6. Voyant le cadavre de mon bien-aimé comme autant d'os frais et éparpillés, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé comme autant d'os frais éparpillés, j'expire.
7. Voyant le cadavre de mon bien-aimé comme un tas d'os secs, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé comme un tas d'os secs, j'expire.
8. Voyant le cadavre de mon bien-aimé dans son linceul, j'inspire.

Cadavre infesté de l'aimé

Sourire

Squelette de l'aimé

Sourire

Os frais éparpillés

Sourire

Os secs

Sourire

Dans son linceul

Souriant au cadavre de mon bien-aimé dans son linceul, j'expire.
j'expire.

Sourire

9. Voyant le cadavre de mon-aimé dans son cercueil, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé dans son cercueil, j'expire.

Dans son cercueil
Sourire

10. Voyant le cadavre de mon bien-aimé se faire incinérer, j'inspire.
Souriant au cadavre de mon bien-aimé qui se fait incinérer, j'expire.

Incinéré

Sourire

11. Voyant que l'on mêle les restes mortuaires de mon bien-aimé à la terre, j'inspire.
Souriant aux restes mortuaires de mon bien-aimé mêlés à la terre, j'expire.

Restes mortuaires mêlés à la terre

Sourire

Cet exercice nous aide à accepter que tôt ou tard nous perdrons nos proches. On ne peut y échapper. Comme dans l'exercice précédent, les images utilisées dans les Neuf Contemplations peuvent être remplacées par d'autres.

Quand nous pouvons imaginer la mort de la personne que nous aimons, nous sommes capables de nous délivrer de la colère et du ressentiment que l'on a peut-être envers elle. Nous apprenons à vivre de manière plus douce avec ceux que nous aimons, à prendre soin

80 d'eux, à les rendre heureux. Notre prise de conscience de l'impermanence nous permet chaque jour d'éviter les paroles et les actions inconsidérées envers ceux que nous aimons. Nous apprenons à ne plus blesser ceux qui ont le plus d'importance pour nous et à cesser de semer en eux comme en nous-mêmes les graines de la souffrance.

81

EXERCICE TREIZE

Contemplation

- | | |
|--|--|
| 1. Voyant la vigueur et la force de celui qui me fait souffrir, j'inspire.
Souriant à la vigueur et à la force de celui qui me fait souffrir, j'expire. | Vigueur et force de celui qui me fait souffrir.
Sourire |
| 2. Voyant le cadavre de celui qui me fait souffrir, j'inspire.

Souriant au cadavre de celui qui me fait souffrir, j'expire. | Cadavre de celui qui me fait souffrir.
Sourire |
| 3. Voyant le cadavre grisâtre de celui qui me fait souffrir, j'inspire.
Souriant au cadavre grisâtre de celui qui me fait souffrir, j'expire. | Cadavre grisâtre
Sourire |

- 82
4. Voyant le cadavre gonflé de celui qui me fait souffrir, j'inspire. j'inspire.
Souriant au cadavre gonflé de celui qui me fait souffrir, j'expire.
- Cadavre gonflé
Sourire
5. Voyant le cadavre purulent de celui qui me fait souffrir, j'inspire.
Souriant au cadavre purulent de celui qui me fait souffrir, j'expire.
- Cadavre purulent
Sourire
6. Voyant le cadavre infesté de vers et de mouches de celui qui me fait souffrir, j'inspire.
Souriant au cadavre infesté de vers et de mouches de celui qui me fait souffrir, j'expire.
- Cadavre infesté
Sourire
7. Voyant le cadavre de celui qui me fait souffrir comme un squelette blanc, j'inspire.
Souriant au squelette blanc de celui qui me fait souffrir, j'expire.
- Squelette blanc
Sourire
8. Voyant le cadavre de celui qui me fait souffrir comme autant d'os frais éparpillés, j'inspire.
Souriant au cadavre de celui qui me fait souffrir comme autant d'os frais éparpillés, j'expire.
- Os frais éparpillés.
Sourire

9. Voyant le cadavre de celui qui me fait souffrir, comme un tas d'os secs, j'inspire.
Souriant au cadavre de celui qui me fait souffrir, comme un tas d'os secs, j'expire.
- Tas d'os secs
Sourire
10. Voyant le cadavre de celui qui me fait souffrir, comme autant d'os pourris tombés en poussière, j'inspire,
Souriant au cadavre comme autant d'os pourris tombés en poussière de celui qui me fait souffrir, j'expire.
- Os pourris en poussière
Sourire

Cet exercice est exactement comme les deux précédents, mais l'objet de méditation est une personne qui nous a tellement fait souffrir que nous sommes pleins de haine et de colère. Nous méditons afin d'être à même de voir la fragilité et l'impermanence de ceux qui nous blessent. Cette méditation fera disparaître notre colère et encouragera l'amour et la compassion pour quelqu'un que nous haïssons, ainsi que pour nous-mêmes. Le plus souvent, ceux envers qui nous nous mettons le plus en colère sont ceux que nous aimons le plus. Notre colère est une fonction de cet amour profond, amour qui peut se révéler dans cet exercice.

EXERCICE QUATORZE

85

Regarder profondément, laisser aller

- | | |
|--|--|
| 1. Contemplant le corps attirant
d'une femme, j'inspire.
Voyant la nature impermanente
de ce corps, j'expire. | Corps attirant

Nature
impermanente
du corps |
| 2. Contemplant le corps attirant
d'un homme, j'inspire.
Voyant la nature impermanente
de ce corps, j'expire. | Corps attirant

Nature
impermanente
du corps |
| 3. Contemplant le danger qu'apporte
mon désir insatiable de sexe,
j'inspire. | Danger du désir
insatiable
de sexe |

86	<p>Laissant aller ce désir insatiable, j'expire.</p> <p>4. Contemplant la souffrance qu'apporte mon désir insatiable de sexe, j'inspire.</p> <p>Laissant aller ce désir insatiable, j'expire.</p> <p>5. Contemplant les épreuves apportées par mon désir insatiable de sexe, j'inspire.</p> <p>Laissant aller ce désir insatiable, j'expire.</p> <p>6. Contemplant la course après des biens matériels, j'inspire.</p> <p>Voyant la nature impermanente des biens matériels, j'expire.</p> <p>7. Contemplant mon désir d'une voiture, j'inspire.</p> <p>Voyant la nature impermanente d'une voiture, j'expire.</p>	<p>Laisser aller</p> <p>Souffrance venant du désir insatiable de sexe</p> <p>Laisser aller</p> <p>Epreuves venant du désir insatiable de sexe</p> <p>Laisser aller</p> <p>Courir après des biens matériels</p> <p>Nature impermanente des biens matériels</p> <p>Désirer une voiture</p> <p>Nature impermanente d'une voiture</p>	<p>8. Contemplant mon désir d'une maison, j'inspire.</p> <p>Voyant la nature impermanente d'une maison, j'expire.</p> <p>9. Contemplant mon désir de sécurité matérielle, j'inspire.</p> <p>Voyant la nature impermanente de la sécurité matérielle, j'expire.</p> <p>10. Contemplant le danger qu'apporte mon désir insatiable de richesses, j'inspire.</p> <p>Laissant aller le désir insatiable, j'expire.</p> <p>11. Contemplant la souffrance qu'apporte mon désir insatiable de richesses, j'inspire.</p> <p>Laissant aller le désir insatiable de richesses, j'expire.</p> <p>12. Contemplant les épreuves apportées par mon désir insatiable de richesses, j'inspire.</p>	<p>Désirer une maison</p> <p>Nature impermanente d'une maison</p> <p>Sécurité matérielle</p> <p>Nature impermanente de la sécurité</p> <p>Danger du désir insatiable de richesses</p> <p>Laisser aller</p> <p>Souffrance du désir de richesses</p> <p>Laisser Aller</p> <p>Épreuves apportées par le désir insatiable de richesses</p>	87
----	--	---	---	--	----

- Laissant aller le désir insatiable de richesses, j'expire . Laisser aller
13. Contemplant la course à la gloire, j'inspire.
Voyant la nature impermanente de cette gloire, j'expire. Course à la gloire
Nature impermanente de la gloire
14. Contemplant le danger qu'apporte mon désir insatiable de gloire j'inspire.
Laisant aller le désir insatiable, j'expire. Danger du désir insatiable de gloire
Laisser aller
15. Contemplant la souffrance qu'apporte mon désir insatiable de gloire, j'inspire.
Laisant aller le désir insatiable, j'expire. Souffrance de désirer la gloire
Laisser aller
16. Contemplant les épreuves apportées par mon désir insatiable de gloire, j'inspire.
Laisant aller le désir insatiable, j'expire. Épreuves venant de mon désir insatiable de gloire
Laisser aller
17. Contemplant ma convoitise pour les vêtements et la nourriture, j'inspire. Convoitise

- Voyant la nature impermanente des vêtements et de la nourriture, j'expire. Nature impermanente des vêtements et de la nourriture
18. Contemplant le danger qu'apporte ma convoitise de vêtements et de nourriture, j'inspire.
Laisant aller la convoitise, j'expire. Danger apporté par la convoitise de vêtements et de nourriture
Laisser aller
19. Contemplant la souffrance qu'apporte ma convoitise de vêtements et de nourriture, j'inspire.
Laisant aller la convoitise, j'expire. Souffrance apportée par la convoitise de vêtements et de nourriture
Laisser aller
20. Contemplant les épreuves apportées par ma convoitise de vêtements et de nourriture, j'inspire.
Laisant aller la convoitise, j'expire. Épreuves apportées par la convoitise de vêtements et de nourriture
Laisser aller
21. Contemplant une vie nonchalante, j'inspire. Vie nonchalante

90	Voyant le danger d'une vie nonchalante, j'expire.	Danger
22.	Contemplant le lâcher-prise, j'inspire.	Lâcher-prise
	Contemplant le lâcher-prise, j'expire.	Lâcher-prise

Cet exercice nous aide à voir aussi bien l'impermanence que tous les dangers, complications, et difficultés qu'entraîne notre course incessante après les plaisirs matériels et sensuels, que ces plaisir prennent la forme d'un homme ou d'une femme attirants, de richesses et de possessions, de gloire ou d'autres objets de désir. Nous endurons d'innombrables supplices, petits et grands, pour pouvoir jouir de ces plaisirs des sens. Nous pourrions gaspiller toute notre vie à leur courir après sans garantie aucune de les atteindre. Même si nous y arrivions, non seulement nous découvririons qu'ils ne sont que de courte durée, mais aussi qu'ils sont dangereux pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Le véritable bonheur ne peut exister si nous ne sommes pas totalement libres. Tourmentés par tellement de projets ambitieux, nous sommes incapables d'être libres. Nous sommes toujours en train d'agripper quelque chose; il y a tellement de choses que nous voulons faire en même temps, c'est pourquoi nous n'avons plus le temps de vivre. Nous pensons que les charges que nous portons sont nécessaires à notre bonheur, que si elles nous sont enlevées, nous en souffrirons. Pourtant, si nous y regardons de plus près, nous nous

rendrons compte que les choses auxquelles nous nous accrochons, ces choses qui nous tiennent sans arrêt occupés, sont en fait des obstacles à notre bonheur. La pratique de cet exercice de méditation doit être suivi de la pratique d'exercices qui nous aideront à lâcher prise, comme dans l'exercice suivant. En lâchant prise, nous apprendrons que le véritable bonheur ne peut venir que de la liberté, d'une vie éveillée et de la pratique de l'amour et de la compassion.

EXERCICE QUINZE

Regarder profondément, guérir

1. Sachant que je deviendrai vieux, Devenir vieux
j'inspire.
Sachant que je ne peux échapper Pas d'échappatoire
à la vieillesse, j'expire.
2. Sachant que je deviendrai Devenir malade
malade, j'inspire.
Sachant que je ne peux échapper Pas d'échappatoire
à la maladie, j'expire.
3. Sachant que je mourrai, Mourir
j'inspire.
Sachant que je ne peux échapper Pas d'échappatoire
à la mort, j'expire.
4. Sachant qu'un jour je devrai Abandonner tout
abandonner tout ce à quoi je ce à quoi je tiens
tiens aujourd'hui, j'inspire.

- 94 Sachant que je ne peux échapper à l'obligation d'abandonner tout ce à quoi je tiens aujourd'hui, j'expire. Pas d'échappatoire
5. Sachant que mes actes sont mes seuls biens, j'inspire. Actes, seuls biens
- Sachant que je ne peux échapper aux conséquences de mes actes, j'expire. Pas d'échappatoire aux conséquences
6. Déterminé à vivre mes journées en pleine conscience, j'inspire. Vivre consciemment
- M'engageant à soulager la souffrance de mes proches, j'expire. Soulager la souffrance
7. Faisant le serment d'offrir chaque jour de la joie à ceux que j'aime, j'inspire. Offrir la joie
- Faisant le serment de soulager la souffrance de ceux que j'aime, j'expire. Soulager la souffrance

Cet exercice nous aide à faire face aux angoisses et aux peurs qui sont profondément enfouies dans notre inconscient, à transformer nos tendances latentes appelées par les bouddhistes *anusaya*. En principe, nous savons tous très bien que nous ne pouvons éviter de vieillir, de tomber malade, de mourir et de nous séparer de ceux que nous aimons ; mais nous ne voulons pas y prêter attention. Nous n'aimons pas être en contact avec

l'angoisse et la peur, nous préférons les laisser profondément endormies dans notre esprit. C'est pourquoi on les appelle tendances latentes (le mot *anusaya* littéralement veut dire "être allongé endormi avec"). Mais bien qu'elles soient endormies dans notre esprit, elles sont toujours là et influencent secrètement notre mode de pensée, toutes nos paroles et tous nos actes. Quand nous entendons les gens parler de grand âge, de maladie, de mort et de séparations d'êtres aimés, ou quand nous en sommes nous-mêmes les témoins, en nous les tendances latentes sont ranimées et s'enracinent encore plus profondément, avec nos autres peines, nos autres attentes, nos autres haines, nos autres colères. Parce que nous sommes incapables de trouver une solution aux *anusayas*, nous les refoulons, elles deviennent stagnantes et provoquent des maladies dont les symptômes se reconnaissent dans tout ce que nous faisons. Le Bouddha en personne enseigna cet exercice et conseilla à ses disciples de le pratiquer tous les jours. Le Bouddha a enseigné qu'au lieu de réprimer nos peurs et nos angoisses, nous devrions les inviter à venir à notre conscience, pour les reconnaître, pour les accueillir. Quand nous commençons la pratique de la respiration consciente, la pleine conscience s'allume en nous. Dans cette douce lumière, si nous ne faisons que simplement reconnaître la présence de nos peurs et si nous leur sourions comme à un vieil ami, tout naturellement, elles perdront un peu de leur force. Elles seront d'autant moins puissantes quand, de nouveau, elles retourneront dans notre inconscient. Si nous pratiquons tous les jours, elles continueront à s'affaiblir. Le mouvement des

96 sentiments dans notre conscience à la lumière de la pleine conscience les empêchera de stagner, nous pourrons alors voir leur nature essentielle et il ne pourra plus y avoir de manifestations des maladies mentales et physiques anciennes. Les tendances latentes auront été transformées.

Cet exercice nous aidera aussi à vivre le moment présent dans la joie, le calme et l'éveil. A cet instant même, nous comprendrons que nous sommes capables d'apporter de la joie à ceux qui nous entourent.

EXERCICE SEIZE

97

Regarder profondément, guérir

- | | |
|--|--|
| 1. Conscient de mon corps,
j'inspire.
Souriant à mon corps,
j'expire. | Conscient du corps

Sourire |
| 2. Expérimentant la souffrance
dans mon corps, j'inspire.
Souriant à la souffrance dans
mon corps, j'expire. | Expérimentant la
souffrance
Sourire |
| 3. Reconnaisant cette souffrance
physique, j'inspire.

Sachant que ce n'est rien
d'autre qu'une souffrance
physique, j'expire | Reconnaisant la
souffrance
comme physique
Rien
qu'une souffrance
physique |

98	<p>4. Conscient de ce qu'il y a dans mon esprit, j'inspire. Souriant à ce qu'il y a dans mon esprit, j'expire.</p> <p>5. Expérimentant la souffrance dans mon esprit, j'inspire. Souriant à la souffrance dans mon esprit, j'expire.</p> <p>6. Expérimentant la souffrance qu'est la peur en moi, j'inspire. Souriant à la souffrance qu'est la peur en moi, j'expire.</p> <p>7. Expérimentant le sentiment d'insécurité en moi, j'inspire. Souriant au sentiment d'insécurité en moi, j'expire.</p> <p>8. Expérimentant le sentiment de tristesse en moi, j'inspire. Souriant au sentiment de tristesse en moi, j'expire.</p> <p>9. Expérimentant le sentiment de colère en moi, j'inspire. Souriant au sentiment de colère en moi, j'expire.</p>	<p>Conscient de l'esprit</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant la souffrance dans l'esprit</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant la peur</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant l'insécurité</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant la tristesse</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant la colère</p> <p>Sourire</p>	<p>10. Expérimentant le sentiment de jalousie en moi, j'inspire. Souriant au sentiment de jalousie en moi, j'expire.</p> <p>11. Expérimentant le sentiment d'attachement en moi, j'inspire. Souriant au sentiment d'attachement en moi, j'expire.</p> <p>12. Expérimentant le sentiment de joie en moi, j'inspire. Souriant au sentiment de joie en moi, j'expire.</p> <p>13. Expérimentant la joie de la liberté en moi, j'inspire. Souriant à la joie de la liberté, j'expire.</p> <p>14. Expérimentant la joie de la libération en moi, j'inspire. Souriant à la joie de la libération en moi, j'expire.</p> <p>15. Expérimentant la joie du renoncement en moi, j'inspire. Souriant à la joie du renoncement en moi, j'expire.</p>	<p>Expérimentant la jalousie</p> <p>Sourire</p> <p>Expérimentant l'attachement</p> <p>Sourir</p> <p>Expérimentant la joie</p> <p>Sourire</p> <p>Joie de la liberté</p> <p>Sourire</p> <p>Joie de la libération</p> <p>Sourire</p> <p>Joie du renoncement</p> <p>Sourire</p>	99
----	--	---	--	---	----

EXERCICE DIX-SEPT

103

Regarder profondément, guérir

- | | |
|---|---|
| 1. Conscient de mon corps,
j'inspire.
Souriant à mon corps, j'expire. | Conscient du corps
Sourire |
| 2. Regardant les fondements de
la souffrance physique
dans mon corps, j'inspire.
Souriant aux fondements de
la souffrance physique
dans mon corps, j'expire. | Fondements de la
souffrance
physique
Sourire |
| 3. Conscient de ce qu'il y a
dans mon esprit, j'inspire.
Souriant à ce qu'il y a dans
mon esprit, j'expire. | Conscient
de l'esprit
Sourire |

104	4. Regardant les fondements de la souffrance dans mon esprit, j'inspire. Souriant aux fondements de la souffrance dans mon esprit, j'expire.	Fondements de la souffrance mentale Sourire	9. Regardant les fondements du sentiment de jalousie, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment de jalousie, j'expire.	Fondements de la jalousie Sourire	105
	5. Regardant les fondements de la souffrance qu'est la peur, j'inspire. Souriant aux fondements de la souffrance qu'est la peur, j'expire.	Fondements de la peur Sourire	10. Regardant les fondements du sentiment d'attachement, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment d'attachement, j'expire.	Fondements de l'attachement Sourire	
	6. Regardant les fondements du sentiment d'insécurité, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment d'insécurité, j'expire.	Fondements de l'insécurité Sourire	11. Regardant les fondements du sentiment d'enfermement, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment d'enfermement, j'expire.	Fondements du sentiment d'enfermement Sourire	
	7. Regardant les fondements du sentiment de tristesse, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment de tristesse, j'expire.	Fondements de la tristesse Sourire	12. Regardant les fondements du sentiment de joie, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment de joie, j'expire.	Fondements de la joie Sourire	
	8. Regardant les fondements du sentiment de colère, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment de colère, j'expire.	Fondements de la colère Sourire	13. Regardant les fondements de la joie d'être libre, j'inspire. Souriant aux fondements de la joie d'être libre, j'expire.	Fondements de la joie d'être libre Sourire	
			14. Regardant les fondements de la joie du lâcher-prise, j'inspire.	Fondements de la joie du lâcher-prise	

106	Souriant aux fondements de la joie du lâcher-prise, j'expire.	Sourire
	15.Regardant les fondements de la joie de renoncer, j'inspire. Souriant aux fondements de la joie de renoncer, j'expire.	Fondements de la joie de renoncer Sourire
	16.Regardant les fondements du sentiment neutre, j'inspire. Souriant aux fondements du sentiment neutre, j'expire.	Fondements du sentiment neutre, Sourire

Nier la souffrance, la rejeter ou s'y opposer dans notre corps ne fait que la rendre plus pénible. Dans les exercices précédents, nous nous sommes entraînés à reconnaître et à accepter les sentiments douloureux. Ceux-ci ne sont rien d'autre que nous-mêmes, et pour être plus précis, ils font partie de nous-mêmes. Les nier revient à nous nier nous-mêmes. A l'instant où nous acceptons ces sentiments, nous sommes plus tranquilles et la douleur diminue. La chose la plus sage, la plus intelligente et la plus belle que l'on puisse faire, est de sourire à notre souffrance. Il n'y a pas de moyen plus efficace.

Chaque fois que nous repérons un sentiment de souffrance et faisons connaissance avec lui, nous nous rapprochons de nous-mêmes. Petit à petit, nous regardons dans la profondeur de la substance et des racines de cette souffrance. La peur, l'insécurité, la colère, la

107

tristesse, la jalousie et l'attachement s'agglomèrent en sentiments et en pensées tout au fond de nous (sanskrit *samyojana*, "formation interne"), nous avons alors besoin de temps et d'une opportunité pour les reconnaître et les observer. La pleine conscience de la respiration fait un travail qui rend supportables les sentiments pénibles. La pleine conscience atteste la présence des sentiments, les reconnaît, les adoucit et permet au travail d'observation de se mettre en place jusqu'à ce que la nature essentielle de cette masse d'émotions se révèle. La pleine conscience est le seul moyen pour la transformer. En nous sont présentes toutes les graines de souffrance, et si nous vivons dans l'inattention, chaque jour, nous arroserons ces graines. Elles pousseront et grandiront, et les masses d'émotions à l'intérieur de nous deviendront encore plus solides. La respiration consciente a le pouvoir de transformer ces formations internes de sentiments douloureux.

Les formations internes peuvent aussi être considérées comme des "chaînes" ou des "noeuds" de souffrance enfouis dans notre conscience. Les noeuds se forment au moment où nous réagissons sur un plan émotionnel à ce que les autres disent ou font, et aussi quand sans cesse nous réprimons notre conscience d'avoir des pensées et des sentiments plaisants ou déplaisants. Les chaînes qui nous entravent sont les sentiments douloureux et les sentiments agréables auxquels nous sommes accoutumés, comme la colère, la haine, l'orgueil, le doute, la peine ou l'attachement. Ils ont été forgés par la confusion et un manque de compréhension, par notre perception fautive de nous-mêmes et de la réalité. Par la

108 pratique de la pleine conscience, nous sommes à même de reconnaître et de transformer des émotions et des sentiments pénibles dès qu'ils arrivent, ainsi ils ne peuvent se transformer en chaînes. Quand nous nous interdisons de réagir aux paroles et aux faits des autres, quand nous sommes capables de préserver le calme et la tranquillité de notre esprit, les chaînes des formations internes ne peuvent se forger, nous éprouvons un plus grand bonheur, une plus grande joie. Nos familles, amis et collègues de travail, tireront partie eux aussi de notre meilleure compréhension, de la meilleure qualité de notre amour.

Dans notre conscience se trouvent également les graines du bonheur, comme celles du cœur aimant, de la possibilité du lâcher-prise, de la joie, du calme, de la liberté. Mais ces graines ont aussi besoin d'eau tous les jours sinon jamais elles ne pousseront. Quand nous serons capables de nourrir ces graines dans la pleine conscience, elles s'épanouiront d'un coup et elles nous offriront les fruits du bonheur. C'est l'objet de la dernière partie de l'exercice. Il n'est pas obligatoire de pratiquer tout cet exercice en une seule fois. On peut le diviser en plusieurs petits exercices que l'on pratiquera en y consacrant plus de temps, comme par exemple, trois à six mois.

EXERCICE DIX-HUIT

109

Regarder profondément, guérir

1. Me voyant comme un enfant de cinq ans, j'inspire. Moi-même un enfant de cinq ans
Souriant à l'enfant de cinq ans, j'expire. Sourire
2. Voyant la fragilité et la vulnérabilité de l'enfant de cinq ans, j'inspire. Fragilité de l'enfant de cinq ans
Souriant avec amour à l'enfant de cinq ans en moi, j'expire. Sourire avec amour
3. Voyant mon père comme un enfant de cinq ans, j'inspire. Mon père à cinq ans
Souriant à mon père, un enfant de cinq ans, j'expire. Sourire

- 110 4. Voyant mon père comme un enfant de cinq ans fragile et vulnérable, j'inspire.
Souriant avec amour et compréhension à mon père, enfant de cinq ans, j'expire.
5. Voyant ma mère comme une enfant de cinq ans, j'inspire.
Souriant à ma mère, une enfant de cinq ans, j'expire.
6. Voyant ma mère comme une enfant de cinq ans fragile et vulnérable, j'inspire.
Souriant avec amour et compréhension à ma mère, enfant de cinq ans, j'expire.
7. Voyant mon père souffrir étant enfant, j'inspire.
Voyant ma mère souffrir étant enfant, j'expire
8. Voyant mon pere en moi, j'inspire.
Souriant à mon pere en moi, j'expire.
9. Voyant ma mère en moi, j'inspire.

Mon père fragile et vulnérable

Sourire avec amour et compréhension

Ma mere une enfant de cinq ans
Sourire

Ma mère fragile et vulnérable

Sourire avec amour et compréhension

Mon père souffrir étant enfant
Ma mère souffrir étant enfant

Mon père en moi

Sourire

Ma mère en moi

Souriant à ma mère en moi, j'expire.

10. Voyant les problèmes de mon père en moi, j'inspire.
Déterminé à travailler pour notre libération, à mon père et à moi, j'expire.

11. Voyant les problèmes de ma mère en moi, j'inspire.
Déterminé à travailler pour notre libération, à ma mère et à moi, j'expire.

Sourire

Problèmes de mon père en moi
Nous libérer, moi et mon père

Problèmes de ma mère en moi
Nous libérer, moi et ma mère

Cet exercice a permis à de nombreux jeunes de renouer des relations stables et heureuses avec leurs parents. En même temps, il les a aidé à transformer le ressentiment et la haine qu'ils avaient accumulés depuis leur plus tendre enfance.

Il y a des gens qui ne peuvent penser à leurs parents sans ressentir de la haine et de la tristesse. Les graines d'amour sont toujours présentes dans le coeur des parents et des enfants. Pourtant comme nous ne savons pas comment les arroser, principalement parce que nous ne savons pas comment résoudre ces ressentiments quand ils naissent, les deux générations ont souffert beaucoup de mal à se supporter.

Pendant la première étape de cet exercice, le pratiquant se voit comme un enfant de cinq ans. A cet âge, nous sommes facilement blessés. Un regard beaucoup

EXERCICE DIX-NEUF

115

Regarder profondément

- | | |
|--|---|
| 1. Conscient de mon inspire,
j'inspire.
Voyant que mon inspire n'est
plus là, j'expire. | Conscient de l'inspire
Inspire plus là |
| 2. Conscient de la naissance
de mon inspire, j'inspire.
Conscient de la mort de
mon inspire, j'expire. | Naissance de l'inspire
Mort de l'inspire |
| 3. Voyant mon inspire naître
de conditions, j'inspire.
Voyant mon inspire mourir
à partir de conditions,
j'expire. | Naissance de l'inspire
conditionné
Mort de l'inspire
conditionné |

116	4. Voyant que mon inspire vient de nulle part, j'inspire. Voyant que mon inspire va nulle part, j'expire.	La respiration vient de nulle part La respiration va nulle part	10. Voyant que mon corps vient de nulle part, j'inspire. Voyant que mon corps va nulle part, j'expire.	Le corps vient de nulle part Le corps va nulle part	117
	5. Voyant mon inspire sans naissance ni mort, j'inspire. Voyant mon inspire libre de naissance et de mort, j'inspire.	Respiration sans naissance ni mort Libre de naissance et de mort	11. Voyant mon corps sans naissance ni mort, j'inspire. Voyant mon corps libre de naissance et de mort, j'expire.	Corps sans naissance ni mort Libre de naissance et de mort	
	6. Conscient de mes yeux, j'inspire. Voyant mes yeux nés de conditions, j'expire.	Conscient des yeux Yeux conditionnes	12. Conscient de ma conscience, j'inspire. Voyant ma conscience née de conditions, j'expire.	Conscient de la conscience Conscience conditionnée	
	7. Voyant que mes yeux viennent de nulle part, j'inspire. Voyant que mes yeux vont nulle part, j'expire.	Yeux viennent de nulle part Yeux vont nulle part	13. Voyant que ma conscience vient de nulle part, j'inspire. Voyant que ma conscience va nulle part, j'expire.	La conscience vient de nulle part La conscience va nulle part	
	8. Voyant mes yeux sans naissance ni mort, j'inspire. Voyant mes yeux libres de naissance et de mort, j'expire.	Yeux sans naissance ni mort Libres de naissance et mort	14. Voyant ma conscience sans naissance ni mort, j'inspire. Voyant ma conscience libre de naissance et de mort, j'expire.	Conscience sans naissance ni mort Libre de naissance et de mort	
	9. Conscient de mon corps, j'inspire. Voyant mon corps né de conditions, j'expire.	Conscient du corps Corps conditionné			

Cet exercice nous aide à comprendre que rien ne vient ni ne part, que rien ne naît ni ne meurt. C'est une des pratiques de méditation les plus merveilleuses de la tradition bouddhiste.

EXERCICE VINGT

121

Regarder profondément

- | | |
|--|---|
| 1. Voyant mes yeux, j'inspire.
Souriant à mes yeux, j'expire. | Voyant mes yeux
Sourire |
| 2. Voyant que mes yeux viennent
de la réunion des quatre
éléments, j'inspire.
Voyant que mes yeux cessent
d'être avec la dissolution
des quatre éléments, j'expire. | Yeux viennent des
quatre éléments

Éléments dissous,
yeux cessent |
| 3. Voyant mes yeux contenir
le soleil, j'inspire.
Voyant mes yeux contenir
le nuage, j'expire. | Yeux contiennent
soleil
Yeux contiennent
nuage |

122	<p>4. Voyant mes yeux contenir la terre, j'inspire. Voyant mes yeux contenir l'air, j'expire.</p> <p>5. Voyant mes yeux contenir le cosmos tout entier, j'inspire. Voyant mes yeux présents dans tout ce que contient le cosmos, j'expire.</p> <p>6. Voyant mes yeux comme des éléments d'inter-être, j'inspire. Voyant tout dans le cosmos comme des éléments d'inter-être, j'expire.</p> <p>7. Voyant le tout dans l'un, j'inspire. Voyant l'un dans le tout, j'expire.</p> <p>8. Voyant l'un comme base de tout, j'inspire. Voyant toutes choses comme base de l'un, j'expire.</p> <p>9. Voyant la nature non-née de mes yeux, j'inspire. Voyant la nature non-morte de mes yeux, j'expire.</p>	<p>Yeux contiennent terre</p> <p>Yeux contiennent air</p> <p>Yeux contiennent cosmos</p> <p>Yeux présent dans tout</p> <p>Yeux inter-sont</p> <p>Tout dans le cosmos inter-est</p> <p>Tout dans l'un</p> <p>L'un dans le tout</p> <p>Un, base de tout</p> <p>Tout, base de l'un</p> <p>Yeux non-nés</p> <p>Yeux non-morts</p>
-----	--	---

Cet exercice est le prolongement de l'exercice dix-neuf. Son but est de nous aider à regarder en profondeur l'apparition conditionnée de toutes choses, ainsi que l'interdépendance et l'interpénétration de tout ce qui existe. Tout ce qui existe est impermanent. Si quelque chose naît, elle doit mourir. Cette naissance et cette mort surviennent à chaque instant (sanskrit *ksana*, l'instant le plus court). Nous observons ce phénomène chaque fois que nous méditons sur l'impermanence. Pourtant si nous regardons de manière plus approfondie, nous voyons que cette impermanence signifie que toutes les choses apparaissent en dépendance les unes des autres. Tout ce qui apparaît, demeure et disparaît en fonction de causes et de conditions particulières : Ceci est parce que cela est. Ceci n'est pas parce que cela n'est pas. Ceci naît parce que cela naît. Ceci cesse d'être parce que cela cesse d'être. C'est le principe de l'origine interdépendante enseigné dans les *Madhyama* et *Samyukta Agamas*. Si nous continuons d'approfondir, nous voyons que parce qu'une chose apparaît toujours en dépendance d'une autre chose, elle ne peut jamais être de nature séparée et auto-existante. Nous arrivons alors à la conclusion que toutes les choses sont vides par essence : Ceci contient cela et cela contient ceci - est le principe de l'interpénétration. Ceci est cela et cela est ceci - est le principe de l'inter-être. Le temps contient le temps et le temps contient l'espace. L'espace contient l'espace et l'espace contient le temps. L'espace est lui-même le temps. L'espace et le temps ne peuvent exister séparément l'un de l'autre. Un *ksana* (instant point) contient le temps infini, et le moindre atome contient l'espace infi-

124 ni. C'est le principe de tout est dans l'un et l'un est dans le tout. Quand nous comprenons ce principe, nous percevons comme des illusions tous les phénomènes tels que la naissance, la mort, l'existence et la non-existence. Nous sommes capables de voir dans la nature même de non-naissance et de non-mort de la réalité appelée *dharma-dhatu* (la nature véritable du monde phénoménal), *tathata* (ainsité), *nirvana* (cessation des illusions et des peines) et vérité ultime. On ne peut ainsi utiliser des concepts tels que naissance, mort, un, plusieurs, aller, venir, pureté, souillure, croître, décroître, pour décrire la réalité. Ce n'est que lorsqu'on a réalisé la nature de non-naissance et de non-mort de la réalité que nous pouvons surmonter les peurs et les peines qui nous enchaînent. Cette réalisation est une libération.

Il faut pratiquer les exercices dix-neuf et vingt avec assiduité non seulement pendant les périodes de méditation assise mais aussi dans la vie quotidienne.

EXERCICE VINGT-ET-UN

125

Regarder profondément

1. Conscient de la vague sur l'océan, Vague sur l'océan
j'inspire.
Souriant à la vague sur l'océan, Sourire
j'expire.
2. Conscient de l'eau dans la vague, Eau dans la vague
j'inspire.
Souriant à l'eau dans la vague, Sourire
j'expire.
3. Voyant la naissance d'une vague, Naissance
j'inspire. d'une vague
Souriant à la naissance d'une Sourire
vague j'expire.

- 126 4. Voyant la mort d'une vague, j'inspire. Mort d'une vague
Souriant à la mort de la vague Sourire
j'expire.
5. Voyant la nature de non-naissance de l'eau dans la vague, j'inspire. Eau non-nee dans vague
Souriant à la nature de non-naissance de l'eau dans la vague, Sourire
j'expire.
6. Voyant la nature de non-mort de l'eau dans la vague, j'inspire. Eau non-morte dans vague
Souriant à la nature de non-mort de l'eau dans la vague, Sourire
j'expire.
7. Voyant la naissance de mon corps, j'inspire. Naissance de mon corps
Souriant à la naissance de mon corps, j'expire. Sourire
8. Voyant la mort de mon corps, j'inspire. Mort de mon corps
Souriant à la mort de mon corps, j'expire. Sourire
9. Voyant la nature de non-naissance de mon corps, j'inspire. Corps non-né
Souriant à la nature de non-naissance de mon corps, j'expire. Sourire

10. Voyant la nature de non-mort de mon corps, j'inspire. Corps non-mort 127
Souriant à la nature de non-mort de mon corps, j'expire. Sourire
11. Voyant la nature de non-naissance de ma conscience, j'inspire. Conscience non-née
Souriant à la nature de non-naissance de ma conscience, Sourire
j'expire
12. Voyant la nature de non-mort de ma conscience, j'inspire. Conscience non-morte
Souriant à la nature de non-mort de ma conscience, j'expire. Sourire

Cet exercice est la suite des deux précédents (exercices dix-neuf et vingt). Son but est de nous aider à regarder en profondeur la nature véritable de toutes choses. En apparence, le monde phénoménal est caractérisé par des contraires : naissance/mort, aller/venir, existence/non-existence, un/plusieurs, souillure/pureté, etc. La méditation de la pleine conscience nous permet de dépasser de telles conceptions. Les trois sceaux de l'enseignement bouddhiste sont l'impermanence, le non-soi et le *nirvana*. Parce que les choses sont impermanentes et sans soi, nous disons qu'elles naissent et meurent, vont et viennent, continuent à exister ou n'existent plus, sont une ou plusieurs, sont souillées ou pures. Mais le Bouddhisme va plus loin que simple-

EXERCICE VINGT-DEUX

131

Regarder profondément

- | | |
|--|--|
| 1. Conscient de mon corps,
j'inspire.
Souriant à mon corps, j'expire. | Conscient
du corps
Sourire |
| 2. Conscient que ce corps
n'est pas moi, j'inspire.
Conscient qu'aucun soi
ne possède le corps, j'expire. | Le corps n'est pas
moi
Aucun soi
ne possède
le corps |
| 3. Conscient qu'une sensation est
présente maintenant, j'inspire.
Souriant à cette sensation,
j'expire. | Conscient de la
sensation
Sourire |

132	<p>4. Conscient que cette sensation n'est pas moi, j'inspire. Conscient qu'aucun soi ne possède cette sensation, j'expire.</p> <p>5. Conscient qu'une perception est présente maintenant, j'inspire. Souriant à cette perception, j'expire.</p> <p>6. Conscient que cette perception n'est pas moi, j'inspire. Conscient qu'aucun soi ne possède cette perception, j'expire.</p> <p>7. Conscient qu'une formation mentale est présente, maintenant, j'inspire. Souriant à cette formation mentale, j'expire.</p> <p>8. Conscient que cette formation mentale n'est pas moi, j'inspire. Conscient qu'aucun soi ne possède cette formation, mentale, j'expire.</p>	<p>Cette sensation n'est pas moi Aucun soi ne possède cette sensation</p> <p>Conscient de la perception Sourire</p> <p>Cette perception n'est pas moi Aucun soi ne possède cette perception</p> <p>Conscient de la formation mentale Sourire</p> <p>Cette formation mentale n'est pas moi Aucun soi ne possède cette formation mentale</p>	<p>9. Conscient que la conscience est présente, j'inspire. Souriant à cette conscience, j'expire.</p> <p>10. Conscient que cette conscience n'est pas moi, j'inspire. Conscient qu'aucun soi ne possède cette conscience, j'expire.</p> <p>11. Sachant que je ne suis pas limité par ce corps, j'inspire. Sachant que ce corps n'est pas limité par la durée de ma vie, j'expire.</p> <p>12. Sachant que ce corps en tant que cinq agrégats est sans naissance ni mort, j'inspire. Sachant que je suis aussi sans naissance ni mort, j'expire.</p> <p>13. Souriant à la non-naissance et à la non-mort de ce corps, j'inspire. Souriant à la non-naissance et non-mort de ce soi, j'expire.</p>	<p>Conscient de la conscience Sourire</p> <p>Cette conscience n'est pas moi Aucun soi ne possède cette conscience</p> <p>Je ne suis pas limité Corps non limité</p> <p>Corps sans naissance ni mort Moi, sans naissance ni mort</p> <p>Souriant au corps sans naissance ni mort Souriant au soi sans naissance ni mort</p>	133
-----	--	--	---	--	-----

EXERCICE VINGT-TROIS

137

Être en contact, regarder profondément

- | | |
|---|---|
| 1. Me voyant comme un enfant de cinq ans, j'inspire.
Souriant avec compassion à l'enfant de cinq ans, j'expire. | Moi-même à cinq ans
Sourire |
| 2. Me voyant comme une personne âgée de soixante-quinze ans, j'inspire.
Souriant avec compassion à la personne de soixante-quinze ans, j'expire. | Moi-même à soixante quinze ans
Sourire |
| 3. Regardant mon corps de maintenant, j'inspire. | Mon corps maintenant |

138	Souriant à mon corps de maintenant, j'expire.	Sourire
4.	Conscient du regard sur mon visage maintenant, j'inspire. Souriant au regard sur mon visage maintenant, j'expire.	Regard sur mon visage maintenant Sourire
5.	Conscient de l'état de ma peau, j'inspire. Souriant à l'état de ma peau, j'expire.	État de ma peau Sourire
6.	Conscient de l'état de mes cheveux, j'inspire. Souriant à l'état de mes cheveux, j'expire.	État de mes cheveux Sourire
7.	Conscient de l'état de mon coeur, j'inspire. Souriant à l'état de mon coeur, j'expire.	État de mon coeur Sourire
8.	Conscient de l'état de mes poumons, j'inspire. Souriant à l'état de mes poumons, j'expire.	État de mes poumons Sourire
9.	Conscient de l'état de mon foie, j'inspire. Souriant à l'état de mon foie, j'expire.	État de mon foie Sourire

10.	Conscient de l'état mes intestins, j'inspire. Souriant à l'état de mes intestins, j'expire.	État de mes intestins Sourire	139
11.	Conscient de l'état de mes reins, j'inspire. Souriant à l'état de mes reins, j'expire.	État de mes reins Sourire	
12.	Prenant soin de mon coeur, j'inspire. Souriant à mon coeur, j'expire.	Soin de mon coeur Sourire au coeur	
13.	Prenant soin de mes poumons, j'inspire. Souriant à mes poumons, j'expire.	Soin de mes poumons Sourire aux poumons	
14.	Prenant soin de mon foie, j'inspire. Souriant à mon foie, j'expire.	Soin de mon foie Sourire au foie	
15.	Prenant soin de mes intestins, j'inspire. Souriant à mes intestins, j'expire.	Soin de mes intestins Sourire à mes intestins	
16.	Prenant soin de mes reins, j'inspire. Souriant à mes reins, j'expire.	Soin de mes reins Sourire à mes reins	

- 140 17. Prenant soin de mon cerveau, Soin
 j'inspire. de mon cerveau
 Souriant à mon cerveau, j'expire. Sourire au cerveau

Cet exercice nous met en contact avec notre corps et nous aide à prendre conscience de l'état de chacune de ses parties. Il nous aide à exprimer notre souci et notre compassion pour ces parties du corps. C'est une manière de méditer sur la compassion; ici l'objet de la méditation est le corps. Cet exercice nous apprend à vivre en pleine conscience afin de protéger la santé, la paix et la joie de notre corps. Il nous montre comment, chaque jour, on peut manger, boire, dormir, nous reposer et travailler avec pleine conscience sans l'empoisonner. Nous apprenons à ne pas épuiser les parties de notre corps (coeur, intestins, reins etc.), et à permettre à chacune d'entre elles de se reposer et de récupérer pour pouvoir fonctionner normalement.

EXERCICE VINGT-QUATRE

141

Regarder profondément

- | | |
|---|--|
| 1. Conscient de l'état de ma santé physique, j'inspire.
Souriant à l'état de ma santé physique, j'expire. | Conscient de ma santé physique
Sourire |
| 2. Voyant les poisons tels que le sucre, l'alcool, les drogues dans mon corps, j'inspire.
Sachant que ces poisons épuisent ce corps, j'expire. | Poisons dans le corps
Épuisent le corps |
| 3. Me voyant mettre chaque jour dans mon corps des poisons comme le sucre et des stimulants, j'inspire. | Poisons consommés chaque jour |

- | | | |
|-----|--|---|
| 142 | Sachant que ces poisons s'accumulent chaque jour dans mon corps, j'expire. | Poisons accumulés chaque jour |
| 4. | Voyant la nécessité de consommer en pleine conscience, j'inspire.
Déterminé à ne consommer que de la nourriture saine et à ne plus consommer de substances dangereuses, j'expire. | Consommer en pleine conscience
Détermine |

Cet exercice est la continuation de l'exercice vingt-trois. Poser une feuille de papier et un crayon devant notre coussin de méditation et y noter tout ce que l'on a fermement décidé de faire peut nous aider.

EXERCICE VINGT-CINQ

143

Regarder profondément

- | | |
|--|--|
| 1. Conscient de ma santé mentale, j'inspire.
Souriant à l'état de ma santé mentale, j'expire. | Conscient de ma santé mentale
Sourire |
| 2. Voyant les poisons tels que la colère, la jalousie, la suspicion dans ma conscience, j'inspire.
Sachant que ces poisons sont nocifs pour moi-même et les autres, j'expire. | Poisons dans la conscience

Nocifs pour moi-même et les autres |
| 3. Me voyant chaque jour arroser ces graines empoisonnées et leur permettre d'être arrosées chaque jour, j'inspire. | Poisons arrosés chaque jour |

144 Sachant que de continuer à vivre ainsi ajoute chaque jour de la souffrance, j'expire. Ajoute chaque jour de la souffrance

4. Me voyant déterminé à ne plus arroser ces graines, j'inspire. Détermine
Déterminé à respirer, sourire, Agir
et marcher en pleine conscience,
et à ne plus juger, blâmer,
comparer, dans le but d'affaiblir
et de transformer les poisons,
j'expire.

Cet exercice, tout comme le précédent, peut aussi se pratiquer à l'aide d'un papier et d'un crayon. Le principe est le même que dans l'exercice vingt-quatre. La première étape consiste à repérer les poisons déjà présents en nous ; ensuite, il s'agit de reconnaître les poisons chaque jour instillés dans notre corps et dans notre esprit. À la troisième étape, nous sommes capables de décider ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire pour opérer un changement en nous.

Au début, nous repérons les poisons qui sont déjà présents en nous : la matière brute de haine et de ressentiment, de peur, de violence, d'engouements et de colère, enfouie dans les profondeurs de notre conscience, prête à faire surface n'importe quand et à nous faire souffrir.

Deuxièmement, nous reconnaissons les maux qui nous assaillent constamment dans notre vie quotidienne. Nous sommes souvent exposés, si ce n'est directe-

ment, au moins indirectement par des films, des lectures et des conversations, à la violence, la peur, la haine et aux engouements insensés. La société déborde de violence et de haine qui s'accumulent dans la conscience collective. Si dans notre quotidien, nous ne savons pas nous préserver de ces attitudes et ces informations nuisibles, nous continuerons à arroser des graines de violence, de haine et de souffrance. Nous avons besoin d'être pleinement conscients de ce que nous entendons, voyons et lisons chaque jour. Nous avons besoin de prendre conscience des produits culturels que nous consommons, des gens que nous côtoyons et avec qui nous parlons. Nos fréquentations et notre consommation nous empoisonnent-elles? 145

La troisième étape montre notre détermination à vivre en pleine conscience afin d'éviter de continuer à nous empoisonner. Nous prenons la ferme décision d'abandonner toutes les choses qui font du mal à notre corps et à notre esprit. Nous choisissons quels films regarder, quels écrits lire et devenons prudents quant à nos fréquentations et à nos conversations. C'est tout à fait réalisable si ceux qui nous entourent, notre famille, notre communauté, sont décidés à pratiquer avec nous. Nous noterons clairement sur un bout de papier ce que nous observerons pendant nos méditations. C'est une façon d'établir un programme sain pour l'avenir. En suivant ce programme, nous serons capables de recouvrer la santé du corps comme celle de l'esprit, de retrouver la joie d'être vivant. Le mieux est de partager cet exercice avec notre famille ou avec les gens avec qui nous vivons.

EXERCICE VINGT-SIX

147

Regarder profondément

- | | |
|--|--|
| 1. En visualisant les dégâts que j'ai causé dans le passé, j'inspire.
Voyant la souffrance que j'ai causée dans le passé, j'expire. | Dégâts causés
Souffrance causée |
| 2. Voyant mon manque de compréhension en commettant cet acte, j'inspire.
Voyant mon manque de pleine conscience en commettant cet acte, j'expire. | Manque de compréhension
Manque de pleine conscience |
| 3. Voyant le passé présent en moi maintenant, j'inspire. | Passé présent en moi maintenant |

148	Voyant les plaies du passé présentes en moi maintenant, j'expire.	Plaies en moi maintenant
4.	Voyant le passé présent dans les autres maintenant, j'inspire. Voyant les plaies du passé présentes dans les autres maintenant, j'expire.	Passé présent dans les autres maintenant Plaies dans les autres maintenant
5.	En disant que je suis désolé, j'inspire. Déterminé à ne plus le refaire, j'expire.	Disant désolé Déterminé à ne pas répéter
6.	Voyant que les Cinq préceptes merveilleux sont une protection pour moi et les autres, j'inspire. Déterminé à pratiquer les préceptes de tout mon coeur, j'expire.	Protection des préceptes Pratique profonde des préceptes
7.	Sachant qu'en transformant le présent, je transforme le passé, j'inspire. Déterminé à être pleinement conscient et à comprendre le présent, j'expire.	Transformer le passé en transformant le présent Pleinement conscient et comprenant

8.	Souriant au présent, j'inspire. Déterminé à bien prendre soin du présent, j'expire.	Souriant au présent Prendre soin du présent
9.	Transformant le passé grâce à des actions présentes positives, j'inspire. Voyant mon action présente influencer le futur, j'expire.	Action présente transforme le passé Influence le futur

Le but de cet exercice est de nous permettre de lâcher prise et de commencer une nouvelle vie. Chacun d'entre-nous a commis des erreurs, a blessé et a fait souffrir les autres, en particulier ceux qui nous sont proches. Nous avons souvent nous-mêmes été blessés par nos parents, par la société, par ceux que nous nous sommes promis d'aimer. Nous savons aussi être plus ou moins responsables de nos propres blessures par manque de discernement et de pleine conscience. Pour les mêmes raisons, nous avons été incapables de transformer les plaies tout au fond de nous. Par dessus tout, cet exercice nous aide à nous rendre compte que le plus souvent nous nous infligeons nous-mêmes ces blessures. Quand nous serons capables de reconnaître notre responsabilité, nous cesserons de nous blâmer ou d'avoir honte; nous aurons, au contraire, de la compassion pour nous-mêmes et prendrons la décision de recommencer à zéro. Le passé n'est pas perdu, il est devenu le présent. Si nous pouvons entrer en contact avec le présent, nous pouvons être en contact

150 avec le passé ; et si nous savons comment nous responsabiliser envers le présent et le transformer, nous pouvons transformer le passé. Comme nous le verrons dans l'exercice trente-trois, les Cinq préceptes ne sont pas des lois pour nous forcer à obéir, mais bien le fruit d'un esprit pleinement conscient et éveillé. Ils ne font que nous protéger et garantir notre paix et la paix des autres. Avec les préceptes comme base, nous sommes immédiatement capables de donner de nouveau de la joie aux autres, de les aider à soulager leurs souffrances.

EXERCICE VINGT-SEPT

151

Regarder profondément, relâcher

- | | |
|---|--|
| 1. Contemplant une personne en colère, j'inspire.
Voyant la souffrance de cette personne, j'expire. | Personne en colère
Souffrance |
| 2. Contemplant les dégâts de la colère sur moi-même et les autres j'inspire.
Voyant que la colère brûle et détruit le bonheur, j'expire. | La colère me nuit à moi et aux autres.
Détruit le bonheur |
| 3. Voyant les racines de la colère dans mon corps, j'inspire. | Racines de la colère dans le corps |

152	Voyant les racines de la colère dans ma conscience, j'expire.	Racines de la colère dans la conscience
4.	Voyant les racines de la colère dans l'orgueil et dans l'ignorance, j'inspire. Souriant à l'orgueil et à la colère, j'expire.	Racines de la colère dans l'orgueil et l'ignorance Sourire
5.	Voyant que la personne en colère souffre, j'inspire. Ressentant de la compassion pour la personne en colère qui souffre, j'expire.	Personne en colère souffre Ressentant de la compassion
6.	Voyant l'environnement défavorable et la tristesse de la personne en colère, j'inspire. Comprenant les causes de cette tristesse j'expire	Personne en colère, triste Comprenant tristesse
7.	Me voyant brûler du feu de la colère, j'inspire. Ressentant de la compassion pour moi-même consumé par la colère, j'expire.	Consumé par la colère Compassion pour moi-même

153	8. Sachant que ma colère m'enlaidit, j'inspire. Me voyant comme la cause principale de ma laideur, j'expire.	La colère m'enlaidit Je suis la cause de ma laideur
9.	Voyant, qu'en colère, je suis comme une maison en feu, j'inspire. Soignant ma colère, je reviens à moi-même, j'expire.	Je suis une maison en feu Prenant soin de moi-même
10.	Contemplant l'aide apportée à la personne en colère, j'inspire. Me voyant capable d'aider la personne en colère, j'expire.	Aidant la personne en colère Capable d'aider

Le Bouddha a enseigné que le feu de la colère a le pouvoir de brûler tout ce que l'on a pu accomplir pour notre bonheur et celui des autres. Nous avons tous sans exception planté des graines de colère dans notre coeur, et si ces graines sont arrosées quotidiennement, elles pousseront rapidement et nous étoufferont, nous et ceux qui nous entourent.

Quand nous sommes en colère, nous devrions revenir en nous-mêmes grâce à la respiration consciente. Nous ne devrions pas écouter ou regarder celui qui provoque notre colère et notre souffrance. En réalité, la cause principale de notre souffrance est la graine de colère qui se trouve en nous. L'autre personne peut

154 avoir dit ou fait quelque chose de maladroit ou d'inconscient. Mais ses paroles ou ses actions maladroites sont elles-mêmes causées par sa propre souffrance. Il se peut qu'elle ne soit qu'à la recherche de quelque soulagement; souhaitant survivre. La souffrance excessive d'une personne déborde souvent sur les autres. Quelqu'un qui souffre a besoin de notre aide et non de notre colère. Nous parviendrons à cette conclusion en examinant notre colère au travers de la respiration consciente.

Le Bouddha dit que la colère nous enlaidit. Si nous sommes capables de respirer tout en étant en colère et de reconnaître combien la colère nous enlaidit, cette reconnaissance aura l'effet d'une cloche de pleine conscience. Nous respirons et sourions en pleine conscience afin d'apporter un peu de sérénité à notre cœur tout en détendant les muscles de notre visage et notre système nerveux par la même occasion. Nous devons continuer à respirer consciemment pendant la marche méditative en plein air, regardant en profondeur ce qui vient de se passer. La pleine conscience et la respiration sont des sources d'énergie et peuvent calmer l'ouragan de la colère qui est elle-même une source d'énergie. Si nous persévérons à pratiquer la pleine conscience pour guérir notre colère avec tout l'amour qu'une mère prodigue à son petit enfant quand elle le prend dans ses bras, alors non seulement serons-nous capables de calmer la tempête mais aussi verrons-nous d'où vient vraiment notre colère. Si nous pratiquons avec soin, nous serons capables de transformer les graines de colère qui se trouvent en nous.

EXERCICE VINGT-HUIT

155

Etre en contact, regarder profondément

1. En contact avec une fleur, j'inspire. Fleur
En contact avec le parfum et la Beauté et
beauté de la fleur, j'expire. parfum
2. En contact avec le soleil dans la Soleil dans fleur
fleur, j'inspire.
Sachant que sans le soleil, il n'y a Sans soleil, pas
pas de fleur, j'expire. de fleur
3. En contact avec le nuage dans la Nuage dans la
fleur, j'inspire. fleur
Sachant que sans le nuage, il n'y Sans nuage, pas
a pas de fleur, j'expire. de fleur
4. En contact avec la terre dans Terre dans la
la fleur, j'inspire. fleur

156	Sachant que sans la terre il n'y a pas de fleur, j'expire.	Sans terre, pas de fleur	En contact avec la saleté et l'odeur du détrit, j'expire.	157
5.	En contact avec l'air dans la fleur, j'inspire. Sachant que sans air, il n'y a pas de fleur, j'expire.	Air dans la fleur Sans air, pas de fleur	11. En contact avec le détrit qui vient des six éléments, j'inspire. Souriant aux six éléments dans le détrit, j'expire.	Détrit venant des six éléments Sourire
6.	En contact avec l'espace dans la fleur, j'inspire. Sachant que sans espace, il n'y a pas de fleur, j'expire.	Espace dans la fleur Sans espace, pas de fleur	12. Voyant l'impermanence du détrit, j'inspire. Voyant le détrit devenant fleur, j'expire.	Détrit impermanent Détrit se transforme en fleur
7.	En contact avec la conscience dans la fleur, j'inspire. Sachant que sans conscience, il n'y a pas de fleur, j'expire.	Conscience dans la fleur Sans conscience, pas de fleur	13. En contact avec le nuage dans le détrit, j'inspire. Sachant que sans le nuage, il n'y a pas de détrit, j'expire.	Nuage dans le détrit Sans nuage, pas de détrit
8.	Sachant que la fleur se manifeste à partir des six éléments, j'inspire. Souriant aux six éléments dans la fleur, j'expire.	Fleur à partir des six éléments Sourire	14. En contact avec la terre dans le détrit, j'inspire. Sachant que sans la terre, il n'y a pas de détrit, j'expire.	Terre dans le détrit Sans terre, pas de détrit
9.	Voyant l'impermanence dans la fleur, j'inspire. Voyant la fleur devenir un détrit, j'expire.	Fleur impermanente Fleur devenant détrit	15. En contact avec l'air dans le détrit, j'inspire. Sachant que sans l'air, il n'y a pas de détrit, j'expire.	Air dans le détrit Sans air, pas de détrit
10.	En contact avec le détrit, j'inspire.	Détrit	16. En contact avec l'espace dans le détrit, j'inspire.	Espace dans le détrit

158 Sachant que sans l'espace, il n'y a pas de détrit, j'expire. Sans espace, pas de détrit

17. En contact avec la conscience dans le détrit, j'inspire. Conscience dans le détrit
Sachant que sans la conscience, il n'y a pas de détrit, j'expire. Sans conscience, pas de détrit

Cet exercice nous aide à voir l'origine interdépendante et la non-dualité de tout ce qui est. L'origine interdépendante est décrite dans l'*Avatamsaka Soutra* comme inter-être et interpénétration. Nous devons apprendre à voir l'un dans le tout et le tout dans l'un. La non-dualité signifie qu'il n'y a pas deux, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a qu'un. La notion d'un va toujours avec la notion de deux et avec la notion de *plusieurs*. En comprenant l'inter-être et la non-dualité, nous serons capables de transformer nos angoisses et nos peurs et de détruire les limites de notre perception, limites formées par nos habitudes de conceptualisation et de discrimination. Les frontières entre naissance et mort, existence et non-existence, souillures et pureté seront effacées et nous serons capables de vivre sans peur dans la liberté de l'espace infini.

EXERCICE VINGT-NEUF

159

La pleine conscience de l'Eveillé

1. Voyant le Bouddha assis devant moi en méditation, j'inspire. Bouddha assis
Joignant mes mains avec respect, j'expire. Mains jointes
2. Voyant le Bouddha en moi, j'inspire. Bouddha en moi
Me voyant moi-même dans le Bouddha, j'expire. Moi dans le Bouddha
3. Voyant que la frontière entre le Bouddha et moi disparaît au moment où sourit le Bouddha, j'inspire. Bouddha sourit, pas de frontières

160 Voyant que la frontière entre celui qui respecte et celui qui est respecté disparaît au moment où je souris, j'expire.

4. Me voyant en train de m'incliner profondément devant le Bouddha, j'inspire.

Voyant la puissance du Bouddha entrer en moi, j'expire.

Je souris, pas de frontières

S'incliner profondément devant le Bouddha

Bouddha en moi

Cet exercice de méditation a été utilisé pendant plus de mille ans dans des pays de tradition bouddhiste. Au Vietnam, on le pratique au début des cérémonies avant de s'incliner devant le Bouddha. Les paroles traditionnelles sont : *"Puisque la nature de celui qui s'incline et de celui devant qui on s'incline est vide, la communication entre les deux est parfaite"*. Cette méditation est fondée sur les enseignements de l'inter-être, de la vacuité et de la non-dualité. Selon les enseignements sur l'origine interdépendante, le Bouddha et la personne qui s'incline devant lui sont tous deux produits par des causes et des conditions et ne peuvent exister séparément de tout ce qui est. C'est ce dont il est question quand nous disons que tous deux sont vides. Dans ce contexte, la vacuité signifie l'absence d'une entité autonome qui apparaîtrait indépendamment de tout. En moi se trouvent de nombreux éléments qui ne sont pas moi, et un de ces éléments est le Bouddha. Dans le Bouddha se trouvent de nombreux éléments qui ne sont pas le

Bouddha et je suis l'un de ces éléments. C'est cette vision qui permet d'établir un contact intime entre le Bouddha et moi, et c'est elle qui donne à la cérémonie du salut au Bouddha son sens le plus profond. Il est rare, dans les traditions religieuses, de trouver une égalité aussi absolue entre celui qui rend hommage et celui qui reçoit cet hommage. Quand nous rendons hommage de cette façon, nous ne pouvons nous sentir faibles ou en demande. Au contraire, nous sommes pleins de confiance dans la possibilité que nous avons à nous éveiller tout comme le Bouddha l'a fait.

Cet exercice peut être pratiqué pendant la méditation assise ou pendant que nous nous inclinons devant le Bouddha, le Christ, les *bodhisattvas*, etc...

EXERCICE TRENTE

La pleine conscience de l'Éveillé

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Voyant le Bouddha devant moi,
j'inspire. | Bouddha
devant moi |
| Me voyant joindre les mains avec
respect, j'expire. | Mains jointes |
| 2. Voyant le Bouddha devant moi et
derrière moi, j'inspire | Bouddha
devant et
derrière moi |
| Me voyant joindre les mains et
incliner la tête en respect au
Bouddha devant et derrière moi,
j'expire. | Mains jointes,
s'incliner |

164 3. Voyant les Bouddhas dans les dix directions aussi nombreux que les grains de sable du Gange, j'inspire. Voyant une image de moi-même s'inclinant devant chaque Bouddha, j'expire. Je m'incline devant chaque Bouddha.

Cet exercice est la continuation du précédent. Il a lui aussi été pratiqué pendant plus de mille ans dans la tradition bouddhiste. Le texte original ressemble à cela : *"L'objet de la pratique qui se trouve devant moi est le filet d'Indra, composé d'innombrables joyaux de grande valeur. Tous les Bouddhas des dix directions se reflètent dans chacun des joyaux précieux et ma propre image se tenant debout devant chaque Bouddha se reflète aussi dans chacun des joyaux. Pendant que je m'incline devant un seul Bouddha, je rend hommage en une seule et même fois à tous les Bouddhas dans les dix directions"*. L'origine de cette méditation se trouve dans l'*Avatamsaka soutra*. Elle est fondée sur le principe même que tout est un et que l'un est le tout. L'exercice nous aide à nous voir au-delà du cadre des cinq agrégats toujours limités par l'espace et le temps. Il nous aide à voir aussi comment nous sommes en inter-pénétration avec toutes les merveilles de l'univers.

Comme l'exercice précédent, nous pouvons pratiquer celui-ci aussi bien pendant la méditation assise qu'en nous inclinant profondément devant le Bouddha.

EXERCICE TRENTE-ET-UN

Regarder profondément

- | | |
|---|--|
| 1. Conscient de moi-même comme étant la réunion des cinq agrégats, j'inspire.
Voyant les cinq agrégats enracinés dans tout ce qui est, j'expire. | Moi-même
comme cinq
agrégats
Racines dans
tout |
| 2. Conscient de moi-même comme fait de ce qui n'est pas moi (vapeur, eau, air, ancêtres, habitudes, société, économie), j'inspire.
Voyant que la perception quotidienne de moi-même comme entité séparée est une erreur, j'expire. | Moi-même fait
d'éléments
non-soi

Entité séparée,
perception
erronée |

166	<p>3. Conscient que l'espèce humaine est une espèce animale bien qu'elle ait une culture et qu'elle soit devenue prédominante sur Terre, j'inspire. Voyant que l'espèce humaine ne peut exister sans l'espèce animale et les minéraux, j'expire.</p>	<p>Humains, une espèce animale</p> <p>Pas d'espèce humaine sans les autres</p>	<p>6. Voyant la présence de l'espèce animale dans celle des espèces non-sensibles comme les plantes, les minéraux, le soleil, l'eau, l'air, j'inspire. Voyant que ma perception quotidienne de l'animal est une perception erronée, j'expire.</p>	<p>Animaux dans espèces non-sensibles</p> <p>Perception quotidienne erronée de l'animal</p>	167
4.	<p>Voyant la présence de l'espèce humaine dans la présence des espèces animales, végétales, et des minéraux, j'inspire. Voyant que l'idée que j'ai de moi-même comme appartenant à une espèce séparée et indépendante est une idée fausse, j'expire.</p>	<p>Humains dans espèces animales, végétales et minéraux</p> <p>Espèce séparée, idée fausse.</p>	<p>7. Conscient que ma vie commence à ma naissance et finit à ma mort j'inspire. Voyant que j'étais déjà présent sous de nombreuses formes avant ma naissance et que je serai présent après ma mort sous de nombreuses formes (soleil, eau, air, terre, ancêtres, descendants, habitudes, société, économie), j'expire.</p>	<p>Mon début, ma fin</p> <p>Pas de début, pas de fin</p>	
5.	<p>Conscient que toutes les espèces animales sont soumises à la naissance et à la mort tout en possédant une conscience et des sentiments, j'inspire. Voyant que l'espèce animale ne peut exister sans la présence des espèces végétales, des minéraux, du soleil, de l'eau et de l'air, j'expire.</p>	<p>Les espèces animales ont sentiments et conscience impermanents</p> <p>Pas d'espèce animale sans les espèces végétales et les minéraux</p>	<p>8. Voyant que la durée de ma vie ne se limite pas à celle du moment compris entre ma vie et ma mort, j'inspire. Voyant que ma perception de la durée d'une vie est erronée, j'expire.</p>	<p>Vie sans limite</p> <p>Durée de la vie, perception erronée</p>	

EXERCICE TRENTE-DEUX

Regarder profondément

- | | |
|---|---|
| <p>1. Conscient de moi-même en train de cueillir une feuille d'automne j'inspire.
Touchant la merveilleuse nature interdépendante de cette feuille j'expire.</p> | <p>Cueillir feuille d'automne
Nature interdépendante</p> |
| <p>2. Conscient de moi-même vivant ici et maintenant, j'inspire.
Touchant la merveilleuse nature interdépendante de la vie en moi et autour de moi, j'expire.</p> | <p>Vivant ici, maintenant
Vie interdépendante en moi et autour de moi</p> |
| <p>3. Conscient de la feuille retournant à la terre et réapparaissant comme nouvelle feuille, j'inspire.</p> | <p>Feuille à la terre, terre à la feuille</p> |

172 Voyant la feuille sous dix mille formes différentes de naissance et de mort, j'expire.

Dix mille formes différentes

4. Conscient de moi-même comme étant une partie de l'existence merveilleuse et interdépendante, j'inspire.
Voyant que je me manifeste en de nombreuses formes différentes, j'expire.

Partie de l'existence merveilleuse et interdépendante
Nombreuses formes différentes

5. Voyant que la feuille n'est pas réellement née, ne meurt pas vraiment, mais apparaît seulement comme naissant ou mourant, j'inspire.
Voyant que je ne passe par la naissance et la mort qu'en apparence, j'expire

Feuille apparaît seulement naissant ou mourant
Ma naissance et ma mort ne sont qu'apparences

6. Voyant que la feuille possède un *nirmanakaya* et que son action est partout, j'inspire.
Voyant que je possède un *nirmanakaya*, et que mon action est partout, j'expire.

L'action de la feuille est partout
Mon action est partout

7. Voyant que la feuille fait son travail depuis des temps sans commencement, j'inspire.

Voyant que j'ai fait mon travail depuis des temps sans commencement, j'expire.

8. Voyant que la feuille est déjà ce qu'elle veut devenir, j'inspire
Voyant que je suis déjà ce que je veux devenir, j'expire.

173
Le travail de la feuille depuis des temps sans commencement
Mon travail depuis des temps sans commencement

9. Voyant que la feuille peut évoquer tous ses *nirmanakayas* depuis des temps sans commencement, j'inspire.
Voyant que je peux évoquer tous mes *nirmanakayas* depuis des temps sans commencement, j'expire.

Transformation infinie de la feuille
Transformation infinie de moi-même

Cet exercice a pour fondement les éclairages donnés par l'*Avatamsaka soutra* et le *Saddharmapundarika soutra*. En pratiquant la pleine conscience, le méditant peut entrer en contact avec l'aspect merveilleux de la réalité que l'on appelle sphère du Dharma (*dharmadhatu*). Il y découvrira que ni lui, ni quoi que ce soit d'existant n'est sujet à la naissance ou à la mort. Le royaume

176 Chacun d'entre nous possède un corps manifesté partout ; chaque action, pensée, et parole que nous commettons a une influence dans les dix directions. Cet exercice nous apporte une merveilleuse concentration. Cette concentration s'appelle le *saddharmapundarika samadhi*.

177

EXERCICE TRENTE-TROIS

Pleine conscience des préceptes

- | | |
|--|---|
| 1. Conscient de la souffrance provoquée par l'action de tuer, j'inspire.
Déterminé à ne pas tuer, à ne pas encourager ou permettre aux autres de tuer, j'expire. | Conscient que tuer provoque de la souffrance
Déterminé à ne pas tuer |
| 2. Conscient de la souffrance provoquée par l'exploitation, le vol et l'injustice dans la société, j'inspire.
Déterminé à ne rien prendre qui appartienne aux autres, j'expire. | Conscient que voler provoque de la souffrance
Déterminé à ne pas voler |

- 178 3. Conscient de la souffrance provoquée par la mauvaise conduite sexuelle, j'inspire.
- Déterminé à ne pas avoir de mauvaise conduite sexuelle, j'expire.
4. Conscient de la souffrance provoquée des paroles inconsidérées, j'inspire.
- Déterminé à apprendre à écouter les autres et à n'avoir, que des paroles constructives apportant l'harmonie, j'expire.
5. Conscient de la souffrance provoquée par l'alcool et les autres drogues, j'inspire.
- Déterminé à ne pas user d'alcool ni de drogues, j'expire
- Conscient que la mauvaise conduite sexuelle provoque de la souffrance
Déterminé à ne pas avoir de mauvaise conduite sexuelle
- Conscient que les paroles inconsidérées provoquent de la souffrance
Déterminé à écouter et à parler en pleine conscience
- Conscient que l'alcool et les drogues provoquent de la souffrance
Déterminé à ne pas user d'alcool ni de drogues

6. Voyant comment les cinq merveilleux préceptes me protègent, moi, ceux qui m'entourent, et toutes les espèces, j'inspire.
- Déterminé à pratiquer les préceptes toute ma vie afin de me protéger moi-même, les autres et toutes les espèces, j'expire.
- Cinq merveilleux préceptes me protègent, moi et toutes les espèces
Déterminé à pratiquer en profondeur

Les Cinq préceptes ne sont pas des interdits qui restreignent notre liberté, ils ne sont pas une autorité à qui il faut obéir à tout prix. Les préceptes sont le fruit de notre pleine conscience et de notre expérience. C'est parce que nous sommes pleinement conscients que les préceptes nous protègent, nous, notre bonheur, ainsi que celui de ceux avec qui nous vivons. Nous nous engageons à recevoir et à pratiquer les préceptes seulement parce que nous voyons les avantages que nous pouvons en tirer en les respectant. Nous pratiquons les préceptes afin qu'à l'avenir notre liberté et notre bonheur soient préservés. Résultats de notre pleine conscience, les préceptes sont l'incarnation de l'Eveil, le Bouddha lui-même. Ils sont l'incarnation du Dharma, le chemin montré par le Bouddha. Ils sont aussi l'incarnation du Sangha, la communauté de ceux qui sont sur le chemin. Pratiquer les cinq préceptes, c'est ne faire qu'un avec le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Réciter les préceptes est un exercice pour rester en pleine conscience avec leur enseignement et un moyen de regarder profondément les avantages qu'on en retire en les préservant.