



Se nourrir de la joie et du bonheur de la méditation

Thich Nhat Hanh - La respiration essentielle

Méthodes 5 et 6

Ceux qui pratiquent la méditation devraient savoir comment se nourrir de la joie et du bonheur qu'elle procure, de la paix de la concentration méditative, afin d'atteindre une véritable maturité et d'aider le monde. La vie ici-bas est à la fois douloureuse et miraculeuse. Les traditions bouddhiques des écoles du Sud insistent sur l'aspect douloureux, tandis que celles des écoles du Nord nous aident à réaliser et à apprécier les merveilles de la vie. Le bambou violet, les fleurs jaunes, les nuages blancs et la pleine lune sont de merveilleuses manifestations du corps du Dharma (la nature, l'univers). Le corps d'un être humain, bien qu'impermanent, sans soi indépendant, et bien qu'étant lié à la souffrance, est cependant merveilleux, infiniment merveilleux. C

La joie première de la méditation est semblable au fait de laisser la ville avec son hyperactivité et toutes ses rencontres perturbatrices pour se rendre à la campagne et s'asseoir sous un arbre, seul. Nous nous sentons complètement à l'aise, paisibles et joyeux. Quelle joie, quel soulagement, comme lorsque vous finissez un examen difficile et que vous sentez que toute angoisse vous a quitté à jamais.

À la fin d'une journée chargée, vous pouvez éteindre la télévision, allumer un bâton d'encens pour parfumer la pièce, vous asseoir les jambes croisées et, avec un demi-sourire, commencer la pratique respiratoire. Vous ressentirez une grande joie ! C'est la sensation première de la méditation.

La cinquième (des seize) méthode respiratoire :

*« J'inspire et je me sens joyeux,
J'expire et je me sens joyeux »*,

nous aide à devenir conscients de cette sensation. Si vous pouvez laisser de côté les tensions et les complications de votre journée, vous connaîtrez une méditation pleine de joie. À partir de là, il est aisé d'atteindre l'état de paix et de joie. C

La sixième méthode instaure la conscience de la paix et du bonheur :

*« J'inspire et je me sens heureux.
J'expire et je me sens heureux. »*

Ce bonheur surgit quand nous nous libérons des préoccupations et du tourment incessants et que le corps et l'esprit sont détendus.

Quand nous avons une rage de dents, nous savons que ne pas souffrir est un sentiment agréable. Mais quand nous ne ressentons pas cette douleur, nous sommes, pour la plupart, inconscients de ce

sentiment agréable. C'est seulement lorsque nous sommes devenus aveugles que nous pouvons réaliser qu'avoir des yeux pour voir le ciel bleu et les nuages blancs est miraculeux. Quand nous voyons, nous prenons rarement conscience de ce miracle. C

Pratiquer la méditation revient à être, à la fois, conscient de ce qui est douloureux et de ce qui est miraculeux. Le bonheur est la nourriture du méditant, et il n'est pas nécessaire d'aller le chercher à l'extérieur de nous-mêmes. Nous avons seulement besoin d'être conscients de l'existence du bonheur afin de l'atteindre immédiatement. Les sentiments agréables sont comme l'air autour de nous : nous pouvons en jouir quand nous le voulons. C

Dans la psychologie bouddhique, il est dit qu'il existe trois sortes de sentiments : agréables, désagréables et neutres (ni agréables ni désagréables).

Mais quand nous pratiquons la méditation, nous savons que nous pouvons transformer les sentiments soi-disant neutres en sentiments agréables et nous en nourrir. Les sentiments agréables résultant de la transformation de sentiments neutres sont plus bénéfiques et durables que ceux qui n'en proviennent pas. Quand nous sommes constamment nourris par le bonheur de la méditation, nous commençons à être à l'aise avec nous-mêmes et avec les autres. Nous devenons tolérants et compatissants, et notre bonheur se transmet à tous ceux qui sont autour de nous. C'est seulement lorsque nous sommes en paix avec nous-mêmes que nous pouvons partager cet état avec les autres. Alors seulement, nous avons assez de force et de patience pour aider les autres, en affrontant de nombreuses épreuves, avec patience et persévérance. CC