



LODRO  
RINZLER

Prendre  
un verre avec  
Bouddha

Sagesse moderne et décontractée

Le jour



## Table des matières

|  |     |
|--|-----|
| INTRODUCTION . . . . .   | 9   |
| PREMIÈRE PARTIE : RESSAISSEZ-VOUS  |     |
| 1. Votre vie est un terrain de jeu . . . . .                               | 13  |
| 2. Riez des pensées qui défilent dans votre tête. . . . .                  | 23  |
| 3. Manifestez les qualités du tigre. . . . .                               | 31  |
| 4. Votre mandala. . . . .  | 38  |
| 5. Soyez indulgent envers votre syndrome<br>de l'Incroyable Hulk . . . . . | 47  |
| 6. C'est le moment d'agir . . . . .  | 53  |
| 7. Soyez attentif aux détails . . . . .                                    | 60  |
| DEUXIÈME PARTIE : SAUVEZ LE MONDE  |     |
| 8. Une société axée sur l'ouverture du cœur . . . . .                      | 71  |
| 9. Manifestez les qualités du lion des neiges . . . . .                    | 81  |
| 10. Sexe, amour et compassion . . . . .                                    | 87  |
| 11. Restez discipliné, même si la vie est difficile . . . . .              | 97  |
| 12. Chevauchez les vagues de votre vie . . . . .                           | 104 |
| 13. Répandez la lumière dans l'obscurité. . . . .                          | 117 |

### TROISIÈME PARTIE : BONDISSEZ DANS L'ESPACE

- 14. Ôtez la flèche de votre œil et vous verrez  
plus clairement le monde. . . . . 125
- 15. Le vol intrépide du garuda. . . . . 135
- 16. Préparez-vous à votre Bar Mitzvah bouddhiste. . . . . 143
- 17. Les noix de coco du réveil . . . . . 150
- 18. Ouvrez votre esprit aux actions subtiles. . . . . 157

### QUATRIÈME PARTIE : DÉTENDEZ-VOUS DANS LA MAGIE

- 19. Chantez le chant du vajra sous la douche. . . . . 167
- 20. L'authenticité du dragon . . . . . 176
- 21. Faites « Milarepa » . . . . . 184
- 22. Associez cœur et esprit. . . . . 193
- 23. Détendez-vous. . . . . 199

- Lectures suggérées . . . . . 207
- Ressources . . . . . 208
- Remerciements . . . . . 209

## Introduction

Ce livre n'a rien à voir avec le guide de méditation de votre grand-mère. Il est pour vous. C'est-à-dire pour quelqu'un qui aime faire l'amour et prendre une bière, quelqu'un qui a fini par découvrir que ses parents étaient un peu dingues, et qui en a parfois marre du boulot. Ce livre ne place pas le bouddhisme sur un piédestal si haut que l'on doive lever la tête pour le contempler. Son objectif est d'examiner tous les coins et recoins de votre existence et de leur appliquer les enseignements du bouddhisme – quel que soit le désordre dans lequel vous vivez.

Faut-il se convertir au bouddhisme pour apprécier cet ouvrage ? Non, cent fois non ! La sagesse qui se trouve peut-être dans ces pages est le résultat de l'excellente instruction que m'ont dispensée mes professeurs, et de mes propres tâtonnements. Le dharma, ou l'enseignement du Bouddha, n'est pas de ceux que l'on doive aborder comme un grimoire obscur dont la pensée doit être disséquée et analysée. Il est destiné à être vécu. Nul besoin d'être bouddhiste pour pénétrer dans cet univers. Il suffit d'être décidé à regarder son existence selon un tout nouveau point de vue.

La question suivante est celle-ci : devez-vous changer de vie pour expérimenter les vérités contenues dans ce livre ? Non, mille fois non, il est pour tous ceux qui se sont dit un jour : « La spiritualité est importante pour moi », et : « Si je suis religieux, je suis bouddhiste. » Il vous propose d'aborder ces enseignements traditionnels qui ont été expérimentés et testés pendant des milliers



d'années. Avant de vous lancer dans cette lecture, dites-vous ceci : « Aujourd'hui, je vais me montrer plus compatissant envers mes semblables », ou : « Je vais ralentir un peu mon rythme de vie et jouir davantage de ce qui s'offre à moi. » Vous n'avez pas à vous *transformer*. Vous êtes très bien comme vous êtes. Ce livre veut simplement vous apprendre à vivre pleinement.

Nous explorerons les quatre dignités de shambhala et les trois yânas, ou véhicules du bouddhisme traditionnel tibétain. Je vous offrirai ce que je sais, mais tout le reste dépendra de vous. Votre rôle est de vous ouvrir à la vie et de la vivre en pleine conscience, dans l'altruisme et la compassion. C'est en vous qu'est la véritable sagesse. Ce que vous offre cet ouvrage, c'est une série d'outils pour y accéder. Nous aborderons de simples pratiques et conseils, et un enseignement qui vous aidera à utiliser votre propre boussole morale et la dignité de votre cœur.

Si vous voulez vraiment vous insérer dans le présent, lisez ce livre. Si vous voulez changer le monde, lisez ce livre. Si vous voulez être un médiateur tout en ne refusant pas une bonne bière à l'occasion, lisez ce livre. C'est pour vous que je l'ai écrit. Et quand vous aurez terminé, envoyez-moi un mot. Je serai heureux de savoir ce que vous en pensez.

*Lodro Rinzler*

# PREMIÈRE PARTIE

RESSAISSEZ-VOUS





## Votre vie est un terrain de jeu

*Si vous n'appriivoisez pas cette ennemie qu'est votre colère,  
Vos adversaires se multiplieront.*

*Mais avec un flot de bonté aimante et de compassion,  
Vous apprivoiserez votre esprit dans la pratique du bodhisattva.*

NGULCHU THOGME

Quand j'étais petit, j'avais un réveille-matin en forme de samouraï. Il tenait une épée et avait une horloge sur le ventre. Il a fonctionné pendant dix ans. Chaque matin, je m'éveillais au chant de son appel guerrier (en japonais) : « Debout ! Debout ! C'est l'heure du combat ! »

Pour un grand nombre d'entre nous, la vie ressemble à une bataille. Notre premier réflexe du matin est un geste d'autoprotection qui nous pousse à nous blottir sous les couvertures afin de repousser le moment d'affronter la journée. Pourquoi ? Parce que nous considérons notre train-train quotidien comme un simple moyen de résoudre nos problèmes : nous payons nos factures, espérons une idylle amoureuse, préservons nos amitiés, veillons sur notre vie familiale... Conclusion : à la fin du jour, nous sommes épuisés par le combat livré pour garder nos forces intactes.



Nous consacrons une énergie incroyable à écouter des messages, à envoyer des messages, à effacer des messages et à attendre des messages. Au lieu de nous engager dans ces aspects de notre vie avec un esprit ouvert, nous crapahutons d'une activité à l'autre en nous accrochant à nos échappatoires : nous ronger les ongles, boire un peu trop de bière, faire l'amour, acheter en ligne, nous épuiser à la salle de sport. Certains d'entre nous arrivent même à accomplir toutes ces tâches en même temps ! Mais même lorsque nous mettons les bouchées doubles, nous savons très bien qu'à la fin de la journée il nous restera toujours quelque chose à faire, et que nous n'aurons que très peu de temps pour nous occuper de nous-mêmes.

C'est là que la méditation est véritablement utile. Cette pratique permet, d'abord et avant tout, d'être présent au monde et de l'apprécier. Elle nous aide à le voir, non comme un champ de bataille, mais comme une étendue fertile dans laquelle nous pouvons nous éveiller et nous ouvrir à tout ce qui nous entoure. Les enseignements bouddhistes nous apprennent que la seule chose qui nous empêche d'être authentiquement présents est notre manie de nous raccrocher à tout et à n'importe quoi.

Nous avons, pour la plupart, mis au point une routine qui nous permet de traverser aisément notre quotidien, et nous l'avons consolidée de telle sorte qu'elle est devenue un mode de vie. Mais posez-vous cette question : « Est-ce que cela me convient vraiment ? » Jour après jour, ne vous engliez-vous pas de plus en plus dans le même emploi, la même relation, les mêmes refuges et les mêmes échappatoires ? N'aspirez-vous pas à un changement radical ?

Ce n'est pas notre univers qui est problématique, c'est notre point de vue. On dit que l'illumination, c'est le fait de prendre conscience de toutes ces choses qui existaient avant que nous ne les colorions avec nos espoirs et nos peurs. Si nous pouvions les accepter et les apprécier telles qu'elles sont, notre univers se transformerait comme par magie en un vaste champ de possibilités.

Pendant les années au cours desquelles j'ai enseigné le bouddhisme, j'ai souvent été sidéré par l'incroyable diversité des individus qui franchissaient le seuil des centres de méditation. En dépit de leur race, de leur âge et de leur niveau socioéconomique, le facteur unificateur qui les définissait était qu'aucun d'entre eux n'était totalement satisfait de son existence. Ces gens avaient souvent tenté d'améliorer leur sort, que ce soit à l'aide d'un nouveau travail, d'une nouvelle voiture, d'un nouveau tranquillisant ou d'un nouvel amour, mais aucun de ces changements ne leur avait apporté l'existence idéale dont ils rêvaient.

Le terme bouddhiste qui nomme le cycle de la souffrance est *samsara*. Le *samsara* qualifie aussi bien la petite douleur provoquée par un ongle incarné que celle ressentie à la perte d'un être cher. C'est ce que nous éprouvons quand nous aspirons à toutes ces choses que nous ne possédons pas. C'est ce que nous ressentons quand, une fois ces désirs satisfaits, nous en détectons d'autres.

Le *samsara* se nourrit d'espoir et de peur. Nous espérons faire des étincelles au boulot, mais nous avons peur de contrarier notre patron. Nous espérons aller à la plage, mais nous avons peur qu'il pleuve. Cet espoir et cette peur peuvent gâcher une foule de bons moments, car nous nous cassons la tête à redouter tout ce qui pourrait arriver. Et lorsque nous découvrons que ces facteurs extérieurs ne nous apportent pas de bonheur durable, nous aspirons au changement, mais nous ne savons pas par où commencer.

Cette insatisfaction générale est ce dont a parlé le Bouddha dans son tout premier sermon. Il n'a pas dit : « Voici la marche à suivre, les gars. Faites ceci ou cela et tout ira bien et vous serez aussi éclairés que moi. » Non, il a dit : « Vous êtes malheureux, pas vrai ? Analysons ça. » Il leur a fait remarquer qu'ils souffraient parce qu'ils ne connaissaient pas grand-chose sur eux-mêmes, puis il leur a fait part d'une excellente nouvelle : leur syndrome d'agitation chronique pouvait disparaître. Il leur a alors indiqué une voie



leur permettant de mieux se connaître et de trouver leur propre chemin vers l'éveil du cœur et de l'esprit. Cette voie était celle de la méditation et de la bonne conduite.

La méditation est un simple outil d'autoréflexion, mais elle a un pouvoir fantastique. Elle n'est pas la panacée qui va transformer votre vie, mais elle peut changer votre cœur et votre esprit ; elle peut vous aider à vous ouvrir au monde et à franchir les obstacles de la vie quotidienne. Plus votre esprit et votre cœur s'ouvriront, plus vous serez capable de vous mouvoir dans votre univers quotidien sans avoir la désagréable impression de vous trouver en plein champ de bataille.

Il existe trois étapes à franchir lorsqu'on pratique la méditation. La première pourrait être décrite comme la phase « d'où viennent toutes ces pensées ? » Nous sommes tellement accoutumés à notre style de vie agité que le simple fait de nous installer pour méditer et respirer attentivement déclenche un torrent de pensées qui se succèdent à un rythme effréné. Comme nous n'avons jamais pris le temps de regarder en nous-même, nous sommes submergés par ce déferlement de passion, de colère, de confusion, de solitude, et par toutes les variations qu'elles comportent.

La technique de base de la méditation consiste à adopter une posture droite, à se « connecter » à son corps et à se concentrer sur la respiration. La respiration fait office d'ancre qui nous amarre à l'expérience et au moment présent. Cela paraît simple à première vue, mais après quelques minutes, nous constatons que notre esprit dérive – nous pensons à une conversation que nous avons eue plus tôt dans la journée, ou nous faisons la liste de corvées qui nous restent à faire, etc. Lorsque ces pensées se présentent, il est préférable de les accueillir, non comme de bons ou de mauvais éléments, mais comme de simples réflexions, puis de reporter son attention sur la sensation physique que procure la respiration. Si cela peut aider, on peut même prononcer mentalement le mot « PENSÉES », ce qui nous permet de comprendre que nous ne faisons

rien de répréhensible en pensant, et que nous avons la capacité de revenir chaque fois à notre respiration.

Des pensées en tout genre peuvent survenir pendant une demi-heure de méditation. Durant la phase « d'où viennent toutes ces pensées ? », certaines personnes ressentent de la frustration parce qu'elles se disent que tout cela ne les mène nulle part et que la méditation n'est pas pour elles. La méditation a marché pour de simples quidams devenus par la suite maîtres de méditation, et cela depuis la nuit des temps, mais pour moi, non, ça ne marche pas. C'est ce que vous vous dites, non ?

Un des plus beaux aspects du bouddhisme, c'est que l'on ne vénère pas Bouddha comme un dieu ou une déité, mais qu'on le célèbre en tant qu'exemple – celui qu'offre une personne ordinaire qui applique une bonne mesure de discipline et de bienveillance dans sa pratique méditative et ouvre ainsi largement son esprit et son cœur.

Lorsque le Bouddha était dans la vingtaine, il n'avait rien d'un maître éclairé. Il s'appelait Siddharta Gautama et vivait avec son père. Il s'était marié très jeune et, en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, son fils était né. C'est alors qu'il a découvert à quel point son enfance avait été préservée. Cette révélation s'est produite lorsqu'il a rencontré, à l'extérieur de son palais, la souffrance sous forme de maladie, de vieillesse et de mort. Tout comme vous l'avez sans doute ressenti à cet âge, il a détesté ce qu'il voyait. Mais lui, Siddharta, voulait trouver un moyen de changer le monde.

Siddharta, que ses amis et ses proches appelaient sans doute Sid, a décidé, sous le coup d'une inspiration sacrée, de s'engager dans une vie spirituelle loin des siens. Il s'est alors livré à un comportement extrême : jeûner et vivre, au nom de la sainteté, dans des conditions très dures, comme s'il voulait se démarquer radicalement de son enfance douillette. Ce qui l'a finalement amené à découvrir qu'il existait un juste milieu, et qu'en n'étant ni trop indulgent ni trop dur envers sa personne, on peut suivre une voie qui



consiste à se montrer plus aimable envers les autres et soi-même, pratiquer la méditation avec constance, et avoir une vie noble. C'est alors qu'il a atteint l'illumination.

Lorsque des personnes qui traversent l'étape « d'où viennent toutes ces pensées ? » me demandent quoi faire pour améliorer leur pratique méditative, je me rappelle toujours ce que mes professeurs me disaient : « Reste assis. » Il ne s'agit pas ici d'une aventure dans laquelle on se lance parce qu'un gars nommé Sid l'a vécue il y a deux mille six cents ans, ou parce qu'on constate que des gens en tirent de grands bienfaits, non, on le fait parce que l'on constate ses effets lénifiants sur notre personne.

Quand le Bouddha a atteint l'illumination, il s'est mis à la recherche d'amis qui avaient médité avec lui par le passé. Mais au lieu de leur dire : « J'ai trouvé la vérité et je vous invite maintenant à me suivre », il leur a simplement déclaré : « Venez et voyez par vous-mêmes. »

La méditation est le chemin qui mène à la découverte de soi. Si nous écoutons les conseils du Bouddha et d'autres grands maîtres du passé et persévérons dans la pratique, nous cesserons, petit à petit, de nous sentir bombardés par un torrent de pensées. Au lieu de cela, nous aurons l'impression de voguer dans le courant d'une puissante rivière. Mais ceci n'est qu'un commencement. Avec le temps et la pratique, nous constaterons que le torrent de pensées s'est transformé en calme ruisseau ou en source limpide menant au lac infini et sans rides de l'éveil de l'esprit.

Le processus graduel qui, pendant la méditation, nous habitue à revenir à la respiration permet de développer un espace mental qui, au cours du temps – et sans que nous ayons rien à faire – se manifesterait tout naturellement dans notre vie quotidienne. Dans la pratique de la méditation, nous apprenons à accueillir nos pensées sans agir sur elles. Cette approche constitue un incroyable outil dans un monde où un courriel acariâtre ou la touche « effacer » d'un téléphone cellulaire peut mettre fin à une relation.

Il peut arriver, durant une séance de méditation, que vous ressentiez de la colère contre un collègue ou un camarade de classe. Vous ruminez alors une série de conversations que vous avez eues avec cette personne, auxquelles vous avez mis fin de différentes manières. Vous analysez les raisons pour lesquelles cette personne vous a trahi, vous vous demandez comment lui rendre la pareille. Chaque fois que vous vous surprenez à couvrir ce genre de pensées, accueillez-les et étiquetez-les sous le terme « PENSÉES », puis retournez à la respiration. Cela peut se dérouler comme suit :

« Bernard est un imbécile. »

« PENSÉES ».

Retour à la respiration.

« Bernard s'est vraiment déchaîné pour gâcher ma journée. Je suis sûr qu'il voulait... »

« PENSÉES ».

Retour à la respiration.

En répétant cette simple pratique qui consiste à créer un espace mental, vous vous préparez à insérer cette personne et cette émotion dans votre vie quotidienne. Cette pratique s'appelle « méditation » parce que vous apprenez à être présent à vos expériences pendant que vous méditez, et parce que cette pratique déborde sur les vingt-trois heures et demie pendant lesquelles vous ne méditez pas. Lors de votre prochaine rencontre avec Bernard, au lieu d'éprouver du ressentiment contre lui, vous pourrez, grâce à l'espace mental que vous avez créé, éviter de réagir comme vous l'avez toujours fait. Autrement dit, vous serez simplement présent à la situation et aux circonstances.

Lorsque vous aurez traversé cette phase, vous vous dirigerez petit à petit vers la deuxième, celle au cours de laquelle vous vous direz : « Cette méditation m'aide un peu. » Vous constaterez alors avec plaisir que cette pratique vous permet d'accéder à une plus



grande ouverture, aussi bien de l'esprit que dans votre vie quotidienne. La raison en est que la méditation n'a rien à voir avec le désir de fabriquer une version idéale de ce que nous sommes, mais de nous permettre d'être présents à nous-mêmes et à nos expériences, quelles qu'elles soient.

La troisième étape pourrait être considérée comme la phase de transition. Vous avez constaté qu'en créant une situation plus spacieuse autour de vos pensées et des émotions fortes qui vous secouent, vous êtes davantage en mesure de les raccorder plus effectivement à votre vie quotidienne. Cela vous fait du bien. Tellement de bien que vous voulez continuer à explorer cette voie qui va vous permettre d'apporter une bonne dose de bon sens à votre vie quotidienne, au monde qui vous entoure, et à vous-même.

Cependant, tout comme il a fallu au Bouddha, notre exemple primordial, un grand nombre d'années pour mettre au point une technique qui lui convienne, vous ne pouvez espérer que la méditation changerait votre existence du jour au lendemain. Lorsqu'on veut se remettre en forme physiquement, on ne fait pas de miracles en quelques jours de jogging ou en un week-end intensif dans un centre de conditionnement physique. Pour arriver à un résultat valable, il est préférable de commencer lentement, de s'accoutumer progressivement aux machines et aux poids, de renforcer ses muscles, session après session, et pendant le temps nécessaire. On se sent alors très encouragé chaque fois que l'on est capable d'aller un peu plus loin dans l'effort.

La même règle s'applique à l'esprit pendant la méditation. Vous n'atteindrez pas l'illumination après cinq heures de pratique. Et vous ne devez surtout pas, après une semaine de ces quinze minutes quotidiennes qui vous procurent la sensation d'être un peu plus ouvert et plus sensé, abandonner en vous disant que c'est gagné. Séance après séance, vous construisez la souplesse mentale et l'ouverture qui va faire de votre esprit un auxiliaire fort et enthousiaste. Il est préférable de commencer par entraîner cet esprit



régulièrement et pendant de courtes séances, de manière à édifier la stabilité qui finira par rejaillir sur toute votre vie.

Je crois que tout individu attiré par la spiritualité veut participer à l'amélioration du monde. Aucune des personnes qui a choisi de lire ce livre ne l'a fait parce qu'elle voulait acquérir une nouvelle voiture ou un conjoint plus séduisant. Comme vous, ces personnes veulent mener une existence plus saine, apprendre comment devenir plus ouvertes et plus disponibles dans leur vie quotidienne. Elles veulent répandre le bon sens et la compassion dans ce monde de plus en plus chaotique. La première étape consiste à affronter vos démons mentaux en apprenant à vous connaître grâce à la méditation. Rapprochez-vous de vous-même et, même si cela sonne comme un cliché, apprenez à vous aimer. C'est seulement alors que vous deviendrez disponible pour aider vos semblables.

Le réveille-matin samouraï n'indique qu'un des moyens d'entamer la journée. Chaque matin, vous pouvez vous éveiller en vous disant : « Allez, hop ! Il est temps de te lancer dans la bataille. C'est toi contre le monde. » Pour gagner ce combat, vous vous montrez dur à la tâche afin d'obtenir augmentations et promotions, acheter les gadgets dernier cri, avoir un ou une conjointe attrayant(e). Ce point de vue est dépassé. Il est dépassé et il ne tarde pas à devenir épuisant, car vous ne cessez de lutter pour gravir les échelons. En outre, vos gadgets deviennent rapidement obsolètes et le look de votre partenaire finit par se ternir. Considérer la journée comme une bataille à gagner nous sépare du monde qui nous entoure et fait de notre vie quotidienne un sommet à conquérir. Ou nous permet simplement de survivre.

Pourquoi, au contraire, ne pas considérer votre existence comme une mine de possibilités ? Lorsque le réveil sonne, accordez-vous une minute pour réfléchir à tout ce qui fait partie de votre vie : vos amis, votre famille, vos proches. Appréciez-les à leur juste valeur. Avant de vous lancer dans la journée, prenez le temps de méditer. Vous constaterez que le simple fait de consacrer un peu de



temps à cette pratique vous donnera l'impression de vous mouvoir dans un plus vaste espace et d'avoir un esprit plus ouvert et plus généreux.

Si vous faites cela, vous découvrirez que ce monde et les scénarios qu'il propose, ce monde qui vous paraît parfois si intimidant et contre lequel vous vous ingéniez à lutter, est loin d'être aussi difficile à affronter quand on le fait sans idées fixes, sans agressivité et sans confusion. Vous constaterez qu'il offre au contraire de larges espaces pour que s'y déploient des situations nouvelles. Moins vous vous accrocherez à votre vieille version des choses, plus vous deviendrez disponible devant tout ce qui se présente à vous. Lorsqu'il en sera ainsi, votre existence ne sera plus un champ de bataille, mais un terrain de jeu dans lequel vous jouerez pleinement de la vie.

## Riez des pensées qui défilent dans votre tête

**A**vant de vous embarquer dans le développement de votre sagesse et de votre compassion, vous devez apprendre les bases de la méditation et savoir comment travailler avec votre esprit. La technique de méditation présentée dans ce chapitre porte le nom de *shamatha*, terme sanscrit que l'on pourrait traduire par « cultiver la paix » ou « demeurer en paix ». Cela semble particulièrement prometteur, n'est-ce pas ? La simple démarche consistant à prendre le temps nécessaire pour rompre avec le train-train quotidien peut induire cet effet calmant sur l'esprit.

Je ne peux cependant vous cacher la vérité : la méditation n'est pas toujours calme. Lorsque vous entamez cette pratique, vous constatez que *shamatha* a un effet secondaire éprouvant. Vous voyez défiler, comme sur un écran, les différentes divagations de votre esprit. Vos espoirs, vos peurs et vos fantasmes sexuels les plus débridés s'y bousculent et y repassent en boucle. Après être resté prisonnier de ce tourbillon pendant un moment, vous constatez que le jeu est passablement ennuyeux et répétitif. En fait, ces peurs, espoirs et fantasmes ont toujours été là, dans votre esprit, mais vous ne les avez jamais regardés en face.



## FORMER SON ESPRIT AVEC SHAMATHA

Shamatha entraîne l'esprit à revenir à tout ce qui fait partie du présent. Lorsque vous observez le déploiement de votre esprit et que celui-ci vous permet d'imaginer, par exemple, une scène dans laquelle vous savourez, les orteils dans le sable chaud, un délicieux rafraîchissement sur une plage des Caraïbes, vous vous dites sans doute : « Hé, ce n'est pas ma réalité, ça ! Ma réalité, c'est un appartement trop petit, un fichu mal de dos, et un cerveau qui divague. » Eh bien, croyez-le ou pas, vous êtes sur la bonne voie. Le simple fait de remarquer que vous êtes perdu dans vos pensées est le premier pas pour revenir au présent sur une base régulière.

On peut comparer cet événement à une première visite aux Alcooliques Anonymes, où l'on admet enfin son impuissance face à l'alcool. Mais ici, vous vous dites : « Je n'ai aucun pouvoir sur ce flot abracadabrant de pensées et d'émotions qui défilent dans ma tête. » Heureusement, comme chez les AA, il existe une voie qui permet de récupérer ce pouvoir : revenir tout doucement à d'autres activités et rompre avec la force de l'habitude.

Méditer avec shamatha, c'est comme brandir une épée et couper les nœuds qui encombrant votre esprit comme on coupe une feuille de papier. En revenant constamment à votre respiration, vous apprenez à ne pas vous laisser piéger par les petits faits tracassiers de la journée. Au lieu de cela, vous entrez en contact avec la paisible réalité qui se cache derrière cette agitation : votre sagesse fondamentale.

La méditation est une pratique traditionnelle partout dans le monde. Ce n'est pas une pratique bouddhiste en soi, ni même une pratique religieuse, et elle existe depuis des siècles. La raison pour laquelle vous et moi pouvons y avoir recours, c'est parce que notre ami Sid en a fait un outil qui lui a permis de découvrir sa sagesse innée, et qu'il a vécu heureux après cette découverte. Nous pouvons nous aussi accéder à la sagesse qui se cache derrière notre confusion. Nous pouvons nous aussi regarder ce qui défile sur notre écran personnel et comprendre que tout est illusoire.

Sid s'est surtout fait connaître pour un phénomène que l'on appelle l'illumination. Ce qu'il a découvert a été le sujet de nombreux débats et a été décrit dans un nombre incalculable de livres. En ce qui nous concerne, contentons-nous de nous dire qu'il s'est éveillé à la réalité vraie. Par le biais de la méditation, il a trouvé le calme ultime: celui qui consiste à ne pas se laisser distraire par ce qui défile sur l'écran de l'esprit. C'est ainsi qu'il a associé perspicacité et sagesse – ce qui est souvent décrit comme la nature du Bouddha, ou la bonté fondamentale.

Chacun de nous a le potentiel nécessaire pour être un bouddha. Nous possédons la bonté innée que le Bouddha a découverte avant nous. Sid avait développé une confiance profonde en sa bonté fondamentale, et il a pu l'offrir avec constance. Croyez-moi, shamatha peut aussi aider des idiots comme vous et moi.

Pour l'instant, l'illumination n'est pas notre objectif ultime. Tant mieux. Mais si vous voulez ouvrir plus largement votre cœur, apprendre comment repousser les fortes émotions qui ne cessent de vous prendre à la gorge, et diminuer votre stress, sachez que shamatha est le meilleur outil. Grâce à shamatha, vous deviendrez moins accro au torrent incessant de pensées et d'émotions qui se bousculent dans votre tête.

Illustrons cette réalité. Supposons que vous soyez chez vous. Servez-vous un verre d'eau. Si vous n'y êtes pas, imaginez la scène. Cette eau claire est pareille à votre état naturel. Elle est limpide, sans une ride.

Laissez tomber de la poussière dans votre verre. C'en est fini de la limpidité! L'eau devient trouble, surtout si vous la remuez avec une cuillère.

Cette tornade trouble caractérise le traitement que nous faisons quotidiennement subir à notre esprit. Lorsqu'une pensée ou une émotion forte se présente à nous, nous la laissons tourner à l'intérieur de notre tête selon une foule de scénarios différents. Une parcelle de boue peut signifier, par exemple: « Qu'a voulu dire Laura dans ce message bizarre? », et la poussière qui s'accumule se



transforme alors en une douzaine d'autres scénarios à propos de ce que Laura pense, de la réponse que nous aurions dû lui donner, de la personne à qui nous pourrions nous confier, etc. Lorsque nous épuisons notre énergie mentale à faire tourner tous ces « et si ? », notre esprit s'embourbe.

Cessons maintenant de faire tourner la cuillère dans le verre. Regardons la boue retomber au fond. Tandis qu'elle se dépose, l'eau du verre retrouve sa clarté et sa limpidité.

De la même manière, notre esprit est une toile de fond sur laquelle nos émotions et nos sentiments défilent. L'esprit, lui, reste naturellement clair et vif. C'est parce qu'il est fondamentalement bon. Et lorsque nous ne nous laissons pas happer par le défilé cyclique de nos pensées, sentiments et émotions, nous découvrons que le fait d'être présent à notre sagesse innée est tout à fait revigorant.

## QUELQUES CONSEILS POUR LA MÉDITATION

Voici quelques conseils pour ceux qui désirent déposer leur cuillère et tenter de rejoindre leur bonté fondamentale.

### *L'emplacement*

Choisissez un bon endroit pour méditer. Il est important d'opter pour un lieu confortable, tranquille, propre, dans lequel vous vous sentez bien. Si vous ne trouvez pas un endroit qui réunit toutes ces qualités, essayez de dénicher un espace qui en possède au moins deux ou trois. Certaines personnes se procurent un coussin de méditation dans une boutique spécialisée, alors que d'autres préfèrent utiliser un oreiller posé sur une couverture. Si vous avez un problème de dos, vous pouvez méditer assis sur une chaise.

Placez le soutien qui vous convient dans un endroit surélevé et spacieux. Il n'est pas indispensable que cet endroit soit totalement à l'épreuve du bruit, mais il est souhaitable que vous vous sentiez bien dans cet environnement et que vous puissiez y rester pendant un certain temps sans être distrait par quoi que ce soit. Ne vous

installez surtout pas devant votre ordinateur, ni devant le téléviseur, même s'ils sont éteints. Méditer devant un mur ou une fenêtre fait parfaitement l'affaire.

### ***Le corps***

Installez-vous sur le coussin ou sur la chaise. Si vous êtes assis sur le coussin, croisez les jambes, mais sans forcer. Si vous êtes sur une chaise, placez vos pieds fermement sur le sol. Avant de commencer à méditer, vous devez vous sentir parfaitement en équilibre, et « connecté » au sol.

Ainsi installé, tenez-vous droit (comme votre mère vous l'a si souvent demandé). Imaginez qu'une corde prend racine dans votre tête et vous tire vers le haut, allongeant ainsi votre colonne vertébrale. Ne forcez en rien votre corps, permettez-lui de garder ses courbes naturelles. Détendez vos bras et vos épaules.

Le Bouddha avait un élève musicien qui se montrait particulièrement rigide pendant la méditation. Notre ami Sid lui a dit : « Rappelle-moi comment tu fais pour accorder ton instrument. Comment les cordes doivent-elles être ?

Le jeune musicien a répondu : « Ni trop tendues ni trop lâches. – Parfait. C'est ainsi que tu dois méditer. »

Lorsque vous adoptez votre posture de méditation, souvenez-vous bien de cela. Ne tendez pas vos muscles jusqu'à les tordre, mais ne vous affaissez pas comme si vous étiez prêt à glisser dans le sommeil. Trouvez votre posture idéale.

Placez les mains à vos côtés. Puis, sans bouger le haut des bras, pliez ceux-ci à hauteur du coude et levez les mains. Laissez-les retomber ensuite sur vos cuisses, paumes vers le haut. C'est l'endroit où elles se sentiront le plus à l'aise.

Votre tête reposant doucement au sommet de votre colonne, rentrez un peu le menton. Détendez les muscles de votre visage, autour des yeux, du nez, de la mâchoire. Votre bouche peut être légèrement entrouverte, ce qui est une sensation très agréable. Si cela vous aide, laissez votre langue toucher votre palais.



Vous aimez vivre au présent et changer le monde tout en savourant un grand verre de bière? Ce livre vous propose une vision rafraîchissante et originale du bouddhisme qui vous aidera à éveiller votre conscience en douceur. Les concepts fondateurs de cette voie spirituelle – la simplicité, le respect de la vie et la non-violence – y sont présentés avec humour et audace. Vous serez convié à examiner les coins et recoins de votre existence et à mettre en pratique de nouvelles valeurs sans pour autant chambouler toutes vos habitudes. Que vous soyez jeune ou expérimenté, sage ou impétueux, traditionaliste ou moderne, voici une façon simple de vous initier à la spiritualité. Grâce à cette approche décontractée, vous pourrez développer votre Bouddha intérieur avec le sourire!

Lodro Rinzler donne de nombreux ateliers dans des centres de méditation et des campus universitaires aux États-Unis. Sa chronique «What Would Sid Do» paraît mensuellement dans le *Huffington Post* et le *Interdependance Project*.