

Les obstacles à l'entraînement et leurs remèdes

L'entraînement à la pleine présence, avec ses deux outils, **la présence** et le **rappel**, rencontre différents obstacles pour lesquels il existe des remèdes appropriés. Obstacles et remèdes se découvrent au fur et à mesure du cheminement.

- **Les six obstacles à la pratique de la pleine présence**

1 - La paresse

C'est l'état dans lequel le pratiquant n'entre même pas dans l'entraînement. Il est clair que, ne s'entraînant pas, il ne peut pas progresser.

2 - L'oubli

Si on a dépassé l'obstacle de la paresse, l'oubli des instructions de la pratique est le deuxième obstacle à surmonter. On aura beau consacrer du temps à l'entraînement, si on s'assied oubliant d'utiliser les deux outils de la pratique, nous ne serons pas attentifs, les distractions nous envahiront, nous ne ferons pas de rappel et resterons loin de l'état de pleine présence.

3 - L'agitation

L'agitation est ce qui nous distrait de la présence dans ses différentes dimensions. Le mental capte notre attention, nous emmène dans toutes sortes de pensées et de rêveries, et cette agitation perturbe le positionnement de la présence, en général et attentive en particulier. Dans une agitation forte, l'attention est possédée par les pensées en lesquelles on s'investit tellement qu'on en oublie complètement le support d'attention et le rappel.

4 - La torpeur

La torpeur est le contraire de l'agitation, elle arrive lorsque nous sommes calmes et tranquilles. La qualité de clarté vive de l'attention se dégrade en une sorte d'ankylose du corps et d'engourdissement de la conscience et nous finissons par sombrer dans la somnolence. La torpeur a des formes plus ou moins subtiles, allant d'un léger obscurcissement de l'attention à l'opacité de l'endormissement.

5 - Le manque d'intervention

Ce cinquième obstacle est présent lorsque, sous l'emprise de l'agitation ou de la torpeur, nous n'intervenons pas pour y remédier et ne pratiquons pas le rappel pour revenir à l'état d'attention.

6 - L'excès d'intervention

Si l'intervention est nécessaire pour corriger l'agitation ou la torpeur, elle doit néanmoins être pratiquée avec légèreté et modération. L'absence d'intervention est un obstacle mais l'excès d'intervention peut en devenir un autre. Trop d'intervention devient une source d'agitation qui empêche de trouver le repos de la détente naturelle.

- **Les neuf remèdes aux six obstacles**

1- Les quatre remèdes à la paresse

La motivation

Le premier remède à la paresse est la motivation à s'entraîner. Elle résulte de la compréhension de l'utilité et des bienfaits de l'entraînement, elle grandit au fur et à mesure que l'on expérimente les bienfaits qu'elle génère. La motivation devient alors énergie enthousiaste¹.

L'effort*

Le deuxième remède à la paresse est l'effort enthousiaste qui naît de la motivation. Il consiste à être diligent, régulier et assidu dans la pratique. L'effort est naturel lorsque la pratique n'est pas perçue comme une contrainte mais au contraire abordée avec entrain et plaisir. Comme pour tout apprentissage, la pratique nécessite de la persévérance et de l'assiduité. La capacité à faire ces efforts nécessaires vient de la motivation.

La confiance

Le troisième remède à la paresse est la confiance qui s'établit progressivement au fur et à mesure de la découverte des bienfaits de la pratique. La confiance dont il s'agit naît de l'expérience et non d'une quelconque croyance. En d'autres termes, l'expérience directe vécue dans l'entraînement nous permet de valider ses bienfaits et nous encourage à continuer, pas à pas, renforçant notre confiance. La validation d'une étape renforce la motivation et la confiance nécessaires pour aborder l'étape suivante.

Les bonnes expériences méditatives

Le quatrième remède à la paresse réside dans les bonnes expériences méditatives : au fur et à mesure que la pratique se développe, elle peut faire apparaître des expériences profondes et intenses qui illustrent les qualités et pouvoirs de la pratique et sont une source d'inspiration et d'encouragement pour poursuivre l'entraînement avec diligence.

L'application de ces quatre remèdes enclenche un cycle vertueux : la motivation, née de la compréhension de l'utilité de la pratique engendre l'effort et l'envie de pratiquer ; l'effort assure la continuité de l'entraînement et stimule la confiance par la découverte des bienfaits qu'il génère. La confiance et les efforts confiants permettent de progresser grâce aux bonnes

¹ Voir chapitre 1 « **Erreur ! Source du renvoi introuvable.** »

expériences qu'ils génèrent et qui, à leur tour, alimentent et amplifient motivation, effort et confiance, et ainsi de suite...

2 - Le remède à l'oubli est le rappel

L'oubli des instructions, l'oubli du support d'attention, la perte de la présence attentive au support de méditation ou la perte de la présence à l'instant se corrigent par le rappel, qui est le deuxième outil de l'entraînement. Le retour régulier et systématique à la pleine présence, en toutes circonstances, constitue le cœur de l'entraînement.

3 - Le remède à l'agitation est la détente

Lorsque nous débutons dans l'entraînement à la pleine présence, le premier obstacle auquel nous sommes généralement confrontés est l'agitation mentale. Lorsque nous sommes agités, il est important de se laisser aller dans la détente en lâchant ce qui nous agite, en laissant l'esprit se détendre dans l'ouvert.

La concentration, ou focalisation tendue, ne permet pas de trouver le repos et peut même avoir l'effet inverse, celui d'entretenir l'agitation. La détente permet à l'esprit de demeurer paisible, au repos dans son état naturel : l'esprit vient au repos, naturellement, tout comme les vagues agitant un plan d'eau s'apaisent et disparaissent d'elles-mêmes.

L'agitation disparaît si elle n'est pas entretenue par le vent de notre activité mentale. Il s'agit simplement de rester tranquille et détendu. C'est ainsi qu'on apprend à « laisser tomber », en décrochant du mental, restant en quelque sorte « suspendu ».

Pour se détendre, il est important de rester bien assis en sentant son corps, en sentant la pesanteur du corps sur le coussin, en respirant, complètement présent à la respiration. Il s'agit alors de sentir plutôt que de penser et de rester tranquille, détendu, nos sens tout ouverts. Il peut aussi être utile d'orienter notre regard vers le bas et de relâcher notre posture physique dans la sensation de la lourdeur, de la pesanteur du corps fermement posé sur le sol : la détente apaise l'agitation. La dissolution des tensions dans l'expiration est un autre remède à l'agitation, qui sera développé au cours de la troisième étape.

4 - Le remède à la torpeur est la stimulation

Lorsque l'agitation s'est apaisée, le deuxième obstacle qu'on rencontre généralement est la torpeur. Le remède à la torpeur est de stimuler la clarté de l'esprit en ouvrant l'expérience à un espace de clarté. Dans les moments de torpeur, il est bon de stimuler son esprit et, à cette fin, il est conseillé de garder les yeux bien ouverts, dirigés légèrement vers le haut, dans l'espace. Un remède spécifique consiste à imaginer et ressentir une vive et intense clarté emplissant tout l'espace comme si, transportés dans l'espace ouvert d'une haute montagne, nous nous trouvions baignés par l'intense clarté du soleil se reflétant sur la neige.

Quand il y a torpeur, il est bon aussi d'adopter une position physique plus tonique. Un autre remède spécifique consiste à respirer profondément pendant quelques cycles respiratoires pour bien s'aérer et se dynamiser.

En cas de grosse torpeur, on peut même se lever et poursuivre la pratique debout pendant quelque temps. Des exercices d'étirements et des mouvements physiques peuvent aussi s'avérer utiles pour se réveiller et se stimuler en cas de besoin.

5 - Le remède à l'absence d'intervention est l'intervention appropriée

Pour pouvoir intervenir de façon juste, il faut d'abord pouvoir reconnaître la présence de l'obstacle – agitation ou torpeur – et appliquer son remède avec l'intensité adéquate, ajustée selon les circonstances.

Une présence tendue génère de la lucidité mais a aussi tendance à stimuler l'agitation. À l'inverse, une présence très détendue est favorable au repos mais expose à la torpeur et au manque de lucidité. Aussi, faut-il évaluer, observer, la qualité de l'expérience présente pour intervenir avec la mesure corrective juste trouvant l'équilibre entre tension et détente, intervention et non intervention. Il s'agit de trouver le juste équilibre dans lequel nous sommes à la fois tranquilles et lucides, avec suffisamment de tonus mais sans être tendus, comme nous l'avons vu avec l'histoire de Shrona.

6 - Le remède à l'excès d'intervention est la non-intervention

Une fois le remède adéquat appliqué, lorsqu'il n'y a plus ni agitation ni torpeur, l'entraînement consiste à rester simplement tranquille, sans intervention, sans rien faire. Comme nous l'avons dit précédemment, la pratique évolue vers le repos en un état d'équilibre naturel. Aussi est-il important de savoir réduire progressivement les interventions pour permettre à cet état d'équilibre d'émerger naturellement. À un certain point, continuer à intervenir est un obstacle. En bref, il convient finalement de rester tranquille, restant simplement en un état de repos équanime, clair et ouvert, détendu dans l'ouverture des sens.

RESUME

Il y a six obstacles à l'entraînement : la paresse, l'oubli, l'agitation, la torpeur, le manque d'intervention et l'excès d'intervention.

Il y a neuf remèdes à ces six obstacles : la motivation, l'effort, la confiance, les bonnes expériences, le rappel, la détente, la stimulation, l'intervention appropriée et la non-intervention.

Les quatre premiers remèdes concernent la paresse, les autres correspondent à chacun des obstacles suivants.

Ces instructions générales s'appliquent aux huit étapes du protocole.

