

LES CINQ EMPECHEMENTS

Extraits de discours du Vénérable U Pandita
Traduits par Vipassanasangha

Lorsque l'on médite des obstacles apparaissent. Ce sont des empêchements ou nivarana en pali. Ils sont au nombre de cinq.

Le Bouddha compare ces empêchements à l'état de l'eau. Quelqu'un veut voir son visage se refléter à la surface de l'eau et il constate que l'eau est altérée et qu'il lui est impossible de reconnaître son propre visage.

Le premier empêchement est le désir pour le plaisir des sens : kamacchanda

Le bouddha dit : « L'homme regarde son image à la surface de l'eau comme dans un miroir, dans une eau dont on a changé la couleur, à laquelle on a ajouté de la couleur ». L'homme n'est pas capable de reconnaître son propre visage car l'eau a été altérée par la couleur.

Un esprit qui essaie de trouver le calme n'y parvient pas car il y a dans cet esprit le désir pour toutes sortes d'expériences sensorielles : des sons harmonieux, des odeurs agréables, des pensées intéressantes. Toutes sortes de choses délicieuses provenant de nos six sens qui provoquent tout naturellement l'apparition du désir.

Des choses dont nous nous souvenons peuvent aussi susciter la recherche de plaisirs. Cela ne concerne pas seulement ce que nous touchons, ce que nous sentons, ce que nous goûtons dans le moment présent mais aussi tout ce que nous avons déjà vécu. Tout ce dont nous nous souvenons peut aussi susciter le désir sensoriel.

Le deuxième empêchement est l'aversion, la haine : vyapada

C'est la méchanceté, la malveillance, la colère, l'agressivité, la haine.

Ce deuxième empêchement est un empêchement assez puissant. C'est l'homme qui cherche à voir son image dans le miroir et trouve de l'eau en ébullition. Il ne peut reconnaître son visage.

En effet, quand la colère est dans l'esprit, il est difficile de trouver le calme et de se décontracter. Ce peut-être des choses qui nous reviennent, qui n'ont rien à voir avec notre expérience immédiate. Nous pouvons nous énerver pour des choses qui se sont passées il y a bien longtemps. Nous trouvons notre coussin trop dur, trop bas, nous trouvons toutes sortes de bonnes raisons de nous fâcher. Ces problèmes nous arrachent chaque fois à notre concentration et nous ne parvenons pas à méditer.

En fait c'est en nous que se trouve ce potentiel latent de colère, de désir, de peur, de besoin de contrôle. Ces émotions sont provoquées par des contacts, par nos relations, par ce qui se passe dans notre vie sociale. Nous avons tendance à dire : « c'est à cause de lui, c'est à cause d'elle » tout en niant qu'en nous-mêmes il y a de la peur, de l'insécurité, de la colère, un sentiment d'impuissance.

Le potentiel de nos émotions est en nous et les gens que nous blâmons pour avoir provoqué ces émotions ne sont en fait que des catalyseurs. L'émotion dont nous nous plaignons ou dont nous nous réjouissons est en nous ainsi que notre bien-être et notre malheur. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de mauvaises personnes qui se comportent mal, de manière inacceptable. Mais notre propre résonance vis-à-vis de ce qui se passe dans notre vie est de notre entière responsabilité. Accepter cela est la base de toute démarche spirituelle. Nous sommes responsables du degré de complicité que nous avons avec notre souffrance et notre bonheur.

Le troisième empêchement est la paresse, la somnolence : thina-middha

C'est la faiblesse de l'esprit qui vacille, qui est visqueux, submergé, incapable de suivre précisément l'objet de méditation. L'esprit devient apathique et ne parvient plus à garder la posture du corps droite et ferme. Les paupières deviennent lourdes, la tête tombe vers l'avant, le dos se courbe. Nous avons tendance à penser « je suis fatigué, je vais aller me

reposer et ensuite je pourrai mieux me concentrer ».

En fait c'est une invitation à la paresse et à la somnolence. Pour surmonter cet empêchement, nous devons essayer de retrouver notre énergie et nous concentrer à nouveau très fermement.

Le quatrième empêchement est l'agitation et les remords : uddhacca-kukkucca

C'est une inquiétude, une sorte de nervosité qui se transforme en démangeaisons, en besoin de se gratter, en petites douleurs partout.

Parfois ces petites douleurs ont l'air sérieux, « cela pourrait être le ménisque, il faut bouger ». C'est très convaincant. On fait toute une histoire par rapport à cela, et dès que l'on commence à donner de l'intérêt à ces sensations, cela ne s'arrête plus. Nous pouvons passer des heures à nous gratter avec des sensations de chatouillement.

Il ne faut pas bouger. C'est vraiment la façon la plus efficace de se débarrasser de ces phénomènes. C'est l'esprit qui se divertit par l'intermédiaire de ces petits maux. Toutes ces sensations qui piquent, qui démangent sont convaincantes et il est très difficile de ne pas y croire. Nous aurons tendance à vouloir nous en débarrasser en bougeant, mais il est recommandé de ne pas bouger, de ne pas se gratter.

L'inquiétude nous empêche de trouver le calme mental, elle nous empêche de trouver la clarté, la lucidité de l'esprit. C'est cette lucidité qui est nécessaire pour avoir une compréhension juste.

Le deuxième aspect, ce sont les remords. C'est la conscience qui se montre, nous sommes perturbés par des remords. Au lieu d'être un problème physique, c'est un problème mental, quelque chose que nous avons fait nous trouble. Nous nous sentons soit coupable soit responsable. Il est très important de comprendre et de respecter les préceptes, car c'est la moralité qui nous protège contre de tels remords.

Sila, la moralité est liée à la pratique de la méditation. Si nous vivons d'une façon qui provoque des remords cela reviendra pendant que nous méditerons. Dès que cela remonte, cela nous empêche de nous unifier. C'est pour cette raison qu'une vie morale pure est la base de tout progrès dans la méditation.

Si notre manière de vivre provoque des sentiments de culpabilité, des remords, il sera très difficile de nous concentrer car nous serons troublés. La colère peut aussi nous troubler. Nous pouvons faire des gestes, prononcer des mots, avoir des attitudes qui font mal aux

autres et à nous-mêmes. Cela peut aller très vite. Avec les remords cela va un peu moins vite, mais cela nous perturbe quand même.

Le cinquième empêchement est le doute : vicikiccha

C'est comme l'eau trouble, ce n'est pas clair, l'homme ne peut y voir son reflet. Le doute est quelque chose qui parvient avec succès à nous empêcher de nous concentrer.

Le doute n'est pas intellectuel, c'est une émotion. En général nous ne reconnaissons pas le doute comme une émotion. Nous considérons le doute comme quelque chose que nous ne savons pas, mais en fait il y a beaucoup de choses que nous ne savons pas et qui ne sont pas des doutes. Par exemple je ne sais pas s'il pleuvra demain, et cela ne me travaille pas du tout.

Le dénouement d'une émotion se passe au niveau du cœur et ne peut se passer au niveau du mental. La pensée ne peut nous aider face à une émotion forte. Les émotions ne se calment pas avec les pensées. Nous pouvons penser vite pour couvrir l'émotion, mais plutôt que de résoudre l'émotion, nous la figeons, nous la recouvrons parce que l'activité mentale est parfois plus convaincante et plus rapide que l'émotion.

Nous arrivons ainsi à détourner l'attention d'une émotion et à nous convaincre que ce que nous pensons est vrai. En fait l'émotion continue et remonte dès que la pensée diminue. Nous n'arrivons pas vraiment à résoudre ou à dénouer un état émotionnel par la pensée, et le doute en est un très bon exemple. Tout essai pour résoudre le doute par l'intellect est voué à l'échec.

Le doute peut être à propos de soi-même, à propos de la méthode ou de la pratique ou encore en ce qui concerne l'enseignant. Nous nous mettons à douter du moindre aspect de la pratique. C'est plus qu'un simple doute, cela devient de l'épuisement mental dû à la spéculation, à la confusion.

Lorsque ces empêchements apparaissent, il faut commencer par les identifier, les reconnaître et c'est l'attention qui permettra de les éradiquer.