

Jung Mok

CHEMINS DE MÉDITATION

Traduit du coréen par Lim Yeong-hee
et adapté par Lucie Modde

OUVRAGE PUBLIÉ AVEC LE SOUTIEN DE L'INSTITUT CORÉEN
DE LA TRADUCTION LITTÉRAIRE (KLTI, SÉOUL)



*Éditions
Philippe Picquier*

Je prie de tout cœur pour que l'amour
et la compassion naissent dans le regard
de tous ceux que j'ai rencontrés aujourd'hui.

Jung Mok

PRÉFACE

– Tournez ou on va avoir un accident! Il y a quelqu'un? Si ça continue, nos bateaux vont se rentrer dedans! crie un batelier.

Mais l'autre bateau percute le sien dans un grand fracas. L'homme, furieux, se lève d'un bond et hurle à nouveau :

– Je vous avais dit de tourner, et voilà le résultat!

Pourtant, quand il découvre que l'autre bateau est vide et qu'il avançait juste en suivant le courant, sa colère retombe.

9

Cette petite histoire de Zhuangzi sur un bateau vide, que j'ai lue quand j'étais au collège, m'a beaucoup marquée. J'avais l'impression de voir s'ouvrir devant moi une grotte immense et mystérieuse. Quand on comprend qu'il n'y a pas de colère sans adversaire, on se rend compte que son esprit, originellement vierge, s'encombre, au fil du temps, d'une multitude de pensées qui l'empêchent de voir les choses telles qu'elles sont. Sans cela, l'homme aurait

vu le bateau vide. Voilà ce que cette histoire m'a fait comprendre. A chaque nouvelle expérience, nous gagnons en lucidité, un peu comme si notre esprit était un tapis qui se déroulait petit à petit.

Le souvenir de cette anecdote est resté gravé en moi pendant longtemps. Vingt ans plus tard, alors que j'étais dans l'avion pour me rendre à un pèlerinage à Lumbini, le lieu de naissance du Bouddha au Népal, j'ai vu par le hublot d'immenses montagnes émerger des nuages : c'était l'Himalaya. Bouche bée d'admiration devant ce spectacle majestueux, j'ai senti que mon âme se purifiait et que mes pensées un peu folles et mes illusions extravagantes se volatilisaient.

10

Tout ce qui nous entoure dépérit avec le temps, et puis notre vie se remplit de nouveau. Quand notre tasse de thé est pleine, on la vide ; la pleine lune finit par décroître ; après le printemps et son cortège de nouvelles vies, l'automne et l'hiver arrivent et emportent tout. Il en est de même pour l'esprit humain, où une succession de pensées vont et viennent.

Personne ne demande à quelle saison les fleurs s'épanouissent ni pourquoi les oiseaux chantent. Les fleurs éclosent quand vient la saison et les

oiseaux savent pourquoi ils chantent. Un poète méditait ainsi : « Si j'aime quelqu'un, mon cœur le sait avant moi. Si je brûle d'envie d'obtenir quelque chose, mon esprit se tend dans sa direction avant moi. Si j'aime à nouveau quelqu'un, les fleurs le savent avant moi. Les oiseaux aussi. »

Ainsi, la méditation nous aide à être le seul acteur de notre éveil. Elle nous fait ressentir les choses sans avoir à passer par la parole ou par la raison. Si on ne peut ni l'enseigner ni l'apprendre, il existe un grand nombre de méthodes de méditation. Pour moi, la méditation doit nous venir sans aide, aussi naturellement que les œufs éclosent ou

11

que les fleurs s'épanouissent au printemps.

Les méthodes de méditation que je présente dans ce livre n'ont pas été créées par un maître en particulier et ne sont donc la propriété de personne. Elles appartiennent à une vieille tradition, transmise de génération en génération par le bouche-à-oreille. Les « nouvelles » méthodes de méditation puisent leurs origines dans ces sources lointaines et ont évolué à des fins de transmission. Aussi, aucune des pratiques que j'introduis ici n'est absolue : il s'agit seulement d'un chemin parmi d'autres, que vous pouvez choisir d'emprunter pour atteindre votre destination.

Si vous méditez en suivant mes conseils, que vous arrivez à faire le vide en vous et à atteindre la paix intérieure, un monde bien plus vaste s'ouvrira à vous. Ce livre est loin d'être parfait; pourtant, à sa lecture, j'aimerais que votre esprit s'ouvre et devienne aussi pur qu'un ciel sans nuages. Je souhaite de tout cœur à chacun de mes lecteurs de comprendre que « c'est en faisant le vide qu'on se remplit » et de mener une vie heureuse et paisible.

Jung Mok, les mains jointes

POUR COMMENCER

Faites le vide dans votre vie
comme si vous vidiez une tasse de thé

Je suis votre esprit.

En ce moment, où se trouve votre esprit ?

La méditation permet d'ancrer votre esprit dans
le présent.

Comme les baleines, qui ne mettent au repos que
la moitié de leur cerveau quand elles dorment, restez
toujours éveillé. Existez pleinement et ardemment !

13

Imaginez que vous tenez une tasse de thé.
Est-elle pleine ou vide ? Peut-être déborde-t-elle ?

En ce moment, êtes-vous très attaché à quelque
chose ? Si oui, à quoi ? Est-ce que ça n'est pas en train
de vous gâcher la vie ? Ou peut-être que vous n'êtes
même pas conscient de ce à quoi vous tenez tant ?

La méditation nous débarrasse des problèmes,
des objectifs et des doutes que nous nous inven-
tons. Elle nous permet de faire le vide en nous

et nous ramène au moment présent. Avec elle, le passé et le futur disparaissent : nous n'existons plus qu'à l'instant présent. La véritable joie est comme l'eau qui jaillit d'une source purifiée.

Chaque jour, nous sommes envahis par une multitude de pensées : avoir raison, avoir tort, se haïr, s'apprécier, se trouver compétent, incompetent... Ce ne sont là qu'idées sans substance. Débarrassez-vous-en. Libérez-vous-en.

Imaginez-vous baleine nageant librement. Nombreux sont ceux qui n'arrivent pas à se détendre et qui, quand on leur dit : « Calme-toi », se crispent davantage.

Soyez comme une baleine qui nage en toute liberté, toujours éveillée, et essayez de vous détendre en profitant pleinement du moment présent.

Un jour, quelqu'un m'a demandé : « Ma sœur, qu'obtient-on en méditant ? »

Rien. Et quand ce désir d'obtenir quelque chose s'évapore, la pureté présente au fond de nous prend sa place et nous donne de la force.

Maître Dôgen a dit : « La méditation ne sert ni à atteindre l'éveil, ni à accomplir quoi que ce soit. C'est la paix et la bénédiction mêmes. »

Il est difficile de trouver notre voie intérieure quand on est trop habitué au monde extérieur, un peu comme quand on passe à l'intérieur après avoir été au soleil et qu'on ne voit rien. Mais une fois nos yeux habitués à l'obscurité, on peut distinguer ce qui nous entoure. Il en est de même pour les yeux du cœur.

Si vous prenez l'habitude de vous asseoir et de méditer chaque jour à la même heure, vous verrez peu à peu grandir votre force intérieure.

Méditer, c'est allumer la lampe de notre esprit, comme quand on allume dans une pièce sombre. Il s'agit de nous éclairer de l'intérieur. Alors, l'obscurité laisse la place à la lumière, tout s'éclaire en nous, le désordre s'ordonne et un chemin se révèle à ceux qui étaient égarés. En somme, la méditation érige un phare en nous.

N'oubliez pas qu'on médite uniquement assis sur un coussin. Si vous arrivez à atteindre ne serait-ce que de petits éveils à travers les expériences que vous vivez, c'est que vous méditez quotidiennement sans le savoir. La méditation n'est pas une pratique grandiose, elle permet simplement de comprendre des petites choses ici et là.

Si vous sentez qu'une lumière s'allume dans l'obscurité de votre cœur, vous pouvez vous dire : « Ah, c'est ça la méditation... »

LA PLEINE CONSCIENCE

Marche et repas conscients

Beaucoup pensent que pour connaître la véritable paix intérieure, il faut méditer dans des conditions austères, assis sur un rocher au fin fond de la montagne. Débarrassez-vous de ce préjugé.

Un élève va voir un maître et lui demande:

17

– Maître, quel genre de pratiques ascétiques pratiquez-vous, vous et vos disciples?

– Nous nous asseyons, nous marchons et nous mangeons.

Devant l'absurdité de cette réponse, l'élève continue à l'interroger:

– Mais, maître, s'asseoir, marcher et manger, c'est ce que tout le monde fait, non?

Alors le maître répond:

– Quand nous nous asseyons, nous sommes conscients que nous nous asseyons. Quand nous marchons, nous sommes conscients que nous

marchons. Et quand nous mangeons, nous sommes conscients que nous mangeons.

Est-ce votre cas? A table, n'êtes-vous pas préoccupé par ce que vous n'avez pas réussi à terminer la veille, par ce que vous avez à faire après le repas, ou par la manière dont mange la personne qui vous fait face, que vous trouvez déplaisante? Si c'est le cas, vous n'appliquez pas la parole du maître.

Votre bouche mange mais votre esprit erre dans un labyrinthe complexe où futur et passé s'entremêlent. Une expression coréenne le dit bien: « Quand on est pressé, on ne sait pas si on mange par la bouche ou par le nez. »

18

Quand vous marchez, sentez-vous le contact de vos pieds sur le sol et le moindre mouvement de leurs muscles? Avez-vous conscience d'être en train de marcher? Ce n'est malheureusement pas le cas de la plupart des gens. On marche souvent machinalement, l'esprit occupé par la musique qu'on entend dans la rue, par les passants, par ce qui nous reste à faire.

Les conducteurs peuvent également partager cette expérience: combien, la tête ailleurs, arrivent à destination sans s'en rendre compte?

Leur conscience n'est pas complètement endormie puisqu'ils atteignent leur destination sains et saufs, mais ils ne sont pas pour autant éveillés. Si vous n'êtes pas conscient que vous êtes en train de conduire et qu'une fois arrivé à bon port, vous vous dites: «Tiens, comment se fait-il que je sois déjà là?», c'est que vous avez conduit sans être en état d'éveil.

Si vous faites machinalement quelque chose dont vous avez l'habitude, vous n'êtes pas maître de cette action. Vous êtes entraîné par un maître autre que vous. Seule l'action que vous accomplissez en étant éveillé est véritablement la vôtre.

19

Vous est-il arrivé de vous retrouver vraiment seul?

Essayez d'être vraiment seul pendant un de vos jours de repos. Peut-être trouverez-vous cela intéressant. C'est une bonne façon de se reposer en toute tranquillité. Cela correspond d'ailleurs tout à fait à ce que signifie «jour de repos».

Ne faites attention ni au lieu, ni aux gens qui vous entourent, ni au temps qu'il fait. Contentez-vous de marcher tranquillement, de vous promener, et de savourer le plaisir d'être seul.

« Être seul », c'est être imperturbable même au milieu d'une foule, un peu comme la surface d'un lac qui reflète les choses telles qu'elles sont sans se troubler.

Contrairement à l'idée générale, « être seul » ne veut donc pas dire être physiquement isolé des autres. Si notre esprit est traversé par une multitude de pensées, nous avons beau être loin des autres, nous ne sommes pas véritablement seuls. De même, si notre cœur est agité, nous aurons beau être assis dans une chambre vide, nous ne serons pas seuls.

Essayez de vous retrouver vraiment seul. Au début, des pensées de toutes sortes vont défiler dans votre esprit et troubler la surface du lac dans votre cœur. Peut-être certains d'entre vous en seront-ils effrayés. Réussir à être vraiment seul n'est pas une tâche aisée. N'y renoncez pas pour autant ! Une fois que vous aurez réussi, vous vivrez une expérience inouïe et passionnante.

La sagesse d'un enfant indien

En voyage, on fait souvent des rencontres qui nous mettent devant notre propre stupidité. Un jour, il y a très longtemps, lors d'un pèlerinage en Inde, je suis partie de bon matin à pied en direction

de Kushinagar, le lieu saint où le Bouddha a atteint le nirvâna. En chemin, des enfants m'ont suivie en me demandant de leur acheter pour un dollar de feuilles de tilleul. Tout du long, ils ont crié : « *Give me one dollar!* »

Comme ça m'était beaucoup arrivé pendant mon voyage et que je m'y étais habituée, je n'ai pas vraiment réagi. Lassés, ils sont tous partis, sauf un petit garçon aux yeux chassieux qui a insisté pour me guider dans la région. Devant tant de ténacité, je lui ai dit :

– Je suis déjà venue ici quatre ou cinq fois, je connais bien la région, je peux me débrouiller toute seule.

A ces mots, le gamin a répondu, les yeux écarquillés :

– Vous dites bien connaître la région alors que vous n'êtes venue que quatre ou cinq fois. Moi, je vis ici depuis sept ans et je ne la connais toujours pas bien !

J'ai eu l'impression de me prendre un coup de bâton sur la tête. J'avais été tellement stupide de lui dire « je connais bien la région » ! Je ne sais pas vraiment ce qu'il voulait dire par là, mais son regard plein de dignité et de confiance m'a tellement

marquée que je m'en souviens encore plus de vingt ans après.

Nous croyons qu'un ou deux séjours nous suffisent pour tout connaître d'un endroit. Mais à quel point le connaît-on vraiment? De même, on croit, on est même sûr de très bien connaître un ou une amie proche. Mais que sait-on vraiment d'eux? Ou des membres de sa propre famille? Connaît-on vraiment ses parents, ses frères et sœurs, ses enfants?

Il vaut mieux se dire : « Peut-être que je ne connais pas tout d'eux. Ce que je crois connaître n'est peut-être pas vrai. Je me trompe peut-être. » Ainsi, vous ne cesserez de découvrir des choses nouvelles et des aspects inconnus des gens que vous côtoyez.

Si vous arrivez à vous dire que vous connaissez peu de choses de quelqu'un que vous fréquentez régulièrement et que vous croyez connaître par cœur, et si vous parvenez à vous émerveiller du simple fait qu'il soit là, alors vous pourrez lui accorder votre attention pleine et entière. Vos relations avec autrui n'en seront-elles pas plus saines?

Quand on lit, quand on parle, quand on écoute, quand on regarde quelque chose, notre esprit sait rester concentré. C'est là sa nature originelle.

Ne voyez pas la méditation comme quelque chose de compliqué. Il suffit de canaliser son attention et de l'empêcher de s'éparpiller sans cesse. Concentrez-vous sur une seule chose !

Quand vous mangez, ne pensez à rien d'autre. Vous verrez la différence. En vous focalisant sur le goût savoureux des différents aliments et sur la sensation de mâcher, vous ne penserez plus ni au passé, ni au futur. Certains considèrent que pour avoir une vie paisible, il faut qu'il ne se passe rien ; ils font tout pour maintenir cette paix le plus longtemps possible. Ils se trompent : la véritable paix ne vient pas quand rien ne se passe, mais quand on arrive à garder sa sérénité intérieure dans la tempête.

23

Peu importe que vous soyez gagné par les tourments, la peur, l'inquiétude ou la confusion, tant que votre esprit reste attaché au moment présent. En acceptant ces émotions comme elles sont, vous atteindrez la véritable sérénité.

Une tempête a beau être passée, elle peut revenir à tout moment ; n'y faites pas attention et surtout n'essayez pas de lui résister.

Si vous voulez atteindre l'éveil, commencez par sourire. Même quand rien ne vous fait sourire, forcez-vous.