Petits conseils pour la Méditation
La pureté en trois points par Péma Chödrön

Pour commencer, laissez simplement tomber toute attente vous concernant. C'est une instruction simple et bonne sur la façon de méditer. Le sujet de la méditation est de dissoudre la fixation sur nous-mêmes, dans le processus de la méditation, et dans n'importe quel résultat que nous puissions en obtenir. A travers la méditation, nous commençons à prendre le pli de vivre avec une attitude sans saisie. Quand vous vous asseyez pour méditer, vous pouvez intégrer à votre pratique la notion de la pureté en trois points :

- Ne pas être pris dans les idées au sujet de vous-même,
- Ne pas être pris dans les idées au sujet de la pratique,
- Ne pas être pris dans les idées au sujet du résultat de la pratique.

Parfois, vous commencez la méditation avec l'idée "Je m'assieds pour méditer". Ce n'est pas très utile. Toutefois, vous pouvez juste claquer des doigts et Zap ! Tout sens du Soi a disparu. Vous devez commencer par là où vous en êtes. Avant de vous asseoir, vous pouvez vraiment réfléchir sur le fait que vous n'avez pas à vous raccrocher à une identité solide de vous-même en tant que personne non valable ou valable, comme quelqu'un qui ne sait pas méditer, ou comme quelqu'un qui le peut.

Vous pouvez pratiquer en éclairant la totalité de la personne que vous amenez à la méditation. Par exemple, si vous êtes débutant, vous pourriez éprouver une certaine fierté dans le fait d'être un méditant. Vous revenez d'une retraite et vos amis disent : "Où étais-tu ?" et vous répondez : "Oh, j'ai juste médité une dizaine de jours sur l'île de Cap Breton. Nous avons gardé le silence la plupart du temps et nous avons médité des heures entières chaque jour". Vous avez ce sentiment "Ouh ! Vont-ils être impressionnés..." Peut-être, en d'autres situations, allez-vous vous sentir un peu gêné. Si vos parents vous demandent où vous étiez, vous diriez par exemple : "Oh, j'ai juste fait un tour à Cap Breton".

Pour commencer, laissez juste tomber toute attente vous concernant. C'est une instruction simple et bonne pour apprendre à méditer. Libérez-vous de toute sorte d'idée sur ce que vous êtes supposé être, et restez simplement assis. Puis souvenez-vous de cette instruction occasionnellement pendant la période de méditation, car vous allez vous raconter pas mal de choses sur le fait que vous soyez bon ou mauvais. Vous allez passer pas mal de temps pendant l'étape centrale en tant qu'étoile de votre propre film. Vous pouvez passer pas mal de temps à planifier, vous désoler, et à essayer de tout améliorer.

Au lieu de vous raccrocher à une identité limitée (de vous-même), faites de votre mieux pour vous observer minute après minute. Observez ce qui se passe. Vous allez geler cela en vous fixant dessus, parce que vous avez vraiment une idée de qui vous êtes ; nous avons tous une idée de qui nous sommes. Mais si vous observez simplement au lieu de vous fixer, la méditation elle-même va commencer à mettre sérieusement à mal cette identité. Vous allez commencer à avoir des doutes sur le fait d'exister sur un seul mode ; vous allez voir que le "Qui vous êtes" et le "Comment vous êtes" changent. Les cinq premières minutes de la méditation, vous êtes déprimé ; le gong sonne et vous êtes content. Pendant la méditation en marchant, vous vous ennuyez ; vous vous asseyez sur votre coussin à nouveau et votre dos vous fait mal. Le gong sonne et vous réalisez que vous avez été faire quelques achats à New York. Le changement va et vient. Observez-le sans attente concernant de comment vous êtes sensé être, ou qui vous êtes. Restez simplement assis et voyez ce qui se passe.

Ceci est la première qualité de la pureté en trois points. Traditionnellement, elle est désignée comme "Non Soi". Ce que cela vise, c'est à lâcher toutes les attentes d'être de façon particulière. La méditation est le véhicule parfait pour voir comment vous changez, changez, changez. Les pensées changent. Les

émotions changent. On dit que les méditants avancés peuvent même voir les molécules changer. (Personnellement je n'ai jamais fait cette expérience).

La seconde ligne directrice de cette pureté en trois points est : "Non méditation". Ne faites pas de votre méditation un projet ou un événement spécial ; n'entrez pas dans une attitude de grand sérieux et de solennité. Pour cela, n'ayez aucun concept de votre méditation, pas de religiosité. Ne vous accrochez à aucune notion en cela, même pas "Oh, la méditation, cela veut dire être totalement naturel ; vous vous asseyez simplement, détendez votre esprit, et êtes cool".

Nous avons des tas d'idées sur ce qu'est une bonne méditation, ce qu'est une mauvaise méditation. La notion ici, est que nous nous asseyons sans attente en ce qui nous concerne et sans attente sur ce qu'est la pratique. Nous suivons simplement les instructions, sans imaginer que la méditation doit être ceci ou cela. Nous pouvons continuellement lâcher prise sur toutes les vues solides sur le méditant et la méditation, sur tout rattrapage. C'est l'entraînement, laisser aller et observer sans jugement, sans biais. Nous laissons simplement aller.

Ainsi pensez-vous : "C'est la méditation. Je suis sensé observer et lâcher prise mais je ne sais pas observer et je ne sais pas lâcher prise, et ma méditation est de la bouillie pour chat. D'un autre côté, j'ai un petit peu observé, et c'était bien. Si j'ai une chance de le dire à mon enseignante, elle sera contente".

Nous avons une tendance habituelle à solidifier l'expérience, mais souvenez-vous de ces instructions : pas d'attentes... C'est ce que cela est, vous n'avez pas à ajouter quoi que ce soit.

La troisième qualité de la pureté en trois points est : "Pas de résultat". Lâchez tout espoir de fruit. Pratiquez sans espoir de quelque sorte que ce soit à partir de maintenant. Il y a tout ce qu'il y a ; il n'y a pas de plus tard. Etre là est le seul chemin par lequel advient votre transformation. Si vous pratiquez avec espoir et peur, si vous pratiquez pour devenir ce que vous pensez que vous devriez être (même si c'est quelqu'un de plus calme, plus aimant, plus empli de compassion) vous ne faites que vous préparez à une déception. Vous ne pouvez aller d'ici à là. Être totalement là à chaque moment, c'est le point, de maintenant jusqu'au moment de votre mort.

Après avoir médité, si vous remarquez quelque chose que vous ressentez comme un résultat, par exemple votre esprit semble reposé ou vous avez le sentiment qu'il est totalement concentré en un point, ou vous ressentez une grande compassion ou bonté, observez simplement et lâchez.

Trungpa Rimpoché utilisait souvent le mot "disown" (dis= privatif, own = posséder) Ce n'est pas que les résultats aient quelque chose de mauvais mais lorsque nous nous accrochons aux résultats, ils ne sont d'aucune utilité. L'un des textes du Mâhamudra dit : "Même les qualités de clarté, non dualité, et les bénédictions sont des obstacles si vous vous y accrochez".

Donc telle est la pureté en trois points. Elle donne de bonnes directives pour pratiquer la méditation ou n'importe quelle autre activité, en fait. N'ayez aucune attente sur ce que vous êtes, généreux ou malveillant ou n'importe quoi d'autre, pas d'attente concernant votre activité ou les processus, pas d'attente de fruit. C'est ainsi que nous passons d'un mode de vie conceptuel, nous figeant dans le temps et l'espace, à la détente dans l'espace vaste et fluide avec lequel nous sommes nés.

Péma Chödrön