

SEULE LA MÉDITATION EST RÉELLE

Enseignement public de Sifu Yap donné à Séville en mai 2010

Traduit par Philippe Jullien avec le concours d'Anne-Marie Chaubet

Seule la méditation est réelle. Si vous faites la comparaison, rien de ce que vous faites n'est réel, seule la méditation est réelle. Un jour vous le découvrirez. Alors, beaucoup de choses importantes vont changer pour le mieux, de bonnes choses arriveront, elle va prendre soin de vous à partir de maintenant et toutes les erreurs commises auparavant, et depuis des temps immémoriaux vont être corrigées. Toutes sortes de difficultés, toutes sortes d'erreurs, les millions de mahakappas sont corrigés. Maintenant, maintenant, travaillez toujours avec maintenant.

Chaque jour vous vous réveillez le matin pour aller au travail, de 9h à 18h, cinq jours par semaine, vous recevez un petit salaire, peut-être juste assez pour vous déplacer en voiture, assez pour manger. Vous passez toute votre vie ainsi jusqu'à ce que vous deveniez vieux et incapable de travailler. C'est ainsi: pauvre de vous! Tout le monde vit comme cela. Vous ne pouvez pas dire "non!". Même si vous étudiez la méditation il vaut mieux continuer à vivre ainsi.

Mais, d'un autre côté, si vous passez une heure, peut-être une demi-heure, peut-être deux heures par jour, à faire votre travail de méditation... Eh bien disons une heure par jour comparée à huit heures de travail. Huit heures par jour, un petit salaire juste suffisant pour vous nourrir, acheter l'essentiel. Le travail de méditation une heure par jour, et vous libérez votre corps de la douleur et de la maladie, vous réduisez ou éliminez toutes sortes de conflits, vous ne vous disputez plus avec vos amis, vous avez des amis plus joyeux, vous vous occupez mieux de votre travail et vous gagnez des promotions, vous touchez un meilleur salaire. Toutes les situations de votre vie s'améliorent et cela vous aide à être quelqu'un de plus heureux.

Ainsi, chaque jour vous prenez des vacances en descendant dans votre corps. Chaque jour, d'un petit saut de l'esprit vous contrôlez votre monde spirituel. Le monde spirituel est un monde beaucoup, beaucoup, beaucoup plus vaste que le monde physique, que la terre elle-même. Vous n'avez pas besoin de travailler si dur, de gagner un peu d'argent pour partir en vacances, vous avez des vacances tous les jours.

Et puis, par le passé vous étiez plein de peur, plein de panique, la tête pleine d'interrogations, "pourquoi, pourquoi, pourquoi?". Maintenant, quand vous méditez, votre esprit dans le corps, toutes vos peurs disparaissent, les choses qui vous effraient, maintenant vous pouvez en rire, toutes les questions trouvent leur réponse, et aussi toutes les confusions qui vous conduisent à lutter, à travers des cycles de renaissances interminables. La naissance, la vieillesse, la maladie, la mort, tout cela est impermanence. Et maintenant avec la clarté de la Présence, vous comprenez, vous acceptez l'impermanence, et vous trouvez en vous le lieu que l'impermanence ne peut affecter. Cela signifie que vous devenez éternel.

Ainsi, la récompense de la méditation est beaucoup, beaucoup, beaucoup plus importante que tout ce que vous croyez. La récompense n'est pas quantifiable. Aussi soyez quelqu'un d'avisé. Ne vous départissez pas de vos droits à votre propre bien-être,

ne soyez pas paresseux, faites votre travail pour votre propre bénéfice. Votre récompense n'est pas mesurable. Alors soyez avisé, faites le choix judicieux.

Et la méditation est comme cela : vous allez avoir à travailler avec votre pire ennemi. Qui est le plus terrible ennemi? Vous-même. Et pourquoi ce vous-même est-il votre pire ennemi? Ici (le mental), pourquoi, pourquoi est-il votre pire ennemi? N'est-il pas supposé être votre ami? Pourquoi vous cause-t-il du tort? Parce qu'il ne vous appartient pas. Il appartient à quelqu'un d'autre que vous prenez pour vous. En réalité, ce n'est pas vous. En réalité, vous n'êtes personne. Et vous pensez tout le temps que vous êtes quelqu'un. Voilà le problème.

Alors qui êtes-vous vraiment? Le karma. Mais pourquoi le karma vous pose t-il problème? Même si le karma n'est pas vous, sans arrêt il répète "moi, moi, moi" ? Le karma est le fait que vous soyez né. Quand vous naissez, vous avez un gros paquet de karma qui vous attend. Quand vous naissez, presque tout ce que vous allez faire est déjà décidé. Et chaque chose que vous faites se transforme en une mémoire en vous qui vous fait penser que cela, c'est vous. Chaque pensée, c'est vous, chaque parole, c'est vous, chaque action, c'est vous. C'est une fausse identité.

Parce que les pensées, les actions et les paroles créent des mémoires. Et que sont ces mémoires ? Ce sont des forces énergétiques. En premier lieu, les fonctions des cinq sens et la sixième conscience : ce que vous voyez, vous vous en rappelez. Ce que vous entendez, vous vous en rappelez, ce que vous pensez, vous vous en rappelez.

Comment votre mémoire s'installe-t-elle? Lorsqu'il y a une pensée de quelque chose que vous voyez, elle absorbe la vie de votre corps (le palais de la vie dans le bas de l'abdomen), le mental va vers le haut (vers la tête) et absorbe l'énergie vitale de l'univers. L'attire vers l'intérieur. L'énergie vitale de l'univers à l'état pur n'a aucune vibration - c'est comme une ligne droite. Mais nous avons cette machine (la tête avec les cinq sens) qui l'attire à l'intérieur. Une fois que l'énergie est attirée à l'intérieur...c'est comme une longue ligne. Maintenant si nous raccourcissons la ligne, qu'est-ce qui se passe ? Cela est une vibration. Elle n'est plus pure. Ceci est une énergie pure (une ligne droite). Ceci n'est pas une énergie pure (une ligne raccourcie). Elle s'entremêle avec votre mental et le transforme en mémoire.

Quoiqu'il vous arrive, quoique vous ayez vu, entendu, pensé, tout ce que vous faites se transforme en mémoire que vous emmagasinez dans votre conscience. Et votre conscience est à l'intérieur de votre corps. Et ainsi, l'accumulation continue de mémoire produit des effets de compactage ou de blocage dans le corps.

Comme ces forces mémorielles sont faites d'énergie, quand elles s'accumulent et nous nous en souvenons, elles ne sont jamais stables mais restent constamment actives. Ainsi vous avez en vous toutes sortes d'activités, des millions et des billions. Et cela se produit continuellement en vous. Des millions. Et elles se battent entre elles. C'est celle qui a la voix la plus forte que vous entendez, parce que c'est la voix la plus forte utilise votre cerveau. C'est ainsi que vous allez projeter des pensées et effectuer des actions qui la rend encore plus puissante.

Mais à chaque instant il y a des millions, des billions d'activités en vous. Elle ont différentes forces, différentes intensités. Celles qui inspirent vos pensées sont celles qui peuvent se reproduire et devenir plus intenses. Alors, vous ne pouvez arrêter vos

pensées parce que rien ne vous appartient. Il n'y a aucun endroit où vous pouvez vous retrouver. Le moi ne peut être trouvé. Vous n'êtes qu'un fatras de millions et billions de mémoires entremêlées.

Et parmi ces millions de vous-même, qui es-tu, Amelia? Toutes les Amelia : l'une est en colère, l'autre joyeuse et l'autre encore souffrante. Pas une seule Amelia souffrante, mais peut-être un million qui est souffrant, un million joyeux, un autre million excité, de tout. Alors laquelle? Aucune. Le vrai vous-même, c'est la Présence. Et pourquoi pratiquez-vous la méditation? Pratiquer la méditation sert à trouver la Présence. Cette Présence, c'est vous. Quand vous trouvez la Présence, vous vous trouvez réellement vous-même.

Nous entendons parler de méditation, nous entendons parler d'enseignements religieux. Trouve-toi toi-même, disent-ils. Et ils vont se "concentrer". Vous allez devenir fou si vous faites comme cela.

Votre moi n'est rien de tout cela. Rien de ce que vous connaissez. Rien de ce que vous pouvez imaginer. Votre moi, votre moi réel est ce qu'il est : ainsité, éternel, sans attache, libre d'obstacles. Votre moi existe, votre Présence existe depuis le début jusqu'à la fin des temps. Cela veut dire qu'il n'y a ni début ni fin des temps. Il ne fait qu'un avec l'univers et s'appelle Nirvana. Et le Nirvana n'est pas ce qui est écrit dans les livres occidentaux. Comment décrit-on Nirvana dans de nombreux livres occidentaux ? Vous trouvez le nirvana dans les sex shops : wow super, le nirvana! C'est exactement l'opposé, d'accord? L'éternité. Libérez-vous, libérez-vous de toute chose.

Le monde dans lequel nous vivons : du karma, du karma partout. Pensées, pensées, émotions, toutes sortes de pensées, de discours, d'actions. Vous n'arrêtez pas, mais en réalité vous ne faites rien. Vous êtes juste un esclave. De tout ce que vous pensiez avoir vraiment besoin, vous ne pouvez rien emporter avec vous. Vous ne pouvez rien recevoir de tout cela. Il y a tout un processus d'impermanence qui se déroule. Chaque moment s'en va comme il est venu. Vous ne retenez rien. Chaque processus de vie, naissance, vieillesse, maladie et mort, tout ce qui peut arriver dans le monde ne dure pas. Vous ne pouvez rien retenir de tout cela. Vous n'avez rien de tout cela. Mais vous luttez si fort pour le posséder. Vous ne possédez rien. C'est le monde du Samsara. Maintenant.

Et vous êtes si démunis, pleins de peur, de panique, tout le temps à vous demander "pourquoi, pourquoi, pourquoi?", beaucoup de questions, beaucoup de confusion. Même si au fond vous savez que rien de tout cela n'a de sens. Et parce que vous savez que cela n'a pas de sens, vous vous efforcez beaucoup pour lui en trouver un. Ceci est le monde du Samsara. Il est impermanent. D'un instant à un autre... et ainsi indéfiniment. Ceci est sans remède. En ce sens, chaque instant est souffrance. Mais il existe un endroit où vous êtes hors jeu. Il s'appelle Nirvana. Toute chose arrive, et vous n'allez pas avec ce qui est en train d'arriver. Le temps passe, et vous n'allez pas avec le temps parce que vous vous libérez, vous devenez éternel.

Seul l'esprit peut se libérer. Quand l'esprit est libre vous n'êtes plus comme le morceau de bois qui flotte. Un morceau de bois flottant dans l'océan, les vagues vous emportent tout le temps, vous flottez, vous êtes complètement démunis. Lorsque votre esprit coule comme une pierre dans l'océan, la vague ne vous affecte plus. La vague continue à déferler, ce n'est plus un problème pour vous. Alors, c'est un choix à faire, être le bout de bois sur la crête de la vague ou le rocher au fond de l'océan.

Et que faisons-nous il y a une heure? Essayer d'être la pierre au fond de l'océan. Et que faisons-nous maintenant? Nous sommes le bout de bois qui flotte sur la mer. Alors prenez le temps de descendre. Le cours de votre vie va s'améliorer grandement. Même si vous passez une heure par jour, une demi-heure par jour à méditer, vous vous donnez déjà un équilibre.

Les gens qui ne méditent pas dans la Présence vivent complètement dans le monde physique. Mais vous savez que vous avez quelque chose au-delà du corps physique, oui ou non ? Si ce n'était pas le cas, vous ne seriez pas vivant, mais mort. C'est votre part spirituelle. Mais sans la méditation dans la Présence, vous êtes complètement physique. De guingois, déséquilibré. Comment pouvez-vous ne pas souffrir? Aussi assurez-vous de méditer correctement. Même une demi-heure par jour est une très bonne durée. Alors vous avez les deux versants, physique et spirituel. Maintenant vous pouvez dire que vous êtes équilibré. D'accord? Alors tout va changer pour le mieux.

Et en vérité, la méditation n'est ni une punition ni une torture. Et que faites-vous donc exactement en méditation? OK, d'abord vos devoirs quotidiens, jour après jour. Pour manger, vous devez sortir acheter de la nourriture, revenir pour la préparer et la cuisiner. Donc, quelques heures pour manger. Et pour gagner l'argent nécessaire à la nourriture, vous devez sortir tous les jours, vous réveiller, partir au travail. Prendre le bus, le train, conduire, traverser des embouteillages. Le cerveau lessivé, le corps fatigué. Juste pour gagner de l'argent pour faire les courses. C'est dur, n'est-ce pas? Tout cela est très, très pénible.

Alors, que faisons-nous dans la pratique de la Présence? Est-ce la même chose qu'aller travailler tous les jours, gagner de l'argent, acheter à manger, cuisiner ? Et qu'est-ce qui est vraiment le plus facile ? La méditation, non ? Mais qu'est-ce que nous avons dit un moment auparavant ? La méditation est difficile. Vous avez raison, le difficile est facile et le facile difficile. Ainsi est fait le monde du Samsara : nous sommes habitués aux choses difficiles et celles qui sont faciles ne nous sont pas familières. Alors si vous voulez prendre soin de vous-même, gagner vos droits à votre bien-être, assurez-vous de prendre le temps de faire les choses faciles.

Bien sûr, vous devez combattre avec l'ennemi le plus dur pour faire ce qui est facile. Votre karma va protester, et c'est cela qui est très dur. Votre karma dit: "non, non, non, tu ne peux pas libérer ton esprit. Tu es mon fidèle esclave. Reste avec moi, sers-moi pour toujours". Pour toujours ne veut pas dire un an, ni cent ans, ni un million d'années. Pour toujours veut dire aussi longtemps que la planète Terre mourra et renaîtra des millions, des millions, des billions de fois. Cela veut dire que pendant des millions de mahakappas vous resterez encore le fidèle esclave de votre karma.

Voulez-vous continuer à être le fidèle esclave de votre karma ? Ou voulez-vous gagner vos droits à vous libérer, à vous appartenir ?

Assurez-vous donc d'avoir une idée claire, un sens clair du but, une attitude correcte. Alors vous pourrez travailler dans la Présence. Mais travailler dans la Présence signifie également que vous ne pouvez prétendre y travailler jour et nuit. Le pouvez-vous ou non ? Impossible. Actuellement nous essayons de travailler dans la Présence pendant seulement 45 minutes. Honnêtement, combien d'entre vous avez-vous pu maintenir la Présence tout du long de ces 45 minutes ? En travaillant, oui, en travaillant vous pouvez essayer. Vous étiez en train de faire du bon travail. Voyez, après une demi-heure,

beaucoup d'activité, impossible d'être présent. C'est pour cette raison que je vous ai demandé de vous lever, de vous étirer, etc. Voyez, quand vous arrivez à vos limites, le karma, bam ! vous flanque dehors, bam ! Alors continuez à travailler.

En attendant, comme apprenti dans la Présence, vous avez encore besoin de vivre comme n'importe qui. Vous avez besoin de vivre, vous avez besoin de manger. Et vous devez continuer à faire tout le travail que vous faites habituellement. Vous ne pouvez pas dire : "ah, maintenant que je suis un méditant, je n'ai pas besoin de faire rien d'autre, uniquement méditer". Cela veut dire que vous êtes un menteur car vous ne savez pas vraiment méditer. Vous ne faites que planer. Alors faites les choses ordinaires.

Maintenant vous pouvez regarder votre vie d'une façon toute différente. Toutes les heures passées à travailler pour un petit salaire prennent du sens. En utilisant bien le temps avec votre occupation, votre karma ne peut pas faire de bla bla bla. La pratique vous maintient bien. Vous pouvez apprécier chaque chose que vous faites. Vous appréciez tout ce que vous avez, les petites et les grandes choses. Vous appréciez tout le monde, chacun de vos amis. Vous appréciez chaque minute. Cela veut dire que si vous appréciez autant dans la méditation qu'en dehors de la méditation. C'est ainsi que vous vivez. Il vous faut donc prendre du temps pour méditer dans la Présence.