

Association Bouddhique Theravâda  
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

---

**L'ATTENTION AUX CHOSES ORDINAIRES**

Enseignement donné pendant une retraite  
**par Ajahn Sumedho**

Maintenant, pendant l'heure suivante, nous allons pratiquer la méditation en marche, en utilisant le mouvement de la marche comme objet de concentration. Pour cela portez votre attention sur le mouvement de vos pieds et sur la pression du pied lorsqu'il entre en contact avec le sol. Vous pouvez utiliser le mantra « *buddho* », « *bud* » pour le pied droit, « *dho* » pour le pied gauche, sur toute la longueur du chemin de méditation ou « *jongron* ». Voyez si vous pouvez être complètement présent, attentif à la sensation de marcher pendant toute la durée du « *jongron* », du début jusqu'à la fin. Utilisez un rythme normal, que vous ralentirez ou accélèrerez selon le cas. Marchez à un rythme normal, car notre méditation est plutôt axée sur les choses ordinaires que sur les choses extraordinaires.

Nous respirons normalement, sans pratiquer de techniques de respiration spéciales ; nous utilisons la posture assise plutôt que la posture sur la tête, la marche normale plutôt que la course, le jogging ou la marche méthodiquement ralentie ; nous marchons tout simplement d'un pas détendu. Notre pratique gravite autour des choses les plus ordinaires car ce sont celles auxquelles nous ne prêtons pas d'attention particulière.

Mais maintenant nous portons notre attention précisément sur toutes ces choses qui nous paraissent évidentes et que nous ne remarquons jamais, comme notre mental et notre corps. Même les médecins, qui ont étudié la physiologie et l'anatomie, n'ont pas de contact véritable avec leur corps. Ils dorment avec leur corps, naissent avec leur corps, vieillissent, sont obligés de vivre avec leur corps, de le nourrir, de l'entretenir, et malgré cela ils vous parlent de votre foie comme s'il était tiré d'une planche anatomique. Il est plus facile de regarder un foie sur une planche anatomique que d'avoir conscience de notre propre foie, n'est-ce pas ? De même, nous regardons le monde comme si, d'une certaine façon, nous n'en faisons pas partie et ce qui est le plus ordinaire, le plus banal, nous échappe car nous ne regardons que ce qui est extraordinaire.

La télévision est extraordinaire. On peut programmer toutes sortes de choses fantastiques, aventureuses ou romantiques à la télévision. C'est une chose miraculeuse, il est donc facile de se concentrer dessus. On peut se faire absolument hypnotiser par la télé. De même, lorsque le corps est dans un état exceptionnel, gravement malade par exemple, ou extrêmement douloureux, ou encore lorsqu'il est traversé de sensations merveilleuses ou extatiques, là nous nous en apercevons. Mais simplement la pression du pied droit sur le sol, simplement le mouvement de la respiration, simplement la sensation du corps assis sur le siège lorsqu'on ne ressent rien de très intense, ce sont ces choses-là auxquelles nous nous éveillons maintenant. Nous portons notre attention sur les choses telles qu'elles sont, dans la vie de tous les jours.

Quand, dans la vie, on doit faire face à des situations exceptionnelles, on découvre qu'on y arrive très bien... On pose souvent cette question célèbre aux pacifistes et aux objecteurs de conscience : « Vous ne croyez pas à la violence, mais alors que feriez-vous si un détraqué attaquait votre mère ? ». Je crois que la plupart d'entre nous n'ont jamais eu à se préoccuper de ce genre de choses, qui de toute façon ne se produisent pas tous les jours. Mais si une situation aussi exceptionnelle devait effectivement se produire, je suis certain nous agirions de façon appropriée. Même les plus insensés sont capables de faire preuve de vigilance dans les cas extrêmes. Mais, dans la vie ordinaire, lorsqu'il ne se passe rien d'exceptionnel, alors que nous sommes tout simplement assis ici-même, nous pouvons nous comporter de manière totalement insensée, n'est ce pas ?

Il est dit dans le code de discipline du *Pâtimokkha* que nous, moines, ne devrions frapper personne. Et me voilà, assis dans ce lieu, me tracassant sur la conduite à suivre si un détraqué s'attaquait à ma mère. J'ai soulevé un grave problème moral dans une situation ordinaire alors que je suis assis ici et que ma mère n'est même pas présente. Pendant toutes ces années, aucun détraqué n'a jamais fait peser le moindre soupçon de menace sur la vie de ma mère (les conducteurs californiens par contre, oui !).

Il est facile de répondre aux grandes questions morales en fonction du moment et du lieu si, maintenant, nous sommes attentifs à **ce** moment et **ce** lieu. Par conséquent, nous portons notre attention sur l'aspect ordinaire de la condition humaine qui est la nôtre, la respiration de ce corps, la marche d'un bout à l'autre du « *jongron* » et les sensations de plaisir et de douleur. Au fur et à mesure que la retraite se poursuit, nous examinons absolument tout, nous observons et connaissons toutes choses **telles qu'elles sont**.

Telle est notre pratique de *Vipassanâ* : connaître les choses telles qu'elles sont, et non pas d'après quelque théorie ou hypothèse que nous émettrions à leur sujet.