



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

6 septembre 2025 : Visualisation du Bouddha

Arriver dans le présent

Prenons une position confortable.

Prenons un instant pour être pleinement conscients du présent : de ce que nous entendons et ressentons, de ce que nous goûtons et touchons, de ce que nous sentons et pensons.

Reconnaissons que notre esprit perçoit les choses à travers le prisme de l'aversion, du désir et de l'indifférence.

Ainsi, notre esprit est attiré par certaines choses et repoussé par d'autres.

Nous pouvons donc commencer par pratiquer un moment de lâcher-prise.

Non pas lâcher prise des choses elles-mêmes, mais lâcher prise de l'aversion et du désir.

Libérons toutes choses : les images et les sons, les goûts, les odeurs, les sensations tactiles.

Libérons même le corps et l'esprit.

Alors, nous pouvons expérimenter par nous-mêmes que, lorsque nous libérons toutes choses, nous nous libérons aussi nous-mêmes.

Nous devenons équanimes, paisiblement établis dans l'ici et maintenant.

Ce n'est pas toujours facile, mais cela vaut la peine d'être appris.

Comme le dit Shantideva : *nous ne pouvons pas recouvrir le monde entier de cuir, alors autant nous procurer une paire de chaussures.*

Prenons un moment pour savourer cette conscience ouverte, dans laquelle tout est bienvenu, et qui laisse tout venir et repartir. En observant simplement la naissance et la disparition de toutes choses.

Développer une motivation

De cette manière, nous prenons conscience que notre monde est de la nature de l'expérience.

Ce que nous percevons n'est pas le monde tel qu'il est, mais tel que notre esprit le représente.

Si notre esprit est malsain, notre expérience est de la nature de la souffrance.

Et si notre esprit est sain, elle est de la nature du bonheur.

Pour orienter notre esprit vers la vertu, nous pouvons aujourd'hui essayer de visualiser le Bouddha devant nous.

La pratique elle-même

Ne vous inquiétez pas de « bien faire ». Offrez à votre esprit l'espace nécessaire pour comprendre de lui-même comment cela fonctionne.

Pour certains d'entre nous, le Bouddha apparaîtra clairement. Pour d'autres, il sera plutôt ressenti.

Et les deux sont parfaitement justes.

Nous pouvons ainsi imaginer devant nous un magnifique trône de lion, soutenu, sur chacun de ses côtés, par deux lions.

Richement orné de bijoux et de pierres précieuses.

Au sommet du trône repose un lotus multicolore, grand ouvert, symbole de son esprit éveillé.

Au-dessus se trouve un coussin de soleil jaune, représentant sa sagesse réalisant la vacuité.

Puis un coussin de lune blanc, représentant la bodhicitta, l'esprit d'éveil, pour le bien de tous les êtres.



Sur ce trône est assis le Bouddha Shakyamouni, souriant, manifestement très heureux de nous voir.
Sa peau est dorée.

Il porte les robes monastiques, expression de la perfection de son éthique.

Sa main droite repose sur son genou et touche la terre, appelant la terre à témoigner de son éveil.

Sa main gauche repose dans son giron et tient un bol d'aumônes.

Ce bol contient un nectar qui représente le pouvoir guérisseur du Dharma : capable de guérir toute maladie, toute émotion négative, le désir, et même la mort elle-même.

Réfléchissons : le Bouddha est un refuge véritable.

Car il est omniscient et prend soin de chaque être vivant, individuellement, sans distinction.

Il nous montre ce que nous pouvons devenir.

Il nous révèle notre véritable nature.

Nous pouvons imaginer que nous lui rendons hommage par le corps, la parole et l'esprit.

Nous pouvons imaginer lui présenter des offrandes, de toutes les manières que nous souhaitons, pourvu qu'elles soient belles et agréables aux sens.

Des choses qui apportent joie et bien-être à toute vie : de magnifiques paysages, des fleurs, de l'encens, de la nourriture, des médicaments... tout ce que nous voulons.

Nous pouvons aussi déposer à ses pieds les fardeaux que nous portons.

Tout ce qui nourrit en nous remords ou culpabilité. Pour en apprendre quelque chose, puis en lâcher prise.

Avec lui, un instant, réjouissons-nous de tout le bien qui est accompli dans ce monde : par les Bouddhas, par ceux qui cheminent vers l'éveil, par les êtres ordinaires, et par nous-mêmes. Soyons heureux, ne serait-ce qu'un moment, de chaque geste de bonté et de compassion.

Nous pouvons demander au Bouddha de demeurer auprès de nous, comme ami et comme guide, jusqu'à ce que nous trouvions, nous aussi, la liberté.

Et qu'il continue de nous transmettre les instructions dont nous avons besoin, adaptées à notre développement.

Nous pouvons maintenant générer une profonde motivation, en ce début de nouvelle année : que toutes nos vertus puissent mûrir en une seule chose, la bouddhété.

Car ce monde a besoin de davantage d'amis vertueux.

Et enfin, prenons simplement cinq minutes pour rester assis avec le Bouddha.

Permettons à notre esprit de l'observer, de le ressentir, et de découvrir quelque chose de nous-mêmes dans cette contemplation.

Révision et fin

Nous pouvons maintenant visualiser le Bouddha qui se dissout en une lumière dorée.

Cette lumière entre par notre couronne au sommet de notre tête et emplit notre corps et notre esprit. Elle élimine tous les obstacles. Elle renforce notre potentiel de Bouddha.

Jusqu'à ce que nous ayons la claire certitude : *oui, je peux faire cela. Je peux, et je vais devenir un Bouddha.*

Avec cette conviction, nous pouvons conclure doucement la méditation.

*Script abrégé, pas une transcription intégrale, non relu par Ven. Gendun
© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.*