



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

13 septembre 2025 : Visualisation du Bouddha & Amanasikāra

Arriver dans le présent

Nous pouvons commencer par prendre un moment pour entrer pleinement dans le présent. Établissons d'abord une relation paisible avec ce présent, en créant un espace d'équanimité pour ce qui est entendu, vu et ressenti, ce qui est senti, goûté, afin de nous exercer à habiter un monde en paix, et que nous puissions nous-mêmes aussi trouver la paix.

Nous pouvons tourner ensuite notre attention vers l'intérieur, afin de développer cette même relation avec notre corps et notre esprit.

Créons un espace pour tout ce que nous ressentons ou pensons.

Il n'est pas nécessaire de repousser quoi que ce soit, et nous pouvons aussi reconnaître qu'il n'y a rien à saisir.

Alors nous pouvons nous détendre, en demeurant paisiblement dans l'ici et maintenant.

Et dans un monde qui lutte si profondément avec lui-même, cela est déjà une première générosité.

Si c'est tout ce que nous pouvons donner, c'est déjà un immense cadeau.

Développer une motivation : la visualisation du Bouddha Shākyamuni

À présent, nous pouvons imaginer, visualiser que nous sommes assis ici ensemble avec le plus paisible des êtres, le Bouddha Shākyamuni.

Pour l'instant, soyez simplement à l'aise avec la manière dont vous souhaitez le visualiser.

Mais réfléchissez au fait que le Bouddha Shākyamuni est ici pour vous.

Vous pouvez voir sur son visage qu'il se réjouit de votre présence auprès de lui.

Explorons la façon dont il nous fait nous sentir en sécurité.

Une chose assez rare : il nous reconnaît pleinement en tant que personnes.

Non pas à travers une identité, une nationalité ou une religion particulière, ou toute autre étiquette.

Non pas parce qu'il devrait le faire, mais simplement parce qu'il veut être là, et qu'il nous est reconnaissant.

Car chacun de nous a été l'une de ses mères.

Il a atteint l'Éveil en partie grâce à nous, comme condition nécessaire.

Il nous connaît personnellement, et nous l'avons toujours connu.

Ayant comblé tous ses propres besoins, il est ici uniquement pour nous servir.

Il n'attend rien en retour.

Il sait qui nous sommes, mais il ne porte aucun jugement.

Il sait que nous sommes libres de tout ce qui est adventice.

Bien sûr, nous rencontrons des difficultés, mais elles apparaissent et disparaissent.

Elles ne font pas partie de notre nature fondamentale.

Il est aussi notre miroir.

Il est ce que nous deviendrons.

Il est notre véritable nature.



Nous pouvons exprimer cette relation en emplissant l'espace des plus merveilleuses offrandes : tout ce qui peut combler les besoins de tous les êtres vivants. Des objets de grande beauté et de grande valeur, des remèdes qui guérissent toutes les maladies. De magnifiques lieux, des parfums, des sons.

En Sa présence, nous pouvons déposer tous nos fardeaux. En reconnaissant qu'ils ont existé, et en voyant sur Son visage que nous sommes libres d'en lâcher prise. Ils furent nuisibles, mais ils appartiennent désormais au passé.

Nous pouvons équilibrer notre tendance négative en célébrant les qualités merveilleuses qui existent en nous-mêmes, dans nos compagnons les êtres sensibles, chez les Āryas et les Bouddhas.

Nous pouvons décider qu'il est le meilleur de nos amis, et que nous ne voulons pas l'oublier. Que nous voulons nous souvenir de lui jusqu'à ce que nous soyons, nous aussi, libres. Puisse notre esprit toujours écouter ou méditer son Dharma, qui nous offre les véritables chemins pour atteindre la véritable cessation.

Prenons un moment pour explorer ce que nous ressentons. Peut-être est-ce un ressenti subtil. Peut-être est-il profond.

Puis nous pouvons imaginer qu'il répond à nos requêtes, installé au-dessus du sommet de notre tête. Dans la méditation, nous n'avons pas besoin de le visualiser en continu, mais nous pouvons garder sa présence à l'arrière-plan de notre esprit.

La pratique elle-même : Amanasikāra

Ayant fait cela, nous pouvons reconnaître que bien souvent, nous transportons tant de choses dans notre esprit : nos difficultés sociales, nos attachements, nos conflits. Mais ici, chacun de nous est dans un lieu où tout cela est absent.

Concentrons-nous un instant sur cette absence. Quelles que soient les difficultés que nous avons dans le monde, elles ne sont pas ici. Remarquons ce qui se passe lorsque nous reconnaissons que ces difficultés ne sont pas présentes. Car lorsque nous nous concentrons sur leur absence, tous les obstacles qui y sont liés cessent.

Alors, nous pouvons reconnaître ce qui est vraiment présent : notre communauté de compagnons de méditation.

Une communauté saine, bienveillante, fondée sur l'entraide. Prenons un moment pour ressentir cela : non seulement en tant qu'individus, mais aussi comme le fait d'être entouré par de si belles personnes, au sein d'une communauté sûre.

Puis, nous pouvons aussi relâcher cette focalisation, simplement en cessant d'y prêter attention. Cela laisse derrière une absence, et simplifie notre esprit. Toutes les difficultés liées au regard porté sur les autres disparaissent.

Nous pouvons alors remarquer simplement la paix de la pièce où nous sommes. Puis nous pouvons laisser aller cette pièce aussi, simplement en n'y prêtant plus attention.

Et son absence emporte avec elle tous les sentiments compliqués qui s'y rattachaient.
Notre esprit devient plus calme.

Dans ce calme, nous pouvons remarquer la terre qui nous soutient.
Solide, lourde, elle nous porte.
Nous pouvons imaginer que notre esprit s'étend à travers la terre, à travers l'élément terre,
se déployant à travers la ville, dans les forêts, les vallées, les montagnes, les îles.
Et le ressentir.
Sentir la terre qui imprègne toutes choses : elle est le fondement de toute vie et de son
environnement.

Et à travers cet élément terre, notre esprit s'étend dans l'univers et devient sans limite.
Une sensation illimitée de solidité et de poids.

Nous pouvons maintenant relâcher ce sentiment de solidité et de poids.
Relâcher toutes les tensions qui l'accompagnent, simplement en n'y prêtant plus attention.
Laissant derrière une autre vacuité,
mais laissant aussi une sensation d'espace infini.

Puis nous pouvons même laisser aller ce ressenti d'espace, nous détendant encore plus
profondément dans son absence, simplement en n'y prêtant plus attention.
Jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien d'autre qu'une clarté dans l'esprit connaissant, infini.

Et maintenant, prenons cinq minutes pour simplement nous reposer ici.
Vous pourriez trouver cela facile, ou un peu plus difficile. Ne vous inquiétez pas. Essayez seulement.
Quoi qu'il se passe, c'est déjà suffisant.
Assurez-vous seulement de le ressentir : ressentir la paix qu'il apporte, le silence, le calme.

[...]

Révision et fin

Enfin, nous pouvons lentement sortir de la méditation.

*Script légèrement révisé, non relu par Ven. Gendun
© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.*