



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

20 septembre 2025 : Non-attention

Arriver dans le présent

Ayant pris refuge et énoncé notre motivation de bodhicitta, après avoir récité la prière en sept branches, nous pouvons prendre une posture confortable et fermer les yeux.

Visualisons le Bouddha déjà assis devant nous.

La manière dont nous nous relierons au Bouddha est importante.

Il nous arrive facilement de projeter nos présupposés mondains dans la méditation.

Il est donc essentiel de visualiser que le Bouddha est assis face à nous, uniquement pour nous.

Les Bouddhas n'ont aucune attente, aucun jugement, car ils sont au-delà de toute pensée conceptuelle.

Ils voient simplement où nous en sommes, et savent que nous ne pourrions être nulle part ailleurs.

Le Bouddha est présent uniquement pour rendre ce moment aussi bénéfique que possible, ne recherchant rien d'autre que notre bien-être.

Même sa forme est uniquement pour notre bien, composée d'une pure énergie de sagesse.

Ainsi, pour ce moment, pour cette raison, visualisons-le de la manière qui nous convient le mieux.

Le Bouddha est à la fois « autre » : c'est-à-dire un être éveillé ayant trouvé la liberté avant nous, et simultanément, ce Bouddha est aussi nous-mêmes : notre futur, lorsque nous aurons accompli la tâche de déposer le fardeau.

Devant nous se tient la perfection de la personne, la perfection de la sagesse et de la bonté.

Une bonté sans condition, sans réserve.

C'est pourquoi les Bouddhas sont dignes d'être pour nous un refuge.

Développer une motivation

Ayant pris refuge, nous pouvons imaginer que le Bouddha vient se placer au sommet de notre tête.

Nous n'avons pas besoin de retenir la visualisation dans le détail ; elle nous permet simplement de sentir que nous sommes protégés, soutenus par un guide qui a parcouru ce chemin avant nous.

Prenons un instant pour explorer ce ressenti : le refuge est confiance.

Les êtres dans le samsara ne sont fiables que de façon limitée, étant sous l'emprise des perturbations mentales.

Les Bouddhas, eux, n'œuvrent qu'au bien des autres.

Ainsi, en présence du Bouddha, notre corps et notre esprit peuvent se détendre, trouvant la confiance que ce chemin que nous allons suivre est réellement possible.

La pratique elle-même

Dans ce contexte, nous pouvons commencer notre pratique, celle de la non-attention.

Remarquons d'abord que notre esprit a tendance à ramener les soucis du monde et de notre vie quotidienne, alors qu'en réalité, dans ce moment présent, ils sont absents.

Chacun de nous se trouve dans un lieu confortable, entouré d'une communauté saine.

Explorons un instant la sensation qu'apporte l'absence de nos difficultés quotidiennes.

Que se passe-t-il lorsque nous les laissons aller, en rappelant à notre esprit qu'elles ne sont pas présentes ici et maintenant ?

Nous pouvons goûter à l'absence des obstacles que les circonstances apportent habituellement.

Et, au lieu de cela, prêtons attention au calme de notre environnement, à la présence d'amis sur le chemin.



Cependant, les pièces et les personnes ne peuvent pas devenir des objets de méditation, elles sont trop complexes.

Nous pouvons donc déplacer notre attention vers l'élément terre.

Portons notre attention sur la sensation de notre assise : le fait d'être soutenus par la terre.

Laissons aller la perception de la pièce, des personnes autour de nous.

Remarquons comment ce lâcher la perception de la pièce et des personnes rend l'esprit plus profond et plus simple, un autre niveau de perturbation disparaissant.

Concentrons-nous simplement la sensation de l'élément terre, dur, stable et soutenant.

Nous pouvons élargir ce ressenti de l'élément terre, en remarquant comment il pénètre notre corps, la pièce, notre maison, la ville, le pays, les vallées et les montagnes, comment il imprègne la terre entière et d'innombrables mondes au-delà.

Sans nous inquiéter de « bien faire », en essayant juste de ressentir l'élément terre qui s'étend à travers l'univers, sans limite.

Puis, nous pouvons laisser aller cette sensation de solidité et de dureté, de sorte qu'il ne reste plus que la sensation de l'infinité de l'espace.

Remarquons comment cela fait naître un nouveau niveau de calme, chaque perturbation liée au contact disparaissant.

Mais même l'espace est une interprétation, une inférence.

Nous pouvons donc aussi lâcher cette sensation d'espace, devenant conscients de l'infinité de la conscience.

Sachant que maintenant toutes les perturbations liées à l'espace infini se sont dissipées, notre paix est désormais encore plus profonde qu'auparavant.

Laissons-nous simplement reposer dans cet état conscience infinie.

Explorons-le avec un sentiment d'émerveillement.

Si des distractions apparaissent, reconnaissons leur caractère illusoire et laissons-les s'évanouir, et ressentons à nouveau la joie du lâcher-prise et la paix qu'il apporte.

Révision et fin

Depuis ce lieu de paix, et en essayant de ne pas le perdre, nous pouvons progressivement sortir de la méditation.

Script non relu par Ven. Gendun
© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.

