



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

27 septembre 2025 : Shamatha, L'espace infini de la conscience.

Arriver dans le présent / Développer une motivation

Prenons une position confortable pour notre dernière session sur Shamatha, sur le développement du Samādhi.

La pratique elle-même

Parmi les nombreuses manières de l'aborder, nous l'avons fait par la plus essentielle de toutes : le lâcher-prise.

Dans le *Cūlasuññyatasutta*, le Bouddha commence par nous inviter à observer tout ce fardeau que l'esprit porte sans cesse : les bagages du passé, des désirs tournés vers le futur, de la culpabilité et de l'inquiétude.

Tant de fardeaux, si pesants, pourtant totalement illusoirs. Rien de cela n'existe ici, dans le présent.

Ainsi nous sommes libres de les laisser partir.

Nous sommes libres de ne pas avoir à leur prêter attention.

Ils ne sont pas réels, ils ne peuvent ni réparer le passé, ni contrôler le futur.

Ensuite il dit que dès que nous les lâchons, nous devrions observer leur absence et le soulagement qui naît de cette absence.

Afin d'apprendre ainsi à apprécier l'absence de ces obstacles, l'allègement du fardeau de la conceptualité dans notre esprit, la liberté vis-à-vis des élaborations mentales.

Puis il ajoute : dans cette liberté, trouvez ce qui toujours présent.

Ce qui est toujours présent est que chacun d'entre nous a trouvé un lieu confortable, entouré de compagnons yogis, de compagnons sur le chemin, de pratiquants de l'éthique et de la bienveillance. Il est important de s'y relier, car si nous voulons plonger plus profondément à l'intérieur, nous devons nous sentir en sécurité.

Notre esprit ne se sent pas en sécurité par lui-même, il est important de de lui montrer pourquoi il l'est.

Essayons, à nouveau, de ressentir cela comme quelque chose d'unique, de nous sentir soutenu par cette sécurité, afin que notre corps et notre esprit puissent se détendre encore plus profondément.

Ensuite, si nous observons un peu autour, nous voyons que prêter attention à un phénomène si complexe reste encore pesant pour l'esprit. Cela pourrait être plus paisible.

Le Bouddha nous conseille de lâcher prise de toutes nos perceptions à l'exception de celle de l'élément Terre, ce sens de solidité, cette consistance qui imprègne une grande partie du monde phénoménal.

Ne vous inquiétez trop de « bien faire ». Observez ce que cela fait quand vous laissez tomber cette complexité. Comme si vous plongiez dans une profondeur nouvelle.

Quand vous lâchez prise de l'aversion et du désir, vous pouvez choisir d'être attentif ou non à votre environnement. Cela vous donne accès au calme et à la tranquillité en toute circonstance.

Nous pouvons alors porter notre attention sur ce qui reste : l'élément Terre.



Nous pouvons suivre le ressenti de cet élément partout où il peut être trouvé : dans notre corps, dans la pièce autour de nous, dans les vallées et les montagnes, notre planète, dans l'immensité de l'univers, ses planètes, jusqu'à ses confins, touchant les planètes les plus éloignées.

Ressentez cet élément Terre : sa robustesse, sa solidité, sans frontières, comme s'il était l'ossature même de l'univers.

Pour un moment nous pouvons nous y reposer.

Mais vient un moment où par sa grossièreté l'élément terre devient lui-même un fardeau.

Cette grossièreté amène une certaine forme d'intranquillité.

Alors nous pouvons relâcher cet aspect grossier, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que son immensité, son infinité.

C'est plus subtil mais cela vaut la peine de prendre un moment pour ressentir à nouveau l'effet sur notre esprit de lâcher prise de cet aspect physique grossier.

Cela permet à l'esprit de se détendre encore plus profondément.

Nous pouvons ainsi être attentif à ce qui demeure : un sens d'espace infini.

Observez que cet espace infini vous fait ressentir. Peut-être le trouvez-vous très agréable ; parfois il peut sembler un peu effrayant. Dans les deux cas, relaxez-vous, beaucoup avant vous sont déjà passés par là.

Cependant, même cette immensité est une élaboration, alors nous pouvons la lâcher aussi.

Cela rend notre esprit encore plus calme et plus profond, stoppant davantage de ses activités et tournant son attention vers lui-même : clair et connaissant, une clarté et une connaissance illimitées.

À nouveau, ne vous inquiétez pas de « bien faire ». Cela deviendra plus clair de lui-même en l'explorant encore et encore.

Demeurez simplement attentif à ce qui vous apparaît à présent.

Laissez votre investigation l'explorer avec émerveillement.

Laissez-vous être soutenu, fortifié, nourri par cet état, et savourez la paix qu'il apporte.

Sans élaboration, l'esprit est calme, tranquille, souple, absorbé et équanime.

Je vous laisse maintenant 15 minutes pour maintenir cela, et le laisser croître de lui-même.

Rappelez-vous, la force motrice de la pleine conscience est la familiarité. La seule chose que vous avez à faire, c'est de regarder.

Révision et fin

Enfin, en essayant de conserver ce calme qui est devenu le nôtre, nous pouvons doucement sortir de la méditation.

Script non relu par Ven. Gendun

© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.