



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

4 octobre 2025 : Développer la Bodhicitta : Les sept causes et effets

Avant la méditation

Avant de passer aux prières, j'aimerais légèrement modifier la manière dont nous avons procédé jusqu'à présent : cette fois, nous allons commencer par la visualisation du *Bouddha Shākyamuni*.

Et pour la souligner, je vais simplement vous laisser un moment pour vous-même.

Pour l'instant, visualiser le Bouddha comme vous le souhaitez, de la manière la plus naturelle et la plus confortable pour vous.

C'est une manière d'apprendre à construire progressivement une image personnelle.

Mais deux points sont essentiels lorsque nous visualisons le Bouddha.

D'une part, il s'agit d'un phénomène vivant, et non d'une statue.

On ne peut pas vraiment établir une relation vivante avec une statue.

Ainsi, quelle que soit votre manière de procéder - pour le moment cela dépend entièrement de vous - il est important d'avoir le sentiment que le véritable Bouddha apparaît, intimement uni à votre propre esprit.

Nous verrons peu à peu pourquoi cela est si essentiel.

Car cela nous dit quelque chose sur le Bouddha, mais - tout aussi important - cela nous révèle aussi quelque chose sur nous-mêmes.

Pour l'instant, cela suffit.

D'autre part, il est essentiel de visualiser le Bouddha comme une apparence, mais une apparence faite d'énergie de sagesse pure - pour le dire simplement.

C'est son esprit de sagesse réalisant la vacuité qui se manifeste à vous sous cette forme.

Pourquoi cela est-il important ?

Parce que notre esprit projette sans cesse des fabrications erronées sur les autres.

Mais lorsque nous visualisons le Bouddha de cette manière, il devient impossible de projeter des illusions sur lui.

C'est la raison pour laquelle, lorsque vous observez une statue du Bouddha, vous pouvez remarquer que le visage des statues est toujours doré, mais d'un or mat.

Elles expriment la beauté, elles symbolisent la beauté de l'esprit du Bouddha, mais elles ne reflètent pas le monde.

Elles ne reflètent pas nos projections, notre vision du monde.

Notre monde est empreint de compétition, du sentiment d'être meilleur ou moins bon que les autres, de critique.

Et cela, le Bouddha ne le reflète pas.

On pourrait dire - et c'est une idée avec laquelle vous pouvez jouer, que le Bouddha reflète uniquement les aspects positifs de vous-même, ce que la tradition appelle plus tard la nature de bouddha.

Le Bouddha reflète votre sagesse, mais ne reflète pas ces aspects de vous avec lesquels vous luttez.

Ayant dit cela, prenons maintenant cinq minutes pour visualiser le Bouddha comme apparaissant sous l'aspect de notre propre esprit.

Faites-en l'expérience à votre manière, mais essayez de ressentir cette relation vivante :

le fait que les Bouddhas souhaitent se manifester, et que vous créez l'espace intérieur dans lequel le Bouddha apparaît dans votre propre esprit.



Travaillez avec ce ressenti.

Comment est-ce que de vivre ce moment avec le Bouddha, pour vous-même ?

Nous poursuivrons ensuite avec les prières, en lien avec la visualisation que nous avons établie.

Dans cette vision, souvenons-nous que c'est du Bouddha que nous avons reçu notre précieuse renaissance humaine ;

que le Bouddha a ouvert la porte de la liberté, pour les femmes comme pour les hommes, au-delà des contraintes sociales et de l'ignorance.

Et pour honorer toutes celles et ceux qui ont gardé vivante sa vision pendant plus de deux mille cinq cents ans, nous pouvons réciter ensemble les prières.

Arriver dans le présent

Comme toujours, commençons par trouver une position confortable.

Souvenons-nous de la pratique des sept causes et effets, que nous avons faite l'année dernière.

Jusqu'à présent, nous avons abordé cette position confortable sous l'angle du lâcher-prise, ce qui ne signifie pas ignorer quoi que ce soit, mais libérer toutes choses, intérieures et extérieures, du jugement, de l'aversion et du désir.

Prenons quelques instants pour simplement être conscients de l'entièreté du présent.

Et en lâchant prise, permettons à notre esprit s'élargir, comme l'espace, de sorte que tout soit libre d'apparaître et de disparaître.

Développer une motivation

Agir ainsi nous montre quelque chose de très important : en l'absence de jugement, d'aversion et de désir, nous sommes totalement libres de placer notre attention où nous le souhaitons.

Cela nous montre aussi que la friction que nous expérimentons avec le monde provient, heureusement, de notre côté.

Si le problème se trouvait dans le monde lui-même, nous ne pourrions jamais trouver la liberté.

Mais dans la mesure où nous devenons familiers avec le lâcher-prise, nous devenons de plus en plus semblables à l'espace,

où les choses vont et viennent, mais où nous sommes libres d'agir, ou de ne pas agir.

C'est là que notre contentement, notre paix, ne peuvent plus être troublés.

Cette liberté dans l'ici et maintenant nous permet de regarder profondément et de devenir conscients de la nature fluide de l'expérience, du flux causal dans lequel, à chaque instant, connaissant et connu sont recréés, renaissent.

Comme nous l'avons vu l'année dernière avec le *Yogācāra*, le connaissant n'a de sens qu'en relation avec le connu, et le connu naît à travers le connaissant, comme une danse infinie, où chaque instant en engendre un autre.

Nous avons également vu que cela ne se produit pas isolément : les noms et les concepts sont des constructions que nous partageons.

Ce sont des conventions sociales. Tout comme la manière dont nous nommons les choses et leur attribuons des fonctions, cela se fait ensemble.



Ainsi, pour reprendre notre ancienne analogie : si notre esprit était comme une rivière, tous les autres êtres vivants en seraient les berges, les berges qui la contiennent. Mais une rivière façonne ses berges, et ses berges transforment la rivière.

La pratique elle-même

1. Voir tous les êtres comme nos mères

Et puisque tout effet doit avoir une cause, même si cela peut sembler difficile à concevoir, notre courant de conscience particulier n'a ni commencement ni fin.

Nous avons peut-être du mal à nous souvenir de nos vies passées, mais certains d'entre nous ont-ils pas déjà du mal à se souvenir même d'hier ? C'est un flux sans fin, une danse sans fin, au sein de laquelle nous nous sommes rencontrés encore et encore, sous d'innombrables formes.

Dans un laps de temps infini, toutes les conditions étant égales, tout ce qui peut arriver arrivera inévitablement.

Ainsi, chacun de nous s'est rencontré de bien des façons :
en tant qu'esprits avides ou dieux,
en tant qu'amis ou ennemis,
en tant que frères ou sœurs,
et, très important, en tant que mères et enfants.

2. Se souvenir de leur bonté

Vous pourriez vous demander pourquoi j'insiste sur le rôle de la mère. C'est simplement parce que, selon le Bouddha, cette relation surpasse toutes les autres. Sa Sainteté le Dalaï-Lama ne cesse de répéter qu'il n'aurait pas eu la vie qu'il a, ni développé une telle compassion, sans sa mère.

À un certain moment dans le passé, nous avons été l'être le plus le plus cher pour un autre être vivant. À ce moment-là, pour nos mères, nous étions ce qu'il y avait de plus précieux au monde, plus précieux que n'importe quel joyau. Elles ont pris soin de nous, parfois même au prix de leur propre vie.

Il ne s'agit pas forcément de voir les autres *comme* nos mères, mais il est bénéfique de contempler cela, car cette réflexion instille dans notre cœur de la gratitude et de l'appréciation, source à la fois de bonheur dans ce monde et de progrès vers l'Éveil.

3. Vouloir leur rendre leur bonté

Mais tandis que, grâce à leur bonté, nous avons trouvé une précieuse renaissance humaine, un chemin vers l'Éveil, vers la liberté et le bonheur inconditionné, la plupart de nos mères ne l'ont pas trouvé.

Leur erreur de perception leur a donné de mauvaises cartes, les guidant dans la mauvaise direction. Elles accomplissent alors des actions perturbées, créant les causes d'expériences malheureuses, douloureuses, insatisfaisantes.

Elles se sentent impuissantes, bien que cela ne soit en rien leur faute.

Que pourrions-nous souhaiter pour elles, sinon qu'elles soient heureuses ?
Non seulement par gratitude, mais parce que leur bonheur résoudrait en vérité la racine de tous les problèmes de ce monde.

4. L'amour bienveillant

Essayons de ressentir comme si nous tenions toutes ces mères dans nos bras, avec le profond souhait qu'elles aient les ressources, la sécurité et les amitiés dont elles ont besoin ; qu'elles puissent comprendre que ce qu'elles ont toujours cherché : le bonheur, s'est toujours trouvé en elles-mêmes.

Souhaitons que leurs perceptions deviennent des guides fiables, qu'elles puissent trouver ainsi ce qu'elles cherchent, libérées de l'inquiétude et de la peur.

Puissent toutes nos mères être heureuses. Puissions-nous y contribuer.

Mais nous savons, par notre propre expérience, qu'être heureux n'est pas chose facile, car nos esprits ne sont pas de bonnes cartes pour trouver où le bonheur réside réellement.

5. La grande compassion

Nous pouvons alors souhaiter, du plus profond du cœur, que nos mères soient libérées de ces jeux à somme nulle, dans lesquels la victoire de l'un est la perte de l'autre, jeux qui nourrissent nos conflits, nos injustices et nos privations, ce cycle incontrôlé et sans fin de souffrance.

Puissent nos mères trouver la liberté face aux obstacles de l'aversion, du désir, de l'agitation, de la torpeur et du doute.

Puissent-elles trouver le contentement et la paix intérieure.

Leur ressource infinie a toujours été là, simplement perturbée.

Puissent-elles être libérées de l'ignorance, de cette croyance en des choses et des êtres existants de façons impossibles, croyance qui emprisonne leur capacité d'agir et obscurcit leur bien-être.

Puissent toutes nos mères être libérées du stress, de l'insatisfaction et de la perte de pouvoir.

Puissions-nous contribuer à cette libération.

6. L'intention spéciale

Mais nous, humains, avons tendance à attendre que les autres fassent le premier pas.

Mais si nous attendons tous les uns les autres, rien ne changera jamais.

Ainsi, en tant que disciples de ce Bouddha assis devant nous, le plus courageux et le plus compatissant de tous les êtres, nous pouvons exprimer notre volonté de prendre l'initiative.

Nous poursuivrons le bonheur et la liberté de nos mères, même si nous devons le faire tout seuls.

Nous savons, en tant que disciples du Bouddha que, pour le moment, nous ne sommes pas dans un état nous permettant de le faire.

Pour l'instant, nous ne sommes pas encore totalement libres, toujours soumis aux perturbations mentales.



Souvent, les besoins des autres nous échappent, et nos ressources, comme notre énergie, sont limitées.

7. La bodhicitta

Mais connaître le Bouddha c'est savoir que nous pouvons devenir un Bouddha. Et puisque nous connaissons les autres à travers nous-mêmes, connaître le Bouddha nous révèle que nous partageons sa même nature, actuellement voilée, mais prête à être libérée.

Nous pouvons ainsi générer le plus noble de tous les esprits courageux, avec la confiance en notre propre nature, la confiance dans le Bouddha, dans notre relation avec lui :

« Je deviendrai un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants. »

J'accomplirai tous mes propres besoins, tels le dharmakāya, afin de pouvoir les contempler et être avec eux de la manière dont ils en ont besoin, aussi longtemps qu'ils en ont besoin.

*« Aussi longtemps que l'espace durera,
Aussi longtemps que mes mères demeureront,
Puissé-je moi aussi demeurer avec elles
Pour soulager la misère du monde. »*

Essayons à présent de ressentir à nouveau cette intention et de la faire rayonner dans toutes les directions, en tenant nos mères dans ce rayonnement. Car elles ont besoin d'être tenues. Elles ont besoin d'avoir de l'espoir. Elles ont besoin de croire qu'il existe une issue à leur situation.

Et en nous souvenant de leur bonté, et en les reconnaissant, nous leur offrirons ce dont elles ont besoin. Restons un moment avec ce ressenti, observant ce que cela nous fait d'avoir une vision aussi vaste, bienveillante et puissante. Comment cela fait-il d'aimer sans limites et d'aimer inconditionnellement. Et d'avoir la confiance et la conviction profonde que nous possédons en nous tout ce qu'il faut pour répondre à leurs besoins.

Révision et fin

Et avec ce ressenti, fortifiés par cette intention, nous pouvons lentement sortir de la méditation.

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