



## IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

11 octobre 2025 : La production en dépendance (Les trois modes de dépendance)

### **Avant la méditation**

*Comme nous avons commencé à le faire la semaine dernière, prenons d'abord un moment pour visualiser le Bouddha et réfléchir brièvement à sa nature.*

*Qu'il se manifeste sous une forme masculine ou féminine importe peu, car les Bouddhas n'ont pas de genre. Ils adoptent simplement une apparence, masculine ou féminine, pour notre bien.*

*Mais pour visualiser le Bouddha, pour ressentir véritablement sa présence, nous avons d'abord besoin d'un moment de lâcher-prise.*

*Libérer notre esprit de certaines des conséquences de notre ignorance, qui nous pousse, souvent malgré nous, à vouloir certaines choses et à en rejeter d'autres.*

*L'essence même du Bouddha est l'équanimité. Ainsi, pour comprendre et ressentir le Bouddha, nous devons laisser émerger en nous cette même équanimité : devenir paisibles et satisfaits dans le moment présent.*

*C'est alors que nous pouvons faire l'expérience, comme le Bouddha lui-même, du fait que la véritable liberté naît du lâcher-prise.*

*Dans cette équanimité, souvenons-nous du Bouddha, cet ami assis à nos côtés, depuis toujours, mais dont nous avons peut-être oublié la présence.*

*Nous pouvons le visualiser, le reconnaître, d'une manière qui nous inspire.*

*À travers son attitude, nous percevons qu'il est sans peur.*

*Contrairement à nous, son esprit et ses émotions lui obéissent ; il enseigne avec clarté qu'il existe un chemin vers la libération, et le rend facile à comprendre.*

*Ayant comblé tous ses propres besoins, il agit sans relâche, mû par la reconnaissance et la compassion, sans préférences, sans rien attendre en retour.*

*Même après deux mille cinq cents ans, son activité continue de nous imprégner.*

*Les Bouddhas et les enfants des Bouddhas sont véritablement nos plus grands amis.*

*Dans cette présence du Bouddha, nous pouvons maintenant réciter les prières.*

*(Prières)*

---

### **Arriver dans le présent**

Maintenant, le cœur réchauffé, nous pouvons revenir au calme mental en compagnie du Bouddha, nous préparant à la méditation sur la production en dépendance.

C'est une excellente habitude à cultiver : prendre un moment, ne serait-ce qu'une minute, simplement assis avec le Bouddha, sans rien faire du tout.

Quoi qu'il se passe, laissons les choses être comme elles sont.

Reposons-nous simplement dans cet espace d'équanimité, laissant venir et repartir toutes choses, sans être troublés par quoi que ce soit.

Car rien ne peut troubler l'esprit, sinon l'esprit lui-même.

Soyons simplement conscients de cette immobilité qui s'écoule, laissant les impressions sensorielles et les pensées la rendre visible.



## Développer une motivation / La pratique elle-même

Rappelons-nous à présent l'une des qualités les plus remarquables de notre précieuse renaissance humaine, cette qualité unique : la capacité qu'a notre esprit de s'interroger lui-même.

Nous avons le langage pour questionner le langage lui-même.

C'est quelque chose de très important, car notre perception, notre expérience du monde, sont façonnées par le langage, par les concepts.

Et bien que le langage et la conceptualité nous offrent beaucoup, ils posent aussi des problèmes : ils font apparaître les choses, les personnes, et même nous-mêmes, d'une manière qui ne correspond pas à la réalité.

Prenons donc un moment pour observer cette apparence que crée la conceptualité.

---

Imaginons, par exemple, notre voiture préférée.

Si vous n'aimez pas les voitures, ce peut être un téléphone portable, un ordinateur, ou tout autre objet qui attire votre désir.

Mais puisque certains étudiants à Monaco m'ont un jour promis un tour en Ferrari rouge, prenons cet exemple.

Nous pouvons nous demander un instant : qu'est-ce qui rend une Ferrari rouge si attirante ?

Qu'est-ce qui la rend si spéciale, si désirable ?

Nous connaissons bien son apparence, et nous savons comment notre esprit la perçoit, la désire, comment il est enclin à y prêter attention, à y revenir sans cesse.

Mais que se passe-t-il si nous allons au-delà de cette apparence ?

Si nous commençons à nous interroger sur ce que cette apparence nous fait croire :

en particulier, sur cette idée que la Ferrari rouge semble posséder en elle-même la caractéristique de pouvoir satisfaire un de nos désirs, de nous rendre heureux.

Quelle est donc cette caractéristique ?

Peut-on la trouver ?

---

Nous pouvons donc commencer par examiner les différentes parties de la voiture, pour voir si nous pouvons trouver parmi elles ce qui la rend si attrayante.

Regardons les pneus : ce ne sont pas la voiture, et ils ne sont pas particulièrement attirants non plus.

Regardons les cylindres : ils ne sont ni la Ferrari rouge, ni plaisants à contempler ; ils sont simplement graisseux et sales.

Et il en va de même pour les vitres, le capot, les phares, le volant...

Aucune de ces parties, prise isolément, n'est une voiture.

Aucune ne peut accomplir la fonction de voiture, et aucune, en soi, n'est attirante.

Si nous poursuivons ainsi notre analyse, pièce après pièce, nous ne trouvons nulle part de Ferrari rouge.

Nous ne trouvons aucune partie qui, à elle seule, accomplisse la fonction d'une voiture.

Nous découvrons alors que la voiture est vide : vide de toute caractéristique intrinsèque qui accomplirait la fonction de voiture, vide de toute qualité propre qui la rendrait attirante ou capable de nous rendre heureux.

---

Nous pouvons peut-être examiner ses causes et ses conditions.

Mais là encore, il n'y a rien d'attirant dans l'essence, l'électricité, les routes ou les garages.

Pourtant, sans ces éléments, la Ferrari ne serait pas une voiture : elle ne pourrait pas nous conduire d'un point A à un point B.

Et elle ne serait pas attirante.

---

Essayons de voir les choses en adoptant un point de vue différent.  
Imaginons une personne vivant au cœur de la forêt amazonienne.  
Pourrait-elle trouver cette Ferrari rouge particulièrement attirante ?  
Probablement pas.  
Pour elle, ce ne serait pas une voiture du tout, elle ne connaît pas les voitures.  
Ce serait simplement un amas de pièces métalliques, trop petit pour servir de maison, et qui rouillerait rapidement dans la forêt amazonienne.

---

Nous sommes partis de l'apparence d'une voiture.  
La voiture existe, bien sûr : elle peut nous transporter d'un point A à un point B.  
Mais elle nous *apparaît* comme attirante, comme étant une voiture par elle-même,  
comme si sa beauté et sa fonction provenaient de son propre côté.

Pourtant, lorsque nous cherchons son essence, nous ne la trouvons pas :  
ni dans ses parties, ni dans ses causes et ses conditions, ni même dans l'œil de celui qui la contemple.  
Nous découvrons que la voiture est vide : vide de toute existence propre, vide de toute nature intrinsèque qui produirait cette apparence.

---

Laissons maintenant notre esprit se reposer ici un moment,  
dans notre compréhension de cette « impossibilité de trouver ».  
Observons ce que cela fait à l'attrait de la voiture, à notre désir.

Et sur cette base, nous pouvons lentement sortir de la méditation.

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