



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

25 octobre 2025 : La vacuité de l'esprit

Avant la méditation et les prières

Commençons, avant toute chose, par retrouver une position confortable.

Sachons, au fond de nous-mêmes, que lorsque nous nous réunissons pour pratiquer la vertu, le Bouddha est présent parmi nous.

Prenons un instant pour le visualiser devant nous, d'une manière qui, pour le moment, nous touche, permettant d'établir une connexion personnelle, vivante, dans laquelle le Bouddha semble heureux de nous voir.

Car il n'est pas ici pour ses propres besoins, mais par gratitude, parce que nous sommes l'une de ses mères.

Et c'est en le regardant que nous reconnaissons notre propre potentiel.

Car il est comme nous - mais sans limites, sans entraves, sans le poids de l'ignorance, sans les voiles du karma, sans souffrance ni insatisfaction.

Lorsque nous récitons les prières, souvenons-nous qu'elles ne sont pas pour lui, mais pour nous-mêmes : elles décrivent la relation que nous entretenons avec lui, et avec notre propre nature de Bouddha.

Elles expriment notre aspiration nous libérer également, à suivre ses traces, en prenant soin de tous les êtres vivants.

Car c'est cela, en vérité, avoir un but.

C'est cela, véritablement, ce que signifie être une personne.

Avec cet état d'esprit, nous pouvons réciter les prières, en gardant la visualisation présente dans notre cœur.

(Prières)

Développer une motivation

Portés par notre motivation de vaincre l'ignorance pour le bien de tous les êtres, nos mères, nous nous préparons à plonger profondément dans la nature de l'esprit, dans la nature de la réalité. Pour cela, il nous faut d'abord une motivation profonde, et une pratique qui nous aide à lâcher prise de ce qui entrave notre esprit.

Soyons ainsi conscients que tout ce qui apparaît à notre esprit est teinté de biais : biais d'aversion, de désir, d'indifférence.

Alors, pour un moment, commençons par pratiquer un lâcher-prise délibéré : lâchons prise de l'aversion, du désir et de l'indifférence.

Relâchons tous les objets de nos sens : ce que nous entendons, voyons, sentons, goûtons, ainsi que les sensations tactiles, la conscience du corps.

Puis relâchons enfin l'esprit lui-même, jusqu'à parvenir à une conscience ouverte et équilibrée.

Prenons un instant pour goûter cela, pour savourer la tranquillité d'un esprit qui n'est plus tiraillé par des émotions perturbatrices.

Laissons les phénomènes venir et repartir, sans chercher à les retenir, sans les rejeter.

Souvenons-nous que ce que nous faisons ici n'est pas un chemin d'accomplissement, mais un chemin de lâcher-prise : un chemin où nous nous défaisons de ce qui entrave l'esprit.

Car il est essentiel de s'entraîner à être détendu, à être paisible.



La pratique elle-même

Allons maintenant un peu plus loin, en nous rappelant que tous ces objets mentaux sont des créations de l'esprit, comme un enfant qui trace des lignes autour d'amas de parties, de causes et de conditions.

Les objets de nos sens sont le fruit d'un jeu de langage partagé, de conventions sociales. Sachant qu'ils n'existent pas tels qu'ils apparaissent, nous pouvons aussi les laisser aller.

Prenons un moment pour devenir conscients de la nature conventionnelle de l'esprit, simplement pour la connaître.

Restons là, et explorons ce qui nous apparaît. Comment comprenons-nous l'esprit ?

Remarquons qu'il nous apparaît comme s'il pouvait être connu en lui-même, sans dépendre d'autre chose, comme s'il existait un « observateur », quelque chose qui regarde.

Restons ainsi un moment avec cette apparence, afin de pouvoir l'examiner.

Il est important de se familiariser avec cette apparence, de la reconnaître pour ce qu'elle est, comme on observerait un mirage dans le désert.

Interrogeons cette apparence : résiste-t-elle à un examen attentif, à une analyse soutenue ?

Tel un être assoiffé cherchant de l'eau, approchons-nous-en.

Voyons si nous pouvons trouver la moindre caractéristique de cet esprit.

A-t-il une forme ? Une couleur ?

Car s'il pouvait être connu en lui-même, nous devrions trouver quelque chose.

Mais à notre grande surprise, lorsque nous cherchons, nous ne trouvons rien.

L'esprit est introuvable.

Il est vide de caractéristiques manifestes.

Nous pourrions peut-être trouver un aspect de connaissance.

Mais là encore, nous nous retrouvons les mains vides : nous ne trouvons aucune « connaissance en elle-même ». Nous déduisons la connaissance à partir de ce qui est connu.

Peut-être pensons-nous pouvoir trouver l'esprit dans le présent, comme quelque chose qui persiste dans le temps.

Mais là encore, nous nous heurtons à une difficulté : le futur est introuvable, le passé aussi.

Si le présent avait une durée, alors il serait lui-même composé du passé et du futur.

Mais il n'existe pas ainsi.

Restons ici un moment, simplement dans cet état de « non-trouvabilité » :

ne trouver aucune caractéristique, aucun connaisseur indépendant, ne rien trouver qui persiste dans le temps.

Il n'est pas nécessaire d'élaborer, ni de philosopher.

Demeurons simplement dans cette ouverture : vous pensiez qu'il y avait quelque chose à trouver, et vous ne l'avez pas trouvé.

Et lorsque vous perdez cet objet, ce « non-trouvable », recommencez :

observez comment l'esprit vous apparaît lorsque vous mentionnez son nom, et voyez à nouveau que vous ne pouvez trouver aucune caractéristique manifeste.



Nulle part vous ne pouvez le connaître en lui-même, comme quelque chose qui persisterait dans le temps.

Jusqu'à ce que vous ne trouviez pas, et alors, reposez-vous dans l'introuvable.

Fin

Sortons maintenant lentement de la méditation, en essayant de demeurer reliés à cette ouverture.

*Script abrégé, pas une transcription intégrale, non relu par Ven. Gendun
© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.*