



## IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

1<sup>er</sup> novembre 2025 : Chérir autrui

### Arriver dans le présent

Commençons par prendre une posture confortable.

Et, comme toujours, commençons notre pratique par un moment de lâcher-prise.

Non pas des choses ni des personnes, mais des préjugés que l'ignorance, le désir et l'aversion projettent sur le monde.

Nous pouvons en faire l'expérience directement :

lorsque nous laissons aller les objets de nos sens, lorsque nous les laissons libres, lorsque nous laissons le corps libre, l'esprit libre...

alors, notre attention vient demeurer naturellement, spontanément.

Mais maintenant que nous allons progressivement explorer la pratique de l'échange de soi et d'autrui, il est important de nous sentir en confiance, à l'aise dans notre esprit, en sécurité.

Dans cet espace de sécurité que nous créons dans l'esprit, nous pouvons inviter tous les êtres vivants.

D'abord ceux qui nous sont proches : nos parents, à gauche et à droite, puis notre famille, nos amis, nos collègues, et tous les êtres - humains et non-humains - qui peuplent notre vie quotidienne.

Puis, les personnes dont eux-mêmes dépendent : leurs familles, amis, collègues...

jusqu'à ce que nous ayons le sentiment que tout le réseau de la vie nous entoure.

Comme le Bouddha l'appelle si magnifiquement : le réseau de la bonté.

Tous sont assis en posture de méditation, calmes, paisibles, attentifs, qu'ils nous soient proches ou lointains, grands ou petits.

Au-dessus de tous ces êtres, nous pouvons imaginer apparaître tous les Bouddhas.

Et, si nous en avons un, notre maître-racine sous l'aspect d'Arya Tārā, la Bouddha féminine de la compassion, pour nous protéger, nous inspirer et nous guider dans cette pratique.

### Établir une motivation

Puis, comme nous l'avons fait ces dernières semaines, amenons à l'esprit notre objet de négation, en nous rappelant un souvenir difficile dans lequel nous nous sommes sentis mal vis-à-vis de nous-mêmes, pas assez bien, attaqués ou en colère.

Cela nous permet d'explorer comment le soi nous apparaît dans ces moments difficiles : séparé, isolé, comme s'il était placé en dehors du monde, le regardant sans en faire partie.

Ainsi, nous comprenons de quel « soi » le Bouddha parle lorsqu'il nous invite à abandonner le chérissage du « soi ».

Comme Tsongkhapa le souligne : ce sens irréaliste du soi et l'attachement que nous avons à lui sont le seul véritable ennemi que nous ayons.



Il crée un manque qui ne peut jamais être comblé.  
Il est la source de toutes nos pathologies mentales, de toutes nos névroses.  
Il nous fait osciller entre orgueil et sentiment d'insuffisance.  
Il nous enferme, dans les moments difficiles, dans l'idée que nous sommes condamnés à être ce « moi ».  
Il nous fait nous sentir seuls, rejetés.

Il engendre un bavardage mental incessant pour se maintenir.  
Et pourtant, par expérience, nous savons que ces histoires sont peu fiables,  
et nous laissent dans l'inquiétude et la peur.

Lorsque nous souffrons physiquement, le chérissage du soi double la souffrance en y ajoutant la douleur mentale.

Il nous prive du calme en réclamant toujours autre chose, toujours plus.  
Dans les relations sociales, il empire les situations en générant colère, amertume et jalousie.  
Il nous mène au conflit avec les autres, car il nous pousse à poursuivre le plaisir à leurs dépens.  
Il est la cause non seulement de tous nos problèmes sociaux, mais ensemence ainsi également nos expériences futures de la manière la plus désagréable qui soit, y compris des renaissances défavorables.

Si le chérissage du soi fonctionnait, nous serions satisfaits depuis longtemps.  
Et pourtant, nous sommes toujours ici, encore dans le besoin, et nous n'avons pas encore réalisé le calme mental, ni la libération, ni les qualités d'un bouddha.

## La pratique elle-même

### ❖ *Reconnaître l'interdépendance*

En observant attentivement, nous réalisons que nous n'existons pas de cette manière séparée.  
Car non seulement tous les êtres ont été notre mère dans le passé, mais ils le sont encore aujourd'hui.

Ce corps que nous appelons « mon corps », nous ne l'appelons ainsi que par habitude.  
Il a été donné par nos parents. Il est entretenu par la nourriture, les soins, le travail et la bonté d'innombrables êtres.  
Il en va de même pour nos qualités, nos capacités, nos connaissances.  
Sans un langage partagé avec d'autres, nous ne pourrions même pas donner sens à notre monde ni nous comprendre en tant que personnes.

Alors, où ce « moi » commence-t-il et où se termine-t-il ?  
Ce « moi » n'est-il pas seulement un nom imputé sur un flux de moments dans le temps, et un assemblage de parties dans le présent ?

Ne faisons-nous pas, de la même manière, partie du corps de la vie, de l'ensemble des êtres vivants ?  
Alors n'est-il pas simplement logique de prendre soin des autres, comme la main droite prend soin de la main gauche ? Comme ce moment présent prend soin du moment suivant ?

N'est-il pas vrai que, comme le dit le Bouddha, les enfants du monde travaillent pour eux-mêmes

et restent insatisfaits, tandis que les Bouddhas travaillent pour les autres et trouvent l'accomplissement ?

En réalisant que chaque qualité que nous possédons, et notre perfection ultime, dépendent des autres, et en voyant Tārā devant nous comme notre reflet éveillé, générons l'aspiration d'abandonner ce chérissement du soi qui nous nuit sans fin, et d'apprendre à ne chérir que les autres.

❖ *Générer l'aspiration*

Que naisse en nous l'aspiration de devenir comme Arya Tārā, de devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

Reconnaissons que le chemin n'est pas un jeu à somme nulle, que notre bien-être ne peut pas être obtenu au détriment d'autrui, et que la bouddhité se réalise dans des jeux gagnant-gagnant où notre perfection naît du soin offert à tous ceux dont nous dépendons.

Puissè-je devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants.

Puissè-je sur ce chemin trouver l'accomplissement par la perfection de toutes les qualités de mon esprit : joie, générosité, bonté, soin, patience et calme.

De la même manière que je peux m'habituer à voir un ancien ennemi comme un ami, dont l'absence me manquerait, puissè-je apprendre à voir tous les êtres comme objets de ma bienveillance, et me libérer ainsi du démon du chérissement du soi.

❖ *Dissolution et conclusion*

Imaginons maintenant que de la lumière émane d'Arya Tārā.

Elle nous baigne, nous remplit, dissout toutes les tensions du corps et de l'esprit issues du chérissement du soi, de cette lutte sans fin entre victoire et défaite.

Puis Tārā se dissout en lumière dorée,  
entre par le sommet de notre tête,  
et remplit tout notre être.

Notre esprit et le sien deviennent inséparables, nous révélant le chemin naturel vers notre Éveil.

Et avec cette confiance, nous pouvons doucement conclure la méditation.

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