



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

15 novembre 2025 : Tonglen : prendre et donner

Arriver dans le présent

Commençons par prendre une position confortable.
Laissons-nous un instant pour explorer l'endroit où nous nous trouvons,
dans l'espace et dans le temps.
Le jour d'où nous venons, comment nous nous sentons.

Comme des voyageurs fatigués qui secouent la poussière après un long voyage,
afin de pouvoir apprécier un moment d'assise en méditation,
ensemble, avec notre famille spirituelle.

Pour être en paix, il est toujours bénéfique de commencer par un moment de lâcher-prise :
lâcher-prise du fait de gérer le monde et de nous gérer nous-mêmes,
sous l'influence de l'aversion et du désir, ou du jugement.

Pour commencer, prenons un moment pour laisser aller tous les objets de nos sens,
simplement les libérer.
Afin de pouvoir demeurer paisiblement dans l'ici et maintenant,
comme la conséquence naturelle de ce lâcher-prise.

Parcourons le corps avec appréciation, en le libérant également de nos jugements, pour devenir
véritablement à l'aise dans ce corps.

Et finalement, laissons même l'esprit libre.
En le libérant lui aussi du sentiment de ne pas être assez bien, libre de l'orgueil,
simplement en le reconnaissant avec appréciation.

Jusqu'à ce que l'esprit - notre attention - devienne libre et spontané.
Prenons un instant pour goûter cela :
savourer une minute à ne rien faire, à simplement se détendre.

C'est important, car pour pratiquer l'échange de soi et d'autrui, pour pratiquer le donner-et-prendre,
nous avons besoin d'un esprit sain, heureux, puissant.

Un esprit reposé, tranquille.
Alors, il peut s'ouvrir, comme un espace vaste, illimité,
un espace de luminosité et de connaissance.

Motivation et pratique de Tonglen

1. Accueillir tous les êtres autour de nous

Imaginons que nous-mêmes sommes assis au centre de cet espace.
Et puisque cet espace est sûr, nous pouvons inviter à nouveau les êtres sensibles, un à un.



En commençant par nos parents, à notre gauche et notre droite,
soutenus par nos frères et sœurs, notre famille, nos collègues, nos amis.
Devant nous, une personne que nous trouvons difficile,
avec ses parents, ses frères et sœurs, sa famille, ses amis.

Et autour d'eux, tous ces autres êtres que nous nous remarquons si rarement,
mais sans lesquels notre vie serait impossible : enseignants et infirmiers, charpentiers et agriculteurs,
responsables politiques et éboueurs, mammifères et insectes,
chacun entouré de sa propre famille,
et ainsi de suite.

Jusqu'à sentir que tous les êtres vivants sont assis autour de nous :
la grande toile de la vie,
la grande toile de l'interdépendance,
la grande toile de toutes nos mères des vies passées et de cette vie.

2. Reconnaître ce sens du soi qui nous limite

Nous pouvons remarquer combien nous nous sentons séparés d'eux,
comme si ce « je » était séparé du monde, ce qui nous rend seuls et vulnérables.

Lorsque nous nous demandons pourquoi nous percevons la personne en face comme un adversaire,
nous voyons surgir en nous un sens du soi contracté et craintif.
Un sens du soi très proche de celui que nous éprouvons dans l'attachement ou la jalousie
pour ceux que nous appelons nos proches.

Ce même soi qui craint d'être abandonné, qui craint de ne pas être assez bien.
Ce même sens du soi qui nous pousse à ignorer, voire même à dénigrer, tous les autres,
alors même que sans eux nous ne pourrions pas continuer à exister.

Un sens du soi qui transforme chaque souffrance physique, chaque difficulté sociale, en un drame
intérieur.

Ce sens du soi dont la faim insatiable vole toute possibilité de contentement.
Un état de manque qui ne nous a jamais conduits au contentement,
et qui au contraire nous empêche de développer le calme mental, la libération ou la bouddhité.

Quel est donc ce « soi » ?
En dehors d'être en contraste avec les autres ?
Les vallées n'existent qu'en relation avec les montagnes.
Les rives n'existent qu'en relation avec les rivières.

Croire en un soi solide, séparé, n'est-ce pas croire que les vallées pourraient exister
sans montagnes ?
Que des rives pourraient exister sans une rivière ?
Et n'est-ce pas ainsi que nous avons créé toutes les souffrances du monde depuis des temps sans
commencement ?

3. Comprendre le soi sous le regard de Chenrezig

Imaginons qu'au-dessus de nous apparaît Avalokitesvara, le Bouddha de la compassion, sous l'aspect de Sa Sainteté le Dalaï-Lama, nous montrant une voie de sortie.

Nous montrant que même sur un plan mondain, il est devenu l'un des êtres humains les plus grands et les plus heureux, simplement en prenant soin des autres, en répondant non seulement à ses propres besoins, mais à ceux de centaines de milliers, voire des millions de personnes.

En suivant ses pas, nous réalisons que le « soi » n'est qu'un simple nom posé sur un ensemble d'agrégats, un nom donné à une continuité, un groupement, une succession d'instantanés de l'esprit.

Et lorsque nous cherchons ce qui est nécessaire pour que nous existions, il devient difficile de dire où nous commençons et où nous finissons.

4. Reconnaître tous les êtres comme notre propre corps

Comme Chenrezig, nous pouvons lâcher, oublier ce sens du soi limité et nuisible, et nous identifier à tous les êtres vivants, comme s'ils étaient notre propre corps, chacun contribuant à notre existence, tout comme les cellules de notre organisme.

Nous pouvons sentir le bien que cela apporte : ressentir qu'ils aspirent au bonheur, qu'ils cherchent désespérément à éviter la souffrance, même si leurs moyens sont maladroits, voire même parfois nuisibles. Mais les cellules du corps ne font-elles pas la même chose ?

Cette reconnaissance dissout notre solitude. Aimer ces êtres et prendre soin d'eux nous libère de nos perturbations mentales. Prendre soin d'eux rend chaque qualité de notre esprit sans limite.

En prenant la responsabilité de leur bien-être, ils nous permettront de devenir des Bouddhas, pour leur propre bonheur.

5. Tonglen : prendre et donner

Aspirant à cet éveil, nous pouvons imaginer que nous dissipons les problèmes de leur cœur, du cœur de toutes nos mères : tout ce qui obscurcit leur nature de Bouddha, leurs luttes quotidiennes, leurs obstacles au calme, leurs obstacles à l'Éveil.

Comme des nuages noirs quittant leurs corps, nous les attirons vers nous avec l'inspiration.

Mais, grâce à la force de notre motivation, au moment où cela entre dans notre narine gauche, cela se transforme en un nectar doré qui guérit chaque maladie de notre esprit, allège notre saisie du soi et notre chérissement de soi.

Nous pouvons voir le soulagement se dessiner sur les visages de nos mères,
et sentir le soulagement dans notre propre cœur, comme si enfin nous pouvions respirer pleinement.
Généralant un bien-être si vaste qu'il ne pourra jamais être entièrement donné.

Et avec l'expiration, ce nectar doré quitte notre narine droite,
retournant vers nos mères, les êtres sensibles, les remplit, les nourrit,
leur donne confiance en leur nature de Bouddha, ouvre les portes de leur liberté.

Nous nous sentons encouragés par Chenrezig - car c'est ainsi qu'il est devenu le Dalaï-Lama, le
Grand Océan de Compassion.

Nous poursuivons, jusqu'à nous sentir comme lui : libres et puissants,
et avec un unique souhait dans le cœur : devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants.

Dissolution et Clôture

Imaginons que nous avons comblé les besoins de toutes nos mères,
et accompli tous les souhaits de tous les Bouddhas, rassemblés sous la forme de Chenrezig.

Avec cette confiance, nous pouvons dissoudre lentement la visualisation.
Nous l'élevons en une lumière dorée qui entre dans notre canal central et vient s'établir dans notre
cœur.

Nous rappelant que nous n'avons jamais été séparés, depuis le début.

Et avec cette confiance, nous pouvons sortir doucement de la méditation.

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