

IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

22 novembre 2025 : Pratique de Tonglen

## Arriver dans le présent

Alors que nous invoquons la présence du Bouddha et de tous ceux qui ont trouvé l'Éveil avant nous, sentons-nous invités à prendre place parmi eux.

Il existe différentes manières de pratiquer le lâcher-prise.  
Comme vous le savez maintenant, lâcher-prise ne signifie pas abandonner les personnes, les êtres sensibles, ni le monde.  
Cela signifie relâcher l'aversion, le désir et l'ignorance.

Parmi les voies les plus belles pour lâcher-prise, il y a la gratitude.  
La reconnaissance que nous nous tenons véritablement sur les épaules de géants :  
des milliers de femmes et d'hommes qui ont atteint l'Éveil avant nous,  
et qui ont transmis une lignée d'expérience et d'écritures jusqu'à notre propre porte.

Nous pouvons nous réjouir que parmi tous les lieux du samsara,  
nous vivions dans l'un des rares endroits où nous disposons de loisirs,  
où nous pouvons nous asseoir ici, entourés d'amis spirituels,  
tous engagés sincèrement dans la pratique du Dharma,  
Guidés par un Bouddha vivant :  
Sa Sainteté le Dalai-Lama, qui est encore parmi nous.

Nous avons un corps humain, doté de sens qui fonctionnent,  
afin que nous puissions au moins entendre et voir, lire et écouter.  
Et nous avons un esprit humain précieux,  
capable à la fois de comprendre et de questionner.

Et comme toujours, nous pouvons faire l'expérience directe que,  
lorsque nous relâchons l'aversion et le désir,  
notre esprit retrouve sa liberté naturelle  
et peut demeurer avec aisance dans le présent.  
Comme Sa Sainteté le dit souvent :  
« C'est la liberté que nous avons. Nous avons la liberté d'être heureux. »

## Développer une motivation

Mais nous avons contemplé que cette liberté d'être heureux nous est dérobée,  
par une erreur subtile dans notre perception :  
la méconnaissance - ou l'aveuglement - quant à qui nous sommes réellement.  
Et, à cause de cela, la liberté d'être heureux nous échappe.

Utilisons un instant notre mémoire pour explorer cela.  
Nous connaissons tous l'expérience d'être plongés dans des difficultés,  
quand il y a douleur ou conflit.

Et nous savons aussi combien ces situations sont amplifiées par le chérissement de soi.

Dans ces moments-là, la souffrance mentale créée par ce chérissement de soi est souvent bien plus lourde que la difficulté elle-même.

Même lorsque les circonstances sont favorables, le chérissement de soi nous vole notre contentement. Il détourne notre esprit du présent, faisant tout apparaître comme insatisfaisant, trouble notre esprit, brouille sa clarté, et rend nos ressentis erratiques, chaotiques.

Il nous projette dans un cercle vicieux de compétition et de conflit. Comme l'a si sagement dit le Mahatma Gandhi :  
« Il y a assez pour répondre à nos besoins, mais il n'y aura jamais assez pour satisfaire nos désirs. »

Le chérissement de soi nous pousse à agir de manière malhabile, et imprime karmiquement notre courant de conscience, nous propulsant, sans le vouloir, d'instant en instant, et de vie en vie. Tout cela parce que nous nous accrochons à une conception irréaliste de ce que nous sommes, chérissant une illusion.

## La pratique elle-même

- *Voir l'illusion du soi*

Mais cette illusion ne résiste pas à l'analyse.

Vérifiez-le en prenant un souvenir : un moment de conflit ou de souffrance, de désir, de compétition...

Ressentez la forme du « moi » qui apparaît alors :

ce nœud serré, ce fardeau qui semble surgir au centre de nous-même, cette impression d'un « moi » immuable et indépendant, solide.

Et pourtant, dès que nous questionnons ce « moi », il se désagrège aussitôt. Car ce qui semble indépendant de causes et de conditions - comme notre corps - se révèle ne pas être créé par nous, mais par nos parents. Ce « moi » n'est maintenu que par l'habitude, et lorsque nous regardons directement : aucun « moi » n'est trouvé ici.

Et lorsque nous cherchons le « je » dans l'esprit, nous ne pouvons pas non plus le trouver : aucun moment individuel de l'esprit n'est le « moi », et rien ne demeure identique d'un instant au suivant.

Même dans le présent, cet esprit est constitué d'éléments qui, à l'examen, possèdent chacun leur propre dynamique : la sensation, la discrimination, l'intention, la conscience. De plus, sans conceptualité, nous ne discernons absolument aucun « soi ».

Alors reposons-nous un moment dans l'ouverture même de cet introuvable, et dans la liberté que nous offre l'abandon de la saisie du soi, un véritable refuge face à ce fardeau.

- *Réapparaître en interdépendance*

Dans l'espace sûr de cette ouverture, nous pouvons visualiser que nous réapparaissions, non pas comme quelque chose de solide, mais comme semblable à l'espace.

Non comme un être isolé, mais comme un être relié.

Non avec une identité fixe, mais comme un récit vivant, porté à l'existence par chaque rencontre.

Maintenant que nous sommes devenus transparents, nous pouvons devenir progressivement conscients du vaste réseau de vie qui nous entoure, et dont nous dépendons à chaque instant.

Assis à côté de nous, en méditation :

nos parents, entourés de nos frères et sœurs, de leur famille, leurs amis.

Assis en face de nous : une personne que nous trouvons difficile,

elle aussi entourée de ses parents, de ses frères et sœurs, de sa famille, de ses amis.

Et tout autour d'eux : tous les êtres dont chacun dépend,

eux-mêmes entourés de leurs parents, amis et famille... et ainsi de suite,

Nous pouvons étendre notre conscience

jusqu'à ressentir que nous portons la totalité de la vie :

tous semblables à l'espace, tous surgis de manière interdépendante,

tous venant à l'existence, à neuf, à chaque rencontre.

Depuis cette perspective, nous voyons qu'un soi indépendant n'est qu'un mirage qui crée une frontière artificielle avec autrui.

Car dans cette grande toile de vie, il n'y a pas de centre :

chaque fil est soutenu par les autres, et soutient tous les autres.

Chaque être vivant co-crée les autres.

- *Se rappeler les bienfaits de chérir les autres*

Rappelons-nous les avantages de chérir les autres.

Car chérir les autres nous permet d'oublier ce soi illusoire,

et nous libère de cette obsession de soi dans les moments difficiles.

Cela nous libère aussi de la solitude, de l'isolement, de l'illusion d'être séparés.

Cela nous ouvre aux beautés miraculeuses de la patience, de la bienveillance,

du soin, de la sagesse et de la générosité.

Cela guide nos actions de telle manière que nous finissons entourés de plus d'amis et d'êtres chers que nous ne pourrions en compter ;

C'est ce qui conduit jusqu'à la bouddhité.

Une vision si profonde que nous pouvons imaginer qu'Arya Tārā, dans une joie pure, apparaît au-dessus de nous pour nous soutenir et nous guider sur notre chemin.

- *Tonglen : prendre et donner*

Quand nous tendons la main avec empathie vers ceux qui nous entourent,

car nous connaissons leurs souffrances, leurs défis,

leur sentiment d'être séparés et seuls, comme nous,

nous sommes renforcés par le fait que, pour nous, il existe un chemin vers l'Éveil.

Nous avons vu des êtres comme Lama Zopa Rinpoché parcourir ce chemin avant nous, afin que nous puissions suivre leurs pas avec confiance.

Sachant que ceux qui nous entourent nous sont chers,  
car sans eux, nous n'existerions pas,  
nous pouvons, avec gratitude et sollicitude, à l'inspiration,  
attirer vers nous leurs difficultés, le poids qui pèse sur leurs épaules.  
Nous pouvons imaginer cela comme une fumée sombre quittant leurs corps :  
la fumée des obstacles de l'ignorance et le fardeau du chérissement de soi sont attirés vers nous.

Et ce qui, pour eux, est poison, est, pour un bodhisattva comme nous, un remède,  
un nectar qui guérit toutes les blessures.  
En entrant dans notre narine gauche, il se transforme en une substance dorée,  
purifiant le karma, apaisant les émotions douloureuses,  
dissolvant tout le fardeau de la saisie du soi.  
Comme une libération hors d'une prison, générant une joie immense.  
Une joie qui se savoure pleinement lorsqu'elle est partagée, lorsqu'elle est donnée librement.

Alors, à l'expiration, nous pouvons imaginer qu'elle ressort par notre narine droite,  
exauçant les souhaits, guérissant les blessures  
de nos parents, de notre famille, de notre ennemi,  
lavant toute trace de séparation,  
ouvrant progressivement un espace d'ouverture pour chacune de nos mères,  
une ouverture à elles-mêmes et aux autres.

Ainsi, nous nous révélons comme la toile d'Indra du Sūtra de l'Ornement fleuri,  
dans lequel chaque être est un diamant reflétant tous les autres, libres et épanouis,  
jusqu'à ce que toute l'obscurité se transforme en l'éclat de l'Éveil,  
nous révélant les uns aux autres comme des Bouddhas en devenir.

Nous pouvons imaginer la profonde appréciation d'Arya Tārā au-dessus de nous :  
que nous ayons découvert, comme elle avant nous, le chemin vers la liberté.  
Et, dans toute sa splendeur et son ouverture, elle se dissout en nous  
et se fond dans nos cœurs ;  
afin que nous n'oublions pas, que nous restions attentifs  
au fait que nous n'avons jamais été séparés, depuis le tout début.

## Clôture

Avec cette conviction, nous pouvons laisser cette visualisation se dissoudre doucement,  
et sortir progressivement de la méditation,  
pour être devenir bénéfiques à ce monde.  
Et ainsi, maintenant que tout le monde est éveillé,  
nous pouvons revenir chez nous.

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