



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

29 novembre 2025 : Conversation avec le bouddha intérieur

Avant la méditation

Avant d'entrer dans la méditation, une courte histoire - que certains d'entre vous ont déjà entendue - mais qui donnera un sens particulier à ce que nous allons pratiquer.

Je pense que cette histoire est devenue, d'une certaine manière, presque « mythique », au point que je ne parviens plus à retrouver précisément son origine.

Bhikkhu Amaro la raconte dans son livre *Small Boat, Great Mountain*.

Il rapporte l'histoire d'un lama tibétain enseignant la pratique des 21 Tārās, en Allemagne.

À un moment, un étudiant demande :

« Lama, j'ai besoin d'être certain. Cette pratique est importante pour moi.

Est-ce que Tārā existe vraiment... ou est-ce une fiction ? »

Le Lama reste silencieux quelques instants, puis répond, avec un large sourire :

« **Tārā sait qu'elle n'est pas réelle.** »

Arriver dans le présent

Alors je vous invite à prendre une posture confortable, pour que nous puissions donner sens à ce que ce Lama voulait dire.

Comme nous le faisons depuis longtemps maintenant, nous pouvons commencer en pratiquant le lâcher-prise.

Non pas en abandonnant des choses ou des personnes, mais en reconnaissant que notre esprit, malheureusement, transforme tout en projet d'identité ou de possession.

Il charge chaque expérience d'aversion, de désir ou de jugement.

Et cela finit par enchaîner notre esprit, par le contrôler.

Nous pouvons commencer par libérer les objets de nos sens.

Comme le Bouddha l'a enseigné à *Bahiya* :

Dans l'ouïe, seulement ce qui est entendu.

Dans la vue, seulement ce qui est vu.

Dans l'odorat, seulement ce qui est senti.

Dans le goût, seulement ce qui est goûté.

Dans le toucher, seulement ce qui est ressenti.

Ainsi, nous offrons une liberté à notre esprit, à notre attention.

Offrons la même liberté au corps : scannons-le de la tête aux pieds, en le libérant du fardeau du « je » et du « mien ».

Puis, enfin, offrons cette liberté à l'esprit lui-même :

observons ses activités, sans jugement et sans identification,

jusqu'à arriver à une attention simple, ouverte, non réactive.

Restons ici un moment. Laissons « retomber la poussière », pour ainsi dire.

C'est important : les méditants ont besoin de contentement et d'un sol stable.



Développer une motivation

Nous avons également besoin d'une motivation solide.

Si nous nous sommes réunis cette saison, ce n'est pas seulement pour chercher la liberté - la liberté face à nos perturbations mentales et à leurs conséquences – mais aussi pour chercher une liberté à la fois du cœur et de la sagesse.

Nous aspirons à pratiquer comme des bodhisattvas, pour devenir des Bouddhas.

Nous pouvons imaginer que nous avons une motivation si vaste qu'elle dépasse l'obsession habituelle de l'esprit pour lui-même.

Nous devenons conscients, pour ainsi dire, d'un Bouddha qui a toujours été assis près de nous. Comme *Asaṅga* découvrant que *Maitreya* avait toujours été à ses côtés.

De la même manière, nous pouvons sentir que le Bouddha de la Compassion est assis devant nous. Sous forme masculine, il peut apparaître comme *Avalokiteśvara* ; sous forme féminine, comme *Arya Tārā*.

Nous pouvons imaginer que ce Bouddha de la compassion nous dit :

*« Je ne suis pas un bouddha parmi d'autres :
je suis le bouddha que tu deviendras.
Tu es la graine, je suis le fruit.
Nous ne sommes pas si différents. »*

La différence est semblable à celle entre un voyageur inexpérimenté dans le désert, qui prend les reflets tremblants de l'air pour de l'eau, et un Bédouin qui sait que ce n'est pas le cas.

La pratique elle-même

Nous apparaissions à nous-mêmes comme indépendants de notre corps et de notre esprit ; comme indépendants des causes et des conditions ; comme séparés de la « toile de la vie » dont nous faisons pourtant pleinement partie. Indépendants aussi des concepts sociaux avec lesquels nous donnons sens à nos perceptions.

Cela nous laisse avec une image de soi néfaste, à laquelle il est impossible de se conformer, et souvent impossible de vivre : l'impression de n'être jamais assez bien, d'être imprévisible, et donc toujours en manque, réclamant une consommation constante. Cette image nous vole notre contentement, transformant chaque difficulté en souffrance mentale profonde.

Alors notre Bouddha du futur nous dit :

*« Je suis toi lorsque tu lâches prise.
Lorsque tu laisses aller cette illusion.
Lorsque tu relâches ce sentiment d'un soi séparé. »*

Lorsque nous réalisons que ce précieux corps humain et ce précieux esprit humain ne sont pas un « soi », mais qu'ils sont ce qui produit le « soi », et qu'ils le produisent dans un contexte, à travers chaque rencontre avec chaque être vivant.

Chaque caractéristique, chaque fonction, chaque capacité prend naissance en relation.

*« Je suis toi lorsque tu vois qu'il n'y a pas de soi séparé,
que nous sommes ouverture, que nous advenons en relation.
Je suis toi lorsque tu reconnais que l'apparence n'est pas réelle,*

*et que, lorsque l'apparence se dissout,
les quatre nirvāṇas sans centre apparaissent,
et chaque aspect de ton esprit est enfin libre. »*

Alors nous découvrons que notre but a toujours été de prendre soin de ce dont nous dépendons.
Chaque être vivant nous offre, directement ou indirectement, cet instant de vie.
L'appréciation et la gratitude se transforment en bienveillance et en compassion sans limites.

Et relâcher le chérissement de soi a une portée illimitée,
car, dès l'origine, notre bonheur a toujours émergé du relâchement.
Relâcher la saisie du soi nous apportera tout le bonheur nécessaire pour accomplir ce but :
tant que durera l'espace et tant que demeureront les êtres sensibles, prendre soin des êtres, pour les
soulager de leur souffrance.

Lorsque la saisie se défait, les frontières conceptuelles tombent,
et nous voyons les choses telles qu'elles sont.
Comme dans la toile d'Indra, où chaque être est un diamant reflétant tous les autres diamants,
lorsque le miroir du soi a été nettoyé, nous voyons tous les êtres.
Ils nous disent :
*« Maintenant s'il te plaît, lâche prise.
Maintenant que tu m'as vu, aspire à devenir ce que je suis. »*

Générez alors la motivation profonde de lâcher prise de toute saisie du soi et tout chérissement de
soi, pour que votre esprit devienne un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants, vous y compris.

Lorsque cette motivation émerge, prenons un moment pour la maintenir dans notre attention, pour la
ressentir.

Vous savez profondément ce que cela fait d'être un bodhisattva :
vous vous sentez libéré du fardeau d'un centre solide, et intimement reliés à tous les êtres, et à tous
les Bouddhas.

Refuges de connaissance, de bienveillance et de compassion sans effort,
comme une lumière qui ne diminue jamais en se partageant et qui s'intensifie à chaque être qu'elle
touche.

Vous devenez vous-même une oasis dans le désert du samsara.

Clôture

Nous pouvons maintenant imaginer que le Bouddha devant nous se dissout en une lumière dorée,
pleine de confiance et de bienveillance,
Cette lumière entre par le sommet de notre tête, descend le long du canal central,
libère notre corps, notre parole et notre esprit de leurs fardeaux,
et vient s'installer dans notre cœur, comme un feu lumineux.

Maintenant que notre lignée du Mahāyāna s'est éveillée en nous,
nous sommes réellement des fils et des filles du Bouddha.
Nous sommes des bouddhas en devenir.

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

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