



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

7 février 2026 : Méditer des absences

Arriver dans le présent

Prenons une position confortable.

Nous pouvons commencer par prendre un moment pour observer l'état de notre corps et de notre esprit.

Sans jugement, simplement pour connaître l'état de nos agrégats.

Ainsi, nous méditons toujours avec nous-mêmes, et non malgré nous-mêmes.

Remarquons également que, lorsque nous observons notre esprit et notre corps avec attention et équanimité, ils se calment d'eux-mêmes, spontanément.

Nous trouvons alors une certaine satisfaction, ici et maintenant.

Développer une motivation de bodhicitta

Pendant un instant, nous pouvons étendre notre attention à tous les êtres vivants sur notre belle planète, en étant conscients de nous-mêmes comme faisant partie de la toile de la vie.

Toutes les créatures, grandes et petites.

Et au-dessus d'eux, devant nous, nous pouvons visualiser, dans la mesure de nos capacités, le Bouddha Shākyamuni, assis sur un magnifique lotus.

Son corps est fait de lumière rayonnante, nous rappelant que, même en ces temps difficiles, nous sommes tous protégés par le Bouddha, dont la compassion est véritablement inconditionnelle et impartiale.

Prenons un moment pour réfléchir, comme le dit la prière, au fait que nous sommes tous affectés par la tendance à tenir certains proches et d'autres à distance, et à la manière dont cela nous affecte.

Tenir certains proches mène à la peur et à la perte, à l'emprisonnement mutuel et à des récits étroits et limitatifs, au tribalisme, au nationalisme, au sectarisme, à l'aveuglement et à l'endurcissement face à la souffrance de ceux qui n'appartiennent pas à notre groupe.

Mais tenir les autres à distance mène au jugement et à la discrimination, au conflit et à la guerre, à l'agitation et à la souffrance, nous maintenant enfermés dans un cercle de blessures, de génération en génération et de vie en vie.

Puissions-nous faire naître l'esprit d'éveil, et prier le Bouddha afin qu'il nous bénisse,



afin que nous devenions des Bouddhas pour le bien de tous les êtres vivants,
que nous puissions éteindre les feux de la haine et du désir
par la fraîcheur de l'équanimité.

Imaginons que le Bouddha nous regarde avec une grande joie.
Il se dissout en une lumière dorée
qui s'élève et entre en nous par le sommet de notre tête,
remplissant notre corps, notre être,
bénissant notre corps, notre parole et notre esprit,
afin que nous puissions ressentir avec certitude
que nous allons, nous aussi, devenir des Bouddhas.

Pendant un instant, nous pouvons rayonner,
rayonner l'équanimité,
la fraîcheur de l'équanimité vers toutes les formes de vie,
les tenant avec la même impartialité, dans un moment de liberté.

Méditer des absences

Ainsi motivés par l'esprit d'éveil, nous pouvons commencer à pratiquer le lâcher-prise.
Nous commençons par lâcher ce vers quoi notre esprit demeure le plus souvent :
le passé et le futur,
en sachant par nous-mêmes qu'ils n'existent pas.

Ressentons cette absence,
et la paix que cette absence apporte.

Nous pouvons ensuite remarquer que,
que nous soyons dans une salle de temple ou à la maison,
pendant un moment les difficultés du monde autour de nous sont absentes :
la politique, le travail, les obligations familiales.
Cela est dit sans aucun jugement.
C'est simplement l'absence temporaire de complexité.

Maintenons notre attention, pendant un instant, sur cette absence,
sur la paix qu'elle apporte à l'esprit.
Lorsque des distractions surviennent, laissons-les simplement aller à nouveau.
Voyons si nous pouvons demeurer avec cette vacuité :
l'absence du passé et du futur,
l'absence de la complexité sociale.

Nous pouvons alors déplacer notre attention vers l'élément terre dans le corps :
la dureté, la solidité, le poids,
laissant ainsi aller les caractéristiques de l'espace qui nous entoure.
Ressentons l'élément terre
comme s'il s'étendait à travers notre corps, notre monde, notre univers :
le sol, les montagnes, les étoiles.
Sachant simplement que presque tout est élément terre,
s'étendant à l'infini.

En faisant cela, remarquons l'absence d'objets sensoriels et la paix que cela apporte.

Si nous le pouvons, nous pouvons même essayer de lâcher les caractéristiques mêmes de l'élément terre :

la solidité et la lourdeur,
et devenir conscients d'un espace infini,
connaissant l'absence de l'élément terre et la paix que cela apporte.

Nous pouvons ensuite lâcher les caractéristiques de l'espace,
et devenir conscients d'une conscience infinie,
claire et connaissante.

À présent, avec l'absence des caractéristiques de l'espace,
notre esprit devient encore plus simple, plus paisible.

Même ses caractéristiques peuvent être lâchées.
Nous observons le néant,
ressentant l'absence des caractéristiques de l'esprit infini,
ainsi que la tranquillité et la paix que cela apporte.

Et enfin, nous pouvons tenter de lâcher même les derniers signes du néant.
Voir si, pendant un instant, nous pouvons toucher cet espace
sans aucun signe perceptible.
Ne vous inquiétez pas de faire juste.
Nous avons besoin de temps pour explorer ces expériences
en essayant encore et encore.

Des distractions surviennent, ne vous inquiétez pas.
Cela continuera pendant un certain temps encore.
Elles nous offrent l'occasion de lâcher prise à nouveau,
de devenir de plus en plus habiles
dans cette tentative répétée.

Enfin, depuis cette paix,
nous pouvons doucement sortir de la méditation.

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