



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

14 février 2026 : La joie appréciative comme base pour méditer la vacuité d'un soi permanent, unitaire et indépendant.

Arriver dans le présent

Commençons par prendre un moment pour visualiser le Bouddha Shakyamuni devant nous, et tous les êtres vivants autour de nous.

Réfléchissons au fait que tous ces êtres sont nos mères :
parce que nous sommes nés d'eux dans des vies passées,
mais aussi parce qu'il faut tout un réseau de vies pour qu'apparaisse ne serait-ce qu'un instant de précieuse renaissance humaine.

Dans le Bouddha, nous reconnaissons tous les êtres sensibles qui ont atteint l'éveil avant nous :
le Bouddha Shakyamuni, qui a tourné la roue du Dharma en notre ère infortunée ;
tous nos maîtres ;
et aussi, et cela est important, le Bouddha que nous deviendrons un jour.

Nous comprenons alors pourquoi nous récitons les prières :
nous cherchons le bonheur pour nous-mêmes et pour tous les êtres sensibles, nos mères.
Et bien que nous ne puissions devenir éveillés que par nos propres efforts, nous avons néanmoins besoin du soutien de ceux qui ont parcouru la voie avant nous.

[Prières]

Revenons maintenant à une posture confortable, assis parmi tous les êtres sensibles, nos mères, avec le Bouddha Shakyamuni devant nous.

Comprenons que voir un Bouddha, c'est voir tous les Bouddhas.
Ils diffèrent dans leur expression, mais sont un en nature.

Développer une motivation

Générer la joie appréciative

La semaine dernière, nous avons cultivé l'équanimité.
Aujourd'hui, cultivons la joie appréciative, afin de nourrir notre esprit d'Éveil.

Pour en ressentir profondément la nécessité, réfléchissons au tort qu'entraîne son absence.
Sans joie appréciative, la vie devient fade. Elle se vide de confiance. Elle se remplit de jugements.
Et facilement, elle mène à la jalousie ou au désespoir.
Prenons un moment pour le voir clairement.

Puis reconnaissons ceci : notre biais négatif nous voile tant de beauté.
Chaque être est précieux pour quelqu'un.
Chaque être rend possible quelque chose de nécessaire, irremplaçable, dans la vie d'un autre.
Même si la science occidentale tend parfois à l'ignorer ou à le minimiser, nous reconnaissons de plus en plus que chaque être vivant est capable de joie.



Ils furent nos mères dans des vies passées.
Ils sont des conditions indispensables dans notre présent.
Ils nous sont chers.
De plus, tous portent la nature de bouddha.

Nous pouvons nous réjouir des innombrables bontés, petites et grandes, qui se manifestent à travers eux.
Nous pouvons nous réjouir des vastes activités des Bouddhas du passé, du présent et du futur.
Comprenons que la joie appréciative est un esprit valide, et un remède puissant à tant de maladies de notre monde.

Demandons au Bouddha sa bénédiction pour pouvoir faire naître cette joie en nous, et offrons-la à tous les êtres sensibles, nos mères.
Imaginons que cela réjouisse profondément le Bouddha.
En réponse, il se dissout en lumière dorée.
Cette lumière entre par le sommet de notre tête, remplit notre corps, notre parole et notre esprit, et dissout tous les obstacles à la joie appréciative.

Libre désormais, cette joie s'élève depuis notre cœur, emplît tout notre être et rayonne dans toutes les directions, touchant chaque être vivant.
Imaginons que grâce à elle, au moins pour un instant, ils voient la magnificence les uns des autres, et soient remplis de bonheur et de confiance.

Demeurons un moment dans ce ressenti : une joie appréciative sans limite, impartiale.

C'est depuis cet espace sûr que nous pouvons méditer sur la vacuité.

La pratique elle-même

La vacuité d'un soi permanent, unitaire et indépendant

Nous sommes ici parce que nous cherchons la liberté :
la liberté des afflictions et de leurs conséquences,
mais surtout de leur cause, l'ignorance.
Une ignorance qui ajoute, ou semble ajouter, quelque chose au monde :
quelque chose qui, en réalité, n'existe pas.

Nous allons donc retirer, une à une, les couches de cette ignorance,
en veillant à ne retirer ni trop peu, ni trop.

Pour découvrir ce que l'ignorance ajoute, évoquons le souvenir d'une émotion perturbatrice à laquelle nous sommes particulièrement vulnérables, surtout en l'absence de joie appréciative :
jalousie, jugement, sentiment d'être jugé, impression de ne pas être à la hauteur.
Rappelons un moment précis.
Et observons comment nous nous apparaissions à nous-même dans ce souvenir.

Vacuité d'un soi permanent

La première couche qui apparaît, c'est l'impression d'être permanent :
comme s'il existait en nous quelque chose qui a toujours été là et qui demeurerait inchangé.

Le « je » paraît unitaire.

Et il semble exister par lui-même, indépendamment des causes et des conditions.

Réfléchissons au prix psychologique de cette croyance en une âme, un ātman.

L'idée de permanence peut nourrir l'orgueil, lorsque les circonstances sont favorables.

Elle peut nous rendre aveugles aux causes et aux conditions qui les rendent possibles.

Et elle peut aussi nous faire porter le poids du passé et craindre l'avenir, lorsque quelque chose tourne mal.

Elle peut nous priver de gratitude pour les conditions dont dépend notre bien-être.

Elle peut nous faire nous sentir isolés, séparés, seuls.

Prenons donc un moment pour explorer ce sentiment de soi, pour le ressentir,

Ressentons ce fardeau.

Mais lorsque nous cherchons ce « je » permanent dans le présent, le trouvons-nous ?

Existe-t-il quelque chose d'immuable dans ce que nous sommes ?

Nous découvrons qu'un tel soi n'a aucun sens.

Car ce qui est immuable ne fait rien.

Cela ne peut pas être modifié par les perceptions.

Cela ne peut pas avoir des pensées différentes, ni prendre des décisions différentes.

Nous sommes donc vides de permanence.

Et ce fardeau était illusoire.

Vacuité d'un soi unitaire

Le « je » est-il une entité unique ?

Cela non plus n'a pas de sens.

Il y a le corps et l'esprit.

Il y a percevoir, entendre, voir, choisir...

Nous ne trouvons rien d'unitaire.

Vacuité d'un soi autonome

Pouvons-nous alors trouver quelque chose qui soit indépendant des causes et des conditions ?

Là encore, lorsque nous cherchons, nous ne trouvons rien.

Nous dépendons de nos parents pour naître, de notre famille, de nos amis et de nos enseignants pour apprendre, pour nos concepts, pour nos récits.

Nous dépendons de l'oxygène, de la nourriture et de la lumière.

Nous ne trouvons rien d'autonome.

Demeurer dans cette absence

Dans ce souvenir, il y avait ce ressenti d'un « je » permanent, unitaire et indépendant.

Mais lorsque nous l'avons cherché, nous ne l'avons pas trouvé.

Laissons l'esprit se reposer dans cette absence.

Ne nous inquiétons de « bien faire ». Nous avançons pas à pas.

Ayons confiance dans le fait que c'est nécessaire.

Ayons confiance dans notre capacité.

Apprécions le fait d'essayer, et de nous familiariser.

Si l'objet est perdu, si cette absence se dissipe, essayons simplement à nouveau.

Utilisons la réflexion.

Et lorsque l'absence nous apparaît, maintenons-la.

De légères investigations peuvent aider à maintenir la clarté de l'objet.

De petites réflexions, comme :

il n'y a pas de permanence ;

il n'y a pas de centre unifié ;

il n'y a rien qui soit séparé du monde.

Maintenons ouvert et clair l'espace où, à l'analyse, rien n'est trouvé.

Peut-être plus vaste encore. Plus profond.

Et depuis cet espace silencieux de liberté,

nous pouvons doucement sortir de la méditation.

Script non relu par Ven. Gendun

© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.

