



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

28 février 2026 : Vacuité d'un soi auto-suffisant

Visualisation préliminaire

Avant de réciter les prières, commençons par la visualisation.

Visualisons que nous sommes entourés de tous les êtres sensibles, nos mères. Comme nous, ils recherchent le bonheur et souhaitent éviter la souffrance.

Comme Chékawa Yéshé Dorjé l'a souligné, l'essentiel est de les ressentir comme chers à notre cœur.

Non seulement ils ont été nos mères dans d'innombrables vies passées, mais même dans cette vie-ci, nos existences sont si profondément entremêlées que, si nous voulions réellement dire qui nous sommes en cet instant, nous devrions raconter l'histoire de chacun d'eux.

Notre histoire est leur histoire.

Des êtres des enfers jusqu'aux dieux, des fourmis aux humains, aucun de nous n'est autosuffisant. Nous avons besoin les uns des autres.

Parmi toutes les formes de vie, une seule est différente : celle des Bouddhas.

Contrairement à tous les autres êtres, ils œuvrent uniquement au bien-être d'autrui.

Nous pouvons reconnaître la présence de tous les Bouddhas en visualisant le fondateur de notre ère fortunée, le Bouddha Shakyamuni.

Le Bouddha Shakyamuni est le Bouddha des trois temps.

Alors, nous pouvons également imaginer que notre Bouddha futur est également présent ici.

C'est ce que nous aspirons à devenir.

Assis au milieu de toutes nos mères, nous recherchons la maturité spirituelle, pour accomplir notre propre bien-être en accomplissant celui de tous.

Ayant établi notre but et notre objet de refuge, nous pouvons réciter les prières.

Prières

Développer une motivation

Commençons maintenant par un moment d'immobilité.

Assis tranquillement avec notre communauté, notre famille, nos mères les êtres sensibles, nous les accueillons avec gratitude et appréciation, les ressentant comme chers.

Certains d'entre nous sont plus perdus que d'autres, certains portent des fardeaux plus lourds.

Certains disposent de meilleures conditions, d'autres de conditions plus difficiles.

Pourtant, à la lumière du Bouddha, nous pouvons reconnaître que nous sommes fondamentalement égaux.

Au-delà des apparences, nous sommes tous des Bouddhas en devenir.

Bien qu'il puisse être montré aisément que notre nature ultime est liberté, il demeure néanmoins une grande tristesse. Nous devons reconnaître que nous souffrons tous.

Les douleurs du vieillissement, de la maladie et de la mort. Le poids immense de l'insatisfaction.



L'insatisfaction fondamentale d'un esprit conditionné, apparemment hors de notre contrôle, laissant tous les êtres sensibles dans une lutte pour la survie.

De même que notre bien-être est interdépendant, notre nuisance l'est aussi. Les événements d'aujourd'hui montrent combien le mal est interdépendant, dans un cercle de violence qui ne cesse de s'étendre.

Tout cela procède d'une erreur cognitive relativement superficielle : la croyance en un soi séparé, aliéné, déconnecté, qui nous empêche de trouver une satisfaction intérieure et extérieure.

En tant que pratiquants de la voie du bodhisattva, nous ne devons pas céder à la dépression ni au découragement, mais plutôt faire naître une détermination ferme.

Du fond du cœur, pour nous-mêmes et pour toutes nos chères mères les êtres sensibles, nous générons le souhait que nous soyons tous, un jour, libres de la souffrance. Nous savons, nous ressentons profondément, que nous pouvons contribuer à cela.

Mais nous avons tous besoin d'aide. Nous pouvons donc demander au Bouddha ses bénédictions, affirmant que nous aussi deviendrons des rois et des reines qui font tourner la roue du Dharma. Bénis-nous afin que, peut-être même dans cette vie, grâce aux deux accumulations, nous puissions mettre fin à la souffrance.

Bénis-nous pour agir dans ce monde avec une compassion impartiale et inconditionnelle.

Nous pouvons imaginer, ou mieux encore, nous pouvons savoir, que le Bouddha se réjouit et se dissout en lumière dorée.

Cette lumière dorée pénètre par le sommet de notre tête, allégeant nos fardeaux, dissolvant les schémas habituels de colère, d'attachement et d'ignorance, libérant notre corps, notre parole et notre esprit, libérant notre compassion.

Puis, avec la puissance d'une énergie nucléaire, cette lumière émane et rayonne depuis notre cœur, tenant tous les êtres dans notre étreinte.

Puissiez-vous être libres de la souffrance. Et ne vous inquiétez pas, je contribuerai à cela.

Reposons-nous un moment dans ce ressenti de compassion, créant un espace sûr pour notre méditation de Vipassanā.

La pratique elle-même

Dans cet espace sécurisé, nous pouvons générer le sentiment d'un « je ».

Le souvenir d'un moment passé non vertueux peut aider.

Définir l'objet de négation

Afin de définir notre objet de négation, il est important d'explorer encore et encore la manière dont ce « je » nous apparaît.

Non pas par raisonnement, mais en l'observant de côté, encore et encore.

Nous pouvons établir quelque chose d'important.

Si cette apparence est vraie, le soi doit être soit identique aux agrégats, soit différent d'eux.

Voyons si nous pouvons utiliser l'analyse pour trouver ce soi.

Le soi est-il identique aux agrégats ?

Commençons par examiner les agrégats.

- *Le corps*

Le corps est-il le soi ? Le corps change constamment. Les cellules se renouvellent tous les sept ans. Il tombe malade, se fatigue, a faim. Il est conditionné, largement hors de notre contrôle. Il est de la nature de la souffrance. Le corps ne peut donc pas être le soi.

- *La sensation.*

Explorons maintenant les sensations. Sont-elles le soi ?

Les sensations changent continuellement, passent d'agréables à désagréables ou neutres. Elles sont impermanentes, conditionnées par des forces largement hors de notre contrôle. Elles sont étroitement liées aux souffrances de l'insatisfaction, de la douleur et de l'ignorance. Les sensations ne sont pas le soi.

- *La discrimination*

La discrimination, cette capacité de discerner et discriminer, pourrait-elle être le soi ?

Elle opère largement en dehors de notre maîtrise consciente. Elle est impermanente, conditionnée, et si souvent trompeuse. Elle non plus ne peut être le soi.

- *La volition et les formations mentales*

Même si notre culture saisit fortement l'idée de libre arbitre, la volition ne s'en sort pas beaucoup mieux, laissant notre esprit ressembler à un singe sautant d'un objet à un autre, impermanent, conditionné, nous conduisant trop souvent à des choix que nous aurions préféré ne pas faire. Ainsi, même la volition n'est pas le soi.

- *La conscience*

Et qu'en est-il de la conscience semblable à un miroir ? Elle est discontinue. Chaque moment est différent. Elle est conditionnée, surgissant en dépendance d'un objet que, bien souvent, nous ne choisissons pas. Cela devient évident dans le stress post-traumatique, la dépression ou les pensées obsessionnelles. Même cette conscience ne peut être le soi.

- *Le soi est-il différent des agrégats ?*

Si le soi n'est pas identique aux agrégats, il devrait être totalement distinct d'eux.

Mais qu'est-ce qu'un tel soi serait ?

Sans conscience, sans expérience, sans volition ni discernement.

Et pourtant, nous savons par expérience que nous ne pouvons agir en dehors des conditions de nos agrégats.

Un soi totalement séparé des agrégats n'a aucun sens.

- *Reconnaître la vacuité d'un soi autosuffisant*

Nous sommes vides d'un soi autosuffisant.

Nous avons cherché cette apparence, ce mode d'existence, et nous ne l'avons pas trouvé.

Reconnaissons l'espace que cela ouvre.

L'espace de l'introuvable.

Laissons l'esprit s'y reposer.


Si l'objet devient vague, rappelons-nous les étapes de l'analyse.

Si nous le perdons, revenons au début et retrouvons-le.

Ce dictateur dominant, ce soi autosuffisant qui semblait exister, est introuvable.

Nous en sommes vides.



 *Demeurer dans l'absence*

Lorsque cette reconnaissance devient un peu stable, observons ceci :
tant que nous demeurons dans cette vacuité, nos troubles ne surgissent pas.
Ils ne le peuvent pas.

Aucune émotion perturbatrice ne peut apparaître dans cet espace.

Nous détenons le remède.

Un espace libre où colère, dépression et attachement ne peuvent entrer.

Nous pouvons maintenant sortir doucement de la méditation, en emportant cette liberté avec nous.

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