



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

7 mars 2026 : Les désavantages du chérissement de soi / Le soi et son absence d'existence intrinsèque

Visualisation préliminaire

Avant de réciter les prières, prenons à nouveau un moment pour reconnaître notre place parmi tous les êtres sensibles.

Malgré notre ignorance, nous pouvons faire naître et cultiver un sentiment de connexion, un ressenti de proximité, le sentiment que tous les êtres nous sont chers.

Car c'est grâce à leur bonté que nous disposons de ce moment unique d'une précieuse renaissance humaine.

Au-dessus de nous, et devant nous en tant que méditants, nous pouvons aujourd'hui visualiser Arya Tara.

Bien que les bouddhas n'aient pas de genre, j'aime imaginer qu'ils choisiraient volontiers d'apparaître sous une forme féminine dans notre monde.

Nous pouvons ressentir que, d'un côté, Tara est simplement l'une d'entre nous.

Non pas un être ordinaire, mais quelqu'un qui cherche à nous montrer le chemin vers la perfection. Sans partialité, sans conditions.

Libérés par sa sagesse, son amour et sa compassion sont sans limite.

Son amour et sa compassion sont simplement offerts.

Elle nous invite, comme elle, à offrir notre amour librement.

Dans cette relation à la fois avec le Bouddha et avec tous les êtres sensibles, nos mères, nous pouvons réciter nos prières.

(Prières)

Développer une motivation

Profitons maintenant de notre position confortable.

Établissons notre motivation d'une manière qui résonne avec les circonstances de notre monde.

Prenons un moment pour réfléchir aux désavantages du chérissement de soi.

À cette obsession de notre propre bénéfice, toujours en compétition avec les autres.

Chercher le bonheur en dépit des autres est ce qui engendre tous les conflits dans le monde.

C'est aussi ce qui fait que tant d'êtres n'ont même pas de quoi survivre :

pas assez de nourriture ou d'eau,

pas assez de liberté, de justice ou de paix.

Le chérissement de soi fait apparaître chacun soit comme un outil, soit comme un obstacle.

Cette obsession de nous-mêmes aggrave chaque problème.

Elle nourrit ce flot incessant de pensées qui nous prive de paix et de contentement.



Elle nous pousse à agir d'une manière contraire aux besoins des autres, en leur faisant du tort et en les diminuant.

Mais elle nous diminue aussi nous-mêmes et crée les conditions de la souffrance répétitive du samsara.

Ainsi, devant Tara, entourés de tous les êtres, nos mères, devant une Tara qui a abandonné le chérissenment de soi depuis longtemps, nous pouvons faire naître le souhait sincère et profond d'abandonner nous aussi le chérissenment de soi.

Puissions-nous également en libérer tous les êtres.
Nous pouvons prier Tara de nous bénir et de nous aider à accomplir cela.
Imaginons sa joie.

En réponse à notre requête, elle se dissout en une lumière dorée qui descend dans notre couronne, remplissant notre corps et notre esprit et dissipant tous les obstacles au chérissenment d'autrui.

Peut-être pouvons-nous ressentir profondément que tous les êtres nous sont chers.
Ce sentiment s'ouvre dans notre cœur, remplissant tout notre être et rayonnant dans toutes les directions.

Nous pouvons ressentir une profonde joie et un sentiment de sécurité lorsque, pour un moment, nous faisons l'expérience de ce que ce serait si nous prenions vraiment soin les uns des autres.
Car cela ne nous libérerait pas seulement de toutes ces pensées oppressantes.
Il y aurait aussi tellement plus de bienveillance, tellement plus d'attention les uns envers les autres, au lieu de ne prendre soin que de nous-mêmes.

La pratique elle-même

Avec cet état d'esprit puissant, nous pouvons revenir à la méditation sur la vacuité.

Essayons d'abord de faire apparaître clairement ce que l'on appelle l'objet de négation.
Le plus utile est de nous souvenir d'une situation difficile du passé :
un moment de colère, de jalousie, de dépression, ou quelque chose de semblable.

En évoquant cette situation, essayons de regarder légèrement de côté et d'explorer doucement comment ce sentiment de soi nous apparaît.
Comme toujours, nous n'essayons pas de réfuter le soi, la personne, mais l'erreur dans la manière dont il apparaît.

Plus nous reconnaissons clairement cette apparence, plus notre compréhension de la vacuité deviendra claire.
Peut-être remarquerons-nous que ce soi semble exister indépendamment, sans dépendre de quoi que ce soit d'autre.
Comme si nous pouvions le montrer du doigt et dire : « Le voilà. C'est cela, le soi. »

Observons maintenant comment cette apparence se ressent.
Elle semble oppressante. Elle crée une forme de malaise.

Nous pouvons alors examiner si cette apparence résiste à l'analyse.



Le soi pourrait-il, par exemple, exister indépendamment des causes et des conditions ?
De nos parents, de la nourriture, du soutien social, de l'air que nous respirons ?

Si nous cherchons quelque chose en nous qui serait indépendant des causes et des conditions, nous ne trouvons rien.

Nous pouvons aussi examiner si ce soi existe indépendamment de ses parties, du corps et de l'esprit.
Mais en l'absence du corps et de l'esprit, quel type de soi resterait-il ?

Un soi sans intention, sans conscience, sans sensations ?
Un soi pourrait-il agir indépendamment du corps et de l'esprit lorsque nous sommes fatigués, endormis, bouleversés, malades, dans la douleur ou affamés ?

Ainsi, lorsque nous cherchons un soi, ou un aspect du soi qui serait indépendant du corps ou de l'esprit, nous ne trouvons rien non plus.

Lorsque nous regardons notre expérience immédiate, nous ne trouvons rien d'autre qu'un mince instant entre le passé et le futur.

Entre un passé qui n'existe plus et un futur qui n'existe pas encore.

Sans une notion de soi projetée sur ce changement constant, nous ne trouverions pas non plus de soi.

Nous avons appréhendé un soi indépendant.

Mais lorsque nous le cherchons, nous ne le trouvons pas.

Rien n'apparaît qui ne dépende de causes et de conditions, de parties, ou d'une imputation.

Laissons simplement l'esprit reposer dans ce non-trouvable.

Dans cette vacuité.

Dans cette absence.

Dans l'absence de ce fardeau.

En utilisant l'attention consciente pour la maintenir,
l'investigation pour approfondir notre compréhension,
cette liberté pour nourrir notre énergie,
ce relâchement pour laisser naître la joie,
et cette immobilité pour apporter la tranquillité.

Ainsi l'esprit devient concentré et équanime.

Si vous perdez l'objet, vous pouvez simplement reprendre le processus depuis le début.
Retrouvez-le simplement.

Et enfin, nous pouvons lentement sortir de la méditation.

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