



IDMT / FAM. SCRIPT DE MEDITATION.

14 mars 2026 : Les avantages du chérissement d'autrui / Identique ou différent de façon inhérente

Visualisation préliminaire

Comme nous l'avons fait jusqu'à présent, commençons par une visualisation.

D'un point de vue tantrique, lorsque nous visualisons le Bouddha, nous visualisons en réalité trois choses.

Nous visualisons tous les bouddhas sous la forme d'un seul Bouddha.

Nous visualisons notre Guru, l'enseignant qui nous donne accès à la voie, et en particulier l'enseignant qui nous a donné accès à l'esprit d'éveil, la bodhicitta.

Et, chose très importante, c'est aussi le Bouddha que nous deviendrons nous-mêmes.

Ainsi, lorsque nous recevons les bénédictions du Bouddha, nous les recevons de trois manières particulières.

C'est une manière très intime de comprendre cela.

D'une part, les bouddhas possèdent un aspect universel.

Connaître l'un d'entre eux, c'est connaître tous les bouddhas.

Ainsi, par le Bouddha que vous visualisez devant vous, vous avez accès à tous les bouddhas.

Mais les textes disent aussi très clairement que notre maître racine est, parmi tous, le plus bienveillant de tous les enseignants et de tous les bouddhas.

Car tous les bouddhas ne sont pas présents ici.

Mais notre enseignant, lui, est avec nous.

Et, chose très importante, le Bouddha est aussi le miroir dans lequel vous vous voyez vous-même.

Ainsi, tout ce avec quoi vous luttez dans le présent, tout ce qui se passe bien dans votre vie, peut être placé dans le contexte du Bouddha que vous deviendrez.

C'est un peu comme regarder votre vie avec une perspective rétrospective.

Regarder la valeur de ce moment présent depuis la perspective de la bouddhité.

Car lorsque vous serez devenu un bouddha, vous saurez que ce moment précis était essentiel.

Sans ce moment, vous n'auriez pas pu y parvenir.

Il est l'un des éléments qui ont contribué à construire votre éveil final.

Vous savez maintenant que le but est de vous donner de la force, de vous donner confiance.

Et cette réflexion est une très bonne manière de le faire.

Prenons donc un moment pour visualiser tous les êtres vivants autour de nous.

Reconnaissons-les comme précieux.

Car chaque être vivant contribue d'une manière nécessaire à ce moment, à notre présent.

C'est pour cela qu'ils sont véritablement nos mères.

Tous les êtres sensibles, nos mères, sont un champ de bonté.



Au-dessus d'eux, d'une manière qui vous convient, vous pouvez visualiser le Bouddha Śākyamuni, ou Ārya Tārā.

Vous pouvez visualiser le champ des qualités excellentes.

Car les bouddhas sont les mères de votre propre bouddhité.

Nous savons que leur bonté est inconditionnelle.

Ils marcheront avec vous aussi longtemps que vous en aurez besoin.

Car ils ont accompli leur propre but : pouvoir servir tous les êtres vivants de la manière dont ils en ont besoin.

Avec cette visualisation, nous pouvons réciter nos prières.

Prières

Développer une motivation

Ayant ainsi établi notre motivation,

ayant rendu visible pour nous notre relation avec les bouddhas et avec tous les êtres sensibles nos mères, nous pouvons revenir à une position confortable.

La semaine dernière, nous avons réfléchi aux désavantages du chérissement de soi, du soi.

Aujourd'hui, nous pouvons réfléchir aux avantages du chérissement d'autrui.

Nous pouvons voir que, alors que le chérissement de soi perturbe l'esprit, le chérissement d'autrui rend l'esprit beau, vaste et calme.

Chérir les autres nous fait nous sentir en sécurité dans nos relations à eux.

Chérir les autres est comme une fleur qui célèbre la terre, la pluie et la lumière du soleil.

Chérir les autres nous apportera tous nos objectifs mondains :

l'amitié, l'appréciation, la reconnaissance, le succès.

Chérir les autres nous aide à surmonter la peur et la solitude.

Chérir les autres nous donnera toutes les qualités d'un Bouddha :

les quatre pensées incommensurables,

une générosité et une éthique illimitées,

la patience, l'enthousiasme,

l'esprit d'éveil et la bouddhité elle-même.

Śāntideva dit :

« Les êtres puérils agissent dans leur seul intérêt, Les bouddhas œuvrent au bien d'autrui.

Regardez simplement la différence «

Sachant que chérir les autres est la porte vers le bonheur ultime,

nous pouvons demander au Bouddha ses bénédictions,

afin que nous puissions cultiver nous-mêmes le chérissement d'autrui

et le partager librement avec tous les êtres sensibles, nos mères.

Nous pouvons imaginer que le Bouddha sourit avec ravissement.

Et, pour répondre à notre requête, il se dissout en une lumière dorée,

qui entre dans notre canal central, libérant toutes les limitations de notre corps, de notre parole et de notre esprit, et libérant notre aspiration profonde à chérir les autres.

Maintenant que cette aspiration est libre, nous pouvons imaginer qu'elle remplit tout notre corps et tout notre esprit.

Elle rayonne dans toutes les directions, et touche le cœur de chacune de nos mères.

Avec ce souhait unique : qu'un jour nous puissions tous nous chérir les uns les autres.

Car ceux qui se chérissent seulement eux-mêmes sont seuls dans leur souci d'eux-mêmes.

Mais ceux qui chérissent les autres se trouvent entourés d'une infinité d'êtres qui prennent soin d'eux.

Prenons maintenant un moment pour laisser notre esprit demeurer dans cet état de chérissement d'autrui.

Dans ce chérissement les uns des autres.

Laissons cela nourrir notre ressenti de ce que signifie être un bodhisattva.

Ce que cela signifie d'être un être relié.

Ainsi, nous cultivons d'abord un sens profond de ce que nous sommes,

avant d'essayer d'éliminer l'ignorance sur ce que nous ne sommes pas.

La pratique elle-même

Reconnaître l'apparence du soi

Dans cet espace sûr, nous pouvons maintenant explorer notre objet de négation : la manière dont le soi apparaît à notre ignorance.

Vous pouvez le faire simplement en utilisant simplement le mot « je », si vous y êtes habitué.

Ou en vous souvenant d'un moment d'orgueil, de colère ou de jalousie.

Puis explorez doucement cela du coin de l'œil ce sentiment de soi qui apparaît.

Vous pouvez remarquer que ce sentiment de soi possède un aspect physique, comme un nœud ou une tension au centre de la poitrine.

Vous pouvez remarquer que ce sentiment de soi ressemble à un fardeau.

Quelque chose qui aveugle.

Une présence oppressante

qui vous donne l'impression de perdre le contrôle.

La présence de cette image perturbe profondément l'esprit et vole votre contentement.

Lorsque nous examinons cette image, le soi semble exister par lui-même, comme s'il pouvait être connu sans dépendre de quoi que ce soit qui ne soit pas le soi.

Un soi qui existerait par lui-même,

isolé de tout le reste,

ne dépendant que de sa propre essence.

Si un tel soi existait, nous devrions pouvoir le trouver.

Et nous devrions pouvoir le trouver de l'une de ces deux manières :


soit différent des agrégats,

soit identique aux agrégats.

Le soi serait-il différent des agrégats ?


Si le soi existait indépendamment des agrégats,

il ne pourrait évidemment pas dépendre d'eux,
ni posséder aucune de leurs qualités.
Il serait alors complètement différent d'eux.
Un tel soi n'aurait pas de volition,
pas de sensation,
pas de discernement.
Il ne pourrait même pas être conscient.
Ainsi, de toute évidence un soi inhérent différent des agrégats ne peut pas être trouvé.
Cela n'a aucun sens.

 *Le soi serait-il identique aux agrégats ?*

Explorons donc l'autre possibilité.
Le soi serait identique aux agrégats.
Mais cela crée d'autres problèmes.
Car les agrégats sont multiples.
Le « je » devrait donc être multiple lui aussi.

Ou bien, si nous insistons pour dire que le soi est un,
alors tous les agrégats deviendraient une seule et même chose.
Comme les agrégats changent à chaque instant,
un soi inhérent changerait aussi à chaque instant.
Chaque moment du soi serait alors sans relation avec le suivant.
Si notre agrégat physique cessait, le soi cesserait.
Et il en irait de même avec l'apparition et la disparition des différents types de conscience.

 *L'absence du soi inhérent*

Ainsi, ce soi existant par lui-même, nous ne pouvons pas le trouver non plus.
Ce que nous trouvons, c'est son absence.
L'absence d'un soi existant par lui-même.

Laissons l'esprit reposer dans cette absence, ce non-trouvable.
Laissons l'esprit reposer dans la vacuité de l'existence inhérente de la personne.

Utilisez l'analyse pour protéger cette expérience contre la distraction et la torpeur.
Si la vacuité de l'existence inhérente devient moins claire, renforcez-la par de petites réflexions.
Et si vous perdez complètement l'objet, reprenez simplement la réflexion.

Vous pouvez aussi utiliser l'analyse pour observer les bénéfices de cette perspective.
Elle vous protège contre les états mentaux non vertueux.
Lorsque vous observez la vacuité,
l'orgueil et la dépression, la jalousie et la colère, le désir et l'attachement ne peuvent pas surgir.

Enfin nous pouvons doucement sortir de cet état paisible.

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