

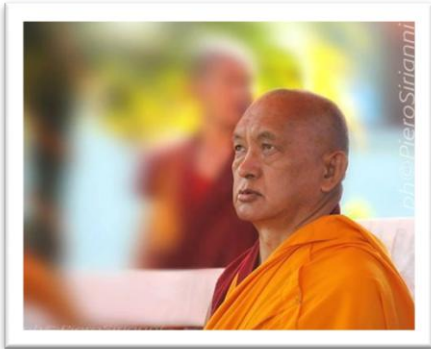


Méditations simples

Par Lama Zopa Rinpoché



CMT-MEDITATION-MEDITATIONS SIMPLES-Dernière mise à jour 15..07.2015



Méditation de purification par le souffle

Visualisez le Bouddha de la Compassion, Tara ou le Bouddha de la Médecine, etc. Quand vous inspirez, la lumière venant du cœur de la déité, dont la nature est la grande compassion, bénit tous les êtres. Elle remplit le corps et l'esprit tout entier de grande compassion. Pendant un moment, gardez l'esprit dans cet état, dans ce sentiment de grande compassion à l'égard de tous les

êtres, sans discrimination, en ressentant leur souffrance et en faisant naître la pensée de les libérer tous, vous-même, des souffrances et des problèmes.

Expirez ensuite toutes les impuretés, toutes les émotions perturbatrices, les karmas négatifs, les empreintes négatives et particulièrement l'ego. Pendant que vous expirez, tout cela s'échappe sous forme de fumée ou de pollution et s'en va au-delà de ce monde. C'est ainsi que l'on utilise la méditation sur le souffle pour purifier.

Puis une nouvelle fois, alors que vous inspirez lentement, de la lumière vient du cœur du Bouddha de la Compassion. Imaginez qu'il s'agit de l'essence de la sagesse, l'esprit complètement éveillé, l'esprit omniscient, sous la forme de lumière blanche. Elle remplit le corps et l'esprit tout entier. Gardez l'esprit dans cet état.

Expirez ensuite toutes les impuretés, toutes les émotions perturbatrices, les karmas négatifs, les empreintes négatives et particulièrement l'ignorance. Tout cela s'échappe sous la forme de fumée ou de pollution, semblable à la pollution sortant d'une cheminée, et s'en va au-delà de ce monde. Pensez que vous êtes complètement purifié.

Puis, inspirez. De nouveau de la lumière vient du cœur du Bouddha de la Compassion. Imaginez qu'il s'agit de l'essence du pouvoir, de l'aptitude à pouvoir aider tous les êtres, à pouvoir les libérer immédiatement, d'être à même de les libérer de tous les problèmes, des souffrances et des causes de la souffrance. Cette pensée est la plus élevée, la pensée suprême : les libérer de leurs empreintes négatives afin qu'ils atteignent immédiatement le bonheur parfait ; les libérer

de la souffrance et des causes de la souffrance. Imaginez que la lumière est ce pouvoir parfait qui apporte le bonheur temporel et suprême tout au long du chemin jusqu'à l'éveil. Recevez cette essence du pouvoir, sous la forme de lumière blanche. Le corps et l'esprit tout entier sont remplis de cette lumière blanche de la nature de ce pouvoir parfait afin d'œuvrer à la perfection pour tous les êtres, tout comme le Bouddha.

[Certains médecins, par exemple, sont capables de diagnostiquer exactement la maladie d'une personne, de lui donner le traitement approprié et ainsi de la guérir immédiatement. Il s'agit donc d'être capable de parachever ce pouvoir parfait pour toutes les activités que vous faites pour les autres. Si vous êtes un maître d'école, c'est alors d'être à même, sur le champ, d'éveiller l'esprit des enfants de l'ignorance et d'éliminer leur ignorance en enseignant.

Si vous êtes thérapeute, il s'agit alors d'être capable de parachever le pouvoir parfait et d'être tout particulièrement à même de résoudre les problèmes de votre patient. En voyant cette personne et en lui parlant, il vous est possible de résoudre immédiatement ses problèmes et de remplir son esprit d'une grande paix et d'un grand bonheur. De même par rapport à la colère de la personne ; instantanément il vous est possible de purifier et d'engendrer une ouverture du cœur ainsi que des pensées d'amour et de compassion à l'égard d'autrui, y compris envers la personne avec qui cette personne a des problèmes].

Tout d'abord, vous méditez sur le souffle. Puis, vous observez l'esprit.

Méditation sur l'esprit

L'esprit observe l'esprit qui se concentre. Vous observez cet esprit, qui est en train de méditer sur le souffle. Vous portez votre attention sur cet esprit qui observe l'esprit.

Il y a deux choses :

- *L'esprit qui observe l'esprit* : les pensées défilent, mais en même temps vous êtes attentif, tout comme le policier qui surveille les allées et venues des gens.

- *L'esprit qui observe la nature de l'esprit*, qui est sans forme et sans couleur, mais perçoit clairement l'objet.

Certains trouveront cela difficile, mais d'autres s'en sentiront capables. J'imagine qu'en particulier pour les occidentaux, ces choses-là sont difficiles. Vous pouvez donc faire la méditation pour débutants (ci-dessus), qui apporte le calme et la paix. Après quoi, il est possible

aussi d'avoir une discussion sur la philosophie bouddhique, la réincarnation, le sens de la vie, la raison pour laquelle les gens souffrent. Commencez par une analyse.

Utilisez Tara ou le Bouddha de la Médecine, quelque chose d'agréable, dont la simple vue ou visualisation produit la paix dans votre cœur. Puis chantez le mantra.

Méditation sur les quatre pensées incommensurables

[Référez-vous à la prière des quatre pensées incommensurables dans Comment Méditer de Kathleen MacDonald aux Editions Vajra Yogini].

Cette méditation est excellente pour les débutants ; c'est très utile de donner un vrai sens à sa vie. La méditation qui permet d'engendrer les quatre pensées incommensurables est remarquable. Vous pouvez la faire de la façon suivante :

Tout d'abord, faites naître la pensée de l'équanimité incommensurable. Vous pouvez le faire à maintes reprises.... 3 fois, 4 fois, 5 fois, 6 fois, etc.

Puis, engendrez la pensée de l'amour incommensurable, maintes et maintes fois.

Ensuite, engendrez la pensée de la compassion incommensurable, à maintes reprises.

Finalement, engendrez la pensée de la joie incommensurable.

Tout dépend des étudiants, il est possible de répéter (cette prière) de nombreuses fois et de faire la méditation, car à chaque pratique vous accumulez des mérites aussi infinis que l'espace. Grâce à la pensée de l'amour bienveillant incommensurable, chaque fois que vous méditez, vous créez la cause de naître comme un monarque universel parce que vous accumulez d'inconcevables mérites.

Je pense que les causes qui résultent en une naissance en tant que monarque universel sont accumulées lors de chacune des pratiques. Chaque fois que vous engendrez ces pensées, vous

créez des immensités de mérites, surtout si vous les associez à la pratique de « Prendre et Donner » (Tib. Tonglèn), en engendrant la pensée de prendre sur vous les souffrances de tous les êtres, dans votre cœur, sur votre ego, ce qui alors détruit l'ego.

Par la pensée de l'équanimité incommensurable, prenez les souffrances et la cause des souffrances de tous les êtres ainsi que la cause des souffrances dues aux guerres et à la pollution universelle.

Quand vous pratiquez la pensée incommensurable de l'amour bienveillant, vous offrez à ce moment là votre corps, un joyau exauçant les souhaits, tous les mérites jusqu'à l'éveil et toutes les causes.

Par la pensée de la joie incommensurable, vous donnez aux êtres.

A propos de la dédicace

Si quelqu'un est très malade ou a de sérieux problèmes, ou encore est peut-être en train de mourir ou est décédé, il est très bon pour le groupe de dédier (le positif de sa pratique). Même si vous n'êtes que quelques personnes, quand vous dédiez votre pratique au Bouddha et purifiez ensemble en incluant ces personnes qui sont en train de mourir, ou qui ont des problèmes, etc., parfois de par le pouvoir de l'esprit des personnes, cela peut permettre de guérir. Cela peut être efficace.

Colophon : Conseils de Lama Zopa Rinpoché à Jampa Drolkar sur la manière de démarrer un groupe d'études dans la localité d'Amberst, MA, USA. Ven Holly Ansett était le scribe, 13 Novembre 2000, Aptos, CA, USA. Remanié par Kendall Magnussen, Département Education de la FPMT.

Traduction française : Jean Yves Barralis assisté par Eléa Redel (Octobre 2002). Revue par Eléa Redel en mai 2005.

Service de traduction de la FPMT.

Tous droits réservés.