



# L'importance de la méditation

Par Lama Zopa Rinpoché



IM-LZR-IMPORTANCE DE LA MEDITATION-Dernière mise à jour 10.07.2015



Les enseignements sur l'impermanence et la mort sont très utiles. Ils sont utiles pour ceux qui ne pratiquent pas le Dharma car ils les poussent à aller rechercher le Dharma. Ils sont également utiles pour ceux qui, en fait, pratiquent le Dharma, ceux qui méditent.

Nous devons toujours penser à la mort. Si nous le faisons, notre esprit restera conscient des changements qui s'opèrent constamment en nous, de la courte durée de la vie humaine, de la manière dont la vie devient à

chaque instant plus courte. Il y a un grand avantage à cela.

Le point de départ de nombre de grands yogis a été la méditation sur la courte durée de la vie humaine, sur l'impermanence et la mort ; leur Eveil, leurs réalisations et leur pratique du Dharma elle-même en sont tous issus. Leur force et leur aptitude à mener une vie d'ascèse dans des lieux extrêmement isolés, pour pratiquer les thèmes vastes et profonds quel que soit la difficulté ou le temps que cela prenait pour en obtenir des réalisations et atteindre les chemins supérieurs, et pour engendrer l'énergie incroyable nécessaire pour persévérer dans leur pratique ; tout cela est issu de leur réflexion sur la courte durée de la vie humaine, sur l'impermanence et la mort. Le fait qu'ils aient atteint l'Eveil dans leur vie même, était dû à cette réflexion. Cela demande beaucoup d'énergie pour atteindre l'Eveil ; plus vite vous voulez l'atteindre, plus il vous faut dépenser d'énergie.

Par exemple, si vous voulez parcourir rapidement une longue distance en voiture, il vous faut une bonne voiture, un bon carburant et l'énergie pour conduire. De façon similaire, il n'est pas facile d'atteindre l'Eveil dans cette vie même ; il vous faut une énergie incroyable pour surmonter les difficultés [que l'on a] de pratiquer le Dharma et de suivre le chemin. D'où vient cette énergie ? Elle provient du rappel constant de l'impermanence de la vie et de la mort. C'est pourquoi, cette méditation est si utile. Le fait même que les êtres éveillés oeuvrent continuellement au bien des êtres trouve son origine dans cette méditation.

Se remémorer l'impermanence et la mort est important aussi lorsque tout simplement vous voulez renaître dans les royaumes supérieurs ou vous libérer du samsara. Se rappeler l'impermanence et la mort est aussi quelque chose de puissant car cela vous

aide à mettre fin aux quatre-vingt-quatre mille émotions perturbatrices. Tous les divers états mentaux négatifs – la grande racine qu'est l'ignorance, la haine, toutes les autres conceptions erronées, tous les obscurcissements qui empêchent la libération du samsara et l'Eveil – peuvent être éliminés par l'énergie que l'on engendre en se rappelant l'impermanence et la mort ; c'est la cause première de la cessation de toutes ces perturbations. C'est pourquoi, elle est si puissante. Si vous vous rappelez l'impermanence et la mort, vous pouvez aussi empêcher l'apparition des états d'esprit négatifs temporaires tels que l'avidité, l'ignorance, la haine, l'orgueil, la jalousie et autres – états d'esprit qui provoquent en vous un sentiment de gêne, de la souffrance et de la confusion – même s'ils surgissent avec force. Vous pouvez le faire parce que, par le souvenir constant de l'impermanence et de la mort, vous craignez la mort et la courte durée de la vie humaine. C'est donc très utile pour apaiser votre esprit, même maintenant.

Non seulement se rappeler l'impermanence et la mort est utile au début de la pratique – lorsque cela vous persuade ou vous oblige à aller chercher le Dharma pour commencer à pratiquer et à méditer au lieu de suivre votre état d'esprit négatif et d'agir à l'inverse du Dharma – mais c'est aussi bénéfique au cours de la pratique, une fois que vous êtes sur le chemin ; là c'est très efficace car cela vous pousse à continuer à pratiquer. Même si vous êtes en plein milieu de votre pratique, que vous suivez le chemin, en vous rappelant la mort vous empêchez que vos réalisations ne se perdent et vous progressez vers les niveaux les plus élevés du chemin. Enfin, c'est utile à la phase finale de votre pratique, quand cela vous soutient lors des pratiques difficiles de l'aboutissement du chemin du plein Eveil parfait.

Finalement, au moment de la mort, ce rappel est extrêmement utile car il vous permet de mourir en paix, avec joie, l'esprit détendu et sans aucun souci. Même si votre famille, votre épouse ou votre époux pleurent, que les gens autour de vous souffrent, vous, quant à vous, vous arrivez à mourir avec une grande joie comme si vous alliez en vacances ou en pique-nique. Absolument. La personne qui a passé sa vie à méditer, à se rappeler tous les jours de la mort, à faire continuellement des purifications, à créer des mérites, à essayer d'arrêter de créer du karma négatif, à créer aussi peu de karma négatif que possible, n'a aucun problème au moment de la mort.

**Colophon** : Lama Zopa Rinpoché a donné cet enseignement lors du 6<sup>ème</sup> cours de méditation du Monastère de Kopan, Népal, Avril 1974. Arrangé par Nicholas Ribush.

Traduction française : Eléa Redel et Dominique Régibo pour le Service de traduction francophone – juin 2005