



# Méditation sur la réjouissance



MEDIT-EMOT-MEDITATION SUR LA REJOUISSANCE-Dernière mise à jour 26.07.2015

## **Préparation :**

D'abord vérifiez votre posture, vous assurant que votre colonne vertébrale est droite. Prenez note de votre attitude physique et mentale à l'instant présent, quelles qu'elles soient. Sentez le poids de votre corps sur le coussin de méditation. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois et autorisez-vous à faire cette session de méditation. A présent, portez votre attention sur votre respiration. Concentrez-la sur la sensation du souffle entrant et sortant. Si cela vous aide à cadrer votre esprit, vous pouvez compter les inspirations jusqu'à vingt et un. Si des distractions surgissent, soyez-en conscient sans vous y impliquer et sans faire intervenir le jugement, puis avec douceur, replacez votre attention sur le souffle. Pratiquez ainsi pendant quelques minutes.

## **Motivation :**

Pourquoi suis-je assis ici ? Parce que je désire être heureux et ne veux pas souffrir. Non seulement cela, mais je veux aussi être une source de bonheur pour autrui. Je veux mettre fin à la souffrance dans ce monde et au-delà. Mais pour l'instant, ce souhait est de l'ordre de la bonne blague ! Je ne peux même pas garantir ma propre paix mentale, ne serait-ce que pour une minute, ne parlons pas d'aider les autres à en faire autant ! Comment m'y prendre ? Il me faut cultiver les réalisations de la voie vers l'éveil, et vite. Pour y arriver, ce qu'il me faut, c'est une bonne réserve d'énergie positive (mérites). L'une des méthodes les plus efficaces et les plus faciles pour créer des mérites est de consacrer du temps à se réjouir des qualités et actions positives de moi-même et des autres. C'est pourquoi je vais faire cette méditation sur la réjouissance afin que les qualités d'éveil présentes en mon esprit puissent mûrir rapidement pour le bénéfice de tous.

## **Méditation proprement dite :**

D'abord, réjouissez-vous de toutes les bonnes choses que vous avez faites vous-même dans le passé. Pensez à tout ce que vous avez dû accomplir au cours de vos vies passées pour obtenir le résultat de cette précieuse vie humaine aujourd'hui : la pratique de la générosité, de la moralité, de la patience et des prières pures et sans tache. Si vous êtes quelqu'un de fort, c'est parce que vous avez aidé les autres ; si vous jouissez d'une bonne santé, c'est parce que vous avez protégé la vie, etc. Toutes ces bonnes choses qui sont votre lot aujourd'hui sont des résultats d'actions positives passées accomplies par vous-même. Contemplez toutes ces bonnes choses que vous

avez dû faire dans le passé et réjouissez-vous en récitant à l'intérieur de vous-même comme un mantra : « Comme tout cela est merveilleux, comme tout cela est merveilleux ». *(Ici, vous faites une pause. Vous pouvez vous servir de votre mala si cela vous aide à garder votre esprit centré sur la réjouissance.)*

Réjouissez-vous de toutes les bonnes choses, pratiques, prières sincères, que vous avez faites, de ce que vous avez fait pour venir en aide aux autres, réjouissez-vous d'avoir suivi les conseils de votre maître, etc. Réjouissez-vous de ces choses que vous avez faites et que vous faites maintenant, au cours de votre vie présente, et pensez : « C'est merveilleux, tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Réjouissez-vous de toutes les activités vertueuses que vous entreprendrez dans l'avenir, de toutes les réalisations du chemin que vous allez cultiver et de tout ce que vous ferez pour aider les autres, comme leur enseigner le dharma, etc. à partir de maintenant, jusqu'à ce que vous ayez atteint l'éveil et après l'avoir atteint, et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Maintenant, pensez à toutes les choses magnifiques accomplies par d'autres, toutes leurs qualités, tout ce qu'ils ont fait pour s'aider les uns les autres dans le passé, tout ce qu'ils font maintenant et tout ce qu'ils feront dans l'avenir ; pensez plus particulièrement à tous ceux qui vous accompagnent sur le chemin spirituel et contemplez : « Comme tout cela est merveilleux ». Evoquez aussi les qualités particulières de toutes ces personnes, leur générosité, leur intelligence, leur beauté, leur prestige, leur richesse, leur dévotion, etc. et pensez encore : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Rappelez-vous les biographies des saints des diverses traditions religieuses, comment ils ont été bénéfiques aux autres en consacrant leur vie à la pratique spirituelle et au service d'autrui. Réjouissez-vous de leurs qualités et leurs activités et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Poursuivez en pensant spécifiquement à toutes les choses fantastiques accomplies dans le passé, le présent et l'avenir par tous les bouddhas et bodhisattvas, y compris nos maîtres et les lamas de la lignée. Souvenez-vous de leurs qualités, de leur vie, des difficultés qu'ils ont endurées pour cultiver les réalisations dans leur esprit et préserver le dharma ; souvenez-vous qu'ils sont venus en aide à d'innombrables êtres vivants et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Maintenant, essayez d'être complètement conscient de toutes ces choses magnifiques accomplies par vous-même, les autres et tous les bouddhas et bodhisattvas dans le passé ; toutes ces choses accomplies à partir de maintenant et jusqu'à ce que tous les êtres aient atteint l'éveil, et réjouissez-vous en. Sentez-vous vaste et heureux pour vous-même et les autres et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

**Décision :**

Maintenant que j'ai fait moi-même l'expérience des bienfaits de la réjouissance, je m'efforcerai autant que possible de cultiver ce type de pensée. Quand je verrai les qualités d'autrui, au lieu de me sentir jaloux et de rendre mon esprit malheureux, je me réjouirai et opterai pour développer l'énergie positive. Chaque fois que les qualités et les bonnes actions de moi-même ou d'autrui m'apparaîtront, parce que j'en entendrai parler, j'en serai témoin ou je lirai quelque chose à leur sujet, je n'oublierai pas de me réjouir et d'être content.

**Dédicace :**

Grâce aux mérites des trois temps accumulés par moi-même, les autres et tous les bouddhas et bodhisattvas, puissé-je, moi-même et tous les êtres vivants, atteindre rapidement l'état d'éveil. Puissé-je bientôt cultiver toutes les réalisations du chemin afin de pouvoir être bénéfique aux autres exactement comme l'ont fait ces grands saints du passé. Puissé-je devenir un bouddha pour le bénéfice de tous.

**Note :**

Lama Thoubtèn Yéshé avait dit que pour les gens occupés, c'était une très bonne méditation à faire en rentrant d'une journée de travail, assis avec une tasse de café ou de thé, et se réjouissant ! Le Vénérable Ribour Rinpoché a également dit que c'était une très bonne méditation à faire dans son lit.

**Colophon :**

Méditation préparée par Kendall Magnussen, janvier 2003. Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.