



Méditation sur les perturbations et leurs antidotes



MED-EMOT-MEDITATION SUR PERTURBATIONS ET LEURS ANTIDOTES-Dernière mise à jour
26.07.2015

Le but de cette méditation est de développer la capacité à prendre conscience des perturbations lorsqu'elles apparaissent et la capacité à appliquer leurs antidotes. La définition d'une perturbation est : « quelque chose qui, de par son propre pouvoir et chaque fois qu'elle se manifeste, perturbe la paix de notre esprit. » Ainsi, on peut apprécier si un antidote a été appliqué avec succès à la qualité de paix retrouvée dans l'esprit après son application.

Préparation :

Prenez quelques profondes inspirations et expirations, en ressentant le poids de votre corps sur votre coussin (ou siège) de méditation. Vérifiez votre posture en vous assurant que votre dos est bien droit. Prenez pleinement conscience que vous vous trouvez ici, à cet endroit, pour cette session de méditation. A présent, focalisez votre attention sur la respiration. Soyez conscient de la sensation du souffle qui va et vient. Si des distractions apparaissent, remarquez-les sans vous y impliquer et ensuite, doucement, ramenez votre attention sur le souffle. Il peut s'avérer utile, pour concentrer l'esprit, de compter les inspirations jusqu'à vingt et un. Faites cela pendant quelques minutes.

Motivation :

Me voici, assis ici, doté d'une précieuse renaissance humaine et de toutes les opportunités pour me libérer à jamais de la souffrance. Non seulement cela, mais si je fais bon usage de ma vie, j'ai la possibilité d'atteindre l'Eveil et devenir une source de bienfaits inestimables pour autrui. Cependant, même si je souhaite être une personne bienveillante et compatissante tout au long de mon cheminement vers l'Eveil, je me laisse facilement déborder par les perturbations. Avant même de m'en rendre compte, au lieu d'aider moi-même et les autres, je leur fais du tort ! Parfois, je suis submergé par l'attachement. Une autre fois, je suis incroyablement orgueilleux. Puis, la colère m'assaille. Mes vues fausses me maintiennent sous leur emprise. Mon ignorance m'empêche de voir les choses telles qu'elles sont, conformes à la loi de cause à effet. Je suis paralysé par le doute. Je suis incontrôlable ! Je dois trouver le moyen de gagner la maîtrise sur ces perturbations. Je dois m'assurer une certaine paix de l'esprit compatible avec mon aspiration compatissante à être bénéfique aux autres. Par conséquent, dans le but d'atteindre l'état de libération et l'Eveil aussi rapidement que possible, je vais à présent faire cette méditation sur les perturbations et leurs antidotes.

Corps de la méditation :

A présent, considérez les six perturbations racines (ou n'en prenez qu'une par session). Prenez un temps pour reconnaître de quelle manière cette perturbation s'exerce dans votre vie. Puis, réfléchissez à la souffrance que cette perturbation engendre pour vous-même et les autres. Enfin, mettez en œuvre un ou plusieurs des antidotes répertoriés pour voir comment ils aident à éliminer de votre esprit ce type de perturbation.

L'attachement : s'accrocher à ou être obsédé par quelque chose. Comment cette perturbation s'exerce-t-elle dans votre vie ? Quelles sont les personnes (ou les choses) auxquelles vous étiez attaché dans le passé ou auxquelles vous êtes attaché en ce moment ? Comment ressentez-vous l'aversion dans votre corps et votre esprit ? Votre esprit est-il heureux et en paix lorsqu'il est attaché à quelque chose ? Quels types de choses dites-vous ou faites-vous lorsque votre attachement a le dessus ? (*prenez un temps pour contempler chacune de ces questions*)

Quels types de souffrances avez-vous vécus ou avez-vous engendrés pour vous et les autres à cause de l'attachement ? Considérez la souffrance que nous engendrons et endurons lorsque nous sommes dominés par l'attachement, comme : voler, être dans l'inconduite sexuelle, mentir, être déprimé, déçu, les souffrances liées à la dépendance à diverses substances, etc. L'attachement nous amène à souffrir lorsque nous sommes séparés de quelqu'un ou de quelque chose et exacerbe chacune de nos obsessions. Comment puis-je être heureux avec cet attachement qui me perturbe ? (*pause*)

Antidotes :

Méditez sur les défauts de l'attachement : l'objet ne dure jamais ; tout ce que fait l'attachement, c'est d'entretenir l'esprit insatisfait ; l'objet est incertain ainsi que sa capacité à satisfaire le désir ; l'attachement entraîne l'apparition d'autres esprits négatifs tels que la jalousie, la possessivité, la colère, l'insécurité, la déception, etc. ; il exagère l'importance de l'objet ; il nous maintient dans le samsara ; il nous distrait de l'atteinte des réalisations de la voie.

Méditez sur les aspects indésirables de l'objet ou de la personne, comme les aspects impurs du corps.

Méditez sur l'impermanence et la mort – qui se produira inmanquablement, nous séparant tôt ou tard de la personne ou de l'objet.

Méditez sur la vacuité de l'objet – essayez de trouver l'essence de la chose à laquelle vous êtes attaché. Comment existe-t-elle ?

La colère (ou aversion) : Aspect de l'esprit particulièrement perturbé qui apparaît lorsque nous faisons l'expérience d'une chose déplaisante.

Comment cette perturbation s'exerce-t-elle dans votre vie ? Rappelez-vous certains types de situations qui entraînent chez vous une forte aversion. Comment ressentez-vous l'aversion dans votre corps et votre esprit ? Quelles sortes de choses dites-vous ou faites-vous lorsque la colère prédomine ? (*prenez un temps pour contempler chacune de ces questions*)

Quels types de souffrances avez-vous vécus ou engendrés pour vous et autrui à cause de la colère ? Considérez la souffrance que vous-même et les autres créez lorsque vous êtes sous l'emprise de la colère, comme de : dire des mots blessants, semer la discorde, maltraiter quelqu'un physiquement ou verbalement, etc. Est-il possible d'être heureux avec de la colère ? (*pause*)

Antidotes :

Méditez sur les défauts du samsara : Tant que je serai dans le samsara, je devrai faire l'expérience de telles difficultés. Pourquoi ne pas employer cette énergie pour sortir du samsara au lieu de créer plus de souffrance dans le samsara en me mettant en colère ?

Méditez sur le karma : Il serait impossible que j'aie à faire l'expérience de cette difficulté si je n'en avais pas créé la cause. Après qui devrais-je me mettre en colère ? Si je me mets en colère, je ferai simplement l'expérience d'une souffrance encore pire à l'avenir !

Méditez sur la patience : Voici ma chance de pratiquer la patience ! La voici, à cet instant même ! Ne te mets pas en colère ! C'est mon maître qui se manifeste pour me tester. Je vais y arriver !

Méditez sur la compassion : En raison de la loi de cause à effet, les personnes qui me nuisent devront faire l'expérience de résultats bien pires à l'avenir et même renaître dans les royaumes inférieurs. Comment puis-je me mettre en colère contre elles alors qu'elles ne feront que souffrir terriblement ? Elles sont complètement possédées par cet état d'esprit déplaisant qui les fait souffrir.

Méditez sur la vacuité de l'objet : Essayez de trouver l'essence de l'objet contre lequel vous êtes en colère. Qu'est-ce qui précisément provoque votre colère ? Comment cela existe-t-il ? Qui est là en colère et contre quoi ?

L'orgueil : Opinion infatuée de soi-même : (en ce qui concerne) ses propres pouvoir, richesse, force physique, qualités, famille, sagesse, pureté d'éthique, etc.

Comment cette perturbation s'exerce-t-elle dans votre vie ? Qu'est-ce qui a tendance à vous rendre orgueilleux ? Comment ressentez-vous l'orgueil dans votre corps et votre esprit ? Quelles sortes de choses dites-vous ou faites-vous lorsque vous êtes sous l'emprise de l'orgueil ? Comment vous sentez-vous par rapport aux autres lorsque vous êtes orgueilleux ? (*pause*)

Quels types de souffrances avez-vous vécus ou engendrés pour vous et autrui à cause de l'orgueil ? Quel impact a l'orgueil dans ma relation aux autres ? Reste-t-il quelque espace pour la compassion lorsque l'orgueil prédomine ? (*pause*)

« Le sommet de la montagne de l'orgueil ne sera pas inondé par l'eau des bonnes qualités... qu'un maître enseigne le Dharma à un être orgueilleux, il n'en sortira rien de bon. »

Libération dans la paume de la main

Antidotes :

Réfléchissez aux choses auxquelles vous ne connaissez pas grand-chose : quelle connaissance avez-vous ne serait-ce que de votre propre corps, sans parler de la profondeur des grands textes philosophiques ? Que savez-vous sur tel ou tel sujet (au choix) ?

Réfléchissez aux qualités des autres que vous n'avez pas : pensez aux individus qui en savent plus que vous, qui ont plus de qualités que vous, plus d'habileté, etc.

Réfléchissez aux défauts de l'orgueil : une personne orgueilleuse n'a pas d'espace pour apprendre quoi que ce soit ; souvenez-vous d'autres personnes orgueilleuses – comme les gens orgueilleux sont isolés, ce que les autres pensent d'eux, etc.

Méditez sur la vacuité : Pour qui est-ce que je me prends pour être aussi orgueilleux ? Où est l'essence de... ma beauté, mon intelligence, ma richesse, mon soi, etc. ?

L'ignorance : ne pas connaître, ne pas voir, ne pas comprendre ; en particulier, ne pas connaître la réalité d'une chose ou être ignorant de la loi de cause à effet.

Comment l'ignorance s'exerce-t-elle dans votre vie ? Comment ressentez-vous l'ignorance dans votre corps et votre esprit ? Quelles sortes de choses dites-vous ou faites-vous sous l'emprise de l'ignorance ? (*pause*)

Quels types de souffrances avez-vous vécus ou engendrés pour vous et autrui à cause de l'ignorance ? (*pause*)

Antidotes :

Réfléchissez à la loi de cause à effet : est-ce que je pense que c'est vrai ou pas ? Si je pense que ce n'est pas vrai, pourquoi ? Est-ce que je comprends vraiment les principes du karma ? Pourquoi est-ce que je continue à agir d'une manière qui amène de la souffrance ?

Méditer sur la production dépendante : comment est-ce que les choses viennent à exister ? Si ce n'est pas du fait de causes et de conditions, de leurs parties, d'une désignation mentale, alors comment est-ce que je pense qu'elles existent ? Débattuez-en.

Méditez sur les douze liens de l'origine interdépendante.

Méditez sur la vacuité : identifiez l'objet « je » à réfuter. Est-ce qu'il existe en faisant un avec les agrégats ? Ou séparément d'eux ? Ou les deux à la fois ? Ou ni l'un ni l'autre ?

Le doute : Se demander si les quatre Nobles Vérités, le karma, les Trois Joyaux, etc., sont vrais ou pas. C'est un esprit qui oscille entre deux positions.

Comment le doute affecte-t-il votre vie ? Comment ressentez-vous le doute dans votre corps et votre esprit ? Comment le doute vous empêche-t-il de vous engager dans la vertu et d'éviter la non-vertu ? (*pause*)

Comment le doute vous maintient-il ligoté au samsara ? (*pause*)

« Sauvez-moi du doute, ce terrible et cruel fantôme,
Qui vole dans un ciel d'aveuglement absolu
Qui s'attaque à mon désir ardent de conviction,
Qui assassine ma libération. »
Le premier Dalai Lama Guédun Droub

Antidotes :

Ecouter, réfléchir et méditer sur les enseignements à propos desquels vous avez des doutes : Est-ce que je pense que c'est vrai ou pas ? Si la réponse est non, pourquoi ?

« Ceux qui doutent fortement ont le pouvoir de réaliser la vérité,
A la condition qu'ils analysent leurs doutes ».
Nagarjouna

Les vues erronées : Croyances ignorantes ou réalisations fausses.

- 1- Croire que les cinq agrégats sont le « je ».
- 2- Croire que le « je » est permanent ou que ce « je » va complètement cesser d'exister au moment de la mort.
- 3- Considérer comme suprême une vue erronée de la cause et de l'effet ou du « je ».
- 4- Considérer comme suprêmes une éthique et des modes de conduite erronés.
- 5- Croire que les quatre Nobles Vérités, les Trois Joyaux, le karma, etc., n'existent pas.

Comment ces vues erronées ont-elles un impact sur votre vie ? D'où proviennent ces vues erronées ? Quelles sortes de choses dites-vous ou faites-vous lorsque vous êtes sous l'influence de l'une ou l'autre de ces vues erronées ? (*pause*)

Quels types de souffrances avez-vous vécus ou engendrés pour vous-même et autrui à cause de ces vues erronées ? (*pause*)

Antidotes :

Ecouter, réfléchir et méditer sur les enseignements : Est-ce que je pense que c'est vrai ou pas ? Si je ne le pense pas, pourquoi ? Posez des questions, étudiez, débattiez.

Réfléchissez à la loi de cause à effet : Est-ce que je pense que c'est vrai ou pas ? Si c'est non, pourquoi ? Est-ce que je comprends vraiment les principes du karma ? Pourquoi est-ce que je continue d'agir d'une façon qui amène de la souffrance ?

Méditez sur la vacuité : identifiez l'objet « je » à réfuter. Est-ce qu'il existe en faisant un avec les agrégats ? Séparément ? Les deux à la fois ? Aucun des deux ?

Pensez : Quelle part de ma vie est vécue sous l'influence des perturbations ? Qu'est-ce que je pense de cela ? Suis-je heureux avec cette situation ? Et si je parvenais à faire l'expérience d'espace au lieu de l'attachement ? de patience et de compassion au lieu de la colère ? D'humilité au lieu de l'orgueil ? De certitude spirituelle au lieu du doute ? De sagesse au lieu de l'ignorance ? De vues et d'actions justes au lieu de vues erronées ? Imaginez que vous êtes entièrement libéré des perturbations. Comme ce serait merveilleux !

Décidez : Je vais traquer l'apparition des perturbations dans mon esprit et je vais devenir habile à appliquer leurs antidotes. Je vais choisir de plus en plus le bonheur et la liberté plutôt que la souffrance et les perturbations. Je vais étudier, réfléchir et méditer autant que possible, jusqu'à ce que je sois capable de déraciner l'ignorance et les perturbations, à jamais ! Puis, je vais aider les autres à en faire autant, jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés.

Dédicace : Par la vertu engendrée à la suite de ces efforts, puissé-je, ainsi que tous les êtres sensibles, être libéré des perturbations qui nous maintiennent liés dans le samsara. Puisse la sagesse qui réalise la vacuité se développer promptement dans mon esprit et celui de tous les êtres. Puisse-je rapidement atteindre l'état d'Eveil et devenir une source de libération parfaite pour tous.

Colophon : Préparé par Kendall Magnussen, janvier 2003.

Traduction française de Dominique Pilon, avril 2004. Méditation extraite du programme Découverte du bouddhisme. Service de traduction de la FPMT.