



Méditation sur bodhicitta (points principaux)



MED-LM-CB-MEDITATION SUR BODHICITTA-Dernière mise à jour 06.08.2015

Préparation :

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par une méditation de cinq minutes sur la respiration. Concentrez votre attention sur le souffle (la sensation, à l'entrée des narines, du souffle qui entre et sort). Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions s'élèvent, prenez en conscience sans les suivre et sans les juger, puis ramenez doucement votre attention sur la respiration.

Motivation :

Créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être, paix de l'esprit ou bonne réputation, mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer l'esprit de bodhicitta pour atteindre l'état de bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres et de les guider hors de la souffrance jusqu'à l'éveil.

Le corps principal de la méditation :

Commencez par imaginer que vous êtes entouré de tous les êtres sensibles qui ont une forme humaine. Votre père est assis à votre droite, votre mère à votre gauche. Derrière vous, tous vos amis et membres de votre famille... ceux qui vous sont proches. Devant vous, se trouvent tous

ceux avec lesquels vous avez des difficultés ou que vous n'aimez pas... vos « ennemis ». Dans toutes les directions, aussi loin que votre regard peut se porter, tous les autres êtres vous entourent.

Ils sont tous assis et vous font face.

Revoyez brièvement les points de la méditation sur l'équanimité, afin que cet état d'esprit serve de base à la méditation qui suit.

Il y a deux méthodes de méditation pour développer bodhicitta. Choisissez l'une d'elles et contemplez-en les points l'un après l'autre afin d'amener votre esprit à l'état de bodhicitta.

La première est appelée les sept techniques de cause et effet du Mahayana. Les sept points sont les suivants :

1. Voir que tous les êtres ont été ma mère
2. Se rappeler la bonté de tous les êtres
3. Prendre la décision de rendre à tous les êtres leur bonté
4. Générer la bonté aimante envers tous les êtres
5. Générer la compassion envers tous les êtres
6. Développer l'attitude spéciale de « responsabilité universelle »
7. Générer l'esprit d'éveil, bodhicitta

La seconde méthode pour développer bodhicitta est celle de l'échange de soi avec les autres. Les points sont les suivants :

1. S'égaliser soi-même avec les autres
2. Les inconvénients de l'attitude de chérissement de soi
3. Les avantages de chérir les autres plus que soi-même
4. Générer la bonté aimante envers tous les êtres
5. Générer la compassion envers tous les êtres
6. S'échanger soi-même avec les autres : prendre et donner (*tong-lèn*)
7. Générer l'esprit d'éveil, bodhicitta

Une fois que vous avez contemplé tous les points l'un après l'autre et atteint le dernier point, bodhicitta, prenez cette détermination : je dois atteindre l'état parfait de la bouddhété aussi vite que possible afin d'amener tous les êtres pleins de bonté à la paix et au bonheur inégalés de cet état éveillé. L'éveil est un état de parfaite compassion, de parfaite sagesse et de parfait pouvoir, ces trois qualités étant équilibrées. C'est seulement quand j'aurai atteint l'éveil que je pourrai percevoir parfaitement et avec exactitude les besoins et les inclinations des êtres et

qu'ainsi je serai capable de parfaitement les guider et de les mener à l'éveil. Pour leur bien, pour les libérer de toute souffrance et leur apporter tous les bonheurs, je dois moi-même atteindre l'état d'éveil d'un bouddha. A partir de maintenant, c'est vers ce but que je dirigerai toute mon énergie, à chaque instant de ma vie.

Ayant généré sincèrement cette pensée en vous, stoppez tous les processus de pensée et restez simplement concentré sur cette détermination en un seul point, lui permettant de s'absorber dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

Dédicace :

Ayant travaillé pour développer ce pur esprit de bodhicitta, puissé-je rapidement générer toutes les qualités positives de bonté et de compassion et éliminer toutes les négativités et les voiles de l'auto-chérissement de mon esprit. Puissé-je rapidement m'éveiller à l'état de la bouddhité suprême et mener tous les êtres à cet état suprême.

Colophon : Méditation sur Bodhicitta (points principaux) préparée par la Vén. C. Miller. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.