



# Méditation sur l'équanimité - I



MEDIT-LM-CB-MEDITATION SUR L'EQUINIMITE 1-Dernière mise à jour 06.08.2015

Le but de cette méditation est d'établir une base sur laquelle il est possible de développer l'amour et la compassion pour tous les êtres, sans discrimination. Bien sûr, dans la vie quotidienne, il existe certaines personnes dont nous sommes proches - le but de cette méditation n'est pas de mettre fin à nos relations personnelles ! En revanche, cette méditation permet de développer une considération et un intérêt égaux pour tous.

## **Préparation :**

Commençons par cinq minutes de méditation sur la respiration. Centrons notre attention sur la respiration (la sensation de l'air entrant et sortant à l'entrée des narines). Laissons passer toutes nos pensées, comme des nuages flottant dans le ciel. Si des distractions surgissent, soyons-en conscient sans nous laisser embarquer et sans jugement, puis avec douceur ramenons notre attention sur la respiration.

## **Motivation :**

Il est impossible d'aider les autres sans la compréhension et la maîtrise de l'esprit. Il m'est impossible de comprendre et d'aider l'esprit des autres sans comprendre et maîtriser le mien ! C'est pourquoi, je vais faire cette méditation sur la tendance de l'esprit à la discrimination. J'obtiendrai ainsi la maîtrise de mon propre esprit, c'est-à-dire l'état d'Eveil et pourrai alors apporter le plus grand bienfait à moi-même et aux autres.

## **Corps de la méditation :**

Commençons par visualiser trois personnes assises en face de nous – la première est un ami proche, la seconde un étranger et la troisième quelqu'un que nous n'aimons pas du tout, quelqu'un que nous pourrions appeler "ennemi".

En visualisant ces personnes, prenons conscience de nos réactions différentes par rapport à chacune d'elles.

Puis examinons : pourquoi réagissons-nous différemment à l'égard de ces trois personnes ? Ces réactions reposent-elles uniquement sur ce que ces différentes personnes font (ou ne font pas) pour nous actuellement ?

Regardons comment les choses se passent avec nos amis : y a-t-il des personnes que nous avons appelées "ami" à une certaine époque, peut-être même "meilleur ami", et qui sont maintenant des étrangers pour nous ou peut-être même des ennemis ? Est-il possible que l'ami que nous visualisons en face de nous, puisse faire ou dire quelque chose qui lui fasse perdre sa position en tant que notre ami ?

Maintenant, tournons notre regard vers la personne appelée "ennemi". Pourquoi nous semble-t-il approprié de la désigner ainsi ? A-t-elle toujours été ce quelqu'un qui nous fait du mal ? Pouvons-nous imaginer qu'elle puisse changer, qu'elle puisse devenir notre ami ? Cela s'est-il déjà produit avec d'autres personnes de notre connaissance ?

Regardons à présent l'étranger. Avec quelle facilité cette personne peut-elle se transformer en ami, ou en ennemi ? Tous nos amis ou ennemis actuels ont d'abord été des étrangers pour nous, n'est-ce pas ? Et ne pourraient-ils pas tous redevenir des étrangers ?

A partir de là, examinons à nouveau : existe-t-il quelque fondement solide nous permettant de nous accrocher à ces différences ? Justifiant que nous n'ayons des sentiments chaleureux que pour nos amis, et que nous ressentions aversion ou sentiments négatifs pour nos ennemis et indifférence pour ceux que nous appelons étrangers ? Puisque les étiquettes que nous donnons aux personnes qui nous entourent changent, n'est-il pas vrai que nous pourrions raisonnablement avoir des sentiments égaux pour tous ?

N'est-il pas également vrai que tous les êtres qui existent tombent dans l'une de ces trois catégories - ami, ennemi ou étranger – de telle sorte qu'il n'y a personne au monde à qui cette méditation ne puisse s'appliquer ?

Poussons ensuite l'analyse un peu plus loin : il est entendu que tous les êtres aspirent au bonheur et veulent échapper à la souffrance, exactement comme nous. Puisque tous sont pour nous des amis potentiels, pourquoi ne serait-il pas possible de souhaiter le bonheur à tous autour de nous, au lieu de limiter cette aspiration à nos seuls amis ? Pourquoi ne serait-il pas possible d'éprouver des sentiments chaleureux pour tous ? Car en réalité chacun d'eux se débat de la même manière avec ses perturbations et de la même manière a la capacité d'atteindre l'Eveil.

Quelle attitude sera pour nous la plus grande source de bonheur, être chaleureux et attentionné pour tous ou uniquement pour un petit nombre de personnes ?

**Dédicace :**

Par cet effort fourni pour mieux connaître mon esprit, puissè-je en obtenir la maîtrise, considérant tous les êtres avec équanimité et sans préjugé, développant toutes les qualités positives et éliminant toutes les négativités et perturbations. Puissè-je voir tous les êtres comme des amis. Puissè-je rapidement atteindre l'état de l'Eveil suprême et y amener tous les êtres.

**Colophon :** Méditation préparée pour *Découverte du bouddhisme*, par Claire Isitt.

Traduction française de Dominique Régibo, juin 2004. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.