



# Méditation sur l'équanimité - 2



MEDIT-LM-CB-MEDITATION SUR L'EQUINIMITE 2-Dernière mise à jour 06.08.2015

## **Calmer l'esprit :**

Concentrez votre attention sur votre respiration. Pratiquez l'une des méditations de respiration (compter les respirations, les neuf rondes) ou de pleine conscience que vous connaissez, pour amener l'esprit dans le moment présent et dans un état de focalisation plus profond.

## **Motivation :**

Confortablement assis, produisez dans votre esprit l'intention ferme de faire cette méditation afin de triompher des parti pris et des préjugés égocentriques et de développer l'esprit d'équanimité et d'équilibre parfaits envers autrui.

Méditation proprement dite :

Imaginez dans l'espace devant vous trois personnes : une personne que vous aimez, une personne que vous n'aimez pas et une personne qui vous est indifférente. Pendant toute la méditation, gardez ces trois images présentes à l'esprit.

Dans un premier temps, concentrez-vous sur votre ami, la personne que vous aimez. Laissez vos sentiments à son égard se manifester avec force. Ressentez à quel point vous êtes convaincu que cette personne est vraiment, sans le moindre doute, un ami, c'est-à-dire quelqu'un qui est bon envers vous, capable d'aller au devant de tous nos besoins et souhaits. Ressentez également votre souhait sincère que cette personne soit heureuse. Absorberez-vous dans ces sentiments agréables.

Tournez ensuite votre attention vers votre ennemi, cette personne que vous n'aimez pas, qui n'est pas gentille avec vous, qui ne répond pas à vos désirs, qui vous contrarie, vous met en colère et vous fait du mal. Observez attentivement cet homme ou cette femme et identifiez soigneusement les sentiments qu'il ou elle fait naître en vous.

Enfin, tournez-vous vers celui que l'on appelle l'étranger, cette personne que vous connaissez à peine et pour qui vous n'avez ni attirance ni aversion. Regardez-la avec attention et identifiez soigneusement vos sentiments d'indifférence à son égard.

Réfléchissez maintenant et prenez conscience du fait que la nature de votre relation avec chacune de ces trois personnes, ainsi que les étiquettes dont vous les avez affublées, ne sont fondées que sur ce qu'elles font, ou ne font pas, pour vous en ce moment. Pensez aux personnes

qui ont été votre ami puis sont devenues votre ennemi, et vice-versa ; ou aux étrangers qui sont devenus amis ou ennemis. En fait, toutes ces étiquettes sont temporaires et impermanentes, reflétant simplement la situation telle qu'elle se présente actuellement.

Revenez à votre ami et imaginez une situation qui mettrait un terme à votre relation : votre ami se retourne contre vous. Ressentez la rancœur, la colère, le sentiment d'être blessé, qui seraient les vôtres si cela se produisait. Est-ce que vous avez toujours ces sentiments chaleureux d'amitié envers cette personne ? Est-ce que vous souhaitez toujours sincèrement qu'elle soit heureuse ? Où est passé votre « ami » maintenant ?

Rappelez-vous que cette personne n'était pas votre amie avant de l'avoir rencontrée. Voyez, suite à l'exercice d'imagination que vous venez de faire, comme il serait facile que cette personne cesse d'être votre amie maintenant.

Réfléchissez au fait qu'il n'y a en fait aucune raison valide pour vous sentir plein de bonté et d'amour seulement envers la ou les personnes qui sont votre amie ou vos amis en ce moment. Les relations ont changé dans le passé et elles continueront à changer. L'ami d'aujourd'hui peut très bien devenir l'ennemi de demain.

A présent, considérez l'ennemi actuel. Imaginez une situation qui nous ferait nous rapprocher : un intérêt commun, une parole aimable ou un compliment. Observez très attentivement la personne en question et vos sentiments envers elle. Ces sentiments ne deviennent-ils pas plus doux, plus chaleureux ? Il est *possible d'apprendre* à être chaleureux envers ses ennemis. Cela s'est produit dans le passé et se reproduira encore. Pourquoi nous cramponnons-nous si fort à l'idée que cette personne est sans conteste un « ennemi » ?

Dirigez maintenant votre attention vers l'étranger. Voyez qu'il suffirait d'un geste gentil ou d'une parole blessante de sa part pour qu'il devienne immédiatement soit un ami soit un ennemi. Il n'y a là aucun étranger intrinsèque, inamovible ; et aucune raison valide à vos sentiments d'indifférence envers lui. Souvenez-vous que votre ami actuel et votre ennemi actuel étaient tous deux des étrangers pour vous auparavant et que cet étranger pourrait donc devenir aujourd'hui soit un ami, soit un ennemi.

Gardez la conscience aigüe de la présence de ces trois personnes en face de vous. Pensez à la fragilité et à l'aspect éphémère des relations qui vous lient à elles. Seule notre croyance erronée en la solidité des étiquettes d'ami, d'ennemi et d'étranger fait obstacle à toute possibilité d'évolution et de fluidité dans notre esprit.

Votre ami, votre ennemi et celui que nous avons appelé l'étranger aspirent tous au bonheur autant que vous ; à cet égard, nous sommes tous égaux. Nous sommes tous égaux également dans le sens où nous sommes tous dotés du potentiel d'amener notre esprit jusqu'à son développement maximum et de parvenir à la clarté et à la compassion ultimes. Les différences qui nous apparaissent entre les êtres sont superficielles, basées uniquement sur nos vues

égocentriques, erronées et étiquées. En fait, tout être mérite de la même façon notre attention et notre compassion.

Tout cela ne veut pas dire qu'il ne faut faire aucune différence du tout ; d'un point de vue pratique, nous avons besoin d'être capable d'établir des distinctions entre divers types d'actions et divers types d'individus. Naturellement nous nous sentons plus proches de certains et avons la sagesse de garder nos distances avec d'autres. Cette attitude ne contredit absolument pas ce que nous faisons dans cette méditation.

Le propos de cette méditation est de développer un intérêt égal, une considération égale, pour chacun, pour le bien-être de chacun, quelle que soit leur attitude envers nous, qu'il soit pour nous un soutien ou un problème, et de nous rendre compte que les étiquettes dont nous affublons les autres sont souvent arbitraires, erronées et très changeantes.

**Dédicace :**

Pour terminer, dédiez l'énergie positive créée et votre progrès spirituel au bien-être et au bonheur de tous les êtres.

**Colophon :** Méditation écrite par la vénérable Connie Miller à partir de la méditation sur l'équanimité dans *Comment Méditer* de la vénérable Sangyé Khadro (Editions Vajra Yogini). Traduction française : Eléa Redel et Vén. Tenzin Ngeunga, septembre 2007. Méditation extraite du programme *Premiers pas dans la méditation*. Service de traduction de la FPMT.