



# S'égaliser et s'échanger



MED-LM-CB-S EGALISER ET S ECHANGER-Dernière mise à jour 07.08.2015

## **Préparation :**

Commencez par cinq minutes de méditation sur la respiration. Centrez votre attention sur la respiration (la sensation de l'air entrant et sortant à l'entrée des narines). Laissez passer toutes vos pensées, comme des nuages flottant dans le ciel. Si des distractions surgissent, soyez-en conscient sans vous laisser embarquer et sans jugement, puis avec douceur ramenez votre attention sur la respiration.

## **Motivation :**

Quand votre esprit est calme et paisible, que vous vous sentez détendu et concentré, produisez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous méditez non seulement pour votre bénéfice individuel, intellectuel ou émotionnel, mais que vous prenez le temps maintenant de méditer et de développer votre esprit dans le but d'atteindre d'état d'Eveil qui est celui où l'on est le mieux capable d'être bénéfique à autrui. (Passez autant de temps qu'il est nécessaire afin de ressentir cette motivation dans votre cœur).

## **Corps de la méditation :**

### *Etape préliminaire n° 1 : L'équanimité*

Méditez sur l'équanimité, sur le fait que tous les êtres, indifféremment amis, ennemis ou étrangers, sont égaux dans le sens où ils aspirent tous à être heureux et à éviter la souffrance. Vous pouvez, si cela vous convient, visualiser devant vous trois personnes que vous connaissez, un ami, un ennemi (quelqu'un qui vous dérange ou vous cause des problèmes) et un étranger.

Contemplez le fait que les différences que nous percevons entre ces trois êtres sont simplement le produit de notre *attitude* et non pas quelque chose qui serait inhérent à ces êtres eux-mêmes.

*Etape préliminaire n° 2 : Voir la bonté de tous les êtres et leur rendre cette bonté*

Tout ce qui est bon dans notre vie, tout ce que nous possédons, notre nourriture, nos vêtements et nos maisons, toutes les expériences positives que nous faisons, tout cela nous vient en dépendance des autres. Sans eux, nous n'aurions rien de tout cela. Ils travaillent très dur afin que nous puissions jouir des bonnes choses de notre vie.

De plus, toutes nos qualités intérieures, nos caractéristiques positives, se sont développées en dépendance des autres. C'est seulement à cause des autres que nous avons pu pratiquer moralité et générosité. C'est seulement à cause de ceux qui ont été nos ennemis que nous avons pu pratiquer la patience. Et c'est seulement parce que nous avons pratiqué ces vertus que nous en avons récolté les bons résultats : une renaissance humaine, nos qualités de moralité, de générosité et de patience. Tout ce que nous pouvons avoir de bon dans notre vie, nous l'avons uniquement grâce à autrui.

Analysez en profondeur toutes ces diverses manières par lesquelles les êtres ont été bons pour nous. Puis contemplez le fait qu'il est important de ne pas faire l'impasse sur toute leur bonté mais au contraire de les en remercier de la meilleure façon possible, en leur apportant le bonheur durable et en les soulageant de leurs souffrances.

*Etape n° 1 : S'égaliser avec autrui*

Quand nous pensons « moi », cette pensée a beaucoup d'importance dans notre esprit. Et quand nous pensons « les autres », nous avons l'impression que cela a nettement moins de poids, beaucoup moins d'importance. C'est de cette manière que l'esprit d'auto-chérissement, l'amour immodéré de soi, entre en relation avec le monde. Pour rectifier cette vision partielle, faites la méditation suivante :

Pensez que tous les êtres sont exactement comme vous, dans le sens où ils veulent être heureux et éviter de souffrir. Tous les autres êtres et vous-même sont exactement identiques en cela. Revenez sur ce point encore et encore.

*Etape n° 2 : Les méfaits de la pensée d'auto-chérissement*

Toute la souffrance du monde vient de vouloir obtenir seulement son propre bonheur. Ainsi tous les problèmes, toute la souffrance, viennent de la pensée d'auto-chérissement. Nos renaissances dans les mondes inférieurs, chaque fois que quelqu'un nous accuse de quelque chose que nous n'avons pas fait, tout le mal et la souffrance que nous rencontrons maintenant et que nous avons rencontré depuis des vies sans commencement, tout cela nous arrive et nous est arrivé à

cause de la pensée d'auto-chérissement. Réfléchissez profondément aux inconvénients qu'il y a à suivre la pensée d'auto-chérissement et revenez-y encore et encore.

*Etape n° 3 : Les bienfaits de chérir les autres*

Tout le bonheur du monde vient de chérir les autres. Chérir les autres conduit seulement au bonheur, à l'élimination des problèmes. La richesse, les expériences merveilleuses, avoir bon cœur, la libération, l'Eveil, toutes ces choses viennent de la pratique altruiste de chérir les autres. Revenez encore et encore sur les avantages qu'il y a à chérir les autres.

*Etape n° 4 : L'échange de soi avec autrui*

Rappelez-vous quand, enfant, vous participiez à une fête d'anniversaire. Au moment de couper le gâteau, quelle était votre première pensée ? Recevoir le morceau le plus gros ! Nous pensons d'abord à nous et ensuite aux autres. C'est la caractéristique de l'auto-chérissement. Mais quand nous faisons l'échange de soi avec autrui, alors nous mettons les autres à la place que nous occupions nous-mêmes précédemment, c'est-à-dire que nous mettons les autres à la première place et nous nous mettons à la seconde. Contemplez tout ce que cela implique. Pensez à toutes les façons différentes de mettre les autres à la première place et vous-même ensuite, dans votre vie quotidienne et dans vos pensées.

## **Pratique de Tong-Lèn**

*Etape n°5a : Prendre (compassion)*

Considérez les souffrances des êtres jusqu'à ce qu'un sentiment insupportable de tristesse naisse en vous, par lequel vous aspirez à être capable de mettre fin à toutes leurs souffrances. Puis pensez à retirer cette souffrance de tous les êtres et à la prendre sur vous. Pensez par exemple : puissent leurs souffrances causées par la chaleur et par le froid mûrir sur moi. Puissent leurs souffrances causées par la faim et la soif mûrir sur moi. Puissent toutes leurs douleurs et leurs souffrances causées par l'ignorance mûrir sur moi. Puissent toutes leurs maladies, difficultés et problèmes de toutes sortes, mûrir sur moi.

Vous pouvez passer en revue les six royaumes l'un après l'autre, en commençant par les enfers et en considérant le royaume des esprits avides, celui des animaux et ainsi de suite jusqu'aux trois royaumes supérieurs. Contemplez le fait que vous prenez sur vous les souffrances de tous les êtres dans chacun des royaumes du samsara.

*Note : Cette méditation peut s'avérer difficile à faire, surtout au début. Si c'est le cas, on peut commencer en prenant ses propres souffrances d'aujourd'hui, de demain, de cette vie, de la prochaine, et ainsi de suite. De cette manière on prépare l'esprit à la pensée de prendre sur soi les souffrances des autres ; cela aide également à devenir réaliste et responsable à l'égard de sa propre souffrance en réalisant que nous avons créé les causes qui donnent ces résultats de souffrance.*

*Etape n° 5b : Donner (amour)*

Faites naître en vous un sentiment d'amour intense à l'égard des êtres, par lequel vous aspirez à ce qu'ils reçoivent tous les bonheurs. Puis, pensez à leur procurer réellement tout ce qui est nécessaire à leur bonheur. Imaginez que vous transformez votre corps en tout ce que les autres désirent et en tout ce dont ils ont besoin. Pensez aux êtres qui peuplent les six royaumes, en commençant avec les enfers. Imaginez par exemple que votre corps se transforme en un environnement merveilleux, d'une fraîcheur idéale, pour tous ceux qui peuplent les enfers chauds ; en un environnement merveilleux, d'une chaleur idéale, pour tous ceux qui peuplent les enfers froids ; en un environnement magnifique avec de la nourriture et des boissons délicieuses pour tous les esprits avides ; en un environnement agréable, sans danger et parfait à tous points de vue pour tous les animaux ; en une terre pure sans guerres, maladies ou souffrances physiques, sans dépression, cruauté ou autres souffrances mentales pour tous les humains ; en un environnement non plus de simple plaisir mais d'authentique béatitude pour les dieux ; et ainsi de suite.

*Etape n° 5c : Associer prendre et donner à la respiration*

Vous pouvez associer les deux étapes précédentes de prendre et donner à votre respiration. Quand vous inspirez, imaginez que vous prenez sur vous les souffrances des êtres. A chaque inspiration, imaginez que vous prenez un type de souffrance différent d'un type différent d'êtres. Tandis que vous inspirez ces souffrances, imaginez qu'elles se compactent en un énorme météorite qui s'écrase sur la masse noire de la montagne de la pensée d'auto-chérissement à votre cœur, ce qui la réduit totalement en poussière. A votre cœur, il ne reste plus que l'ouverture, la lumière et l'espace d'un esprit qui chérit les autres.

A partir de cet espace ouvert merveilleux à votre cœur, à l'expiration, imaginez que vous donnez aux êtres tout ce qui leur est nécessaire pour être heureux. A chaque expiration, imaginez que vous octroyez différents types de bienfaits et de bonheurs aux différents types d'êtres.

*Etape n° 6 : La pensée extraordinaire*

Méditez ainsi : Il est insupportable que les êtres soient ainsi submergés de souffrances et soient incapables de jouir du bonheur qu'ils désirent et méritent. Je ne peux pas compter sur quelqu'un d'autre pour les aider à surmonter ces souffrances et à atteindre le bonheur. Je dois m'en charger moi-même, moi seul je dois le faire ! Il n'y a pas d'autre choix. Revenez sur ce point encore et encore, jusqu'à ce qu'il imprègne les moindres fibres de votre cœur.

*Etape n° 7 : Faire naître bodhicitta*

Le seul bienfait réel et véritable que je puisse apporter aux autres êtres est de les libérer de leurs souffrances et leur octroyer le bonheur parfait et durable, ce qui signifie les amener à l'Eveil. Rien de moins ne pourra suffire. Cependant, eu égard à ma condition actuelle ordinaire, je suis toujours sous le pouvoir des perturbations et du karma ; pour l'instant, je ne suis même pas capable de me libérer moi-même, encore moins de libérer les autres. Le seul moyen de pouvoir amener les autres à l'Eveil est d'abord que je l'atteigne moi-même. Donc, dans l'unique but de libérer tous les autres êtres (TOUS) de la souffrance et de les conduire à l'Eveil parfait et complet, je dois, au plus vite, atteindre l'état d'Eveil suprême.

**Colophon** : Méditation préparée pour *Découverte du bouddhisme*, par la Vénérable Connie Miller.

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