



Six causes et un effet



MED-LM-CB-SIX CAUSES ET UN EFFET-Dernière mise à jour 06.08.2015

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 n° 1 : Reconnaître que tous les êtres ont été ma mère

Méditez quelques instants sur la continuité de l'esprit, contemplant l'infinité des vies passées et à venir. Pensez à ces vies passées innombrables. Au cours de chacune de ces vies, de même qu'au cours de celle-ci, vous avez eu une mère qui vous a donné naissance. Puisque vous avez eu des vies antérieures sans nombre, vous avez eu des mères sans nombre. Il n'est pas logique de penser que le même être a toujours été votre mère au cours de toutes ces vies. Au contraire, au cours de ces vies infinies, vous avez eu un nombre infini de mères différentes. Il devient donc impossible de désigner un seul être et de pouvoir dire qu'il n'a jamais été ma mère. Tous les êtres ont été, à un moment ou à un autre, votre mère ! Contemplez et approfondissez ce point jusqu'à ce que vous ressentiez dans votre cœur un sentiment intense qu'il n'existe pas un seul être qui n'ait pas été votre mère dans le passé.

Etape n° 2 : Reconnaître la bonté de toutes nos mères

La profondeur de la bonté de notre mère est unique. Nous ne serions pas vivants si notre mère ne nous avait pas porté dans son ventre pendant neuf long mois, si elle n'avait pris soin de nous quand nous étions bébés et que nous étions incapables de faire quoi que ce soit pour nous ; nous n'aurions pas la chance dont nous bénéficions dans cette vie si elle ne s'était pas occupée de nous quand nous étions malades, si elle ne s'était pas inquiétée de tous nos besoins pendant toute notre enfance, si elle ne s'était pas assurée que nous recevions une bonne éducation afin que nous devenions des êtres humains convenables avec toutes les possibilités qui sont les nôtres dans cette vie.

De plus, toutes nos qualités intérieures, les aspects positifs de notre caractère, se sont développées grâce à la bonté de notre mère. Tout cela est applicable non seulement à notre mère de cette vie, mais aussi à nos mères de toutes nos vies. On peut donc dire que tous les êtres, qui ont été nos mères dans nos vies passées, ont eu pour nous une bonté indicible et infinie.

Etape n° 3 : Rendre la bonté de toutes nos mères

Maintenant que vous commencez à réaliser la bonté que tous les êtres, nos mères, ont eu pour vous, considérez le fait qu'il est important de ne pas faire l'impasse sur toute cette immense bonté mais au contraire de les en remercier de la meilleure façon possible. Pensez que vous bénéficiez de circonstances particulièrement favorables, en grande partie à cause d'eux, et que ces circonstances favorables vous permettent de leur rendre leur bonté : vous avez rencontré le Dharma, vous avez reçu des enseignements de maîtres qualifiés extraordinaires, toutes les conditions nécessaires sont réunies pour que vous les mettiez en pratique. Décidez donc que vous ferez tout ce que vous pourrez pour rendre aux êtres leur bonté en les libérant de leurs souffrances et en leur apportant le véritable bonheur auquel ils aspirent. Contemplez ce point encore et encore.

Etape n° 4 : L'amour

Repensez à la situation des êtres. Chacun d'entre eux ne souhaite rien d'autre que d'être heureux, et pourtant ils sont totalement dépourvus de tout bonheur véritable, pur et non contaminé. Faites naître un sentiment intense d'amour envers les êtres, le même genre de sentiment que celui qu'une mère éprouve pour ses enfants. Développez cette attitude d'amour profond qui souhaite que tous les êtres, nos mères, obtiennent tous les bonheurs. En plus de cela, prenez la décision d'amener, vous-même, **tous** les êtres au bonheur qu'ils attendent. (Le fait de souhaiter cela pour **tous** les êtres est appelé l'amour *infini* ; le fait de prendre la responsabilité de vous en charger vous-même fait que cet amour devient l'amour *extraordinaire*.) Contemplez ce point du plus profond de votre cœur.

Etape n° 5 : La grande compassion

Méditez sur les souffrances de ces êtres si bons. Il est dit qu'il est particulièrement bénéfique de méditer sur l'exemple d'un animal amené à l'abattoir au début de cette méditation. Réfléchissez à la souffrance, non seulement à celle de l'animal abattu mais aussi à celle de la personne qui l'abat. Réfléchissez à la souffrance insupportable dont les êtres font constamment l'expérience. Réfléchissez au fait que, bien qu'ils ne souhaitent rien d'autre que d'être heureux, ils créent constamment les causes de souffrances infinies pour l'avenir. Pensez aux souffrances de chacun des différents royaumes du samsara, particulièrement les royaumes inférieurs. Contemplez tout cela jusqu'à ce qu'un sentiment de tristesse insupportable naisse en vous, le souhait

irrépressible que tous les êtres soient complètement libres de leurs souffrances. Puis, ajoutez à cela la forte détermination que vous-même vous mettrez un terme à toutes leurs souffrances. (Le fait de souhaiter cela pour **tous** les êtres est appelé la compassion *infinie*, le fait de prendre la responsabilité de vous en charger vous-même fait que cette compassion devient *grande* compassion.) Avec intensité, contemplez ce point du plus profond de votre cœur.

Etape n° 6 : La pensée extraordinaire

Méditez de la manière suivante : il est insupportable que tous les êtres soient ainsi submergés par leur souffrance et qu'ils ne puissent pas jouir du bonheur qu'ils souhaitent 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 ! De même qu'un enfant est responsable de sauver ses parents s'ils courent un danger, de même je suis responsable de libérer tous les êtres, mes frères, de leurs souffrances et de leur octroyer le bonheur parfait, non contaminé. 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

Méditez de la manière suivante : le seul bienfait réel et véritable que je puisse apporter aux autres êtres est de les libérer de leurs souffrances et de 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, l'état parfait et complet d'un bouddha.

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.