



# Tonglèn en utilisant les problèmes d'une autre personne



MED-LM-CB-TONGLÈN EN UTILISANT LES PB D'UNE AUTRE PERSONNE-Dernière mise à jour  
07.082015

## **Préparation :**

Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps. Détendez votre esprit en laissant aller ou en mettant de côté toutes pensées relatives au passé ou à l'avenir, pensées concernant des personnes, des activités, etc. Prenez la décision de maintenir votre attention sur la méditation pendant la durée de la session.

## **Motivation :**

Lorsque votre esprit est calme et stabilisé dans le présent, établissez une motivation positive pour faire la méditation. Vous pouvez par exemple penser : « Puisse cette méditation contribuer à apporter une paix et un bonheur plus grand à tous les êtres » ou « Puisse cette méditation être une cause pour que j'atteigne l'éveil afin de pouvoir aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et s'éveiller à leur tour ».

## **Corps de la méditation :**

Imaginez devant vous une personne que vous connaissez et aimez et qu'elle soit en train de souffrir. Mettez-vous dans sa situation et essayez de véritablement ressentir sa souffrance et comme elle désire en être libérée... Ressentez comme ce serait merveilleux si elle pouvait être libre de toutes ses souffrances et de tous ses problèmes. Ensuite, générez le courage de prendre sa souffrance sur vous.

Visualisez vos perturbations telles que l'égoïsme, la colère, l'attachement et la jalousie sous la forme d'un roc solide, d'un caillou noir, au creux de votre cœur. Puis, visualisez la souffrance de cette personne que vous aimez sous la forme d'une épaisse et sombre fumée flottant au-dessus de son corps. Lorsque vous inspirez, imaginez que vous faites pénétrer cette sombre fumée de souffrance en vous. Elle parvient à votre cœur, s'absorbe dans le roc de l'égoïsme et des perturbations et le détruit. Le caillou noir de votre égoïsme, ainsi que la souffrance – la vôtre et celle de l'autre personne – deviennent complètement non-existants. Éprouvez de la

joie à la pensée que cette personne est maintenant libérée de ses souffrances et de ses problèmes...

Lorsque vous expirez, expirez votre bonheur, vos qualités positives et vos mérites sous la forme d'une lumière éclatante. Imaginez qu'elle se transforme en tout ce qui pourrait apporter joie et paix de l'esprit à cette personne, par exemple les choses dont elle a besoin ou qu'elle souhaite avoir pour être heureuse et en bonne santé, des relations humaines satisfaisantes, des qualités intérieures telles que l'amour, la compassion, le courage et l'équanimité, etc. Imaginez que ses besoins et ses vœux sont pleinement comblés, que son esprit est empli de paix, de bonheur et de toutes les connaissances et qualités du chemin spirituel. Laissez votre esprit reposer durant un moment dans ce sentiment de joie d'avoir été capable d'aider ainsi votre ami(e).

Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec cette méditation, vous pouvez graduellement la pratiquer en y incluant de plus en plus d'amis ou de parents, puis des étrangers, et finalement, même les personnes que vous n'aimez pas.

***Dédicace :***

Quand vous souhaitez conclure votre méditation, rappelez-vous la motivation que vous aviez établie au début et dédiez l'énergie positive créée par cette méditation au bonheur et à l'éveil de tous les êtres.

***Colophon :*** Traduction française de Muriel Barraud et de la Vén. Lobsang Dètchèn, octobre 2009, revue par Vén. Tènzin Ngeunga, janvier 2010. Méditation extraite de *Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie*. Service de traduction de la FPMT.