



Tonglèn en utilisant un problème personnel



MED-LM-CB-TONGLÈN EN UTILISANT UN PB PERSONNEL-Dernière mise à jour 07.08.2015

Préparation :

Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps. Détendez votre esprit en laissant aller ou mettant de côté toute pensée autre, concernant le passé ou l'avenir, ou des personnes, des activités, etc. Prenez la décision de maintenir votre attention concentrée sur la méditation pendant la durée de la session.

Motivation :

Lorsque votre esprit est calme et bien établi 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 :

Faites remonter à l'esprit un problème que vous avez en ce moment dans votre vie... Ce sera peut-être un problème physique comme une maladie, une douleur ou un sentiment de gêne ; ou un problème émotionnel comme un sentiment de dépression, de solitude ou d'anxiété. Ou bien peut-être un problème que vous rencontrez à votre travail, ou encore un problème relationnel... Concentrez-vous sur votre problème, faites en sorte qu'il soit bien présent dans votre esprit, ressentez à quel point il est douloureux, à quel point votre esprit souhaite le repousser... Puis pensez : « Je ne suis pas la seule personne à rencontrer un tel problème. Il y en a tellement d'autres... ». Pensez à d'autres personnes qui peut-être sont confrontées au même problème que vous ou à un problème similaire, ou à des personnes qui rencontrent le même type de problème à un degré bien plus important que le vôtre. (Par exemple, si vous avez perdu un être aimé, pensez à ceux qui en ont perdu beaucoup, au cours d'une guerre ou lors d'une catastrophe naturelle).

Puis faites naître la compassion et pensez : « Comme ce serait merveilleux si toutes ces personnes pouvaient être libérées de leur souffrance ». Décidez que vous allez accepter ou prendre sur vous l'expérience de votre propre problème, afin que toutes ces autres personnes puissent être affranchies des leurs. Vous pouvez faire cela avec votre souffle : visualisez que vous inspirez la souffrance des autres sous la forme d'une fumée noire qui vient dans votre propre cœur où l'attitude d'auto-chérissenment réside sous la forme d'un point ou d'un caillou dur et noir. La souffrance des autres, sous la forme de cette fumée noire, s'absorbe dans le caillou dur de l'auto-chérissenment et le détruit... Ensuite, vous expirez le bonheur, les qualités et les mérites sous la forme de rayons de lumière brillante, qui apportent, à vous-même comme à tous les autres, tout ce dont chacun a besoin en ressources et qualités pour être capable de faire face au problème et progresser sur la voie vers l'éveil. Imaginez qu'ils reçoivent réellement toutes ces choses et ressentez un grand sentiment de joie et de paix.

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 la Vén. Lobsang Détschèn, octobre 2009, revue par la Vén. Tenzin Ngeunga, janvier 2010. Méditation extraite de *Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie*. Service de traduction de la FPMT.