



Méditation sur les quatre pouvoirs d'opposition

(pour purifier les karmas négatifs et les perturbations)



MED-LM-KAR-MEDITAION SUR LES 4 POIUIVOIRS D OPPOSITION-Dernière mise à jour
10.08.2015

Préparation :

Asseyez-vous confortablement et détendez-vous. Afin de calmer votre esprit et de le centrer sur le présent, prenez un peu de temps pour vous concentrer sur votre respiration.

Motivation :

Puis, générez une motivation positive pour faire la pratique, par exemple : « Je fais cette méditation non seulement pour moi-même, mais pour les autres : pour apprendre à leur faire moins de mal et à leur être plus utile ».

Le corps de la méditation :

Prenez autant de temps que nécessaire pour contempler chacun des quatre pouvoirs minutieusement, afin de générer l'état d'esprit juste pour chaque point.

I. Le pouvoir du regret

Repensez à la journée qui vient de s'écouler, depuis ce matin quand vous vous êtes réveillé, ou bien pensez aux un ou deux jours précédents et essayez de vous rappeler tout ce que vous avez fait de négatif. Commencez avec les actions du corps, telles que tuer ou provoquer une souffrance physique à des êtres quels qu'ils soient... ou prendre à quelqu'un quelque chose qui ne vous appartient pas, ou ne pas payer ce que vous devez, comme un ticket de bus... ou vous engager dans une conduite sexuelle incorrecte...

Puis, vérifiez si vous avez fait quoi que ce soit de négatif avec la parole, comme dire des mensonges, des propos exagérés ou malhonnêtes... tenir des propos qui provoquent des sentiments hostiles entre des personnes... dire des choses blessantes ou vexantes à quelqu'un... ou passer du temps à médire ou bavarder de choses insignifiantes.

Puis, voyez si vous pouvez vous souvenir de pensées négatives que vous auriez eues, comme souhaiter du mal à quelqu'un ou éprouver de la joie face à ses difficultés... des pensées critiques ou des jugements envers quelqu'un, y compris envers vous-même... des sentiments d'insatisfaction pour ce que vous avez et des envies d'avoir plus et mieux, ou des sentiments d'insatisfaction face à ce que d'autres possèdent...

En somme, tout état d'esprit qui serait entaché de haine, de colère, de cupidité, de jalousie, d'arrogance, d'égoïsme, etc.

Rappelez aussi à l'esprit toute action négative que vous vous souvenez avoir commise les jours précédents, les mois et les années précédents en remontant aussi loin que vous pouvez dans votre vie...

Générez un regret sincère, du plus profond de votre cœur, pour toutes ces actions, comprenant qu'elles sont la cause de souffrances : dans certains cas pour les autres, dans tous les cas pour vous-mêmes. Ces actions ont semé des empreintes dans votre esprit qui mûriront sous forme de problèmes et de malheurs dans le futur. De plus, elles entravent votre progression sur le chemin spirituel et perpétue votre existence dans une situation imparfaite et insatisfaisante. Réalisez que personne ne veut souffrir et que ce sont ces actions mêmes qui provoquent la souffrance. Reconnaissez vos erreurs et éprouvez un souhait sincère de les rectifier.

2. Le pouvoir du refuge

Amenez à votre esprit la pensée, ou l'image, d'un être saint ou d'une puissance supérieure, doté d'amour inconditionnel, de compassion et de sagesse, et pour lequel vous éprouvez respect et confiance. Par exemple, si vous êtes bouddhiste, ce sera les Trois joyaux de refuge ; si vous êtes chrétien, ce sera Dieu ou Jésus, etc. Ou encore, vous pouvez amener à l'esprit la pensée des principes éthiques auxquels vous croyez et que vous essayez de suivre dans votre vie.

Puis, reconnaissez vos erreurs et demandez aide et guidance pour être capable de vous transformer et d'abandonner vos comportements maladroits dès maintenant. Renouvelez votre engagement de suivre vos objets de refuge et/ou vos principes éthiques au mieux de vos possibilités.

Pour les actions maladroites et blessantes que vous avez commises envers les autres, engendrez amour et compassion. Contemplez le fait que, tout comme vous, les autres ne souhaitent pas souffrir et souhaitent ne connaître que bonheur et paix. Ressentez à quel point cela serait positif de cesser de leur faire du mal et, au contraire, d'être bon envers eux et de leur être bénéfique. Faites naître le souhait altruiste de purifier vos actions négatives et vos perturbations mentales telles que la colère, l'avidité et l'égoïsme, de sorte que dès cet instant, vous soyez toujours uniquement bénéfique aux autres, sans plus jamais leur faire le moindre mal.

3. Le pouvoir du remède

Maintenant, vous devez faire quelque chose de positif pour contrer l'énergie négative que vous avez créée.

Une pratique courante du bouddhisme tibétain consiste à visualiser un être éveillé, tel que le Bouddha, Tchènrézi ou Vajrasattva, au-dessus de votre tête. Alors, vous prenez refuge et récitez le mantra approprié*, tout en imaginant que de la lumière émane du personnage

visualisé, remplissant entièrement votre corps et votre esprit et purifiant tous vos karmas négatifs et perturbations.

Vous pouvez aussi faire une méditation pour faire naître un état d'esprit positif, comme l'amour, la compassion ou la patience. Une autre pratique recommandée est de lire et de réfléchir au sens de textes spirituels.

Vous pouvez aussi vous engager dans des activités altruistes comme travailleur bénévole pour aider les pauvres et les nécessiteux, ou faire des donations à des organisations caritatives. Sauver des vies (par exemple, secourir des animaux ou des insectes qui sont en danger de mort ou qui peuvent se faire tuer, ou les protéger de maladies) est particulièrement efficace pour contrer le karma d'avoir tué ou nui à autrui. Si cela est possible, vous pouvez aussi présenter des excuses et vous racheter auprès des personnes que vous avez blessées.

4. Le pouvoir de la résolution

Si vous êtes certain de pouvoir vous engager à renoncer complètement à certaines actions négatives, comme tuer et voler, vous pouvez en faire la promesse. Mais, pour les actions négatives que vous ne pouvez pas abandonner complètement, faites plutôt la promesse d'y renoncer durant une période de temps réaliste, ou promettez de faire de votre mieux pour rester attentif et éviter de les réitérer.

Prenez la résolution de changer vos anciennes habitudes émotionnelles telles que la colère, la jalousie, la dépression, les critiques et l'attachement. Sentez-vous confiants en votre capacité de changement, mais en même temps, comprenez que changer demande du temps, donc, ne nourrissez pas d'attentes irréalistes.

Dédicace :

A la fin de la session de méditation, dédiez toute l'énergie positive que vous avez créée par cette pratique de purification à tous les êtres vivants, afin qu'ils puissent être libérés de toutes leurs souffrances et de leurs causes : les karmas négatifs et les perturbations.

* Les mantras sont :

Tadyatha om mouní mouní maha mouniyé suaha pour le Bouddha Shakyamouni,

Om maní padmé houm pour Tchènrézi, et

Om Vajrasattva Houm pour Vajrasattva.

(Il y a aussi un mantra plus long, le mantra de Vajrasattva aux 100 syllabes, voir *Livre de Prières de la FPMT*, Vol. 1, page 64).

Colophon : Traduction française de Muriel Barraud et la Vén. Lobsang Déтчèn, octobre 2009, revue par la 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.