



Méditation sur les dix non vertus

Par Yéshé Khadro



MED-LM-KAR-MEDITATION SUR LES 10 NON VERTUS-Dernière mise à jour 06.08.2015

Utilisez une méditation de base sur le souffle pour calmer l'esprit.

Concentrez-vous sur le va-et-vient naturel du souffle.

Quand vous expirez, laissez aller toute tension physique, toute lourdeur d'esprit, toute pensée perturbatrice. Si vous remarquez qu'un objet autre que la respiration vous vient à l'esprit, laissez-le aller et ramenez votre attention sur le flux de votre respiration. Quand vous inspirez, imaginez que de la lumière blanche pénètre en vous avec votre inspiration.

Votre esprit devrait maintenant être plus calme, plus clair et prêt à établir la motivation pour la session de méditation.

Visualisez dans l'espace en face de vous, le Bouddha Shakyamouni, entouré d'une infinité de bouddhas et de bodhisattvas, et de tous les saints maîtres de la lignée directe et indirecte des enseignements. Visualisez tous les êtres vivants remplissant l'espace autour de vous et rappelez-vous les innombrables fois où ils ont fait preuve de bonté envers vous en tant que votre mère ou d'une autre manière. Imaginez que les rayons de lumière émanant des êtres saints entrent en vous et en tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Au fur et à mesure que la lumière se diffuse en vous et en tous les êtres, elle purifie toute négativité et tout obscurcissement mental et elle apporte toutes les réalisations. Faites la requête sincère de parvenir à réaliser le point essentiel de la méditation dans le but de pouvoir être parfaitement bénéfique à tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Maintenant commençons la méditation sur les dix non-vertus. Le but de cette méditation est de prendre conscience des actions non vertueuses que nous avons créées dans cette vie ou dans des vies antérieures et de développer le désir pressant de purifier ces actions.

En utilisant comme guide la liste des dix non-vertus qui suit, nous allons passer en revue nos actions afin de nous rappeler les actions non vertueuses que nous avons créées. Tout en nous souvenant de ces actions spécifiques, nous allons réfléchir aux différents effets de souffrance qui peuvent en résulter. Et nous mettrons ensuite en œuvre les quatre remèdes puissants (ou forces d'opposition) pour purifier immédiatement chaque action.

Les actions non vertueuses du corps

Tuer

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir ôté la vie à un être humain, tué des animaux et des insectes. Rappelons-nous également de la motivation qui était à l'origine de ces actions ; était-ce de la colère, de l'attachement ou de l'ignorance ?

- Pensons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous aurons à souffrir de maladies et sans longévité, ou dans un pays déchiré par la guerre.
- Générons les pensées de refuge dans les Trois Rares et Sublimes et le désir de mener tous les êtres à leur éveil ultime. Générez ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter à nouveau ce genre d'actions pendant un certain temps (en prenant une valeur de temps réaliste, par exemple un mois) ou pour le reste de votre vie.

Voler

Souvenons-nous d'actions telles que de nous être emparé des biens d'autrui sans leur permission, de les avoir empruntés et conservés jusqu'à finalement considérer qu'ils nous appartenaient. Rappelons-nous de la motivation à l'origine de ces actes.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme esprit avide, ou dans une vie où nous n'aurons rien à nous, ou perdrons tout ce que nous possédons, ou dans un pays où nos possessions seront détruites par un fléau (la grêle, par exemple).
- Générons les pensées de refuge dans les Trois Rares et Sublimes et le désir de mener tous les êtres à leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter à nouveau ce genre d'actions pendant un certain temps (en prenant une valeur de temps réaliste, par exemple un mois) ou pour le reste de votre vie.

Inconduite sexuelle

Souvenons-nous d'actions où nous avons blessé d'autres personnes par le biais de notre activité sexuelle.

- Pensons que ces actions peuvent être la cause pour que nous renaissions comme esprit avide, ou dans une famille ou avec un partenaire qui nous sont hostiles, ou dans un endroit très boueux.
- Générons les quatre forces d'opposition.

Si nous rencontrons ou avons rencontré l'un de ces résultats dans cette vie, nous pouvons réfléchir aux actions que nous avons dû créer dans le passé et appliquer les quatre forces d'opposition.

Rappelons-nous des actions vertueuses du corps (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité de tuer, de voler ou d'avoir une conduite sexuelle incorrecte. Le résultat de ces actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Les actions non vertueuses de la parole

Mentir

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir menti, ou trompé d'autres personnes par la parole.

- Pensons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme animal, ou dans une vie où l'on ne croit jamais ce que nous disons, ou dans un endroit particulièrement répugnant.

Paroles de discorde

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir calomnié, causé la division par les choses que nous avons dites à d'autres ou à propos d'autres : des paroles qui sèment la discorde.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous sommes séparés de ceux que nous aimons, ou dans des lieux aux altitudes extrêmes (hautes montagnes ou vallées profondes).

Paroles blessantes

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir parlé durement, blessé les autres par nos paroles ou par l'intonation de notre voix.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous entendons des paroles très désagréables, ou dans un lieu désertique.

Paroles futiles

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir parlé inutilement, futillement, actions qui gâchent votre précieuse renaissance humaine et causent de la distraction chez les autres.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme animal, ou doté d'un discours indiscipliné, ou dans un lieu où les réserves d'eau sont tarées.

Générons les quatre forces d'opposition afin de purifier chacune de ces actions non vertueuses de la parole.

Générons les pensées de refuge dans les Trois Rares et Sublimes et le désir de mener tous les êtres vers leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter ce genre d'actions à nouveau.

Souvenons-nous des actions vertueuses de la parole (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité de mentir, de calomnier, de parler avec dureté ou futillement. Le résultat de ces actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Les actions non vertueuses de l'esprit

Convoitise

Souvenons-nous d'actions de convoitise, telles que désirer fortement les biens des autres.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme esprit avide, ou dans une vie où l'on est toujours insatisfait et où toutes nos entreprises sont vouées à l'échec, ou dans un endroit très isolé.

Malveillance

Souvenons-nous d'actions de malveillance, telles que d'avoir des pensées de haine envers les autres, de désirer leur faire du mal, d'être malheureux de leur succès.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où notre haine et notre colère ne font que croître, ou dans une vie où nous ne trouvons que de la nourriture ayant mauvais goût.

Vues fausses

Souvenons-nous de situations où nous avons soutenu avec force nos propres vues contraires à la vérité, par exemple en niant l'existence de la loi de cause à effet.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance en tant qu'animal, ou dans une vie où l'on devient de plus en plus ignorant, ou dans un endroit où les plantes ne donnent pas de fruits.

Générons les quatre forces d'opposition afin de purifier chacune de ces actions non-vertueuses de l'esprit.

Générons les pensées de refuge dans les Trois Rares et Sublimes et le désir de mener tous les êtres vers leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter ce genre d'actions à nouveau.

Rappelons-nous des actions vertueuses de l'esprit (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité la convoitise, la malveillance ou de soutenir des vues erronées. Le résultat de ces actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Après avoir pensé à toutes nos actions passées en utilisant les 10 non-vertus comme guide, générons la ferme résolution d'éviter de telles non-vertus dans le futur et de purifier les non-vertus déjà créées aussi vite que possible. Gardons notre esprit concentré en un point sur cette pensée aussi longtemps que possible.

Terminons en nous remémorant le Bouddha en face de vous. Imaginons que le Bouddha se résorbe en lumière et que cette lumière pénètre en vous par le sommet de notre tête. Ressentons que nous ne faisons plus qu'un avec le Bouddha sous forme d'espace englobant tout. Concentrons-nous sur cela le plus longtemps possible.

Dédions le mérite de cette méditation. Que cette action devienne la cause de l'éveil afin que nous puissions parfaitement conduire tous les êtres vivants vers leur état d'éveil, aussi rapidement que possible.

Colophon : Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse, revu par la vén. Tenzin Ngeunga, 2010.

Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.