



Pourquoi avons-nous besoin d'un maître spirituel



MED-LM-POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN D UN MAITRE SPIRITUEL-Dernière mise à jour
26.07.2015

Préparation

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps afin de trouver la position qui vous convient le mieux, avec la colonne vertébrale bien droite. Cette position doit vous permettre d'être à la fois conscient et vigilant, mais sans raideur ni rigidité. Soyez présent, ici et maintenant.

Passez ensuite à une méditation sur la respiration de 5 minutes. Centrez votre attention sur la sensation du souffle entrant et sortant à l'entrée des narines. Laissez passer toutes les pensées comme des nuages dans le ciel. Si des distractions surgissent, prenez-en conscience sans vous laisser embarquer par elles et sans juger, puis ramenez doucement l'attention vers la respiration jusqu'à ce que votre esprit soit paisible et clair.

Motivation

Faites naître dans votre esprit une motivation altruiste pour votre session de méditation. Sans guide spirituel, il n'y a aucun moyen d'échapper à l'océan de l'existence cyclique et donc d'atteindre l'éveil complet. Un guide spirituel est la base de toutes les voies vers la libération du samsara et vers l'éveil ; cette base est essentielle si l'on veut atteindre ces objectifs.

Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre bien-être personnel ou votre paix mentale ou encore pour avoir une bonne réputation, mais que vous prenez du temps maintenant pour méditer et accumuler de vastes réserves de mérites pour pouvoir trouver un guide spirituel qualifié afin d'atteindre l'état d'éveil grâce auquel vous serez doté des moyens les plus habiles pour être bénéfique à tous les êtres.

Méditation proprement dite

Contemplez les raisons pour lesquelles nous avons besoin d'un guide spirituel.

Etape 1 - Commencez par passer en revue des exemples qui démontrent que nous avons besoin d'un maître pour apprendre presque tout dans la vie, du moment de notre naissance jusqu'à notre mort.

Etape 2 - A présent, pensez aux maîtres que vous avez eus dans votre vie et qui ont été importants pour vous, rappelez-vous leur bienveillance envers vous et les bienfaits que vous avez tirés de leurs efforts et de leurs qualités.

Etape 3 - Maintenant, pensez comme il est important d'avoir un maître spirituel qui puisse nous enseigner ce qui est à pratiquer et ce qui est à éviter, nous conduire sur la voie du Dharma, nous conduire hors du samsara et nous amener à l'éveil complet. Nous entrons en un territoire où nous n'avons jamais été auparavant et nous avons certainement besoin d'un guide sur notre route. Nous avons besoin de nous appuyer sur un guide qui a de l'expérience, qui a déjà parcouru avant nous la voie du Dharma, qui en sait plus long que nous.

Etape 4 - Contemplez quelle sorte de maître spirituel vous aspirez à rencontrer. Plus particulièrement, pensez aux dix qualités générales d'un guide spirituel du Mahayana (voir *La voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain* de Guéshé Acharya Thubten Lodon, p. 40).

Etape 5 - Faites naître dans votre cœur et votre esprit une aspiration enthousiaste à trouver un guide spirituel qualifié grâce à l'ouverture de votre cœur et par un examen approfondi et une vérification complète. Ressentez de la confiance et de la joie à l'idée de trouver ce précieux ami spirituel pour vous accompagner et vous guider sur la voie spirituelle.

Dédicace

Grâce à nos mérites, puissions-nous, tous les êtres et moi-même, trouver un guide spirituel parfaitement qualifié et, dans toutes nos vies à venir, puissions-nous n'être jamais séparés de notre guide spirituel ni des purs enseignements du Dharma. Puissent tous nos précieux maîtres jouir d'une vie longue et en bonne santé et puissent tous leurs projets pleins de compassion pour les êtres rencontrer un complet succès sans le moindre obstacle.

Colophon : Méditation préparée par la Vénérable Connie Miller.

Traduction française : Dominique Régibo, novembre 2005. Méditation extraite du programme Découverte du bouddhisme. Service de traduction de la FPMT.