



# Méditation sur le renoncement



MEDIT-LM-RENON-MEDITATION SUR LE RENONCEMENT-Dernière mise à jour 06.08.2015

## **Préparation :**

Commencez par prendre une minute ou deux pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par une méditation de cinq minutes sur la respiration. Concentrez votre attention sur le souffle (la sensation, à l'entrée des narines, du souffle qui entre et sort). Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions s'élèvent, prenez-en conscience sans les suivre et sans les juger, puis ramenez doucement votre attention sur la respiration.

## **Motivation :**

Créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Sans développer un renoncement totalement, il n'y a aucun moyen d'échapper à l'océan de l'existence cyclique et par conséquent d'atteindre le parfait Eveil. Depuis des temps sans commencement nous tournons comme des aveugles dans l'existence cyclique, souffrant atrocement et incapables de nous libérer nous-mêmes et encore bien moins les autres. Le complet renoncement est le fondement des chemins de la libération du samsara et de l'Eveil ; il est essentiel de réaliser cet état d'esprit. Donc, pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être ou paix de l'esprit ou bonne réputation mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer un renoncement total pour atteindre l'état de Bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres.

**Le corps principal de la méditation :**

La méditation sur le renoncement est basée sur toutes les méditations de capacité inférieure (la parfaite renaissance humaine, la mort et l'impermanence, les souffrances des royaumes inférieurs, le karma, le refuge) et de capacité intermédiaire (les souffrances de l'existence cyclique – des six royaumes aussi bien que les souffrances samsariques générales – les causes de la souffrance : les perturbations mentales, les quatre Nobles Vérités, les douze liens d'origine dépendante). L'esprit de renoncement total est l'esprit qui rejette ou abandonne non seulement la souffrance elle-même mais, plus important encore, qui abandonne **les causes de la souffrance : le karma et les perturbations mentales.**

Pour réaliser un renoncement total, nous devons comprendre parfaitement ce qu'est l'existence cyclique ; nous devons comprendre de quelle manière tous les niveaux de l'existence cyclique sont de la nature de la souffrance ; nous devons comprendre ce qu'est la souffrance et quelles sont les causes de la souffrance.

(1) Contemplez les six royaumes de l'existence cyclique, un par un. Contemplez les souffrances de chaque royaume – des enfers aux plus hauts royaumes des dieux, en vous concentrant particulièrement sur les souffrances des trois royaumes inférieurs. Contemplez les causes de renaissance dans chacun de ces royaumes. Venez-en à la ferme conviction qu'il n'y a pas de renaissance dans toute l'existence cyclique qui ne soit imprégnée de souffrance et causée par le fait que nous sommes sous le contrôle des perturbations et des voiles de notre esprit. Venez-en à la conclusion que vous ne voulez plus jamais renaître encore dans l'existence cyclique. Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

(2) Contemplez les différents types de souffrances, particulièrement les trois souffrances : la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omnipénétrante.

Venez-en à la conclusion finale et ferme que toutes les expériences, toutes les existences qui sont sous l'emprise du karma et des perturbations sont de la nature de la souffrance.

Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

Contemplez les différentes perturbations mentales, l'une après l'autre, particulièrement les six perturbations racine : l'attachement, la haine, l'ignorance, l'orgueil, la jalousie et le doute. Ce sont les causes racine qui nous font créer continuellement du karma négatif et, par conséquent, les causes de notre souffrance sans commencement. Ces perturbations mentales ont été les causes qui nous ont poussé encore et encore à prendre des renaissances horribles dans les royaumes inférieurs, où nous avons subi des souffrances interminables et insupportables pendant des éons et des éons. Et si nous n'y renonçons pas, si nous ne les rejetons pas toutes, elles seront les causes de renaissances douloureuses similaires dans le futur, encore et encore. Puisque vous comprenez qu'être libérés de toutes les souffrances signifie que vous devez renoncer à ces causes, complètement et pour toujours, venez-en à la conclusion que vous ne voulez jamais plus être sous l'emprise des perturbations et du karma qui en résulte.

Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

Ayant sincèrement généré cette pensée en vous, stoppez tous les processus de pensée et restez simplement concentré en un seul point sur cette détermination, lui permettant de s'absorber dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

### **Dédicace :**

Ayant fait cet effort pour réaliser un renoncement parfait, puissé-je à chaque instant renoncer aux causes de la souffrance (c'est-à-dire toutes les perturbations mentales) et les surmonter. Puissé-je rapidement me libérer du samsara et progresser vers la suprême bouddhité afin de mener tous les autres êtres à cet état suprême.

**Colophon :** Méditation sur le renoncement préparée par la Vén. C. Miller. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.