



Méditation utilisant l'analyse en 4 points (appliquée à la personne)



MED-LM-VAC-MEDITATION UTILISANT L'ANALYSE EN 4 POINTS-Dernière mise à jour
07.08.2015

Introduction

Les quatre points de l'analyse en relation avec la personne sont :

- 1) Identifier la personne telle qu'elle est conçue, de manière erronée, par l'ignorance
- 2) Bien comprendre que si la personne existait de la manière (erronée) dont elle est conçue par l'ignorance, alors, elle devrait être trouvée soit en relation avec l'ensemble corps/esprit, soit indépendamment de cet ensemble ;
- 3) Prouver qu'une telle personne ne peut être trouvée en relation avec l'ensemble corps/esprit ;
- 4) Prouver qu'une telle personne ne peut être trouvée indépendamment de l'ensemble corps/esprit.

Préparation

Vérifiez votre posture, comptez vingt et une respirations et établissez votre motivation pour cette pratique.

Corps de la méditation

Identifiez l'objet qui doit être nié par cette analyse. Rappelez-vous comment vous pensez à vous-mêmes, particulièrement les pensées où vous vous prenez très au sérieux. Si quelqu'un vous traitait de voleur, comment réagiriez-vous ? Si quelqu'un disait que vous êtes stupide, vous sentiriez-vous comme un composé vide ? Si vous voyiez un employé du Trésor Public brûler des liasses de vieux billets de 20 \$ retirés de la circulation, auriez-vous l'impression qu'une fortune part en fumée ? Ces bouts de papier valent 20 \$ uniquement parce que le Trésor Public les a désignés ainsi. En certaines circonstances, nous nous sentons bien concrets. *Essayez de vous remémorer ou d'imaginer une telle situation.*

Une fois que votre identité apparaît, soyez bien convaincu que si elle a bien cette existence concrète, alors, on doit pouvoir la trouver soit en relation avec le corps ou l'esprit, soit indépendamment du corps ou de l'esprit.

Maintenant, étudiez votre corps. Votre identité est-elle le corps ? Si non, vérifiez si c'est une partie de votre corps. Vérifiez du sommet de votre tête au bout de vos orteils. Posez-vous la

question « suis-je entièrement identique à cela ? » Si vous ne pouvez trouver que le corps ou une quelconque de ses parties est identique à vous-mêmes, tirez-en alors la conclusion que « je ne peux être trouvé dans le corps ».

Analysez maintenant votre esprit. Posez-vous la question : « Suis-je identique à mon esprit ? » Suis-je identique à une partie de mon esprit ? » Appliquez l'analyse comme elle est décrite dans les enseignements. Quand vous avez obtenu la certitude que vous n'êtes pas identique à l'esprit ou à une partie de l'esprit, concluez-en alors que vous ne pouvez être trouvé dans l'esprit.

Regardez maintenant si vous êtes identique à la réunion de votre corps et de votre esprit. Utilisez des exemples pour rechercher des différences. Par exemple, vous pouvez vous toucher vous-mêmes en plaçant votre doigt sur votre bras, mais est-ce la même chose que de toucher l'ensemble corps/esprit ? Non, n'est-ce pas ? Quand vous avez la certitude de ne pas être identique à l'ensemble corps/esprit, engendrez la certitude que vous ne pouvez être trouvé ni dans le corps, ni dans l'esprit, ni dans leur réunion.

Analysez maintenant si vous existez indépendamment de l'ensemble corps/esprit. Imaginez que vous enlevez tous vos attributs, qui sont aussi les attributs de votre corps et de votre esprit. Puis, considérant ce qui reste, demandez-vous si c'est vous.

Engendrez la certitude que vous ne pouvez être trouvé indépendamment du corps ou de l'esprit.

A travers cette analyse, vous pouvez faire cette découverte : ce que vous présumiez être là, n'est pas là. Concentrez-vous sur l'absence de la personne existant de manière intrinsèque. N'oubliez pas cela. Ne laissez pas votre esprit errer. Ne relâchez pas votre attention sur cette vacuité. Maintenez-la aussi longtemps que vous pouvez. Quand elle se relâche, essayez de vous en souvenir juste par le pouvoir de la mémoire. Si ça ne fonctionne pas, recommencez l'analyse jusqu'à ce que vous soyez conscient de la vacuité d'existence intrinsèque de la personne.

Dédicace

S'il vous plaît, votre effort pour comprendre la vacuité, dédiez-le à l'obtention de la bouddhité suprême ; ceci afin d'être capable d'accomplir parfaitement le bien de tous les êtres sans exception.

Entre les sessions

Soyez conscient de n'être qu'un assemblage d'éléments et comparez ce fait à la manière dont vous apparaissez habituellement. Rappelez-vous en particulièrement quand vous êtes confronté à des émotions fortes.

NOTE : Incidemment, si vous ressentez pendant ces méditations la peur que peut-être vous n'existez pas, ne vous en faites pas. En fait c'est bon signe. Cela prouve que vous avez mis le doigt sur le concept qui saisit votre existence comme si elle était intrinsèque. Imaginez ces yogis libérés qui savent qui ils sont et ce qu'ils ne sont pas. Ils savent qu'ils ne sont pas leur corps, et semblent porter leur corps comme un mécanicien porte des gants en latex. Ils savent que leur corps a un usage temporaire et qu'une fois qu'il a été utilisé, il peut être abandonné comme de vieux gants en latex usagés.

Colophon : Méditation sur l'analyse en quatre points préparée par Thoubtèn Pëndé. Ajouts et révision de Kendall Magnussen, mai 2004.

Traduction française d'Anila Annick Petit, novembre 2004. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.