



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 6 mai 2020

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII<sup>e</sup> Gyalwa Karmapa, partage la méditation suivante à la veille du Vésak 2020.

<https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1911-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus-8>

སློན་ལམ། (*smoṅ lam*) – *Mönlam*, aspiration

Quand il s'agit de devenir un bouddha, quand il s'agit de s'épanouir comme un bouddha, l'aspiration est une belle façon de semer cet état éveillé.

Être un bouddha signifie être éveillé.

Pour être plus précis, nous pouvons diviser cette méthode, ou véhicule, de l'aspiration en deux parties comprises comme il suit.

La première partie est སློན་ལམ། (*smoṅ lam*), *mönlam*. *Mönlam* est un terme tibétain signifiant aspiration, *praṇidhāna* en sanskrit.

La seconde partie est བསྐོ་བ། (*bsngo ba*), *ngowa*. *Ngowa* est un terme tibétain signifiant reversement, *pariṇāma* en sanskrit.

*Mönlam* est comme l'inspiration et *ngowa* comme l'expiration.

Tout comme la respiration, c'est parfaitement naturel.

Ce chemin est connu comme le fait de devenir un bodhisattva, un enfant de l'Éveillé – à ne pas comprendre de manière littérale évidemment.

À présent, nous rêvons probablement.

Cet état d'être humain est un rêve équilibré.

Parce que nous ne demeurons pas en pleine extase.

Un être dans un état supérieur, un être divin, se trouve dans un état de ravissement constant, de sorte qu'il ne peut voir la réalité (comme dans une vie de luxe).

Un être dans un état inférieur, un être tourmenté, se trouve dans un état de douleur constante, de sorte qu'il ne peut pas non plus voir la réalité (comme dans une vie de misère).

Le luxe et la misère sont deux exemples simplement relatifs.

Un état humain est connu comme un état intermédiaire où nous nous trouvons au seuil du réveil.

Nous rêvons encore en termes de « toi » et « moi ».

Cependant, nous doutons de temps en temps, nous demandant quelque part qui est ce « toi » et qui est ce « moi » ou si nous sommes en train de rêver.

Un courant de curiosité nous pousse à vérifier.

p.1/4



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

L'apparence de la naissance et de la mort ainsi que les divers états de changements constituent les déclencheurs de notre curiosité qui nous conduit à douter de notre réelle présence ici.

La naissance humaine n'est peut-être pas idéale pour le plaisir, mais elle est idéale pour se réveiller.

Ce soupçon de curiosité est donc un terrain parfait et fertile pour semer la graine de l'éveil.

Cela ne se fait pas en imposant quelque chose à la condition humaine, mais en lui suggérant qu'il n'y a pas de problème à se demander si nous rêvons ou pas.

Et en lui suggérant que le réveil n'est pas effrayant du tout.

Un guide spirituel peut le faire pour nous, ou nous pouvons nous inciter à aller un peu plus loin que notre disposition habituelle qui consiste à nous contenter de ce rêve.

En même temps, nous avons un don ou un instinct pour toujours vouloir être différents de la norme ou des autres, vouloir nous démarquer, comme dans le domaine de la mode, par exemple. Nous ne devrions pas alors combattre cette habitude à vouloir être différents, mais l'accepter.

Si nous voulons vraiment être différents et accomplir quelque chose « hors des sentiers battus », il est très intéressant de se lancer dans l'aventure du réveil.

C'est en fait ce que disent les bouddhas.

Revenons à présent à la semence de l'éveil (l'état de bouddha) : se contenter de rêver ce songe humain est sympathique, mais tôt ou tard, ce rêve suivra un cycle et il n'existe aucune véritable garantie que la boucle une fois bouclée nous conduira de nouveau à cet état humain.

C'est la raison pour laquelle se réveiller est judicieux.

Une fois réveillés, nous pouvons oser rêver à tout ce que nous souhaitons.

Lorsqu'il s'agit de semer l'éveil, l'aspiration constitue la graine la plus simple.

Parce que c'est quelque chose que nous faisons tout le temps.

Cela ne demande aucun effort en particulier.

Il suffit d'émettre continuellement des aspirations, de la même façon que nous respirons ou que notre cœur bat.

Il ne s'agit pas d'un effort, mais simplement d'un rythme, comme une danse.

Les poumons dansent de l'intérieur vers l'extérieur ; le cœur danse de haut en bas.

De même, émettez des aspirations jour après jour !

Aspirez à vous réveiller et, de temps en temps, regardez autour de vous pour voir qui est encore en train de rêver et aspirez à ce qu'ils se réveillent.



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Leur rêve est à présent trop réel, à tel point que nous ne pouvons pas vraiment les forcer à se réveiller en les aspergeant d'eau, même si nous le voulions, mais nous pouvons émettre des aspirations pour eux.

La plupart d'entre eux sont trop captivés par leur rêve d'être eux-mêmes, tels qu'ils sont, tels que les autres sont – c'est tellement réel que si nous disons qu'il s'agit d'un rêve, ils penseront que nous sommes dérangés.

Comme nous ne sommes pas nous-mêmes pleinement éveillés, il nous est difficile de convaincre les autres.

À la place, nous émettons donc des aspirations.

Cela dit, aspirer n'est pas une parole ou une pensée creuse.

Cette sensation : « Oh, ce ne sont que des paroles ou des pensées creuses ! » est une habitude dans laquelle nous nous sommes enlisés avec le temps, quand nous avons pris le chemin le plus facile pour nous-mêmes et que nous avons relégué la curiosité à un jeu d'enfant.

Nous pouvons le faire, par exemple, lorsque quelqu'un suit son propre rythme avec enthousiasme, mais comme nous ne pouvons pas le comprendre, nous disons alors qu'il ou elle est une « machine ».

Ou encore, quand une personne prend les choses de façon détendue, nous disons qu'il ou elle est un « enfant ».

Cette habitude de ne pas complètement comprendre quelque chose ou quelqu'un, et de l'étiqueter comme une machine ou autre, nous facilite les choses, mais elle peut nous coller [à la peau] et semer les graines d'un rêve plus profond dont nous ne nous réveillons pas.

Émettez donc des aspirations comme vous inspirez, inhalez, assimilez chaque acte et chaque pensée, les vôtres et ceux des autres, qui sont en accord avec l'éveil – c'est-à-dire les vertus et les mérites, comme la bienveillance.

Ceci a une qualité qui n'est pas associée au sommeil, mais à l'éveil.

Assimilez donc cela, inspirez-le.

C'est ce qu'est une aspiration.

À présent que vos poumons sont pleins de l'oxygène de la vertu et que votre corps humain, tel un miracle, l'a transformé en CO<sub>2</sub>, vous devez l'expirer.

Expirez tout cela.

Redonnez-le

Laissez-le aller.

Vous devez bien sûr le laisser aller sans aucune décision préalable, tout comme le font les poumons.

Reversez-le sans aucune décision religieuse ni politique.

Tel est le reversement.

Le meilleur exemple est celui d'un enfant qui respire de façon plus profonde qu'un adulte.



## **DHAGPO KAGYU LING**

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Voilà un karma bien maîtrisé !

Alors, chers amis du Dharma, en cette veille du Vésak, émettez s'il vous plait des aspirations.

Et tous vos rêves s'éveilleront !