

La roue de la méditation analytique

Un entraînement complet à l'analyse par l'esprit

Namo Mañjuśrīye !

Tous les problèmes de l'existence viennent
De ce que notre esprit est empoisonné par les kleśa.
Et la cause de ces poisons mentaux est une façon de penser inappropriée.
Mais il est aussi possible de se servir de son esprit de façon correcte.

Cette explication comporte trois parties :

1. Comment méditer ;
2. Mesurer les progrès ; et
3. Le sens de cette pratique

1. Comment méditer

Pensez à la personne qui éveille en vous le plus de désir ou d'attachement.
Considérez qu'elle est réellement là devant vous.
Puis, partagez-la en ses cinq agrégats.
Commencez par l'analyse du corps.
Fractionnez-le en toutes les substances repoussantes qu'on peut y trouver, une par une :
Chair, sang, os, moelle, graisse,
Membres, organes internes, organes des sens,
Excréments, urine, parasites, cheveux, ongles, etc.
Et pensez à ce qui le compose : l'élément terre, etc.
Disséquez mentalement tout ce qui s'y trouve, étape par étape,
Jusqu'à atteindre les plus petites particules.
Et pour chacun, voyez si vous avez ou non de l'attachement ou du désir.
En fait, en dehors de ces bouts dégoûtants,
Il n'y a rien qu'on puisse appeler « corps. »
Ce n'est qu'une machine répugnante,
Un amas infâme de muscles et de fibres,
Plein d'humeurs mouvantes et suppurantes.
Voyant cela, restez avec cette compréhension à l'esprit grâce à l'attention.
Quand le flot de ces pensées se tarit,
Divisez alors les sensations, les perceptions, les formations et les consciences
En leurs différentes parties, et analysez-les.
En s'apercevant qu'elles sont comme
Des bulles, des mirages, des bananiers ou des illusions,
On comprend que pour elles non plus, nul désir ne saurait être conçu.
Reconnaissant cela, gardez à l'esprit

Le flot de ces idées jusqu'à ce qu'il cesse.
Quand elles disparaissent ne cherchez pas à les prolonger délibérément,
Mais appliquez la méditation analytique à autre chose.
Réfléchissez bien : ces agrégats,
Impurs et sans essence,
Une fois créés, ne restent pas même un instant,
Mais disparaissent aussitôt.
Tous ce qui a existé par le passé,
Tous les univers, toutes les civilisations,
Ont tous vu leur fin venir : ils ont, sans aucune exception, bel et bien disparu.
Et le même destin attend tous ceux présents et à venir.
La nature des phénomènes composés n'est qu'une source de désenchantements.
Tous les êtres vivants se dirigent vers une fin certaine,
Une mort soudaine et imprévisible.
Tout ce qui apparaît dans l'existence
Change constamment au gré des circonstances. Réfléchissez-y.
En bref, appliquez cela en fonction de vos capacités,
Avec un esprit clair et en procédant par étape,
À tous les aspects de l'impermanence,
Des phénomènes composés, possibles.
Lorsque vous voyez que les agrégats de ceux que vous aimez,
Ne restent pas plus longtemps qu'un éclair dans le ciel,
Passent aussi vite qu'une bulle ou un nuage,
Gardez clairement cette compréhension à l'esprit,
Jusqu'à ce que le fil de ces pensées ne disparaisse.
Alors, réfléchissez au fait que tous ces agrégats
Composés de nombreuses parties,
Sont, à chaque instant, le siège-même de souffrances,
D'expériences fugaces qui ressemblent à du plaisir,
Et sont à l'origine des souffrances à venir.
Ainsi, les agrégats sont le fondement de la souffrance.
Réfléchissez à ceci, examinant selon vos capacités,
Ainsi qu'à l'ensemble des souffrances qui existent à travers le monde.
Parce que tout cela est le problème des agrégats,
Il n'est pas une particule – ou bout de la pointe d'une aiguille –
De ces agrégats contaminés
Qui ne soit sans le problème de la souffrance.
Comme ils sont la source de tous les tourments,
Ils sont comparés à un marécage insalubre,
À un cratère en fusion, à un île de démons.
Restez avec cette réalisation à l'esprit jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
Finalement, cherchez dans ces agrégats impermanents,
Faits de divers éléments, qui ne sont que souffrance,

Ce qu'on appelle le « je. »
Et quand, après avoir analysé,
Vous voyez qu'ils sont vides de tout « je » ou identité propre,
Comme une cascade, de la pluie qui tombe, une maison vacante,
Restez avec cette conviction, jusqu'à ce qu'elle s'estompe.
Alors, de nouveau, reprenez l'analyse comme avant, progressivement.
Parfois aussi, réfléchissez de toutes les manières possibles en analysant
Sans forcément suivre les différentes étapes.
Encore et encore sondez ces points.
Parfois pensez aux agrégats qui ne sont pas les vôtres.
Parfois examinez les vôtres.
Parfois analysez tout ce qui est composé.
Tout attachement, quelqu'en soit l'objet, sera ainsi vaincu.
En deux mot, abandonnant toute pensée
Autre que ces quatre-là,¹
Faites constamment tourner la roue de la méditation analytique.
Plus vous analyserez, plus la conviction naîtra.
Considérez de cette façon,
Avec un esprit clair et intelligent
Comme un feu de paille qui s'embrace,
Toutes les choses que vous pouvez trouver, tout ce qui existe,
Continuellement.
Dites-vous : « Jusqu'à maintenant, je me suis toujours laissé emporté
Par le flot perpétuel de mes pensées diverses et variées,
À cause de ma façon de voir inappropriée.
Mais, à partir de maintenant, je ne vais à la place, plus que penser à cela. »
Si vous êtes fatigué,
Et que, bien que n'étant pas en train d'appliquer l'antidote de l'analyse,
Les poisons mentaux ne s'élèvent pas,
Reposez-vous dans l'équanimité pour rafraîchir votre esprit.
Une fois délassé, de nouveau,
Reprenez l'analyse des différentes parties comme montré.
Grâce à l'attention, et la vigilance de chaque instant,
Gardez à l'esprit la compréhension qu'amène ces investigations.
Quand vous oubliez,
Et que les poisons mentaux s'élèvent,
Brandissez à nouveau l'analyse,
Comme on saisit son glaive à la vue de l'ennemi.
En effet, il est inutile de dire que,
De même que la lumière est le plus grand ennemi des ténèbres,
L'analyse est clairement le grand pourfendeur des kleśa,
Plus vous comprendrez les défauts des phénomènes composés du saṃsāra,
Plus vous reconnaîtrez le nirvāṇa non-composé,

La fraîcheur de la paix incomparable.

2. Mesurer les progrès

Une fois habitué à cette pratique,
S'élève naturellement la compréhension que
Les cinq agrégats, les vôtres et ceux des autres,
Tout ce qui est composé, n'est pas singulier,
Mais impermanent, souffrance et sans identité propre.
Alors, quand sans effort,
Tout ce qui vous apparaît devient irréel,
Les poisons mentaux sont vaincus et cessent.
En l'absence des vagues des kleśa,
Le lac de votre esprit est paisible,
Et conduit ainsi à la liberté.
Vous faites alors l'expérience du samādhi du calme mental, śamatha,
Et en vous tournant alors vers la nature
De cet esprit concentré en un point,
La vision pénétrante de vipaśyanā se fera jour.
Telle est le début du chemin
Commun aux trois véhicules.

3. Le sens de cette pratique

Alors tous les phénomènes interdépendants sont vus comme une illusion,
N'ayant jamais, de toute éternité, pris naissance,
Étant vacuité, c'est à dire qu'ils n'ont pas d'identité propre, de « moi, »
Et libres des deux extrêmes, différence ou unité, etc.
Cet espace de l'égalité indivisible
Est aussi le cœur des sugata,²
L'ainséité, dont la réalisation est le grand nirvāṇa
Qui transcende les extrêmes de la paix et de l'existence,
Pureté et félicité suprêmes,
Grand non-composé, complètement permanent,
Qui sont les qualités du grand être,
Les pāramitā suprêmes,
Le sens définitif de l'essence secrète,³
La rencontre de l'espace de la grande félicité co-émergente
Et de la sagesse né d'elle-même,
L'état de perfection de tous les phénomènes.
Et c'est ce qui est présenté directement
Grâce aux instructions essentielles du lama,
Dans la tradition dzogchen.
C'est pourquoi, ce chemin de l'analyse un par un,

En détruisant le creux de la tromperie des phénomènes composés,
Est un préliminaire excellent
Commun aux voies des sūtra et des tantra du Mahāyāna.
D'abord, par le pouvoir de l'analyse,
Toute trace de naissance des poisons mentaux est éliminée.
En ayant la certitude que les cinq agrégats sont vides,
Aucun désir ni aspiration pour tout ce qui a trait aux trois mondes ne s'élève.
Puis, progressivement, toutes les caractéristiques des objets
Se trouvent être la paix complète de la vacuité.
Ne souhaitant ni rien abandonner ni appliquer d'antidote,
On est libéré de tout attachement aux extrêmes.
Complètement imprégné de la compassion libre de toute saisie,
Comme un oiseau volant dans le ciel de la dharmatā,
On avance sans peur dans l'existence, quelle que soit notre destination.
Le niveau d'un suprême bodhisattva est alors atteint.
Cette explication de l'entraînement complet à l'analyse par l'esprit,
Comme préliminaire aux voies de śamatha et vipaśyanā,
Et élément essentiel des chemins des trois véhicules,
A été donné conformément aux textes des grands êtres nobles.
Plus, par l'entraînement complet à l'analyse par l'esprit,
Vous serez habitué à examiner individuellement,
Plus les kleśa s'amenuiseront.
Plus ils seront subtils,
Et plus il sera facile à votre esprit de demeurer calmement (śamatha).
L'esprit sans désir
Étant, comme de l'or affiné par le feu,
Extrêmement malléable.
De celui qui, pendant mille années des dieux,
Offre aux Trois Joyaux
Tout ce dont ils peuvent avoir besoin,
Et de celui qui, juste pour le temps d'un claquement de doigt,
Réfléchit à l'impermanence, la vacuité, l'absence d'identité,
Les sūtra nous disent que le mérite du second dépasse
Infiniment celui du premier.
Parce qu'énoncer les Quatre Sceaux de l'enseignement mahāyāna,
Équivaut à enseigner les 84 000 sections du Dharma,
Vous trouverez facilement le trésor de la sagesse vaste et profonde
En méditant correctement selon les instructions qui viennent d'être données,
Puisqu'elles rassemblent les points clés
De la signification des milliers de sections des sūtra.
La libération sera alors rapide.
Par le mérite de ces explications, puissent tous les êtres
Tourmentés par les maux des dégénérescences,

Atteindre le palais de la paix,
Grâce à l'ambrosie du Dharma libre de tout attachement.

Écrit par Mipam Nampar Gyalwa le 18e jour du dixième mois de l'année du Lièvre de Fer [1891].

Maṅgalam !

| Traduit du tibétain par Gyurmé Avertin, 2005, grâce à la bonté de Ringou Toulkou Rinpoché.

1. Diversité, impermanence, souffrance et absence d'identité. ↔
2. Sugatagarbha. ↔
3. Guhyagarbha. Notez qu'ici le terme réfère pas au tantra mais à la nature, l'essence (Ringou Toulkou Rinpoché). ↔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Tue Apr 6 18:57:30 2021 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/fr/tibetan-masters/mipham/wheel-of-analytical-meditation>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.