

A decorative border of black bird silhouettes, likely swallows, frames the entire page. The birds are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides.

PROPOSITION DE MEDITATION


Réfléchir en profondeur sur l'impermanence, comme le fit Krisha Gotami, nous amène à une compréhension intime de cette vérité exprimée avec tant de force par les vers du maître contemporain Nyoshul Khenpo :

*La nature de toute chose est illusoire et éphémère,
Les êtres à la perfection dualiste prennent la souffrance pour le bonheur,
Semblables à un homme léchant du miel sur le fil d'un rasoir.
Oh combien pitoyables, ceux qui s'accrochent si fort à la réalité concrète :
Amis de mon cœur, tournez plutôt votre attention vers l'intérieur*

Tourner notre attention vers l'intérieur est cependant loin d'être aisé. Nous sommes bien plus enclins à nous laisser dominer par nos vieilles habitudes et nos comportements solidement ancrés ! Bien qu'ils soient la cause de notre souffrance, comme le dit Nyoshul Khenpo, nous les acceptons pourtant avec une résignation presque fataliste, tant nous sommes habitués à leur céder. *Nous pouvons faire de la liberté un idéal tout en demeurant totalement esclaves de nos habitudes.*

La réflexion peut, pourtant, nous amener lentement à la sagesse. Nous pouvons nous apercevoir que nous retombons sans cesse dans des schémas habituels de comportement et aspirer alors de tout notre être à leur échapper. Bien sûr, nous y retomberons encore maintes et maintes fois mais, peu à peu, nous pourrions en émerger et nous transformer. Le poème suivant s'adresse à chacun de nous. Il est intitulé : « AUTOBIOGRAPHIE EN 5 ACTES ».

1. Je descends la rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je tombe dedans.
Je suis perdu... je suis désespéré.
Ce n'est pas ma faute.
Il me faut longtemps pour en sortir.
2. Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je fais semblant de ne pas le voir.
Je tombe dedans à nouveau.
J'ai du mal à croire que je suis au même endroit,
Mais ce n'est pas ma faute.
Il me faut encore longtemps pour en sortir.
3. Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le vois bien.
J'y retombe quand même.... c'est devenu une habitude.
J'ai les yeux ouverts
Je sais où je suis,
C'est bien ma faute.
Je ressors immédiatement.



4. Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le contourne.

5. Je descends une autre rue.

Le but d'une réflexion sur la mort est de susciter un changement réel au plus profond de votre cœur, d'apprendre à éviter le « trou dans le trottoir » et à « emprunter une autre rue ». Cela exigera souvent une période de retraite et de contemplation profonde, qui seule pourra vous aider à ouvrir vraiment les yeux sur ce que vous faites de votre vie.

Examiner la mort n'est pas forcément effrayant ou morbide. Pourquoi ne pas y réfléchir lorsque vous vous sentez particulièrement inspiré et détendu : Bien installé, allongé sur votre lit, en vacances, en train d'écouter une musique qui vous enchante ? Pourquoi ne pas l'évoquer quand vous vous sentez heureux, en bonne santé, sûr de vous et empli de bien-être ?

N'avez-vous jamais remarqué qu'il existe des instants particuliers où vous vous sentez naturellement porté à l'introspection ? Utilisez-les avec délicatesse, car ces moments vous offrent la possibilité de vivre une expérience décisive, et votre entière perception du monde peut alors être modifiée très rapidement. Dans de tels moments, vos croyances passées se désagrègent spontanément et votre être peut s'en trouver profondément transformé.

La contemplation de la mort fera naître en vous une compréhension plus profonde de ce que nous appelons le « renoncement », en tibétain *ngé jung*. *Ngé* signifie « vraiment » ou « définitivement » et *jung*, « sortir de », « émerger » ou « naître ». Par une réflexion fréquente et approfondie sur la mort, vous vous apercevrez que vous « émergez » de vos schémas habituels, souvent avec un sentiment de dégoût. Vous vous sentirez de plus en plus disposé à les abandonner et, finalement, vous serez capable de vous en dégager aussi facilement, disent les maîtres, « que l'on retire un cheveu d'une motte de beurre ».

Ce renoncement auquel vous parviendrez vous procurera à la fois tristesse et joie : Tristesse en réalisant la futilité de vos comportements passés, et joie en voyant la perspective plus large qui se déploiera devant vous, quand vous serez capable d'y renoncer. Ce n'est pas là une joie ordinaire. C'est une joie qui donne naissance à une force nouvelle et profonde, à une confiance et à une inspiration constante lorsque vous réalisez que vous n'êtes pas enchaîné à vos habitudes, mais que vous POUVEZ vraiment en émerger, changer et vous libérer de plus en plus.

Extrait de : « Le livre Tibétain de la vie et de la mort »

