

## La méditation bouddhiste tibétaine

Pour appréhender la méditation bouddhiste le livre de Matthieu Ricard *L'art de la méditation* peut être une référence.



« Matthieu Ricard montre le caractère universel d'une méditation fondée sur l'amour altruiste, la compassion, le développement des qualités humaines. Et révèle les bienfaits évidents que méditer peut apporter à chacun dans cette société ultra-individualiste et matérialiste, nous offrant de découvrir et de cultiver nos aspirations les plus profondes. » (extrait de la 4<sup>e</sup> de couverture de son ouvrage).

### Qu'est-ce que méditer ?

La méditation est une pratique qui permet de cultiver et développer certaines qualités humaines fondamentales.

Etymologiquement, les mots sanskrit et tibétain traduits en français « méditation », sont respectivement *bhavana*, qui signifie « cultiver » et *gom*, qui signifie « se familiariser ». Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses et de cultiver des qualités que nous possédons tous en nous mais qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer." (Matthieu Ricard, page 17-18).

« L'objet de la méditation est l'esprit. Pour le moment il est à la fois confus, agité, rebelle... » « La méditation n'a pas pour but de le briser ni de l'anesthésier, mais de le rendre libre, clair et équilibré.

D'après le bouddhisme, l'esprit n'est pas une entité mais un flot dynamique d'expériences, une succession d'instant de conscience.» « ... si nous voulons observer les mécanismes les plus subtils du fonctionnement de notre esprit et agir sur eux, nous devons absolument affiner notre pouvoir d'introspection. A cette fin, il nous faut parfaitement aiguïser notre attention de façon à ce qu'elle devienne stable et claire. Nous pourrions alors observer le fonctionnement de notre esprit, la façon dont il perçoit le monde, et comprendre l'enchaînement des pensées. Enfin, nous serons en mesure d'affiner davantage la perception de notre esprit pour discerner l'aspect le plus fondamental de la conscience, un état parfaitement lucide et éveillé qui est toujours là, même en l'absence de constructions mentales. » (Matthieu Ricard, page 25-26).

