



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3-Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

6 septembre 2025

Introduction à la 3^{ème} année



Autour de la méditation

Nous avons ce soir plusieurs nouveaux participants.

Comme certains d'entre vous le savent déjà qu'à chaque session, je commence par revenir sur la méditation que nous avons faite : pourquoi je l'ai guidée de cette manière, comment nous allons l'utiliser à l'avenir, quels défis vous pourriez rencontrer, et aussi quels bénéfices elle peut apporter dans la pratique.

Je vais donc faire cela ce soir.

Ensuite, je donnerai un petit aperçu de ce que nous allons travailler cette année, de la progression que nous allons suivre.

Et si nous avons encore un peu de temps (mais le temps n'est jamais vraiment de mon côté...) j'aimerais aussi donner une vue d'ensemble du défi auquel nous sommes confrontés, et le mettre en contraste avec ce que nous avons exploré l'an dernier. Je pense que ce serait un bon point de départ.

Au cours des prochaines semaines, comme d'habitude, j'aimerais commencer avec vous par un peu de pratique de *Shamathā*.

La semaine prochaine, ce ne sera pas à proprement parler une méditation de visualisation du Bouddha, mais j'aimerais que chaque méditation débute tout de même par un petit moment de visualisation. C'est très typique, dans le bouddhisme tibétain de commencer la pratique de *Shamathā* en visualisant le Bouddha au-dessus de soi. Nous allons donc continuer dans ce sens.

Il y a deux raisons pour cela. La première, sur laquelle je reviendrai progressivement, c'est que ressentir la présence du Bouddha dans la méditation a un véritable effet bénéfique. La seconde est qu'à partir de l'année prochaine, nous allons commencer à travailler un peu avec le tantra. Et bien sûr, dans le tantra, la visualisation est essentielle.

Mon souhait est que nous consacrons toute cette année à nous exercer tranquillement à la visualisation. Car ce n'est pas facile pour tout le monde. En répétant chaque méditation encore et encore, nous pourrons peu à peu trouver notre manière de visualiser.

Cela dit, la visualisation est aussi quelque chose de personnel. Pour certains, elle vient facilement ; pour d'autres, elle semble impossible. La plupart d'entre nous se situent entre les deux.

Et si, vraiment, ce n'est pas possible pour vous, il s'agit alors de développer surtout le ressenti, de sentir la présence. Entre les deux - la visualisation et le ressenti - c'est le ressenti qui est le plus important. Ressentir que nous sommes en présence du Bouddha.

Beaucoup d'entre vous le savent maintenant : dans notre expérience, il y a toujours deux aspects, l'aspect cognitif, intellectuel, celui du savoir, et l'aspect du ressenti. Et c'est le ressenti qui compte le plus. Ce que nous cherchons à cultiver, c'est la manière dont nous faisons l'expérience, la manière dont nous ressentons la présence. Et, petit à petit, c'est ainsi que nous trouvons notre propre façon de visualiser.



Quand je parle de visualisation, il ne s'agit pas de peindre une image avec l'esprit. En réalité, on ne peut pas faire cela. Visualiser, c'est plutôt se souvenir de quelque chose.

Un exemple que je donne souvent : si je dis « cuisine », votre cuisine, vous pouvez immédiatement vous y retrouver. Vous la connaissez. Si je vous demande : où est votre machine à café ? où est le thé ? vous pouvez me répondre aussitôt. Vous pouvez faire apparaître cette image mentale très clairement. Dans ma tête, je peux me promener dans ma cuisine. Ce n'est pas aussi clair pour tout le monde, mais la plupart des gens y parviennent, plus ou moins. Bien sûr, il existe des cas neurologiques où c'est impossible, mais ils sont rares. Et si c'est votre cas, alors vous travaillerez surtout avec le ressenti.

Sinon, il est important de réaliser que la visualisation s'appuie sur la mémoire.

Pourquoi votre cuisine est-elle si claire pour vous ? Parce que vous l'utilisez tous les jours. Vous l'avez vue encore et encore. Par exemple la cuisine que j'ai ici, à Amsterdam, je la regarde depuis sept ans. Je la connais donc intimement, et ses détails me viennent facilement à l'esprit.

Avec la visualisation du Bouddha, c'est la même chose. Au début, c'est difficile, mais c'est simplement parce que nous n'avons pas encore une image claire du Bouddha. Mais en répétant cela encore et encore, notre esprit se familiarisera, l'image deviendra intime. Et une fois que nous avons cette familiarité, il devient facile de la faire surgir.

J'ai pratiqué le tantra ces... disons vingt-cinq dernières années. Cela signifie que j'ai répété sans cesse les mêmes visualisations jour après jour, semaine après semaine, année après année. Et à force, ces visualisations finissent par s'imprégner en vous.

Cela me fait souvent penser à la littérature. Mon écrivain préféré est John Steinbeck, avec ses deux livres célèbres : *Les Raisins de la colère* et *À l'est d'Éden*. Je lis ces livres depuis mon adolescence. Certains, depuis quarante ans. Et comme je les ai lus encore et encore, je peux vous décrire leurs maisons, leurs voitures, et à quoi ressemblent les personnages. Je les ai construits au fil du temps. Ils sont devenus mes amis. *Les Raisins de la colère* et *À l'est d'Éden*, je les ai lus... je ne sais pas... trente fois.

C'est la même chose ici. La première fois qu'on lit, une image apparaît. Mais si on relit encore et encore, elle se remplit de détails : chaque fois, on remarque quelque chose de nouveau, qui s'ajoute. Par exemple, *Les Raisins de la colère* commence dans une petite cabane dans laquelle la mère fait cuire du bacon. Cela fait longtemps que je l'ai lu, mais je peux encore entrer par cette porte, je sais où est le fourneau, je sais à quoi ressemble sa poêle, j'entends le crépitement du bacon qui cuit. Voilà à quel point c'est devenu intime pour moi, après quarante ans. Pour la visualisation c'est la même chose.

C'est pour cela que, cette année, au début de chaque méditation, nous prendrons quelques instants pour pratiquer cette prière que nous avons faite : la prière en sept branches. Si c'est nouveau pour vous, vous trouverez sur le site internet un document de matériel complémentaire avec une liste à consulter.



Donc, il y a deux aspects dans cette visualisation. D'une part, c'est une manière très typique du bouddhisme tibétain d'apprendre à méditer en présence du Bouddha, et d'observer ce que cette présence fait à notre esprit. Et, en le faisant pendant toute une année, nous donnons à notre esprit l'occasion de découvrir peu à peu ce que signifie visualiser. Sinon, nous risquerions vite d'être frustrés.

Ici, nous pouvons le faire de façon simple. Si cela ne marche pas la première fois, ce n'est pas grave. Si cela ne marche pas la vingtième fois, ce n'est toujours pas grave : il y en aura encore vingt autres à venir. Votre esprit trouvera son chemin de lui-même, il n'a pas besoin d'être forcé. Alors, allez-y doucement.

Voilà pour la méditation d'aujourd'hui. La semaine prochaine, j'introduirai autre chose.

Programme de l'année

J'ai aussi besoin - et cela m'amène au deuxième point - d'un autre texte traduit en français. Les francophones ont remarqué que leur manuel n'est pas encore complet. C'est parce que nous avons eu quelques difficultés avec la traduction.

La plupart des textes dont les francophones ont besoin s'y trouvent déjà, mais il en manque encore deux que j'avais oubliés. J'attends de les recevoir. Je vous tiendrai au courant cette semaine. Tout devrait être prêt d'ici la fin du week-end, et je vous informerai lorsque j'aurai ajouté le matériel à votre manuel.

La semaine prochaine, nous commencerons donc par cette méditation sur le Bouddha. Nous placerons le Bouddha au-dessus de notre tête, puis nous pratiquerons *Shamathā* sur l'esprit. Mais d'une manière assez typique, et très intéressante, que vous trouverez, je l'espère, très utile.

[Pour les francophones, merci d'avance pour votre patience. Le matériel arrive. Nous travaillons dur dessus, mais cela demande beaucoup de travail en coulisses pour tout préparer. Quand vous recevez le manuel, ça a l'air simple, mais en réalité... ça ne l'est pas.]

Alors, pourquoi méditer sur l'esprit ? Parce que c'est lié à la manière dont les bodhisattvas trouvent l'Éveil. Nous discuterons plus tard du fait que la tradition décrit le chemin de l'Éveil en cinq étapes. Et cette étape centrale, où l'Éveil, l'illumination, commence véritablement à se produire, est appelée, pour de très bonnes raisons, le « chemin de la vision ».

Nous pouvons avoir une compréhension intellectuelle de quelque chose, mais ce que nous voulons réellement « voir », c'est la vacuité, la vacuité du soi. Pas seulement comprendre, mais voir de nos propres yeux : « Ah, c'est ainsi ! » C'est là que cela devient véritablement transformateur.

Comprendre la vacuité est déjà très précieux, et certains d'entre vous en ont peut-être une compréhension profonde. Mais vous avez sans doute remarqué que la compréhension intellectuelle ne suffit pas. Ce que nous voulons, c'est la voir directement, par nous-mêmes, de nos propres yeux.



Alors la question se pose : vacuité de quoi ? La vacuité n'est pas une chose en soi. Comme nous l'avons vu l'année dernière, la vacuité est la manière dont les choses existent. Les choses existent, mais, comme nous allons le découvrir progressivement, elles n'existent pas de la manière dont elles nous apparaissent. Et là, il y a un problème. Nous y reviendrons dans un instant.

Donc, la première vacuité que le bodhisattva réalise sur le chemin de la vision, c'est la vacuité de l'esprit lui-même. Et c'est ce vers quoi nous allons travailler cette année. Nous avancerons lentement, car c'est une idée exigeante, un véritable défi. Mais nous allons le faire pas à pas, de manière saine. Et j'espère qu'une fois que nous y serons, vous l'expérimenterez comme une libération, car c'est ce que c'est, en fin de compte.

Nous devons trouver un équilibre. Au début, cette réflexion peut soulever la question : « Est-ce que j'existe ? » C'est pourquoi je suis très prudent. Oui, vous existez, mais pas exactement de la manière dont vous croyez exister. Et le mot « vacuité » n'aide pas toujours. C'est un mot juste, mais au départ, nous le comprenons de travers.

En réalité, ce vers quoi cela pointe - et c'est le point final - c'est la pureté de notre esprit. Notre esprit est véritablement comme un diamant : totalement transparent, mais capable de refléter toutes les couleurs du monde. Et lorsqu'on le comprend correctement, c'est un immense soulagement. Même une simple compréhension intellectuelle peut déjà apporter calme, tranquillité, aisance et équilibre à la vie.

C'est ce qui est étonnant : la vacuité nous donne une base véritablement solide, un fondement à partir duquel nous pouvons agir dans le monde. C'est bien plus stable que notre histoire du « moi ».

Alors, comment allons-nous travailler là-dessus cette année ? Je vous ai fourni - du moins en anglais pour l'instant, et très bientôt en français - encore une bonne quantité de textes. Je suis l'ancien bibliothécaire de *Nālandā*. Je ne peux pas m'en empêcher... Et je fais cela pour deux raisons.

La première, c'est que je trouve précieux de goûter à la richesse de cette tradition. Elle est si vaste, il y a tant à recevoir, tant à savourer, tant de beauté. Rien que cela mérite d'être exploré ensemble, à travers certains de ses textes fondamentaux.

La seconde, c'est que je veux explorer la méditation en fonction de vos besoins, et pas seulement suivre un texte. C'est pourquoi j'ai réuni différents textes qui offrent des éclairages complémentaires, selon vos besoins. C'est toujours ainsi que je pratique avec vous : à partir de vos questions, de nos discussions, j'adapte la direction que nous prenons. Et j'ai rassemblé assez de matériel pour le faire aussi de mon côté.

Comme ces deux dernières années, nous allons donc un peu « sauter » d'un texte à l'autre. Parfois, je vous donnerai à lire un passage dans un texte, puis dans un autre, et ainsi de suite, selon vos besoins.



Le fil conducteur, le thème central de cette année, sera le premier texte de votre livret : *Les étapes de la méditation* de *Kamalaśīla*. C'est un texte de base, l'un des textes les plus importants sur la méditation dans le bouddhisme tibétain.

À l'époque de l'introduction du bouddhisme au Tibet, il y eut un grand débat : fallait-il suivre la tradition chinoise ou la tradition indienne ? Ce débat eut lieu au monastère de *Samyé*, et *Kamalaśīla* fut l'un des principaux débatteurs. *Kamalaśīla* était le disciple d'un des maîtres qui introduisit le bouddhisme au Tibet, *Śāntarakṣita*. Pour les Tibétains, ce débat conduisit à une conclusion décisive : ils choisirent de suivre la tradition indienne.

Kamalaśīla écrivit alors trois traités sur la méditation. Celui que nous étudierons est le deuxième, le texte intermédiaire, qui est aussi le plus largement utilisé. J'en ai reçu la transmission de Sa Sainteté le Dalai-Lama, et rien que cela en vaut la peine. Nous reviendrons donc sans cesse à ce texte, et nous le terminerons probablement à la fin de l'année. Nous utiliserons les autres textes en compléments pour approfondir certains points, car *Kamalaśīla* est assez concis. Ainsi, il faudra parfois éclaircir : « Que veut-il dire par là ? »

Comme toujours, nous commencerons par un peu de *Shamathā*. Les deux ou trois prochains week-ends, nous pratiquerons ensemble *Shamathā* pour établir une base, pour réapprendre à calmer l'esprit. Nous faisons cela chaque année, pour accroître petit à petit notre compétence. *Shamathā* n'est pas facile, vous l'avez sans doute remarqué. C'est même très difficile.

Comme nous en avons discuté les deux dernières années, nous alternons toujours entre la méditation de la vue profonde (*Vipassanā*) et *Shamathā*. Elles se soutiennent mutuellement : nous avons besoin d'un esprit calme pour pouvoir le transformer, mais le discernement nous aide aussi à lâcher prise.

Ainsi, chaque année, nous revenons à *Shamathā*, et quel que soit le niveau que nous atteignons, nous l'utilisons ensuite pour la vue profonde. Et l'année suivante, nous revenons à nouveau à *Shamathā*. Ainsi, l'année prochaine, nous commencerons par *Shamathā*. Nous allons et venons, encore et encore, jusqu'à ce que notre esprit comprenne. Nous ferons donc environ trois semaines de *Shamathā*, uniquement sur la nature de l'esprit. Puis viendra le moment d'introduire une motivation.

Parce que si nous nous demandons : « Pourquoi est-ce si difficile de pratiquer *Shamathā* ? », nous remarquons que l'esprit a sa propre vie. Si nous voulons qu'il pratique *Shamathā*, nous devons lui donner une raison de le faire. Or, il est habitué au divertissement, à la distraction. Il faut donc, d'une certaine manière, le convaincre que se concentrer est plus important que d'être distrait tout le temps. Une grande partie de notre travail consiste à convaincre l'esprit.

Dans le passé, nous avons fait cela en examinant les obstacles. Nous l'avons abordé depuis une perspective très individualiste, et c'était utile. L'année dernière, nous avons davantage



travaillé avec la compassion en explorant notre interdépendance. Cette année, nous allons approfondir encore cela. Nous allons utiliser la compassion comme raison pour générer le samādhī.

Pour cela, nous nous appuyerons sur *L'Entraînement de l'esprit en sept points*. Un texte magnifique, incroyablement beau. Je ne suis pas entièrement sûr de commencer par le début, car en réalité la seconde moitié est très pratique. Je dois encore y réfléchir. La seconde moitié aborde toutes sortes de situations concrètes de la vie : que faire quand l'esprit est perturbé ? comment faire face à ces perturbations ?

Parce que nous avons tous des vies bien remplies, nous vivons dans le monde. Et si nous avons 23 heures d'une journée perturbée et que nous essayons ensuite de nous concentrer pendant une heure, cela va être difficile. Nous avons donc besoin d'outils pour trouver le calme durant les 23 heures. Le texte de l'entraînement de l'esprit offre en fait beaucoup de conseils précieux pour naviguer dans la vie quotidienne. Nous verrons donc comment l'aborder.

Mon argument principal sera que, dans le bouddhisme, prendre soin des autres et prendre soin de soi ne sont pas deux choses séparées. Le Bouddha montre que c'est la même chose. Prendre soin des autres, c'est prendre soin de nous-mêmes, et prendre soin de nous-mêmes, c'est prendre soin des autres. Nous ne sommes pas aussi séparés que nous le croyons.

Et puis, réaliser qu'un esprit véritablement compatissant, motivé par la compassion, est la façon la plus simple de générer le samādhī. Si nous essayons seulement pour nous-mêmes, cela demande énormément d'efforts. Quand nous voulons contraindre l'esprit, il se rebelle. Il y a un temps pour cela, et nous l'avons déjà expérimenté. Mais quand nous utilisons la compassion comme contexte, toute la pratique devient beaucoup plus facile.

C'est même paradoxal : quand notre esprit est réellement bienveillant, il devient très souple, très malléable, obéissant. Et bien sûr, c'est ce que nous cherchons. Nous voulons un esprit qui serve nos besoins. Car vous l'avez sans doute remarqué, bien souvent, notre esprit ne sert pas nos besoins...

Il devient désagréable quand nous aimerions qu'il soit agréable.

Il se montre léger, insouciant, dans des moments où il faudrait être sérieux.

Il bavarde quand nous voulons dormir, et refuse de réfléchir quand nous avons vraiment besoin de lui.

C'est un peu comme si notre esprit était un enfant : il a besoin de beaucoup d'ajustements... Or, notre esprit est le véhicule de notre monde. C'est pourquoi nous voulons un esprit qui se comporte bien, qui produise un monde à la fois agréable et nourrissant pour notre santé. Mon objectif, d'ici la fin de l'année, est que nous ayons ensemble une approche à la fois solide et nouvelle de la compassion, et une compréhension claire de la manière dont elle s'applique dans la méditation de *Śamatha*.



Et pour aller dans ce sens, je vais commencer à introduire quelques graines de vacuité. Parce que, dans le *Mahāyāna*, la véritable compassion ne peut pas être séparée de la vacuité. Ces deux aspects se complètent mutuellement. Si nous voulons vraiment être compatissants, nous devons comprendre comment nous existons. Nous existons de manière relationnelle, et non pas de façon autonome.

Cela me donnera aussi l'occasion d'introduire peu à peu une approche très pratique, car certains parmi vous connaissent déjà bien la vacuité et d'autres moins. J'apporterai donc toutes sortes d'éléments qui permettront d'acquérir une compréhension solide, de base, de ce que veut dire « les choses sont vides ». Une compréhension suffisante pour nourrir directement votre méditation.

Ensuite, à partir de février, nous plongerons vraiment dans la vacuité. Parce qu'alors, nous aurons une base solide. Pour ce faire, je reviendrai à *Nāgārjuna*. *Nāgārjuna* est la source, le point de départ, du moins de notre perspective. Selon la tradition, le *Bouddha Shākyamuni* lui-même a prédit la venue de *Nāgārjuna* au II^e siècle. Son grand texte sur la vacuité, le *Mūlamadhyamakakārikā* - le *Traité fondamental de la voie médiane* - est un texte fondateur, mais aussi un texte d'une beauté poétique incroyable. (Il fallait bien que je glisse un peu de sanskrit !). On dit que c'est l'apogée de la littérature sanskrite. J'ai un enregistrement de ce texte récité en sanskrit : c'est d'une beauté incroyable. À la fois d'une précision, d'une poésie et d'une profondeur exceptionnelles. Tellement profond qu'il y a seulement soixante ans, nous n'avions même pas le langage pour le traduire. Il a fallu attendre des philosophes comme *Derrida*, *Wittgenstein*, et d'autres encore, pour que nous disposions des mots capables de donner une idée de ce qu'il voulait exprimer. C'est fascinant de voir qu'il nous a fallu près de deux mille ans pour rattraper ce retard. Et encore aujourd'hui, nous débattons sur ce qu'il dit réellement. Voilà à quel point ce texte est profond. Mais il est central dans toute la tradition tibétaine.

Ensuite, une fois que nous aurons acquis une compréhension plus profonde de la vacuité, nous la mettrons en pratique. Nous aurons observé notre esprit sous tous les angles : de gauche, de droite, du milieu, du dessus, du dessous... et nous aurons une idée claire de ce que cela signifie.

Puis je voudrais conclure l'année en renversant la perspective. Car cette compréhension a aussi un aspect positif : un jeu de donner et recevoir. Ce que cela enlève, c'est notre ego, notre histoire du « moi, je ». Et ce que cela révèle, c'est notre nature de bouddha. Nous sommes des bouddhas en devenir. Par nature, nous sommes libres. Nous ne l'avons simplement pas encore réalisé. Nous sommes coincés dans un rêve. Mais au moment où nous comprenons que c'est un rêve, tout bascule : c'est fini, c'est terminé, nous sommes des bouddhas.

C'est ce que je veux montrer à la fin : que nous avons en nous cette nature de bouddha, montrer la beauté de l'esprit, montrer que le fait qu'il soit vide signifie aussi qu'il est extraordinaire. C'est la chose la plus incroyable et la plus belle au monde. Et c'est particulièrement important pour nous, Occidentaux, car nous vivons dans une culture qui ne



croit même plus en l'existence de l'esprit. Ce qui est étrange, puisque c'est pourtant la seule chose dont nous soyons absolument certains.

Voilà donc, dans les grandes lignes, le programme de l'année. Nous verrons ensemble comment nous allons le parcourir concrètement.

Donc, pour prendre un peu de recul et récapituler où nous en sommes, afin que nous soyons tous sur la même longueur d'onde, je rappelle à ceux qui sont nouveaux qu'il existe des transcriptions hebdomadaires. Elles vous permettront de revoir ce qui a été dit, surtout si le contenu est nouveau pour vous. Et dans le document de matériel complémentaire, j'ai déjà mis beaucoup d'éléments sur la vacuité. Donc, si vous vous dites : « J'aimerais en savoir un peu plus avant d'y entrer », sachez que c'est déjà là. Vous pouvez y jeter un œil : il y a déjà beaucoup de choses à contempler. Et j'en ajouterai au fur et à mesure. Mais tout ce dont vous avez besoin pour acquérir une compréhension de base de ce qu'est la vacuité s'y trouve déjà.

Révision des deux premières années

Année 1

Que dit le Bouddha au sujet de notre problème principal ?

Pour commencer de façon intuitive, ce que nous avons déjà vu : notre esprit se comporte de façon imprévisible.

Parfois, il se comporte bien et nous nous sentons en paix. Et puis, tout à coup, sans prévenir, il agit de manière totalement différente.

Alors nous essayons de réagir. Mais bien souvent, notre réaction face aux « mauvaises conduites » de notre esprit n'améliore pas la situation.

Cela montre deux choses : d'une part, que ce comportement échappe largement à notre contrôle ; et d'autre part, que nous ne comprenons pas vraiment ni ce qu'il est, ni ce qu'il signifie.

Comment cela se fait-il ?

Au cours de la première année, nous avons étudié ce qu'on appelle souvent les « écoles inférieures ». Je n'aime pas beaucoup ce terme. Je préfère parler d'« écoles fondamentales ». Car elles posent un argument fondamental.

Cet argument fondamental concerne ce qu'on appelle le « soi ».

Bien sûr, le soi existe. Nous existons.

Le soi de Gendun est là, à parler, beaucoup, avec enthousiasme. Et j'espère que votre soi, lui, écoute avec plaisir. Mais le Bouddha dit qu'il y a une différence entre la manière dont votre soi existe et la manière dont il vous apparaît. C'est étrange. Car cela semble tellement familier. Quand vous dites « je », cela paraît évident. Vous croyez savoir de quoi vous parlez. Mais si c'était vraiment si simple vous pourriez aussi le comprendre et de le gérer. Or ce n'est pas le cas. Cela devrait nous mettre la puce à l'oreille : quelque chose cloche dans notre compréhension de nous-mêmes.

Pour comprendre cela, nous devons parler un peu de l'expérience. Parce que la seule chose dont nous sommes absolument sûrs, c'est qu'il y a une expérience. J'allais dire : « J'ai une expérience », mais c'est déjà en dire trop. Ce que nous savons, c'est qu'il y a une expérience. Point. Mais ce que cela signifie... dès que j'y réfléchis, je ne suis plus sûr.

Comment cette expérience est produite, c'est une histoire complexe, que nous avons examinée la première année. Si cela vous intéresse, vous pouvez toujours consulter ce matériel. Et dès que j'en aurai le temps, j'enregistrerai une introduction pour replacer tout cela dans son contexte. Mais il faut aussi que je dorme, donc ça viendra peu à peu ! J'ai déjà commencé à poser l'infrastructure, et j'aimerais vous préparer, à chacun selon votre niveau - certains d'entre vous ont fait des études avancées, d'autres découvrent à peine - des modules complémentaires. J'espère qu'ils vous seront utiles si vous vous dites : « J'aimerais creuser davantage ce point. »

Quand nous parlons d'expérience, nous parlons de quelque chose qui se produit avec ce que nous appelons « esprit ». Laissons de côté, pour l'instant, ce que c'est exactement. On le décrit comme « clair et connaissant », mais restons ouverts. Il est parfois bon de commencer par admettre : « Je ne sais pas. » Trop souvent, nous jonglons avec les mots et nous avons l'impression de comprendre... alors qu'en réalité, nous ne nous demandons pas assez : « Est-ce que je comprends vraiment ? »

On utilise beaucoup d'analogies. L'une des plus fréquentes est celle du miroir. C'est peut-être une bonne analogie : comme un miroir, l'esprit reflète d'une certaine façon le monde. Mais c'est plus qu'un miroir : c'est un miroir qui sait ce qu'il reflète. Je sais que je vois une personne, je sais que je vois une table. Comment cela est-il possible ?

On peut dire qu'il y a deux aspects essentiels de l'esprit.

Le premier est ce qu'on appelle la « sensation » (ou « feeling » en anglais). Ce mot n'est pas parfait, mais il désigne un aspect fondamental. La sensation est de la nature même de l'expérience. L'esprit ne se contente pas de refléter quelque chose, il fait l'expérience de ce qui est reflété. Et c'est en cela qu'il diffère d'un miroir. Quand je me rase le matin, mon miroir n'est pas « connaissant », il n'a pas d'expérience. Il se contente de refléter. Sinon, il aurait fui depuis longtemps ! L'esprit, lui aussi, reflète. Mais il connaît. Il a une expérience. Et toute expérience est ressentie. Dans la pensée bouddhiste, le premier « savoir » n'est pas conceptuel : c'est un ressenti. Une connaissance ressentie.

J'expérimente à chaque instant quelque chose comme étant agréable, désagréable ou neutre. Voilà mon premier contact avec le monde. Je regarde quelque chose, et immédiatement je ressens quelque chose à son sujet. C'est ce que le Bouddha veut souligner.

C'est pourquoi, dans la méditation, je mets tellement l'accent sur le ressenti. Parce que c'est ce que nous rencontrons en premier. C'est cela qui oriente notre intentionnalité. Si quelque chose est désagréable, nous avons spontanément tendance à nous éloigner, ou à nous



défendre, voire à attaquer. Quand c'est agréable, nous sommes spontanément attirés, nous en voulons davantage. Il est donc très important de réaliser que, lorsque nous parlons de notre expérience, elle est avant tout une expérience ressentie : agréable, désagréable ou neutre. Voilà le moteur principal de notre intention. Tant qu'on ne le remet pas en question, c'est lui que suit notre volition. Bien sûr, il y a beaucoup d'interprétation après coup, mais laissons cela de côté pour l'instant.

Le deuxième aspect de l'esprit est la « discrimination » ou le « discernement ». Notre esprit saisit des caractéristiques et les assemble en choses. Les neurologues le disent aussi : nous ne voyons pas, nous reconnaissons. Nous voyons ce que nous connaissons déjà. En réalité, nous ne pouvons pas voir ce que nous ne connaissons pas.

Et c'est là un point crucial. Nous utilisons des compréhensions préalables pour donner du sens aux données brutes. Notre esprit les organise pour nous. Il préorganise notre expérience. Cela se passe bien en dessous du niveau conscient de l'esprit. Beaucoup d'activité a déjà eu lieu au moment même où nous faisons l'expérience de quelque chose. Beaucoup de « pré-traitement », comme disent les informaticiens, a déjà été accompli avant même que nous voyions quoi que ce soit. En ce sens, neurologues et pratiquants bouddhistes sont parfaitement d'accord.

Alors, sur quelle base reconnaissons-nous les choses ?

Sur la base de concepts. C'est ainsi que, dès l'enfance, nous apprenons à nous orienter dans le monde.

Nous naissons avec certains concepts inscrits génétiquement. Mais la plupart, nous les recevons en interagissant avec les autres : d'abord nos parents, peut-être nos frères et sœurs, notre famille, nos amis, puis l'école.

Ce sont eux qui nous transmettent les concepts grâce auxquels nous apprenons à connaître le monde, à organiser notre expérience.

Cela vaut pour les objets du monde. Et cela vaut aussi pour le « moi ». Tout psychologue dira que, dès l'enfance, nous devons développer une conscience de soi.

L'enfant construit progressivement un modèle de « soi ». Ce n'est pas donné d'avance. Il y a bien une intuition de base, mais pour réfléchir, pour devenir une personne éthique, pour trouver notre place parmi les autres, il faut élaborer une histoire de nous-mêmes. Et cela prend du temps : toute l'enfance, jusqu'à l'adolescence. Nous devons comprendre ce que cela signifie de construire une histoire de nous-mêmes, grâce à laquelle nous pouvons participer à la société.

Qu'est-ce qu'un concept ? Le Bouddha dit qu'un concept est une théorie à propos de quelque chose. Nous prenons beaucoup d'éléments au fil du temps, et nous les rassemblons, nous simplifions. Le monde est si complexe qu'il est impossible de s'y orienter tel quel. Si je prenais toutes les données de chaque instant de ma vie, ce serait inutilisable. Alors, en ce qui concerne n'importe quel objet, avec le temps, j'apprends : voilà ce qu'est cet objet.

Une théorie, bien sûr, est toujours une simplification de quelque chose.



Par exemple : une table. Il existe mille tables différentes, dans différents environnements, dans différents contextes, avec différentes personnes. Alors je généralise toute cette compréhension en une seule notion : « table ».

Alors, que puis-je faire avec cette théorie ? Je peux garder cette « table » à l'esprit, devant mon « œil intérieur », la tourner dans mon esprit. Je peux l'observer, y réfléchir, indépendamment du temps, du lieu, des personnes. Je peux même inclure différentes tables : des tables en fer, en bois, en plastique, et ainsi de suite.

Je peux penser « table » de façon généralisée et la maintenir devant mon esprit.

En philosophie occidentale, on appelle cela un « universel ».

Mais les philosophes occidentaux ont aussi reconnu depuis longtemps que les universels ne sont pas ce que nous percevons directement. Le monde, tel qu'il se présente, est toujours un monde de choses particulières.

Ce qui est « dehors » est toujours situé dans un moment spécifique, dans un contexte particulier, dans des relations spécifiques, et ainsi de suite.

Cela crée donc une tension.

Prenons un autre exemple : une voiture (dans l'Inde ancienne, on prenait celui du chariot, mais plus personne ne monte dans un chariot aujourd'hui).

La voiture, je peux la prendre à l'esprit. Il semble évident qu'il s'agit une chose bien définie. Cela nous semble évident que cette chose a des qualités qui lui appartiennent. C'est pour cela que nous voulons certaines voitures et pas d'autres. Mais quand on commence vraiment à y réfléchir, on découvre que cette voiture dépend de parties, et qu'aucune des parties n'est la voiture. Et on arrive ainsi à l'étrange conclusion que la voiture, en fait, n'a pas de caractéristiques propres. « Voiture » est un nom donné à cet assemblage, dans un certain contexte, dans lequel des gens conduisent des voitures.

Mais ce n'est pas cela que l'on voit quand on y pense. Et l'on ne dépense pas un demi-million d'euros pour une voiture qui n'a aucune caractéristique.

Nous faisons la même chose avec nous-mêmes.

Ainsi, j'ai un sens du soi qui est séparé, qui semble être comme un roi qui gouvernerait tout le reste. Il semble y avoir en moi quelque chose qui reste identique au fil du temps, indifférent au contexte, indifférent aux changements de mon corps et de mon esprit. C'est ce qui se produit lorsque je pense à « moi », ou lorsque vous m'attaquez en disant, par exemple : « Gendun, ne dis pas de bêtises. Gendun, tu es laid. » Nous avons ce sens d'un soi séparé, indépendant.

La question est : comment en arrivons-nous là ?

C'est parce que nous utilisons nos concepts pour regarder le monde. Ainsi, je m'apparais comme une entité séparée dans le monde, et quand je vous vois, vous semblez l'être également. Mais ce n'est pas ainsi que vous existez, c'est juste ainsi que vous apparaissez. C'est la manière dont mon esprit donne sens à ce monde. Mais cela a un prix.

Ainsi, je m'apparais comme indépendant de mon corps et de mon esprit. Et c'est bien ce contre quoi nous luttons tous. Quand notre corps tombe malade, nous voulons le forcer à se comporter autrement. Quand nous nous sentons déprimés, anxieux, nous avons le



sentiment que nous devrions pouvoir le contrôler. De plus quand nous nous sentons anxieux, nous nous sentons souvent aussi coupables de l'être. Parce que si nous étions vraiment des personnes, nous devrions pouvoir contrôler notre anxiété.

Cela montre donc que lorsque nous pensons à nous-mêmes, nous pensons à trois choses : le corps, l'esprit, et quelque chose d'autre qui serait indépendant des deux. Le Bouddha dit que c'est là que commencent nos problèmes. Parce que cela, ce n'est pas vous. Parce que ce modèle-là est erroné.

Nous existons comme la voiture.

Le soi existe. Gendun existe. Mon corps ne fait pas ce que fait Gendun. Si c'était le cas, alors, quand je mourrai, il continuerait à faire « Gendun ». Mais il ne le fera pas. Chaque aspect individuel de mon esprit, non plus, n'est pas Gendun. L'ensemble fonctionne comme un phénomène qui émerge de ces éléments, mais qui n'est aucun de ses éléments, comme pour une voiture.

Et donc, lorsque j'investigue, je découvre que j'existe en dépendance de parties. J'existe aussi en dépendance de causes et de conditions. Les causes et conditions de mes parents, par exemple. Sans un certain effort de leur part, je ne serais pas là. Et je passe les détails de la manière dont ils l'ont fait... disons simplement : comme ils vous ont fait vous aussi.

Sans éducation, nous ne serions pas devenus des êtres fonctionnels. Sans nos contacts sociaux, sans les paysans, et ainsi de suite, nous n'existerions pas tels que nous sommes. Mais ce n'est pas ainsi que je m'apparais à moi-même. J'ai l'impression d'être indépendant de tout cela. Et j'ai le sentiment de persister à travers le temps.

Ce matin, par hasard, je suis tombé sur une photo de moi à deux ans et demi, je crois. Et je me suis reconnu, je me suis identifié à ce petit garçon, et j'ai eu l'impression que c'était moi. Mais en y réfléchissant, ce n'est pas du tout la même personne. Si je le rencontrais aujourd'hui, il me semblerait aussi différent de moi que n'importe qui d'autre dans ce monde. Heureusement, j'ai changé entre-temps. Et je pense que mes parents étaient plutôt contents de ce changement. Ma mère, en particulier : allaiter quelqu'un pendant cinquante-cinq ans, ce serait un peu excessif...

Donc, en réalité, j'existe en dépendance : la manière dont Gendun, dont moi-même, j'existe réellement, c'est en dépendance de parties, de causes et de conditions, en dépendance des agrégats. De plus, je change. Je suis impermanent. Je change d'instant en instant avec les conditions changeantes en moi et autour de moi. Je suis en quelque sorte « entre-deux ». Philosophiquement, on pourrait dire : nous existons de manière impermanente, composée et conditionnée. Mais la manière dont nous apparaissions à nous-mêmes est l'inverse. Nous nous apparaissions comme si nous étions autosuffisants, comme si nous devions avoir le contrôle sur notre corps et notre esprit. Alors qu'en réalité, nous inter-existons avec eux. Quand mon corps change, je change.

Et la recherche le confirme de plus en plus. Quand les bactéries dans mes intestins ne vont pas bien, moi non plus je ne vais pas bien. Ainsi, le fonctionnement de mon esprit dépend, entre autres, de ces bactéries. Et ainsi de suite. Donc, quand elles changent, je change. Et

inversement : si je suis malheureux, mon système immunitaire s'affaiblit. Si je me sens à l'aise et en paix, mon système immunitaire s'épanouit. Nous inter-existons.

Le corps est « mon » corps, et il dépend de moi. Mais je suis aussi le produit de mon corps et de mon esprit. Je dépends donc aussi d'eux. Nous sommes interdépendants.

Ce que le Bouddha met en lumière, c'est que lorsque nous sommes en colère, quand nous désirons, quand nous sommes jaloux ou déprimés, le vrai problème, le nœud central, c'est ce sens du soi.

Quand je vous accuse ou que je vous parle durement, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Qu'est-ce qui occupe vos pensées quand vous vous mettez en colère ? C'est ce sens du soi.

C'est la raison pour laquelle, dès la première année, nous avons commencé par examiner : comment existons-nous ? C'était l'objet de la méditation de vue profonde.

Et donc, au cours de cette première année, nous avons abordé la question de deux façons.

D'abord, en apaisant les symptômes. C'est ce que nous faisons toujours. C'est la fonction de *Śamatha* : calmer l'aversion, calmer le désir, calmer la torpeur et l'agitation. Cela apaise aussi le doute spirituel, parce qu'on apprend à observer. Mais vous avez sûrement remarqué que ça ne les élimine pas. Avec *Śamatha*, on peut les apaiser un moment, mais dès qu'on arrête, ils reviennent.

Pourquoi ? Parce que c'est comme dans le cas d'une maladie grave : on peut soulager les symptômes, mais si on ne traite que les symptômes, comme dans le cas d'un cancer, on ne guérit pas la maladie. Il faut remonter à la cause profonde.

C'est ce que nous avons fait : examiner ce que nous trouvons quand nous cherchons le soi. Nous avons vu que si nous le laissons tel quel, nous découvrons évidemment que nous avons, par exemple, une fonction. Gendun a une fonction que vous ne remplissez pas, et vous avez des fonctions que je ne remplis pas. Nous sommes donc des phénomènes individuels qui fonctionnent, et c'est tout à fait juste. Mais en tant que phénomènes fonctionnels, nous devons dépendre. Les phénomènes changent ou fonctionnent parce qu'ils peuvent changer. Les choses qui ne changent pas, elles, ne font rien.

Nous avons donc vérifié encore et encore : comment je me relie à mes agrégats, à mon corps et à mon esprit ? Comment je me relie au monde ? Et là, nous avons découvert un tout autre sens du soi. Un soi vide : vide d'être permanent, vide d'être indépendant des causes et conditions, vide d'être séparé des parties. Nous avons découvert un soi dépendant. Et ça, c'est un grand soulagement. Cela nous donne une vision plus ouverte, plus dynamique de qui nous sommes. Cela nous permet de nous redécouvrir à chaque instant, et de laisser notre passé derrière nous. Nous sommes libres de notre passé et nous devrions être libres de notre culpabilité. Il devrait nous être possible, juste après une erreur, de dire : « Je ne referai peut-être pas cela. » Et en même temps, il faudrait aussi pouvoir laisser cette erreur dans le passé.



Année 2

L'an dernier, nous avons approfondi la question avec l'école *Yogācāra*, qui examine notre expérience d'une façon plus subtile.

Elle met en avant un point essentiel : ce que nous avons, c'est une expérience. Mais qu'est-ce que cela veut dire, exactement, « avoir une expérience » ? Qu'est-ce que cela signifie ? Comment cela se produit-il ?

L'argument du *Yogācāra* est que toute notre expérience peut être ramenée à l'esprit.

C'est pourquoi cette école nie l'existence d'objets en dehors de l'esprit.

Elle affirme qu'il suffit de parler de conscience.

Et cela s'est révélé utile. Par exemple, quand nous parlons du désir, ce n'est pas seulement « moi », mais aussi ce que je crois à propos des objets. Quand je désire - ah, voilà la pizza ! - je crois qu'il y a quelque chose, là-dehors, qui va me rendre heureux.

Mais les *Yogācāras* sont allés un pas plus loin. Ils disent que vous pouvez vérifier par vous-même que le bonheur ne vient pas du côté de la pizza. Sinon, plus vous mangeriez de pizza, plus vous seriez heureux. Vous pouvez essayer... ce n'est pas le cas.

Et pour dire qu'il n'y a pas de preuve qu'il y ait une pizza « à l'extérieur », il n'est même pas nécessaire de supposer qu'elle existe hors de vous. Tout peut être expliqué par le karma.

Ainsi, cette école introduit en quelque sorte une notion de subconscient, qu'elle appelle la *nature dépendante* : un continuum, une continuité causale où résident les empreintes karmiques et les habitudes émotionnelles. C'est ce qui produit des expériences conscientes que nous comprenons mal, de deux manières différentes : nous nous méprenons sur le soi, et nous nous méprenons sur les phénomènes.

En ce sens c'est donc une école très utile, car elle nous aide à questionner ce qu'est notre expérience vécue. Elle met en évidence que le thème central de notre vie, c'est l'expérience elle-même.

Mais vers la fin, nous avons aussi vu que cela crée un certain déséquilibre. Quelque chose d'assez étrange en fait. Deux points posent problème.

Premièrement, cette approche retire trop de réalité au monde extérieur, le rendant presque trop illusoire. Et oui, c'était un peu excessif. Or, si nous voulons être des êtres compatissants dans le monde, il faut bien que le monde conserve une certaine réalité. Sinon, il devient difficile de soutenir ce type de pensée.

Deuxièmement, l'autre prix à payer, c'est que cela rend l'esprit trop réel. Cela donne une rigidité à l'esprit, ce qui entraîne à nouveau un coût psychologique : on se retrouve comme enfermé, trop coincé dans l'esprit.



Vers l'année 3

Nous allons examiner ce point plus en détail cette année. Car c'est précisément la critique qu'adresse l'école que nous allons étudier à présent. Les *Mādhyamikas* rééquilibrent cette perspective. Ils reconnaissent que le monde extérieur existe. Mais ils disent aussi que l'esprit n'existe pas par lui-même. L'esprit existe lui aussi de manière relationnelle.

C'est une vision très belle, très élégante, celle d'un monde où tout inter-existe, pour reprendre cette belle expression de *Thích Nhất Hạnh*. Quand nous cherchons quelque chose, nous trouvons des relations. C'est ce que nous allons explorer ensemble cette année, pour le voir par nous-mêmes, pas à pas.

Pour le dire simplement, et pour conclure cette introduction afin que vous ayez une idée de ce dont je vais parler : pour l'instant, nous avons le sentiment d'exister de façon intrinsèque. Comme s'il y avait en nous quelque chose de solide, d'authentique, d'immuable, un « moi » qui existerait par lui-même. Et cela nous semble vrai pour toutes choses.

Mais les *Madhyamikas* disent que ce n'est pas le cas.

Nous existons de façon extrinsèque. Nous existons dans les relations.

Tout existe toujours dans une relation.

Quand je cherche une voiture, je trouve des pneus, un moteur, un volant, et ainsi de suite. Je trouve une station-service, je trouve une usine, un designer, un ouvrier. Je trouve du fer, et je trouve l'étoile, la supernova, qui a produit ce fer. Autrement dit, je trouve des relations.

Et c'est une vision belle et salutaire, et tellement nécessaire dans ce monde. Car elle montre que, pour exister, nous avons besoin de tout le reste. Et c'est précisément cela qui explique pourquoi les bouddhas existent, pourquoi ils ont du sens.

Les bouddhas ne voient pas un soi intrinsèque. Ils voient un soi extrinsèque. Quand ils se regardent eux-mêmes, ils voient tous les êtres vivants.

Alors on comprend que la compassion et l'intérêt personnel ne peuvent pas être séparés.

Voilà le grand thème que nous allons explorer cette année, et j'espère qu'à la fin vous pourrez non seulement le comprendre, mais le ressentir. C'est mon souhait en travaillant avec vous.

Que cela transforme profondément votre vie, de sorte que lorsque vous rencontrez les autres, vous sentiez que vous êtes recréés. Et que, dans cette relation où vous devenez nouveaux, vous ayez toujours le choix.

Si je vous approche avec colère, je me recrée comme ennemi.

Mais si je vous approche avec bonté, si je vous rencontre avec bienveillance, je me recrée comme ami. C'est le choix que j'ai. C'est la liberté dont je dispose.

Et un ami, un être compatissant, est un être heureux.

Alors qu'un ennemi est toujours sur la défensive, toujours anxieux, toujours craintif.

Alors peut-être que nous pouvons trouver ensemble la liberté. Pas à pas.

Vous avez maintenant une vue d'ensemble.



Conclusion

Au fil de l'année, je vais commencer à en préciser les détails, parce qu'il y a beaucoup à dire. Lorsqu'on comprend Le *Mādhyamaka*, cela pourrait pas être plus simple. Mais y parvenir demande un certain effort. Pourquoi ? Parce que notre ignorance ajoute des choses au monde, et cela le rend en apparence beaucoup plus compliqué qu'il ne l'est. Résultat : nous faisons l'expérience de nous-mêmes et du monde comme de réalités complexes, alors qu'elles ne le sont pas.

Mais parvenir à reconnaître et à dépasser ce que nous projetons sur le monde est une tâche difficile. Notre esprit va essayer de résister. Il a du mal à y croire, car c'est une vision tellement radicale. Nous devons donc nous y familiariser, apprendre à nous y sentir à l'aise. Cela demande du temps. Mais nous avons le temps.

Donc encore une fois, nous allons d'abord pratiquer un peu de *Shamathā*. Puis nous explorerons la compassion, en y intégrant quelques graines de vacuité. Et ensuite, dans la deuxième partie de l'année, nous plongerons vraiment au cœur de la vacuité à travers les formidables chapitres de *Nāgārjuna*.

Alors je vous montrerai que vous êtes des bouddhas en devenir. Que la seule chose que vous ayez à faire, c'est voir qui vous êtes. Le jour où vous saurez qui vous êtes, c'est accompli.

Alors vous pourrez prendre pour vous-mêmes le Trône du Lion. Vous n'aurez plus besoin de visualiser un lotus, une aura ou un trône de lion. Vous pourrez le montrer vous-mêmes.

Vous pourrez même publier votre trône de lion sur Facebook :

« Regardez ce que j'ai ! J'ai un tout nouveau trône de lion, et le mien est plus grand que le vôtre ! » (*rires*)

Enfin, et c'est peut-être vraiment mon dernier point : je suis tellement heureux que vous soyez là.

J'existe en dépendance de vous. En tant que mes conditions, vous m'avez manqué.

Et il y a beaucoup de nouvelles conditions ici, sur mon écran Zoom et ici aussi dans la salle.

Je suis très heureux de vous rencontrer - pas pour la première fois, mais cela en a

l'apparence. Nous n'avons jamais été séparés. Mais si seulement notre esprit le savait vraiment ...

Que cette année soit à nouveau une année d'amitié.

N'imposez rien à vous-même.

Je vais essayer de présenter tout cela de la manière la plus naturelle possible, avec un peu d'humour, et, je l'espère, de façon éclairante. Profitez simplement du voyage.

Laissez votre esprit en retirer ce qu'il en retire.

Et puis, nous recommencerons, encore et encore, et encore. C'est comme ça que j'ai fait moi-même, et que tout le monde l'a fait.

Cela fait quarante ans que je contemple les mêmes enseignements, et je n'ai toujours pas cessé de les contempler. Quand je lis les Quatre Nobles Vérités, je suis encore aujourd'hui aussi enthousiaste qu'au premier jour, quarante ans plus tôt.



Alors plaçons cela au centre. Amusons-nous ensemble. Goûtons à la beauté de cette tradition, à l'élégance de ses raisonnements, à l'amour et à la bonté qui s'expriment à travers elle, et bien plus encore.

Et aussi, soyons très aimants et bienveillants envers notre traductrice qui le fait pour la première fois. Alors Coralie, merci beaucoup.

Maintenant faisons la dédicace.

Vous avez vu aussi que dans les prières, j'ai mis l'accent sur la compassion, en utilisant les magnifiques paroles de Shantideva.

(Prières de dédicace)

Merci.

Je vous le ferai savoir dans les groupes WhatsApp et Signal ce qu'il sera important de lire. Je dois encore y réfléchir.

Alors ce soir, prenez les choses tranquillement, détendez-vous. Et dès que la traduction française sera disponible, je vous dirai ce que nous ferons la semaine prochaine. Ce ne sera pas grand-chose, seulement quelques pages, mais nous avancerons ainsi.

Encore une fois, merci d'être là.

Allez, partez... multipliez vos vertus.

