



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

13 septembre 2025

Amanasikāra



Autour de la méditation

Nous consacrerons à nouveau les deux prochains week-ends au calme mental. Aujourd'hui, je vais partager avec vous la méthode de base telle qu'elle est expliquée dans la première moitié du *Cūḷasuññatasutta*. J'utiliserai ensuite les deux prochains week-ends pour rafraîchir votre compréhension des facteurs d'éveil et des étapes d'*Asanga*. Cela pourrait être utile. Ainsi, nous aurons en tout un mois pour calmer un peu l'esprit, avant d'entrer, comme nous le verrons, dans la *bodhicitta*.

Commençons comme habituellement par la session de méditation. Comme je l'ai dit avant la pratique, il est vraiment inutile de trop s'inquiéter de la visualisation.

La semaine dernière, j'ai pris l'exemple de l'apprentissage du vélo : on ne sait jamais exactement à quel moment on a su en faire. On a essayé encore et encore avec son parent, et puis, un jour, ça a marché. Mais personne ne se souvient vraiment comment ce passage s'est fait. À un moment, c'est impossible, et l'instant suivant, tout à coup cela devient possible.

Cela met en lumière qu'au-delà de notre conscience de surface, il se passe énormément de choses. C'est la même chose avec la visualisation : elle mûrit avec le temps. À force de la répéter, elle s'éclaircit d'elle-même, et votre esprit, votre cerveau, découvre naturellement comment faire.

Un bon repère, c'est que la visualisation ressemble beaucoup plus à un souvenir qu'à une peinture mentale.

Ainsi, pour la plupart d'entre nous (il y a des exceptions, et si cela vous concerne, alors concentrez-vous sur l'aspect du ressenti) quand je mentionne, par exemple, votre chambre, votre cuisine ou votre lieu de vacances préféré, ces images surgissent instantanément dans votre esprit. Vous les voyez déjà. C'est exactement ainsi que fonctionne la mémoire. Vous pouvez le faire parce que vous connaissez bien ces lieux. Vous les avez vus encore et encore, et avez utilisé votre mémoire de ces endroits à de nombreuses reprises. Par exemple, il vous est peut-être arrivé de demander à votre partenaire d'aller chercher quelque chose dans un placard, à un endroit bien précis. Vous aviez donc déjà mobilisé la mémoire de cet endroit de façon répétée. Ce qui veut dire que vous l'avez visualisé sans même savoir que vous le faisiez. Et à force de familiarité, ce souvenir devient très clair.

C'est exactement la même chose en méditation pour la visualisation. Je vous propose diverses descriptions, et vous avez aussi quelques belles images dans le manuel. Vous pouvez les explorer. À un moment donné, vous serez familier avec ce que cela représente pour vous, avec qui vous voulez voir assis devant vous, avec ce que le *Bouddha* est pour vous.

Comme je l'ai dit le week-end dernier, cette année, nous pratiquerons régulièrement afin de nous familiariser avec la visualisation, sans qu'elle ne se transforme en fardeau.



Alors, si la semaine prochaine cela ne fonctionne pas, si le mois prochain cela ne fonctionne pas, si ou même dans cinq mois, si ce n'est toujours pas totalement acquis, détendez-vous. Il y aura encore cinq mois après. Pas de souci. Plus vous êtes détendu et tranquille, plus cela se développe naturellement.

Cette année encore, sentez-vous libre de visualiser le *Bouddha* comme vous le souhaitez. L'année prochaine, nous explorerons le *Tantra*, et là, l'image exacte prendra de l'importance. La semaine dernière, je vous ai donné une description typique d'une manière de faire, mais je vais m'en abstenir désormais. Car, et c'est l'autre point, je voudrais que vous développiez un ressenti intérieur (*felt sense* en anglais). La manière dont nous visualisons est très typique de la tradition indo-tibétaine, et il y a une raison à cela. Mais ce point est difficile à saisir si l'on n'a pas d'abord trouvé un espace pour explorer sa propre voie.

La semaine dernière, quelqu'un m'a interrogé à ce sujet, et j'ai répondu que pour ma part, par exemple, j'omets souvent le trône de lion. J'aime l'idée que, dans les soutras, le Bouddha soit simplement assis sur de l'herbe *kuśa*. Il y a une très belle histoire à ce propos, avant qu'il ne devienne *Bouddha* : - dans la biographie de *Thích Nhất Hạnh*, un jeune garçon apportait régulièrement au *Bouddha* de l'herbe *kuśa* fraîche pour qu'il puisse s'asseoir dessus. L'herbe *kuśa* est en réalité très agréable pour s'asseoir, et d'une certaine manière, je trouve cela très intime. J'aime cette idée, elle me touche, elle suscite en moi un ressenti. Pour vous, ce ressenti peut être différent, mais il vaut la peine de prendre le temps d'explorer votre propre symbolisme.

Ce qui est important pour moi, c'est que vous trouviez une proximité avec ce que cela représente pour vous. L'année prochaine, quand nous aborderons le *Tantra*, la façon exacte de visualiser aura de l'importance. Mais d'ici là, vous aurez déjà développé un ressenti, vous saurez ce dont vous avez besoin, et dans cette visualisation, vous découvrirez qu'il y a beaucoup de place pour y insérer un sens qui vous est personnel. Mais pour cela, il faut d'abord explorer vos propres besoins à travers cette visualisation. C'est très important.

Cela m'amène au deuxième aspect : le ressenti intérieur (*felt sense*). Pour la plupart des méditants occidentaux, le ressenti constitue l'un des plus grands obstacles, et pourtant il est essentiel. Ceux d'entre vous qui ont suivi la première année avec moi savent qu'un des aspects toujours présents de l'esprit, c'est la sensation.

Il y aurait beaucoup à dire sur la traduction de ce terme. En réalité, cela signifie que notre expérience de base est une expérience ressentie. Avant même de l'interpréter intellectuellement, nous ressentons le monde. Et cela vaut pour nous tous, que nous en soyons conscients ou non. C'est un aspect fondamental de l'esprit, qui a de nombreuses fonctions pratiques.

C'est ce ressenti qui nous fait retirer rapidement notre main lorsqu'elle touche quelque chose de brûlant, avant même que nous n'ayons le temps de penser ou d'intellectualiser le danger. C'est pour cette raison que, dans certaines situations, nous agissons de manière intuitive, alors qu'il s'agit en fait d'une réponse directe à la manière dont nous ressentons les choses.



Quand nous abordons une situation agréable, et que celle-ci nous paraît plaisante, nous nous y dirigeons naturellement, sans avoir besoin d'analyser. L'esprit commencera ensuite à élaborer des stratégies pour en obtenir davantage. Et inversement pour ce qui est désagréable.

Ainsi, quelle que soit notre expérience, ce qui influence vraiment notre comportement, c'est la manière dont elle est ressentie. Il est crucial de le comprendre : ce n'est pas notre intellect qui nous guide au premier plan. L'intellect a son rôle. Mais en méditation, le but de l'intellect est aussi de nous mener à un ressenti.

Quand vous méditez sur la vacuité, quand vous y parvenez, cela *se ressent* vraiment. La cessation *se ressent*. Quand on atteint cet état, il y a une expérience vécue, ressentie. Et c'est cet aspect-là qui est transformateur.

Nous rencontrons cependant de nombreux défis. Tout d'abord, il y a un aspect culturel. On retrouve d'ailleurs le même problème dans de nombreuses cultures. Mais ici, à l'époque des Lumières, certains idiots ont eu la mauvaise idée de décréter que les sentiments étaient à la fois peu fiables et « féminins ». Oui, selon eux, les femmes ne pouvaient pas décider par elles-mêmes, elles avaient besoin d'un homme, etc. Le résultat est que nous avons hérité d'une connotation négative vis-à-vis des sentiments, et ainsi nous avons construit une société qui survalorise le côté intellectuel, au détriment du ressenti.

Cela signifie que nous grandissons souvent avec très peu de vocabulaire pour exprimer ce que nous ressentons. Cette carence peut être si forte qu'elle engendre même des pathologies chez certains enfants. À l'Institut *Maitreya*, en Hollande, nous avons une excellente pédopsychiatre. Un jour, je discutais avec elle. Elle m'a dit qu'elle suivait de nombreux jeunes enfants dont les parents eux-mêmes n'avaient aucun vocabulaire pour exprimer leurs émotions. Ces enfants manquent alors tellement de mots qu'ils n'ont aucune idée de ce qu'ils ressentent. Souvent, ils se sentent simplement en colère, car ils assimilent tout à la colère ou à son absence. Ils ne peuvent pas distinguer l'irritation de la colère, le sentiment de solitude de la colère, ou la frustration de la colère. Pour eux, tout est simplement une colère désagréable, et c'est très difficile.

Dans une certaine mesure, la plupart des Occidentaux souffrent d'une pathologie assez semblable. Je le constate par exemple chez les Néerlandais : le nombre de mots que nous utilisons pour exprimer notre ressenti du monde est extrêmement limité. Quelque chose est « confortable », la nourriture est « bonne », et ce vocabulaire reste restreint. Mais dès que l'on traverse la frontière vers la Belgique, cela change déjà beaucoup : les Belges utilisent bien plus de mots du néerlandais pour exprimer des nuances de ressenti que les Néerlandais eux-mêmes.

Nous venons d'une culture protestante très marquée, qui met l'accent de façon excessive sur l'aspect pragmatique et logique du monde, et qui se complaît à ignorer tout le reste. Si c'est le cas pour vous, cela signifie qu'il vous faut apprendre. Et au début, cela peut être assez frustrant. Mais en réalité, c'est une exploration très intéressante : apprendre à écouter votre propre esprit.



Vous savez bien que, d'instant en instant, votre esprit ressent toujours quelque chose. Cela vaut donc la peine, quand vous ne savez pas identifier ce que c'est, de simplement rester avec.

Vous savez que chaque instant de votre esprit s'accompagne d'un certain ressenti. Alors, quand il n'est pas clair, quand vous ne savez pas exactement ce qu'il est, il vaut la peine de simplement vous asseoir avec lui.

Dans la langue anglaise, il existe de bons inventaires de ressentis ou d'émotions que l'on peut utiliser. Si vous voulez, je peux les partager pour vous aider, ou les mettre dans le tchat. Cela peut être utile dans certaines situations : prendre une telle liste et, d'une certaine manière, se demander quel mot correspond le mieux à ce que vous ressentez à cet instant.

On est souvent surpris de voir combien de mots s'y trouvent. Il y a plus de trois émotions... il y en a, je crois, environ 200. Et c'est en réalité très enrichissant. Quand vous pratiquez ainsi de manière répétée (et je l'ai fait moi-même) vous devenez un maître, un expert de votre propre ressenti du monde, ce qui est vraiment important.

On pourrait dire que l'esprit utilise ce ressenti pour nous communiquer quelque chose. À ce stade, vous savez que ce ressenti ne vient pas du monde extérieur, mais de votre propre esprit. Votre esprit essaie de vous dire quelque chose sur le monde, mais si vous ne comprenez pas son langage, vous n'entendez rien.

Ainsi, le côté intellectuel de l'esprit ne comprend pas vraiment le côté émotionnel - pour reprendre une terminologie occidentale. Il est donc essentiel de les relier, afin que votre esprit devienne informatif. Pour que, lorsque votre esprit essaie de vous dire quelque chose, vous puissiez l'entendre.

C'est très important, parce que dans presque toutes les circonstances, le présent est beaucoup trop complexe pour n'être saisi que par l'intellect.

Par exemple, en ce moment, je suis à Brooklyn, dans l'État de New York. Nous sommes dix ici dans la salle. Cela signifie déjà qu'il y a une interaction sociale très complexe qui se déroule et nos esprits en prennent note. Mais ces interactions sont tellement complexes que je ne peux pas les analyser uniquement avec l'intellect.

Si je voulais comprendre exactement quelle est la dynamique du présent, je devrais y consacrer une heure après coup et écrire à ce sujet. Par exemple, pour moi, naviguer entre les personnes ici présentes et celles qui sont en ligne n'est pas possible en me fiant à une compréhension intellectuelle. Je ne peux pas raisonner pour savoir comment l'un ou l'autre se sent. Ça ne fonctionne pas.

Nous devons donc nous appuyer fortement sur nos ressentis. Quand je regarde quelqu'un dans la salle ou à l'écran, cela me procure une sensation particulière. Et ce ressenti est ma manière de recevoir une information directe de mon esprit, une information que l'intellect seul ne pourrait jamais saisir, tellement elle est complexe. Le ressenti me donne cette information de façon directe. Cela me dit comment je me relie à une personne en particulier. Quand je vous regarde, je ressens quelque chose, et ce ressenti me renseigne



sur la nature de notre relation : la fonction que vous jouez pour moi, celle que je joue pour vous. Tout cela se traduit en ressenti.

Plus vous explorez ces ressentis, plus vous devenez capable de naviguer dans votre vie. Et d'autre part vous apprenez aussi à les questionner, car leur interprétation n'est pas toujours exacte. Comme nous le verrons plus tard, elle n'est souvent que partiellement juste. Il y a des choses correctes, et d'autres qui ne le sont pas. Mais nous ne pouvons pas faire la différence si nous ne comprenons pas. C'est comme si notre esprit nous parlait, mais que nous répondions : « Désolé, je n'ai aucune idée de ce que tu dis. »

C'est pour cela que, par exemple, quand on parle de ce qu'on appelle « la post-méditation », c'est-à-dire la période entre deux sessions assises, le plus important pour un yogi est d'observer constamment ce ressenti.

Certains d'entre vous ont étudié avec moi les douze liens de la production conditionnée. Le point le plus important, pour un méditant, c'est : par où commence-t-on dans tout ce processus ? Par le ressenti. Parce que normalement, nous réagissons de façon automatique à ce ressenti. C'est cela que je voudrais interrompre. Je voudrais pouvoir choisir : ce ressenti est-il fiable ou pas ?

Mais pour être capable de séparer ces deux aspects -le ressenti et ma réaction au ressenti - je dois d'abord bien connaître ces ressentis.

On dit qu'ils ont trois teintes fondamentales : agréable, désagréable et neutre. Mais, immédiatement, l'esprit y ajoute toute une palette de nuances, qui fournissent une interprétation très détaillée du monde.

Certains d'entre vous sont familiers de *Shantideva*, qui répète très souvent cette idée : « Si les ressentis ne sont pas fiables, alors restez comme un morceau de bois. » Cette injonction revient une dizaine de fois dans son texte. Mais la répéter mécaniquement ne changera pas quoi que ce soit.

La liberté que nous avons dans l'instant présent, consiste à nous abstenir d'agir.

L'expérience du présent est déjà là. On ne peut pas l'annuler. Dans le présent, la liberté dont nous disposons est donc de suivre cette expérience ou de nous en abstenir. Voilà le choix qui se présente à nous dans le présent.

L'autre forme de liberté que nous possédons est celle de créer un futur différent, car en façonnant certaines conditions dans le présent, nous créons l'avenir.

Cette première liberté, c'est en réalité ce que réalise notre cortex préfrontal : il joue un rôle majeur dans cette capacité. L'esprit élabore toutes sortes de stratégies, et nous avons le choix d'en ignorer certaines. On le constate facilement : si le cortex préfrontal est endommagé, les personnes deviennent désinhibées et ne peuvent plus s'abstenir d'agir selon l'impulsion qui se présente.

Cela montre que, pour un méditant, il est crucial d'avoir une vision profonde de la manière dont les choses sont ressenties, de la manière dont le monde est perçu à travers ce ressenti.



C'est la base qui permet de décider : est-ce fiable ? Est-ce que je veux poursuivre cela ? Ou est-ce que ce n'est pas fiable, et que je préfère « rester comme un morceau de bois » ?

Dans la session de méditation, et plus largement dans la vie quotidienne, il existe un autre angle pour regarder la même chose. Nous en avons parlé brièvement le week-end dernier, avec l'exemple des résolutions du Nouvel An. Habituellement, nous faisons des choix raisonnés : « Je *devrais* arrêter ceci », « Je *devrais* commencer cela ». Et très vite, si nous avons de la chance, dès le 2 janvier, nous ne tenons déjà plus ces résolutions.

Et c'est exactement pour cette raison : Une compréhension uniquement intellectuelle des raisons pour lesquelles nous devrions faire quelque chose ne nous soutient pas bien longtemps. En fait, dans la plupart des sessions de méditation, elle disparaît presque instantanément dès qu'on cesse d'y penser, car le côté intellectuel ne fonctionne que si on le répète sans cesse. Mais on ne peut pas faire une méditation sur la respiration en se répétant, pendant toute la session : « Je dois suivre ma respiration. Je dois suivre ma respiration, parce que les obstacles sont mauvais. Je dois suivre ma respiration, parce que... » Non, ça ne marche pas, c'est même très distrayant, pour dire le moins. Il faut donc autre chose pour nous soutenir dans la session. Quelque chose d'autre doit remplir cette fonction. Et, même si c'est un peu plus complexe que ce que je dis maintenant, le rôle central ici est tenu par le ressenti, encore une fois.

C'est pour cela que nous faisons autant d'efforts pour générer une motivation. Les grandes motivations de notre tradition sont, d'un côté, le renoncement - ou l'émergence définitive - le souhait d'être libre. Avoir une réponse ressentie très forte face à ce que les obstacles nous font réellement. Quand on explore cela profondément, on ressent ce que le Bouddha appelait du dégoût. On se dit : « Je pourrais être libre, et il y a quelque chose dans mon esprit qui me vole cette liberté. C'est totalement inacceptable. Je ne peux pas vivre comme ça. »

Lorsque l'on ressent cela, lorsque l'on a entraîné ce ressenti, alors, dans la session, quoi qu'il arrive, ce ressenti empêche par exemple les pensées de prendre le contrôle. Elles apparaissent simplement comme désagréables. Quand une pensée surgit, parce qu'il y a une empreinte karmique, l'esprit pense « ohhhh... », mais on est déjà libre, car la pensée ne fait que passer. Elle ne peut pas nous saisir car notre réaction émotionnelle nous protège : « Non, je ne veux pas de ça, pas question. »

Il est essentiel de bien le comprendre : beaucoup d'entre nous veulent méditer en essayant de contrôler leur méditation. Mais c'est une erreur. Nous n'avons pas ce pouvoir, et cette attitude mène seulement à une frustration, à un sentiment répété d'échec. Comme lorsque, après avoir pris de bonnes résolutions nous nous retrouvons à les abandonner dès le 2 janvier - quand nous buvons à nouveau, ou toute autre chose. Ce qui est véritablement utile, c'est de générer une motivation profonde et transformatrice, que nous ressentons vraiment. Une motivation qui devient une partie de nous-mêmes, qui vient à notre secours chaque fois que quelque chose de malhabile surgit dans notre esprit. Elle nous protège. Car le vrai refuge n'est pas un combat incessant. Le vrai refuge, c'est lorsque notre propre esprit



commence à nous protéger spontanément, sans aucune interférence. Voilà pourquoi ce ressenti intérieur, ce *felt sense*, est si important à cultiver. C'est vrai aussi pour la bodhicitta.

Mais il existe une autre motivation, au cœur de toutes les traditions bouddhistes, et particulièrement de la tradition tibétaine : la dévotion. Et là, nous rencontrons une difficulté bien occidentale : en entendant ce mot, beaucoup se crispent, et se disent : « Est-ce qu'il va vraiment parler de ça... ? » Peut-être faudrait-il simplement changer de vocabulaire. Trouver d'autres mots.

Nous avons déjà exploré à maintes reprises combien nous sommes des êtres relationnels. Nous dépendons, d'abord, de nos propres parties. Donc une bonne relation avec ce qui est en nous est utile. Mais surtout, nous dépendons de ce que nous appelons abstraitement des « causes et conditions », mais la plupart du temps, cela renvoie à d'autres êtres vivants ou à d'autres personnes. Parler de vos parents comme de « causes et conditions » n'est peut-être pas tout à fait approprié... Vous pourriez simplement les appeler parents, papa et maman, de temps en temps. Ou amis, ou maîtres, ou peu importe.

Nous vivons dans un monde que nous avons façonné, un monde très axé sur des droits, sur des caractéristiques authentiques, comme si nous étions nés avec des compétences innées. Mais selon ma propre mère, je suis arrivé au monde sans aucune compétence hormis celle de crier. Tout le reste, je l'ai appris ensuite. Ma mère a été un bon témoin que je n'avais aucune compétence innée. Et cela vaut pour chacun de nous. Nous arrivons totalement démunis, inutiles. Parmi toutes les espèces, les bébés humains sont les plus coûteux. Aucun autre animal ne prend autant de temps pour atteindre l'âge adulte. Chaque parent le sait d'expérience. C'est d'ailleurs pour cette raison que je n'ai pas voulu avoir d'enfants : je me disais que ces vingt années, je pourrais les consacrer à autre chose. Mais ça veut dire que toutes les capacités que nous avons aujourd'hui, nous les devons à d'autres.

C'est pour cela que la réjouissance est si importante. Nous avons tous des compétences merveilleuses, et souvent nous ne réalisons même pas que nous les avons. Nous les prenons pour acquises. Je sais lire et écrire, mais je n'ai pas inventé ça tout seul. Et pour qui a déjà vu l'intérieur de mon iPad, il n'y a rien que j'aime autant que la lecture. Mais sans les personnes qui m'ont appris à lire, je n'aurais jamais eu accès à cette joie-là. Elle me serait restée cachée.

C'est quelque chose de si évident que nous oublions combien de temps il faut en réalité pour apprendre à un enfant à lire. Ce sont des milliers d'heures. Des enseignants et des parents ont passé des milliers d'heures avec nous : « A, B... », puis nos premiers petits livres, et il fallait déchiffrer : « Le gnome est allé dans sa maison-champignon, et dans sa maison-champignon, il y avait une cuisine... ». Et cela, particulièrement en anglais, où l'orthographe et la prononciation semblent presque sans lien... Cela demande un effort immense.

C'est une marque de la bonté que nous avons reçue des autres. Et cela vaut pour presque tout ce que nous savons faire : nos capacités, nos facultés de reconnaître, de ressentir, d'entrer en relation sociale, nos identités, nos espoirs, nos rêves. Tout cela est venu grâce aux autres. C'est pourquoi il est si précieux de cultiver encore et encore la gratitude. Car elle nous rappelle combien ces choses sont importantes, et que si nous les oublions, nous ne



pouvons pas en jouir pleinement. Nous pensons souvent qu'il va de soi de pouvoir lire un livre. Mais c'est bien plus agréable de se dire : « C'est aussi un cadeau. Comme c'est merveilleux que je puisse lire ! Mmmm.... » Ressentir cela, même avant d'avoir lu le premier mot. Recevoir ce livre comme un cadeau fantastique. Cela rend ce moment précieux, spécial. Ce livre que vous tenez entre vos mains a été écrit par quelqu'un. Celui que je lis en ce moment a demandé six ans de la vie de son auteur pour l'écrire. Mais je ne fais pas attention, je le parcours vite...

Je me souviens que ma mère se plaignait quand, après avoir passé des heures à cuisiner, tout était avalé en dix minutes. Et en plus, on ajoutait du ketchup ! Elle disait : « Comment peux-tu me faire ça ? J'ai passé cinq heures à préparer ça, et toi, tu l'engloutis en dix minutes, et en plus recouvert de ketchup ! » Et elle avait raison.

C'est tellement plus joyeux de vivre avec de la gratitude. Comme le dit un célèbre moine bénédictin allemand : la « *gratefulness* », la reconnaissance.

Ouvrir un livre et se dire : « Waouh, c'est magique que je puisse lire ça. » Et puis penser qu'une personne a passé six ans de sa vie à écrire ce livre, et que je peux partager ces six années avec elle, ici et maintenant. Tout ce travail de recherche, toutes ces réflexions, ces phrases tapées, corrigées encore et encore... c'est fantastique ! C'est cela qui rend la vie magique. C'est si simple en réalité, rien de compliqué, et pourtant cela rend l'existence tellement plus savoureuse. Et nous en avons besoin.

Mais en vérité, nous avons quelque chose d'encore mieux : une précieuse renaissance humaine. Depuis des temps sans commencement, nous étions hors de contrôle. Et nous voilà ici, avec la possibilité d'arrêter ce cycle. Tout autour de nous, nous voyons des personnes qui souffrent, des personnes insatisfaites, des personnes essayant de naviguer dans ce monde sans véritable maîtrise, suivant simplement leurs impulsions, perdues dans des illusions - aujourd'hui parfaitement représentées par Facebook. Et nous, ici, nous avons le choix. C'est extraordinaire.

Nous avons trouvé des outils pour questionner le présent : « Ce que je perçois est-il vrai ? Est-ce fiable ? Peut-on voir le présent autrement ? Est-ce que je peux l'examiner de différentes façons ? Qu'est-ce que cela signifie vraiment d'être heureux ? Est-ce que cela dépend de quelque chose d'extérieur ou non ? Mes actions ont-elles des conséquences, ou pas ? »

Et pourtant, nous oublions facilement à quel point cette opportunité est rare.

Les textes énumèrent de nombreuses conditions qui la rendent possible - les huit libertés, les dix richesses - que l'on peut étudier dans le Lamrim. Mais je voudrais m'arrêter seulement sur une d'entre elles : il y a deux mille cinq cents ans, un être est devenu le *Bouddha*, après avoir œuvré pendant trois incommensurables éons. Quelqu'un nous a aimés au point de consacrer presque une éternité à prendre soin de nous.

Parmi tous les maîtres et tous les idéaux, cela est incomparable. Il ne fait pas de distinctions, il n'aime pas certaines personnes et pas d'autres, un pays plutôt qu'un autre. Il ne nous aime pas seulement parfois, lorsque nous croyons en lui, pour ensuite nous rejeter en enfer si nous ne croyons pas. Non.



Lorsque je contemple le fait que le *Bouddha* soit devenu éveillé, je ne peux penser qu'à une chose : la toute première émotion, le tout premier ressenti qu'il a dû éprouver devait être la gratitude.

Tout à coup, le monde est devenu transparent pour lui. Il était libre. Il a regardé à l'intérieur et s'est dit : « Je dois réfléchir à ça. » Et il l'a fait, pendant sept semaines. Ce devait être extraordinaire de découvrir cela pour la première fois. Réaliser que tout ce passé lui était transparent, et de voir tous ces êtres qui y avaient contribué. Cette générosité sans limite n'est pas venue d'un seul coup, ni d'un seul moment. C'est le fruit de rencontres sans fin avec les autres : ici, on reçoit quelque chose ; là, on redonne... encore et encore. Voilà cette générosité illimitée.

Nous construisons sur ce que le *Bouddha* a réalisé en lien avec une infinité d'êtres. J'imagine seulement que ce sentiment de gratitude aurait été presque accablant, si son esprit n'avait pas été totalement libre. De plus, il avait la capacité de pouvoir expliquer aux autres comment parvenir à cet état. Et des personnes l'ont fait. Depuis deux mille cinq cents ans, d'innombrables hommes et femmes ont consacré leur vie à accomplir exactement la même chose. Et, vous le savez, ce n'est pas facile. Ils ont renoncé à tout confort, à tout ce qu'ils avaient, simplement pour transmettre ce même don, pour continuer à l'offrir encore et encore. Et nous voilà ici, aujourd'hui, nous avons encore accès à ce phénomène.

C'est le sens de cette visualisation : exprimer, se souvenir que ce moment est extraordinaire, ressentir de la gratitude. « Waouh ! » Et pourtant, parce que nous sommes blasés, nous pensons à tort avoir déjà connu beaucoup de ces instants, mais la réalité, c'est que ce moment n'existe qu'une fois, et qu'il ne reviendra jamais. Et le choix que nous avons dans ce moment, la liberté de ce moment, nous a été offerte par le *Bouddha*. C'est un cadeau qu'il ne cesse jamais d'offrir.

Alors, être assis là, sentir la présence du *Bouddha* et éprouver au fond de soi : « Merci. Merci pour ce que tu as fait. » Voir le *Bouddha* et reconnaître que ce n'est pas quelqu'un de séparé de vous. Le *Bouddha* est aussi votre miroir, votre reflet. C'est vous. Le *Bouddha* nous montre une seule chose : « Regardez-moi, voilà ce que vous êtes lorsque vous laissez tomber tout ce qui est adventice. Voilà. »

Et quand nous pouvons ressentir cela, ce ressenti devient ensuite capable de soutenir notre calme mental.

C'est pour cela que nous visualisons le *Bouddha* au-dessus de nous : pour nous indiquer à nous-mêmes que nous voulons garder vivante en nous cette dévotion - pour employer encore ce mot - ou bien cette gratitude, ou cet amour, peu importe comment on l'appelle. L'important est de cultiver ce ressenti qui nous montre l'extraordinaire opportunité du moment présent : vous pourriez devenir éveillés maintenant.

Voilà pour la première partie. Et surtout, ne forcez rien. Laissez cela mûrir en vous. Si vous avez du mal à ressentir quelque chose, ce n'est pas grave. C'est simplement là où vous en êtes. Nous sommes tels que nous sommes, produits par notre environnement. N'abordez



pas cela avec frustration, mais comme une occasion d'explorer votre ressenti du monde. D'explorer ce « *felt sense* ». C'est déjà là. Il suffit juste de le reconnaître.

Amanasikāra

L'autre thème restera avec vous longtemps, alors autant vous donner directement le terme sanskrit : **Amanasikāra**.

Certains d'entre vous le savent peut-être, dans beaucoup de langues européennes, le préfixe « a- » ou le « an- » indique une négation.

Donc *a-manasikāra* signifie littéralement « le non-faire » de quelque chose. *Manasikāra* étant le nom d'un facteur mental : l'attention.

Notre esprit, à chaque instant, se tourne vers un objet. Notre intention s'oriente dans une certaine direction, et dans cette direction, elle se pose sur un objet précis. Dans le champ visuel, par exemple, nous pouvons porter attention à un élément particulier. Quand je vous regarde, il y a aussi une caméra, d'autres choses autour, mais mon attention se fixe sur un objet spécifique, d'une certaine manière.

L'idée fondamentale d'*Amanasikāra* est que nous pouvons apprendre à avoir un certain contrôle sur ce facteur mental. Nous pouvons apprendre à choisir si nous prêtons ou non attention à quelque chose. C'est un sujet d'une immense profondeur. Si vous continuez à me suivre, d'ici novembre prochain, vous saurez exactement de quoi il s'agit. Ce terme *Amanasikāra* apparaît souvent dans la méditation du *Mahāmudrā*. Les outils que nous allons utiliser pour lâcher prise s'approfondiront petit à petit. Mais il faut commencer par le début, pas par la fin. Cela prendra donc du temps pour comprendre à quel point il est simple, en réalité, de lâcher prise. Mais avant tout, il nous faut aider notre esprit à voir pourquoi il peut le faire et comment il peut le faire. Avec un peu de chance, l'année prochaine, cela vous sera beaucoup plus facile.

Et même si le bouddhisme n'est pas « votre truc », même si vous n'avez pas envie de devenir éveillés, savoir le faire améliorera votre expérience vécue à cent pour cent. Car vous avez certainement remarqué que vous n'êtes pas du tout libres dans ce à quoi vous portez attention. Essayez simplement de ne pas penser à quelque chose. Par exemple, quelqu'un vous dit quelque chose que vous jugez injuste, que vous n'auriez pas dû subir. Pas besoin d'entrer dans les détails, vous êtes tous des experts en ce genre de pensées, moi aussi... Et puis, essayez de ne pas y penser. C'est impossible. Ou presque impossible. Mais heureusement, cela peut s'apprendre.

Très souvent, et surtout dans des situations à risque, nous ne sommes pas libres du tout. Portant c'est précisément dans ces moments-là que nous aurions besoin de pouvoir choisir... mais nous ne le pouvons pas. Nous sommes entraînés par ce processus intérieur. Comment cela fonctionne est complexe, et nous allons l'approcher pas à pas. Je détaillerai au fur et à mesure. Tout expliquer d'un coup serait facile, mais peu utile. Ce que je veux, c'est que vous appreniez vraiment à le faire.



Voilà donc mon dernier sujet pour aujourd'hui. Ce que je viens de dire à propos d'*Amanasikāra* vaut aussi pour le sūtra que je vous ai demandé de lire. L'expliquer me prendrait un mois entier : c'est un texte très complexe, riche de sens. Nous y reviendrons à la fin de l'année. Mais je voulais que vous voyiez déjà quelque chose à propos de la première moitié de ce sūtra. Vous remarquerez que le Bouddha y utilise de nombreux outils qu'il n'explique pas dans le texte. Nous allons donc les explorer petit à petit. Pour le moment, c'est surtout la première moitié qui nous concerne, pour ce premier mois.

C'est d'ailleurs une manière très typique de développer le calme mental. C'est le mode de base que vous y voyez. Comme certains d'entre vous l'ont peut-être remarqué, les concentrations dites « espace infini », « conscience infinie », « néant » et « ni perception ni non-perception » sont des absorptions supérieures. C'est pour cela que le Bouddha a donné une description de base qui sous-tend toutes les étapes du calme mental. Mais ce n'est pas vraiment ce qui m'importe ici.

Ce qui est important pour nous, c'est la première étape. Que fait-il ? En fait, il s'adresse à un moine ou à une nonne assis(e) avec lui dans la forêt. Et il se rend compte que ce moine garde avec lui toutes sortes de choses, simplement en y pensant, alors qu'elles ne sont en réalité absolument pas là. Heureusement, ils sont dans la jungle. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils y vivent : pour être loin du marché et de leur famille, afin de laisser derrière eux toute la complexité sociale. Mais nous savons bien que nous traînons tout cela avec nous malgré tout.

Moi, par exemple, si j'ai un moment de tension avec vous maintenant, et que je n'y prends pas garde, j'y penserai encore pendant les cinq prochains jours. Et plus j'y penserai, plus cela aura tendance à empirer.

C'est là le point de départ. Le Bouddha dit à ce moine : regarde ce que tu apportes avec toi, qui n'est pas ici. Tu penses à quelque chose qui n'existe pas dans le présent, qui est fabriqué par ton esprit. Tu imagines quelque chose, et ton esprit a beaucoup de mal à distinguer ce qui est imaginé de ce qui est réel. Il réagit à ton imagination comme si c'était réel, et cela vient troubler l'esprit.

C'est pourquoi beaucoup de personnes ont compris depuis longtemps que lorsqu'on est en conflit avec quelqu'un, mieux vaut rester proche de cette personne plutôt que de s'en éloigner. Car plus on s'éloigne, plus la colère a tendance à croître.

Il y aurait encore beaucoup à dire là-dessus, et ceux qui ont suivi avec moi les deux dernières années connaissent déjà cet argument. Pour les autres, j'y reviendrai plus tard. Le point ici est simplement de réaliser que nous amenons dans le présent beaucoup de choses qui ne sont pas présentes dans le présent. (Désolé pour cette phrase un peu bizarre !)

Ainsi, dans votre pratique, je vous invite à garder les choses simples : commencez simplement par remarquer que votre esprit est souvent occupé par des choses qui ne sont pas là. C'est un peu comme se promener avec une photo et crier sur la photo. Comme si j'avais la photo de mon ennemi et que je passais mon temps à lui parler. Ce serait vraiment stupide. Et pourtant, nous faisons tous très souvent cela.



Voir l'absurdité de ce comportement est déjà un bon point de départ. C'est une des nombreuses raisons pour lesquelles j'insiste tellement sur l'humour. Sans cela, nous avons tendance à devenir normatifs, rigides, ce qui n'est ni très heureux ni très utile. Vous voyez, cela peut vous arriver, et à cet instant précis, un bon éclat de rire suffit à briser le charme. Vous regardez alors votre esprit et vous vous dites : « Allons, c'est ridicule ! » - et voilà, le sortilège est rompu. Cela suffit. Oui, il est apaisant de sourire face à cela.

Il est utile d'apprendre à continuer ainsi : observer quand votre esprit amène dans le présent des choses qui n'y sont pas, dont vous savez pertinemment que les ressasser n'apporte rien à la situation. De vous dire alors : « Ce n'est pas là. Je le laisse partir. » Bien sûr, ce n'est pas suffisant pour convaincre l'esprit. Mais c'est un bon début de s'entraîner à le faire. Vous découvrirez qu'au début cela demande beaucoup de répétitions. Votre esprit est très fortement habitué, conditionné, et il y a de nombreuses raisons à cela, certaines même nécessaires. Mais transformer cette habitude prend du temps.

La première moitié de la pratique, c'est donc de devenir conscient de ce mécanisme, et de persister à lâcher prise : « Je n'ai pas besoin d'y prêter attention. » Cela revient... « Non, je n'ai pas besoin d'y prêter attention. » Cela revient encore...etc.

La seconde moitié consiste à remarquer ce qui se passe en vous, le soulagement quand vous lâchez prise. La colère est toujours un bon exemple. Quand je ressasse à propos de quelqu'un que je n'aime pas, je me sens très mal. C'est un poison pour le corps et l'esprit. C'est un fardeau. Mais ma colère dépend de la visualisation que je fais de cette personne. Cependant, au moment où je lâche prise, la colère disparaît. Car la colère est une interprétation de cette personne visualisée, imaginée. Dès que je lâche prise, il n'y a plus de colère.

C'est étonnamment simple, en fait. Presque embarrassant de simplicité. Le problème n'est que cette habitude profondément enracinée.

Pourquoi est-ce si important ? Parce que ce sentiment de soulagement, c'est du bonheur. Et nous passons souvent à côté de ce ressenti. Mais si vous voulez convaincre l'esprit de lâcher, il faut en connaître profondément le bénéfice et vous laisser inspirer par ce que vous venez de faire. Comme : « Waouh, je viens d'abandonner la colère. C'est incroyable. Et ça fait du bien. »

C'est comme dans *Le Seigneur des Anneaux* lorsque, à un moment, Gollum perd son double imaginaire, et qu'il alors regarde autour de lui en se demandant : « Mais où est-il ... ? » C'est exactement ce sentiment. Vous luttez avec toutes sortes de raisons, puis vous lâchez, et soudain : « C'est parti. Plus de colère. Où est-elle passée ? Nulle part. » Et alors savourez pleinement ce moment de soulagement.

Au début, c'est de courte durée. Mais en répétant ce lâcher prise, on peut se demander chaque fois : « Et là, comment je me sens ? » « Super ! » Puis ça revient, et on lâche encore.



Nous verrons peu à peu pourquoi l'esprit a tendance à revenir en arrière. Mais pour l'instant, ce que je veux souligner, c'est l'importance de continuer à essayer, de continuer à exercer notre capacité à lâcher prise, simplement en nous rappelant : « Ce n'est pas là. » Mon ennemi est-il ici ? Non. Alors, comment est-ce que je me sens ? Ah, léger, apaisé ! Et cet apaisement vient du fait que ma colère n'est pas là. Ainsi, petit à petit, l'esprit apprend que tout ce flot de pensées est un poids immense, accompagné de sensations désagréables. Quand nous les laissons partir, elles s'évanouissent aussitôt. Certes, elles laissent parfois une trace légère, mais leur source a disparu, et en patientant un peu, cela se dissipe.

Voilà donc la première étape : apprendre à développer cette capacité. La semaine prochaine, je vous donnerai plus de détails sur pourquoi l'esprit fait ça. Mais pour cette semaine, contentez-vous d'essayer. Chaque fois que votre esprit se perd dans toutes ces pensées, laissez-les partir. Vous n'avez pas besoin d'y prêter attention. Et observez : au moment même où vous lâchez prise, les émotions qui étaient liées à ces pensées disparaissent aussi. Et ce soulagement est très agréable.

C'est en fait le paradoxe : tout notre bonheur est, par définition, toujours un soulagement. Le bonheur ne vient pas de l'objet désiré, mais de l'absence de désir. Bon, il y a des exceptions, par exemple, quand vous savourez une pizza ... Il y a des émotions positives comme l'appréciation, qui apporte un bonheur dans un sens positif. Mais la plupart du temps, et de manière fondamentale, le véritable bien-être, c'est le lâcher-prise. Cela signifie aussi que la source de votre bonheur a toujours été en vous. Vous la libérez en laissant aller tout ce qui n'est pas en accord avec elle. On pourrait dire que lorsque votre esprit est obsédé par votre objet de colère et que vous cessez d'y prêter attention, vous avez quelque chose qui ressemble presque à une cessation. Parce que vous utilisez un peu de sagesse : cette personne vous paraît réelle, mais vous appliquez votre sagesse - une sagesse très simple : cette personne n'est pas là ; je parle à une image, ce qui est assez absurde. Je lâche prise. Et alors vous avez la félicité du lâcher-prise. Au début, elle est très fragile, mais vous pouvez la faire croître.

L'étape suivante nous conduit à plonger plus profondément dans le calme mental. Que fait alors le *Bouddha* ? Il dit : ce qui n'est pas présent, vous pouvez le laisser aller. Mais il reste encore ce qui est là. Dans ce cas précis, il commence par parler de la communauté. Et il l'aborde pour deux raisons distinctes, l'une après l'autre.

Tout d'abord, et c'est très important, il s'agit d'une communauté vertueuse, une communauté de pratiquants accomplis. Ce sont des personnes qui cultivent l'éthique, qui prennent soin les uns des autres. C'est ce qui donne le sentiment d'être dans une communauté sûre. Dans le sutra, le Bouddha emploie l'expression d'« unicité » (ou singularité) : il ne s'agit pas de penser à chaque individu séparément, mais de ressentir simplement ce que cela fait d'être au sein d'une communauté vertueuse. Comme une impression globale, un ressenti : « Ah, c'est agréable, je me sens bien, je suis en sécurité ». Ceux qui m'entourent me protègent, prennent soin de moi, souhaitent mon bien-



être. Ils ne sont pas dans la compétition, je peux me détendre. Et ainsi, savourer cette compagnie un moment.

Mais, en même temps, percevoir cette communauté est encore une activité mentale. C'est toujours un phénomène auquel l'esprit s'accroche. C'est ce que le *Bouddha* veut nous montrer : nous ne sommes pas encore éveillés, et même une communauté vertueuse fait surgir toutes sortes de sentiments et de projections. Le *Bouddha* dit donc : restez d'abord avec cela, car c'est important. Mais ensuite, essayez aussi de le laisser aller. C'est présent, mais vous n'avez pas besoin d'y accorder votre attention. Vous pouvez le faire, mais ce n'est pas nécessaire.

Nous agissons d'ailleurs ainsi en permanence. Par exemple, je suis dans cette pièce, il y a toutes sortes de choses autour de moi. Certaines sont importantes, alors je leur prête attention. D'autres n'ont aucune importance, alors je ne m'y arrête pas. Je fais déjà ce choix naturellement. Avant-hier, par exemple, j'ai remarqué d'étranges blocs bruns dans cette salle : je n'ai aucune idée de ce qu'ils sont ni pourquoi ils sont là. Mais jusque-là, je ne les avais jamais vus, parce qu'ils n'avaient aucune importance. Je n'y prêtais pas attention. En revanche, je sais très bien où se trouvent les prises électriques, car j'en ai besoin pour brancher mon ordinateur. Alors, dès que j'entre, je sais où elles sont. Voilà comment notre esprit sélectionne constamment à quoi accorder son attention.

Or ici, nous cherchons à pacifier l'esprit. Nous voulons que l'objet de son attention devienne de plus en plus paisible. Nous voulons réduire la complexité. C'est cela, l'aspect essentiel du calme mental. Nous voulons calmer notre esprit, alors nous essayons pour le moment de laisser aller tout ce qui peut, même légèrement, engendrer une agitation.

Voilà ce que dit le *Bouddha* : la communauté, le fait qu'elle existe, vous pouvez y prêter attention, mais vous n'êtes pas obligé de le faire. Au début, c'est utile, parce que cela génère un sentiment de sécurité. Ensuite, il faut aussi en lâcher prise. Et à nouveau, répéter le même processus : maintenant, j'ai lâché prise, je n'y prête plus attention. Il y a une absence, ce que le *Bouddha* appelle vacuité. Que ressentons-nous alors ? Nous voyons que l'esprit s'apaise profondément.

C'est comme un réfrigérateur que l'on refroidit par paliers : on calme l'esprit étape par étape. Voilà ce qu'il enseigne. Cela vous conduit progressivement vers des objets de méditation de plus en plus paisibles.

On remarque : maintenant je ne pense plus au fait qu'il y a une communauté autour de moi. L'absence de cette pensée rafraîchit mon esprit, m'apporte un apaisement. Et le *Bouddha* poursuit ainsi, pas à pas, vers des objets de plus en plus subtils. De la communauté, on passe à la forêt, puis à la terre ou à l'élément terre. On observe alors que cela crée une sorte de phénomène spacieux. Ensuite, on laisse aller la grossièreté de la terre, ce qui ouvre à une expérience semblable à l'espace infini. Puis, on peut aussi laisser aller cette spatialité, ce qui ne laisse que le fait d'être conscient d'être conscient : une claire connaissance, sans limite. C'est un état intermédiaire, mais c'est là où nous devons aller pour l'instant.



Voilà ce que nous allons continuer à explorer, mais dans cette perspective : nous lâchons prise de ce qui est relativement grossier, de ce qui amène encore une certaine agitation à l'esprit. Nous le laissons aller. Nous observons ce que produit ce lâcher-prise. Nous l'apprécions. Nous le laissons infuser dans l'esprit, et nous remarquons qu'il reste encore quelque chose, une petite paix qu'il est possible d'ajouter. Alors, nous lâchons cela aussi. Nous lâchons prise par étapes.

Cela permet de ne pas se fixer d'emblée sur l'idée d'atteindre immédiatement un calme mental parfait. On y va progressivement, pas à pas. Nous pouvons prendre le temps.

En lien avec cela, il y a un point essentiel, en fait, le plus important pour cette année. Nous sommes capables de faire quelque chose d'étrange. Nous le faisons souvent d'ailleurs, mais quand on y réfléchit, c'est assez surprenant, et propre à notre tradition. Dans toutes les traditions philosophiques ou religieuses du monde, on cultive toujours « quelque chose » : Dieu, l'argent, peu importe. On se concentre sur quelque chose, on réfléchit à quelque chose. Mais nous, parmi tous les objets que nous cultivons, il y en a un qui n'est pas un « quelque chose » : nous cultivons une absence.

Nous cultivons le fait que quelque chose que nous avons cru être là depuis des temps sans commencement n'a, en réalité, jamais été là.

Depuis des temps sans commencement, nous avons cru qu'il y avait un fantôme sous notre lit. Et nous méditons sur le fait que ce fantôme n'a absolument jamais existé. C'est un aspect absolument unique du bouddhisme. Ce n'est pas « quelque chose » d'autre, mais simplement une absence. C'est tout : ce n'est pas là. Point.

Nous devons apprendre à développer notre capacité à le faire. C'est cela, la méditation sur la vacuité. Et c'est pour cette raison que ce soutra sur la vacuité constitue une excellente introduction.

Pour vous donner un exemple de la manière dont nous faisons cela dans la vie quotidienne : vous le faites chaque fois que vous gardez votre voiture. Vous l'avez fait ce matin. L'espace vide, vous ne pouvez pas le voir directement. Il n'y a rien, donc il ne peut pas vous montrer qu'il existe. On ne perçoit l'espace vide que par inférence : il y a une voiture à gauche, une voiture à droite, et à partir de cela je comprends qu'il y a une absence entre les deux. Je comprends cette absence. Mais avec mes yeux, je ne la vois pas.

C'est une chose à laquelle bien réfléchir : quand il n'y a rien, ce qui n'est pas là ne peut pas se montrer à vous. Dans le bouddhisme, l'espace, l'espace vide, est défini comme une absence d'obstacle. Vous réalisez qu'il y a une absence. Alors, la prochaine fois que vous gardez votre voiture, ou votre vélo, ou que vous trouvez une place libre, remarquez qu'avant tout vous ressentez cet espace vide.

Quand vous manœuvrez votre voiture, vous pouvez sentir qu'il y a quelque chose. Et quand vous êtes habitué, vous pouvez presque vous garer sans même regarder. De la même manière, quand vous êtes chez vous dans l'obscurité, pour pouvoir vous déplacer, vous devez savoir où sont les absences. Et vous déplacez votre corps d'un vide à l'autre. En réalité, nous utilisons beaucoup les absences dans notre vie quotidienne.



La vacuité, c'est quand nous regardons profondément ce ressenti du monde, et que nous découvrons qu'il a une qualité distincte. Quand je m'approche d'un mur, il y a comme un ressenti très clair : « Je ne peux pas avancer davantage ». Puis, quand je me tourne vers la gauche et qu'il y a de l'espace à nouveau, je ressens comme un soulagement, une respiration possible. Je peux bouger. Ainsi, nous pratiquons en fait la méditation sur l'absence, la méditation sur la vacuité, tout le temps.

Ce que nous allons faire ensuite suit exactement la même logique. Nous verrons - et c'est le but de cette année - que nous croyions qu'il y avait quelque chose qui nous faisait obstacle, quelque chose qui se trouvait sur notre chemin. Mais le *Bouddha* nous dit : cette chose que nous allons examiner, avec ce mot si précis et complexe, « *existence inhérente* », n'a en réalité jamais été là. Elle ne vous a jamais obstrué, parce qu'elle n'existe pas. C'est de l'imaginaire. C'est comme parler à votre ennemi alors qu'il n'est pas là. Mais ici, c'est même un « ennemi » qui n'a jamais, au grand jamais, existé.

Dans le *Cūlasuññatasutta*, l'outil que nous allons utiliser consiste d'abord à reconnaître une absence très simple. Par exemple : nous sommes assis ici, dans cette pièce, mais notre travail n'est pas ici. Pour ceux qui ont des enfants, la complexité de votre vie familiale ou sociale n'est pas ici. Le marché, la rue animée, ne sont pas ici. Il s'agit simplement de remarquer que notre esprit projette dans l'espace toutes sortes de choses qui, en réalité, ne sont pas là. Nous luttons sans cesse avec des illusions. Reconnaissez que c'est une illusion, lâchez-la. Et vous pouvez ressentir l'absence de cette illusion, c'est une libération.

Concentrez-vous sur cette sensation. Prenez le temps. Respirez. Car souvent, c'est presque physiologique : lorsqu'une émotion perturbatrice surgit, il y a toujours comme une pression sur le plexus solaire. Quand vous êtes en colère, ou rempli de désir, votre respiration devient difficile, comme si quelque chose appuyait sur cette zone. Mais quand vous laissez aller la pensée, cette pression disparaît aussi.

Ce que je décris là est donc une approche phénoménologique : comment cela se ressent directement. Quand votre esprit est obsédé par votre ennemi, il suffit de remarquer ce qui est présent, et de voir que, dans l'absence, la pression a disparu. Apprenez à explorer cette sensation.

Et puis, dans le présent, comprenez que vous avez la possibilité de prêter attention à certaines choses... ou pas.

Plus tard, lorsque nous aborderons la compassion, nous verrons qu'il y a encore une étape supplémentaire à franchir : il y a aussi différentes façons de porter notre attention sur un objet. Nous avons *manasikāra* et *amanasikāra*, mais il existe aussi différentes formes de *manasikāra*. Je peux porter mon attention sur quelqu'un en le considérant comme mon ennemi, ou comme une mère, un être sensible, par exemple - comme nous le ferons - ou encore comme mon ami ou mon ennemi. Je peux choisir de quelle manière je porte mon attention. Mais cela, ce sera pour dans deux semaines.

Pour l'instant, gardez votre pratique simple au cours de la semaine à venir. Commencez avec cette visualisation. Cultivez-la. Peut-être réécoutez cet enseignement ou, lorsqu'elle



sera disponible, lisez la transcription. Et puis explorez par vous-même : quelle est ma relation avec le Bouddha ? Prenez vraiment le temps pour cela. Ensuite, vous pouvez utiliser la *Prière en sept branches*, que vous trouverez à la fois dans notre livret de prières et dans les supports additionnels.

Ensuite, encore une fois, visualisez le Bouddha de la manière qui vous convient. Et puis, travaillez avec ces étapes du *Cūḷasuññatasutta*, jusqu'aux étapes qui mènent à l'infinitude de l'esprit. Car plus tard, lorsque nous pratiquerons la méditation sur la vacuité, l'esprit lui-même deviendra notre objet de méditation. Il est donc très important de se familiariser avec l'esprit. C'est aussi là que nous avons terminé l'année dernière, avec le *Yogācāra* : sur l'esprit. Le prochain sujet que nous allons aborder est la *bodhicitta*, et la *bodhicitta* est un esprit spécifique. Alors, si nous avons déjà une bonne compréhension de ce qu'est l'esprit, et si nous avons cultivé le calme mental dessus pendant un certain temps, nous pourrions commencer à jouer avec l'idée de lui donner différentes couleurs. Ainsi, maintenant que je sais ce qu'est l'esprit, je peux me demander : quel est cet esprit spécifique ? Et vous verrez que la manière dont nous allons procéder est très belle. Et parmi toutes les motivations possibles pour développer le calme mental, la *bodhicitta* est sans comparaison.

Comme je suis quelqu'un de très compatissant -surtout envers nos traducteurs - je vous propose de terminer par quelques prières. Cela fait déjà beaucoup de théorie pour aujourd'hui. Il y a énormément à explorer dans les prochaines semaines. Donc détendez-vous, profitez-en.

La semaine prochaine, j'élaborerai le même sujet, en utilisant soit les facteurs d'éveil, soit *Cūḷasuññatasutta* ainsi que le chapitre sur le calme mental ou *Śamatha* dans les documents additionnels. Il n'y a rien d'autre à lire pour les prochaines semaines.

(Prières de dédicaces)

