



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du
20 septembre 2025

La non-attention & les sept facteurs d'Éveil



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Introduction

Je souhaite aborder trois points aujourd'hui. Cela va donc être une soirée assez dense pour celles et ceux qui sont relativement nouveaux ici ; pour les autres, ce sera en partie une répétition, mais cela en vaut la peine.

J'aimerais dire encore quelques mots sur le soutra, afin que nous l'explorions peu à peu, plutôt que de plonger immédiatement dans toutes ses subtilités. Ensuite, je voudrais revenir sur notre thème de l'attention -ou plus précisément au fait de ne pas prêter attention à certaines choses. Et enfin, nous examinerons les sept facteurs d'Éveil pour rafraîchir notre compréhension de ce sujet.

Pour celles et ceux qui ne se souviennent pas exactement de ce dont j'ai parlé lors de la première année, ou pour celles et ceux qui sont nouveaux ici : il y a un document disponible sur le site web, intitulé *Matériaux supplémentaires*. J'y ai copié-collé un résumé de certaines explications données la première année, en particulier sur les facteurs d'Éveil et sur de nombreux autres thèmes. Dès que j'en aurai l'occasion, je continuerai de vous fournir ce type de matériel. Nous ne sommes pas tous exactement au même point, il est donc utile de continuer à vous proposer du matériel à consulter si par exemple vous pensez ne pas être totalement familier avec un sujet que nous semblons aborder comme acquis.

Cūḷasuññatasutta

Ce soutra, qui est à la fois profond et complexe, est en fait en même temps très simple. C'est d'ailleurs ce que j'ai toujours apprécié chez le Bouddha : sa capacité à exprimer de manière très simple des compréhensions extrêmement profondes. Les soutras fondamentaux ne contiennent pas au départ des enseignements très difficiles. Quand on les lit, ils semblent aller de soi. Mais dès qu'on les « déballe », ils demandent un vrai travail. Avant d'entrer dans le texte, je voulais encore dire une chose. La semaine prochaine, je parlerai à nouveau de ce texte, puis nous reverrons les étapes de *Śamatha* selon *Asaṅga*, pour rafraîchir cette compréhension. Nous irons ensuite vers *L'Entraînement de l'esprit en sept points* afin d'aborder la bodhicitta. C'est mon objectif. Donc, dans ce sens, il nous reste deux méditations guidées sur *Śamatha*, puis nous utiliserons cette base pour explorer ce texte et travailler non seulement sur la bodhicitta, mais aussi sur tous les éléments qui la soutiennent.

Si vous avez déjà parcouru le texte, vous aurez vu qu'il propose de nombreuses instructions pratiques, particulièrement précieuses pour nous en tant que méditants dans le monde. Mais là où ce soutra veut réellement nous mener, je vous le dirai à la fin de l'année, en juillet, parce qu'alors vous aurez tous les outils pour vraiment comprendre le sens de son propos. J'y reviendrai de temps en temps d'ici là, mais pour avoir une compréhension complète et approfondie de ce que signifie cette « non-attention », il nous faudra un peu de temps. Ce n'est pas intellectuellement difficile à expliquer, mais pour vraiment en saisir le sens, cela demande du temps. Et cela vaut la peine de le prendre.



Revenons au soutra et à sa progression. Il a une dynamique intéressante. Ananda s'approche du Bouddha : il a entendu celui-ci dire, dans le passé, qu'il demeurerait dans la vacuité. Apparemment, il doute un peu de ce qu'il a entendu exactement, alors il demande au Bouddha de lui rafraîchir la mémoire. Ce qui est intéressant, c'est que le Bouddha confirme : oui, il demeure souvent dans la vacuité, c'est l'une des méditations qu'il utilise. Ce qui, en soi, est déjà une remarque frappante : si quelqu'un est éveillé, pourquoi médite-t-il encore ?

Les soutras et *l'Abhidharmakośa*, le « Trésor de connaissance », expliquent qu'en réalité, la méditation est l'état naturel d'un être éveillé. Ce n'est alors donc plus une pratique, mais simplement une manière d'être. Tandis que nous, nous pratiquons justement pour que cela devienne naturel.

Parce que d'une certaine façon, comme nous allons le découvrir, notre comportement actuel est artificiel : il y a un défaut dans notre perception qui fait que le monde nous apparaît de façon artificielle, et cela crée des difficultés dans la façon dont nous agissons. Au début, notre pratique peut sembler se complexifier, mais au bout du chemin, la vie devient étonnamment simple.

Ainsi, le Bouddha demeure, pourrait-on dire, dans la simplicité. Sa vie est simple : demeurer dans la vacuité et prendre soin des autres. Rien de plus, rien de moins.

Il affirme que c'est bien ainsi qu'il agit la plupart du temps, mais soudain il change de ton : il commence à dire ce que les autres devraient faire. Cela laisse penser qu'*Ānanda* n'était peut-être pas seul présent, mais le texte ne le précise pas. Toujours est-il que le Bouddha transforme son expérience en instruction : « Voici ce que fait un bhikshu, un méditant. » Et il décrit ainsi comment il entre en méditation : une description de sa propre pratique qui est en même temps une instruction complète sur la manière de s'y engager et d'y parvenir. C'est brillamment construit.

La première partie de ces instructions touche au cœur du thème d'aujourd'hui : nous portons en nous plus de choses qu'il n'est nécessaire. La vraie question est : pourquoi le faisons-nous ?

Pourquoi, alors que nous sommes assis ici confortablement, ou que je déguste un excellent café, ressentons-nous encore le poids de tout ce que nous devrions faire, de tous les conflits passés, des attentes, de la culpabilité liée au passé ?

Il y a une bonne réponse à cette question, que nous allons explorer. C'est un vaste sujet. Mais même sans une compréhension profonde, le simple fait de remarquer que notre esprit est occupé par quelque chose qui n'est pas là est déjà très utile.

J'ai déjà plaisanté à ce sujet : la colère, vous le savez, est un état mental et elle fonctionne surtout quand son objet n'est plus présent. Ainsi, notre colère est aussi absurde que de prendre une photo et de crier ensuite sur cette image, ce qui n'a absolument aucun sens. C'est pourtant exactement ce que nous faisons. Alors, même en utilisant une image humoristique comme celle-là, quand votre esprit recommence à s'emballer, vous pouvez



penser : « Non, là, mon esprit se comporte de manière aussi stupide que quelqu'un qui crie après une image... et bien sûr, l'image s'en moque complètement... »

J'ai souvent dit que l'humour est un outil précieux dans la méditation. C'est pour cela que je l'utilise fréquemment. Il rend l'esprit plus léger. Mais surtout, l'humour a le pouvoir de briser l'illusion dans laquelle nous sommes parfois piégés. Il réintroduit de la perspective. Or, quand nous sommes perdus, nous perdons cette perspective. Rire de la situation présente - non pas pour s'en moquer, mais simplement pour voir à quel point le samsara est absurde - est profondément libérateur. Cela nous ouvre aussi à l'idée que la liberté est possible. Si c'est aussi ridicule, alors nous pouvons bien sûr le dépasser.

C'est pourquoi j'attache de l'importance à ce point : nous avons beaucoup parlé du renoncement, mais souvent on le formule comme une injonction : « il faut faire ceci, il faut faire cela ». Or cela correspond mal aux enseignements du Bouddha. Lui ne parlait pas ainsi. Le renoncement, c'est avoir envie de faire. Le véritable renoncement, ce n'est pas une obligation, c'est un élan naturel : l'esprit lui-même en a envie, sans qu'on ait à se forcer. Porter des fardeaux inutiles, traîner des poids qui n'ont pas lieu d'être, n'est pas acceptable. C'est totalement inutile.

Nous allons explorer pourquoi il en est ainsi, et pourquoi ce n'est pas la « faute » de l'esprit.

Le premier pas est de remarquer simplement ce qui n'est pas là, ce qui est un outil très précieux dans la vie quotidienne, car on peut le pratiquer tout le temps. C'est une pratique très importante que de continuer à vérifier : par quoi mon esprit est-il préoccupé ? Est-il préoccupé par quelque chose qui n'est pas là ? Si c'est le cas, laissez tomber. Lâchez prise. Au début, c'est difficile, mais vous deviendrez très bons à cet exercice. Mais ce n'est pas en vous disant : « je devrais lâcher prise », mais en essayant de le faire, puis en observant ce que vous ressentez : « Que se passe-t-il en moi quand je lâche ? » Vous verrez qu'avec le temps, donner ce retour à l'esprit - constater que lâcher prise est agréable - change les choses. Et alors toutes les perturbations, comme le dit le texte, tombent immédiatement. Cela aide l'esprit à passer d'un mode de fonctionnement à un autre. L'esprit cherche le bonheur, mais il faut lui montrer où se trouve le vrai bonheur. Ce n'est pas évident d'emblée. Mais plus vous le ferez, plus cela deviendra une habitude. Il est très important de garder cela à l'esprit.

Ensuite, le texte dit : « Eh bien, il reste encore quelque chose. ». Alors vous le vérifiez. Et j'aime ce passage car il met en lumière un autre point : notre tendance négative nous rend souvent incapables de reconnaître et d'apprécier les conditions favorables dont nous jouissons déjà. Ainsi nous pouvons être dans un endroit magnifique, savourant une bonne tasse de café, détendus, et pourtant, notre esprit continue à nous rendre malheureux. D'un côté, il nous fait souffrir de ce qui n'est pas là ; de l'autre, il nous empêche de goûter pleinement ce qui est là. Nous avons tous laissé passer de bons repas, de précieux instants avec les autres, etc. Voilà pourquoi, même sur un plan très mondain, cette pratique a tout son sens.



Ainsi, d'un côté, nous pratiquons l'art du lâcher prise ; de l'autre, nous cultivons activement l'appréciation. Cette attitude d'exploration active est appelée « investigation des dharmas » : garder un esprit curieux, explorateur. J'aime parler d'un esprit « qui s'émerveille », parce que chaque instant est neuf, et unique. Et puisque nous avons cet instant, autant en goûter toute la richesse. Cela donne tout son sens au monde.

Ensuite il franchit une nouvelle étape, un point très important, que nous mettons aussi en pratique avec la visualisation du Bouddha. Il insiste sur l'importance, de créer aussi pour nous-mêmes, en tant que méditants, un espace de sécurité. Dans le cas de ces bhiksus, c'est la forêt et leur communauté. C'est un espace sûr. Cela peut aussi être une pièce dans notre maison avec un coussin de méditation, peu importe. L'important est de créer cet espace.

Ce qui est intéressant, c'est que le Bouddha ne met pas seulement en avant la forêt, il souligne aussi que dans cette forêt, il y a une communauté éthique. Ce sont des amis spirituels, des amis fiables. Ainsi, il souligne à la fois que nous avons besoin d'un lieu favorable à notre croissance, mais aussi d'une communauté la soutienne. C'est ce qui favorise notre croissance. Cela donne un sentiment de sécurité. Voilà la tonalité de base : nous devrions avoir un lieu où il est relativement facile de vivre, où nous nous sentons en sécurité. Ainsi, nous pouvons lâcher prise, car si nous ne nous sentons pas en sécurité, nous ne pouvons pas lâcher prise. L'esprit sera sur le qui-vive, pour ainsi dire.

Je pense que beaucoup d'entre nous vivent ainsi : toujours sur le qui-vive. Donc c'est une pratique utile. N'espérez pas pouvoir le faire immédiatement. C'est une habitude qui se développe peu à peu.

Alors ne vous imposez pas une fois encore le fardeau d'un « je devrais ». Comprenez pourquoi cela a de la valeur pour vous. Et acceptez ensuite que cela prendra du temps. Cela prendra le temps dont votre esprit a besoin. Vous ne pouvez pas le faire aller plus vite ou plus lentement. Vous ne pouvez que le souhaiter.

Mais attention : s'asseoir dans ce bel endroit du centre *Shantideva* à New York, entouré d'amis, n'est pas encore un objet de méditation. C'est trop complexe pour l'être. La complexité fait partie de la vie, mais dans une certaine mesure, elle perturbe l'esprit. Ici, « perturbation » n'a pas de connotation négative. Ce terme désigne simplement le fait que, pour comprendre ce qui se passe dans cette salle avec vous, mon esprit doit travailler : interpréter qui vous êtes, comment vous réagissez à mes paroles, si mon traducteur suit toujours, si le micro fonctionne... Cela implique toujours des activités interprétatives.

Ainsi, la pratique de *Śamatha* consiste à ramener progressivement ce travail d'interprétation à un niveau plus calme. Parce qu'en plus de cela, comme nous allons le voir dans un instant, nous interprétons le monde d'une manière erronée. Et de ces perturbations surgissent la colère, le désir, la rivalité, et bien d'autres encore. Tout notre entraînement consiste donc à apaiser ces agitations.

Il nous faut donc un objet plus simple. C'est pour cette raison que le Bouddha dit : déplacez votre attention vers l'élément terre. Bien d'autres supports sont possibles, mais celui-ci est particulièrement accessible. On l'appelle aussi un *kaṣiṇa* -certains d'entre vous connaissent



ce terme depuis la première année. C'est un objet de méditation. On commence par une sensation directe, puis on la transforme en objet mental. Vous savez maintenant que *Śamatha* est toujours un esprit mental. Vous ne pouvez pas développer la concentration à travers vos consciences sensorielles. Ce n'est pas possible. Elles sont trop grossières, et leurs objets changent constamment. Donc cela fluctue, et on ne peut pas stabiliser l'esprit sur quelque chose qui fluctue. Dans ce cas, une façon simple d'accéder à l'élément terre est simplement de ressentir le sol sur lequel vous êtes assis.

C'est assez pertinent à notre époque. *Thích Nhất Hạnh* l'utilise beaucoup. En particulier, prendre l'élément terre, prendre ce moment de concentration sur l'élément terre aussi comme un moment de gratitude, ou comme une célébration de la Terre-Mère qui nous soutient véritablement. Nous avons une précieuse renaissance humaine, en partie parce qu'il existe encore un environnement vivable autour de nous.

Nous commençons donc par un ressenti direct, mais ensuite nous prenons ce ressenti et nous l'étendons. Je l'étends, dans ce cas, de manière très visuelle. Mais finalement, c'est une compréhension abstraite de l'élément terre. C'est une connaissance de ce qu'est l'élément terre. Il est solide, obstructif, on ne peut pas le traverser, il soutient. Cette connaissance abstraite possède aussi un aspect infini.

C'est un objet de méditation avec lequel on peut atteindre les quatre premières concentrations (*jhānas*). On peut donc développer la concentration jusqu'à ce qu'on appelle le quatrième *jhāna* ou la quatrième concentration. On s'entraîne jusqu'à ce que l'esprit devienne souple, puis, en laissant tomber l'aspect grossier, on atteint le premier *jhāna*, caractérisé par l'analyse et l'investigation. Le deuxième est marqué surtout par la joie, le troisième par le bonheur, et le quatrième principalement par l'équanimité. Voilà la version la plus simple que je puisse en donner, sans y consacrer des heures. Mais déjà, elle montre jusqu'où l'élément terre peut nous mener comme support de méditation : c'est déjà très loin.

Ici, le Bouddha effectue une transition. Tous ces stades, en réalité, ne font qu'une seule et même chose : apprendre à lâcher prise.

Dans un premier temps, on lâche l'analyse, parce que c'est une activité.

Ensuite, on lâche la joie, parce qu'elle est pétillante et éphémère. Puis on lâche le bonheur, car il reste encore un aspect intentionnel. Enfin, on atteint l'équanimité, et c'est là que l'on souhaite vraiment être. L'esprit est alors complètement à l'aise, sublimement stable, clair et connaissant.

La quatrième concentration correspond à l'esprit le plus fin que l'on puisse expérimenter dans le samsara. Mais le Bouddha montre qu'il existe des états d'esprit encore plus calmes, et il nous conduit jusqu'au bout.

Jusqu'ici, dans ces pratiques, lorsque l'on lâche l'aspect « forme », c'est parce que l'on comprend qu'il recèle en lui quelque chose de non paisible ; on reste encore tourné vers quelque chose de solide, d'une certaine manière. En lâchant cela, on libère l'esprit dans



l'espace, ce qui procure un immense sentiment de libération et rend l'esprit encore plus profond et immobile.

Cependant l'espace reste encore un objet. Ensuite, on lâche l'objet lui-même. Et alors on prend conscience que sa conscience est infinie - ou pour mieux dire dans ce cas, que *la* conscience est infinie, puisque l'idée de « ma » conscience a été abandonnée depuis déjà bien longtemps.

Et puis, en suivant le soutra viennent des étapes encore plus élevées, comme celle du « néant » (*nothingness*), où l'on lâche même le sujet. Et plus profondément encore, l'état dit de « ni perception ni non-perception ».

Mais laissons cela pour le moment. Ce sont des états de conscience d'une subtilité exquise.

Puis à la fin, le Bouddha propose une ultime analyse : quels que soient ces états, ils demeurent conditionnés et donc non fiables. Ils sont conditionnés, impermanents, et non-soi. Et il lâche même cela. Lorsqu'on lâche même cela, on entre alors dans le *nirvāṇa* : l'inconditionné.

Mais il précise aussi - ce qui est un sujet complexe dans notre tradition - que, du point de vue du soutra, tant que demeure cette ultime vie, il reste encore les agrégats physiques ; il y a donc encore quelque chose à lâcher. C'est ce qu'on appelle le *nirvāṇa avec reste*. Mais je ne vais pas développer ce point maintenant.

Voilà donc une vue d'ensemble de la manière dont fonctionne ce soutra. J'y reviendrai plus en détail la prochaine fois, puis je le laisserai de côté jusqu'à la fin, en juillet. Nous y reviendrons alors, car nous aurons alors les outils nécessaires pour comprendre véritablement ce que le Bouddha entend par « lâcher prise de quelque chose ».

La non-attention : *Amanasikāra*

Cela nous amène au sujet du lâcher-prise. Le terme que j'utilise ici, de façon délibérée - comme vous l'avez déjà vu dans la transcription et dans les enregistrements-, est *Amanasikāra*.

Comme je l'ai déjà dit, les bouddhistes aiment les listes, mais ils aiment aussi beaucoup les étymologies. Les définitions sont également très prisées. L'an prochain, nous examinerons ce mot plus en profondeur, mais pour l'instant je souhaite l'utiliser dans un seul sens : celui de « non-attention ». Il y a d'autres aspects à ce terme, mais nous les explorerons l'an prochain, lorsque nous aborderons le *Mahāmudrā*.

Le préfixe « a » privatif, (*A-manasikāra*) indique simplement une négation -on peut même le comprendre en anglais, ce qui montre que le sanskrit est une langue indo-européenne.



Manasikāra est l'un des facteurs mentaux omniprésents. C'est un des aspects qui constituent la perception ou l'expérience de base, pourrait-on dire. Comme vous le savez, il y a un esprit principal, et cet esprit possède nécessairement cinq fonctions.

Il y a d'abord le contact : la connaissance est toujours la connaissance de quelque chose, pour le dire simplement.

Puis il y a la dimension ressentie : notre expérience est d'abord une expérience ressentie, avant d'être une expérience conceptuellement connue.

Vient la discrimination, ou discernement : c'est la fonction de reconnaissance, l'identification des objets et de leurs fonctions.

Ensuite, il y a l'intention : le mouvement constant de l'esprit, toujours en train d'aller vers quelque chose ou de s'en détourner, de manière vertueuse ou non.

Enfin, il y a l'attention.

Dans ce cas, cela désigne le fait de déplacer son regard, quand, pour une raison ou une autre, on est entraîné à regarder ailleurs. Vous voyez d'abord votre conscience se déplacer de manière générale -c'est le rôle de l'intention -puis, soudainement, elle se focalise sur quelque chose.

Lorsque je regarde autour de moi, dans l'espace devant moi, je ne perçois pas toutes les choses de manière égale. D'une part, à cause des limitations de mes yeux, etc., mais aussi parce que mon esprit filtre.

C'est un aspect très concret que l'on observe dans le développement des enfants. Pourquoi les jeunes enfants, les nouveau-nés, ne peuvent-ils pas voir le monde ? Pour deux raisons. La première, assez simple : le cerveau doit apprendre à réorganiser les informations, car le nerf optique croise, et la focalisation de l'œil inverse tout : haut-bas, gauche-droite. Le cerveau doit donc réapprendre à remettre de l'ordre.

Mais surtout, l'esprit doit apprendre à ne pas prêter attention. Voilà le vrai secret. Il doit apprendre à discriminer, c'est pourquoi les bouddhistes utilisent ce mot. Ce qui compte, c'est moins ce sur quoi nous portons notre attention que ce que nous laissons de côté.

Parce qu'en réalité, même dans un seul instant de conscience visuelle, il y a beaucoup trop d'informations à traiter. Il faut sélectionner. Et les jeunes enfants ne savent pas encore sélectionner : ils doivent apprendre à le faire.

Cela se confirme aussi à travers certaines découvertes médicales. Il existe une maladie rare où des personnes naissent avec la rétine située en bas du globe oculaire. La rétine n'était à l'origine qu'une mince couche de peau restée collée à l'extérieur. Certains poissons possèdent encore une peau photosensible de ce genre. Puis, au fil de l'évolution, une cavité remplie de liquide s'est formée autour de ce tissu pour améliorer la vision. Mais cela implique que cette peau, qui constitue toujours notre rétine, reste fixée de manière assez fragile à l'arrière de l'œil.

Dans les années 1960 ou 70, des scientifiques ont trouvé le moyen de rattacher chirurgicalement la rétine. Ils s'attendaient à ce que les patients puissent voir. Mais, à leur grande surprise, cela ne fonctionnait pas. Car apprendre à discerner et à donner forme à l'expérience visuelle est un processus qui se fait dès l'enfance.

Si je me souviens bien, la première personne opérée s'est suicidée : condamnée à vivre dans un chaos incessant de données brutes, sans aucune capacité à les organiser.

Ce que cela montre, c'est que l'une des dimensions essentielles de notre expérience vécue consiste à pouvoir porter attention à une chose et en ignorer une autre.

Voilà le sens fondamental des termes *Manasikāra* et *Amanasikāra* : « attention » et « non-attention ».

On remarque - et c'est particulièrement évident lorsqu'on devient moine- que notre faculté d'attention n'est pas aussi volontaire qu'on aimerait le croire. En tant que moine, j'ai des règles qui m'interdisent de prêter attention à certaines choses. Et l'on découvre alors, souvent avec surprise, combien il est difficile de s'y conformer : nous devons continuellement corriger notre regard. Nos yeux se posent partout, souvent là où il est manifeste que nous regardons, alors même que nous ne devrions pas.

Cela met en évidence le fait que nous croyons être libres de le faire, mais dès que nous essayons d'en freiner le mouvement, nous découvrons que nous ne sommes pas libres du tout quant à ce à quoi nous portons notre attention.

En réalité, nos opinions ne sont rien d'autre que des explications inventées après coup pour justifier pourquoi nous avons prêté attention à certaines choses plutôt qu'à d'autres. Il en va de même pour nos préférences, auxquelles nous attachons une valeur très personnelle. En vérité, elles ne sont qu'une interprétation a posteriori. Nous inventons des histoires pour expliquer pourquoi nous regardons certaines choses plutôt que d'autres. Mais ce n'est pas ainsi que cela se passe : tout se joue en amont dans l'instant même de l'attention.

C'est précisément pour cela que les règles monastiques existent : elles rendent ce processus visible. Sinon, nous restons happés par nos histoires. Nous avons un besoin viscéral de croire que nous sommes libres de regarder ce que nous voulons et de détourner notre regard de ce que nous ne voulons pas voir. Reconnaître que ce n'est pas le cas est extrêmement difficile- à moins de faire constamment l'expérience que ce n'est pas le cas. Mais en général, ce n'est pas ainsi que nous fonctionnons. Et puis, lorsqu'on devient moine, on se retrouve tenu de ne pas regarder certaines choses, et on s'aperçoit qu'en fait, on le fait sans cesse malgré soi.

Avant de donner un bref aperçu des sept facteurs d'Éveil -et vu le temps qu'il me reste, ce sera vraiment une version abrégée -j'aimerais m'arrêter un instant sur cette question : pourquoi notre esprit prête-t-il attention à certaines choses plutôt qu'à d'autres ?

Il existe une réponse ultime, et une réponse provisoire, ou actuelle. La réponse ultime, nous l'aborderons à la fin de l'année : elle est que les choses n'existent pas telles qu'elles apparaissent. Notre attention est happée par l'apparence, alors qu'en vérité, il ne s'agit que de simples apparences.

Et c'est là tout le paradoxe : les choses apparaissent comme si elles n'étaient pas de simples apparences, comme si elles existaient par elles-mêmes. Pour le dire dans le contexte du *Madhyamika*, elles nous semblent indépendantes de leurs parties, indépendantes des causes et conditions, indépendantes même de l'imputation par l'esprit. Les choses qui nous



apparaissent semblent exister de leur propre côté, comme si elles se montraient à nous d'elles-mêmes. Et nous croyons reconnaître ce qui est « là dehors ».

L'an dernier, dans le *Yogācāra*, nous avons déjà vu que la moitié de cette idée ne fonctionne pas. Cette année, nous verrons que l'autre moitié ne tient pas non plus. Rien n'existe indépendamment, de son propre côté.

Mais cela demande du temps pour être compris. C'est très difficile à appliquer dans la vie quotidienne, même si on l'a saisi intellectuellement. Quand vous êtes dans une pizzeria, devant votre pizza préférée, et que vous dites alors à votre pizza : « Je sais que tu n'existes pas de manière intrinsèque », ce n'est pas immédiatement efficace... à moins que l'esprit ait été profondément entraîné à cette compréhension. Mais cela prend du temps, beaucoup de temps.

Mais, paradoxalement, une telle compréhension rend même la pizza encore meilleure ! Nous reviendrons sur ce point.

C'est pourquoi nous avons besoin d'outils pratiques, qui nous aident à comprendre ce que fait notre esprit dans l'instant présent, et à ne pas accorder inutilement de l'attention à certaines choses.

Le plus évident, que nous avons déjà mentionné, est la difficulté qu'a notre esprit à distinguer ce que nous voyons directement de ce que nous pensons. Il traite les objets mentaux, les concepts, de la même façon que des objets réels.

C'est aussi pour cela que les livres et les films fonctionnent. Quand vous regardez un film, vous ne voyez en réalité qu'une kyrielle de points de trois couleurs. C'est la réalité de ce qui est là. Mais votre capacité à imaginer par-dessus cela crée une expérience saisissante.

Un bon exemple est que j'ai encore le souvenir d'être monté dans la tour Sears. C'est arrivé en haut que j'ai découvert que les gratte-ciels bougent. Beaucoup. Un bâtiment rigide se briserait sous la force du vent. Pour éviter cela, ils sont construits pour osciller d'avant en arrière. Mais quand vous êtes au 150^e étage et que vous voyez l'immeuble se balancer de deux mètres dans un sens puis dans l'autre, ce n'est pas pour moi une expérience des plus rassurantes... Fascinante, oui, mais aussi un peu terrifiante. Et le plus frappant, c'est que lorsque j'y repense aujourd'hui, mon corps réagit comme si j'étais encore là.

C'est la même chose avec les films d'horreur : on sait pertinemment qu'il n'y a rien, et pourtant on a peur. Cela montre à quel point notre esprit peine à séparer ce qu'il perçoit réellement de ce qu'il élabore mentalement, conceptuellement. C'est un point essentiel à garder à l'esprit.

Il y a là deux aspects. D'une part, quand nous faisons face à des conflits, des inquiétudes, etc., cela ajoute une charge supplémentaire. Comme notre esprit a du mal à reconnaître que ce qu'il regarde n'est pas réel, son obsession lui donne l'illusion de « faire quelque chose », de prendre les choses en main, d'être utile, d'avoir un certain contrôle. Mais en



vérité, nous ne faisons rien du tout, puisque ce n'est pas là. Pourtant, étrangement, cela peut donner une illusion de puissance.

Quand nous avons un conflit avec quelqu'un que nous devons revoir le lendemain, l'esprit a tendance à ruminer sans cesse. Pourquoi ? Parce qu'il se donne l'illusion de garder le contrôle de cette situation problématique. Cela procure une sorte de satisfaction, comme une petite dose d'endorphines. Mais en réalité, c'est l'inverse qui se produit : cela ne fait qu'aggraver la situation. La colère grandit, l'inquiétude grandit, et nous finissons aspirés dans un état de confusion où nous ne maîtrisons plus rien. Cela ne contribue donc en rien à la situation, au contraire. Mais ce n'est pas ce que cela semble être. Quand nous pensons avec colère, nous avons l'impression d'être en train de travailler à la résolution du problème. Voilà pourquoi l'esprit s'y accroche avec tant d'obstination.

Même chose si vous avez un entretien d'embauche demain. Vous vous inquiétez et vous rejouez des scénarios dans votre tête, car cela vous donne l'illusion d'avoir la situation en main. Alors qu'en fait, c'est le contraire.

C'est pourquoi il est très important d'en prendre conscience, et de le rappeler à notre esprit encore et encore. Parce qu'un jour, cela produit un véritable effet. Et trouver de meilleures solutions.

Si vous avez un entretien, la première chose est de vous préparer concrètement : prendre une feuille de papier, noter les points importants à mentionner, les garder bien en mémoire. Ensuite, la meilleure façon de vous préparer sera de ne plus y penser, de lâcher prise. Ainsi vous serez détendu, vous dormirez bien, et au moment venu, vous serez prêt. Vous aurez tous les outils dont vous avez besoin. Voilà une bonne approche, et elle est valable pour toutes les situations de la vie.

Vous gagnez énormément en apprenant à renoncer à ces pensées répétitives dans votre esprit. Mais vous ne pouvez pas juste dire à l'esprit : « Ne fais pas ça ». Cela ne marche pas, vous le savez bien. Il faut lui montrer que ça ne marche pas, et que l'autre approche fonctionne beaucoup mieux.

En pratiquant ainsi de manière constante, vous constaterez que votre vie devient bien plus légère et que vous commencez à créer un environnement favorable à la méditation. Car si vous gardez votre esprit tout le temps occupé par cet argument, votre esprit sera calme dès le départ. Il sera spacieux. Et dans cet espace, il devient facile de s'asseoir, de trouver son objet de méditation, car vous garderez toujours les perturbations à distance.

Mais il y a un problème supplémentaire à cela...

Il est merveilleux de voir, en ce sens, à quel point l'exploration du Bouddha est profonde, et combien elle est source d'inspiration et de force.

Ce prochain problème, à nouveau, comporte deux aspects. Cela se ramifie...

Nous allons explorer ces deux aspects -ou en tout cas l'un des deux -dans deux semaines, lors des enseignements sur *prapañca*. (Donc, si vous souhaitez vraiment approfondir ce sujet, suivez ces enseignements que je donnerai à ce moment-là, le 5 octobre. Ce sera un



sujet profond et magnifique. Je m'appuierai sur un texte d'un grand érudit Theravāda, *Bhikkhu Ñāṇananda*. C'est vraiment extraordinaire.)

Pour le moment, je vais en donner une brève explication. Ces deux processus s'entrecroisent déjà avec ce dont nous venons de discuter. Le premier s'appelle, en bon anglais, *improper attention* -une attention inadéquate. Nous revenons donc au thème de l'attention : notre esprit prête attention aux choses, mais d'une façon biaisée, comme le texte dirait, d'une façon perversie.

Nous croyons voir les choses telles qu'elles existent réellement -que ce soit directement ou dans l'imaginaire -mais en réalité notre esprit nous les présente toujours de manière déséquilibrée. Le cœur du problème, sur lequel nous reviendrons, est que l'esprit nous les montre comme si elles existaient de façon inhérente. C'est le vrai problème, et nous y reviendrons plus tard.

Cela ne vaut pas seulement pour les objets extérieurs, mais aussi pour nous-mêmes. C'est très problématique. Mais pour rester plus proche de nous, pour l'instant, disons que l'esprit nous présente les choses en fonction de nos préférences. Lorsque nous avons eu dans le passé une expérience agréable avec quelque chose, l'esprit va en exagérer les caractéristiques comme pour nous la rappeler sans cesse. C'est une sorte de programmation prédictive.

À l'inverse, ce qui a été lié à une expérience pénible m'apparaît, dès que je le revois ou que j'y pense, sous un jour exagérément négatif.

Prenons l'exemple de la colère -un exemple parlant, car son fonctionnement est radical. Elle ne laisse pas de place à la nuance. À la différence du désir, qui en comporte davantage, la colère tranche net : c'est "non", "inadmissible".

Imaginons qu'au cours de la journée, j'aie vécu une expérience désagréable. Au moment même où le ressenti est apparu, je l'ai aussitôt attribué à un autre. Déjà, c'est une erreur d'interprétation : une sensation est un facteur mental qui surgit de notre côté, et ce qu'elle reflète est relationnel. Mais l'esprit l'a totalement mal comprise dès le départ. Je ne l'ai pas reconnue comme provenant de moi et je l'ai surinterprétée comme si elle n'était pas contextuelle, mais une caractéristique immuable de l'autre. Autrement dit, toutes sortes de choses ont mal tourné dès le début.

Puis, je rentre chez moi. Comme j'ai déjà réagi, j'ai créé la cause pour que cela revienne. Cela fermente dans le fond de mon esprit. J'ai pu être distrait par d'autres activités, mais au moment où je me glisse dans mon lit, où je pose mon livre, quand les distractions disparaissent, cela refait surface. Je me suis moi-même tendu un piège. Mon esprit m'a préparé un problème. Les images reviennent, la situation se rejoue, et je crois voir à nouveau la réalité, alors que je regarde une recreation, une reconstitution : mon interprétation de ce qui s'est passé.

Alors l'esprit s'obstine. Il s'acharne à examiner ce qui n'a pas marché, et chaque pas qu'il fait accentue la distorsion de mon image de l'autre. Peu à peu, cette personne m'apparaît, dans l'œil de mon esprit, comme de plus en plus mauvaise. J'y crois encore comme si c'était réel, alors même que cela s'éloigne toujours davantage de la réalité. Plus l'image devient irréaliste,



plus ma colère se nourrit d'elle-même. Et ma colère, à son tour, enfonce le clou, exagère encore certains traits, rendant l'autre toujours plus horrible, ce qui m'offre de nouvelles raisons d'être en colère. Voilà pourquoi il est si difficile d'arrêter ce cercle infernal : plus il dure, plus il s'amplifie. Jusqu'à un point où l'énergie est si forte qu'il ne reste plus qu'à se lever du lit et sortir courir, juste pour s'en détourner, car autrement, on est coincé, totalement piégé, perdu.

Il est essentiel de voir ce qui se joue là. Trois erreurs fondamentales, au moins, s'y trouvent entremêlées.

D'abord, je regarde une personne qui en réalité n'est pas présente : ce n'est qu'une reconstruction fabriquée par mon esprit, largement déformée par mes interprétations. Ensuite, mon esprit croit œuvrer à la solution du problème, ce qui n'est pas le cas. Enfin, il se méprend sur l'origine de la sensation désagréable.

Reconnaître cela est capital : cela montre que ce n'est pas de votre faute, que cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. C'est simplement le prix que le samsara nous fait payer. Mais en même temps, à ce niveau, il reste vraiment possible de corriger ces erreurs. Maintenant que nous le savons, nous pouvons nous entraîner à ne plus payer ce prix. La prochaine fois qu'un conflit surgira, souvenons-nous de cela : ne pas donner toute notre attention à certains aspects, chercher une interprétation plus juste. Si l'on intervient au début, ce n'est pas si difficile : l'image n'a pas encore eu le temps de se déformer complètement. Mais si on la laisse proliférer, elle devient de plus en plus problématique.

Voilà un aspect du renoncement. Dès que cela surgit, on sait que l'enfer approche, et qu'il est entièrement de notre propre fabrication. « Je ne veux pas y aller... ». Alors, l'esprit rebondit aussitôt : « Non, non, non, ça n'arrivera pas. J'ai déjà traversé cela tant de fois, je sais de quoi il s'agit. »

Et l'on peut étendre ce mécanisme à toutes nos émotions perturbatrices car toutes fonctionnent de manière obsessionnelle, pour la même raison : la dépression, l'anxiété, la jalousie, le désir, toutes fonctionnent exactement selon les mêmes mécanismes. Une fois que l'on en a compris une en profondeur, on les comprend toutes. Et cela est immensément libérateur.

Car si vous voulez pratiquer, si vous souhaitez développer *Shamathā* de manière stable et bénéfique, vous devez absolument apprendre à le faire. Et même si votre seul but est simplement de vivre heureux dans le présent, sans autre aspiration, cette pratique est tout autant nécessaire.

C'est un point à garder à l'esprit et auquel je reviendrai plus en détail dans l'enseignement sur *prapañca*.

(Parfois, en tant qu'enseignant, j'aimerais aussi que mon esprit soit un peu plus inhibé... Je dis une chose et je vois comme la moitié du Dharma passer devant moi, en me disant : oh, ce serait aussi vraiment bien d'expliquer cela...)



Rappelez-vous : la conceptualité est toujours, pour le dire en termes contemporains, une théorie de la réalité. Et toute théorie généralise. C'est d'ailleurs de cette généralisation que naît une grande part de notre ignorance.

Nous généralisons dans le temps : je peux penser à moi-même dans les trois temps. Nous généralisons aussi selon les contextes : Gendun à Amsterdam, Gendun à Helsinki, Gendun à New York ; Gendun avec un ami, avec un ennemi, avec ses parents, avec les moines. Il semble que ma conceptualité me permette de concevoir un « moi » indépendant de tous ces contextes, ce qui est une pure illusion. Et c'est de là que naît ce sentiment d'une existence propre et immuable. Lorsque nous regardons le monde, nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, mais nous le reconnaissons seulement.

Lorsque nous évoquons le facteur mental de la discrimination, comme nous l'avons déjà fait la première année, que fait cette discrimination ? Elle reconnaît les objets par le biais de leurs caractéristiques. Elle organise le monde pour nous, sur la base des concepts que nous possédons. Je me rappelle avoir médité avec certains d'entre vous sur cette idée : ce que nous voyons est toujours quelque chose que nous connaissons déjà. Nous ne pouvons pas voir ce qui nous est totalement inconnu, car ce que nous voyons est déjà interprété par notre discrimination. Ce que nous percevons est son produit. Nous ne voyons jamais ce qui est « avant » cette interprétation. Cela n'est pas possible. Réfléchissez-y. Vous pouvez vouloir en débattre si vous le souhaitez... mais je vous préviens, je gagnerai ! (Je plaisante souvent : il ne faut jamais débattre avec un moine bouddhiste tibétain, surtout pas un Gelug. C'est vous préparer à la frustration... !)

Prenons un exemple. Supposons que Sine veuille débattre avec moi. Elle est aussi, disons, la source de toutes les bonnes pizzas de New York. Mais la réalité, c'est que Sine est un phénomène en perpétuel changement. J'ai déjà plaisanté en disant que le visage que vous voyiez tous sur l'écran la semaine dernière se trouve maintenant... dans mon aspirateur. Vous croyez voir la même personne, mais ce n'est pas le cas : à chaque instant, elle est différente.

Ce que fait ma discrimination, c'est sélectionner certains traits, certaines caractéristiques, qui me permettent de reconnaître en elle une continuité et d'anticiper la manière dont je vais interagir avec elle. Et cela crée une illusion : une illusion issue de ma conceptualisation qui se projette sur la réalité elle-même. Ainsi, Sine m'apparaît d'une certaine façon. C'est pourquoi, lorsque j'ai interprété quelqu'un de manière négative, cette personne finit par m'apparaître comme un ennemi. Et lorsque j'ai eu une expérience très agréable avec quelqu'un, cette personne m'apparaît de plus en plus sympathique.

Il en va de même pour les objets. C'est une boucle de rétroaction, et c'est exactement cela que désigne *prapañca* : la boucle entre concept et perception. Ce que nous voyons est formé par nos concepts, et ce que nous voyons renforce en retour nos concepts. Voilà pourquoi nos esprits tournent sans fin en rond. Comme l'a décrit *Bhikkhu Ñāṇananda*, c'est un peu comme être pris dans un tourbillon, un siphon, qui nous aspire toujours plus profondément. Nous faisons tous l'expérience de cela. Gardez cela en mémoire. Nous y reviendrons encore, surtout lorsque nous aborderons la distinction cruciale entre la manière



dont les choses apparaissent et la manière dont elles existent réellement, car c'est seulement à ce moment-là que nous pourrions agir concrètement pour en sortir.

Un bon repère ici est que nous pouvons appliquer deux outils très simples, mais d'une grande efficacité, pour apaiser ce problème : cultiver l'appréciation, ce que nous appelons aussi la joie appréciative, et contempler profondément l'impermanence. Cela signifie nous dire à nous-mêmes des choses positives sur le monde tel qu'il nous apparaît, mais toujours dans une perspective relationnelle, et surtout prendre conscience que chaque instant est différent du précédent. C'est notre manière de fonctionner. C'est un bon point de départ. Le reste viendra en son temps. *Nāgārjuna*, d'ailleurs, reviendra sans cesse pour nous le rappeler.

Et en parlant de rappels : il est étonnant de constater que, même avec un programme de quatre ans, le temps manque toujours pour tout expliquer. C'est terrible. Peut-être faudrait-il un programme sur quarante ans ! Mais je doute de vivre aussi longtemps...

Un aspect essentiel de l'entraînement au calme mental consiste à développer la capacité de diriger notre attention sur une seule chose - par exemple, ultimement, la conscience infinie, mais cela peut aussi bien être le souffle, l'élément terre, ou un autre support - et, en parallèle, de ne pas prêter attention à tout le reste. Comme le souligne le Bouddha, se focaliser sur l'objet de méditation nous libère des perturbations.

Mais il ne s'agit pas de regarder la conscience infinie ou le souffle de manière neutre ou distraite : il faut les contempler avec un véritable sentiment d'appréciation : « Oh, mon souffle est fantastique car tant que je le contemple, je suis libre de toutes les émotions perturbatrices liées à ce qui n'est pas lui, mes problèmes disparaissent. N'est-ce pas merveilleux ? » Et que dire de la conscience infinie ? C'est encore plus profond : ce que nous contemplons alors, c'est ce que signifie être en vie, regarder la vie elle-même. Comment cela pourrait-il être plus exquis ?

Et inversement, lorsque d'autres pensées apparaissent, nous savons déjà où elles conduisent : à des états qui ne nous apportent rien de souhaitable. Alors, laissons-les partir.

Voilà la pratique fondamentale de *Śamatha*. Laisser aller, non pas en se forçant, mais en voyant clairement que ce qui précède est source d'agitation, tandis que demeurer avec l'objet apporte une paix plus profonde. Voilà l'essence de cette instruction.

Les sept facteurs d'Éveil

Sur cette base, je voudrais faire un rappel des sept facteurs d'Éveil. Encore une fois, simplement comme un rappel (ceux d'entre vous qui ont suivi la première année savent que je pourrais en parler indéfiniment). C'est un sujet très profond. Mais il s'agit simplement de vous donner quelque chose de motivant à emporter avec vous.



1. L'attention bien établie (attention-mémoire /pleine conscience).

On pourrait dire qu'elle est une attention prolongée. L'attention, en tant que facteur mental, prête normalement attention à quelque chose de manière relativement brève, juste assez pour le connaître et l'interpréter, pour ainsi dire. Mais lorsque cela devient plus durable, cela devient l'attention-mémoire. Avec une mise en garde cependant : on ne peut pas avoir de pleine conscience par rapport à quelque chose de non vertueux. C'est l'un des beaux aspects de l'attention. En effet, aucun des facteurs mentaux qui prennent un objet ne peut être accompagné par des facteurs mentaux non vertueux. Ainsi, être attentif, c'est déjà être protégé.

L'attention bien établie consiste donc à tenir son attention sur un objet, et à la détourner délibérément de tout ce qui n'est pas vertueux. Deux choses essentielles. Deux entraînements majeurs.

Pour répondre rapidement à une question au sujet de l'armée et de ce qu'on appelle « Entraînement à la pleine conscience » dans ce contexte. Pour ceux d'entre vous qui ont étudié l'esprit et les facteurs mentaux, il ne s'agit pas là de pleine conscience, mais d'oubli. Car l'oubli consiste précisément à fixer son attention sous l'emprise d'émotions perturbatrices : « Je dois le tuer ». La distinction est délicate, mais essentielle.

C'est pourquoi la pleine conscience doit toujours être enseignée dans un cadre éthique, et non, par exemple, dans un contexte militaire. On ne peut pas être véritablement attentif et, en même temps, vouloir tuer. C'est impossible.

Rappelez-vous : oubli et pleine conscience accomplissent une fonction semblable - tenir l'attention - mais ce qui les distingue, ce sont les facteurs mentaux qui les accompagnent. La colère, par exemple, s'accroche avec ténacité à son objet, mais ce n'est pas de la pleine conscience.

Nous y reviendrons en détail, mais pour l'instant retenez ceci : l'attention bien établie est une attention prolongée (*manasikāra*), toujours orientée vers ce qui est vertueux, et elle s'accompagne des autres qualités qui permettent une compréhension profonde de ce que nous voyons.

Ainsi, l'attention est encore une fois un facteur mental protecteur. Elle maintient notre esprit dans une bonne disposition par rapport à quelque chose que nous interprétons d'une manière habile. L'attention est donc très importante dans toutes les circonstances vécues. Pour un *Bouddha* ou un *Arhat*, l'attention est un facteur mental omniprésent : elle ne les quitte jamais. C'est pourquoi les *Arhats*, les *Pratyekabouddhas* et les *Bouddhas* sont en sécurité : leur esprit ne peut plus les piéger par autre chose. Leur esprit est toujours vertueux ou neutre ; par définition, il ne peut plus être non vertueux. Cette possibilité n'existe plus. Voilà pourquoi le *nirvāṇa* est un refuge : votre esprit ne peut plus mal se conduire.



Imaginez cela : vous êtes allongé dans votre lit, vous vous dites : « J'aimerais vraiment me mettre en colère », et votre esprit répond : « Non... compassion. » Vous verrez, à force de pratique, vous vous rapprocherez de cela. Vous constaterez qu'à un moment donné, votre esprit s'écarte spontanément de certaines choses. Le désir peut surgir, mais vous voyez aussitôt votre propre esprit s'en détourner : « Je n'en veux pas. Je sais que cela semble attrayant sur l'instant, mais j'en connais aussi les conséquences. » Nous avons alors un petit moment de conflit, et l'esprit se dit : « Je vais raisonner jusqu'au bout. Mais la colère, je n'en veux pas ; le prix est trop élevé. »

Ainsi, l'attention -que nous entraînons et qui croît d'elle-même grâce à la force de la familiarité -se développe naturellement. Malheureusement, il en va de même pour l'oubli : lui aussi grandit par la familiarité. Mais ici, il se passe quelque chose de plus intéressant : lorsque l'objet est vertueux, nous nous familiarisons de plus en plus avec son aspect vertueux. Celui-ci nous apparaît de plus en plus clairement, et nous en reconnaissons davantage de caractéristiques distinctives.

Ce que l'attention nous enseigne, c'est à être à l'aise dans notre pratique : elle croîtra d'elle-même. On ne peut pas forcer cette familiarité ; c'est le temps qui l'apporte. Il suffit de continuer à regarder.

Cela nous permet de méditer sans esprit de compétition, sans contrainte. L'effort joyeux, dans le bouddhisme, est lié à la reconnaissance de ce qui est nécessaire, et non à la force. Quand nous pouvons maintenir un objet plus longtemps et en voir davantage de détails, cela invite ce qu'on appelle officiellement l'« investigation des dharmas ».

2. L'investigation des dharmas

Elle nous permet, et même nous invite, à regarder plus profondément. Cela devient fascinant. C'est là qu'un nouveau stade de la méditation commence à émerger. À ce moment-là, l'attention et l'investigation se renforcent mutuellement. Ainsi, lorsque nous cultivons *Śamatha* et *Vipassanā*, il ne s'agit pas de fixer l'objet d'un regard vide, cela n'est pas utile. Il faut s'engager activement avec l'objet. Le but n'est pas de perdre l'objet, mais surtout, au début, il est très important d'avoir une approche active.

Dans la pratique de *Śamatha*, cette approche active consiste notamment à vérifier qu'il n'y a ni excitation ni abattement, mais plus encore, de manière générale, à observer les obstacles : reconnaître leur absence, comment cela se produit, et quand ils réapparaissent. Cela demande une vigilance constante, mais une vigilance teintée d'appréciation. Ainsi, lorsque les obstacles ne sont pas là, vous le savez profondément : « Ah oui, voilà exactement ce que le Bouddha a mis en lumière dans les sutras : il n'y a pas de perturbation. » Et c'est précieux. Nous en aurons besoin pour l'étape suivante... ou plutôt pour la deuxième après. Mais gardez-le en mémoire, cela agit.



3. L'énergie

Le troisième facteur -pour rester pratique et pédagogique -est l'énergie, ou effort joyeux. Il y a de nombreuses façons de l'explorer, mais une manière très belle de le faire ici, c'est de voir en quoi il est encourageant. Plus vous apprenez à connaître votre esprit, plus cela devient engageant. Vous vous sentez renforcé. C'est tout le contraire de notre expérience habituelle, où nous avons souvent l'impression de ne pas contrôler grand-chose, où nous nous inquiétons et nous nous mettons en colère, parce que, fondamentalement, nous avons peur de ce qui va advenir. Vous vous inquiétez, par exemple, d'un entretien d'embauche, parce que vous craignez d'échouer. Et cette peur repose sur un manque de confiance, lui-même issu d'un manque de compréhension.

Mais à présent, en observant votre esprit, vous commencez à voir par vous-même comment il fonctionne. Vous savez ce qui génère des états d'esprit malheureux, vous savez ce qu'ils vous font. Et vous savez aussi combien vous êtes protégé et nourri par leur absence. Alors, naturellement, cela vous pousse à investir plus d'énergie : « Mais c'est incroyable, cela améliore tout ! »

Encore une fois, il y a beaucoup à dire sur l'effort joyeux, comme nous l'avons fait l'an dernier avec le *Samdhinirmocana sutra*. Relisez ce soutra ou trouvez la section correspondante dans le *Lamrim*. Mais pour notre pratique actuelle, c'est un bon point de départ. C'est important de souligner cet effort joyeux, car il assure la constance de la pratique.

4. La joie

Ce sentiment de force intérieure engendre de plus en plus de joie. D'abord parce que vous découvrez que vous avez la capacité de créer pour vous-même des états non seulement exempts de perturbations, mais qui vous apportent aussi un contentement intérieur. Et ce contentement est une qualité de votre esprit : un esprit moins troublé. Vous commencez à trouver en vous-même des ressources que vous cherchiez partout ailleurs. Cela approfondit encore l'effort joyeux, ce qui vous donne envie de continuer à explorer, encore et encore.

5. La tranquillité

Ainsi les quatre premiers facteurs commencent vraiment à être mutuellement utiles. Plus vous faites cela, plus l'esprit devient -selon les traductions -tranquille ou souple. Les deux sont vrais. Tranquille, car désormais d'une part l'esprit est auto-suffisant. Vous avez trouvé un sentiment de bien-être qui ne dépend de rien d'extérieur, ce qui change profondément la vie. Et comme l'esprit maintenant le sait, qu'il est soutenu par lui-même, il devient aussi plus souple. La souplesse ici signifie qu'il tend de plus en plus spontanément vers la vertu ou vers des habitudes bénéfiques.



6. La concentration

Lorsque cela atteint vraiment son sommet, l'esprit devient concentré. Et concentré ici, dans ce cas, signifie que toutes les autres consciences se dissolvent. Votre esprit peut rester sur une seule chose, au moins deux heures et demie, sans aucun mouvement. Il se suffit à lui-même.

Cette autosuffisance, par l'entraînement, conduit plus loin. En réalité, elle est déjà là, dès le départ. C'est pour cela que je l'ai expliqué de façon un peu fluide. Parce que souvent, on l'explique en étapes, mais ce n'est pas tout à fait vrai. En fait, dès le moment où vous vous asseyez, elles sont déjà un peu toutes présentes. Donc, décrire des étapes est juste, mais il est aussi vrai de dire que, dès le moment où vous commencez, si vous regardez vraiment bien, tout est déjà là.

7. L'équanimité

Quand votre esprit est vraiment apaisé, auto-suffisant, il cherche quelque chose de plus profond encore. C'est l'équanimité.

L'équanimité, c'est le stade où même la joie paraît excessive, inutile. C'est lorsque votre esprit se tient comme suspendu sur ce qu'on appelle en néerlandais le tranchant d'un couteau. Il trouve le point d'équilibre au milieu. Parce que là, il est inébranlable, il est infini. Il est aussi clair qu'un matin froid après une chute de neige. Il est exquis, sans aucune perturbation.

Et donc cela, d'un côté, c'est ce vers quoi on peut aspirer, et d'un autre côté, ce qu'il faut reconnaître, parce que l'équanimité surgira parfois. Quand elle surgit, reconnaissez-la.

Voilà donc un court rappel, simplement pour le combiner avec cette pratique d'*Amanasikāra*. Vous trouverez plus de définitions dans les documents complémentaires. Réfléchissez-y, mais surtout, rappelez-vous qu'il s'agit d'un entraînement orienté vers la pratique. Alors essayez, et puis explorez-le par vous-même. J'essaie de vous emmener au-delà des définitions. Mais surtout, utilisez cette capacité que vous avez. Car nous cherchons tous la liberté. C'est le thème de ma vie. Seulement nous la cherchons aux mauvais endroits.

Ici, vous avez l'un des grands chemins vers la liberté : la faculté de choisir sur quoi porter votre attention, et comment le faire. Nous pouvons prêter attention avec colère, ou avec appréciation. Cela sera très important pour notre prochain sujet, pour comprendre pourquoi la bodhicitta fonctionne. Pourquoi souhaiter devenir un bouddha pour les autres répond en réalité à nos besoins. Parce que cela crée une manière de prêter attention qui est exquise, unique.

De la même façon que j'ai une grande reconnaissance pour notre traductrice, et que je souhaite de tout cœur qu'elle traduise encore la semaine prochaine sans être complètement épuisée, je propose que nous dédions nos mérites.



En tant que pratiquants, il est important, au moment de la dédicace, d'avoir un but vaste. Gardons à l'esprit vers quoi cela mène. Il y a trop de bouddhisme « vidé de sa substance » aujourd'hui. Il y a encore des Bouddhas et des Arhats en ce monde. C'est possible. Trouvez-les -ou plutôt, apprenez à les voir, car ils peuvent se tenir juste devant votre nez, sans que vous le sachiez.

D'un autre côté, comme je l'ai souvent dit, je pense qu'il vaut mieux considérer notre chemin vers l'Éveil comme une pratique, comme un « faire », plutôt que comme l'obtention de quelque chose. « *Faire* » le bouddha dans ce monde, et en pratiquant ce « faire le bouddha », nous deviendrons peu à peu meilleurs dans cette manière d'agir, jusqu'à ce qu'à un certain moment nous « fassions le bouddha » en permanence.

J'aimerais donc envisager la dédicace depuis cette perspective : que toute la compréhension et les vertus que nous avons réunies aujourd'hui soient un pas dans l'acte de « faire le bouddha » ; que nous fassions l'expérience directe, à travers des moments de plus en plus nombreux de notre quotidien, de ce que cela pourrait être. Jusqu'à ce que notre esprit en arrive au point de se dire : « Je ne ferai plus jamais autre chose. »

Car je n'ai pas besoin de vous rappeler que nos circonstances actuelles nous le demandent de plus en plus. Les êtres ont toujours eu besoin de protection et de soin. Mais si nous continuons à empoisonner notre planète -non seulement l'environnement, mais aussi nos relations par le manque d'empathie, la rancune, la dureté -, viendra un temps où nous n'aurons plus aucun lieu pour pratiquer.

Penser ainsi est une approche très concrète : préserver le Dharma, c'est aussi préserver un environnement propice à la pratique. Et cela, chacun de nous peut le faire dans sa vie quotidienne. Nous pouvons faire de notre maison, de notre présence, de nos paroles, de la manière dont nous faisons attention à l'autre, un espace, un instant où il peut goûter un peu de liberté, un peu d'absence de perturbation. Ces instants sont comme un retour à la maison intérieure, où l'on réalise : « Le bonheur a toujours été là. »

Avec cela à l'esprit, passons aux prières.

(Prières de dédicace).

Merci pour votre présence, ici à New York et en ligne, où que vous soyez. Je me réjouis de votre pratique, de notre communauté. Puissions-nous accomplir les souhaits de nos maîtres et les rejoindre. Comme l'a si bien dit l'un de mes enseignants : « Le Dharmakāya est un, mais quand cela est nécessaire, l'individualité est disponible. » Allons vers cela.

