



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du
27 septembre 2025

Shamata selon Asaṅga



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.

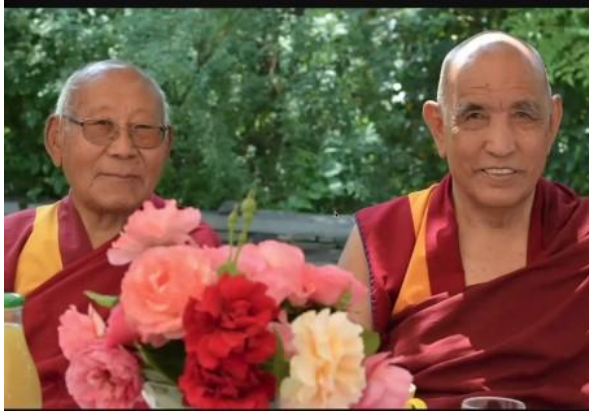


Table des matières

Autour de la méditation.....	3
Introduction	3
La visualisation du maître, du Bouddha Shākyamuni	5
La pratique du calme mental	9
L'élément Terre comme objet de concentration.....	11
Les cinq obstacles et leurs antidotes selon Asaṅga	13
Le manque de maniabilité.....	13
Le relâchement et la torpeur	16
L'oubli.....	18
La non-application.....	19
La sur-application.....	19
Conclusion.....	20

Autour de la méditation

Introduction



Pour ceux qui font partie de la FAM, j'ai omis la visualisation frontale, mais, pour être honnête, il y a une raison à cela. Ce matin, j'étais entièrement absorbé par une autre visualisation : certains d'entre vous savent peut-être que le *Ganden Tripa* est décédé, et il fut l'un de mes maîtres principaux. J'ai passé toute ma matinée en sa présence, dans ma pratique, mais vous ne pouviez pas voir ce qui était sur mon écran [voir photo ci-contre où il apparaît aux côtés de Geshé Tengyé].

C'était ma pratique de ce matin. Et j'étais tellement absorbé à le garder auprès de moi que j'ai complètement oublié de générer la visualisation avec vous.

Certains d'entre vous m'ont écrit, au sujet de ce décès. Dans de tels moments, il est précieux de se rappeler les paroles d'*Anuruddha* lorsque le Bouddha s'éteignit.

Dans le célèbre *Mahāparinibbāna Sutta* du Canon pāli, *Ānanda*, le fidèle serviteur du Bouddha pendant 23 ans. Il n'avait pas atteint l'Éveil et était bouleversé par la disparition du Bouddha. Beaucoup d'autres disciples présents l'étaient également, lorsque le Bouddha, après avoir atteint les trois *jhānas*, entra dans le quatrième *jhāna*, le *nirvāṇa* final. Il y avait beaucoup d'agitation dans l'air.

C'est alors qu'*Anuruddha* prit la parole. *Anuruddha* est une figure intéressante du canon. Il n'a pas une voix très développée, mais il a dû être un disciple auquel le Bouddha tenait particulièrement. C'est surprenant de voir à quel point le Bouddha s'était personnellement investi dans cet individu. Ainsi *Anuruddha* dit : « Le Bouddha ne nous a-t-il pas toujours rappelé que ce qui est réuni doit aussi se séparer ? Restons silencieux et pratiquons le Dharma. » Je pense que c'est l'attitude que nous devrions souhaiter adopter.

Et peut-être est-ce un bon sujet, avant d'aborder la méditation.

La tristesse peut se manifester de manière saine ou malsaine. Pour la plupart d'entre nous, elle a une place dans nos vies, mais quand la tristesse se cristallise autour du soi, elle devient un fardeau. Et ce n'est pas facile à exprimer, car il est tellement ancré culturellement que nous devrions porter cette peine longtemps après la disparition d'un être cher. En réalité, cela n'a pas beaucoup de sens. Personne ne bénéficie du fait que nous souffrions indéfiniment de la mort de quelqu'un. Ni la personne décédée ne le souhaiterait pour nous, ni cela ne lui apporterait quoi que ce soit. Que l'on accepte ou non la réincarnation, dans les deux cas, ce n'est pas une attitude utile. Je pense que le véritable deuil devrait être une célébration. Ce n'est pas un fardeau, c'est quelque chose de bien, car votre cœur est touché et ressent de la gratitude d'avoir partagé un moment de votre vie avec cette personne.



Quand j'ai appris que le *Ganden Tripa* était entré en *tukdam*, l'état méditatif ultime (ce que j'ai appris de Serkong Rinpoché plus tôt cette semaine), je n'ai pas été sans émotion. Mais ce que je ressens n'est pas un fardeau. C'est, d'une part, une profonde gratitude pour la chance que j'ai eue, et que certains d'entre vous partagent, de l'avoir rencontré.

Il faisait partie des grands maîtres ayant reçu une éducation classique approfondie au Tibet. Parmi tous les enseignants que j'ai rencontrés, il était sans égal, tant par la profondeur de sa compréhension que par l'ampleur de sa pratique méditative. Lorsqu'il affirmait être *Yamāntaka* lui-même, je l'ai toujours cru. Et lorsque vous l'aviez comme maître personnel, il devenait évident qu'il pouvait véritablement être *Yamāntaka*.

Bien sûr, j'éprouve de la tristesse. Mais c'est une tristesse faite d'un mélange de joie et de séparation. Nous nous séparons toujours, d'une certaine façon. Nous en parlions hier à la Tibet House : nous sommes des êtres impermanents. Chaque instant est unique. Il surgit, puis il s'éteint. C'est pour cela que cette tristesse est précieuse : elle confère une valeur au présent. Elle nous rappelle que cet instant nous appartient, que nous pouvons l'accueillir, y être pleinement présents, en goûter la richesse, ou bien le laisser passer. Nous reviendrons sur ce thème dans un instant. C'est pourquoi je ressens une immense gratitude d'avoir croisé sa route.

C'est lui qui m'a donné mon ordination, qui m'a donné le *going forth*, selon l'expression anglaise : je suis passé de *householder* à *house leaver*, d'une vie de laïc à une vie de renonçant. Je n'ai pas cette photo avec moi, mais il en existe une où l'on me voit sortir de la salle du temple juste après l'ordination, et c'est sans doute la plus belle photo de moi qui soit. Il n'en existe aucune autre où je paraisse aussi heureux, comme si tout était accompli. En revanche, si vous aviez vu le traducteur qui sortait juste après moi, il paraissait profondément malheureux... Cet enseignant était connu pour son accent tibétain très prononcé et réputé difficile à comprendre.

Je me souviens être entré dans la salle du temple. Ces cérémonies sont complexes et toutes sortes de choses s'y passent. J'étais assis presque en face du traducteur, et il était tellement nerveux que, par contraste, je me sentais complètement détendu : « Eh bien, quelqu'un souffre plus que moi, je vais m'en sortir. » Mon ordination avait été décidée si rapidement que je n'avais pas eu le temps de me procurer de nouvelles robes en Inde. Mon *Shamthap* ressemblait à une mini-jupe. Ma robe jaune ... je devais rester immobile car elle ne cessait de tomber. Et pourtant, il n'existe pas de plus belle photo de moi que celle prise avec lui ce jour-là.

Ces moments nous rappellent à la fois qu'il faut célébrer l'instant et qu'il faut garder à l'esprit que notre temps est limité. C'est inévitable. Ce n'est pas un sujet négatif, mais bien la nature de toutes choses. Même pour un grand maître comme lui, le temps finit par s'achever.

Une fois, alors que j'étais avec lui à Sera, avec l'abbé de mon monastère comme traducteur (ce qui est le mieux qu'on puisse avoir) je lui ai demandé : « Si vous saviez que vous allez



mourir demain, que feriez-vous ce soir ? » Il m'a regardé et a simplement répondu : « Oh, étudier ! »

Personne ne sait vraiment combien il avait mémorisé, mais on estime qu'il connaissait par cœur environ 35 000 pages de textes. Il était célèbre pour cela. Je raconte souvent cette histoire, car elle est parlante : après mon ordination, j'ai reçu de lui l'initiation d'une des pratiques tantriques les plus élevées, puis je l'ai suivi à Londres, où il allait donner le commentaire de cette pratique complexe.

Il apportait toujours le texte tibétain : certains d'entre vous connaissent ces liasses de pages volantes. Il y a donc tout ce rituel de déballer les feuillets, puis il tournait la première page et commençait à parler... et ensuite il ne regardait plus jamais le livre, car il n'en avait pas besoin. Mais il faisait toujours cela, par humilité, comme pour ne pas montrer qu'il avait tout mémorisé.

Il préparait à l'avance ce qu'il allait enseigner, entouré de tous ces textes dont, en réalité, il n'avait nul besoin. Et c'était toujours la même cérémonie : déballer, ouvrir la première page, parler trois jours entiers... et ne jamais tourner la deuxième. C'était si drôle.

Alors, qu'un érudit de cette envergure, ayant mémorisé tant de textes et étudié si profondément, choisisse, pour la dernière soirée de sa vie, de lire encore un livre de Dharma... cela en dit long sur son immense sens de l'émerveillement, son amour du Dharma, sa curiosité. Une chose de plus à explorer. J'espère qu'il l'a fait cette semaine.

Parce que cela nous permet de nous demander : qu'allons-nous faire aujourd'hui ? Car ce jour pourrait bien être le dernier. Nous ne le saurons jamais. La mort fonce sur nous, et rien ne peut prolonger notre vie, quoi qu'on en dise dans la Silicon Valley. La seule façon de prolonger notre vie est de rester attentif à la vie elle-même, de ne pas oublier que nous en avons une, ce que nous faisons la plupart du temps. La pratique de la pleine conscience est le meilleur moyen de prolonger notre vie.

La visualisation du maître, du Bouddha Shākyamuni

L'année prochaine, lorsque nous aborderons le Kriya Tantra, nous verrons combien la présence du Bouddha, et celle de notre maître spirituel, est essentielle. Il est essentiel de cultiver sans cesse cette relation. Le rôle le plus important d'un maître est d'être notre miroir. Mais cela souligne aussi qu'il nous faut un maître de qualité, suffisamment pur pour que nous puissions y contempler notre propre visage, plutôt que le sien. Car si nous tombons dans le piège d'un enseignant encore attaché à ses désirs, qui utilise sa position pour acquérir renommée, argent ou autre, alors nous ne verrons jamais qui nous sommes vraiment. Nous verrons au contraire notre pire reflet, et nous aurons un passeport gratuit pour nourrir notre orgueil et nos ambitions. Votre pratique méditative vous l'a sûrement déjà montré : quel fardeau que de méditer pour « devenir quelqu'un » ! Cela ne marche pas, et cela fait mal.



Ce dont nous avons besoin, c'est d'un ami, dans le visage duquel nous pouvons regarder et ne voir personne. Mais dans ce « non-visage », nous voyons notre propre être, et nous sommes libres. Nous pouvons alors méditer non pas pour devenir quelqu'un, mais simplement parce que cela doit être fait. Car dans cet espace, nous pouvons nous détendre. La vitesse n'est pas ce qui importe. Ce qui importe, c'est la liberté.

Je voudrais vous encourager à deux aspects de la visualisation. Pour les participants à la FAM, je vous laisse visualiser le Bouddha par vous-mêmes, en jouant un peu avec votre créativité. Nous verrons l'année prochaine qu'il y a de bonnes raisons de visualiser de manière précise, mais cela n'a pas beaucoup de sens tant que nous n'avons pas travaillé avec notre propre créativité, avec notre ressenti, notre manière de symboliser le monde et de lui donner sens.

Deux points sont importants ici. Si vous avez un enseignant avec lequel vous entretenez ce lien de confiance, il peut être utile de visualiser le *Bouddha* sous son aspect. Cela comporte différents niveaux. D'une part, si ce lien est profond, cela nous aide à voir très clairement que notre maître est une manifestation de l'esprit éveillé. Dans la tradition tantrique, nous disons que *Vajradhara*, le Bouddha primordial, a fait le vœu d'apparaître pour nous sous la forme dont nous avons besoin. Lorsque nous rencontrons quelqu'un avec qui nous avons cette relation de confiance, il est important de le reconnaître.

Cela met aussi en évidence quelque chose que j'espère, vous constaterez par vous-mêmes avec le temps : plus votre méditation progresse, plus vous devenez « personne ». Plus les couches de l'oignon se retirent, plus le Dharmakaya commence à s'exprimer à travers nous. C'est l'objectif même de la visualisation de son maître comme le *Dharmakaya* : car au final nous voulons devenir le *Dharmakaya* nous-mêmes.

Si nous voyons notre maître comme une personne ordinaire, nous ne recevons que les bénédictions que l'on reçoit de toute personne ordinaire, ce qui le plus souvent, est davantage un fardeau qu'une bénédiction. Dans la mesure où nous pouvons voir notre propre maître comme étant le *Bouddha*, nous commençons à recevoir ses instructions comme si elles venaient directement du *Bouddha*. Elles prennent alors tout leur sens. Ainsi, il ne s'agit pas du maître. Il ne s'agit pas de ses besoins personnels. Il ne s'agit pas de mettre quelqu'un sur un piédestal. Tout dépend de la manière dont notre esprit réagit à ce que nous voyons. Quand nous regardons quelqu'un avec bienveillance, nous invitons la bienveillance en nous-mêmes. Quand nous regardons quelqu'un avec irritation, nous invitons la colère.

Si nous voulons inviter en nous un esprit qui cherche l'Éveil, le renoncement, la bodhicitta, alors il est important de voir celui qui nous ouvre la porte comme le gardien qui sait comment elle s'ouvre. Mais encore une fois, jouez avec cela. J'explorerai cela avec vous progressivement. Mais c'est une manière d'aborder ce sujet.



Cela m'amène au second aspect. Encore une fois, je ne voudrais pas trop alourdir de trop de théorie. Nous avancerons pas à pas, de sorte que cela s'intègre et croisse sainement. L'autre aspect, que vous suiviez exactement cette approche ou non, est que la visualisation du *Bouddha* ne devrait jamais être celle d'une image. Elle doit toujours être celle d'un *Bouddha* vivant.

Donc, même si vous n'êtes pas encore prêt à visualiser le *Bouddha* sous l'aspect de votre propre maître, alors visualisez le *Bouddha Shākyamuni*. D'autres temps viendront pour visualiser d'autres bouddhas, mais je vous conseille de visualiser le *Bouddha Shākyamuni*. Pour reprendre les mots de *Sa Sainteté*, nous devrions le placer au centre, car c'est grâce à lui que nous jouissons aujourd'hui de cette précieuse renaissance humaine. Il y a deux mille cinq cents ans, c'est ce bouddha-là, et non un autre, qui a mis en mouvement la roue du *Dharma*. C'est un *Bouddha Shākyamuni* vivant qui nous apparaît.

Pour l'instant, explorez simplement cette manière de travailler, et nous y ajouterons peu à peu des éléments.

Il y a encore une chose que je répéterai souvent, et dans la pratique tantrique l'an prochain, lorsque nous aborderons le *Kriya Tantra*, cela commencera à jouer un rôle majeur. À mesure que la visualisation du *Bouddha* se déploie en vous, le *Dharmakaya* du *Bouddha* et votre propre sagesse se fondent l'un dans l'autre. Car le monde que vous percevez n'est rien d'autre que l'aspect de votre propre esprit. Non, je ne vois pas un monde extérieur. Cela n'a aucun sens. C'est l'une de nos grandes erreurs. C'est l'une de nos confusions. Ce que je regarde, c'est le contenu de mon esprit. Nous en avons déjà beaucoup parlé. Mais tant que nous croyons que le monde existe tel qu'il nous apparaît, nous sommes perdus.

Avec la visualisation du *Bouddha*, nous transformons notre esprit. Notre esprit est l'argile avec laquelle nous modelons le *Bouddha*. D'un côté, dans la mesure où la pratique fonctionne, nous façonnons notre esprit en quelque chose de très beau, et cela nous fait du bien. De l'autre, il est crucial de réaliser que cela signifie que nous construisons un *Bouddha* à partir de nos propres qualités, celles-là mêmes qui, tôt ou tard, deviendront *Bouddha*.

Comment donner sens à l'idée de compassion si nous ne la possédons pas déjà ? Comment visualiser le *Bouddha* comme l'incarnation de la compassion universelle si nous n'avons aucune expérience de ce que la compassion signifie ? La seule façon de représenter le *Bouddha* comme l'incarnation de la compassion infinie est de partir de notre propre compassion et d'imaginer ce qu'elle serait si elle n'était plus limitée.

Ainsi, la visualisation du *Bouddha* trace devant nous le chemin. Plus nous comprenons le *Bouddha*, plus nous comprenons la voie que nous parcourons. Et plus nous comprenons le *Bouddha*, plus nous découvrons que sa nature est aussi la nôtre. C'est là que cette relation prend toute son importance : c'est à travers nous-mêmes que nous comprenons le *Bouddha*, et c'est à travers le *Bouddha* que nous apprenons à nous comprendre. Voilà pourquoi c'est si essentiel.



J'aimerais ajouter une précision - « astuce » est peut-être le mot juste, ou plutôt « technique ». Lorsque nous visualisons le *Bouddha*, il est de la nature de la sagesse pure, faute d'un meilleur terme, une énergie de sagesse. Peut-être devrions-nous parler de « lumière », car elle exprime bien l'aspect limpide de l'esprit : clarté et sagesse, luminosité et sagesse. Cela signifie, d'une part, qu'aucune souillure n'entache le Bouddha. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles, lorsque vous regardez des statues de Bouddha - comme celle de *Maitreya* à la Tibet House - son visage est toujours peint d'or mat. Ainsi, il brille, mais il ne reflète pas le samsara. Il rayonne vers vous, mais il ne renvoie pas en miroir vos émotions perturbatrices. C'est un aspect essentiel : le *Bouddha* n'est pas souillé par les luttes intérieures qui nous habitent encore, et il nous faut tenter d'imaginer une telle pureté d'énergie, libérée de tout fardeau.

De plus, le *Bouddha* est vide. Nous y viendrons cette année, puisque c'est le thème central de cette année : ce que signifie cette vacuité. Pour ceux d'entre vous qui m'ont suivi l'an passé, vous pouvez déjà commencer par voir le *Bouddha* comme vide de la nature imaginaire.

Enfin - et là, il s'agit d'une véritable technique- bien que le *Bouddha* apparaisse à vous comme lumière de sagesse pure, il est essentiel de ressentir qu'il est là, avec une certaine densité, un « poids » en quelque sorte. À vous de découvrir ce que cela signifie. Si vous ne le faites pas, cela peut poser un problème pour la façon d'aborder la pratique. Cela touche à un aspect de ce qu'est le *samādhi*. Comme vous le savez, le *samādhi* confère deux qualités à l'esprit : la clarté et la stabilité.

La clarté - ce que certains appellent joliment « mode d'appréhension » - désigne la façon dont l'esprit saisit son objet, avec quelle intensité. D'un autre côté, cet esprit est extrêmement stable. Il a la solidité d'un roc. C'est l'une des raisons pour lesquelles, dans le bouddhisme tibétain, nous utilisons le mot *vajra* : l'esprit est comme un diamant indestructible.

Or au début, le ressenti de cette solidité, de cette stabilité, de cette constance de l'esprit est difficile à saisir. Il se découvre peu à peu. Une manière de commencer est de conférer à l'objet de concentration - ici, le Bouddha - une certaine densité, une certaine lourdeur. Sans cela, lorsque l'esprit s'apaise, l'objet peut se mettre à flotter. Et cela est très désagréable. Si jamais cela vous arrive, interrompez aussitôt la méditation. Si l'objet commence à flotter vers le haut ou à se déplacer de gauche à droite, arrêtez. Reprenez le lendemain, mais cette fois visualisez le Bouddha comme ayant un poids, solidement présent, idéalement à hauteur des yeux. Rappelez-vous que cette robustesse ne vient pas de l'objet lui-même, mais qu'elle sert à indiquer cette stabilité à votre propre esprit.

Concernant la visualisation et sa technique, souvenez-vous que nous avons regardé ensemble le *Cūlasuññyatasutta*. Je vous ai promis que nous y reviendrions à la fin, car il contient bien davantage que ce que nous pouvons en tirer maintenant, et c'est très bien ainsi.



Pour la semaine prochaine, lisez le texte à la page 35 du manuel : *L'entraînement de l'esprit en sept points*, attribué à *Guéshé Tchékawa Yeshe Dorje*. Je vous invite à le parcourir afin que nous puissions l'utiliser comme base. Je commencerai alors à vous guider à travers des méditations inspirées de ce texte.

C'était donc la dernière semaine où nous avons utilisé une technique, comme aujourd'hui. J'aimerais dire encore quelques mots à ce sujet : pour vous rappeler ce qui se passe et pourquoi c'est utile.

Je l'ai déjà souligné, et pour moi c'est important : il y a de bonnes raisons, sur le plan théorique, de distinguer les pratiques de *Shamatha* et de *Vipassanā* - le calme mental et la vision pénétrante. Mais dans la couche la plus ancienne de la tradition, cette séparation n'existe pas. Le *Bouddha* ne fait pas cette distinction. Dans les sutras, on voit qu'il combine les deux.

La pratique du calme mental

Avec les étudiants en méditation approfondie, j'explore cette question sous l'angle suivant : le calme mental demande une certaine investigation, par exemple sur la présence ou l'absence d'obstacles. Mais, à l'inverse, l'investigation requiert le calme mental. Si l'esprit saute d'un objet à l'autre, il est impossible d'investiguer. D'une manière ou d'une autre, ces deux pratiques se soutiennent mutuellement et vont toujours de pair, avec de nombreuses nuances pour chacune.

C'est là que l'on peut admirer la profondeur de l'enseignement du Bouddha : il peut être compris et pratiqué de multiples façons. En ce moment, nous le pratiquons en mettant l'accent sur le calme, mais vers la fin de l'année, je vous montrerai exactement le même sutra sous l'angle de la vision pénétrante.

Je veux d'abord rappeler ceci : nous apportons au présent bien plus de bagages que nécessaire. L'esprit fait cela pour de nombreuses raisons, mais surtout parce qu'il a du mal à distinguer entre ce qui est réel et ce qu'il imagine. Les objets de nos pensées nous apparaissent comme réels, tangibles. C'est une confusion malheureuse, mais relativement facile à dépasser si l'on indique avec clarté et insistance à notre esprit que ces objets ne sont pas réels.

Ainsi, lorsque votre esprit est pris par la colère, il est vraiment très utile de lui dire : « Regarde, ton objet de colère n'est pas présent. Tu t'adresses à une image dans ta tête. » Ou bien, lorsque votre esprit s'évade vers le prochain iPhone 17 Pro Max, vous pouvez lui dire : « Il n'y a pas un tel téléphone ici. » Cette simple indication à votre esprit qu'il poursuit ses propres images suffit à démanteler l'illusion. Elle s'effondre d'elle-même.

Comme nous le verrons dans un instant, c'est parce que lorsque notre esprit est perdu - et certains d'entre vous le savent d'expérience - il est oublieux. L'oubli est une forme d'attention portée à un objet, mais sans cette méta-conscience que la pleine conscience



apporte. Nous nous laissons happer. Mais au moment où nous introduisons la pleine conscience, et nous le faisons par l'habitude, en le répétant jusqu'à ce que cela devienne naturel, au moment où la conscience réflexive est là, l'illusion disparaît.

C'est une expérience incroyablement porteuse de force que de pouvoir, à tout moment, se libérer de son désir ou de sa colère. Bien sûr, ces problèmes reviendront encore longtemps dans votre pratique, car vous avez les empreintes karmiques pour les générer. Mais cela ne veut pas dire que vous devez y céder. Pendant longtemps, ils continueront de surgir, et même sur le chemin des *Āryas*. Mais de plus en plus, vous ne serez plus dupes. Ils apparaissent, et nous reconnaissons ce qu'ils sont. La lumière de notre sagesse les transperce. Dès que nous voyons leur véritable nature, ils disparaissent déjà. C'est vraiment aussi simple que cela, mais cela demande beaucoup d'effort. Alors ne vous blâmez jamais. Réjouissez-vous chaque fois que vous parvenez à voir clair à travers eux.

Voilà pourquoi nous continuons à prendre cela comme une étape initiale dans notre méditation. Car la méditation est notre laboratoire intérieur. Nous y cultivons l'habitude de répéter encore et encore ce processus sur le coussin, afin qu'il devienne de plus en plus naturel dans notre vie quotidienne. Quand désir, aversion, dépression, amertume ou jalousie surgissent, nous les voyons, et nous sommes capables de les laisser aller. Ils ne disent pas la vérité.

Le *Bouddha* souligne ensuite qu'il est tout aussi essentiel, lorsque nous trouvons des espaces sûrs, d'exposer notre esprit à ces expériences bénéfiques. Car il faut le reconnaître : nous avons en général beaucoup de mal à dépasser notre biais négatif. Nous avons tendance à juger durement et nous avons beaucoup de peine à voir et apprécier ce qui est bénéfique.

Être conscient lorsque des états non-salutaires apparaissent est bien sûr nécessaire. Mais il est tout aussi important de remarquer quand ils ne sont pas là, et quand des qualités salutaires se manifestent. Or cela, nous l'oublions souvent. Beaucoup d'entre nous méditent avec un objectif en tête : nous voulons obtenir quelque chose. Et ce désir même - atteindre le calme mental ou autre - nous empêche bien souvent de percevoir ce qui se déploie ici et maintenant, parce que nous désirons toujours autre chose.

La pratique qui consiste à remarquer, par exemple, à quel point il est agréable d'être ici ensemble dans la Tibet House, est une bonne préparation pour remarquer que, lorsque l'esprit plonge profondément en lui-même, alors progressivement et très doucement une joie commence à s'élever : nous créons ainsi une sécurité intérieure. Si nous ne pouvons pas apprécier les bonnes conditions extérieures dont nous jouissons, comment pourrions-nous apprécier nos bonnes conditions intérieures ? Apprendre à les ressentir est donc très important. L'appréciation est un ingrédient essentiel dans la méditation. En un sens, il s'agit simplement de suivre cette tonalité agréable qui se manifeste. Je ne saurais trop en souligner l'importance.



Dans notre vie quotidienne aussi, nous sommes constamment confrontés à notre biais négatif. Il suffit d'ouvrir un journal : l'actualité et ceux qui la rapportent souffrent du même travers. C'est pourquoi cette pratique est si cruciale pour notre santé psychologique. Il existe pourtant des voix qui vont à contre-courant. Il y a un journaliste ou un éditorialiste du *New York Times* qui prend le contre-pied : il publie régulièrement des chroniques pour mettre en lumière ce qui s'améliore. Par exemple, il rappelle qu'il y a aujourd'hui beaucoup moins de famine qu'il y a cinquante ans. Bien sûr nous avons encore des problèmes, et certains sont urgents, mais nous ne pouvons pas les affronter si nous n'offrons pas aussi à notre esprit quelque chose de positif avec quoi travailler sur quoi s'appuyer. Nous avons besoin, de façon régulière, de cultiver un biais positif qui nous soutienne.

Cela est vrai dans le monde et cela est vrai sur notre coussin. Si nous ne voyons que nos obstacles, si nous restons fixés sur ce que nous n'avons pas encore atteint, comme le *jhāna*, alors la méditation devient vraiment une corvée. Mais si nous cultivons un esprit reconnaissant, elle se transforme en joie. Car même lorsque l'esprit est traversé par le chaos, il est assez agréable de simplement s'asseoir avec soi-même. Cela, ce n'est pas du travail.

Puis il précise : l'extériorité ne peut jamais être un véritable objet de méditation. Pourquoi ? Parce que l'objet du *samādhi* est toujours un objet mental. Un objet externe ne peut servir de base au *samādhi*. Et pourquoi cela ? Parce que les phénomènes du monde sont impermanents, ils fluctuent. Vous ne pouvez pas établir un esprit stable sur quelque chose qui fluctue. En revanche, un concept le peut. Pourquoi ? Parce que les concepts sont stables. Certains d'entre vous savent peut-être qu'ils fonctionnent comme des négations. Peut-être que cela reste obscur pour l'instant, mais peu importe : nous y reviendrons (ou bien, cherchez par vous-mêmes. Peut-être ajouterai-je quelque chose dans le matériel supplémentaire à ce sujet.)

L'élément Terre comme objet de concentration

Ce qui importe, c'est que les objets mentaux, les concepts, sont stables. Parmi eux, l'élément Terre, omniprésent dans notre environnement. Bien sûr, il existe d'autres éléments, mais celui-ci domine et incarne ce dont nous parlons : la stabilité. Robuste, solide, il est un support idéal pour développer les concentrations supérieures.

Il faut du temps pour former une idée claire de ce qu'est l'élément Terre, de ce qu'est la solidité. Mais une fois établi, ce concept devient un excellent moyen de stabiliser l'esprit. C'est pourquoi il est proposé comme objet de méditation. Et l'élément Terre peut être utilisé très, très longtemps.

Une fois qu'il est établi, il devient un support précieux pour apaiser et stabiliser l'esprit. Voilà pourquoi il est proposé comme objet de méditation. De plus, lorsqu'il est pleinement développé, l'élément Terre se révèle comme infini, sans limites. On peut alors contempler sa présence jusque dans l'univers entier : même les quasars situés à quinze milliards



d'années-lumière en sont porteurs. De là, l'esprit peut s'ouvrir à l'immensité, devenir lui-même sans bornes.

Techniquement, l'élément Terre peut nous conduire jusqu'au quatrième jhāna, mais à ce stade, l'objet lui-même devient trop lourd, trop élaboré, pourrait-on dire. Et alors on laisse aller cet aspect de forme et ainsi, l'esprit se tourne vers quelque chose de tout à fait différent. Il passe d'un aspect objectif à un aspect subjectif. Autrement dit, nous abandonnons l'objectivité et l'esprit se concentre entièrement sur l'aspect subjectif. Il se tourne vers lui-même.

La première chose qu'il rencontre alors, en lâchant la forme, c'est l'espace. Nous en avons déjà beaucoup parlé, et nous y reviendrons souvent : l'esprit est semblable à l'espace. Mais l'espace n'est encore qu'une analogie, une tentative de donner sens à l'esprit. L'étape suivante consiste donc à laisser aller même cette analogie, et à se concentrer sur la double nature de l'esprit : clarté et connaissance. C'est là que nous nous sommes arrêtés. Quand vous pratiquerez cela cette semaine, ne forcez pas votre esprit, ne tombez pas dans le jugement. Efforcez-vous simplement d'affiner l'objet encore et encore : il se révélera de lui-même. Cela demande simplement du temps.

J'ai choisi ce soutra comme support d'une part parce que je l'apprécie énormément. Il nous accompagnera tout au long de l'année, et d'autre part il est essentiel pour la pratique du *Mahāmudrā* que nous entreprendrons l'année prochaine. À partir de la semaine prochaine, la première étape consistera donc à voir que, dans la mesure où nous savons ce qu'est l'esprit, nous pouvons commencer à « le colorer ». Nous pouvons commencer à le colorer avec une qualité ressentie, un ressenti qui oriente l'esprit dans une direction particulière.

Pourquoi est-ce nécessaire ? Parce que, si l'on le dit de façon négative, lorsque nous essayons de nous asseoir, notre esprit part dans tous les sens. Sa directionnalité est chaotique, comme une boussole qui tourne sans cesse, passant du nord au sud, de l'est à l'ouest, presque de façon aléatoire. Or, en méditation, nous aimerions que notre esprit pointe vers le nord et qu'il s'y maintienne. Ce que nous voulons, c'est que chaque moment de l'esprit aille dans la même direction : celle de l'objet que nous cultivons.

Dans la pratique du calme mental, nous nous sommes concentrés jusqu'ici sur la paix. Mais pour aller plus loin, il nous faut quelque chose de plus solide, de plus puissant. Et donc, ce dont nous allons colorer l'esprit, c'est la bodhicitta : le souhait de devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres vivants. Il n'y a pas de motivation plus grande. Lorsqu'elle est générée, tout le reste devient facile. Et non seulement facile, ce n'est pas seulement la plus profonde de toutes les motivations qu'on puisse générer, mais c'est aussi la plus agréable. Elle nourrit l'esprit en profondeur. Et c'est précisément ce dont nous avons besoin.

C'était aussi la dernière séance de révision des outils pour cultiver le calme mental. La semaine dernière, nous avons parlé d'un ensemble d'outils pour développer le calme



mental : les facteurs d'éveil. Pour ceux qui étaient attentifs, je les ai d'ailleurs tous énumérés au cours de la méditation. Mais puisque je vais vous fournir une autre liste, je ne vais pas les répéter. Simplement, pour réviser, et pour celles et ceux qui découvrent cela, je les présenterai de manière brève, claire et, je l'espère, inspirante. Nous laisserons de côté les détails. Et pour ceux qui connaissent déjà, ce sera une bonne revitalisation de votre compréhension.

Les cinq obstacles et leurs antidotes selon Asaṅga

L'exposé que je vais partager provient d'Asaṅga. Il y met en lumière cinq grands obstacles que nous rencontrons, ainsi que huit antidotes pour les surmonter.

Le manque de maniabilité

Le premier de ces obstacles est souvent traduit par « paresse ». Mais je n'ai jamais aimé ce mot. Car quand je dis « votre esprit est paresseux », vous l'entendez comme une attaque personnelle. Beaucoup de termes en anglais, comme dans d'autres langues européennes, sont chargés d'une connotation normative, morale, que les termes originaux n'ont pas, ou que le Bouddha, en tout cas, a toujours cherché à éviter.

J'ai trouvé une expression plus juste : le « manque de maniabilité » (*unserviceability*), quand l'esprit est inutilisable, non-fonctionnel.

On pourrait dire que c'est là, en un sens, que se trouve le cœur de ce que l'on appelle le saṃsāra. Car dans le saṃsāra, notre esprit ne nous sert pas. Et c'est là le grand paradoxe : nous aspirons au bonheur, et pourtant notre esprit ne nous y conduit pas. Voilà une vérité difficile à regarder en face. Vous le réalisez dès l'instant où vous vous asseyez pour méditer, avec la ferme intention de calmer l'esprit, et que celui-ci vous répond aussitôt : « Ah non, je n'en ai pas envie. »

Cela a beaucoup d'implications que nous allons explorer, car avoir un esprit qui ne nous sert pas, qui se montre inutilisable, c'est tout simplement inacceptable. C'est lui qui façonne notre monde, c'est à travers lui que toutes nos expériences prennent forme. Si cet esprit ne répond pas à nos besoins, rien ne peut véritablement fonctionner. Nous nous plaignons souvent du monde extérieur, mais tôt ou tard, on découvre que, aussi difficiles que soient nos proches, nos collègues, nos enfants même, aucun d'eux n'est un adversaire aussi redoutable que notre propre esprit. Comparé à lui, notre pire ennemi pourrait presque sembler un allié.

Asaṅga le signale simplement, non pas comme un reproche, mais comme un constat à faire. Quand on s'engage dans la pratique, il faut être adulte. Être adulte, c'est aussi accepter d'entendre les mauvaises nouvelles. Asaṅga nous les présente depuis la perspective qu'il existe aussi de bonnes nouvelles. Sans cela, à quoi bon en parler ?



Parmi les multiples façons dont l'esprit devient inutilisable, il en distingue trois, que nous connaissons tous trop bien, dont nous sommes même experts.

La première, c'est la **procrastination**. Notre esprit excelle à remettre au lendemain ce qui pourrait être fait aujourd'hui.

La deuxième, c'est son attrait pour des activités qui ne contribuent en aucune manière à notre bien-être : scroller sans fin sur nos écrans, les réseaux sociaux, enchaîner les séries ... Cela donne l'illusion de remplir un vide, mais en réalité, cela nous laisse plus creux et misérables encore. Au moment même, ces activités paraissent avoir du sens. Mais sitôt qu'on s'arrête, on réalise qu'elles n'en avaient aucun. Et pourtant, l'esprit y retourne encore et encore. Nous en avons déjà parlé la semaine dernière. Les raisons en sont nombreuses : un sentiment d'illusion de contrôle, de pouvoir, mais qui, en réalité, nous prive de notre liberté.

La troisième est la plus difficile : c'est l'esprit qui se sous-estime, qui se répète sans cesse : « Je ne peux pas. Je n'y arriverai pas. »

Si je devais résumer : la procrastination naît de notre illusion de permanence. Nous croyons que les instants se répètent, que ce qui n'est pas fait maintenant pourra toujours l'être plus tard. Mais la réalité est que cet instant unique ne reviendra jamais. Notre vie s'écoule comme le sable d'un sablier : grain après grain, et aucun ne remonte. Et ainsi, notre temps de vie s'épuise. C'est simplement ainsi. Que nous ayons 10, 20 ans ou 80 ans, l'histoire est la même. Et de plus, nous n'avons aucune idée de combien de grains restent encore dans le sablier. Nous pouvons avoir vingt ans et seulement trois grains de sable devant nous. Qui sait ?

Mais parce que nous évitons de regarder cela en face, nous passons à côté de la valeur inestimable de chaque instant. Et ce manque de lucidité n'aide pas notre esprit à faire ce qu'il est censé faire. Il reste aveuglé.

Ensuite, le deuxième obstacle a beaucoup à voir avec ce que nous avons examiné à propos du plaisir. Nous avons vu que ce que nous appelons « plaisir » n'est en réalité qu'un soulagement passager de l'insatisfaction. Prenons l'exemple d'un fumeur (mais c'est vrai pour tout plaisir) : le désir de fumer est désagréable, alors on va essayer de s'en soulager. Allumer une cigarette procure un instant de répit. On croit alors avoir fait quelque chose de bon pour soi.

Mais, comme le dit *Shāntideva* avec beaucoup de justesse : « Se gratter fait du bien, certes. Mais n'aurait-il pas été mieux de n'avoir jamais eu de démangeaison ? »

Ce n'est pas une condamnation des choses du monde. Mais il devient presque impossible d'en goûter vraiment la saveur, car, comme je vous l'ai déjà dit, le désir et l'aversion nous volent notre contentement. Tout le monde sait que j'aime beaucoup mon iPad, non pas par attachement, mais par satisfaction. Lorsque je l'utilise, je ne suis pas distrait, car je n'ai pas



beaucoup de goût pour le désir. Alors, je m'en réjouis simplement. Voilà qui mérite réflexion.

Le dernier obstacle touche au sens du « je suis ». Nous avons tendance à transformer un simple événement en une histoire négative et paralysante. Nous généralisons sans cesse, renforcés encore par ce biais négatif qui colore notre esprit. C'est ainsi que se façonne notre sens du moi, et pourquoi nous luttons avec ce que l'on appelle le syndrome de l'imposteur. Ce ne sont pourtant que des récits. Quelque chose se passe mal, et nous concluons : "je suis ainsi". Et nous faisons rarement l'effort de rééquilibrer par un regard plus juste, plus sain. Il y a là beaucoup à examiner, et je vous laisse explorer par vous-mêmes comment cela fonctionne.

Asaṅga demande : comment surmonter cela ? On ne peut pas se contenter d'attendre passivement que tout cela disparaisse de soi-même. Rester assis dans l'obscurité en se cognant aux murs n'ouvre pas la porte. Pour marcher, il faut allumer la lumière. Comme ces deux personnes que j'ai vues ce matin, cherchant à avancer sans lumière- je tairai les noms ! (Je plaisante) - mais l'image est parlante.

Les antidotes au manque de maniabilité

La foi (ou confiance)

Foi limpide (admirative)

Cette lumière dont parle Asaṅga, c'est la foi. Un mot difficile à traduire, peut-être faudrait-il dire plutôt la confiance. C'est la lumière qui s'allume en nous lorsque nous rencontrons le Dharma. Le Dharma nous a permis de voir ce que nous ne voyions pas, de remettre en question le contenu même de notre esprit. Pouvoir reconnaître que notre esprit ne nous sert pas toujours, c'est déjà exceptionnel dans ce monde. La plupart croient que la faute est extérieure. Mais nous, ici, nous nous demandons peut-être : "Et si le problème venait de moi ?" Cela est rare, précieux. C'est par la grâce du Bouddha.

Foi conviction

Chacun de nous, un jour, a fait cette rencontre décisive : un livre, une parole de Sa Sainteté, ou d'un autre maître, et soudain le monde est apparu différemment. Notre intérêt a été éveillé. Quelque chose nous a touchés, poussés à chercher, à explorer. Et peu à peu, au fil de cette exploration, une confiance a grandi, ce qu'on appelle conviction. Non pas parce qu'une phrase nous a semblé juste une fois pour toutes, mais parce qu'à travers la lecture d'un deuxième livre, d'un troisième, à travers la rencontre d'autres enseignants, nous avons reconnu que le Dharma avait cette force singulière : il répond vraiment à nos besoins, il accomplit ce que nous espérons.



Foi émulation (aspirante)

De là naît la foi émulation, le désir d'aller plus loin, d'approfondir. Et cela n'a rien d'un travail : l'esprit s'y incline de plus en plus de lui-même, avec joie, sans effort forcé. De cette foi naît alors l'aspiration. Ici aspiration signifie que nous commençons à comprendre les qualités dont parle le Bouddha. Le calme mental commence à prendre sens. La libération aussi. Même la bouddhité commence à prendre sens. On se dit : « Voilà les qualités auxquelles j'aspire, car elles peuvent m'apporter ce que je recherche ».

En réalisant le calme mental, nombre de besoins trouvent une réponse : l'esprit devient un refuge pour lui-même, même si ce n'est que de façon temporaire. La libération est un refuge encore plus sûr, car alors rien ne peut plus jamais nous ravir notre bonheur. La bouddhité est encore au-delà : tout notre aveuglement disparaît, et l'on peut œuvrer au bien de tous les êtres, par gratitude, en leur rendant la bonté qu'ils nous ont témoignée.

L'effort joyeux

Mais cette aspiration ne vient pas comme une corvée : elle s'accompagne d'un effort joyeux. L'esprit a envie d'y aller. Peu importe le temps que cela prendra, peu importent les obstacles rencontrés, c'est d'accord, car nous nous sentons portés et encouragés à avancer. Nous savons où cela mène. Nous ignorons combien d'années seront nécessaires, mais nous savons combien c'est essentiel. C'est tout ce qui compte. Et s'il faut un million d'années, alors soit ! C'est ce qu'il faut faire.

La souplesse

Progressivement, l'esprit devient plus souple, plus maniable. Pourtant, il reste souvent aux prises avec ce qu'on appelle le doute spirituel. Méditer ou regarder Netflix ? L'esprit n'est pas souple, il peine à discerner ce qui lui est vraiment bénéfique. Nous savons bien qu'après une soirée passée à « binge-watcher », l'esprit est lourd, mal à l'aise, et pourtant nous recommençons. C'est comme ces adolescents qui, le lundi matin, se jurent de ne plus jamais boire mais qui, le vendredi soir venu, oublient tout et recommencent. Ce n'est pas de la souplesse, c'est un esprit encore inutilisable.

Mais lorsque la conviction grandit, lorsque l'effort grandit, alors l'esprit s'assouplit réellement. Et cette souplesse signifie qu'il se met à poursuivre spontanément ce qui est bon pour lui. Quand il atteint cette véritable souplesse, on appelle cela le calme mental. Il est donc essentiel de comprendre que le calme mental n'est pas quelque chose que l'on « atteint » comme un but extérieur, mais plutôt le processus d'abandon progressif des activités inutiles, jusqu'à ce que l'esprit sache, de lui-même, ce dont il a besoin.

Le relâchement et la torpeur

Alors, quand nous commençons à goûter une première liberté, nous devenons un peu plus enclins à nous asseoir sur notre coussin et à méditer. Mais là, nous rencontrons un autre



obstacle, que l'on peut classer en deux catégories : le relâchement et l'agitation. L'esprit en fait trop ou trop peu. Et il se trouve rarement au juste milieu. Ainsi, méditer, au début, c'est un peu comme marcher sur une corde raide : les chances de tomber sont bien plus grandes que celles de rester en équilibre. Là encore, tout est une question d'habitude.

Il existe de nombreux antidotes, que j'ai détaillés dans les documents complémentaires. Nous en avons souvent parlé, mais comme le temps est limité, j'aimerais souligner ici un antidote simple. Il y a différentes façons de trouver un équilibre et d'utiliser les antidotes mais ce qui compte profondément, et qui sera crucial pour nous l'an prochain, c'est la capacité de voir ces états pour ce qu'ils sont. Reconnaître qu'ils ne sont pas bénéfiques. Comprendre, de façon intime, que l'agitation n'apporte rien : elle est le signe d'un esprit hors de contrôle, un esprit dangereux.

Vos ruminations d'aujourd'hui peuvent sembler agréables, mais en réalité vous nourrissez une bête qui finira par vous mordre. Aujourd'hui, elle s'accroche à quelque chose de plaisant ; demain, ce sera à la dépression : c'est le même processus. La rumination a un prix immense, et elle est totalement stérile. Elle ne vous apporte rien. Absolument rien.

Et c'est la même chose avec le relâchement. L'esprit s'alourdit souvent parce que nous lui imposons beaucoup trop. Très souvent, il s'alourdit parce qu'il est fatigué de nos jugements et de notre dureté. Nous ne sommes pas les propriétaires de l'esprit, nous en sommes seulement les gardiens. Ainsi, lorsque nous méditons en le forçant, en voulant qu'il fasse ce qu'il ne veut pas faire, l'esprit finit par s'effondrer. À un moment, il dit : « J'en ai assez de toi. Bonne chance, Gendun, moi je pars en vacances. Fermé ! »

Il faut donc apprendre à voir ces mouvements pour ce qu'ils sont. Quand la distraction surgit, voir clairement son coût. Elle ne sert à rien. Et s'inquiéter est sans doute la meilleure façon de ne pas résoudre le problème qui nous inquiète. Si demain vous avez un entretien d'embauche et que vous voulez vraiment être sûr qu'il se passe mal, alors inquiétez-vous beaucoup ! Parce que, de toute façon, ce que vous redoutez n'arrivera probablement pas, mais vous réussirez à vous saboter. Vous ne dormirez pas, et vous arriverez à l'entretien avec de grandes cernes sous les yeux, tellement bouleversé que vous serez incapable de parler.

Une attitude plus juste, c'est de ne pas s'en faire et de trouver au contraire de bonnes manières de prendre soin de son esprit : le protéger, lui donner ce dont il a besoin pour affronter la situation. Et si vous le voyez s'enfoncer, reconnaissez pourquoi : « J'ai été dur avec mon esprit, je l'ai jugé, je l'ai forcé ». N'agissons plus ainsi. Prenons soin de notre esprit. Regardons-le avec bienveillance, ne serait-ce qu'un instant. Et vous verrez, quand vous faites cela, sa clarté revient d'elle-même.

Il existe bien d'autres outils, mais nous n'avons pas le temps de les aborder ici. Retenez seulement que ces deux points deviendront de plus en plus importants.



J'aimerais cependant en évoquer encore un, simplement pour vous donner un avant-goût de la direction où nous allons, et qui éclaire beaucoup le *Cūḷasuññatasutta*. Il s'agit de reconnaître que, lorsqu'ils apparaissent, agitation et torpeur sont en réalité vides. Ils n'ont qu'un pouvoir illusoire. Nous croyons qu'ils sont réels, mais dès l'instant où nous voyons qu'ils ne le sont pas, leur pouvoir disparaît. Nous aurons besoin de plus de temps pour cela, pas à pas.

L'oubli

L'obstacle suivant - en réalité pas le suivant dans l'ordre, mais peu importe - est l'oubli. L'oubli est l'opposé de l'attention-mémoire. Notre esprit est toujours attentif à quelque chose, mais de deux façons différentes. Quand l'esprit est vertueux, bénéfique ou neutre, il peut demeurer attentif. Mais dès qu'il s'engage dans le désir ou dans la saisie, l'attention se transforme en oubli. Les deux se fixent sur l'objet, mais la différence principale, très visible, est que l'oubli est dépourvu de toute méta-conscience. Il n'y a plus d'espace.

Vous pouvez l'observer : quand l'esprit se distrait, c'est comme s'il s'effondrait sur lui-même. Vous êtes aspiré dans une simulation. Vous perdez le souvenir de vous-même. Quand l'esprit est distrait, vous n'avez plus aucune liberté d'action. Observez par vous-même : chaque fois que votre esprit rêve, vous ne faites rien, vous regardez un film intérieur. Ce n'est pas tout à fait correct d'un point de vue académique, mais j'irais presque jusqu'à dire que lorsque nous sommes oublieux, nous ne sommes plus vraiment des personnes. Nous ne remplissons plus cette fonction.

Être une personne, c'est avoir une capacité d'action, d'initiative. C'est pouvoir choisir. Dans l'oubli, il n'y a plus de choix. C'est l'attention qui rend ce pouvoir. *Thích Nhất Hạnh*, que j'apprécie beaucoup, le formule autrement : « Nous devenons vivants quand nous devenons attentifs. » Pleine conscience et vie sont synonymes. Réfléchissez-y.

La différence entre les deux est facile à voir, mais il faut apprendre à la reconnaître. Et encore une fois, il faut apprendre à voir le prix que nous fait payer l'oubli. C'est le voleur de notre vie.

Nous avons tous peur de la mort, mais je ne suis pas certain que ce soit justifié. Ce dont nous devrions avoir peur, c'est de l'oubli. Car ce n'est pas la mort qui nous vole notre vie. C'est une illusion. Mais l'oubli, lui, nous la vole vraiment. Nous avons donc, à chaque instant, le choix d'être vivants ou morts. Quand notre esprit est pris dans l'oubli, nous ne sommes pas présents. Nous ne sommes pas là en tant que personnes. Nous devenons aussi intéressants qu'un poste de télévision...

Il reste encore deux obstacles, et je pense que ce sera suffisant pour aujourd'hui. Ceux-ci sont plus encourageants.



La non-application

Parfois, les termes de l'Abhidhamma sont étonnement inspirants... Cela signifie que nous possédons tous les outils, que nous sommes même inspirés, mais que nous ne les utilisons pas. Beaucoup de méditants tombent dans ce piège, en raison d'une mauvaise compréhension de ce qu'est le calme mental.

Nous hésitons souvent à utiliser nos outils par peur de perturber ce que nous sommes en train de faire. C'est pourquoi ceux qui s'entraînent avec moi depuis un certain temps savent que je souligne toujours qu'au début, le calme mental est un engagement très actif avec l'objet. En réalité, il s'agit toujours d'un esprit très actif, engagé, investigateur, alerte. Or, bien souvent, nous avons l'impression de « flotter » avec l'objet. C'est ce qu'on appelle la paresse.

Il faut donc apprendre à observer par vous-même quand vous êtes activement engagés avec l'objet. Et remarquer, par exemple, quand l'obscurité survient ou quand l'esprit commence à devenir effervescent. Mais quand vous remarquez cela de façon active et que vous travaillez avec, simultanément vous vous absorbez en l'objet. C'est votre engagement actif à la fois dans l'objet et dans l'esprit qui le maintient, qui conduit à l'absorption, et non pas le simple fait de fixer passivement un objet.

Ce sont les facteurs mentaux d'investigation et d'analyse qui mènent au calme mental, pas le fait de regarder fixement un objet.

D'ailleurs la première concentration est précisément caractérisée par l'analyse et l'investigation, qui y atteignent leur point culminant dans le premier *jhāna*. Réfléchissez-y. Apprenez aussi à appliquer, et à voir par vous-même quand vous engagez activement ce travail avec l'esprit concentré : cela fait disparaître peu à peu les consciences sensorielles, et vous immerge de plus en plus profondément dans l'objet.

Un bel enseignement que j'ai reçu de *Sayadaw U Pandita* illustre l'investigation et l'analyse par deux images. Il a dit que, d'une part, l'investigation est comme « tenir », non pas s'agripper, mais tenir quelque chose comme précieux (et je ne fais pas référence au Seigneur des anneaux ... !). Être conscient que l'objet sur lequel vous stabilisez votre esprit est d'une immense importance pour vous.

D'autre part, il appelait cela « frotter », ou polir. Frotter, c'est revenir sans cesse à l'objet, en se demandant : « Qu'est-ce que c'est ? », en le regardant de gauche, de droite, d'en haut, d'en bas, et ainsi de suite, en le scrutant en profondeur.

La sur-application

Quand vous rencontrez le dernier obstacle, réjouissez-vous, vous êtes presque arrivé ! Il s'appelle la sur-application. À ce stade, l'esprit commence réellement à bien fonctionner, à devenir de plus en plus calme. Mais vous manquez encore de confiance en vous. Vous



sentez votre esprit devenir de plus en plus calme, mais vous manquez encore d'expérience. Par habitude, vous vérifiez sans cesse : « Est-ce vraiment juste ? » Vos remèdes deviennent alors un obstacle. Il faut apprendre à lâcher prise.

C'est pourquoi l'antidote à la sur-application est souvent appelé la non-application. On pourrait aussi parler de familiarité. Car lorsque vous êtes familier de cet état, alors vous pouvez relâcher, vous détendre en lui. L'esprit travaille alors de lui-même. Vous pouvez vous y reposer. Et si vous restez ainsi un certain temps, cela finira par induire une puissante vague libératrice qui traverse corps et esprit, apportant à la fois la souplesse - l'esprit devient alors extraordinairement maniable - et un profond sentiment de bien-être. L'esprit devient alors totalement auto-suffisant : vous avez atteint le calme mental, ou plutôt vous avez laissé tomber tout ce qui empêchait d'y demeurer.

Conclusion

Voilà. C'est aussi facile que cela ! Alors, la semaine prochaine, nous aurons un examen et je vous interrogerai sur les aspects de votre *jhāna*. Vous avez une semaine pour réviser... Après avoir été si transparent et clair sur le sujet, vous connaissez maintenant toutes les ficelles ! (Je plaisante.) Profitez bien de cette pratique durant la semaine. C'est une excellente base.

Et à partir de la semaine prochaine, nous irons un peu plus vite dans les préliminaires. Je prendrai cela comme base pour développer progressivement, au fil du temps, les différents aspects de la bodhicitta. Nous aurons ensuite besoin de la bodhicitta pour faire le même travail par rapport à la vacuité. Comment vais-je faire cela ? Comme vous le savez, je ne le sais pas encore. Nous le découvrirons ensemble.

J'espère que cela vous a inspirés, et surtout que cela vous a donné de la force. Dans un an et demi, cela fera quarante ans que j'ai rencontré le Dharma. Ce qui m'a profondément marqué, c'est que pour la première fois je rencontrais une tradition qui ne me disait pas ce que je devais être, mais comment y parvenir. Elle ne me disait pas : « Tu dois être une bonne personne », mais : « Voici comment devenir une bonne personne, et pourquoi cela en vaut la peine. »

Alors parfois, cela peut sembler compliqué, mais en réalité c'est une source de puissance, car cela vous permet de naviguer dans votre esprit. Ce sont comme des cartes interactives de votre esprit, des Google Maps de l'esprit. C'est réellement le cas. Beaucoup d'entre vous savent que j'ai longtemps médité dans la tradition de la forêt. Et là, la différence est flagrante entre ceux qui ont étudié intensément et ceux qui n'ont pas étudié aussi profondément. Quand on connaît bien l'architecture de son esprit, quand on dispose du manuel de son esprit, méditer devient un vrai plaisir. On parvient à s'orienter. Mais si l'on



ne connaît pas son esprit, si l'on ne sait pas comment y cheminer, cela devient très frustrant.

Faisons maintenant la dédicace avec les prières.

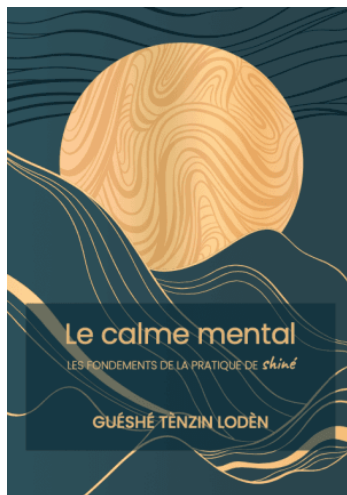
(Prières)

Je voudrais vous donner deux conseils de lecture. Le premier, pour les anglophones, est un excellent ouvrage très complet : *Meditative states in Tibetan Buddhism*, traduit par Jeffrey Hopkins. Si vous souhaitez une présentation riche et détaillée de ce thème selon la tradition tibétaine, c'est une excellente référence.

Ensuite, pour ceux qui lisent en français, il existe aux Éditions Mahāyāna un livre de *Guéshé Tenzin Loden* sur le calme mental, qui mérite vraiment votre attention : *Le calme mental ; les fondements de la pratique de shiné*

Ils viennent également de publier un ouvrage écrit par feu Ganden Tripa Trisur Rinpoché : *La vue supérieure ; les fondements de la pratique de Vipassana*.

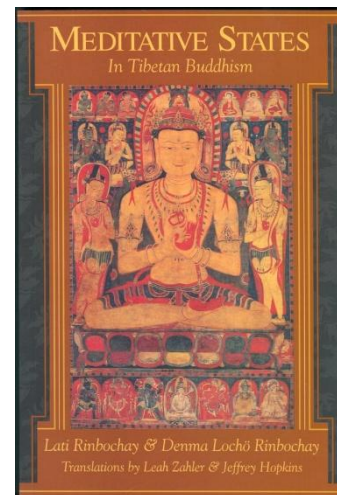
Et pour conclure : merci à celles et ceux qui étaient présents, que ce soit en ligne ou sur place. Merci pour votre pratique. Nous avons le mérite et la chance de nous retrouver ici la semaine prochaine, en direct ou en enregistrement. Sachez que mes prières vous accompagnent partout où vous allez. Puissiez-vous trouver l'éveil rapidement.



<https://editionsmahayana.fr/produit/le-calme-mental-papier/>



<https://editionsmahayana.fr/produit/vipassana-papier/>



<https://wisdomexperience.org/product/meditative-states-tibetan-buddhism/>