



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

4 octobre 2025

Les écoles philosophiques fondamentales



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Table des matières

Les écoles philosophiques fondamentales	1
Autour de la méditation.....	3
L'entraînement de l'esprit en sept points.....	9
Les Pratiques Préliminaires	9
La pratique Principale ; S'entraîner à la bodhicitta ultime	10
Les écoles philosophiques fondamentales	11
Conclusion	21



Autour de la méditation

Comme vous le savez tous à présent, il y aurait tant à dire, et si peu de temps pour le faire. Alors je vais tenter de partager ce que je peux dans le temps qui m'est donné, plutôt que dans celui que j'aimerais avoir...

Nous avons déjà pratiqué cette méditation l'année dernière, je ne vais donc pas la réexpliquer en détail. Je pense qu'elle est assez explicite en elle-même, du moins pour le moment.

Mais il y a une chose que j'oublie toujours de mentionner à propos de la méditation que nous avons pratiquée précédemment, cette méditation extraite du *Petit Sūtra sur la vacuité*, issu du Canon pāli. Comme je voulais le montrer - et nous y reviendrons - c'est un sūtra vaste et complexe. Pourtant, il contient un point très simple, qu'il est essentiel de garder à l'esprit.

Je reçois souvent des messages de personnes qui souhaitent apaiser leur esprit, et qui finissent frustrées en essayant d'y parvenir. La plupart d'entre vous savent que je viens de Hollande. Nous avons le plus grand port d'Europe, et même du monde : Rotterdam. Nous avons donc aussi quelque chose de grand ! (Je suis encore à New York, alors je dois souligner aux Américains que nous, les Néerlandais, avons quelque chose d'encore plus grand qu'eux !)

Si vous regardez une carte, Rotterdam se trouve au cœur de ce qu'on appelle la mer du Nord, ce passage étroit entre le Royaume-Uni et les Pays-Bas. Les navires y arrivent du nord ou du sud, en provenance de l'Atlantique, ou après avoir contourné l'Afrique. Ce sont souvent d'immenses cargos. Certains peuvent atteindre, je crois, jusqu'à 150 mètres de long. Énormes. Une telle masse exige une puissance colossale pour avancer à vitesse constante à travers les océans. Ces bateaux ont donc des moteurs gigantesques, et de ce fait une grande inertie.

Ainsi, le capitaine d'un tel navire ne peut pas décider, au moment où il aperçoit Rotterdam, de tourner simplement à gauche. Il manquerait complètement la destination. Il finirait en Scandinavie !

C'est pourquoi, dès leur entrée en mer du Nord, ils amorcent déjà le virage, parfois jusqu'à cent kilomètres à l'avance, car il n'existe aucun autre moyen de négocier une telle manœuvre.

Et pourtant, presque tous les méditants croient pouvoir faire autrement. Ils passent la journée à penser, à s'inquiéter, à se plaindre, à désirer ou à rejeter... puis s'assoient en s'attendant à ce que leur esprit devienne soudainement paisible. Quelle formidable illusion !

Il est donc très utile de prendre cette analogie au sérieux. Autrement dit, si vous aspirez à vivre en méditant, apprenez à maintenir votre vitesse intérieure basse tout au long de la journée : enclencher les moteurs quand c'est nécessaire, mais savoir les couper quand ils ne le sont plus. Parfois, vous avez besoin de réfléchir : alors, allumez le moteur. Mais dès que vous n'en avez plus besoin, ralentissez-le, ou coupez-le complètement.



Une manière très efficace d'apprendre à calmer ce moteur mental est de pratiquer régulièrement des contemplations du *Lamrim*. Plutôt que de laisser vos pensées jaillir au hasard, cultivez l'habitude de penser de façon volontaire et maintenue : choisissez un thème qui vous tient à cœur, et chaque fois que vous avez un moment, revenez-y, réfléchissez-y : comment cela s'applique-t-il à ma vie ? Comment cela agit-il sur ma manière d'entrer en relation avec les autres ? Et ainsi de suite.

Développer cette habitude d'une réflexion constante et délibérée est extrêmement bénéfique pour votre bien-être général, et lorsque vous y parvenez, cela aide vraiment à réduire la suractivité du mental.

Autre point très important, bien que très difficile pour la plupart des Occidentaux : il est difficile d'apprendre à penser de manière délibérée. Nous avons tendance à nous laisser submerger par un flot d'idées, en espérant qu'enfin quelque chose d'utile en surgira. Ce n'est pas une stratégie efficace. Acceptez que l'apprentissage prenne du temps, mais persévérez : recommencez encore et encore.

Ne vous préparez pas à l'échec : toutes les choses qui valent la peine prennent du temps. Mais prenez cette habitude. Profitez de tous les outils à votre disposition. Vous pouvez les utiliser, par exemple, lorsque vous allez marcher. Écoutez un passage d'un enregistrement, faites une pause et prenez un moment pour interroger ce que vous venez d'entendre : « Qu'ai-je entendu ? Comment cela s'applique-t-il à ma vie ? Est-ce vrai pour moi ? Suis-je d'accord, et pourquoi ? » Cherchez vos propres raisons et vos propres réponses, puis réécoutez un peu, réfléchissez à nouveau, et ainsi de suite.

Dans ce sens, je vous conseille aussi de ne pas changer trop souvent de sujet de contemplation. Il vaut mieux connaître profondément une seule chose que de connaître beaucoup de choses superficiellement. Prenez le temps de demeurer longtemps sur un même point, et apprenez à y trouver du plaisir : à découvrir la profondeur que l'on atteint lorsqu'on laisse le temps agir.

Je n'ai qu'une heure et demie, mais il y aurait tant à dire, tant à explorer... Mais cela vous donne aussi la liberté d'explorer par vous-mêmes.

Une autre habitude précieuse à développer est d'apprendre à faire une seule chose à la fois. Par exemple, lorsque vous faites la lessive, soyez pleinement présent à ce que vous faites, engagé dans cet acte. Observez comment cela se déroule. Que se passe-t-il, exactement ? Nous verrons dans un instant que dire « Je fais la lessive » implique déjà toutes sortes d'idées qui, en réalité, ne tiennent pas quand on regarde de près. Car le plus souvent, notre corps et notre esprit accomplissent cela sans que nous soyons véritablement présents.

C'est fascinant à observer : comment le corps et l'esprit peuvent accomplir cela sans aucune intervention consciente de notre part. Regardez simplement vos mains : elles sont en train d'agir, ici et maintenant. Je ne leur dis pas quoi faire, elles le font d'elles-mêmes, heureusement.

Cette simple observation amène le silence dans l'esprit. Savourer ces moments de silence, où l'on fait simplement la lessive, rien d'autre. Nous pensons souvent qu'il faut attendre le



moment où nous pourrions « faire une méditation en marchant », mais ce n'est pas nécessaire. Il existe aussi la méditation de la lessive, la méditation du repassage, de la vaisselle, du pliage, même celle des toilettes... Tant d'occasions, chaque jour, d'être simplement conscients de ce qui se passe, ici et maintenant.

Et lorsque nous parvenons à cela, il y a d'innombrables occasions de demeurer dans le calme mental tout au long de la journée. Alors, peu à peu, votre vie entière devient cette grotte dont vous rêviez.

Lorsque vous allez vous asseoir sur votre coussin, il est aussi très utile de créer un espace de transition. C'est, entre autres, le rôle des prières. Les prières racontent une histoire, une histoire vertueuse, inspirante et instructive. Le Bouddha n'a pas besoin de nos prières, c'est nous qui en avons besoin. Ce sont des récits, des récits essentiels. Le Bouddha n'attend pas que nous disions : « Oh, merveilleux, il a accompli sa mission, j'espère qu'il le sait. » Non. En parlant du Bouddha, nous parlons de nous-mêmes. Et cela est essentiel.

Nous nous servons de nous-mêmes pour le comprendre, lui ou elle d'ailleurs. C'est cela, l'aspect important des prières.

Par exemple, avant de méditer, je nettoie toujours ma chambre. Chaque chose retrouve sa place. Cela est très bénéfique, à bien des égards. Cela facilite, bien sûr, le nettoyage de la maison, mais cela aide surtout à ralentir profondément.

Quand nous faisons cela régulièrement, c'est un peu comme ce qui se passe avant de nous endormir : peu à peu, l'esprit et le corps se préparent. Le corps devient lourd, et l'esprit devient un peu engourdi à mesure que nous nous dirigeons vers le lit.

C'est un peu la même chose ici (même si, bien sûr, je ne vous conseille pas d'engourdir votre esprit), vous pouvez vous habituer à créer une zone de transition.

Habituellement, je nettoie mon environnement, je fais quelques offrandes, je récite quelques prières. Et ce faisant mon esprit est déjà beaucoup plus calme, plus en paix, et enrichi par ce que je viens de faire. Et parce que je le fais toujours, il reconnaît immédiatement où il va.

Même dans la méditation, cette approche est précieuse. C'est d'ailleurs l'un des aspects intéressants du *Cūḷasuññata Sutta* : le *Bouddha* ne se dirigeait pas directement vers son objet de méditation, mais avançait par étapes. C'était une pratique progressive du lâcher-prise, non pas un apaisement instantané, mais un apaisement graduel.

D'abord en lâchant le passé et le futur, puis en lâchant les objets sensoriels, tout en créant en même temps une zone de sécurité intérieure.

Ensuite, en lâchant la complexité en se concentrant sur l'élément terre, puis la forme grossière en se concentrant sur l'espace infini. Et enfin, parvenir là où nous voulons être : la conscience infinie, l'exploration de notre subjectivité.



Pourtant, même si nous étudions ces pratiques, nous avons tendance à vouloir plonger directement dans le calme mental. Vous l'avez sans doute remarqué : cela ne fonctionne pas, sauf si l'esprit a été vraiment entraîné. Sinon, ce n'est pas utile.

C'est donc une excellente habitude, et un grand bénéfice, que d'apprendre à lâcher par étapes. Chacune de ces étapes est un moment de réflexion, d'investigation. Il y a tant à apprendre dans ce processus d'apaisement graduel. Et chacune de ces étapes nous enseigne quelque chose qui est utile aussi pour la vie quotidienne.

L'un des points que je voulais souligner aujourd'hui, au début de la méditation, pendant le lâcher-prise, était précisément de répondre à cette question : pourquoi l'esprit s'accroche-t-il aux choses ? Pourquoi l'esprit est-il « collant » ?

Et il faut comprendre que c'est quelque chose que nous faisons inconsciemment, mais que c'est bien une action.

Au moment où nous jugeons, où nous nous attachons, où nous désirons, ou avons de l'aversion, à cet instant précis, l'esprit se colle à l'objet, et il devient alors difficile de le lâcher.

C'est important à reconnaître, parce que ce que nous cherchons, c'est la liberté.

La liberté de penser à ce que nous choisissons de penser, la liberté de diriger notre attention vers ce qui nous semble essentiel, et non vers ce que nous ne voulons pas voir.

La nuit, quand je m'allonge dans mon lit, je veux porter mon attention sur le fait de m'endormir, pas sur un conflit au travail, ni sur le prochain téléphone que je devrais acheter. Ainsi, si nous cherchons la liberté, si nous cherchons la maîtrise, nous devons apprendre à rendre notre esprit *non-collant*.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas un moment pour penser au nouvel iPhone, si nous en avons besoin. Mais nous voudrions pouvoir choisir *quand* nous nous informons, *décider* s'il est bon d'en acheter un nouveau, et *lequel*. Nous voudrions avoir ce choix, au lieu que notre esprit nous pousse à acheter quelque chose qu'au départ nous ne voulions même pas.

C'est donc une manière très concrète de cultiver ce que nous appelons la *détermination à se libérer (definite emergence)*, le renoncement, c'est-à-dire le souhait profond de sortir de l'illusion selon laquelle l'aversion, le désir, le jugement et l'attachement seraient des formes de liberté d'action, alors qu'ils ne le sont pas.

Car s'ils étaient vraiment une expression de cette liberté, nous serions capables d'en lâcher prise à volonté.

En examinant cela encore et encore, nous voyons bien que nous ne pouvons pas simplement arrêter ce processus. Notre esprit le fait tout seul. Et nous verrons dans un moment comment cette interaction fonctionne. Mais ici, nous devons comprendre que nous devons montrer à notre esprit, encore et encore, que ce qu'il fait par habitude ne fonctionne pas.



Plus cette conviction grandit, plus il devient facile de reconnaître ce processus au moment même où il se manifeste.

Et plus tôt nous le reconnaissons, plus il est facile de le lâcher.

C'est exactement comme un pétrolier en route vers Rotterdam : si ses moteurs viennent juste de démarrer, il est facile de l'arrêter. Mais une fois lancé à pleine vitesse, il devient très difficile de le freiner.

Ainsi, mon esprit éprouve désormais une saine appréhension vis-à-vis du désir et de l'aversion, parce qu'après quarante ans de pratique, il est assez bien habitué à reconnaître ce qu'il fait.

Alors, quand cela surgit, mon esprit se perçoit comme son propre ennemi : ce qui surgit est quelque chose que je ne veux pas, car une fois qu'il s'y est engagé, il devient très difficile de l'arrêter, et je perds ma liberté. Je finis soit par acheter ce que je ne voulais pas, soit par dire ou faire à quelqu'un quelque chose que je ne voulais pas non plus. Et dans les deux cas, je perds ma paix.

Ce serait un bon sujet pour le reste de la soirée, mais cela nous rappelle combien il est essentiel de travailler ainsi : être introspectif, devenir le gardien de son propre esprit, et le faire, non pas à partir d'un jugement du type « c'est mal de faire ça », mais simplement en voyant que l'esprit croit que ces choses fonctionnent, alors qu'en réalité elles ne fonctionnent pas. Alors, on les laisse partir. C'est tout.

Ne travaillez jamais avec davantage de jugement. Ce n'est pas un argument moral, c'est simplement une analyse. Et c'est toujours ce que nous essayons de faire : est-ce que cela produit le résultat souhaité, ou non ? Et lorsque ce n'est pas le cas, nous le laissons aller. C'est cela, la liberté.

Il y a aussi une autre chose qui a suscité beaucoup de consternation dans cette communauté, ce qui m'a surpris, je ne m'y attendais pas.

C'est le fait que nous visualisons le *Bouddha* comme un être vivant. Et c'est précisément le but.

Le défi réside souvent dans le fait que, d'une part, nous rendons le *Bouddha* tellement non-humain qu'il devient en quelque sorte, inaccessible, sans réelle conséquence pour nous.

Et alors nous pensons : « Eh bien, je ne vois pas vraiment de lien entre le *Bouddha* et moi, donc je peux me détendre. » Nous devons donc rapprocher le *Bouddha* de nous.

D'autre part, en tant qu'êtres humains, nous avons tendance à être vertueux surtout quand nous nous sentons observés. Nous faisons tous des choses un peu douteuses quand personne ne regarde.

Il existe à ce sujet une étude intéressante menée en Allemagne, aussi bien avec des enfants qu'avec des adultes.

On a donné aux enfants une cible de fléchettes en leur promettant un sac de bonbons s'ils touchaient le centre.

Les chercheurs ont divisé le groupe à leur insu : la moitié des enfants n'étaient prévenus de



rien, et au moment de lancer, le téléphone du chercheur sonnait et il quittait alors la pièce. Vous pouvez imaginer la suite : la moitié de ces enfants attrapaient la cible, plantaient leur fléchette en plein centre, puis attendaient sagement le retour du chercheur pour recevoir leur récompense.

Mais l'autre moitié du groupe avait entendu une petite histoire : dans la pièce, il y avait une fée, assise sur une chaise. On ne pouvait pas la voir, mais : « ne vous inquiétez pas, elle est gentille ».

Et cette simple croyance en la présence de cette fée suffisait : aucun de ces enfants ne trichait.

Fait encore plus fascinant : cela fonctionne aussi avec les adultes.

Notre esprit réagit aussitôt qu'on lui dit que quelqu'un pourrait nous observer, et notre comportement change.

Nous voudrions amener ce processus progressivement de l'extérieur vers l'intérieur.

Car ce qui se passe en réalité, c'est que nous extériorisons un aspect de notre propre esprit : nous avons, en nous, la capacité de nous observer intérieurement.

Ce que nous cherchons vraiment, c'est à devenir les témoins de nous-mêmes, et à ce que ce simple fait d'être témoins de nous-mêmes soit suffisant pour transformer notre comportement.

Mais au début, nous sommes tous un peu espiègles. Nous aimons bien obtenir le sac de bonbons...

Dans ce sens, il est très bénéfique de ressentir que le *Bouddha* nous regarde, de nous rappeler qu'il existe un *Bouddha* omniscient, et que ce *Bouddha* nous voit.

Le *Bouddha* est là pour nous ; il ne juge pas, mais il voit tout de même. C'est un peu embarrassant, mais c'est une pratique très puissante.

Cela ne fonctionne pas seulement dans les situations malheureuses, ou quand nous agissons mal, mais aussi dans les moments où nous nous sentons seuls dans notre pratique.

Savoir que nous sommes vus par le *Bouddha*, ou, dans un autre contexte, par notre enseignant ou notre maître spirituel – notamment dans un contexte tantrique -, a la même fonction : nous nous sentons en sécurité, nous nous sentons vus.

Et cela, d'une manière exempte de jugement, par quelqu'un qui sait que nous sommes capables d'y arriver, c'est également très nécessaire.

(En ce moment, quelqu'un me regarde comme si je venais d'« éteindre un feu avec de l'eau », comme on dit en néerlandais. Vous voyez, vous êtes bel et bien vus par moi, sur Zoom : (Very) Big Brother vous observe !)



L'entraînement de l'esprit en sept points

(Manuel page 35)

Voici le texte que nous allons explorer progressivement au fil des prochaines semaines. Je serais assez surpris si j'arrivais aujourd'hui à dépasser le verset 2, mais c'est très bien ainsi, car j'aimerais utiliser cette séance comme une révision, un rappel des étapes de la vacuité que nous avons déjà parcourues ensemble jusqu'à présent, et des soutras que nous avons utilisés pour comprendre ce qu'il reste. Car il reste toujours quelque chose. Et le *Mādhyamika* consiste précisément à lâcher ce qu'il reste.

Les Pratiques Préliminaires

Entraîne-toi d'abord aux préliminaires

On peut résumer cette première phrase du texte de manière simple :

« Méditez beaucoup sur le *Lamrim* ».

Cela me rappelle d'ailleurs (en réponse à une question posée sur le groupe WhatsApp français), qu'à partir de septembre prochain, nous commencerons une formation supplémentaire sur ce que l'on appelle les pratiques préliminaires.

D'une part les préliminaires communs, c'est-à-dire la méditation sur le *Lamrim* ; et d'autre part les préliminaires particuliers, comme les offrandes de *Mandala*, le *Guru-Yoga* et la méditation de purification avec *Vajrasattva*.

C'est donc ce qui viendra l'année prochaine, et c'est aussi le sens spécifique de cette phrase. L'auteur, *Tchékawa Yeshe Dorje*, l'un des grands maîtres *Kadampa*, parle ici depuis une perspective tantrique. La tradition *Kadampa* remonte à *Atiśa*, qui était lui-même un éminent maître tantrique.

Il toujours utile de garder à l'esprit le contexte plus vaste dans lequel s'inscrit un tel texte.

Mais dans un sens plus restreint, cette phrase renvoie à la réflexion sur la précieuse renaissance humaine, sur le fait que nous sommes mortels et impermanents, sur les actions vertueuses et non vertueuses et sur les résultats karmiques qu'elles engendrent, et ainsi de suite.

Autrement dit, il s'agit de mettre en lumière le fait que notre esprit possède une certaine capacité d'agir, mais que cette capacité a besoin d'être informée pour fonctionner.

Nous ne pouvons pas simplement attendre de notre intention qu'elle fasse ce qu'elle veut. Nous devons lui donner des repères avec lesquels travailler, et c'est précisément le rôle des pratiques préliminaires.

Elles créent un environnement vaste et fertile, une abondance de thèmes à contempler, de ressources à explorer pour examiner notre vie et faire des choix de plus en plus bénéfiques.



Comme nous l'avons vu, cela apaise l'esprit graduellement, d'une part parce que ce processus nous amène à réfléchir lentement, et d'autre part – ce qui est très important – parce que le Dharma nous offre les moyens justes pour prendre des décisions qui nous sont réellement bénéfiques.

Le plus grand obstacle à la méditation, c'est le remords, ou, dans notre langage courant, la culpabilité.

Ainsi, plus nos actions sont guidées par le Dharma, plus elles deviennent excellentes. Elles ne réussissent pas toujours, et je peux en témoigner, mais tant que nous savons que nous avons agi avec la bonne intention, nous pouvons au moins dormir paisiblement, l'esprit en paix. Parfois, il faudra simplement dire : « Pardon, j'ai fait de mon mieux, mais cela a manifestement échoué. », mais sans sentiment de culpabilité.

Je peux vous garantir que si un jour vous avez l'occasion de faire une retraite solitaire à long terme, vous réaliserez combien cela est important.

Car vous découvrirez que vous emportez votre ennemi avec vous.

Nous voulons tous partir dans la jungle ou sur une montagne, convaincus que nous laissons nos véritables ennemis derrière nous : les autres.

Mais dans la caverne ou la cabane au milieu de la forêt, nous découvrons qu'ils ne sont pas notre véritable ennemi: celui-là, nous l'avons simplement emporté avec nous.

Les autres étaient en réalité de très utiles distractions. Mais une fois la distraction disparue, nous nous retrouvons coincés avec nous-mêmes...

Le *Dharma* nous explique d'une part que, dans notre état d'illusion, notre capacité d'action n'est pas libre. C'est une compréhension très utile.

Nous avons commis par le passé des actes maladroits, mais le passé est le passé. Nous avons agi ainsi à l'époque parce que nous pensions que c'était la bonne chose à faire.

Ces deux réflexions nous permettent à la fois de lâcher prise et d'assumer notre responsabilité : désormais, puisque je sais, je n'ai plus besoin de répéter la même erreur.

Et grâce à cela, je peux me libérer de la culpabilité.

C'est profondément vrai : assumer sa responsabilité, c'est alléger le passé.

Parce que maintenant, votre vie consiste à « réparer le monde », comme on dit dans la tradition juive.

Le sujet que je voulais vous rappeler, certains d'entre vous venant de nous rejoindre, est, dans une version très succincte, ce que dit la strophe suivante.

La pratique Principale ; S'entraîner à la bodhicitta ultime

Considère les phénomènes comme des rêves.

Contemple la nature non créée du connaisseur.

Le remède aussi se dissout en lui-même.

Établis-toi dans la dimension de la base de tout, l'essence de la voie.

Entre les sessions, sois un créateur d'illusions.



Ce verset est si complexe que je devrai très probablement y revenir la semaine prochaine. De plus, à partir de février, j'en parlerai probablement sans interruption pendant quatre mois. Pour aujourd'hui, je voudrais seulement en faire un rappel, afin que nous soyons tous sur la même longueur d'onde.

Pourquoi le *Bouddha* dit-il que « *tous les phénomènes sont semblables à un rêve* » ? Parce que dans un rêve, les choses vous semblent réelles, mais pourtant au réveil, vous savez qu'elles ne l'étaient pas. Ainsi, les éléments de vos rêves apparaissent d'une manière différente de la façon dont ils existent réellement. C'est exactement l'argument du *Bouddha* : dans notre expérience quotidienne, de nombreux aspects ne résistent pas à une vérification attentive. Ils apparaissent d'une certaine façon, mais si vous vous demandez : « Est-ce vraiment possible ? », vous découvrirez que ce n'est pas le cas.

Je n'ai pas le temps aujourd'hui d'entrer dans une longue analyse des causes de l'émergence de ce problème, mais pour ceux que cela intéresse, j'en parlerai demain matin : nous aborderons ce qu'on appelle la prolifération mentale (*prapañca*), c'est-à-dire la manière dont notre conceptualité engendre et aggrave le problème. Si vous voulez en savoir plus à ce sujet, rejoignez-nous donc demain.

Les écoles philosophiques fondamentales

Au cours de la première année nous avons exploré les deux premières écoles philosophiques, les écoles fondamentales, pourrait-on dire. J'aimerais y revenir, car elles posent toutes deux des questions qui méritent réflexion.

Vaibhāshika et Sautrāntika

Les deux écoles fondamentales, appelées les *Vaibhāshikas* et les *Sautrāntikas*, se concentrent sur la notion du soi.

Ici, il est important de faire une distinction claire entre les mots *soi* et *personne*. Ce n'est pas une distinction qu'on trouve formellement dans le sanskrit ou le tibétain, mais qui facilite l'explication pour le moment.

Ce que ce texte met en lumière, ce que le Bouddha met en lumière, c'est que la personne existe bien. Il ne s'agit pas d'une négation de la personne. Ce que nous faisons, cependant, c'est lui ajouter quelque chose, à nous-mêmes comme aux autres, quelque chose d'irréaliste. En vérité, nous ajoutons beaucoup de choses. Cela s'appelle la *réification*. Nous généralisons, puis nous prenons nos généralisations pour des vérités ; or elles ne peuvent



pas l'être. Toute philosophie traite, d'une manière ou d'une autre, de ce biais : nous pensons toujours en termes de généralités, alors que ce que nous percevons est toujours particulier. Et aucune tradition n'a exploré ce sujet aussi profondément que le bouddhisme. Mais avançons pas à pas.

D'abord, nous avons cette impression d'être permanents. Lorsque nous regardons une photo de nous bébé, nous pensons : « C'est moi. » Puis une photo de notre adolescence : « C'est encore moi. ». Même chose à vingt ans, et vous verrez : à trente, quarante, cinquante ans, cette illusion se renforce encore. Quelqu'un m'a envoyé ce matin une photo de moi, et je me suis à peine reconnu. Donc je progresse ! » Mais je ne vous la montrerai pas.

C'est cette impression qu'il existerait en nous quelque chose que l'on peut continuer à appeler *Gendun*, quelque chose d'immuable. Comme s'il existait, à chaque instant, la même base permettant de dire : « Ceci est *Gendun*. » Mais, dès qu'on y réfléchit un peu, cela n'a aucun sens. Si une telle chose existait, elle ne changerait jamais. Mais quelque chose qui change et qui reste identique à chaque instant ne fait rien non plus.

Lorsque l'on comprend cela, presque tout le reste devient assez évident. Presque tout découle de ce point. C'est pourquoi, dans la tradition *Theravāda*, l'impermanence est placée au cœur du chemin méditatif. En approfondissant sans cesse ce que cela signifie, on finit par arriver à la vue du *Mādhyamaka*.

Mais cela ne nous est pas immédiatement évident, alors je vais vous accompagner dans cette réflexion.

Je vois, parce que mes yeux changent en relation avec ce que je perçois. Si mes yeux étaient immuables, je ne verrais rien du tout.

Si vous comprenez le sens de cette phrase, vous pouvez alors raisonner à rebours : *[s'adressant à un étudiant dans la salle]* je suis maintenant quelqu'un qui sait que tu portes un t-shirt de la marque « *Type O Negative* », n'est-ce pas ? Mais si j'étais immuable, comment pourrais-je le savoir ? Je ne le pourrais pas.

Cela montre bien que je ne suis pas permanent, que je suis impermanent. Je change à chaque instant, et c'est précisément ainsi que je connais les choses. C'est exactement ainsi que je parle, que je fais la lessive, et ainsi de suite. Les choses ne peuvent remplir une fonction qu'en changeant.

Certains moments semblent similaires, mais c'est seulement parce que les conditions restent similaires. Si je continue à regarder ton t-shirt, j'ai plusieurs moments qui paraissent similaires. Mais ils dépendent tous de ton t-shirt. Et dès l'instant où tu l'enlèves (ne le fais pas, s'il te plaît !), je prends soudain conscience du fait qu'il s'agissait de moments distincts, tous dépendants du même objet. Dès que l'objet disparaît, l'état d'esprit associé s'effondre, disparaît. Cela montre donc qu'il y avait des moments individuels, et que tous dépendaient, dans ce cas, de la même chose. Aussi longtemps qu'ils dépendent de ce même objet, j'ai des



instants similaires.

Cela vaut également, par exemple, pour le *calme mental* (*śamatha*). C'est exactement ce qu'est le calme mental : tous les instants de l'esprit deviennent semblables, parce que l'on maintient les mêmes conditions.

S'entraîner au calme mental consiste précisément à cultiver et à maintenir des conditions identiques. Ainsi, comme toutes les choses nous apparaissent permanentes, nous nous apparaissions à nous-mêmes comme permanents, mais lorsqu'on examine la question, on découvre quelque chose de très différent : nous ressemblons bien plus à une rivière qu'à un objet.

Et déjà, sur le plan psychologique, c'est très libérateur. En termes de liberté intérieure, c'est comme avoir parcouru un tiers du chemin : si vous parvenez vraiment à intégrer cela, vous réalisez qu'à chaque instant vous renaissez, qu'à chaque instant vous êtes libres de recommencer à neuf... si seulement nous pouvions vraiment le saisir...

Le deuxième point va plus loin encore.

Nous avons cette idée d'être unitaires. J'ai un nom, et un nom doit faire référence à une seule et même chose.

Mais quiconque a fait un peu d'introspection sait que ce n'est pas du tout le cas. En réalité, cela n'aurait même aucun sens. Cela demande un peu de réflexion, mais tout ce qui accomplit une fonction est composé de parties.

Une paire de ciseaux, par exemple, n'en serait pas une si elle n'avait pas de parties.

Certains diront : « Et un couteau alors ? » Eh bien, réfléchissez-y : le couteau coupe parce qu'il crée une friction et même s'il semble n'être qu'un seul objet, il possède lui aussi des parties. Regardez de près : sa lame est faite de multiples arêtes, de molécules, d'atomes, et ainsi de suite.

Quand nous nous examinons nous-mêmes, nous découvrons ce que le *Bouddha* appelle les cinq agrégats. Tous ces aspects sont distincts, mais nécessaires.

Il y a le corps, bien sûr, (ce matin, en me levant, il y en avait beaucoup, de ce corps ! j'essayais de me lever...);

Il y a la sensation, par laquelle nous ressentons le monde ;

Il y a la perception ou discernement, l'acte de donner sens à ce que nous percevons ;

Il y a l'intentionnalité, le choix d'agir de telle ou telle manière ;

Et enfin, il y a la conscience.

Sans ces éléments, je ne ferais aucun sens. Je dois donc être un phénomène composé, non pas unitaire.

Enfin - et cela, nous autres Occidentaux y tenons particulièrement- nous avons le sentiment d'être indépendants des causes et conditions, de posséder un soi authentique, véritable, immuable, qu'il suffirait de « découvrir ».



Beaucoup sont allés en Inde pour le découvrir ... Les Indiens vendraient-ils donc des « vrais soi » ? Évidemment non : nous dépendons de causes et de conditions.

Nous dépendons de nos parents, d'innombrables personnes, du soleil, des plantes, de la Terre qui nous porte. Contrairement à ce que certains imaginent, aller vivre sur Mars serait une très mauvaise idée : après un an là-bas, la gravité étant deux fois plus faible, vos os deviendraient si fragiles que vous ne pourriez plus soutenir votre corps.

Nous avons donc besoin de la Terre, tous les astronomes le savent. Nous avons besoin de gravité, nous avons besoin d'oxygène. Nous avons besoin d'arbres pour produire de l'oxygène, et ainsi de suite.

Être *Gendun*, cela signifie être intrinsèquement lié à une infinité de conditions qui rendent la vie possible. Si l'une d'elles venait à manquer, je cesserais simplement d'exister, ou je fonctionnerais mal.

Quand l'air est pollué, moi, en tant qu'asthmatique, je respire mal et je deviens moins actif. Quand je vais dans un endroit sans pollution, je respire mieux, je fonctionne mieux, je suis plus actif. Ma fonction de « *Gendun* » dépend donc de tout ce qui m'entoure. Cependant, ce n'est pas ainsi que je m'apparais à moi-même.

Nous avons tous cette impression : *je suis indépendant*. Et c'est précisément ce qui rend parfois cette méditation si difficile.

Chaque fois que je guide cette méditation en retraite, il y a toujours quelqu'un qui lève la main pour dire : « Que faire si je n'aime pas ma mère ? »

Les Tibétains en tombent littéralement de leur chaise en entendant cela ! Ils se disent : « Cette personne doit être envoyée d'urgence à l'hôpital psychiatrique, quelque chose ne tourne vraiment pas rond là-haut ! » (rires)

Sans notre mère, nous ne serions tout simplement pas ici. C'est impossible. Alors ne pas aimer sa mère... cela n'a aucun sens. Il n'y a rien à dire de plus.

Nous nous apparaissions à nous-mêmes comme apparemment permanents, comme une entité unique et, d'une certaine façon, indépendante dans le monde. Et nous agissons en conséquence.

C'est pour cela que, comme le dit l'expression anglaise, nous jouons tous à des jeux à somme nulle (*zero-sum games*). Dans un jeu à somme nulle, le total est toujours égal à zéro : le gain de l'un implique nécessairement la perte de l'autre.

Mais cette logique ne tient que si nous étions réellement indépendants. Or nous ne le sommes pas.

Et c'est pourquoi la politique, telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, ne peut pas fonctionner. Vous pouvez en tirer vos propres conclusions politiques... mais le schéma est toujours le même : un camp veut imposer quelque chose à l'autre, le privant d'un aspect essentiel à ses yeux. Et, sans surprise, après un certain temps, l'autre camp essaie de faire exactement la même chose en retour. Et, à son tour, le premier s'en étonne profondément...et ainsi de suite.

Vu de l'extérieur, d'un point de vue monastique, cela ressemble à un match de tennis : quelqu'un s'empare de la balle, puis l'autre veut la reprendre. Ou plutôt à un match de football, car au tennis, le but est justement de se débarrasser de la balle.

Voilà pourquoi il est si important de comprendre ceci : la seule stratégie qui puisse réellement fonctionner est une stratégie gagnant-gagnant.

Pour que je puisse fonctionner, j'ai besoin de respirer. Pour respirer, j'ai besoin que d'autres puissent se déplacer d'une manière qui leur convienne, mais sans polluer l'air que je respire. C'est la seule approche réaliste, et non pas de les punir. Les gens doivent se rendre à leur travail, et il serait ridicule de leur dire simplement de ne pas prendre leur voiture. Ce sont précisément ces personnes que nous affectons le plus lorsque nous parlons du changement climatique, car les politiques imposées aux autres touchent souvent ceux qui ne peuvent pas vivre sans leur voiture, car ils ont besoin de se rendre à l'usine. C'est pour cela que ces modes de pensée ne sont pas efficaces.

Tout cela constitue la couche suivante, assez grossière, de ce que notre esprit ajoute au monde mais qui, lorsque nous l'examinons, n'existe pas de cette manière. Mais lorsque nous nous comportons en suivant ces apparences illusoires, nos actions échouent à produire les résultats désirés. Il est essentiel de le comprendre. Cela vaut pour nous-mêmes, mais cela explique aussi une grande partie du dysfonctionnement du monde.

Et que faisons-nous lorsque nos actions échouent ? Parce que nous les prenons personnellement, persuadés d'avoir un soi permanent, unitaire et indépendant, nous blâmons quelqu'un d'autre. Sans réaliser que, par chance, le problème est en nous, non à l'extérieur.

L'histoire a déjà vu assez d'êtres humains essayer de tuer des millions d'autres pour résoudre ce problème et aucun n'y est parvenu.

Nous devrions en tirer une leçon : nous pouvons vaincre notre propre ignorance, et cela suffit à combler tous nos besoins.

Le second niveau va plus loin encore, mais l'explorer complètement me prendrait trop de temps. Je vais donc l'aborder de manière assez simple.

Il s'agit de cette idée selon laquelle nous, en tant que personnes, pouvons agir de manière autosuffisante.

Cela touche à la manière dont nous nous relient à notre corps et à notre esprit.

Nous avons ce sentiment que nous devrions contrôler notre corps et notre esprit. C'est une idée omniprésente dans notre culture moderne. On nous fait croire que, si nous sommes malheureux, c'est de notre faute. Si nous ne sommes pas beaux ou que nous n'avons pas des abdominaux sculptés, c'est notre faute. Et aujourd'hui, il ne s'agit même plus d'un « six-pack », mais d'un « huit-pack » ... certains ont découvert deux muscles supplémentaires à faire ressortir ! Mais je peux vous assurer que, passé un certain âge, cette illusion s'évapore définitivement !



Ainsi, on nous pousse à nous sentir coupables de notre propre corps et de notre esprit, ce qui est profondément erroné.

C'est pourtant facile à constater : si, pour une raison ou une autre, vous ne dormez pas assez, votre esprit sera lourd et engourdi au réveil, et, quoi que vous vouliez en faire, il sera incapable de le faire, simplement parce qu'il est engourdi.

Ainsi, si je n'ai pas assez dormi la nuit dernière, ma capacité à enseigner diminue, car mon esprit sera obscurci.

Mais ce n'est pas « ma faute » : je dépends de mon esprit, je ne suis pas autosuffisant. Je ne peux pas agir indépendamment de mon corps et de mon esprit.

Et si, disons, mes intestins ou mes reins décident soudain d'avoir « leurs propres affaires à régler », eh bien enseigner deviendrait rapidement très problématique, car tout mon être n'aurait plus qu'un seul objectif : aller dans la pièce d'à côté, celle qu'on appelle les toilettes. Je pourrais souhaiter faire autrement, mais je ne le peux pas.

Ainsi, même si j'ai une certaine capacité d'action, celle-ci n'est pas absolue : c'est une capacité négociée.

Pourquoi « négociée » ? Parce que la dépendance entre moi, en tant que personne, et mon corps et mon esprit est mutuelle. Mon corps et mon esprit fonctionnent en tant que parties de moi.

C'est facile à constater pour le corps : il viendra un moment, pour certains d'entre nous plus proche, pour d'autres plus lointain, où notre corps ne fera plus partie de notre personne.

Et à cet instant précis, notre corps cessera de fonctionner.

Ainsi, en tant que personne, nous dépendons du corps et de l'esprit, mais le corps et l'esprit dépendent aussi de la personne. C'est une relation réciproque : ils deviennent ce qu'ils sont mutuellement. Les parties ne sont des parties que dans la mesure où elles appartiennent à tout, et le tout n'a de sens qu'en relation avec les parties.

Prenons un exemple : le cylindre d'un moteur. Un cylindre n'est un cylindre de moteur que lorsqu'il fait partie intégrante d'un moteur. Isolé, sans réservoir ni carburant, il cesse d'être un cylindre fonctionnel.

Ce n'est que lorsqu'il y a de l'essence, une étincelle d'allumage, etc., qu'il peut remplir sa fonction de cylindre.

De la même façon, mon esprit et mon corps ne remplissent leurs fonctions que comme parties d'une personne, et inversement.

Leurs fonctions sont interdépendantes.

Ainsi, dans la mesure où ma vie, dans son ensemble, est harmonieuse et porteuse de sens, mon corps et mon esprit s'épanouissent. Mais si ma vie me semble dénuée de sens, mon corps et mon esprit commencent à se dérégler.

J'en ai fait l'expérience : à une époque, j'ai eu un emploi en enfer - ce qu'on appelle dans ce monde « le marketing » ...



Lorsque nous, en tant que personnes, évoluons dans un contexte qui ne nous nourrit pas, qui nous prive des ressources dont nous avons besoin, alors notre corps et notre esprit se dérèglent.

Et inversement : si mon corps et mon esprit dysfonctionnent, je ne peux plus fonctionner en tant que personne.

Ainsi, le Bouddha enseigne que lorsque nous abandonnons l'idée d'un contrôle absolu sur notre corps et notre esprit, dans l'absence même de cette illusion, nous découvrons que nous existons de manière interdépendante. Nous apprenons à dialoguer avec le corps et l'esprit, à les interroger, à collaborer avec eux.

Ils ne sont pas le soi, sans eux, nous n'existerions pas, mais dans cette coopération, en tant que parties de nous-mêmes, ils produisent tout ce que nous pouvons accomplir.

Et si nous voulons qu'ils fonctionnent ainsi, nous devons en prendre soin.

Cela a-t-il du sens ?

Voilà pour aujourd'hui.

(Oh là là... que faire du temps ? Ce n'est pas juste ! Je plaisante, mais parfois, je me dis que j'aimerais renaître comme dieu créateur, pour pouvoir rendre les journées bien, bien plus longues. Voilà ma petite illusion personnelle !)

Vient ensuite le niveau suivant, et ici les *Sautrāntikas* passent à un autre sujet, tout aussi essentiel pour nous. Ils parlent de choses qui accomplissent une fonction et d'autres qui n'en accomplissent pas. Pourquoi ce changement soudain, pourrait-on demander ? Eh bien, c'est simple. Lorsque les *Sautrāntikas* évoquent les choses qui n'accomplissent pas de fonction, ils font référence aux idées, aux concepts. C'est un point un peu subtil sur lequel je ne veux pas trop m'attarder ici. Disons simplement que nos objets mentaux sont permanents. Pour l'instant, il faut me croire sur parole. Pour celles et ceux qui souhaitent approfondir et qui lisent l'anglais, il existe deux excellents livres d'Anne Klein sur le sujet (je pourrai donner les titres plus tard si besoin). Cela concerne le fait que tous nos concepts, la manière dont nous pensons, sont des généralisations. Et nous généralisons par le biais de ce qu'on appelle l'« exclusion ».

Or toutes les exclusions, comme l'espace vide, par exemple, sont permanentes : elles ne changent pas d'un instant à l'autre, car nous comprenons quelque chose à propos d'une chose par le biais de ce qu'elle n'est pas. Laissons cela de côté un moment.

Ce que les *Sautrāntikas* veulent montrer, c'est que nos pensées, et toutes nos émotions malhabiles, dépendent de la pensée. Or nous nous comportons envers ces pensées comme si elles étaient des réalités tangibles. Mais elles ne le sont pas. Quand nous sommes en colère, nous fabriquons une image mentale, et nous passons beaucoup de temps à parler à cette image ou à propos d'elle. Or les images mentales ne remplissent pas la fonction d'une personne réelle, c'est précisément ce qu'ils veulent souligner. Nos images peuvent parfois être utiles, mais en elles-mêmes, elles n'accomplissent pas la fonction de ce dont elles sont l'image.



Le désir agit de la même manière : il fait apparaître une image fixe, disons de l'iPhone encore une fois. Parce qu'il s'agit d'une image, les choses y paraissent immuables. On peut la regarder plusieurs fois, et elle semble identique. C'est de là que naît l'illusion que l'objet de notre désir peut toujours remplir la même fonction, ce qui est faux. Une fois encore, il y a beaucoup à dire, mais pas assez de temps...

Dharmakīrti, l'un des principaux maîtres de cette école, explique que chaque fois que notre esprit est envieux, désireux, critique ou en colère, ce qu'il perçoit n'est pas la chose réelle. Il observe un objet mental, et cet objet mental semble stable ; à partir de là, nous lui attribuons des caractéristiques fixes qu'il ne possède pas. Nous exagérons : nous transformons ce qui est en réalité toujours impermanent et contextuel en quelque chose de permanent et absolu.

Dharmakīrti propose cela comme un moyen simple de percer à jour nos émotions malheureuses. Ainsi, la prochaine fois que vous serez en colère, vous pourrez en sourire : vous marchez dans votre maison avec une image mentale en tête, en train de lui crier dessus, persuadé que cela va changer quoi que ce soit, ce qui est impossible.

En revanche, si nous regardons attentivement ce qui est vraiment là, par exemple quand nous sommes en colère contre quelqu'un, et que nous nous approchons de cette personne pour l'observer en profondeur, nous voyons qu'elle change sans cesse. Elle agit d'une certaine manière lorsque certaines conditions sont réunies. Nous comprenons alors que la colère ne fonctionne pas. Si je veux que ce comportement change, je dois comprendre quelles conditions le produisent. Et lorsque je peux les modifier, le comportement de cette personne change. Cela ne veut pas dire que nous pouvons toujours le faire, ni avec tout le monde, ce serait irréaliste. Mais au moins le bénéfice immédiat et le plus simple est que nous ne ressentirons plus de colère. Nous pouvons reconnaître que, oui, la situation est malheureuse avec telle personne, mais que nous n'avons pas le pouvoir de la changer. C'est déjà un avantage énorme, car la colère est terrible à ressentir. Elle est extrêmement toxique pour le corps et l'esprit. J'ai donc au minimum le bénéfice de ne plus être en colère. Et c'est déjà un énorme bénéfice.

Et parfois, quand nous vivons en interdépendance avec certaines personnes, il arrive que nous ayons effectivement la capacité d'influer sur ces conditions. Alors non seulement nous ne sommes plus en colère, mais nous nous sentons responsables et puissants dans la relation. Cela nous donne même matière à réflexion : « Que puis-je faire demain pour que cette personne fonctionne différemment ? » Nous pouvons alors penser à elle avec l'œil de la bienveillance, de la compassion, de l'appréciation, ce qui est extrêmement bénéfique pour l'esprit.

C'est donc toujours ce jeu qu'il faut pratiquer : comprendre ce qui, dans notre perception, est irréaliste ; examiner les problèmes que cette perception erronée engendre ; et voir quels bienfaits naissent du fait de l'abandonner. Ce dialogue intérieur transforme avec le temps le comportement de notre corps et de notre esprit. Ce que nous voyons change.



Et c'est ce que nous dit le verset : « *Entre les sessions, sois un créateur d'illusions* »
Autrement dit, même en dehors des sessions de méditation, nous apprenons à naviguer dans le caractère illusoire du monde. Nous savons reconnaître ce qui est fiable et ce qui ne l'est pas. C'est ainsi que nous devenons de véritables acteurs dans le monde. Nous y sommes presque.

Du Yogācāra vers le Mādhyamaka

L'étape suivante, que nous avons commencée l'an dernier avec les enseignements du *Yogācāra*, répond à une autre question : si les écoles précédentes retirent beaucoup de choses, que reste-t-il ? C'est la question du *Cūlasuññyatasutta*. Les écoles dites inférieures, ou fondamentales, laissent subsister l'idée d'un monde existant par lui-même, « là-dehors ». Elles le décrivent en termes de particules de conscience et de particules de matière, d'énergie et de substance.

Ces écoles sont très libératrices, mais elles laissent encore dans notre esprit quelque chose à quoi s'accrocher, par exemple, la sensation. On pourrait dire : « Je n'ai peut-être pas de soi substantiel, mais je suis toujours attaché à la sensation agréable. »

Cela laisse donc encore un terrain aux perturbations mentales.

Le *Yogācāra* résout bon nombre de ces problèmes, sans les résoudre tous, et en crée aussi certains nouveaux. Qu'apporte-t-il alors ? Il élargit la compréhension du premier point : toutes les choses qui accomplissent une fonction doivent être des ensembles composés de parties. Mais une totalité n'existe que par rapport un esprit. Vous n'avez jamais vu une totalité se promener sans ses parties. Les ensembles sont projetés par l'esprit.

Pour une mouche qui entre dans cette salle, ce qu'il y a devant moi n'est qu'un tas de verre, de métal et de plastique ; mais pour moi, c'est un ordinateur portable. Je projette sur lui une totalité, je lui attribue des propriétés d'« ordinateur », parce qu'il peut remplir cette fonction en relation avec moi. Il ne peut pas le faire tout seul. Pour une mouche, mon ordinateur ne peut pas « faire » l'ordinateur. Mais pour un humain, oui.

Les maîtres du *Yogācāra* disent donc : si l'on pousse ce raisonnement plus loin, on voit qu'il en va ainsi de toutes les choses du monde. C'est une conclusion surprenante : pour qu'un atome fonctionne, il doit avoir des parties orientées, des parties directionnelles. Les atomes ont des parties. Et quand vous prenez une partie, elle a encore des parties. Il y a des parties à tous les niveaux. Ils disent que c'est ainsi, ce qui est une conclusion fascinante.

Cela montre que le monde phénoménal n'existe pas tel que nous le percevons « à l'extérieur » : ce que nous voyons, c'est ce que nous projetons. Le monde est un monde produit par l'esprit.

Ils placent l'expérience au centre.



Ainsi, ils en arrivent à une conclusion essentielle : notre monde est un monde d'expérience. Et cette expérience, nous la décomposons en deux.

D'une part, nous la divisons en une sorte de « moi », parce qu'elle semble avoir une perspective, et nous faisons de cette perspective un « moi ». Mais si vous vous demandez un jour « qui » est ce moi qui bouge, bonne chance : essayez de vous retourner pour le voir, vous ne le pourrez pas.

D'autre part, il y a l'objet. En réalité, vous ne pouvez pas, vous ne voyez jamais ces deux choses séparément. La seule chose que vous avez, c'est l'union du connaisseur et du connu. Personne n'a jamais vu l'un sans l'autre. Et nous savons que lorsque nous voyons les choses comme des objets d'aversion, de désir, etc., elles sont des créations de notre propre esprit. Nous sommes donc les créateurs d'illusions, et nous courons après elles.

Nous sommes comme ces chats qui essaient d'attraper leur propre queue. J'ai eu un chat autrefois, très ambitieux, qui voulait absolument attraper la sienne. Un jour il y est parvenu. Il l'a mordue si fort que je n'ai jamais entendu un tel hurlement. Ce jour-là, j'ai compris que les chats peuvent mordre très fort !

D'un point de vue bouddhiste, c'est exactement ce que nous faisons tous : nous fabriquons des illusions, nous y croyons, et nous les poursuivons.

Cela était déjà clair avec les *Sautrāntikas* : lorsque nous pensons, nous nous perdons dans nos propres fantasmes de colère, de désir, etc. *Dharmakīrti* disait déjà : « Voyons ! Lorsque vous êtes perdus dans vos pensées, c'est votre propre fabrication. » Mais des maîtres comme *Asaṅga* et *Vasubandhu*, que nous avons étudiés, ont montré que cela ne s'applique pas qu'à la pensée : c'est toujours le cas.

Il y a un dernier point que je veux souligner à propos des *Yogācāras*, sans perdre de vue l'ensemble. Ils disent bien que le monde est produit par l'esprit, mais, comme nous l'avons aussi exploré dans la méditation, cela ne signifie pas que tout peut être réduit à *mon* esprit. Ils utilisent une approche philosophique du langage, semblable à celle de *Wittgenstein* en Occident, en soulignant que toute idée que nous projetons est toujours une construction sociale.

Ce n'est donc pas seulement *mon* monde : c'est un monde que nous créons ensemble. Certains aspects sont individuels, comme le fait que j'aime peut-être la caméra et pas vous, mais d'autres aspects, comme le fait qu'il s'agisse d'une caméra, relèvent d'une construction commune (qui n'est pas celle des mouches). Tous les êtres vivants partagent une partie de leur réalité, et n'en partagent pas d'autres, selon l'étendue de leur expérience vécue commune.

Cela est très important, car cela montre que nous vivons dans un monde que nous créons ensemble. Autant dans ses aspects non vertueux que dans ses aspects vertueux. Mon expérience d'une précieuse renaissance humaine, par exemple, est le fruit d'une cocréation avec d'innombrables autres, sans eux, je ne pourrais pas la connaître.

Que reste-t-il alors ?



Deux choses.

Cet argument rend le monde un peu trop irréel : dès qu'on établit un degré de « réalité », on laisse d'un côté l'esprit paraître plus réel qu'il ne l'est, et de l'autre, on rend le monde trop irréel.

Nous verrons la semaine prochaine que les *Madhyamikas* vont corriger cela. Ils diront : le monde existe, l'esprit existe, mais ils n'existent pas de la même manière, mais de façon interdépendante.

Ainsi, le *Mādhyamaka* redonne un peu de réalité au monde, mais à un prix : il retire un peu de réalité à l'esprit. Cela crée une vision du monde d'une élégance profonde ; lorsqu'on la comprend, on se dit : « Comment avons-nous pu croire autre chose ? »

C'est une perspective dynamique, intime, interactive, d'une beauté saisissante. Lorsque nous la saisissons, nous comprenons pourquoi il nous faut devenir des Bouddhas. Il n'y a en vérité rien d'autre à rechercher. Mais cela, nous le verrons la semaine prochaine.

Conclusion

Nous avons donc examiné les différentes écoles et ce qu'elles laissent derrière elles : trop de réalité accordée à l'esprit, ou encore quelque chose auquel s'accrocher, comme les sensations agréables.

D'un autre côté, le monde doit garder assez de réalité pour que nous puissions nous en soucier.

La semaine prochaine, en reprenant le même verset, nous verrons comment les *Madhyamikas* perçoivent le monde. Ils accepteront tout ce que les écoles précédentes enseignent, mais y ajouteront un élément qui équilibrera l'ensemble en une magnifique danse, telle que, si nous la voyions réellement, nous serions libres et deviendrions des acteurs pleinement éveillés. Et nous comprendrions alors que nous n'avons jamais été seuls.

De la même manière que je ne peux pas enseigner en français seul : j'ai besoin d'une traductrice pour cela. J'espère d'ailleurs avoir parlé assez lentement aujourd'hui. Elle n'a pas l'air entièrement convaincue, donc j'ai encore échoué... Mais nous faisons tous de notre mieux : nous avons nos causes et conditions. Et mon esprit, heureusement pour moi, est très rapide ; du coup, lorsque je parle lentement, j'ai l'impression qu'il se passe des ères entre deux phrases, ce qui est plutôt inconfortable...

Quoi qu'il en soit, réfléchissez à tout cela, et familiarisez-vous avec les versets.

À partir de la semaine prochaine, dans les méditations guidées, je commencerai à introduire la relation entre la vacuité, et son autre versant, la production interdépendante, et la compassion.

Nous verrons pourquoi seule la compassion a du sens dans un monde interdépendant. C'est le jeu que va proposer le texte. Et nous en viendrons à une pratique appelée, de façon assez maladroite, « l'échange de soi et d'autrui ».



Une fois cette étape franchie, nous continuerons à pratiquer de manière à développer un profond sentiment de compassion envers tous les êtres vivants.

Nous découvrirons que le texte offre une grande richesse de conseils très concrets, de « trucs et astuces », pourrait-on dire.

La semaine prochaine, je donnerai donc une brève introduction au *Mādhyamaka*, que nous utiliserons pour générer la compassion, puis en février, nous plongerons plus profondément.

Maintenant, je vous invite à prendre le livret de prières pour la dédicace. La dédicace, comme vous le savez, c'est l'intention qui protège l'intention. Mais surtout, c'est une belle histoire qui sert de soutien à notre esprit.

Pour être honnête, un jour, j'ai demandé à mon abbé, au début de ma vie monastique, et il m'a dit : « Gendun, si un jour tu enseignes, enseigne encore et encore le *Bodhicaryāvatāra*. Ce sont les plus beaux versets de notre tradition. »

(Prières de dédicace)

Il reste une question, je crois, mais je crois y avoir déjà répondu : pourquoi la confession libère-t-elle réellement de la culpabilité ? Réfléchissez au fait que le Bouddha est sans soi, et partez de là.

Merci encore pour la traduction. Merci à tous d'être là, et surtout pour votre intention de travailler au bien de tous les êtres vivants. Il n'est pas besoin de commenter combien cela est essentiel dans le monde où nous vivons aujourd'hui.

Donc, quand je dis : « Allez, multipliez vos vertus », ce que je veux dire, c'est : « Sortons et prenons soin des êtres vivants ». C'est notre tâche. C'est notre tâche, en tant que communauté : ne pas juger, ne pas haïr, ne rien imposer, mais comprendre que les autres ne sont pas libres.

Aidons-les à le devenir. Pour qu'un jour, tout cela prenne fin.

Merci.



