



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

11 octobre 2025

La production dépendante



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Sommaire

Introduction	3
Les trois préliminaires	4
1. Le renoncement	4
2. La génération de la bodhicitta	5
3. La sagesse réalisant la vacuité	5
De l'importance d'une progression graduelle et d'une motivation juste	5
Comprendre l'apparence et la réalité	8
« Considère les phénomènes comme des rêves »	8
L'analogie de la Ferrari : les apparences et leur pouvoir sur l'esprit	9
Différence entre l'existence réelle et l'apparence illusoire	10
Les trois modes de dépendance.	12
1. Dépendance des parties	12
2. Dépendance des causes et conditions	14
3. Dépendance de la désignation conceptuelle	15
Se libérer des apparences	16
Conclusion et dédicace	19

Introduction

Comme vous l'avez peut-être vu sur WhatsApp, je vais interviewer le professeur *Jay Garfield* dans deux semaines.

Pour celles et ceux d'entre vous qui s'intéressent à la philosophie (et qui lisent l'anglais), son dernier ouvrage, *By the Light of the Moon*, coécrit avec *Sonam Thakchöe*, offre une introduction très accessible aux aspects les plus profonds du *Prāsaṅgika Mādhyamika*, notre thème d'étude de cette année.

Le livre établit en outre des parallèles avec la philosophie occidentale moderne, ce qui, dans ce cas, s'avère particulièrement éclairant.

Et, fait remarquable pour un sujet d'une telle profondeur, c'est un ouvrage très agréable à lire.

Je trouve d'ailleurs que c'est l'une des plus grandes qualités du professeur *Garfield*. Comme je le dis souvent, il faut un esprit brillant pour comprendre des idées complexes, mais il en faut un encore plus grand pour être capables de les expliquer avec clarté et simplicité. Tous deux accomplissent un travail remarquable pour rendre ce sujet profondément accessible, tout en exprimant la portée la plus essentielle, et en particulier la relation entre la vacuité et la compassion, qu'ils exposent de manière particulièrement limpide, du moins c'est ce que j'ai ressenti en lisant l'ouvrage.

Cela dit, je voudrais également attirer votre attention sur un autre point : dans les documents complémentaires que je vous ai transmis, vous trouverez un rappel à ce sujet. J'y ai rassemblé pour vous des éléments supplémentaires sur la *production en dépendance*, ainsi qu'un autre thème dont nous parlerons prochainement : *les deux vérités*.

Vous trouverez ces sections à la page 9 dans les deux versions du recueil.

Nous y reviendrons plus tard ; pour le moment, nous resterons à un niveau introductif et nous nous appuierons sur ces notions principalement pour cultiver la compassion.

Pour vous rappeler pourquoi : comme nous l'avons déjà vu l'année dernière, nous avons souvent une compréhension erronée de ce que signifie être une personne.

Quand nous pensons au « soi », nous avons tendance à l'imaginer comme quelque chose qui aurait - ou devrait avoir - un contrôle absolu. Mais toutes nos expériences, bien sûr, démentent cette idée.

Être une personne est donc quelque chose de plus complexe, de plus profond que cela. Nous verrons qu'il y a de nombreuses raisons de développer la compassion, mais la plus directe, le point de départ, est qu'elle constitue une force capable de soutenir notre intention, aussi bien dans la vie quotidienne que dans la méditation.

Ainsi, même si vous souhaitez simplement vous exercer à quelque chose d'aussi « simple » (entre guillemets) que le calme mental (*Śamatha*), une compassion puissante constitue



toujours un guide plus sûr que la seule force de volonté ou le simple effort pour atteindre la concentration.

Nous verrons la semaine prochaine, en approfondissant le sujet, qu'il y a encore beaucoup à explorer à ce propos.

Nous comprendrons alors que, d'une part, en tant qu'êtres vivants, nous dépendons de causes et de conditions, et que la plupart de ces causes et conditions sont d'autres êtres vivants.

Et, de plus, que notre ignorance à cet égard est à l'origine de la plupart des difficultés que nous rencontrons dans le monde aujourd'hui.

C'est donc un point essentiel, qui mérite une attention particulière.

Pour introduire cette réflexion, nous avons pris l'exemple de la voiture.

J'ai choisi cet exemple en lien avec le texte que nous étudions : *l'Entraînement de l'esprit en sept points*, l'un des textes fondamentaux sur le développement de la bodhicitta, l'esprit d'éveil, c'est-à-dire la réalisation de la grande compassion, que nous avons commencé à aborder l'année dernière dans notre tradition.

Les trois préliminaires

Le texte débute par une sorte de déclaration générale :

| *Entraîne-toi d'abord aux préliminaires.*

Ces préliminaires peuvent être expliqués de manière simple ou dans une présentation plus développée.

Je souhaite d'ailleurs déjà vous rappeler qu'à partir de septembre prochain, je proposerai une formation complémentaire, une soirée hebdomadaire (le soir pour la plupart d'entre vous, ou le matin pour celles et ceux qui vivent aux États-Unis), consacrée aux pratiques préliminaires.

Nous y viendrons donc en temps voulu.

Et bien sûr, nous en avons déjà beaucoup parlé.

D'une certaine manière, ces préliminaires offrent une vue d'ensemble de ce que tout le texte veut nous transmettre.

Dans ce contexte, on les présente généralement au nombre de trois.

1. Le renoncement

Le premier préliminaire, que nous avons étudié durant la première année, est souvent appelé *renoncement* ou *détermination à se libérer*, mais il serait peut-être plus juste de le décrire comme le désir de liberté.

Notre esprit agit souvent d'une manière contraire à notre bien-être.

Nous avons alors examiné le cercle de la conceptualisation qui génère nos expériences, suscite des émotions réactives, qui à leur tour renforcent nos concepts et nos perceptions.

Ainsi, nous tournons en rond, d'instant en instant, de vie en vie.

Pour ceux que cela intéresse, au cours de la première année, nous avons étudié en détail *les douze liens de la production en dépendance*, qui en donnent une description plus complète. Mais pour le moment, ce rappel suffira.

2. La génération de la bodhicitta

Le second point est que tout l'objet de ce texte est de générer le souhait d'atteindre l'Éveil pour le bien de tous les êtres vivants.

C'est donc une extension du premier point :

- d'un côté, en reconnaissant que tous les êtres partagent les mêmes luttes et les mêmes aspirations ;
- de l'autre, comme nous l'avons vu l'année dernière, en réalisant que nous leur devons notre gratitude.

Nous avons alors étudié la méditation des sept causes et effets, dans laquelle nous avons contemplé les différentes manières dont tous les êtres vivants sont nos mères.

Et sur la base de cette reconnaissance, de cette gratitude, nous avons développé le désir non seulement de libérer tous les êtres, mais aussi la compréhension que c'est là le seul véritable but d'une vie humaine.

C'est une extension et une redéfinition de ce que signifie véritablement être une personne.

Une question est apparue sur mon écran :

« Si nous ne sommes plus vraiment attirés par les objets, qu'en est-il ? »

Eh bien, il est très difficile d'affirmer que nous ne sommes attirés par rien. Il suffit d'observer : nous éprouvons du désir dans une multitude de domaines - cela peut concerner des objets, des équipes de football, des séries télévisées, des identités... la liste est infinie. Ainsi, si les Ferrari rouges ne vous passionnent pas particulièrement, regardez simplement ailleurs : il y a toujours quelque chose qui attire votre esprit.

Le seul domaine dans lequel nous sommes tous experts, c'est le désir.

3. La sagesse réalisant la vacuité

Le troisième préliminaire est la sagesse réalisant la vacuité, que nous avons commencé à explorer progressivement au fil des deux dernières années.

De l'importance d'une progression graduelle et d'une motivation juste

Cette semaine, quelqu'un m'a demandé s'il n'existait pas un raccourci pour aborder tous ces sujets compliqués ? La réponse est : probablement pas.

Et cela, pour trois raisons principales... ou plutôt quatre, puisque je viens d'en ajouter une !

Premièrement, notre désir de solutions rapides, ce que *Chögyam Trungpa* appelait le « matérialisme spirituel ».

Nous voulons des résultats immédiats, et cela peut devenir une forme subtile de déni de soi.



Car il ne s'agit pas d'obtenir quelque chose, mais de lâcher prise de quelque chose. C'est une distinction essentielle à garder à l'esprit.

Deuxièmement, nous sommes des êtres complexes. Chercher un seul chemin revient à renier cette complexité. C'est aussi une manière réductrice et malheureuse de se percevoir. Ce chemin est riche et varié, car il décrit à la fois ce que nous sommes et ce que nous deviendrons.

S'entraîner à travers une approche trop étroite reviendrait à nier la richesse de notre propre esprit.

Troisièmement, les difficultés de notre esprit - les illusions qu'il ajoute au monde -, existent à de multiples niveaux.

Le niveau que nous abordons cette année est en réalité simple dans sa forme, mais profond dans sa portée.

Suivre cette voie par étapes, comme nous l'avons fait jusqu'ici, nous permet avant tout de travailler avec des aspects limités de l'ignorance, de commencer modestement, plutôt que de vouloir affronter d'emblée quelque chose que nous ne pourrions pas encore gérer.

C'est comme si apprendre à conduire : vouloir commencer directement par une Formule 1 n'aurait pas beaucoup de sens. Il est tout à fait raisonnable de commencer par une bicyclette, si l'on n'a encore jamais appris à rouler.

Vous tirerez déjà un grand bénéfice à simplement aller d'un point A à un point B à vélo. Puis, un jour, viendra peut-être le moment d'acheter une voiture ordinaire. Et lorsque vous serez vraiment à l'aise avec cette voiture, alors, peut-être, une Ferrari rouge ou une Formule 1 deviendra une option envisageable.

Mais vouloir se précipiter directement dans un véhicule aussi rapide et puissant serait un raccourci vers la catastrophe.

Je dis cela d'expérience : j'ai connu quelqu'un qui a fait exactement cela. C'était un cuisinier exceptionnel, formé dans un grand restaurant du sud des Pays-Bas.

Avec son premier salaire, il s'est offert une Ferrari.

Et lors de sa première sortie avec la voiture, il s'est écrasé contre un arbre et est resté paralysé...

Je dirais donc que, dans la vie comme dans la méditation, il vaut mieux avancer étape par étape, tranquillement. Cela nous laisse, d'une part, le temps de trouver peu à peu notre voie, de lâcher prise de manière saine, et, d'autre part, l'espace pour développer nos autres qualités humaines : non seulement le lâcher-prise, mais aussi la patience, la générosité, l'éthique, la bonté, la compassion - toutes ces qualités qui rendent la vie humaine si riche et précieuse.

Il serait également humble de se rappeler que de grands maîtres tels *Atisha*, *Asaṅga*, *Vasubandhu* - que nous avons étudié l'an dernier - ou encore *Nāgārjuna*, ont eux aussi, consacré des décennies à l'étude et à la pratique. Il en va de même pour les grands maîtres thaïlandais de la tradition *Theravāda*, comme *Ajahn Mun* ou *Ajahn Chah* : ce furent des vies



entières de pratique.

Cela devrait nous inspirer une certaine détente en tant que pratiquants : garder un sentiment d'urgence, en comprenant les inconvénients de l'ignorance, mais sans nous pousser au-delà de nos limites. C'est ainsi que la pratique devient stable et durable sur le long terme.

Pour ma part, je suis plutôt du genre lent. Cela fait presque quarante ans que je travaille sur tout cela. Et chacune de ces années a été délicieuse, depuis le tout premier moment où j'ai entendu les paroles du *Bouddha*, jusqu'à la lecture du livre de *Garfield* ce matin, ou pendant ma pratique tantrique matinale. Je n'aurais voulu manquer aucun de ces instants. C'est cela qui rend la vie légère : savourer la pratique. Offrez-vous ce cadeau, celui d'en jouir, plutôt que de transformer toute chose en instrument de compétition ou en solution rapide. C'est un immense bienfait. Et, quel que soit l'endroit où vous arriverez à la fin de votre vie, ce sera satisfaisant.

Comme le dit si joliment *Gandhi* : « *Ne poussez pas le courant, il coule de lui-même.* » Notre tâche n'est pas de pousser le courant, mais simplement de le guider. C'est tout. On ne peut pas le faire aller plus vite, cela n'a aucun sens. Alors, détendons-nous et profitons du voyage.

Un autre point important à souligner : la première année, nous avons étudié les aspects du soi, ce phénomène central de notre expérience vécue. Nous avons vu que le soi existe de manière dépendante, qu'il est impermanent, qu'il change d'instant en instant, qu'il est composé de parties, qu'il dépend de causes et de conditions - ce qui deviendra très important. Il n'a de pouvoir d'action que de façon relationnelle. Il n'a aucun contrôle absolu sur quoi que ce soit.

Nous avons ainsi appris à méditer comme un gardien plutôt que comme un contrôleur. Et, aussi bien sur le coussin que dans la vie quotidienne, cette attitude est beaucoup plus bénéfique que de s'attendre à exercer un contrôle absolu.

Reconnaître qu'en tant que personne, nous existons en dépendance de notre corps et de notre esprit, qu'ils ne sont pas le soi, mais que, sans eux, nous ne pourrions exercer aucune de nos fonctions, tout en réalisant qu'ils existent aussi en relation avec nous, et que cette relation est mutuelle, nous permet de considérer d'un œil tout différent ce que signifie être une personne.

Ainsi, il s'agit d'apprendre à offrir les bonnes conditions à notre corps et à notre esprit pour qu'ils trouvent leur propre voie, plutôt que de chercher à les contrôler.

C'est, par exemple, la raison pour laquelle je considère la motivation comme si importante : une bonne motivation est un cadeau offert à notre esprit. C'est lui indiquer : « Ceci est bénéfique pour toi, cela répond à tes besoins. »

De cette manière, en l'encourageant et en se réjouissant, nous verrons que l'esprit trouve naturellement sa propre voie.

De même, dans la vie quotidienne, quoi que nous ayons à faire, plutôt que d'entretenir des attentes irréalistes sur ce que nous sommes censés être capables de faire, nous pouvons



réfléchir à la manière de continuer à nous nourrir pour progresser. Ainsi, lorsque nous rencontrons des limites, il n'est pas nécessaire de nous juger. Nous pouvons plutôt nous interroger : quelle condition manquait ?

Par exemple : « Hier, au travail, cette réunion s'est mal passée. Qu'est-ce qui manquait ? Qu'est-ce que je n'ai pas offert à mon esprit et à mon corps pour que cela fonctionne ? » C'est une approche bien plus douce que de se sentir coupable, inquiet, ou insuffisant. Outre le fait qu'elle aide à affaiblir le désir et l'aversion, cette attitude nous offre aussi un bon modèle pour nous orienter intérieurement.

La deuxième année, bien sûr, nous avons étudié le *Yogācāra*.

Et s'il fallait retenir une chose essentielle du *Yogācāra*, qui jouera un rôle important cette année, ce serait ceci : il nous a permis de comprendre que le monde dans lequel nous vivons est quelque chose que nous co-crédons.

Nous avons examiné le langage, ce phénomène social que nous partageons, en prenant pour exemple moderne *Wittgenstein*, que nous avons comparé à *Vasubandhu*.

Wittgenstein disait que les mots n'ont pas de sens en eux-mêmes. En termes *Mādhyamika*, ils n'ont pas de sens inhérent. Le sens d'un mot réside dans son usage, et cet usage est établi entre nous.

Cela nous a permis de comprendre, d'une part, que notre perception est créée par l'esprit, mais non par notre esprit individuel seul.

Le monde est co-créé par nous.

Cependant, nous avons aussi vu les limites de ce qu'enseigne le *Yogācāra* : il peut parfois rendre le monde un peu trop irréel, et nous laisser avec un sentiment d'isolement, en réifiant l'esprit.

Et c'est ce qui nous conduit à cette année : comment le *Mādhyamika* équilibre-t-il ces défis et approfondit-il notre compréhension ?

Comprendre l'apparence et la réalité

« Considère les phénomènes comme des rêves »

Regardons donc un peu le verset suivant, vers lequel tout cela nous mène. Nous y passerons, je pense, deux samedis.

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.



(Bien sûr, cela sonne beaucoup mieux en français, croyez-moi sur parole - car cela ne sonne pas aussi bien dans mon français personnel, avec mon fort accent néerlandais...)

Cette expression « *comme un rêve* » est, je dirais, un mot dangereux, surtout venant du *Yogācāra*.

Nous verrons que là où, l'an dernier, le *Yogācāra* parlait en termes de de trois natures différentes (et si vous êtes nouveaux cette année, vous pouvez ignorer ce point pour le moment), le *Mādhyamika* emploie une approche beaucoup plus équilibrée, fondée sur deux natures.

Pour commencer par quelque chose d'essentiel, afin que nous ne l'oublions pas (car nous y reviendrons encore et encore), il faut comprendre que, comme dans le *Yogācāra*, ces deux natures appartiennent au même phénomène.

Elles sont comme les deux faces d'une même pièce. Ces deux natures se soutiennent mutuellement, et l'une ne contredit pas l'autre.

Ce qui se passe, c'est que la première, la *nature conventionnelle*, s'accompagne de problèmes, tandis que la seconde, la *nature ultime* nous en libère, tout en affirmant l'existence de la nature conventionnelle.

Nous avons donc deux natures : la nature ultime et la nature conventionnelle.

L'analogie de la Ferrari : les apparences et leur pouvoir sur l'esprit.

À partir de février, nous approfondirons ces points en détail. Mais j'aimerais y aller pas à pas, afin que cela ne se transforme pas en cours de philosophie.

Je veux simplement que ce soit clair - comme lorsque nous parlions, pendant la méditation, de la Ferrari : je ne nie pas l'existence de la Ferrari. Parce que les Ferraris existent. Je l'ai vérifié moi-même, à Monaco. Le matin, quand j'allais courir, je descendais vers la plage, et je passais entre les boutiques Ferrari et Rolls-Royce. Et elles avaient l'air tout à fait réelles.

Ce qui ne l'était pas, en revanche, c'était la promesse de certains étudiants de m'emmener faire un tour dans la Ferrari : cela s'est avéré complètement vide, inexistant même au niveau conventionnel !

Mais la Ferrari, elle, existait bel et bien. Je l'ai vue, je l'ai sentie, je l'ai touchée -non, je ne l'ai pas goûtée ! -, et j'en ai vu plusieurs circuler.

Donc oui, elles existent. On peut les utiliser pour aller d'un point A à un point B.

Mais l'argument, bien sûr, c'est qu'elles n'existent pas *telles qu'elles nous apparaissent*.

Il y a un écart entre la manière dont les choses apparaissent et la manière dont elles existent réellement.

Et c'est précisément le sujet de cette année.

C'est pourquoi nous avons commencé par cela, et que nous y reviendrons sans cesse : observer l'apparence.



Nous tenons l'apparence pour acquise, comme l'apparition d'un chat sur l'écran d'Ingrid : un vrai "*attention seeker*", un chercheur d'attention ! Je commence à penser que les chats sont peut-être des renaissances de mannequins. Alors si vous songez à devenir mannequin, prenez garde : vous pourriez bien finir dans la peau du chat de quelqu'un.

Différence entre l'existence réelle et l'apparence illusoire.

C'est exactement ce que veut dire la première phrase de ce texte :

Considère tous les phénomènes comme semblables à un rêve.

Il y a quelque chose, dans la Ferrari, ou la série Netflix, ou la personne que vous désirez, ou votre téléphone portable, etc., il y a quelque chose dans cette *apparence* qui est semblable à un rêve.

La question est : qu'est-ce que c'est ?

Il y a un aspect de réalité que nous croyons y trouver, mais qui n'y est pas.

Et pourtant, cette apparence exerce une grande influence sur notre comportement.

Si vous vous demandez pourquoi vos émotions réactives sont si incontrôlables, ou pourquoi vous êtes si facilement distrait pendant la méditation, la raison en est l'apparence.

Quelque chose vous apparaît, et cette apparence dirige la réaction de votre esprit.

Or cette apparence n'est pas vraie.

Il est très important de garder cela à l'esprit, d'utiliser beaucoup notre discernement ici.

Nous cherchons la liberté, et nous la cherchons pour tous les êtres vivants.

Mais de quoi sommes-nous prisonniers ? Par quoi sommes-nous liés ?

C'est par l'*apparence* des objets, et non par leur existence.

Car les voitures existent bel et bien, mais elles nous apparaissent d'une manière qui n'est pas réaliste.

Les séries Netflix existent aussi, mais de la même manière, etc.

J'ai déjà résumé cela de façon concise, mais il y aurait beaucoup à explorer ici.

J'ai souligné que la voiture semble capable d'accomplir sa fonction, et qu'une de ces fonctions pourrait être de nous sembler attrayante *en elle-même*.

Comme si quelque chose, du côté de la voiture elle-même, la rendait attirante.

C'est d'ailleurs pour cela que nous payons trois cent mille euros, ou dollars, pour une Ferrari.

C'est cela que nous croyons acheter.

Mais si vous me donnez trois cent mille dollars et que je vous apporte les pièces détachées, vous ne serez pas heureux.

Votre garage sera rempli d'un bric-à-brac de métal, sale, couvert de graisse et d'huile et vous serez profondément déçu. Pourtant, je vous aurai donné *toutes* les pièces d'une Ferrari.

Alors, pourquoi n'êtes-vous pas heureux ?

Pourquoi un grand désir ne surgit-il pas à la vue de chacune de ces pièces individuelles ?



Nous rencontrons ce problème tout le temps.

Je me souviens qu'un jour, je dirigeais une retraite en France.

Et en France, il existait des magazines -nourris d'une certaine fascination pour la Seconde Guerre mondiale -où en achetant le premier numéro, on recevait, par exemple, une *aile* d'avion.

Le numéro suivant apportait les roues. Et le troisième, l'hélice, et ainsi de suite

À l'époque où j'enseignais cela, Brad Pitt et Angelina Jolie formaient encore un couple très populaire.

J'ai alors suggéré ceci : imaginez un magazine sur les célébrités attirantes.

Vous aimez Brad Pitt ? Vous commandez le premier numéro, avec lequel vous recevez les globes oculaires de Brad Pitt. Seriez-vous heureux ?

Et puisque c'est le premier numéro, il viendrait aussi avec le nerf optique, et peut être un peu de colle pour plus tard...

Soyons honnêtes : recevoir les yeux de quelqu'un, ce n'est pas très engageant...

Puis le deuxième numéro, avec les oreilles, pas mieux.

Puis les intestins, l'estomac, les ongles de pied...

Rien de tout cela ne vous fait penser : "Ah, mon objet de désir approche !"

Soyons clairs, vous trouveriez tout cela plutôt répugnant.

Et c'est là que réside la vraie question : à quel moment Brad Pitt ou Angelina Jolie deviennent-ils attrayants ?

Cela montre bien qu'il y a quelque chose dans la manière dont les choses nous apparaissent qui suscite en nous soit l'attachement, soit l'aversion, soit l'indifférence, et cela, de manière complètement irréaliste.

Le point ici, selon la tradition que nous étudions cette année et que nous approfondirons, car c'est un sujet à la fois magnifique et légèrement complexe, est le suivant : les choses semblent exister *de leur propre côté*, de manière indépendante.

Mais ce que cette tradition soutient, c'est le contraire :

les choses *n'existent pas de leur propre côté*, elles *n'existent pas indépendamment*.

Les choses existent seulement en dépendance.

Et nous verrons qu'elles ne pourraient pas exister autrement.

Autrement dit, cela ne nie pas l'existence des choses.

Lorsque le texte dit : "*Considère les phénomènes comme des rêves*", il affirme deux choses : les phénomènes existent, mais il y a un aspect d'eux-mêmes qui est *semblable à un rêve*.

Pourquoi "*semblable à un rêve*" ?

Parce qu'ils *semblent* réels alors qu'ils ne le sont pas. Et c'est exactement ce qui se passe dans nos rêves.

Quand nous voyons quelque chose d'effrayant ou de séduisant dans un rêve, notre esprit y croit, et réagit : il fuit, ou il poursuit.

Mais au moment du réveil, nous réalisons que ce n'était pas vrai.

Nous avons peut-être ressenti de la peur, mais elle était inutile, car il n’y avait en réalité rien à craindre.

C'est donc pour cela que l'analogie du rêve est utilisée. Elle sert à souligner que dans nos rêves, les choses semblent réelles d'une manière qui influence notre comportement. Nous finissons par courir, fuir ou désirer de manière incontrôlée. Et lorsque nous nous réveillons, nous comprenons que ce qui suscitait notre colère, notre peur ou notre désir n’existait pas de cette façon.

Ce n’était qu’un simple rêve.

Il en va de même pour la Ferrari, ou pour tout autre objet que vous imaginez.

La Ferrari, dans ce cas, existe. Mais il y a un aspect de son *apparence* qui, lui, n’existe pas du tout.

Et c’est cet aspect illusoire qui pousse notre esprit à l’aimer, à la détester ou à l’ignorer, sans que ce soit un choix conscient ou volontaire.

C’est une réaction automatique de notre esprit.

Et comme nous allons le voir, cette réaction automatique ne se contente pas d’exister : elle alimente et renforce l’illusion, encore et encore, en boucle.

Souvenez-vous : le samsara est circulaire, auto-entretenu, et il se joue dans notre propre esprit.

Le samsara, ce n’est pas le monde extérieur.

Le samsara, c’est notre manière d’être dans le monde.

C’est avant tout un cercle psychologique.

Les trois modes de dépendance.

Alors, comment les choses existent-elles ?

Selon la tradition *Mādhyamika* les phénomènes existent selon trois modes de dépendance.

Nous verrons plus tard qu’il existe une petite catégorie à part, qui fonctionne un peu différemment, mais d’une manière générale, tous les phénomènes du monde existent en dépendance, selon trois modalités.

Cela vaut aussi bien pour une voiture, un téléphone, une télévision ou une personne. Cela vaut pour *tout* phénomène sans exception.

1. Dépendance des parties

La première modalité -que nous avons déjà effleurée, mais qui mérite d’être approfondie - est que *tous les phénomènes fonctionnels* (c’est le terme correct ici) sont composés de *parties*.

Ainsi, nous, en tant que personnes, sommes faits de parties.

Les Ferraris sont faites de parties.



Votre téléphone, votre télévision, votre ordinateur, votre maison, l'arbre que vous aimez, la fleur dans votre pot -tous existent en dépendance de leurs parties.

Et cela est intéressant.

Dans le bouddhisme chinois, dans la tradition *Chan* (ou *Zen*), il y a un célèbre *Sūtra de la Fleur* où le Bouddha tient simplement une fleur dans sa main. Et c'est ainsi que *Mahākāśyapa* atteint l'Éveil.

Ce qu'il réalise à ce moment-là, c'est que la fleur est vide d'existence propre.

La fleur *existe*, mais uniquement en dépendance.

C'est exactement ce que nous avons vu avec l'exemple de la voiture.

La Ferrari *existe*, mais pas *de son propre côté*, pas *indépendamment*.

Et cela contredit complètement la manière dont elle nous apparaît.

Il n'y a rien dans la Ferrari elle-même, dans son apparence même, qui la dote d'une nature indépendante. Et pourtant, c'est précisément sur cette base que naissent notre désir ou notre aversion.

La Ferrari n'est faite que de parties qui, en elles-mêmes, ne sont pas des Ferraris.

Ainsi, il y a bien une Ferrari.

Mais lorsque nous cherchons à analyser *comment* elle existe, nous découvrons que nous ne trouvons aucune *Ferrari-té*, aucune *essence de Ferrari*.

Et cela est profondément surprenant.

Le caractère « semblable à un rêve » de la Ferrari réside précisément dans cette *Ferrari-té*, cette essence ou cette substance de Ferrari que nous *croions* y trouver, mais qui n'existe nulle part.

Lorsque nous la cherchons, nous ne la trouvons pas : nous ne trouvons que des parties.

Aucune de ces parties, individuellement, ne peut accomplir la fonction d'une Ferrari.

Mais sans elles, la Ferrari ne pourrait pas fonctionner.

La Ferrari existe donc, mais entièrement en dépendance de ses parties.

Aucune de ces parties, individuellement, n'est une Ferrari.

Ainsi, comme nous le verrons plus tard, à la base, il n'y a *pas* de Ferrari.

Mais dans sa totalité, nous pouvons, d'une certaine manière, lui attribuer le nom de voiture. Cependant, lorsque nous cherchons la voiture elle-même, nous ne la trouvons pas.

J'espère que cela commence à prendre un peu de sens, surtout pour celles et ceux qui découvrent ce sujet. Certains parmi vous connaissent peut-être déjà bien le *Mādhyamika*, mais, comme on dit en néerlandais « *je cuisine pour beaucoup de bouches à la fois* » ... ou du moins, j'essaie !

Mais même si vous connaissez déjà tout cela, *jouer* avec cette idée est étonnamment efficace.

Par exemple, quand vous êtes en colère contre votre politicien préféré, essayez de penser à cette personne en termes de parties : la colère se dissout instantanément.

Être en colère contre votre micro-ondes parce qu'il ne chauffe pas votre repas disparaît aussitôt si vous le concevez en termes de parties.

Et ainsi de suite.



Dans tous les cas, qu'il s'agisse de désir ou d'aversion, cette analyse est précieuse. Lorsque vous entrez dans un supermarché et que vous ressentez le désir d'une mousse au chocolat, pensez-y en termes de graisses, de sucre et de cacao : votre désir disparaît aussitôt. Aucun de ces trois éléments, pris séparément, n'est très appétissant. En fait, les trois sont plutôt écœurants.

C'est donc une méthode extrêmement puissante, qu'il vaut vraiment la peine de pratiquer encore et encore.

Et il est bon de ressentir comment la mousse au chocolat, les personnes et les voitures existent en dépendance de leurs parties.

Car, dans ce que nous appelons globalement "voiture", "mousse au chocolat" ou "personne", nous ne trouvons en réalité rien de tel.

C'est un peu comme en mathématiques ou en philosophie occidentale, dans la théorie des ensembles.

Par exemple : *l'ensemble de toutes les tasses à thé n'est pas* en soi une tasse à thé.

Et cet ensemble ne fait pas partie de lui-même : il n'y a pas de "collection" à trouver parmi les tasses individuelles.

On pourrait dire qu'un ensemble se situe nécessairement à un *ordre supérieur* à ses parties. En mathématiques, il existe toutes sortes d'exceptions à cela, mais pas dans la réalité.

Voilà donc une première forme de dépendance, qui mérite d'être explorée : c'est à la fois amusant et instructif d'explorer comment la fonction du *tout* dépend de la relation avec ses parties.

2. Dépendance des causes et conditions

Mais les parties, à elles seules, ne suffisent pas.

Toutes choses dépendent également de *causes et de conditions*.

L'exemple classique est celui de la graine qui donne naissance à une pousse.

Mais une graine, même porteuse de ce potentiel, ne peut rien produire par elle-même.

Elle a besoin de soleil, d'eau, de terre, de nutriments.

Et c'est vrai aussi pour la Ferrari. Avoir toutes les pièces n'est pas suffisant.

Il faut aussi des causes et des conditions : le concepteur, l'usine, la chaîne de montage...

Et si vous remontez la chaîne des causes, vous finissez par inclure l'univers entier :

les étoiles qui explosent pour produire le fer, et ainsi de suite.

Mais si nous restons plus proches de nous, nous voyons que la voiture ne peut pas accomplir sa fonction dans un monde sans essence ni électricité.

Elle ne peut pas rouler sans routes, sans garages, etc.

Pour qu'une voiture puisse fonctionner, elle dépend donc aussi de causes et de conditions multiples.



Et en réalité, comme nous le verrons plus tard, si vous suivez toutes ces causes et conditions, vous finissez par raconter l'histoire entière de l'univers. Mais restons simples, pour le moment, afin de bien comprendre et d'en faire l'expérience. Lorsque vous regardez la Ferrari, il semble évident qu'elle peut rouler. Mais si, soudainement, toute l'électricité et toute l'essence disparaissaient, elle cesserait d'être une voiture, car une voiture, par définition, c'est ce qui peut vous transporter d'un point A à un point B. Si cela devient impossible, ce n'est plus qu'un amas de métal, de graisse et de caoutchouc.

Ainsi, selon cette perspective, la voiture se situe entre ses *parties* et un *nuage* de causes et de conditions. Elle existe donc entièrement en relation.

Est-ce suffisant ? Est-ce une explication complète ? Étonnamment, non.

3. Dépendance de la désignation conceptuelle

Une voiture n'est une voiture que dans la mesure où un groupe social la reconnaît et la désigne comme telle.

C'est pourquoi j'ai pris l'exemple des peuples autochtones d'Amazonie. Ils disparaissent malheureusement très vite, mais certains vivent encore sans contact avec le monde moderne, à l'époque du Néolithique.

Ainsi, s'ils étaient témoins du même phénomène, ils ne verraient pas du tout une « voiture ».

Nous ne pouvons pas savoir ce qu'ils percevraient, mais une chose est certaine : ce ne serait pas une voiture. Car pour eux, les voitures *n'existent pas*. La notion même de « conduire » n'a aucun sens. Pour de nombreuses raisons, l'Amazonie n'étant bien sûr pas un endroit idéal pour conduire entre les arbres...

Cela montre que pour qu'une chose soit comprise, il faut d'abord un concept.

Et c'est la troisième forme de dépendance, la plus profonde et la plus globale.

Les choses existent, mais existent *conventionnellement*. C'est pourquoi le mot *conventionnel* devient essentiel.

Ainsi, lorsque quelqu'un boit sa tasse de thé, la tasse existe *conventionnellement*.

Alors, comment existe-t-elle ? Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

D'un côté, la tasse est composée de parties : une anse pour la tenir, une partie ronde, une base. Elle dépend aussi de conditions : l'usine qui l'a fabriquée, l'argile, la poterie, le four, le thé, et une culture dans laquelle ces objets sont utilisés pour boire. Et l'on peut penser à bien des cultures qui n'ont pas de tasses, et pour lesquelles ceci n'est pas une tasse du tout. Ce que c'est pour elles, nous ne pouvons pas le savoir, parce que nous ne faisons pas partie de leur communauté linguistique et conceptuelle. Et cela est très important à garder à l'esprit.

Voici donc les trois types de dépendance qui sont très importants pour nous.

Se libérer des apparences

Revenons donc à cet aspect de rêve : si la Ferrari, la tasse, ou tout autre objet - y compris notre ennemi - semble exister de son propre côté, cela fait partie de son apparence. Et notre esprit réagit automatiquement à cette apparence. C'est pourquoi nos émotions non habiles sont dites « réactives » : elles ne sont pas délibérées, elles répondent simplement à ce qu'elles croient percevoir.

C'est aussi pour cela que je préfère les appeler « non habiles » plutôt que « non vertueuses » ou « négatives ». Leur résultat, bien sûr, n'est pas plaisant, car nous voulons être maîtres de nous-mêmes, nous voulons être libres, libres de choisir, de ne pas souffrir, libres de ne pas être dominés par l'insatisfaction ou les automatismes de notre corps et de notre esprit dans des situations difficiles. Ce n'est pas ce que nous voulons.

C'est ce contrôle exercé par l'apparence sur notre esprit que nous cherchons à relâcher, laisser aller, abandonner.

Et c'est pourquoi, dans les méditations précédentes, j'ai tant insisté sur le lâcher-prise. Vous savez maintenant exactement de quoi il s'agit. C'est de cela qu'il est question dans cette phrase : « *Sachez par vous-mêmes que cet aspect est semblable à un rêve.* »

Et dès l'instant où nous le voyons ainsi, notre esprit est libéré, libre. Cette emprise, cette réaction automatique, disparaît.

Lorsque nous passons devant une vitrine Ferrari et qu'un instant nous pensons : « Oh, ce serait vraiment génial ! », puis que nous réfléchissons : « Mais il n'y a là aucune "Ferrari-té". Je ne voudrais d'aucune de ses pièces prises séparément », alors, à ce moment-là, le désir se dissout.

Lorsque nous sommes en colère contre ce politicien qui suscite facilement notre irritation et que nous réalisons que cette personne existe et agit uniquement en raison d'un ensemble de causes et de conditions, qu'elle n'est pas libre, alors notre colère se dissout aussi.

Et dans ces deux cas, ce qui reste est profondément utile. Nous pouvons toujours acheter une voiture, mais sans être contrôlés par le désir.

Nous ne serons pas tentés d'acheter une Ferrari dont nous n'avons pas besoin (personne n'a besoin d'une Ferrari, surtout en Europe où il n'y a presque pas de routes pour de tels moteurs). Nous choisirons alors avec discernement. Une simple Ford, une Opel ou une Honda suffisent amplement. Les Ferrari, c'est amusant, c'est pourquoi j'en plaisante souvent : elles coûtent une fortune, mais je n'en voudrais pas, car l'espace intérieur est trop petit pour mon corps...

Un jour, j'ai été pris en stop par une BMW de sport extrêmement chère : rien en moi n'y rentrait. Ce fut le trajet le plus inconfortable que j'aie jamais fait : mes genoux me faisaient mal, mes pieds aussi, et ma tête touchait le plafond pendant des heures...

Être libre du désir permet d'acheter la voiture dont on a réellement besoin. Dans ce cas, il ne s'agit pas de dépenser une fortune pour une voiture de sport très chère, car elle ne



correspondrait pas à mes besoins. J'ai besoin d'une voiture où mes jambes et ma tête trouvent leur place, peu importe le prix. Cela aurait du sens.

Bien sûr, c'est un exemple extrême, mais nous tombons tous dans ce même piège par exemple avec nos téléphones ou nos ordinateurs portables. La plupart d'entre nous possèdent des ordinateurs bien plus puissants que nécessaire, que nous utilisons pour envoyer des courriels, regarder YouTube ou consulter Instagram, alors que ces machines pourraient réaliser des calculs mathématiques complexes. Nous dépensons une part considérable de nos revenus pour des appareils dont nous n'exploitons jamais tout le potentiel, simplement parce que nous avons été conduits à les désirer.

Mais si vous êtes libéré du désir, vous obtenez la liberté d'acheter l'ordinateur portable dont vous avez réellement besoin. Si c'est seulement pour écrire des e-mails et regarder des vidéos, un ordinateur portable à 400 euros suffira amplement, au lieu d'un modèle à 1000 euros signé Apple ou Acer.

Il en va de même pour la politique. Plutôt que de perdre notre énergie à être en colère contre des individus, il est bien plus fécond et intéressant d'explorer quelles conditions ont produit notre situation actuelle. Par quoi les gens sont-ils contrôlés ? Et pouvons-nous transformer cela ? Voilà qui est vraiment porteur de puissance intérieure, alors que la colère, elle, ne l'est pas.

Enfin, le troisième type de dépendance -le plus profond -mérite du temps pour être pleinement exploré.

Mais pour en donner un exemple issu de mon ancienne vie professionnelle : eh oui, j'ai travaillé ! Avant de me spécialiser, au cours des vingt dernières années, dans l'art d'être « un arbre inutile », pour citer le grand philosophe chinois *Zhuangzi*, j'ai passé plus de la moitié de ma vie professionnelle dans des organisations pour réfugiés.

Lorsque j'ai commencé, les personnes pour lesquelles je travaillais étaient des demandeurs d'asile. J'ai grandi dans un pays encore marqué par la culture chrétienne, où le mot « asile » signifiait quelque chose : il évoquait le passage du Nouveau Testament où Jésus dit : « J'étais affamé, et vous m'avez donné à manger ; j'étais nu, et vous m'avez vêtu ; j'étais en prison, et vous m'avez visité. »

Voilà ce que nous entendions par le mot « asile ».

Les gens venaient en quête de ce refuge, et nous nous sentions poussés à leur venir en aide. Une fois acceptés, ils devenaient des *réfugiés* -un mot d'ailleurs très beau d'un point de vue bouddhiste : ils cherchent refuge, sécurité, nourriture, un accès à la vie, et nous les accueillons.

Puis, à un moment donné, le terme a changé dans les journaux et dans le discours politique : on a commencé à parler de « migrants ». Et « migrants », c'est tout autre chose. Les migrants sont ceux qui viennent parce qu'ils veulent quelque chose : une part de notre gâteau.



Ce que nous ne voyons pas, c'est que ce changement de mot modifie aussi notre perception, car notre compréhension est façonnée par le langage. Mais cela montre qu'il existe une approche très pratique pour comprendre cela. Par exemple, lorsque nous parlons de politique ou de tout autre sujet, nous voulons utiliser ce pouvoir du langage.

Jusqu'à présent, la politique moderne s'est révélée très accusatrice, blâmant toujours l'autre. Cela n'est pas seulement inutile : c'est profondément contre-productif.

Notre véritable pouvoir réside dans la prise de conscience que les autres ne sont pas libres : nous sommes tous prisonniers de notre perception.

Et nous ne pouvons pas dialoguer sans partager un même langage.

Vous ne pouvez pas parler de voitures avec un Amérindien d'Amazonie : cela ne signifie rien pour lui, il n'y a pas de conversation possible.

De même, il n'y a pas de véritable échange si l'un parle de « réfugiés » et l'autre de « migrants ». La seule manière de converser, c'est de travailler très dur pour trouver un mot que les deux partageront. Alors seulement un dialogue peut commencer, car nous partageons alors une partie de notre monde.

Nous pouvons dès lors commencer à nous demander : que voit et à quoi réagit l'autre ? Et inviter l'autre à nous demander, à son tour, ce que nous voyons et à quoi nous réagissons. Et ainsi, pour revenir au texte, nous pouvons goûter, ne serait-ce qu'un peu, le fait que certaines des choses que nous percevons sont en réalité très illusoires et qu'elles nous privent de notre pouvoir.

Ainsi, lorsque nous voulons susciter un changement, il est utile de pouvoir montrer à ceux qui sont enfermés dans leurs perceptions ce qui est illusoire en elles, non pas comme une accusation, mais afin de leur donner les moyens d'agir mieux.

Car, au fond, nous recherchons tous les mêmes choses : avoir suffisamment à manger, être en sécurité, jouir de la liberté d'exprimer nos vies selon nos convictions.

Et donc, à nouveau, en tant que pratiquants bouddhistes, nous sommes invités à reconnaître cet aspect illusoire, semblable à un rêve, de la réalité : les choses semblent exister de leur propre côté - qu'il s'agisse des phénomènes, des personnes, des croyances ou des fantasmes. Tant qu'elles semblent exister ainsi, elles exercent leur emprise sur nous, elles contrôlent notre comportement.

Apprendre à adopter une attitude plus active à leur égard, à les voir telles qu'elles sont réellement, nous libère des comportements automatiques et nous redonne la liberté de choisir. Et c'est bien là que nous voulons aller.

De plus - et c'est pourquoi j'aime tellement cette phrase - il est dit que, sur notre coussin de méditation, nous cultivons cette compréhension jusqu'à ce qu'elle devienne progressivement évidente.

Mais une fois que nous avons réellement compris que nous vivons dans un monde généré par le langage et les concepts, nous pouvons devenir de véritables magiciens des illusions, capables de créer de meilleures illusions.

Nous pouvons jouer avec ce que les gens perçoivent, non pas pour les manipuler, comme le font les sociétés de marketing, mais pour les éclairer, pour jouer avec le langage, pour rendre visibles aux autres des choses qu'il est utile qu'ils sachent.



J'espère que cela a un peu de sens.

Conclusion et dédicace

Voyons maintenant ce que je voulais encore dire à propos de ces versets.... J'ai pris toute une session pour expliquer deux phrases. Voilà qui est prometteur pour les années à venir ! À ce rythme, nous pourrions rester longtemps sur ce seul texte, peut-être même jusqu'à l'an prochain.

Mais la semaine prochaine, nous appliquerons cette compréhension pour examiner notre propre esprit.

Lorsque nous parlons de ce qu'est une personne, ou de ce qu'est l'esprit, nous parlons exactement de la même chose.

Les esprits aussi dépendent de parties, nous l'avons vu dès la première année avec l'esprit et les facteurs mentaux. Pris isolément, ils ne font rien, ils n'existent même pas ; mais ensemble, ils constituent notre perception.

L'an dernier, dans l'étude du *Yogācāra*, nous avons vu qu'ils dépendent aussi de causes et de conditions : connaître n'a de sens qu'en relation avec quelque chose de connu. Connaître n'a de sens que dans le contexte du langage.

Et enfin, nous-mêmes, en tant que personnes, en tant que sujets connaissant, dépendons d'un étiquetage. Nous obtenons notre statut de « personne » en relation avec notre compréhension sociale partagée. C'est pourquoi j'ai souvent l'impression que le plus grand cadeau que l'on puisse offrir à quelqu'un, c'est de lui donner sa « personne », de lui accorder cette reconnaissance.

Il y a beaucoup de gens dans le monde qui ne se sentent pas des personnes, parce qu'on leur refuse cette qualité. Par exemple, les mendiants dans la rue : nous pensons souvent qu'ils ont le choix. Mais lorsqu'on n'est jamais reconnu par personne, on perd son sentiment d'être une personne, on perd son pouvoir de choix. C'est très important d'y réfléchir.

La semaine prochaine, nous regarderons donc plus profondément dans la méditation, ce qu'il y a de plus intime en nous. Que ce qui est vrai pour les voitures, les téléphones ou Netflix l'est aussi pour les esprits.

(J'ai vu notre traductrice montrer magnifiquement ces « nuages de conditions » !).

Nous verrons alors combien il est important de comprendre que nous n'existons qu'au sein d'un nuage de causes et de conditions, que nous n'existons qu'au sein d'un nuage du langage. Et cela nous permettra de nous ouvrir aux autres, de voir comment nos besoins et ceux de toute forme de vie sont entrelacés.

Chercher le bonheur, c'est chercher la liberté de tous les êtres vivants.

J'espère que cette introduction à ce thème vous aura été utile, pour que nous soyons tous sur une base commune.



Nous laisserons donc, pour l'instant, la vue du *Mādhyamika* à ce niveau pour environ un mois, et je jouerai particulièrement avec les causes, les conditions et le langage.

Nous verrons alors que le *chérissement de soi* est un phénomène paradoxal : le soi que le chérissement de soi saisit n'est pas réaliste, il est illusoire, semblable à un rêve, et il conduit à notre propre souffrance.

En revanche, chérir les autres, c'est la véritable compréhension de ce que nous sommes, et la seule façon authentique de nous apporter un bénéfice véritable.

C'est là que nous allons. Le texte nous offrira ensuite de nombreuses instructions pratiques pour y parvenir, pour faire de la recherche du bien-être de tous les êtres un chemin qui nous soit bénéfique à nous aussi. Il montrera que faire preuve de compassion, de soin, d'amour, c'est être heureux, et pourquoi c'est le cas.

J'espère que cela a du sens. Et pour que je sois heureux, en tant qu'enseignant, il me faut aussi prendre grand soin de ma traductrice -car tant qu'elle est heureuse, les francophones ici peuvent comprendre ce que je dis !

En tant qu'ancien habitant de la forêt, et puisque je réside actuellement au Centre de retraite *Land of Medicine Buddha*, en Californie, je peux dire : quel lieu extraordinaire ! Sortir le matin et marcher parmi les séquoias me fait me sentir complètement chez moi.

Je vous invite maintenant à prendre nos prières de dédicace.

(Prières de dédicace)

Merci d'avoir partagé cette matinée avec moi - que ce soit pour vous le matin, l'après-midi ou le soir, peu importe : comme vous le savez, tout cela n'est que désignation.

Veuillez continuer à lire *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, afin de bien les connaître ; nous continuerons à les expliquer.

La semaine prochaine, la méditation portera sur la vacuité de l'esprit lui-même. Et la semaine suivante, nous commencerons à explorer ce que cela signifie en termes d'activité compatissante envers tous les êtres vivants.

Je vous souhaite une journée merveilleuse et bénie.

Je verrai certains d'entre vous dans une demi-heure dans la gompa ; et pour les autres, je me réjouis de notre prochaine rencontre.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

