



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3-Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

18 octobre 2025

La vacuité du soi



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Sommaire

1. Introduction	3
Lien entre vacuité, production en dépendance et entraînement de l'esprit	3
L'exemple de la voiture	3
2. Reconnaître la vacuité du soi	5
Identifier l'objet de négation.	5
Les effets psychologiques de la saisie du soi.	7
La souffrance née de la croyance en un soi indépendant	8
3. Découvrir le soi dépendant.....	8
Le soi en dépendance du corps et de l'esprit	8
Devenir le gardien de son corps et de son esprit	9
4. Reconnaître notre interdépendance avec autrui	11
Notre existence en relation constante avec les autres.....	11
Gratitude et reconnaissance de la dépendance mutuelle.....	12
5. De la vacuité du soi à la pleine reconnaissance d'autrui.....	13
Reconnaître en soi et chez autrui la qualité de personne	13
L'importance du langage, des récits et des histoires.....	15
Les <i>Jātakas</i> comme modèles d'humanité et d'interdépendance.....	16
6. Conclusion	17

1. Introduction

Lien entre vacuité, production en dépendance et entraînement de l'esprit

Nous en sommes encore au tout début de *L'entraînement de l'esprit en sept points d'Atisha*, progressant pas à pas vers l'argumentation de Tsongkhapa et de *Shāntideva* sur l'échange de soi et d'autrui.

C'est d'ailleurs dans cette direction que conduit tout le texte d'*Atisha*.

Si vous avez pris un peu d'avance et parcouru le raisonnement de *Tsongkhapa* sur l'échange de soi et d'autrui, vous avez sans doute constaté qu'il s'agit d'un passage exigeant, difficile à aborder. Nous avons donc besoin de temps pour en découvrir toute la richesse.

Il existe, dans la tradition, un débat à propos de l'ordre du texte d'*Atisha* : commence-t-il par la vacuité, ou par la pratique de l'échange de soi et d'autrui ?

Pour ma part - et je reconnais m'y attacher avec une certaine fermeté - je suis convaincu que la version que nous avons est dans le bon ordre.

Car il est essentiel de comprendre à la fois la vacuité et la production en dépendance pour pouvoir donner tout son sens à la pratique de l'échange de soi et d'autrui.

Sans comprendre comment nous existons, cette pratique n'a aucun sens.

Nous reviendrons sur ce point dans un instant, mais cela vous donne déjà une idée de la direction que nous prenons.

La semaine dernière, j'ai choisi de commencer par un exemple qui ne portait pas sur le « soi » : celui d'une voiture, et il y avait une raison importante à cela.

Depuis des temps sans commencement, notre esprit s'attache fortement à l'idée d'un soi.

On pourrait dire que le « soi » joue le rôle d'une *clé de voûte* - cette pierre au sommet d'une arche qui maintient toutes les autres en place.

Si l'on enlève cette pierre, toute l'arche s'effondre.

C'est pourquoi il est sage de retirer cette clé de voûte progressivement, pierre après pierre, tout en veillant à rester psychologiquement équilibrés au cours de ce processus.

Nous verrons peu à peu que, tout particulièrement, la vue de *Tsongkhapa* et de son grand héros *Candrakīrti*, offre une magnifique perspective alternative sur ce que nous sommes. Mais il faudra du temps pour y parvenir.

L'exemple de la voiture

Le premier point, peut-être, pour expliquer pourquoi nous avons commencé par la voiture, c'est que dans ce cas, il est plus facile pour nous de reconnaître que la voiture existe.

C'était un terrain relativement sûr pour montrer, d'une part, que la voiture existe bien, mais, d'autre part, qu'elle n'existe pas de la manière dont elle semble exister, qu'il y a quelque chose d'erroné dans son apparence.

Cela nous permet d'explorer cette idée librement, sans en subir immédiatement les conséquences psychologiques.

Et, dans le même temps, d'observer ce que cela fait à notre esprit lorsque, ne serait-ce



qu'un instant, nous voyons la voiture telle qu'elle existe réellement : vide d'essence, vide d'existence indépendante.

Quel que soit l'objet que vous ayez choisi la semaine dernière - une voiture, une Ferrari, un téléphone, ou, pour certains, une pizza (je soupçonne d'ailleurs que beaucoup ont opté pour la pizza) - vous aurez remarqué que lorsque cet objet devient un objet de désir intense (ou d'aversion), il semble exister par lui-même.

La Ferrari, par exemple, semble se présenter d'elle-même à nous. Et c'est bien cette voiture-là que nous désirons ou rejetons.

Mais lorsque nous avons cherché cette voiture, nous ne l'avons pas trouvée. C'est là tout le paradoxe.

La voiture nous apparaît, et elle accomplit une fonction - donc oui, elle existe.

Ce n'est pas cela que *Nāgārjuna*, *Candrakīrti* ou *Tsongkhapa* contestent : la voiture existe bien.

Mais il y a quelque chose de faux dans la manière dont elle semble exister.

Et c'est précisément cette fausse apparence qui donne naissance à nos émotions non habiles, à nos perturbations mentales.

Vous comprenez maintenant pourquoi on les appelle « non habiles » : elles réagissent à une illusion.

C'est comme si nous suivions le mode d'emploi qui ne correspond pas à l'objet.

Nos émotions, comme la haine ou le désir répondent à quelque chose qui semble exister par soi-même. Si les choses existaient réellement de cette manière, alors, oui, le désir ou l'aversion seraient des réactions justifiées.

Il est donc très important de garder cela à l'esprit, car cela montre que le désir et l'aversion ne sont pas négatifs en eux-mêmes.

Ce n'est pas que notre esprit soit « mauvais » -c'est simplement qu'il est dans l'erreur. C'est là le véritable problème.

Nous verrons l'an prochain, lorsque nous aborderons le Tantra, que cet argument joue un rôle central dans la tradition tantrique.

Les maîtres tantriques expliquent que l'aversion et le désir sont, à leur racine, des formes d'esprit de sagesse, mais des esprits de sagesse mal informés : ils analysent ce qu'ils *croient* percevoir, au lieu de ce qui est réellement là.

Cela signifie qu'ils peuvent être transformés, que nous pouvons leur montrer la façon dont les choses existent en réalité

Cela nous offre donc une deuxième raison d'aborder cette exploration d'une façon psychologiquement saine.

Dans un premier temps, nous avons pris un objet extérieur, pas trop personnel, pour « tester l'eau », pour ainsi dire.

Et nous avons utilisé cette compréhension pour développer une meilleure relation avec

nous-mêmes : non pas en nous jugeant ou en nous condamnant, mais en reconnaissant que ce qui, parfois, « dysfonctionne » en nous n'est pas notre faute. C'est simplement notre sagesse naturelle qui essaie de réagir à quelque chose d'irréel. Et ces étapes sont essentielles pour plonger plus profondément dans le travail que nous commençons aujourd'hui.

Si nous revenons à la semaine dernière : lorsque vous avez choisi votre objet de désir préféré, et que vous l'avez observé en laissant le désir se manifester, vous avez pu examiner la manière dont cette voiture, ce téléphone ou cette pizza vous apparaissaient. Il est très important de bien reconnaître cette apparence.

2. Reconnaître la vacuité du soi

Identifier l'objet de négation.

Aujourd'hui, nous avons fait la même chose, mais à propos du soi.

Tsongkhapa appelle cela l'objet de négation.

Autrement dit, il y a quelque chose dans l'apparence – qu'il s'agisse de la voiture ou de nous-mêmes - qui pousse notre esprit à réagir d'une manière qui ne sert pas notre bien-être.

Et c'est précisément cet aspect-là, celui qui fait que notre esprit réagit de manière inappropriée, que nous voulons nier, ou plus justement, libérer.

Nous voulons libérer notre esprit de ce mirage.

C'est un peu comme si nous marchions dans le désert, assoiffés, apercevant à l'horizon ces reflets lumineux créés par la chaleur.

À un certain moment, nous n'avons plus envie de courir sans fin vers ces mirages semblables à de l'eau, car cela gaspille notre temps, notre énergie, et finirait par nous tuer.

Nous ne voulons plus être trompés par les apparences.

Ainsi, nous ne cherchons pas à nier le fait qu'il y ait une apparence -car il y a bien une Ferrari, une pizza, ou un « soi ».

Ce que nous essayons de dépasser, c'est la manière dont cela apparaît.

C'est là notre véritable tâche.

La semaine dernière, lorsque nous avons pris notre objet de désir favori et que nous avons laissé ce désir s'exprimer, nous avons eu cette impression que ce phénomène possédait toutes sortes de qualités extraordinaires, capables de nous rendre heureux.

Mais lorsque nous avons commencé à analyser, nous avons constaté que nous ne pouvions trouver aucune de ces caractéristiques.

Nous n'avons trouvé aucune voiture qui, par elle-même, puisse nous rendre heureux, aucune voiture qui, par elle-même, puisse nous conduire d'un point A à un point B,



aucune voiture qui, par elle-même, puisse faire de nous un playboy, une playgirl, ou un sex-symbol.

En réalité, lorsque nous avons examiné attentivement, nous n'avons pas trouvé de voiture. Ou plutôt : nous n'avons trouvé aucune voiture existant de manière indépendante.

Ce que nous avons trouvé, en revanche, c'est une voiture qui existe uniquement en dépendance de ce qui n'est pas elle.

Nous avons vu qu'elle dépend de ses parties, de causes et de conditions, et d'un processus d'étiquetage mental.

Une voiture dépend, d'une part, de l'existence d'un moteur, de roues, d'un pare-brise, d'un capot ;

elle dépend, d'autre part, de l'existence d'usines, de concepteurs, de métal, d'essence, de routes, de parkings ;

et elle dépend enfin de l'existence d'une personne - ou plutôt d'un ensemble de personnes - capables de comprendre que cette collection d'éléments, dans un certain contexte, peut être utilisée pour aller d'un point A à un point B.

C'est en dépendance de ces trois facteurs que la voiture existe.

Alors, oui, elle existe.

Mais dès que nous la voyons telle qu'elle est - vide d'existence indépendante - notre désir, notre orgueil, notre colère ou notre aversion s'effondrent aussitôt.

Car on ne peut pas désirer une voiture vide. Ce n'est pas possible.

On ne peut pas non plus être en colère, ou avoir de l'aversion pour une voiture vide : il n'y a rien contre quoi être en colère.

Et cela est très important à comprendre.

Ce que nous venons d'examiner reste, pour le moment, relativement neutre lorsqu'il s'agit des objets du monde extérieur, mais c'est déjà une compréhension d'une grande utilité.

En revanche, les choses deviennent bien plus délicates lorsqu'il s'agit de notre propre soi.

Et c'est pourquoi il nous faut aborder ce sujet avec beaucoup de soin.

Ainsi, au début de la méditation, il est important d'examiner deux aspects :

d'une part, ce qu'est l'objet de négation en ce qui concerne le soi ;

et, d'autre part -ce qui est tout aussi essentiel -, ce que cela nous fait intérieurement.

Ces deux aspects seront très importants pour apprendre à lâcher la saisie du soi.

Ils nous permettront aussi de comprendre, dans deux semaines, pourquoi il est si crucial de lâcher le chérissage de soi.

Car comprendre ce que la croyance en un soi existant par lui-même produit en nous nous éclaire sur la raison pour laquelle les autres pratiques fonctionnent, et pourquoi nous avons besoin de ce soulagement : celui qui vient du lâcher-prise de la saisie du soi et du chérissage de soi, ce fardeau que nous portons depuis des temps sans commencement.



Lorsque le Bouddha dit cela, il ne cherche pas à être normatif.

Il ne nous dit pas ce que nous *devrions* faire, comme : « Vous *devez* prendre soin des autres ».

Ce n'est pas son propos. Ce qu'il révèle, c'est que nous en aurons naturellement le désir. Et cela, c'est profondément transformateur.

Les effets psychologiques de la saisie du soi.

Il est donc essentiel, avant tout, de comprendre ce que la saisie du soi - en tant que saisie d'un soi indépendant - fait à notre esprit.

C'est pourquoi les moments de difficulté sont si précieux : notre esprit nous trompe beaucoup en ce qui concerne nos plaisirs, et il est donc plus difficile d'y voir clair, de discerner ce qu'ils produisent réellement.

Mais les moments de souffrance, eux, dévoilent plus directement ce qui se passe en nous.

Par exemple, pensez à une situation où vous avez été injustement critiqué (c'est toujours un bon exemple).

Si vous vous remémorez ce qui s'est produit ensuite, vous commencerez à percevoir à quel point ce sentiment d'un soi solide et séparé est, en réalité, source de préjudice.

En observant plus profondément, nous savons tous que nous ne sommes pas vulnérables là où nous ne doutons pas de nous-mêmes.

Nous sommes vulnérables là où nous sommes déjà très critiques envers nous-mêmes.

Il est très important de le reconnaître - sans pour autant justifier ce que l'autre a fait - car nous pouvons alors voir que la principale source de souffrance ne vient pas de ses paroles, mais de ce que nous croyons à propos de nous-mêmes.

Au moment même où cela se produit, nous avons l'impression d'être enfermés dans ce pour quoi nous avons été critiqués, coincés dans l'image que cette critique nous renvoie, et nous ressentons alors une profonde solitude, comme si nous étions soudain séparés du reste du monde.

C'est exactement le prix que nous payons pour une saisie du soi erronée.

Il est donc crucial d'observer attentivement ce que cela nous fait, de voir comment, dans ces moments, nous percevons un « soi » qui semble exister indépendamment, un soi « authentique », « inhérent », « vraiment existant ».

Puis, peu à peu, d'examiner les conséquences de cette perception : elle nous fait sentir insuffisants ; ou, au contraire, nous pousse à surestimer nos qualités, comme si elles existaient en elles-mêmes, indépendamment des circonstances ;

Elle engendre aussi la peur, notamment la peur de la mort, car nous craignons de passer d'un soi auto-existant à la non-existence.

Et ainsi de suite.

Il y a là beaucoup à explorer, et c'est ce que nous ferons tout au long de l'année :

observer, sous différents angles, comment l'apparence d'un soi existant par lui-même agit



sur nous, jusqu'à ce que, par notre propre expérience, nous soyons intimement convaincus que c'est réellement quelque chose dont il faut nous libérer.

La souffrance née de la croyance en un soi indépendant

D'un autre point de vue -et c'est peut-être le plus important -, cela est directement lié à la troisième forme de souffrance (dukkha) :

celle d'être sous le contrôle de quelque chose d'autre que notre propre volonté, la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée.

Nos difficultés à nous orienter dans la vie viennent du fait que nos croyances sur nous-mêmes sont erronées.

L'histoire que notre esprit ne cesse de raconter à propos de nous-mêmes est une mauvaise source d'information.

En revanche, la vision que la méditation sur la vacuité révèle - celle d'un soi dépendant : dépendant des agrégats, des autres, et du langage - offre un excellent manuel pour naviguer dans la vie.

3. Découvrir le soi dépendant

Le soi en dépendance du corps et de l'esprit

Au début, cette vision révélée par la méditation sur la vacuité peut sembler déroutante, mais elle devient progressivement libératrice, parce qu'elle constitue un modèle prédictif juste.

Nous en avons déjà exploré un aspect auparavant, et il est bon d'y revenir.

La première année, nous avons vu que le soi, la personne, dépend des agrégats.

Le soi ne se trouve ni en dehors des agrégats, ni à l'intérieur d'eux d'une manière quelconque.

Et ce soi n'a aucun contrôle absolu sur eux.

Quand votre corps décide qu'il doit aller aux toilettes, vous pouvez bien souhaiter que cela n'arrive pas, cela n'y changera rien.

Vous pouvez souhaiter sortir d'une dépression, mais si votre esprit s'y trouve plongé, le simple souhait qu'il en soit autrement ne suffira pas.

Nous avons ensuite vu que cette vision d'un « soi » propriétaire du corps et de l'esprit crée d'immenses problèmes psychologiques.

À l'inverse, quand nous réalisons que nous existons en dépendance du corps et de l'esprit, et qu'eux-mêmes existent en dépendance de nous, nous découvrons une interdépendance réciproque.

Et cela n'est pas seulement une belle image : c'est un guide pratique beaucoup plus fiable pour apprendre à nous orienter.



Quand nous essayons d'exercer un pouvoir absolu sur nous-mêmes, nous aboutissons inévitablement à la frustration.

Et aujourd'hui, c'est encore plus évident : si vous allez sur LinkedIn, tout le monde y semble avoir réussi, tout le monde sauf une personne : vous...

Et il est déjà utile de savoir que je peux dire cela à tout le monde ici, car c'est vrai pour chacun : nous voyons tous la même chose.

Nous voyons toutes ces personnes accomplies, si heureuses, si brillantes, aimées de tous, entourées des meilleurs clients et collaborateurs...

Mais pas nous.

Ce sentiment d'impuissance est devenu omniprésent dans notre culture. Il nous laisse tous avec cette impression de ne « pas être assez bien », ce que l'on appelle le syndrome de l'imposteur, qui parfois peut aller jusqu'à la haine de soi.

Vous connaissez sans doute cette histoire du Dalai-Lama : lorsqu'il a entendu parler de ce « syndrome de l'imposteur », il a d'abord pensé qu'il s'agissait d'une erreur de traduction. Et, d'une certaine façon, c'en est bien une.

Car lorsque vous allez sur LinkedIn et que vous voyez que tout le monde réussit, sauf vous, c'est une expérience profondément inconfortable : vous avez l'impression d'être la seule personne sur Terre à échouer. Peut-être avec quelques autres âmes égarées, tout au plus.

Alors, qu'y a-t-il à ne pas aimer ?

Qu'y a-t-il à ne pas détester ?

Et pourtant, tout le monde ressent la même chose, parce que l'histoire racontée sur LinkedIn n'est pas vraie.

Et c'est cette fausse histoire qui crée la plupart des souffrances dans notre monde.

Devenir le gardien de son corps et de son esprit

Voir que nous existons en dépendance de notre corps et de notre esprit, tout en sachant que le corps et l'esprit existent en dépendance de nous, nous aide à passer d'une posture de capitaine à celle d'un surfeur, ou d'un gardien de notre corps et de notre esprit.

Car si nous créons un environnement sain pour notre corps et notre esprit, alors notre corps et notre esprit fonctionneront mieux, et produiront un meilleur sentiment de soi.

C'est un cercle vertueux : plus nous comprenons que nous existons en dépendance du corps et de l'esprit, plus notre relation avec eux devient profondément intime.

Les traiter ainsi nous conduit progressivement vers la forme de réussite que nous cherchons, ce qui est également très dynamisant. Cela engendrera de l'enthousiasme, un sens du soi sain, équilibré et fiable.

Lorsque nous savons ce dont notre corps et notre esprit ont besoin, et que, demain, une situation difficile se présente - une conversation tendue, un conflit au travail, une situation sociale délicate -, alors, au lieu d'attendre de nous-mêmes l'impossible, nous pouvons examiner quelles conditions permettront à notre corps et à notre esprit de s'épanouir dans ces circonstances.



Et, en même temps, nous restons ouverts au fait que nos solutions ne fonctionnent pas toujours, ce qui nous rend plus détendus, plus souples intérieurement :

« D'accord, demain sera un moment difficile. De quoi mon corps et mon esprit ont-ils besoin ? » Peut-être de repos, d'une bonne nuit de sommeil, et d'une stratégie juste.

Une bonne stratégie s'appuie sur la compréhension de la manière dont nous existons, mais aussi, par extension, sur la compréhension de la manière dont l'autre existe. Si nous souhaitons que l'autre fonctionne mieux, il peut être utile de contribuer à ce que son corps et son esprit se sentent eux aussi plus à l'aise.

Nous nous sommes donc ainsi progressivement passé des inconvénients de la croyance erronée selon laquelle nous existerions indépendamment du corps et de l'esprit, aux avantages liés à la compréhension que nous existons en dépendance du corps et de l'esprit.

L'ignorance est à la racine de tous nos problèmes psychologiques.

Elle engendre ce sentiment omniprésent d'échec, de peur et de doute avec lequel nous luttons tous.

Mais reconnaître la manière dont nous existons, en dépendance du corps et de l'esprit, nous ouvre la voie pour mieux naviguer dans notre propre vie, être plus à l'aise, et nous apprend à devenir de bons gardiens de notre corps et de notre esprit.

Nous pouvons maintenant élargir encore cette compréhension vers l'extérieur : nous n'existons pas seulement en dépendance du corps et de l'esprit, mais aussi en dépendance des circonstances.

Et cela, nous le savons bien.

L'exemple le plus parlant est celui du comportement familial : quand nous rendons visite à nos parents ou à nos frères et sœurs, nous nous surprenons à adopter les mêmes comportements encore et encore- même si nous ne le voulons pas.

C'est fascinant à observer, mais aussi profondément frustrant. À un moment donné, nous ne voulons plus être traités comme des enfants par nos parents... et pourtant, dès que nous sommes en leur présence, nous redevenons des enfants.

Plutôt que de juger cela, il est essentiel de reconnaître qu'il existe un écart entre ce que nous croyons de la situation et la réalité de cette situation.

Si nous étions réellement indépendants des causes et conditions, si nous étions vraiment indépendants des autres, nous serions libres de faire absolument tout ce que nous voulons dans ces situations.

Or nous ne le sommes pas.

Persister à croire à cette indépendance est donc très nuisible.

Cela nous fait sentir faibles, ou impuissant et souvent, dans ces moments-là, nous en venons à recourir à la violence, à des paroles dures, à des comportements agressifs.

La plupart d'entre nous, lorsqu'il faut mettre fin à une relation parce qu'elle ne fonctionne



plus, commençons par nous disputer avec l'autre personne, simplement parce que nous ne voyons pas d'autre issue à la situation. Ou bien nous blâmons notre patron plutôt que de reconnaître que cet environnement de travail n'est peut-être pas le bon pour nous.

Mais, d'un autre côté, lorsque nous commençons à comprendre que nous, en tant que personnes, existons en dépendance de causes et de conditions, cela nous invite à changer complètement d'attitude : plutôt que d'essayer de contrôler les situations, nous apprenons à devenir les gardiens bienveillants de ces causes et conditions, exactement comme nous devenons les gardiens de notre corps et de notre esprit.

Lorsque nous comprenons cela, nous saisissons ce que *Tsongkhapa* explique si clairement : pourquoi chérir les autres fonctionne, alors que se chérir soi-même ne fonctionne pas.

Le chérissement de soi nous pousse à croire que nous pouvons entrer dans cette situation familiale et y trouver le moyen de satisfaire nos propres besoins, alors qu'en réalité nous en repartons toujours déçus.

Le chérissement des autres, en revanche, nous invite à examiner ce que ces structures signifient pour autrui, et à voir comment nous pourrions les transformer de manière bénéfique pour les deux parties.

Il y a là un vaste champ à explorer, et c'est ce que nous ferons dans les mois à venir, en étudiant l'échange de soi et d'autrui.

4. Reconnaître notre interdépendance avec autrui

Notre existence est en relation constante avec les autres

Mais il est tout aussi fascinant de voir que, en tant que personnes, nous n'existons qu'en dépendance des autres.

Prenons un exemple simple : vous pouvez bien avoir l'illusion que vous n'aimez pas vos parents, et particulièrement votre mère pour une raison ou une autre (car dans notre culture, les mères semblent être la source de tous les maux, en particulier les marâtres ou les belles-mères !)

Pourtant, sans mère, nous ne serions pas là, nous ne serions pas des êtres vivants.

Explorer cette richesse d'interdépendance, ce flux incessant d'apports dont nous dépendons à chaque instant pour fonctionner, voilà l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha a fait de ses moines – les bhikshus - des mendiants.

C'est aussi pourquoi je suis un moine mendiant.

Je n'ai pas le droit de subvenir à mes propres besoins, ni d'avoir une maison.

Au *Vajrapani Institute*, il y a un arbre magnifique chargé de pommes qui semblent délicieuses, mais je ne peux pas les cueillir : elles ne m'appartiennent pas. Je n'ai pas le droit de les prendre. Ce sont les pommes de l'arbre, pas celles de *Gendun*.



Cette dépendance souligne simplement ce qui est vrai pour nous tous. Je n'ai simplement pas été rendu dépendant. Le *Bouddha* m'a délivré de toute illusion d'indépendance. Lorsque je travaillais autrefois, j'avais l'impression de « gagner » de l'argent. Mais sans entreprise, sans clients, rien de tout cela n'aurait eu de sens. Mon sentiment d'indépendance était donc entièrement illusoire.

Être moine, être *bhikshu*, c'est savoir, à chaque instant de sa vie, que tout ce qui nous entoure est interdépendant.

L'ordinateur portable avec lequel je vous parle m'a été offert, tout comme mon iPad, mon stylo, mon carnet, et même la nourriture que je prendrai ce midi.

Même ce que je porte sous ma robe est le fruit des efforts d'une personne qui a pris le temps de trouver la bonne taille !

Tout cela est un rappel constant, mais aussi une réelle et profonde transformation de l'expérience vécue.

Gratitude et reconnaissance de la dépendance mutuelle

Il est surprenant de constater à quel point le sentiment de propriété ou d'appropriation vole la saveur de la vie. Il rend tout terne et sans couleur.

C'est pourquoi j'ai partagé hier sur WhatsApp une histoire que je raconte souvent, celle de mon frère bénédictin *David Steindl-Rast*.

Se réveiller le matin, prendre mon iPad, et savoir qu'il m'a été offert : c'est du bonheur. Ouvrir mon ordinateur et me rappeler que je travaille sur un appareil reçu en don : c'est du bonheur.

Ouvrir le réfrigérateur et voir que l'équipe de l'Institut *Vajrapani* a fait tant d'efforts pour me rendre la vie agréable, qu'ils ont même pris soin de savoir ce que j'aimais, alors que ce n'était pas leur devoir et m'ont trouvé du bon café : cela m'a rempli de gratitude et de joie. Voilà ce que nous perdons lorsque nous croyons exister de façon indépendante.

Cette croyance rend tout - les objets, les compétences, les connaissances, les biens, les ressources que nous possédons - ternes et insipides.

Pour paraphraser *Matrix*, tout finit par « avoir le goût du poulet », car le poulet n'a aucun goût du tout.

Mais lorsque nous avançons dans la vie en sachant que chaque aspect de notre existence provient d'autrui, en lien avec les autres, alors tout retrouve ses couleurs. Nous nous sentons pleinement connectés, conscients d'appartenir à ce monde.



5. De la vacuité du soi à la pleine reconnaissance d'autrui

Reconnaître en soi et chez autrui la qualité de personne

Vous savez maintenant que vous n'avancez jamais seul, que votre existence implique des milliers et des milliers d'autres êtres.

Nous sommes littéralement remplis des autres, et c'est vraiment une vision magnifique.

Exprimer de la gratitude envers ceux grâce à qui nous avons reçu cette existence nous aide aussi à réorienter nos relations avec autrui.

Lorsque nous sommes prisonniers de schémas relationnels répétitifs, la meilleure façon d'en sortir n'est pas de blâmer, mais d'exprimer de la gratitude envers la personne avec qui ce schéma se reproduit.

Par exemple : si votre mère (la mienne n'est plus en vie, mais je suis sûr qu'elle aurait essayé) vous traite encore, à cinquante ans, comme un petit garçon ou une petite fille, la blâmer n'est sans doute pas la solution.

Lui dire au contraire que vous êtes reconnaissant d'avoir pu devenir un adulte grâce à elle serait sans doute un meilleur point de départ.

Il y a donc énormément à explorer, et nous le ferons.

Mais cela montre déjà à quel point il est important de comprendre, d'une part, les inconvénients de croire que nous existons indépendamment du monde car cette croyance nous prédispose à toutes sortes de schémas qui nous privent de choix, au lieu de nous en offrir.

Et d'autre part, comprendre à quel point il est à la fois psychologiquement sain et socialement bénéfique de se comprendre comme existant en dépendance.

Cela rend la vie infiniment plus agréable. Cela nous donne des repères pour mieux naviguer dans le monde, car en tant qu'êtres humains, nous sommes avant tout des êtres sociaux : nous ne pouvons pas survivre les uns sans les autres. Et il faut reconnaître que, biologiquement parlant, nous sommes très faibles.

Il y a quelque temps j'ai vu un sketch d'un comédien britannique, je crois que c'était le créateur de *The Office*, dans la version anglaise.

Il plaisantait sur une conversation imaginaire entre Dieu et un ange au moment de la création de l'être humain.

L'ange demandait :

- « Oh ! Quelle sorte de créature est-ce ? A-t-il de grandes griffes ? »
- « Non », répond Dieu.
- « De puissants muscles ? »
- « Pas vraiment. »
- « De grandes dents alors ? »
- « Non plus. »



Comparé à la plupart des autres espèces, nous ne sommes bons dans rien de particulier : nous ne courons pas vite, nous ne pouvons pas nous défendre par la force ou les griffes. La seule chose pour laquelle nous sommes vraiment doués, c'est être sociables. C'est là que nous sommes exceptionnels, incomparables, même par rapport à nos plus proches parents. Et pourtant nous n'arrêtons pas de l'oublier.

Je vis actuellement aux États-Unis, avec ses défis évidents : tout le monde parle de la grande dysfonction de cette immense famille humaine.

Et pourtant, New York fonctionne. San Francisco, que je viens de quitter, fonctionne aussi. Nous sommes tellement aveuglés par notre brouhaha mental, mais en réalité, la complexité de ce qui nous entoure est sans équivalent dans le règne animal.

Il faut des formes extrêmement sophistiquées de coopération pour qu'une ville comme San Francisco fonctionne : ses universités, ses écoles, son nettoyage urbain, ses bâtiments, ses routes...

Et c'est là que se trouve le troisième aspect, le plus profond, que nous aurons besoin de beaucoup de temps pour explorer.

Juste une petite parenthèse, pour répondre à une question : *si je devais fonder un monastère, est-ce que j'insisterais pour qu'il repose sur des tournées de mendicité ?* J'aimerais beaucoup cela.

Il y a deux semaines, à New York, j'ai eu ma conversation habituelle avec la vénérable *Thubten Chodron*, l'abbesse du monastère *Sravasti Abbey*, dans l'état de *Washington*, que certains d'entre vous connaissent

Chaque fois que je viens aux États-Unis, nous convenons d'un entretien, car il est difficile de l'appeler depuis l'Europe. Donc, chaque fois que j'arrive à New York, nous avons un appel en visio.

Je suis profondément impressionné par le fait que *Sravasti Abbey* soit sans doute le premier monastère tibétain à dépendre entièrement de la mendicité, non pas de la quête, qu'ils ne pratiquent pas, mais de la nourriture offerte par leur communauté, comme à l'époque du Bouddha. C'est ainsi depuis la fondation du monastère.

Comme souvent pour les premières communautés bouddhistes en Occident, ils ont probablement survécu quelque temps grâce aux barres Mars et autres sucreries, jusqu'à ce que leur entourage comprenne que les moines ont besoin d'autre chose que de barres chocolatées !

Donc oui, c'est un idéal vers lequel tendre.

Le dernier aspect - le plus profond des trois - est que nous dépendons de notre désignation. Nous sommes des personnes parce que nous faisons partie d'un environnement social qui comprend la notion de « personne ». Et cela mérite du temps pour être pleinement compris.

Comme je l'ai évoqué pendant la méditation : dans notre cas, que serait notre conscience sans concepts ? Car alors, nous ne saurions jamais de quoi nous sommes conscients.



Et pourrions-nous encore parler de conscience ?

Nous verrons plus tard que, pour un Bouddha, cela est possible, mais d'une manière extrêmement subtile et complexe. De notre point de vue, toutefois, cela n'a pas vraiment de sens.

L'importance du langage, des récits et des histoires.

Si nous avions été abandonnés bébés sur une île déserte, nous serions tout simplement morts, non seulement parce que nous n'aurions rien appris, mais surtout parce que nous n'aurions rien appris sur nous-mêmes.

Un bébé apprend à se repérer, à connaître son corps, à travers la relation avec sa mère et son père.

C'est dans cette relation qu'il découvre ce que signifie être une personne. Et cela prend du temps, jusqu'à l'adolescence souvent, pour qu'un enfant puisse se situer face à ses parents et acquérir une bonne compréhension de ce que signifie *être une personne dans le monde*.

Ainsi, notre idée de ce que signifie être une personne est extrêmement complexe. Nous tenons pour acquis que nous sommes des individus autonomes, mais sans culture, sans société, nous n'aurions aucune idée de notre propre existence. Nous aurions à peine conscience d'exister.

C'est aussi à partir de là que nous pouvons commencer à réfléchir à notre relation à nous-mêmes et aux autres.

J'ai déjà raconté (mais, comme vous le savez, certaines histoires méritent d'être répétées) que dans un documentaire consacré au grand maître zen américain *Bernie Glassman*, (un maître tout à fait unique à bien des égards) il était évoqué qu'il organisait des retraites dans la rue, avec des personnes sans abri.

Ses étudiants se rassemblaient à New York et passaient une semaine entière sans rien posséder, à part les vêtements qu'ils portaient.

À la fin d'une de ces retraites, le réalisateur du documentaire avait interrogé l'un des participants :

« Quelle a été la chose la plus difficile ? Chercher un abri ? Trouver de quoi se réchauffer ? Mendier de la nourriture ? Demander de l'argent ? »

Et la réponse de ce participant fut saisissante :

« Non, rien de tout cela n'était le plus difficile. Le plus dur, c'est que plus personne ne te parle. Plus personne ne te regarde. Plus personne ne te reconnaît comme une personne. Après une semaine, je ne me sentais plus humain. »

Il expliquait qu'il avait perdu sa capacité d'agir, perdu son libre arbitre en tant qu'être humain. Et quand on regarde les mendiants, on se demande souvent pourquoi ils ne réagissent pas à la menace qui pèse sur leur vie. Mais quand on vit dans la rue depuis si longtemps et que personne ne vous reconnaît plus comme une personne, on perd sa capacité à être une personne. On devient une « *non-personne* ». On perd même le souvenir



de ce que c'était que d'être une personne.

C'est aussi parfois ce que nous faisons à nous-mêmes. Par exemple dans la dépression. La dépression est tout aussi dépersonnalisante, à tel point qu'à un certain moment, nous ne nous souvenons plus de ce que c'était que de nous sentir comme une personne. Parce que, dans notre propre miroir, nous ne voyons plus une personne capable. Nous ne voyons plus que le fardeau des circonstances et des émotions douloureuses.

Si je vous raconte cela, c'est pour montrer encore une fois qu'il existe quelque chose que nous pouvons offrir aux autres et que le plus grand don que nous puissions faire à quiconque, ce n'est pas une reconnaissance superficielle du type : « Oh, tu es gentil, tu es formidable. » Ce n'est pas cela.

Ce que je veux dire, c'est que dans nos relations, nous pouvons reconnaître l'autre comme une personne, lui dire ce qu'il représente pour nous, et comment nous ne pourrions pas être qui nous sommes sans sa présence dans notre vie.

Lama Zopa Rinpoché disait souvent que nous devrions toujours garder un peu de monnaie sur nous, et la donner, même un petit montant. Puis dire à la personne à qui nous la donnons : « Merci. »

Car cette personne a été assez généreuse pour nous offrir, un instant, l'occasion d'être généreux, d'être un donateur. Car c'est alors que nous faisons le véritable don : en disant à l'autre « Tu es une personne », « Tu as donné un sens à ma journée. » Cette reconnaissance aide l'autre à se relever, à retrouver le fil de sa propre vie. Car chacun de nous a besoin de ce concept - celui d'être une personne - pour comprendre qu'il ou elle existe en tant qu'individu.

Les *Jātakas* comme modèles d'humanité et d'interdépendance.

Cela souligne aussi l'importance des histoires dans le Dharma.

Je me plains souvent que nous nous concentrons trop sur la philosophie - ce qui est bien sûr important - mais en Asie, au Tibet, en Thaïlande, au Vietnam, on ne trouve pas de philosophie dans la vie quotidienne.

C'est sans doute à cause de nos propres névroses que nous avons parfois du mal avec ces récits religieux, mais lorsque vous entrez dans un temple bouddhiste en Thaïlande ou en Birmanie, vous voyez partout les histoires de renaissances du Bouddha : le Roi Singe, la Grande Oie Dorée, et bien d'autres encore.

Ces récits sont essentiels parce qu'ils parlent de la véritable humanité.

Nous pouvons nous en inspirer pour raconter de meilleures histoires sur ce que signifie être « moi », ou être « toi ».

Les récits que notre monde moderne nous raconte sont bien tristes : ils ne sont pas de bons guides, nous affaiblissent, nous coupent de notre pouvoir intérieur.

Mais les histoires des *Jātakas* sont des récits de collaboration, de bienveillance, de soin réciproque, de recherche du bien commun. Elles montrent comment un bénéfice personnel



naît naturellement de l'attention portée aux autres. Elles nous offrent de bons modèles, des repères pour raconter sur nous-mêmes une histoire utile et juste, qui nous rend confiants et paisibles dans le monde, et nous aide à naviguer dans la complexité de l'existence. C'est pourquoi je vous recommande vivement de vous procurer une bonne traduction des Jātakas.

Si vous avez besoin d'un titre de livre, je peux vous en donner un (vous me connaissez, j'ai beau dire que je suis un ancien bibliothécaire, en réalité je le suis encore !)

L'un des livres que je recommande souvent est [Le vagabond de l'Éveil](#), écrit par *Matthieu Ricard*. Offrez-vous ce cadeau : achetez-le et lisez-le.

C'est un récit magnifique sur *Patrul Rinpoché*, l'un des grands maîtres du XIX^e siècle.

Mais ce qu'il a de plus beau, c'est qu'il est raconté à travers les yeux de ceux qui l'ont rencontré.

On y voit comment la sainteté et l'humanité ordinaire se fondent harmonieusement en lui. Il était à la fois un maître éveillé et un être magnifiquement humain, proche, reconnaissable. Voyager à ses côtés à travers le Tibet ancien, c'est apprendre à mieux se comprendre soi-même, et à voir sa place dans le monde sous un jour nouveau.

Quelle que soit notre vie, que nous soyons professeur, soignant, dirigeant d'entreprise, ou autre, son exemple reste un modèle précieux pour accomplir nos activités tout en devenant de grands yogis, de véritables bodhisattvas.

6. Conclusion

Nous avons ainsi bouclé la boucle.

Nous avons commencé ce soir avec l'objet de négation : ce que notre esprit ajoute à la réalité, en nous faisant croire que les choses - et surtout nous-mêmes - existent de leur propre côté.

Il n'y a pas seulement Gendun, il y a une « Gendun-ité », une essence de Gendun, par laquelle nous croyons reconnaître Gendun.

L'objet de négation n'est pas Gendun.

Et, comme Gendun a encore prouvé ce soir qu'il existait bien - puisqu'il a parfaitement fonctionné - cela montre que Gendun existe.

Mais c'est cette « *essence de Gendun* » qui est l'objet de négation.

En méditation, nous pouvons donc explorer concrètement en quoi cette croyance en une existence indépendante est nuisible.

Non pas pour juger moralement, mais simplement pour voir les mécanismes à l'œuvre, car cela nous aidera à être bienveillants envers notre corps et notre esprit.

Si notre corps ou notre esprit réagissent de façon maladroite, ce n'est pas leur faute : ils agissent sur la base d'une information erronée.

Et cela, c'est notre travail.

D'ailleurs, c'est vrai pour tout le monde : il n'y a pas de "mauvaises personnes", il n'y a que des personnes très mal informées.



À travers la méditation, nous pouvons ainsi examiner, à partir des exemples que je vous ai donnés, en quoi une existence indépendante est impossible, quelle que soit la perspective adoptée :

- indépendance des parties,
- indépendance des causes et des conditions,
- indépendance des concepts et de l'imputation par les concepts.

L'ordre de difficulté est d'ailleurs intéressant : le plus facile à comprendre, c'est que nous dépendons des causes et conditions : sans parents, pas de vie ; sans agriculteur, pas de nourriture.

Plus complexe est de comprendre la dépendance vis-à-vis des parties.

Nous existons, oui, mais il n'existe pas un seul atome de nous qui existe indépendamment de l'ensemble des agrégats et les agrégats eux-mêmes ne sont pas le soi.

Et enfin, le plus profond, le plus difficile à saisir : nous dépendons de la désignation conceptuelle pour exister.

Vous pouvez donc utiliser les exemples que je vous ai donnés, puis vos propres intuitions : vous existez, oui, mais en dépendance des causes et conditions, des parties, et du langage. Ensuite, explorez activement comment cette compréhension améliore votre vie, ce qu'elle vous enseigne, comment elle vous aide à naviguer dans votre existence.

Demandez-vous : « Que changerais-je si je réalisais pleinement cela ? »

Je pense que cette soirée nous a offert suffisamment de matière pour commencer à explorer tout cela en profondeur.

Et nous aurons tout le temps nécessaire.

Enfin, réfléchissons à la manière d'utiliser les récits de notre tradition, en comprenant désormais pourquoi ils sont si précieux. Non pas comme des vérités historiques absolues, mais comme des outils pour raconter de meilleures histoires sur qui nous sommes vraiment. Toutes les histoires sont sociales : certaines nous enferment, d'autres nous libèrent.

Et en explorant cela, dès la semaine prochaine, nous pourrons l'utiliser pour mieux comprendre pourquoi la saisie du soi et le chérissement de soi, c'est-à-dire l'attachement à un « soi essentiel », le désir de protéger et de satisfaire ce « soi essentiel » ne peuvent pas fonctionner.

Et pourquoi, au contraire, comprendre notre existence en interdépendance nous aide à voir que chérir les autres est en réalité le chemin vers tout notre bonheur, toute notre humanité, et l'accomplissement de notre véritable fonction.

C'est la voie royale vers le bonheur : l'amour inconditionnel de tous les êtres.



Tout comme j'aime inconditionnellement ma traductrice, qui fait un travail merveilleux pour vous permettre de me suivre !

C'est donc par gratitude que je vous invite à réciter quelques prières de dédicace pour conclure.

Et souvenons-nous : ce sont aussi des histoires, mais des histoires très importantes.

Et maintenant, nous savons à quoi les dédier : au Bouddha et à nos maîtres, dans le regard desquels nous nous reconnaissons ; à notre esprit et à notre corps, pour qu'ils s'épanouissent et deviennent le *Dharma* et le *Rūpakāya* ; et nous pouvons les dédier à tous les êtres vivants, de qui nous dépendons pour chaque aspect de notre existence, et tout particulièrement à notre mère.

(Prières de dédicace)

Je dois dire que, comme toujours, ce fut une joie d'exister en dépendance de vous pendant ces deux heures et demie.

J'espère que cela vous a été bénéfique – pour ma part, j'ai vraiment aimé le moi qui est né dans cette relation avec vous.

Je vous souhaite une merveilleuse soirée, ou une belle journée selon l'endroit où vous êtes.

Allez, multiplions nos vertus, prenons soin les uns des autres, et offrons aux autres leur pleine qualité de personne, librement, inconditionnellement.

Nous nous retrouverons la semaine prochaine.

