



# The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3– Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

25 octobre 2025

**La vacuité du soi**



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



## Table des matières

1. Introduction : les deux vérités .....	3
L'illusion des apparences .....	3
L'illusion d'une existence indépendante .....	4
2. Le rôle de la pensée dans la méditation .....	5
Penser et méditer.....	5
Le rôle du langage et de la pensée dans la méditation .....	5
Pîti et absorption méditative .....	6
3. Les facteurs de l'absorption méditative .....	7
Investigation, émerveillement et sagesse .....	7
Stabilité et clarté .....	7
4. Les objets de méditation : affirmations et absences.....	8
5. Apparence et perception erronée : reconnaître la vacuité.....	10
Voir l'apparence pour ce qu'elle est .....	10
La vacuité libère la relation .....	10
La liberté véritable .....	12
6. Production en dépendance et vacuité.....	13
L'exemple de la voiture.....	13
Deux vérités : une seule réalité.....	13
Le désir et l'illusion de l'existence indépendante.....	14
7. La vacuité et la transformation des émotions .....	15
La colère et l'illusion d'une existence intrinsèque.....	15
La dépression et la vacuité du soi .....	16
L'esprit et la liberté .....	17
8. L'esprit comme objet de méditation .....	17
L'esprit non trouvable .....	18
9. Conclusion.....	20

## 1. Introduction : les deux vérités

Tout d'abord, j'aimerais formuler une remarque importante, sur laquelle nous reviendrons plus tard.

Dans tout enseignement relevant du *Mādhyamaka*, il est toujours question des deux vérités. Nous prendrons beaucoup de temps pour explorer en profondeur ce que cela signifie.

D'un côté, il y a le monde des apparences : celui des tables, des chaises, des personnes, du café, et même des pizzas.

De l'autre, il y a la manière dont ces choses existent réellement.

La première est appelée la **vérité conventionnelle**, et la seconde la **vérité ultime**.

Il est essentiel de comprendre que ces deux vérités sont les deux faces d'une même pièce, qu'elles ne sont pas deux choses séparées.

C'est un point capital à continuer à garder à l'esprit dans les années à venir, car sans cela, nous risquerions de passer à côté du sens profond.

Le problème se situe du côté de l'apparence, c'est-à-dire de la vérité conventionnelle. Je vais laisser le terme sanskrit de côté pour l'instant (*saṃvṛti satya*) mais il existe deux interprétations de ce qu'il signifie : on parle parfois de conventions (nous verrons plus tard pourquoi), mais aussi de vérité obscurcissante.

Autrement dit, il s'agit bien d'une vérité, en un certain sens, mais une vérité qui voile quelque chose.

Elle est correcte d'un point de vue conventionnel, mais il y a un problème dans la manière dont les choses apparaissent.

Ce que je veux dire par là, c'est que lorsque je parle d'une « chaise » et de la « vacuité de la chaise », je ne veux pas dire que la chaise n'existe pas.

C'est une précision essentielle.

De même, lorsque, dans notre méditation, je vous invite à observer l'esprit, je ne dis pas que l'esprit n'existe pas.

Je vous invite plutôt à regarder comment l'esprit, ou tout autre objet, vous apparaît.

Car c'est là, dans cette apparence même, que réside le problème :

les choses semblent exister d'une manière qui est à l'opposé de la manière dont elles existent réellement.

### L'illusion des apparences

C'est la racine de toutes nos difficultés.

Tous les états mentaux perturbés - ou, pour le dire autrement, toutes les maladies qui entravent le bon fonctionnement de notre esprit - s'accrochent à cette fausse apparence.

La colère, l'attachement, la dépression... tous ces états mentaux cherchent à s'y accrocher.

Or cette apparence n'est pas vraie.

C'est là le cœur, ou du moins la moitié, de notre démarche cette année : libérer l'esprit, non pas des objets eux-mêmes, mais de la manière dont ils apparaissent.



Je reviendrai souvent sur ce point, car pour *Tsongkhapa*, suivant en cela le grand maître *Candrakīrti*, c'est l'un des points les plus essentiels du *Mādhyamaka*.

Car si nous commettons une erreur d'un côté ou de l'autre, nous rencontrons des obstacles : si nous accordons trop de réalité aux choses, notre esprit se heurte à la colère, à l'aversion, au désir, à l'attachement, à la dépression, et à bien d'autres perturbations ; mais si nous retirons trop de réalité, alors nous tombons dans le nihilisme - l'idée que rien n'existe - ce qui est tout aussi problématique.

### L'illusion d'une existence indépendante

*Tsongkhapa* l'exprime clairement, et c'est ce que nous allons explorer ensemble : d'un côté, les choses existent en dépendance, ce qui nie toute existence indépendante, toute existence en soi. Elles sont donc vides de soi.

Mais en même temps, le fait qu'elles soient vides atteste qu'elles existent, car il faut bien que quelque chose existe pour être vide.

Il faut bien garder cela en mémoire : c'est une affirmation très profonde, à laquelle nous reviendrons souvent.

Ne vous en souciez pas trop si c'est la première fois que vous l'entendez, il est normal que cette compréhension demande du temps.

Ainsi, quelque chose dans la manière dont les choses apparaissent est faux.

Et lorsque nous disons qu'un objet existe en dépendance, nous attaquons précisément cet aspect erroné de l'apparence.

Car les choses semblent exister de façon indépendante.

La chaise dans ma chambre, par exemple, semble très bien se suffire à elle-même, sans dépendre de rien d'autre.

Pourtant, cette chaise est vide d'existence indépendante.

Mais en même temps, le fait même qu'elle soit vide confirme qu'elle existe, car il y a bien quelque chose qui est vide.

Je vois que certains visages se froncent, c'est normal, et nous reviendrons souvent sur ce point.

Mais je veux simplement souligner que c'est ici que se trouve le fil tranchant du rasoir que nous devons suivre.

Nous ne pouvons pas nier le monde, car sans monde, il n'y aurait plus de chemin vers la libération, puisqu'il n'y aurait plus rien à libérer.

Il n'y aurait plus de base pour l'éthique, ni pour la pratique.

Pour que tout cela résonne plus positivement, nous verrons que ce que montrent *Candrakīrti* et *Tsongkhapa*, c'est que les choses existent d'une manière belle et subtile. Mais il nous faudra explorer en détail comment elles existent ainsi.



## 2. Le rôle de la pensée dans la méditation

### Penser et méditer

Prenons un instant pour revenir sur une question soulevée par certains d'entre vous, une question un peu plus technique :

*Quel est le lien entre l'utilisation de la pensée et la méditation ?*

Comme je l'ai partagé sur WhatsApp cette semaine, il est assez courant, en Occident, de considérer la pensée et la méditation comme deux choses distinctes, voire opposées. Cela vient en partie d'une conception très étroite – et très occidentale - de la pensée. Si l'on se réfère à l'exposé tibétain - ou même hindou - de la pensée, on voit qu'elle est constituée de deux aspects : les mots et les concepts.

Dans ce type de méditation, bien sûr, je dois utiliser des mots pour donner des instructions. Mais lorsque vous utilisez vous-mêmes ces techniques en méditation, vous n'utilisez pas des pensées discursives : vous utilisez des concepts.

Autrement dit, vous apprenez à regarder activement votre objet.

C'est pourquoi nous parlons, c'est pourquoi j'enseigne ainsi.

On pourrait dire que, lorsque j'enseigne et que vous réfléchissez intérieurement à ce que j'explique, il s'agit déjà d'une forme de méditation contemplative. Vous vous demandez : « Que veut-il dire ? », et à partir de cette interrogation, vous construisez des concepts. Ces concepts deviennent ensuite les outils qui vous permettent de regarder plus profondément.

C'est un point essentiel à comprendre : sans ces concepts, nous ne pourrions jamais aller au-delà des apparences.

Si vous vous contentez de fixer un objet, vous ne faites que regarder une apparence, et vous n'en apprenez rien. Cela ne mène nulle part.

### Le rôle du langage et de la pensée dans la méditation

Parmi toutes les qualités qui rendent précieuse notre existence humaine, il en est une particulièrement rare, et qui a deux aspects : nous possédons un langage, et ce langage nous permet de questionner à la fois notre propre expérience et le langage lui-même.

Et nous avons rencontré le Bouddha. Nous vivons encore à une époque où le Dharma existe, où la parole du Bouddha est accessible. Le Bouddha nous a offert un langage et une manière de penser totalement uniques.

La semaine prochaine, comme vous l'avez vu, je vais interviewer le professeur *Jay Garfield* au sujet de son livre sur *Candrakīrti*. Je ne saurais trop insister ce point : il a fallu quinze siècles pour que l'Occident commence à comprendre *Candrakīrti*.

La philosophie du Bouddha est si profonde qu'il a fallu attendre la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, avec de grands penseurs comme *Wittgenstein* et *Derrida*, pour que l'on commence à traduire *Candrakīrti*.



C'est dire à quel point nous sommes privilégiés d'avoir rencontré cet enseignement. Car dans toute l'histoire humaine de la pensée, une telle vision est exceptionnellement rare.

Revenons maintenant à la méditation proprement dite.

Dès la première année, je vous avais dit que, pour les *Theravāda*, toute méditation, même la méditation de calme mental (jusqu'aux absorptions sans forme exclues), est considérée comme méditation analytique.

On y utilise des concepts.

La première concentration supérieure - le premier *jhāna* - est d'ailleurs caractérisée par la perfection de deux formes de pensée : l'investigation et l'analyse.

Ces deux facteurs mentaux montrent bien le rôle actif de la pensée dans la pratique méditative.

Sans un engagement actif envers l'objet de méditation, il n'est pas possible d'atteindre les concentrations supérieures.

Si vous vous contentez de fixer le souffle, sans rien d'autre, il est trop subtil, trop insaisissable pour pouvoir s'y accrocher : l'esprit glisse sans cesse, il perd son objet, se distrait, puis s'y raccroche avant de le reperdre encore. Vous l'avez sûrement expérimenté.

Pour que l'esprit apprenne à rester avec le souffle, il doit s'y engager activement (que cet objet soit le souffle, ou tout autre objet, ici la vacuité).

C'est en le connaissant intimement, en le contemplant consciemment, que naissent la stabilité et la clarté.

### Pīti et absorption méditative

Lorsque nous méditons sur la vacuité, il s'agit donc, d'une part, d'analyser l'objet, non pas à travers un langage discursif, mais à l'aide de concepts, en l'examinant sous différents angles. Plus vous l'explorez de manière détaillée, plus votre compréhension devient fine, plus il devient facile d'y rester attentif.

C'est un peu comme essayer de tenir une savonnette mouillée : il est difficile de la tenir en mains, elle est lisse et sans relief, et elle vous échappe aussitôt.

Mais si vous tenez un objet rugueux, avec du relief, il devient facile à tenir.

De la même façon, lorsque vous observez le souffle, la vacuité, ou la compassion, il est important que votre idée de cet objet ait de la structure, de la richesse, sinon, l'esprit glisse. Lorsque cette structure est présente, l'attention dispose d'un point d'appui.

D'un autre côté, pour que l'esprit puisse véritablement s'absorber, il a besoin de la joie, *pīti*, cette joie vertueuse, saine qui naît de l'enthousiasme, de l'intérêt profond que nous portons à ce que nous contemplons.

C'est comme lorsque vous lisez un bon livre : vous ne pouvez pas rester concentré sur un mauvais roman. Quand le livre est médiocre, votre esprit vagabonde.

Mais lorsqu'un livre est vraiment bon, il vous absorbe : il éveille votre inspiration, votre émerveillement, et vous vous laissez happer par l'histoire, vous entrez dans son univers et



oubliez le monde autour de vous.

Et lorsque le livre est vraiment excellent, vous oubliez même que vous êtes en train de lire : vos yeux lisent, votre cerveau suit, mais vous êtes totalement absorbé par le récit.

De la même façon, dans la méditation du calme mental (*śamatha*) ou de la vision pénétrante (*vipāśyanā*), l'esprit devient concentré parce qu'il est profondément captivé par son objet. Il est si fasciné qu'il oublie tout le reste.

Lorsque cela se produit, on parle d'absorption méditative, qu'il s'agisse du calme mental ou de la vision profonde.

J'espère que cela a du sens.

### 3. Les facteurs de l'absorption méditative

#### Investigation, émerveillement et sagesse

Les aspects de l'esprit qui permettent l'absorption méditative sont au nombre de trois.

Le premier est **l'investigation**.

Comme le disait *Sayadaw U Pandita*, c'est l'esprit qui « se jette sur l'objet », avec enthousiasme : « *Oh, je veux encore le regarder!* »

J'appelle souvent cela la curiosité. Quand nous sommes curieux, nous ne pouvons pas nous empêcher de regarder.

Imaginez : vous êtes assis à la terrasse d'un café, et une personne étrange passe devant vous. Vous aimeriez détourner le regard, parce que la fixer serait gênant, mais vos yeux y reviennent malgré vous. C'est cela, l'investigation. L'esprit est attiré, il veut voir encore.

Le deuxième aspect est **l'émerveillement**.

Une fois que vous regardez, vous voulez comprendre : « *Qu'est-ce que je vois, au juste ? Pourquoi cette personne porte-t-elle cela ? D'où cela vient-il ?* »

Cet émerveillement vous pousse à regarder de plus en plus profondément, à pénétrer l'objet de votre attention.

Enfin, le troisième aspect est **la sagesse**.

La sagesse ajoute une dimension essentielle : elle reconnaît que certaines choses sont très bénéfiques pour l'esprit, qu'elles apportent bien-être et clarté, tandis que d'autres ne le sont pas.

#### Stabilité et clarté

Ainsi, notre curiosité et notre émerveillement nous attirent vers l'objet. Mais au final, notre esprit est renforcé par la certitude que cela est bon pour nous. C'est la sagesse qui nous fait



choisir de rester là où cela nous fait du bien : « *Ceci est bon pour moi, cela me guérit, je veux demeurer ici.* » Et c'est cela, la concentration.

Encore une fois, simplement fixer quelque chose du regard ne suffit pas : il faut une activité consciente de l'esprit, une participation active.

Dans la concentration, la stabilité vient de la continuité de l'attention, mais la stabilité seule ne suffit pas ; l'autre aspect essentiel, la clarté, naît précisément de ces trois facteurs : curiosité, émerveillement et sagesse.

Ce sont eux qui engendrent l'absorption méditative, et que nous apprendrons à cultiver encore et encore.

Bien sûr, dans nos méditations guidées, je dois parler pour vous transmettre mes propres concepts, mais vous devrez ensuite les construire en vous-mêmes.

Ils doivent devenir vôtres : vous saurez alors de quoi il s'agit, vous essaierez encore et encore, jusqu'à en avoir une expérience directe.

À ce moment-là, vous n'aurez plus besoin de penser en mots durant la méditation : vous saurez simplement regarder votre objet de différentes manières.

Ne vous inquiétez pas si, au début, cela semble difficile à mettre en pratique. Vous verrez, avec le temps, combien cela peut être utile et précieux.

Pour vous encourager, souvenez-vous que le premier *jhāna*, la première absorption méditative, est précisément caractérisée par l'investigation et l'analyse, autrement dit, par la curiosité et l'émerveillement.

La première concentration n'est donc pas dépourvue de pensée : au contraire, elle repose sur la pleine réalisation de la pensée.

#### 4. Les objets de méditation : affirmations et absences

Il existe de nombreux types d'objets d'observation possibles en méditation.

La première année, nous avons commencé avec le souffle : c'est ce qu'on appelle un objet positif, ou affirmatif.

Mais, comme nous l'avons exploré au début de cette année, l'esprit a une particularité fascinante : il peut aussi concevoir des objets négatifs, c'est-à-dire des absences.

Par exemple, je peux penser à la chaise dans ma chambre : c'est un objet affirmatif, positif. Mais je peux aussi penser à l'absence d'un éléphant dans ma chambre, et cela, c'est un objet négatif.

En réalité, nous faisons cela constamment.

Chaque fois que vous garez votre voiture, vous commencez par reconnaître l'absence d'un autre véhicule entre deux voitures, afin de savoir où vous pouvez vous stationner.

De même, lorsque vous marchez dans votre maison, vous identifiez sans cesse les espaces vides entre les meubles pour pouvoir circuler.



Rappelez-vous : l'espace vide ne se voit pas directement, il ne peut être qu'inféré. Vous voyez les chaises, les armoires, mais vous ne voyez pas l'espace entre elles : vous le comprenez.

Ainsi, votre esprit se concentre sans cesse sur des absences, car sans cette capacité, vous ne pourriez littéralement pas vous orienter dans le monde.

C'est donc une constatation simple, mais remarquable : notre esprit est unique en ce qu'il peut appréhender deux types d'objets.

D'un côté, il peut saisir les objets affirmatifs, qui énoncent quelque chose de positif, de fonctionnel, par exemple :

- une chaise, c'est ce sur quoi je peux m'asseoir ;
- un ordinateur, c'est ce qui me permet d'écrire un e-mail.

Ces objets affirment quelque chose, ils exercent une fonction.

De l'autre côté, l'esprit peut aussi se concentrer sur des absences, qui n'exercent aucune fonction.

Elles ne sont rien d'autre que cela : des absences. Il n'y a rien, là.

Et pourtant, notre esprit peut les concevoir, les reconnaître, les contempler.

C'est fascinant car ces deux modes - l'un affirmatif, l'autre négatif - sont les deux manières fondamentales par lesquelles l'esprit navigue dans le monde.

Je souhaite m'attarder un instant sur cette idée, car lorsqu'on aborde la vacuité, on a souvent tendance à rendre les choses beaucoup plus compliquées qu'elles ne le sont. Mais en réalisant que vous vous contemplez la vacuité toute la journée, cela devient soudain beaucoup plus accessible.

Méditer sur la vacuité, c'est, en un sens, comme penser à l'espace entre deux voitures : savoir qu'il y a quelque chose qui n'est pas là, et en tirer une compréhension sur ce qui est. Dans cet exemple, savoir qu'il n'y a pas de voiture à cet endroit vous révèle la possibilité d'y garer la vôtre.

C'est une très bonne manière d'amorcer la réflexion sur la vacuité.

Nous faisons cela en permanence : c'est un aspect tout à fait naturel du fonctionnement de l'esprit.

Au début de cette année, nous avons observé quelque chose d'assez intéressant à propos de cette capacité naturelle de notre esprit.

Nous avons remarqué qu'il s'accroche fortement aux objets, à cause de quelque chose qu'il produit lui-même.

Lorsque vous examinez le contenu de votre conscience, vous découvrez que tout ce qui s'y trouve est biaisé.

Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, de manière objective, bien au contraire.

Regardez : je me trouve actuellement dans un nouveau lieu, ici, dans la Silicon Valley.

Autour de moi, tout est nouveau. Et lorsque j'observe attentivement, je constate que mes yeux perçoivent cette pièce de manière biaisée.



Heureusement, grâce à l'entraînement de l'esprit, ces biais peuvent devenir utiles mais ils demeurent des biais malgré tout.

En général, lorsque je regarde autour de moi, je vois par exemple une lampe qui me plaît, un autre objet que mon esprit fait apparaître comme peu attirant, et un troisième qui me semble neutre, sans intérêt particulier.

Le Bouddha, dans le *Petit Sūtra sur la vacuité*, évoque précisément cet aspect.

Autrement dit, tout ce que nous percevons s'accompagne d'un ressenti : plaisant, déplaisant ou neutre.

Tant que nous croyons que cette qualité vient du côté de l'objet, et non du côté de notre esprit, cette apparence exerce une immense influence sur le comportement de notre esprit. Elle conduit ensuite l'esprit à agir avec aversion, attachement, désir ou indifférence, etc.

## 5. Apparence et perception erronée : reconnaître la vacuité

### Voir l'apparence pour ce qu'elle est

Nous avons mis en lumière quelque chose d'essentiel :

il y a une apparence, une apparence selon laquelle les choses sembleraient être plaisantes, déplaisantes ou neutres.

Cette apparence, à son tour, influence profondément nos comportements, nos opinions, voire même notre sentiment d'identité.

Dans nos méditations, nous avons appris à nous libérer consciemment de cette apparence. C'est, en réalité, ce que nous faisons dans presque chaque méditation depuis le début de cette année.

Le moment où nous réalisons que cette apparence n'est pas vraie, que la lampe, la table, ou même (pardonnez-moi) la pizza, ne sont pas attirantes par elles-mêmes, mais que ce ressenti provient de notre propre esprit, ce moment-là, c'est une reconnaissance de la vacuité.

Voir que cette *tonalité ressentie* n'est pas dans l'objet, mais dans l'esprit, c'est reconnaître que l'objet est vide de cette qualité.

Et cette simple reconnaissance de vacuité libère aussitôt l'esprit.

Avant cette compréhension, notre esprit était attiré par une chose, repoussé par une autre, et indifférent à une troisième.

Mais au moment où nous voyons que ce ressenti ne vient pas de l'objet lui-même, l'esprit cesse peu à peu ce jeu de réactions.

### La vacuité libère la relation

C'est ainsi que nous avons commencé à explorer la notion d'absence : nous avons vu, par exemple, que la pizza est vide d'être plaisante par nature.

Et, lorsque nous le voyons directement, nous faisons l'expérience d'une forme de liberté : liberté à l'égard du désir, ou, pour les rares personnes qui n'aiment pas la pizza, liberté à



l'égard de l'aversion. (Je vois que cette seconde catégorie ne fait pas beaucoup d'adeptes, alors je la laisse de côté...)

Nous appliquons exactement le même raisonnement au passé et au futur. Notre esprit ne réalise pas que le passé et le futur sont ses propres créations. Ils n'existent pas réellement : on ne peut pas les trouver. Pourtant, l'esprit s'y perd sans cesse, parce qu'il croit qu'ils existent. Mais, dès que nous reconnaissons leur absence, cette rumination mentale, ce va-et-vient constant entre hier et demain, cesse de lui-même. Car pourquoi continuer à penser à quelque chose qui n'existe pas ?

Cela révèle quelque chose de très important : nous avons déjà identifié deux aspects illusoire de l'esprit, deux manières par lesquelles il déforme la réalité et comprend le monde de façon erronée.

Et, chaque fois que nous voyons que ce n'est pas le cas, grâce à notre propre investigation, cette réalisation d'absence nous allège : elle nous libère d'un poids sur les épaules, elle apporte un soulagement, un sentiment d'espace, un peu de liberté. C'est très important de garder cela à l'esprit.

Il est toutefois essentiel d'ajouter une précision : quand je dis, par exemple, que la pizza est vide de ressenti plaisant, je ne dis pas que la pizza n'existe pas. C'est une distinction essentielle à garder à l'esprit. Je parle de la manière dont la pizza existe.

Pour notre conscience ignorante, la pizza semble exister avec une qualité intrinsèque de plaisir.

Mais, lorsque nous testons cela, disons, en en mangeant beaucoup pour voir pour vérifier si cela nous rend toujours plus heureux, nous voyons bien que quelque chose ne fonctionne pas.

Ou encore, si quelqu'un me sert une pizza quatre fromages tôt le matin, elle ne m'apparaît plus du tout plaisante. Quand je me réveille, à quatre heures du matin, un café et un toast me conviennent bien mieux !

Ce simple exemple montre que cette apparence illusoire d'un plaisir inhérent n'est pas vraie.

La réalité est vide de cette qualité, même si l'apparence, elle, existe.

Autrement dit : la pizza apparaît, mais elle est vide d'être plaisante par nature.

Et cette reconnaissance ouvre la porte à une toute autre relation avec le monde, et donc avec la pizza.

Tant que mon esprit croit que la qualité de plaisir ou de déplaisir se trouve dans la pizza elle-même, il me dira : « à quatre heures du matin, cette pizza est intrinsèquement mauvaise », et à cinq heures de l'après-midi, « cette pizza est intrinsèquement bonne ».

Et, à partir de là, des réactions se produisent dans l'esprit, posant des problèmes, et ne me rendant pas heureux : désir, aversion, attachement, insatisfaction.



Lorsque je crois qu'il y a du plaisir *dans* la pizza, je perds ma satisfaction intérieure : mon esprit se détourne du présent, il veut autre chose, il désire. Je perds le contrôle.

J'obtiens alors la pizza, je m'y attache, j'en veux encore, et dès le moment où je commence à la manger, après un instant de plaisir, celui-ci décline déjà. Je me retrouve insatisfait. Cette apparence brute crée donc des problèmes : elle engendre de la frustration et de l'insatisfaction, et entretemps peut me conduire à manger bien trop.

Mais si je comprends que la pizza est vide de plaisir intrinsèque, que le plaisir ressenti est relationnel, qu'il dépend de la réponse de mon esprit à une relation temporaire avec la pizza, alors mes émotions se transforment complètement.

Je peux reconnaître simplement :

« *Mon corps a besoin de nourriture. Je peux acheter une pizza. Je suis un être humain, et les êtres humains aiment la pizza.* »

Cela devient une relation simple, positive et reconnaissante. Je sais ce que la pizza peut faire : j'ai faim et elle peut apaiser ma faim. C'est une approche réaliste.

Et maintenant, lorsque je la mange, elle fait exactement ce qu'elle est censée faire, elle accomplit exactement sa fonction. J'avais faim, et maintenant ma faim a disparu. Grâce à la pizza, je suis libre de la faim.

À ce moment-là, je suis reconnaissant : envers la pizza, envers le pizzaiolo, envers la personne qui me l'a offerte, car j'avais un problème, et ce problème est désormais résolu. Et cela, c'est une relation pleinement satisfaisante.

Maintenant je ne suis plus frustré, ni insatisfait. Je suis simplement heureux.

### La liberté véritable

C'est cela qu'il est essentiel de comprendre : je ne cherche pas à vous priver de quoi que ce soit, ni à dire quelque chose de négatif sur le monde. Bien au contraire.

Notre croyance que la pizza est plaisante par nature est précisément ce qui la rend insatisfaisante.

Et, à l'inverse, savoir que la pizza n'est pas intrinsèquement plaisante devient une source de satisfaction véritable (ou peut procurer une satisfaction), car alors je sais ce qu'elle peut faire, et quand elle peut le faire.

L'une de ces visions est donc réaliste, l'autre irréaliste, illusoire.

C'est exactement le cœur de ce que nous cherchons à comprendre : c'est cela, la liberté.

Comme le dit *Sa Sainteté le Dalai-Lama*, « *Nous avons la liberté d'être heureux.* »

Quelle plus grande liberté pourrait-on souhaiter ?

En Occident, nous définissons souvent la liberté comme la capacité de faire ce que nous voulons, quand nous le voulons.

Mais la véritable liberté, celle que nous recherchons tous, c'est simplement la capacité



d'être en paix, d'être content, d'être heureux.  
Et cela, en réalité, a toujours suffi.  
J'espère que cela vous aide à comprendre où nous voulons en venir.

## 6. Production en dépendance et vacuité

### L'exemple de la voiture

Nous avons commencé à examiner le fait que l'apparence des choses cache bien des problèmes.

Ces deux dernières semaines, nous avons utilisé l'exemple d'une voiture.

Nous avons constaté que la voiture semble exister par elle-même, mais lorsque nous l'analysons, cette impression ne tient plus, nous constatons qu'elle n'existe pas par elle-même.

La voiture existe, oui, mais pas en soi. Elle est vide. C'est exactement ce que signifie « vacuité du soi ». Elle existe, mais elle existe vide de soi. Elle n'existe pas en elle-même. La voiture existe de manière dépendante.

La voiture existe en dépendance de plusieurs facteurs.

Ainsi, la voiture dépend de ses parties, de causes et de conditions, et de l'étiquetage conceptuel, du nom que nous lui donnons.

C'est une voiture uniquement pour des êtres humains capables de la concevoir ainsi et de la conduire.

C'est ce que nous avons exploré ces dernières semaines.

C'est donc ainsi que la voiture existe.

Et, pour reprendre l'expression de *Tsongkhapa*, réaliser que la voiture existe en dépendance dissipe l'illusion qu'elle existerait par elle-même, de manière autonome.

Or, cette illusion est la cause de toutes nos difficultés.

Comprendre que la voiture est vide d'existence propre ne nie pas son existence ; au contraire cela la confirme : car sa nature même est la vacuité.

### Deux vérités : une seule réalité

Ainsi, la voiture existe. Mais comment existe-t-elle ? Elle existe en étant vide d'existence propre.

En d'autres termes, ces deux vérités - la vérité conventionnelle et la vérité ultime - sont les deux aspects d'une seule et même réalité.

D'un côté, la voiture existe conventionnellement : c'est une convention humaine, un accord partagé par ceux qui conduisent des voitures. Pour nous, humains, c'est bien une voiture.



Elle existe parce qu'elle accomplit une fonction : elle peut nous conduire d'un point A à un point B.

Mais sa nature ultime, c'est la vacuité : elle est vide d'existence indépendante.

Ces deux vérités - la conventionnelle et l'ultime - sont les deux facettes d'un même phénomène :

- sur le plan conventionnel, la voiture existe ;
- sur le plan ultime, elle est vide d'existence propre.

C'est ce que nous allons explorer en profondeur tout au long de cette année.

Vous remarquez que même une introduction à ce sujet montre déjà sa complexité. Et, comme je l'ai souvent dit, pour pouvoir nous absorber profondément dans cette contemplation, il nous faut renforcer notre analyse, notre investigation, et cela passe par l'approfondissement de nos concepts et de notre compréhension.

Donc, pour répondre à une question : oui, la voiture existe, et elle peut bien nous conduire d'un point A à un point B, c'est exactement ce que je dis.

Mais elle n'existe pas par elle-même.

Je ne nie donc pas l'existence des phénomènes conventionnels.

Mais, comme nous le verrons plus en détail l'an prochain, les choses ne peuvent fonctionner que parce qu'elles existent en interdépendance.

Les choses qui existeraient indépendamment ne pourraient rien faire, elles ne le pourraient pas fonctionner.

Une voiture, par exemple, fonctionne précisément parce qu'elle dépend de l'essence. Elle dépend aussi d'un conducteur, de routes, de mécaniciens, etc.

C'est cette interdépendance qui la rend fonctionnelle.

Avançons donc pas à pas.

Cette année, nous allons méditer sur la production en dépendance et sur la vacuité, en les explorant sous de multiples angles.

Ce sera un voyage fascinant, ouvrant sur un univers nouveau et profond.

Et, espérons-le, d'ici la fin de l'année, nous aurons acquis une compréhension vraiment profonde de ce que signifie véritablement la vacuité.

L'année prochaine, nous utiliserons cette compréhension approfondie de la vacuité comme base pour le *Mahāmudrā*.

D'une certaine manière, le *Mahāmudrā* simplifie les choses mais on ne peut les simplifier qu'après avoir compris profondément ce que signifie la vacuité.

## Le désir et l'illusion de l'existence indépendante

Ceci n'est pas encore tout à fait clair (comme le montre la question posée précédemment) et c'est normal. Nous prendrons le temps nécessaire pour l'intégrer.



Si vous vous demandez, de manière générale, pourquoi le désir surgit, rappelez-vous : il naît parce que notre esprit croit qu'un objet, une pizza, par exemple, possède des caractéristiques indépendantes. C'est à cela que notre esprit s'accroche.

Mais la réalité, c'est que la pizza n'a aucune caractéristique indépendante. Prenons son caractère plaisant : il dépend de ses parties, de ses ingrédients. Or aucun de ces ingrédients, pris isolément, n'est agréable. Essayez de manger de la pâte crue, du concentré de tomate, du sel ou de la graisse : rien de tout cela n'est plaisant. Mais dans une combinaison spécifique, alors oui, cela devient délicieux.

Ainsi, la « qualité plaisante » de la pizza dépend de ses éléments constitutifs, mais aussi de ses causes et conditions : le four, le pizzaiolo, le blé, la culture italienne, etc. Et elle dépend enfin des êtres humains qui la désignent comme « nourriture », parce qu'elle peut remplir cette fonction pour nous. Mais, pour une mouche ou un cheval, la pizza n'est pas de la nourriture - pour un cheval, elle pourrait même être mortelle !

Ainsi notre désir, dans le cas de la pizza, croit à cette apparence d'existence en soi. Mais ce n'est pas le cas. Lorsqu'on comprend qu'elle n'existe pas en soi, de manière indépendante, le désir peut alors se transformer en appréciation.

## 7. La vacuité et la transformation des émotions

### La colère et l'illusion d'une existence intrinsèque

Prenons maintenant un autre exemple, cher au grand maître *Śantideva* : la colère. Pourquoi éprouvons-nous de la colère ? Parce que notre esprit voit une personne comme mauvaise en soi, comme si le « mal » faisait partie de sa nature propre. Mais cela, de la même façon que pour les objets, n'existe pas. Il n'existe aucune personne qui soit mauvaise en soi. Cette apparence de « mauvais » est relationnelle : elle apparaît peut-être en dépendance de ses propres difficultés. Elle dépend peut-être de souffrances, de troubles mentaux, ou d'un contexte dans lequel cette personne se sent vulnérable, etc. Elle dépend aussi de la relation que nous avons avec elle. Un même comportement peut m'apparaître insupportable, et à un autre, parfaitement acceptable et plaisant. C'est donc relationnel. Tout cela dépend de conditions, de relations, de contextes.

Ainsi, la colère, qui croit qu'une personne est intrinsèquement mauvaise, entraîne naturellement des réactions douloureuses.



L'esprit veut « se débarrasser » de cette personne puisque, si le « mal » lui appartient de manière intrinsèque, la seule solution semble être de l'éliminer.

C'est ce que la colère cherche à faire.

Mais, en comprenant que cette personne est vide d'être mauvaise, que cette caractéristique ne se trouve pas en elle, qu'elle existe en dépendance de parties, de cause, de conditions et d'une désignation, alors d'autres émotions, plus sages, peuvent émerger.

Si je comprends, par exemple, que son comportement provient d'une souffrance ou d'une maladie, je peux alors chercher à l'aider à guérir.

Si je vois que cela dépend de circonstances, je peux agir sur ces conditions pour que le comportement cesse.

C'est pourquoi réaliser la vacuité est si crucial : tous nos états mentaux perturbés s'appuient sur la croyance en une existence indépendante.

### La dépression et la vacuité du soi

Prenons un autre exemple : la dépression. Elle n'est, au fond, qu'une aversion envers soi-même : « *Je suis mauvais. Je suis sans espoir.* »

Mais là encore, ce « *moi mauvais* » n'existe pas de cette façon. Lorsque nous réalisons la vacuité du soi, nous comprenons implicitement comment nous existons en dépendance. Et dès lors, nous pouvons travailler avec ces dépendances pour les transformer.

Je ne suis pas ceci ou cela de manière fixe. J'existe en relation, et cette interdépendance me donne la capacité de comprendre, d'agir et de me transformer. C'est cela, la vraie liberté intérieure.

Peut-être que je ne fonctionne pas bien à cause de certaines circonstances extérieures. Et cela ouvre la porte à la possibilité d'en créer de nouvelles.

L'apparence que nous avons de toutes choses, c'est qu'elles existeraient par elles-mêmes, comme des phénomènes autosuffisants. Mais quand nous cherchons cette existence indépendante, nous ne la trouvons pas.

Pour le dire dans le langage propre à cette tradition : si nous examinons la base sur laquelle on affirme l'existence d'une chose, nous ne la trouvons nulle part.

Le Bouddha utilise pour cela le mot « tas » ou « amas ».

Quand vous regardez une colline et que vous cherchez « *l'essence de la colline* », que trouvez-vous sinon des grains de sable ? Une colline n'est que le nom donné à une grande accumulation de grains de sable. La colline elle-même n'est pas trouvable à sa base. C'est ce qu'on nomme une collection, un ensemble. Ainsi, la colline n'a pas d'essence de colline. Elle dépend des grains, du vent, de la vallée voisine, etc. Elle existe en dépendance.

Nous explorerons progressivement pourquoi nous restons piégés par cette illusion, et ce problème nous accompagnera encore un temps. Dans la mesure où nous parvenons à rester vigilants, où notre esprit continue d'engager le monde activement, nos émotions non-habiles s'atténuent.



Mais nous ne sommes pas toujours pleinement attentifs, et l'apparence est très puissante : c'est pourquoi la pratique fluctuera encore pendant quelque temps, c'est normal. Notre analyse n'est pas encore très solide, mais elle se renforcera.

Quand cette compréhension deviendra vraiment puissante, alors l'esprit lâchera prise. Il sera alors libéré - de façon permanente - de l'aversion, du désir, de l'attachement, de la dépression, de la jalousie et de tous ces états mentaux non-habiles.

### L'esprit et la liberté

Si nous observons en profondeur, nous voyons que l'esprit a toujours cherché la liberté. Prenons l'exemple des cigarettes : pourquoi les trouvons-nous plaisantes ? Parce que le désir de nicotine est oppressant : la nicotine crée un manque, une nervosité qui pousse à en vouloir encore. Et lorsque cette tension s'interrompt, on ressent un soulagement, que l'on prend pour du bonheur.

De même, avec la pizza : même dans une appréciation saine, ce que l'on recherche vraiment, c'est la fin de la faim ; c'est cela le véritable soulagement, la véritable satisfaction. Notre esprit cherche la liberté et il l'a toujours cherchée.

Réaliser la vacuité peut satisfaire ce besoin de façon permanente : toute oppression mentale disparaît.

Voilà pourquoi cette réalisation apporte un bonheur sans limite.

## 8. L'esprit comme objet de méditation

Pour revenir à notre objet de méditation : l'esprit. Il existe, manifestement. Beaucoup d'entre vous souffrent d'une hyperactivité mentale alors vous savez donc que l'esprit existe, car il fonctionne parfois trop. Il serait souhaitable qu'il soit, à certains moments, moins agité, ou qu'il remplisse une fonction plus paisible.

Oui, l'esprit existe, mais nous devons examiner la manière dont il nous apparaît. Il semble d'abord exister en soi, puis observer autre chose.

Il nous apparaît comme connaissable indépendamment, et c'est précisément cette apparence que nous essayons d'identifier et de dépasser. *Tsongkhapa* appelle cela l'objet de négation.

Prenons l'exemple de la dépression. Elle repose sur la croyance que l'esprit est mauvais, ce qui est la conséquence d'une croyance en un esprit existant par lui-même. Mais trouver que l'esprit n'existe pas de manière indépendante est un immense soulagement. Si, en cherchant, vous ne trouvez pas cette caractéristique d'existence propre, alors, sur le fondement de cette découverte personnelle, vous voyez que votre dépression n'est pas vraie, qu'elle s'accroche à quelque chose qui n'est même pas possible. Et c'est là que peut commencer le processus de guérison.



## L'esprit non trouvable

Nous avons procédé selon trois axes, que je vous invite à explorer cette semaine ; ils proviennent d'un commentaire sur le septième verset de L'Entraînement de l'esprit.

1. **L'esprit n'a pas de caractéristiques manifestes** : il n'a ni couleur, ni forme, ni odeur, ni goût ; nos sens ne peuvent pas « voir » l'esprit.
2. **L'esprit n'a pas de nature de connaissance en soi**. On pourrait objecter : « *au moins, l'esprit sait ; la connaissance semble être sa caractéristique.* » Mais on ne peut pas observer la connaissance en elle-même. La connaissance n'est pas une propriété inhérente ; elle n'a de sens que par rapport à ce qui est connu. Pour connaître la connaissance, il faut quelque chose de connu, autrement elle n'existe pas en tant que telle.
3. **L'esprit n'est pas trouvable dans le temps**. C'est un élément très important dans le contexte du bouddhisme : dans les sūtras, il y a seulement deux occasions où le Bouddha traite quelqu'un d'« idiot ».

La première fois est celle où quelqu'un confond compréhension intellectuelle et vision pénétrante.

Il est très important de garder cela à l'esprit : comprendre ne suffit pas pour voir.

Nous savons tous que nous allons mourir, et pourtant nous vivons tous comme si cela arrivait à tout le monde, sauf à nous. Nous nous couchons tous en croyant que nous nous réveillerons certainement demain, jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas.

Le second cas concerne un moine affirmant que *c'est l'esprit qui se réincarne de vie en vie*. Le Bouddha lui dit : « Idiot ! Je n'ai pas dit cela. » car lorsque l'on cherche l'esprit dans le temps, on ne le trouve pas non plus : tout ce qui en relève appartient soit au passé, soit au futur. L'esprit se produit dans l'instant, au point de contact entre passé et futur, et si vous cherchez cet instant en lui-même, il n'y a rien à saisir.

C'est pourquoi, dans le bouddhisme, nous parlons de renaissance plutôt que de réincarnation : nous faisons la distinction entre réincarnation et renaissance. L'esprit renaît à chaque instant. Il n'est jamais le même. C'est comme une rivière : il n'y a jamais deux gouttes d'eau identiques ; on ne peut pas retenir une rivière, ni « mettre la rivière dans un pot ».

Alors, explorez cela : l'esprit existe, oui. Mais comment vous apparaît-il ? C'est cette manière d'apparaître que nous voulons nier. Car il y a quelque chose qui ne va pas dans cette apparence. Voilà ce que *Tsongkhapa* appelle l'objet de négation.

Prenez un moment pour contempler cela : quand vous pensez à l'esprit, qu'est-ce qui vous apparaît ?

Observez simplement. Puis analysez : cette apparence existe-t-elle vraiment de cette façon ? Car elle vous apparaît comme si vous pouviez voir l'esprit en soi, comme : « Oh, oui, bien sûr, c'est mon esprit. Je pourrais le mettre dans un pot, dans une boîte, l'emporter avec moi d'une vie à l'autre. » Alors vous commencez votre analyse. Vous pouvez vous poser des



questions simples :

A-t-il une odeur ? (heureusement non !)

A-t-il une forme, une couleur, une texture ?

Non. Rien.

Et vous ne pouvez pas le toucher non plus.

Ainsi, de cette manière, il n'est pas trouvable.

C'est cela, le côté clair de l'esprit. C'est ce que signifie véritablement : avoir un esprit limpide.

Alors, peut-être pensez-vous : « Oui, mais au moins il y a la connaissance. » Et cela semble très logique. Mais comment trouver la connaissance en elle-même ?

Vous aboutissez à un étrange paradoxe : on ne peut pas la trouver, car il n'y a jamais de connaissance sans objet connu. Pour connaître la connaissance, vous avez besoin d'un objet connu.

Prenez votre temps, ne vous pressez pas. Ne soyez pas frustrés si, au début, tout cela paraît difficile à saisir. Laissez mûrir cette réflexion. Nous avons le temps.

En réalité, il est important de ne pas trop intellectualiser d'emblée. Restez simplement avec l'étrangeté du non-trouvable.

Puis, en analysant le temps, vous ne trouvez rien là non plus.

Restez avec cela : ce non-trouvable, c'est la vacuité.

Vous ne pouvez pas trouver d'existence propre.

Les choses sont vides de soi.

### La clarté de l'esprit et la relation au monde

Quand vous sortez de méditation, dans vos moments entre les sessions, vous pouvez explorer la face positive de cette pièce.

Parce que si l'esprit n'a aucune caractéristique propre, c'est précisément pour cela qu'il peut tout manifester : la couleur, la forme, la sensation, et toutes les autres expériences. S'il était rouge, il ne verrait que le rouge, jamais l'arc-en-ciel tout entier.

D'autre part le fait de « connaître » est toujours une rencontre avec ce qui est connu.

Nous n'existons qu'en *rencontre*.

C'est cela que nous approfondirons encore : nous existons comme un flux ininterrompu de rencontres.

Enfin, cette connaissance n'a de sens que parce que nous avons les outils pour connaître quelque chose : nous avons besoin de concepts pour connaître.

Les neurologues le disent : nous ne voyons pas le monde, nous le *reconnaissons*.

Les jeunes enfants, au début, ne voient rien. Ils doivent *apprendre* à voir. Ils l'apprennent de nous.

Et apprendre à voir, c'est apprendre à partager un monde.



Je vois un monde humain, parce que je fais partie de cette humanité, cette collection d'êtres humains.

Mon monde est celui que je partage avec vous, avec nos parents, avec tous les êtres : c'est *notre* monde, pas seulement le mien.

Voilà la voie : aller et venir entre ces deux perspectives.

J'espère que cela a du sens. (un peu d'enthousiasme ne ferait pas de mal, mais enfin...)

Oui, nous prendrons les choses étape par étape.

Nous reviendrons là-dessus la semaine prochaine.

Et alors, je commencerai à expliquer pourquoi comprendre la vacuité nous conduit naturellement vers la compassion.

Je vous invite donc à relire le texte de *Tsongkhapa* sur l'échange de soi et d'autrui.

Vous commencez à voir maintenant pourquoi c'est si important, car exister, c'est être en relation.

Et c'est pour cela que la pratique de l'échange de soi et d'autrui fonctionne, comme je le montrerai la prochaine fois.

## 9. Conclusion

Pour l'heure, faisons ensemble quelques prières de dédicace, avant que je parte guider une journée de retraite ici à *Campbell*, à *Mountain View*.

Une dernière remarque avant de conclure : si vous souhaitez approfondir ce sujet, vous trouverez dans le document intitulé *Matériaux complémentaires* des arguments classiques sur la vacuité. Et à la fin du recueil de lectures, il y a aussi une bibliographie, en français et en anglais, avec d'excellents ouvrages pour aller plus loin.

*(Prières de dédicace)*

Et voilà qui conclut notre session.

Vous avez maintenant un petit *travail intérieur* pour la semaine : explorez tout cela.

Puisse cette exploration emplir votre esprit d'émerveillement.

Car la vacuité laisse dans son sillage un monde merveilleux, le monde des bouddhas.

Puissiez-vous le voir de vos propres yeux.

Merci d'avoir été là.

Je vous souhaite une très belle matinée, après-midi ou soirée, où que vous soyez.

Je vous exprime ma profonde gratitude pour votre présence, et j'espère vous retrouver la semaine prochaine, vivants, renouvelés, afin que nous puissions à nouveau exister ensemble. Merci à vous, et merci pour la traduction.

