



# The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

1<sup>er</sup> novembre 2025

**Chérir autrui**



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



## Table des matières

1. Comprendre le soi.....	3
La vacuité n'est pas la non-existence.....	3
Dépendance aux parties, aux causes et conditions, et à la désignation .....	4
Conceptualité et illusion du soi.....	5
Interdépendance.....	7
2. Les inconvénients du chérissement de soi .....	9
Racine de la souffrance mentale.....	9
Insatisfaction et bavardage mental .....	10
L'échec du centrage sur soi.....	11
3. Les bienfaits du chérissement d'autrui.....	12
La voie du bodhisattva : la joie de l'ouverture à l'autre .....	12
Élargir l'identité par l'interdépendance.....	13
Changer de perspective .....	13
Habituation : équanimité, amour, compassion .....	15
Tonglen.....	18
4. Conclusion : l'inspiration de nos maîtres.....	20

## 1. Comprendre le soi

### La vacuité n'est pas la non-existence

Nous avons commencé à méditer sur la vacuité. Et il reste essentiel de le rappeler encore et encore : la vacuité ne signifie pas la non-existence.

Elle signifie l'absence de ce que notre esprit projette sur le monde, et non l'absence du monde lui-même.

C'est un point fondamental. Nous ne pourrions pas générer de compassion ni prendre soin de quelque chose qui n'existerait pas du tout.

Pour clarifier cet aspect, j'ai choisi ici une terminologie légèrement différente de celle du texte original. J'utilise le mot « *personne* » pour désigner ce qui existe réellement, et le mot « *soi* » pour désigner ce qui n'existe pas - même si, dans le texte source, le même mot est utilisé dans les deux cas.

Je fais cela pour éviter une confusion linguistique courante : parfois les textes parlent de « non-soi », puis ailleurs affirment que le « soi » existe, ce qui peut être très déroutant.

Ainsi, lorsque nous parlons de non-soi, il ne s'agit absolument pas de nier notre existence. Si j'étais totalement inexistant, je parlerais beaucoup pour quelqu'un qui n'existe pas ! Évidemment, nous existons : nous agissons, nous fonctionnons, nous accomplissons des fonctions.

Mais la manière dont nous nous apparaissions à nous-mêmes - et la manière dont les autres nous apparaissent - est erronée, malheureuse, irréaliste. Et cela, chacun peut le vérifier : cette apparence erronée donne lieu à des comportements qui ne nous servent pas, qui ne produisent pas ce que nous recherchons profondément : le bonheur.

Il y a deux ans, lors de la première année de la Formation Approfondie à la Méditation, nous avons franchi un jalon important : nous avons examiné le non-soi du point de vue de la personne individuelle.

Hier soir encore, dans la méditation, nous avons joué avec cela : lorsque vous regardez intérieurement, tout ce que vous trouvez n'est pas le « soi », ce n'est pas votre possession. Notre relation à ce qui nous compose est complètement différente de ce que nous imaginons habituellement. Il n'y a pas d'Ātman, pas d'âme qui existerait indépendamment de ses parties.

Nous existons en dépendance de ces parties.

Et lorsque nous tentons de nous diriger intérieurement à partir de l'idée d'un soi indépendant, nous rencontrons toutes sortes d'attitudes problématiques - ce que vous avez pu constater directement dans la méditation.

Nos névroses, par exemple, reposent précisément sur cette croyance erronée.

C'est aussi ce qui explique le conflit que nous avons souvent avec notre corps et notre esprit.



## Dépendance aux parties, aux causes et conditions, et à la désignation

Lorsque nous avons investigué, nous avons découvert que le modèle que nous avons - cette prédiction sur « qui nous sommes » - ne tient pas quand nous l'examinons vraiment. Nous essayons tous, d'une manière ou d'une autre, de « commander » notre corps et notre esprit... et nous savons bien que cela ne fonctionne pas ainsi.

Nous avons utilisé l'analogie classique de la voiture – le chariot dans les soutras. Nous avons constaté que la voiture n'existe pas séparément de ses parties : aucune partie n'est la voiture. La voiture existe, mais en dépendance de ses parties : aucune roue, aucun pare-brise, aucun élément pris isolément n'est la voiture. Et pourtant, lorsque ces parties sont réunies dans une certaine configuration, elles produisent une voiture, avec laquelle vous pouvez aller de A à B.

La voiture existe donc, bien sûr, mais pas de la manière dont elle nous apparaît.

Ce qui est vrai des voitures est vrai de nous-mêmes.

Sur la base du corps et de l'esprit, la personne existe. Et du fait même que la personne existe, le corps et l'esprit deviennent des parties de la personne.

De même qu'un moteur, isolé, ne fait rien, n'est pas un moteur - et ne devient réellement « moteur » que dans un ensemble fonctionnel, lorsqu'il est relié à un carburateur, à un réservoir, etc., notre corps et notre esprit ne remplissent leur rôle que parce qu'ils font partie d'une personne.

Inversement, une personne n'existe qu'en totale dépendance du corps et de l'esprit.

Comme nous le verrons l'année prochaine, le grand *Nāgārjuna* explique que notre relation avec nos parties n'est ni identité, ni différence totale : elle est interdépendance.

Lorsque nous reconnaissons cette interdépendance avec notre corps et notre esprit, au lieu d'entrer en rapport avec nous-mêmes par la possession, le contrôle ou la lutte, une relation de soin peut émerger.

Nous l'avons beaucoup pratiqué en méditation : on ne peut pas forcer l'esprit à se comporter d'une manière ou d'une autre. Si nous essayons, il s'échappera : il se réfugiera dans la distraction, dans les fantasmes, ou, si vous insistez trop, il sombrera dans la torpeur. Il tentera de se déconnecter. Il trouvera même notre effort « insupportable ».

Mais lorsque nous comprenons comment nous existons en dépendance de nos propres constituants, nous pouvons nous en occuper avec douceur et discernement.

En prenant soin du corps et de l'esprit, nous pouvons les guider, les accompagner, afin qu'ils se comportent de façon plus saine.

J'espère que cela fait sens.

Pourtant cela reste encore une perspective limitée, comme nous l'avons vu ces dernières semaines. Nous ne dépendons pas seulement de nos parties : nous dépendons aussi des causes et conditions, et - comme nous explorerons en profondeur - de l'imputation, de l'étiquetage, du langage, de la conceptualité.



Donc, nous existons.

Mais si je demande : « *Comment est-ce que j'existe ?* », l'esprit projette immédiatement l'idée d'un soi autonome.

Et lorsque je le cherche, je ne trouve pas ce soi auto-existant. Je suis imputé sur ce qui n'est pas « soi ».

C'est exactement l'argument de *Tsongkhapa*, celui que nous avons expérimenté.

Et c'est cela que nous allons continuer à explorer, graduellement.

## Conceptualité et illusion du soi

Avant de poursuivre, j'aimerais souligner un point - auquel j'ai fait attention dans la méditation.

Même si *Tsongkhapa* et *Shantideva*, qu'il cite, parlent avec grande force de l'échange de soi et d'autrui - c'est-à-dire du passage d'une posture où nous nous plaçons au centre à une posture où nous apprenons, progressivement, à donner la priorité aux autres et à nous oublier - nous ne pouvons pas simplement décider de le faire du jour au lendemain. Ce ne serait pas sain.

De la même manière que, dans mon cas, mes genoux ne fonctionnant pas bien, je ne vais pas m'inscrire au marathon de New York. Ce serait une mauvaise idée.

C'est pourquoi nous avançons progressivement.

Nous devons d'abord examiner pourquoi cela fonctionne, et pourquoi le chérissement de soi ne fonctionne pas.

Comme toute pratique méditative, cela s'adresse à un esprit relativement sain, pas à un esprit vulnérable ou affaibli.

C'est pourquoi nous avons mis deux ans avant d'arriver à ce point dans ce programme.

Et pour ceux qui viennent tout juste de nous rejoindre - eh bien, vous sautez directement dans le grand bain !

Le fait que j'aie pris plus de deux ans avant d'introduire ce sujet montre que vous aussi devriez vous accorder du temps, avancer étape par étape, sans vous précipiter.

Je vais donc commenter brièvement la méditation en m'appuyant sur le texte de *Tsongkhapa* que je vous ai partagé (*manuel, page 39*).

*Tsongkhapa* présente de nombreux arguments issus de toute la tradition *Mahāyāna*.

Et un mot m'a particulièrement frappé en relisant ce passage hier soir : **familiarisation** (ou habituation).

Je l'ai aussi utilisé dans la méditation, vous savez maintenant d'où il vient.

Ce terme joue également un rôle majeur dans la définition même de *l'attention* (ou *pleine conscience*) : être capable de maintenir un objet auquel on s'est habitué. La familiarité grandit à force d'y revenir, encore et encore.

Malheureusement, nos émotions non vertueuses fonctionnent exactement de la même manière.



*Tsongkhapa* argumente donc que passer du *chérissenment de soi* au *chérissenment d'autrui* est un processus d'habitude à une nouvelle manière de comprendre comment nous existons vraiment.

Le simple fait que cette notion d'habitude soit présente suffit à montrer qu'il nous faut du temps : ne pas plonger trop vite, mais nous familiariser progressivement pour convaincre de la valeur de cette approche.

Cependant, *Tsongkhapa* ne développe pas un point qu'il mentionne simplement : il est essentiel de clarifier d'abord ce qu'est ce "soi" dans l'expression "chérissenment de soi". Comme nous l'avons vu, le chérissenment de soi est le pendant direct de ce que nous appelons *saisie du soi*.

Notre ignorance saisit quelque chose : un modèle conceptuel de ce que nous pensons être, mais qui est profondément erroné.

Et cela est intimement lié à la conceptualité.

Notre conceptualisation généralise de manière très malheureuse. C'est utile lorsque nous savons que nous sommes en train de généraliser, mais le plus souvent, nous n'en avons pas conscience. Notre esprit réagit à nos pensées presque comme il réagit à ce que nous percevons directement.

Si, par exemple, je pense à la Sears Tower à Chicago, et que je me souviens avoir regardé par-dessus le bord, je peux ressentir ici, assis, le même malaise que lorsque j'y étais réellement.

Cela montre que l'image mentale produit la même réponse dans mon esprit que l'expérience réelle - même s'il existe une immense différence entre mon image mentale de la Sears Tower et la Sears Tower elle-même.

Cela illustre ce que fait la conceptualité : elle généralise dans le temps.

Lorsque vous vous souvenez de quelque chose, ce que vous vous rappelez devient d'une certaine manière hors du temps.

Quand je pense à « moi », je pense à la fois au bébé que j'ai été et au vieil homme que je deviendrai.

Le concept fusionne tout cela en un seul « moi ». Mais si on vérifie, ce n'est évidemment pas le cas. Je suis une personne différente de l'enfant de trois ans sur cette photo embarrassante que ma famille adore.

Tant que nous savons que ce n'est qu'une théorie, un concept, cela peut être utile : cela peut montrer des tendances au fil du temps.

Mais cette généralisation tend à transformer ces tendances en caractéristiques : « je suis comme ça ». Et ce n'est pas vrai.

Nous sommes des phénomènes causaux et comme tous les phénomènes conditionnés, certains schémas se répètent au fil du temps.

Regardez une plante : la plupart du temps on peut voir d'où venait le soleil, car elle se tourne dans cette direction. Mais cela ne signifie pas que cette plante, que toutes ces plantes, regardent toujours dans la même direction. Tournez le pot et toute la plante tournera également. De plus, le fait qu'il y ait un schéma ne signifie pas que ce schéma soit une caractéristique inhérente de la plante.



## Interdépendance

De la même manière, nos concepts créent une illusion de substance.

Le philosophe écossais *David Hume* donne un exemple éclairant : imaginez une église en Écosse fondée au Moyen Âge. À un moment donné, on a voulu offrir à Dieu une chapelle plus digne : la chapelle en bois a été remplacée par une chapelle en pierre. Puis le reste de l'église a brûlé, et on a tout reconstruit en pierre. Mais elle était trop petite, alors on a ajouté une aile à gauche puis une autre à droite. Pourtant, tout au long de ce processus, l'église a gardé le même nom - imaginons « Saint-Jean ».

Le concept suggère donc qu'il s'agit toujours de la même église. C'est ce que nous dirions spontanément. Mais en réalité, pas une seule pierre de l'église originelle ne subsiste.

Il en va de même pour nous. Nous avons l'idée qu'il existe une essence du « moi ». Pourtant, aucune cellule du corps de l'enfant de trois ans n'est encore là aujourd'hui.

Et malgré cela, nous croyons regarder « la même personne ». Je plaisante souvent en disant que le Gendun que vous avez vu la semaine dernière est maintenant dans un aspirateur... et c'est vrai !

Nous avons l'illusion de percevoir la même chose, mais ce n'est manifestement pas le cas. Et il en va de même pour l'esprit : il est différent à chaque instant.

Enfin, dernier point très important dans notre contexte : cette habitude nous permet de penser à « moi » *indépendamment du contexte*.

Je peux faire apparaître « Gendun » dans mon esprit sans penser à qui que ce soit d'autre, comme si j'existais par moi-même, de manière indépendante.

C'est l'illusion que nous partageons tous. C'est ce que nous écrivons sur notre page Facebook : « je suis... ».

Mais cela n'a pas de sens.

Ce matin, lorsque je me rasais, je n'étais pas un « enseignant du bouddhisme ».

Ce concept, cette identité n'a de sens que dans un contexte précis. Ce n'est pas une caractéristique inhérente : elle apparaît dans certaines circonstances : assis ici avec vous, je suis un enseignant du Dharma, mais ce matin en me rasant, j'étais un barbier.

Lorsque je rends visite à mon frère, je suis un frère ; si mes parents étaient encore en vie, je serais un enfant, et ainsi de suite.

Le Bouddha nous montre ainsi que nous existons d'une manière très différente de ce que nous croyons.

Lorsque nous parlons de vacuité, cela signifie précisément cela :

ce que nous retirons du monde n'est pas l'existence, mais l'idée illusoire d'une existence permanente, indépendante de nos parties, indépendante du contexte, et indépendante des autres.



Ce que nous avons découvert lors de la première année, c'est que lorsque nous essayons de gérer notre corps et notre esprit en croyant en être indépendants, cela crée une relation très malheureuse, nuisible au corps et à l'esprit.

Lorsque nous réalisons que ce n'est pas le cas, nous apprenons à devenir leur gardien - leur *caretaker*.

Votre corps fonctionne en grande partie sans vous -et heureusement. Si vous deviez gérer consciemment votre système digestif, vos vacances seraient définitivement terminées ! En réalité, vous ne pourriez rien faire d'autre. Le mécanisme est tellement complexe que vous seriez incapable de le contrôler.

Essayez de contrôler volontairement votre marche, vous verrez bien que ce n'est pas possible. Elle nécessite tellement de muscles, tellement d'équilibre, tellement de calculs. Il n'existe aucun moyen de contrôler la marche de manière délibérée.

C'est pourquoi nous pouvons marcher en discutant, comme hier à Santa Fe.

C'est possible car nous pouvons nous appuyer sur le corps pour marcher de lui-même.

C'est une bonne chose que le corps ne soit pas « soi » : il a sa propre dynamique.

Il en va de même pour l'esprit.

Je n'ai pas besoin de consulter un dictionnaire anglais à chaque fois que je prononce un mot. Je suis très heureux que mon esprit le fasse de lui-même, en quelque sorte. L'esprit remplit toutes sortes de fonctions, il essaie activement de donner un sens au monde que je perçois, sans que j'aie à intervenir, même s'il est certainement très utile d'apprendre à le remettre en question.

Comme nous l'avons vu, cela est vrai dans notre relation à l'esprit, mais aussi dans notre relation au monde.

Il n'y a pas de soi indépendant des autres, ni du langage, ni des concepts que nous partageons.

Nous sommes des constructions relationnelles, pourrait-on dire de façon abstraite.

Ainsi, lorsque le Bouddha parle du *chérissement de soi*, il fait spécifiquement référence à ces deux dimensions :

- l'attachement à une idée de soi existant indépendamment des autres,
- et indépendamment du tissu de langage, de culture et de relations dans lequel nous sommes pris.

Ce mode de saisie nous met en opposition avec les autres.

Il crée une perception du monde dans laquelle nous sommes séparés du reste, et dans laquelle nous poursuivons notre propre bien-être aux dépens de celui des autres.

Nous croyons pouvoir consommer tout ce que nous voulons, sans limite, préférant ignorer le fait que tout ce que nous utilisons a une origine et des conséquences.

Ce matin encore, nous parlions du café : des forêts disparaissent parce que nous pensons pouvoir boire du café à l'infini, comme si cela n'avait aucune conséquence, ou que nous pouvions décider de l'ignorer.



## 2. Les inconvénients du chérissenment de soi

### Racine de la souffrance mentale

Cette vision du soi crée donc toutes sortes de difficultés. J'ai commencé par les difficultés internes.

Ce sentiment de séparation est la racine de notre dépression, la base de nos lourdes névroses. Le poids de cette notion de soi est immense.

Elle nous fait nous sentir insuffisants, « pas assez bien ».

Elle nous fait osciller sans fin entre orgueil et découragement.

Elle entretient une inquiétude constante, une peur persistante.

L'une des découvertes les plus frappantes de ma propre pratique méditative, lorsque j'ai commencé à pratiquer de manière intensive, a été de découvrir à quel point j'étais habité par la peur.

La peur est, en réalité, notre émotion dominante.

Et bien sûr que nous avons peur, si notre modèle du monde est en contradiction avec la manière dont les choses existent réellement. Notre modèle ne fonctionne pas, et nous sommes constamment mis en échec par lui.

C'est exactement ce que souligne le *Bouddha* : regardez la manière dont cette vision vous met en échec, et, sur cette base, apprenez à la lâcher.

Non pas parce qu'il « faut » la lâcher, mais parce que vous voyez par vous-mêmes qu'elle ne fonctionne pas, qu'elle ne peut pas fonctionner.

Ainsi, il montre que notre chérissenment du soi, notre préoccupation constante pour nous-mêmes, rend les situations déjà difficiles encore plus difficiles.

Si j'ai une rage de dent, c'est déjà assez.

Nous allons devoir vivre avec ce corps encore un petit moment, je suppose.

Mais comme l'a dit *Ajahn Mun*, le grand arhat thaïlandais : nous ne pourrions peut-être pas éliminer la souffrance physique dans cette vie, mais la souffrance mentale - elle - est un choix que nous avons.

Ainsi, lorsque j'ai mal aux dents, c'est déjà assez douloureux. Mais ensuite, mon esprit ajoute : « Pourquoi ? Pourquoi moi ? »

Et ce « pourquoi moi ? » est bien plus lourd à porter que la douleur initiale.

La souffrance mentale est bien, bien plus lourde que la souffrance physique.

Pour la plupart d'entre nous, les deux sont mêlées, mais j'espère qu'un jour vous ferez l'expérience d'un véritable lâcher-prise.

Je pense que je vous ai déjà raconté cette histoire (et même Sa Sainteté le Dalaï-Lama raconte les mêmes histoires plusieurs fois, donc moi aussi je peux le faire).

Dans l'un des livres d'*Ajahn Brahm*, il raconte qu'alors qu'il méditait dans une forêt du nord de la Thaïlande, avec une terrible rage de dent, aller à Bangkok consulter un dentiste n'avait



aucun sens, car il en était à trois ou quatre jours de marche. Il avait donc qu'il n'avait nulle part où aller.

Il décrit vingt-quatre heures de pure agonie, imaginant l'infection s'étendre de la racine à la mâchoire, puis la mâchoire pourrir et tomber...

Nous savons tous comment l'esprit fonctionne dans ces moments-là.

Puis, après vingt-quatre heures, tout à coup, son esprit a lâché prise. Il a arrêté. Il dit que cela a été l'expérience la plus bienheureuse qu'il ait jamais vécue.

(Si vous pouviez voir, j'ai la chair de poule rien qu'en le disant ... parce que je sais.)

Vous m'avez demandé pourquoi je vais méditer dans des huttes très inconfortables en Birmanie ?

Parce qu'on y apprend à lâcher prise.

Et lorsque vous lâchez prise, lorsque vous abandonnez l'aversion, la libération de l'esprit qui surgit est sans comparaison, vous n'avez jamais ressenti cela auparavant. Rien au monde ne peut vous procurer cela.

(pour les étudiants sur Zoom : et non, même pas la meilleure pizza du monde !)

### Insatisfaction et bavardage mental

Cela nous montre quelque chose de fondamental : notre bonheur vient du lâcher-prise. Nous cherchons souvent le bonheur dans le conflit, dans la lutte intérieure ou extérieure. Mais en réalité, c'est lorsque nous abandonnons cette saisie, cette opposition, que nous découvrons un bonheur plus grand que tous les plaisirs que nous pouvions imaginer. Voilà le paradoxe.

D'une part, cela rend tous nos défis beaucoup plus difficiles qu'ils ne l'auraient été autrement. Entendre dire quelque chose de négatif à notre sujet, ce n'est certes pas agréable. Mais rester en colère pendant des semaines ensuite est bien pire.

Ainsi, oui, la vie dans le samsara n'est pas facile.

Mais le chérissement du soi rajoute par-dessus une quantité immense de souffrance.

Ce chérissement du soi ne laisse aucun espace, aucun repos.

Comme nous l'avons vu hier, et comme nous en avons longuement parlé au cours de la Formation approfondie à la méditation, cette avidité - ce besoin incessant - est incompatible avec une satisfaction intérieure.

Ce désir constant de toujours vouloir autre chose exclut le contentement.

Ces deux qualités ne peuvent pas coexister.

Ce sens du soi produit aussi à un bavardage mental incessant.

Cette obsession du « moi » est donc néfaste à double titre :

- d'un côté, ce soi est une erreur -il n'existe pas de la manière dont il nous apparaît ;
- de l'autre, ce comportement mental obsessionnel est extrêmement douloureux : c'est une forme majeure de *dukkha*.

Il rend toute expérience insatisfaisante. Rappelez-vous : *dukkha* est souvent traduit par



« souffrance », mais le terme a une signification bien plus vaste. Il inclut la souffrance, oui, mais surtout la souffrance mentale : l'insatisfaction, le malaise, le sentiment d'être hors de contrôle, d'instant en instant, de vie en vie. Voilà le prix du chérissage du soi.

### L'échec du centrage sur soi

Cela vaut donc la peine d'y réfléchir. Examinez-le dans votre vie quotidienne : *Qu'est-ce que le chérissage du soi me fait, concrètement ?* Sinon, je continuerai à recevoir cette même question : « *Mais si je ne me préoccupe que des autres, est-ce que je n'ai plus le droit de prendre soin de moi ?* » C'est probablement la question la plus fréquente dans ma boîte mail... Et cette question elle-même provient du chérissage du soi. Pourquoi ? Parce qu'elle suppose que votre bonheur et le mien sont séparés : qu'il y aurait un point où « moi » se termine et où « vous » commencez. Et nous pouvons vérifier que cela n'est pas vrai.

Voilà le cœur du problème : quelque chose ne va pas dans notre perception de nous-mêmes.

Nous sommes mutuellement impliqués. Nous existons *en interdépendance*. Lorsque vous vous examinez profondément, d'une part, comme nous l'avons fait la première année, vous trouvez un corps et un esprit. Mais en examinant un peu plus profondément, vous constatez que ce corps et cet esprit n'ont aucun sens sans les autres. En réalité, vous trouvez les autres. Vous trouvez inévitablement tous les autres.

Prenons un exemple : un arbre.  
Où commence-t-il, où se termine-t-il ?  
Regardez ses racines : il y a peut-être des champignons, des vers... Sans eux, l'arbre mourrait.  
Existerait-il sans les autres arbres ? Sans le sol, le soleil, la pluie ?  
Où commence-t-il, où finit-il ? On ne peut pas le dire.

En philosophie, on appelle cela : un *phénomène vague* - comme une dune, ou une colline.  
Où commence la dune ? Avec 3 grains de sable ? 4 ? 100 ? 1000 ? À quel moment devient-elle une dune ?  
Si on retire des grains de sable, à partir de quand cesse-t-elle d'exister ?  
Où se situe la limite exacte ?  
On ne peut pas le dire, il n'y a pas de frontière clairement établie.  
Et c'est exactement la même chose pour nous.  
Où est-ce que « moi » commence ?  
Où est-ce que « moi » finit ?  
On ne peut pas le dire.

C'est pourquoi il est essentiel d'examiner les inconvénients du chérissement du soi :  
qu'est-ce que cela me fait, à moi, au quotidien ?

Maintenant vous savez qu'il y a deux choses à lâcher :

1. la croyance en un soi fixe, indépendant
2. l'obsession mentale centrée sur ce soi

Et ces deux aspects se renforcent mutuellement.

Bien sûr, nous avons aussi examiné ce phénomène dans son ensemble d'un point de vue bouddhiste, en analysant le fait que nous existons depuis des temps sans commencement, et que, depuis des temps sans commencement nous chérissons le soi. Si cela fonctionnait, cela aurait déjà dû fonctionner depuis longtemps. Des trillions et des trillions de vies passées à nous chérir nous-mêmes... et nous voilà encore ici, à attendre le prochain repas... À un moment donné, nous devons reconnaître qu'il y a un problème.

Nous ne sommes pas parvenus à satisfaire nos besoins. Et pourtant, c'est bien ce que nous voulons : être satisfaits. Le but du désir, c'est son apaisement. Et le désir est inconfortable. Pourtant, nous revenons toujours au même point insatisfaisant, cherchant encore et encore à l'apaiser, depuis des temps infinis. Nous n'avons donc pas réussi à apaiser notre besoin, et il est vraiment important de le reconnaître.

### 3. Les bienfaits du chérissement d'autrui

#### La voie du bodhisattva : la joie de l'ouverture à l'autre

À l'inverse, nous avons la voie du bodhisattva.

Nous avons les *Jatakas*, les récits des vies du Bouddha.

J'aime beaucoup les Jatakas, parce qu'ils sont profondément humains.

Le Bodhisattva y commet de nombreuses erreurs parfois très naïves ! C'est pourquoi j'aime les lire. Cela me laisse beaucoup de latitude pour commettre moi aussi des erreurs très stupides...

Ce qu'ils montrent, c'est l'évolution d'un être qui, au fil du temps, apprend progressivement à chérir les autres au-delà de l'illusion d'un soi séparé.

Il développe un sens d'identité beaucoup plus vaste, connecté et il comprend profondément que la notion de « moi » et celle d'« autrui » sont interdépendantes.

On ne peut pas parler d'un « moi » sans parler des autres.

Quel que soit l'endroit où l'on place cette frontière, ce n'est que par habitude.

Je n'ai pas créé mon corps. Et je suis très heureux de ne pas avoir assisté à sa fabrication - comme tous les enfants ! Ce corps n'est pas « moi ».

En y regardant de plus près, je trouve les gènes de mes parents. Je n'y ai rien contribué. Je l'ai nourri, oui, bien sûr-mais, par exemple, nourrir un cheval ne fait pas de ce cheval « votre corps », n'est-ce pas ?



C'est seulement par habitude que j'appelle ce corps « moi ». Et quand j'examine cela, je vois que je ne peux pas m'y identifier de cette manière.

On ne peut pas regarder ce corps et dire : « voilà Gendun ».

Mais quand je me demande comment ce corps existe, je trouve les autres : il faut littéralement une communauté mondiale pour nourrir ce corps.

*Tsongkhapa* dit que, progressivement, cette vision s'étend : ce que je prends pour « mon » corps s'élargit jusqu'à vous. Je prends alors conscience que vous faites partie de mon corps.

### Élargir l'identité par l'interdépendance

C'est là que le mot *kāya* (corps, en sanskrit) est très parlant. Parce qu'il montre que le corps est comme nous, rien d'autre qu'un assemblage. Finalement, on arrive au sentiment d'être le corps de la vie.

Je suis imputé sur le corps de la vie.

C'est grâce au corps de la vie que j'existe.

Et cela, c'est chérir les autres : lorsque notre identification s'étend, lorsque les autres deviennent inclus dans « ce que je suis ».

Vous voyez le bodhisattva pratiquer cela, et la beauté de ces récits est de montrer comment cela devient possible.

Un bouddha n'est pas une abstraction vague, lointaine.

On peut étudier ce qu'est un bouddha.

On peut étudier ce que signifie abandonner la saisie du soi et le chérissement du soi.

La bouddhité est la libération ultime de ces deux attachements.

Et lorsqu'ils sont abandonnés, les frontières tombent.

Le Bouddha est un gardien du monde, de la même façon que les arhats sont les gardiens de leurs corps et de leurs esprits.

Revenons maintenant au texte de *Tsongkhapa*.

J'ai fait un long commentaire pour situer le point, mais nous y sommes enfin.

### Changer de perspective

*Tsongkhapa* commence par un exemple très parlant, qui illustre immédiatement, à la fois les inconvénients du chérissement du soi et les bienfaits du chérissement d'autrui.

Il dit : imaginez que vous êtes en conflit avec quelqu'un. La rumination tourne en boucle, lourde, épuisante. L'esprit y revient sans cesse :

« Quel horrible individu ! »

« Si seulement je pouvais me débarrasser de cette personne ! »

Mais le problème avec un ennemi, c'est qu'on ne peut pas simplement s'en débarrasser.

*Tsongkhapa* dit qu'il suffit d'inverser la perspective : de faire de cette personne un ami.

D'un seul coup, tout ce que vous souhaitiez se réalise : la lourdeur se dissipe.

C'est simplement la force de l'habitude.



Et nous avons tous des personnes qui sont aujourd'hui des amis, mais qui, autrefois, ne l'étaient absolument pas.

Et vous savez combien il est soulageant de transformer cette relation : on passe d'un fardeau à une présence précieuse.

Parfois même, l'absence de cet ami devient douloureuse : on souhaiterait qu'il soit plus proche.

C'est le pouvoir d'un simple changement de perspective.

Quand je dis : « *Tu es mon ami* », cela signifie : je reconnais que je dépends de toi, que ta présence contribue à mon bien-être, que je ne peux pas réellement vivre sans toi. Penser à quelqu'un de cette manière est profondément apaisant, une source infinie de bonheur mental.

Je m'en suis souvent souvenu pendant la période du COVID, où beaucoup se sentaient isolés.

Et certains jours, je me suis dit que j'aurais pu, moi-même, être un peu plus seul ... Car surmonter la solitude peut être aussi simple que de reconnaître notre interdépendance. La solitude n'a pas réellement de fondement : elle naît de l'esprit qui pose une frontière artificielle entre « moi » et « les autres ».

Pendant la pandémie, j'étais heureux que tout le monde vive comme moi : tout le monde en retraite !

Personne ne conduisait, et l'air à Amsterdam était redevenu respirable.

La première chose que nous avons faite fut de commencer une retraite commune en ligne. Sept semaines de retraite de Vipassana partagée sur Zoom. Et chaque matin, cela nous rappelait : « Vous êtes là. Nous sommes ensemble. »

Ainsi, on peut être seul dans une maison, et en même temps rempli de la présence des autres.

Chérir les autres est une source inépuisable de joie.

Ensuite, *Tsongkhapa* présente un argument important dans le contexte du *Mādhyamaka* (que j'utilise aussi dans la méditation) concernant la relation entre *soi* et *autrui*.

Dans les textes tibétains, il y a toujours un interlocuteur appelé « Kachik », ce qui signifie « quelqu'un » ou « une seule bouche », c'est un contradicteur, un objecteur.

Il dit : « Pourquoi devrais-je me soucier de la souffrance des autres, puisque ce sont les autres ? »

*Tsongkhapa* répond : Pourquoi votre main gauche prend-elle soin de votre main droite ? Après tout, la main gauche n'est pas la main droite. Elles sont distinctes, et pourtant vous les considérez toutes deux comme vous.

De même, pourquoi vous souciez-vous de votre pension de retraite ? Au moment où vous la toucherez, le moment présent aura disparu.

La main gauche prend soin de la main droite parce que vous acceptez que la main droite et la main gauche appartiennent au même ensemble. Vous vous souciez de votre pension



parce que vous reconnaissez que le « moi » présent et le « moi » futur appartiennent à la même continuité mentale.

De même, ce que nous appelons « les autres » fait partie du même *corps de vie*. Je ne peux pas exister sans eux, pas plus que ma jambe droite ne peut marcher sans la gauche. Si je perds l'une, l'autre ne peut plus remplir sa fonction, elle ne peut pas marcher.

Ainsi *Tsongkhapa* (et le *Bouddha* avant lui) dit qu'il en va de même avec les autres. De la même manière que ma jambe gauche ne remplit pas sa fonction sans ma jambe droite, je ne remplis pas ma fonction d'enseignant sans vous.

Un enseignant n'existe pas sans étudiants. La fonction d'enseignant n'est pas dans l'enseignant seul, ni dans les étudiants seuls : elle apparaît *entre* eux, dans leur relation.

Je ne peux donc pas raconter mon histoire personnelle sans vous inclure. Sans inclure mes parents, mes enseignants, les personnes qui travaillent au supermarché, les agriculteurs, les abeilles qui pollinisent les fleurs, et ainsi de suite.

Sans eux, je cesserais d'exister.

Ainsi, de la même manière que vous considérez vos deux mains comme « vous », vous devriez progressivement reconnaître aussi les autres comme « vous ».

Il n'existe aucune séparation réelle.

Les distinctions que nous faisons sont illusoire, produites de manière interdépendante.

*Tsongkhapa* multiplie les exemples : les montagnes n'existent qu'en dépendance des vallées : sans vallée, la montagne n'a pas de sens. Les rivières dépendent de leurs berges, et les berges dépendent des rivières. Nous avons médité longuement sur cela l'an dernier.

Nous nous croyons rivières, mais en réalité, chaque être vivant est notre berge.

Sans eux, nous n'avons aucun sens.

Où commence une rivière ? Où finit-elle ? On ne peut pas le dire.

### Habituation : équanimité, amour, compassion

Ainsi, nous avons désormais trois réflexions essentielles concernant le chérissement du soi :

1. Le sens du soi que nous avons est irréaliste. Dans toutes nos émotions non vertueuses, nous nous vivons comme auto-existants, indépendants. Cela provient de la conceptualité : c'est pourquoi toutes nos perturbations mentales sont conceptuelles. La colère repose sur la pensée, la jalousie repose sur la pensée, la dépression repose sur la pensée, etc. (Cela ne signifie pas que toutes nos pensées soient non vertueuses, mais que toutes nos perturbations sont des constructions conceptuelles.) Nous prenons nos généralisations pour la réalité elle-même, et tirons de là des conclusions profondément irréalistes.



2. Sur la base de ce sens du soi, nous tentons de chérir cette « chose ». Prenez un instant pour réfléchir à ce que cela fait à votre bien-être : même dans les meilleurs moments, cela nous vole notre contentement ; et dès que surgit la moindre difficulté, cela engendre une souffrance démesurée. Notre perception est manipulée par cette fixation égocentrée.
3. À l'inverse, lorsque nous apprenons à chérir les autres, il faut prendre un moment pour en parler, car c'est délicat.

[C'est peut-être ici un point de départ intéressant... je vois mon esprit partie ailleurs. C'est d'ailleurs un bel exemple de non-soi : je suis assis ici, essayant de dire quelque chose, et mon esprit me suggère des idées complètement différentes sur ce qu'il faut faire. À chaque fois, vous savez, quand j'essaie de dire, par exemple, qu'il y a trois aspects à cela, mon esprit pense : « Il y en a cinq. Ne dis pas ça. »]

Donc, il nous faut examiner les bienfaits du chérissement d'autrui - et cela demande un peu de temps pour mûrir. Et c'est encore une fois pourquoi nous avons eu besoin d'un peu de temps pour y arriver.

Au début de l'année, en pratiquant *Śamatha*, nous avons vu qu'on ne peut pas « poursuivre » le bonheur en lui-même. La joie méditative (*pīti*), le bien-être mental, apparaissent comme des effets secondaires : la manière dont l'esprit indique son état intérieur.

Habituellement, nous sommes obsédés par les objets, ce qui constitue l'un de nos grands problèmes. Mais dans la pratique méditative, nous découvrons autre chose : en ce qui concerne le plaisir, la joie temporaire vient du soulagement.

Vous êtes au Maroc, il fait trop chaud ; vous mettez la climatisation : soulagement temporaire... Cinq minutes plus tard, vous avez froid, vous ressortez, direction la piscine... Cinq minutes plus tard, vous brûlez au soleil, retour à la clim'... (Ceci est une description des Néerlandais !).

Une quête sans fin de soulagement.

Avec le calme mental, qu'avons-nous découvert ? Que *Śamatha* est un soulagement temporaire de l'aversion, du désir, de la distraction, de la torpeur, du doute. Et que ce soulagement, au lieu d'être sensoriel et fugitif, peut être maintenu longtemps, donc croître.

L'esprit répond à sa propre liberté. Au début de chaque séance, lorsque vous vous pratiquez l'équanimité, quand vous lâchez prise, il y a comme un « pfff » - très agréable. Et vous pouvez y demeurer aussi longtemps que vous voulez.

Je le disais hier : il y a trois jours, j'étais au centre de *Roshi Joan Halifax* ; l'après-midi, j'étais fatigué, j'ai simplement pratiqué le lâcher-prise pendant deux heures. Être assis dans l'équanimité, c'est du bonheur. Ce relâchement grandit : plus vous demeurez ainsi, plus il est profond.



On ne peut pas le rechercher ni le trouver en soi ; mais quand on lâche prise, c'est ainsi que l'esprit répond, parce que cela répond à une vérité : nous nous contraignons nous-mêmes, et nous soulager - même temporairement - de cette contrainte est très agréable.

Et, depuis le début, j'ai souligné ceci : lorsque vous contemplez nos autres capacités - bonté, compassion, générosité - lorsqu'elles se manifestent librement, l'esprit y répond avec la même joie immense.

Mais voici le paradoxe : si vous voulez les utiliser pour être heureux, cela ne marche pas. Voilà tout le cœur, et toute la difficulté, de cette idée d'oubli de soi : au moment où vous introduisez un calcul personnel, ce n'est plus possible.

La seule manière d'en récolter le fruit, est d'oublier que vous cherchez un fruit.

C'est pourquoi *Tsongkhapa* nous invite à oublier nos propres besoins et à tourner notre attention uniquement vers les besoins des autres. Et cela ne se fait que par la familiarisation. Il faut en faire l'expérience pour le comprendre.

Commencez par des choses simples : vous êtes pressé, et vous voyez quelqu'un dans la rue qui a besoin d'aide. Vous vous dites : « Ce vers quoi je cours peut bien attendre cinq minutes ; cette personne est plus importante ». Faites-le, et ce faisant, en bon méditant, voyez comment l'esprit y répond. Non pas parce que vous cherchez l'effet, mais parce que vous le constatez.

Être avec quelqu'un, ressentir son besoin, éprouver de l'empathie, être rempli par la présence de l'autre, laisser surgir un élan de générosité : c'est magnifique. Et vous découvrez quelque chose de vrai sur vous-même : vous n'êtes pas « une personne généreuse en soi ». Nous devenons généreux en relation avec celui qui nous offre l'occasion d'être généreux.

Nous ne devenons quelqu'un *qu'en relation avec autrui*. Dans ce cas, la générosité naît en lien avec une personne dans le besoin. Mais, encore une fois, cela n'est possible que si vous l'oubliez, pas si vous essayez de l'obtenir.

Cette semaine, j'ai interviewé le professeur *Jay Garfield*, dont nous avons déjà parlé. Il évoquait différentes approches éthiques et donnait l'exemple suivant : supposons que quelqu'un soit hospitalisé et que vous alliez lui rendre visite. Vous lui dites : « Je crois qu'en éthique, il faut maximiser le bonheur, alors je suis venu maximiser votre bonheur. » Il appelle cela *une pensée de trop*. Pour la personne hospitalisée, c'est précisément le moment où vous devriez repartir...

De même dire : « Je viens te voir parce que je crois que venir te voir est éthiquement correct », ou « Je suis une personne vertueuse, donc je viens pour être vertueux » : une pensée de trop.

Dire : « Je prends soin de toi parce que cela fait de moi une personne de telle catégorie » : une pensée de trop.

Dire : « Je prends soin de toi parce que cela me rend heureux » : une pensée de trop. Voilà le paradoxe : à l'instant où l'on cherche à obtenir quelque chose (du bonheur, une identité vertueuse), l'esprit essaye de saisir, et cela devient impossible.



Nous devons apprendre à oublier, à oublier peu à peu le chérissement de soi, pas à pas. Apprendre à regarder en profondeur ce qui se passe : quand vous rencontrez quelqu'un et qu'un élan de générosité surgit spontanément, quand vous percevez le besoin de l'autre, quand le « pont » entre soi et autrui se dissout un instant et qu'il y a simplement don, sans raison, parce que vous voyez quelque chose... alors observez comment le donateur, l'acte de donner et le bénéficiaire apparaissent ensemble, et comment, pour un instant, il n'y a plus de séparation.

Reconnaissez ce que cela fait. Une fois que vous l'avez vu, vous savez. Alors, vous pouvez oublier le soi. Vous pouvez simplement chérir les autres.

Lorsque vous devenez très habile à cela, on vous appelle un bouddha, car les bouddhas ne chérissent que les autres. C'est pourquoi ils sont libres et parfaits : un bouddha voit qu'il inclut toute vie. La fonction d'un bouddha n'est pas dans le bouddha lui-même : elle apparaît entre le bouddha et tous les êtres.

## Tonglen

Est-ce que cela a du sens ? Est-ce convaincant ?

C'est ce que nous allons déployer au fil des prochaines semaines : explorer progressivement les inconvénients du chérissement de soi - pourquoi il est erroné - puis les bienfaits du chérissement d'autrui et ce que cette vérité nous révèle de notre mode d'existence.

Ensuite, nous avancerons pas à pas vers leur expression dans l'équanimité, la joie, la reconnaissance, l'amour, la compassion, et enfin dans le vœu de devenir Bouddha pour le bien de tous les êtres.

D'ici la fin du mois, nous pratiquerons sur cette base ce qu'on appelle *Tonglen* (*donner et prendre*). Parmi les pratiques de cette tradition, c'est l'une des plus exquises, mais aussi l'une des plus difficiles.

*Tonglen* signifie donner et prendre : vous visualisez que vous prenez sur vous toutes les souffrances du monde, car, en tant que bodhisattva, vous pouvez les porter. Et, en les accueillant, elles se transforment en nectar, en médecine, parce que cela vous libère du chérissement de soi.

Cette libération produit un bonheur immense, et la seule façon de garder ce bonheur, c'est de l'offrir en retour. Vous l'offrez à nouveau. Voilà : donner et prendre.

C'est une pratique magnifique, profondément guérissante pour le corps et l'esprit.

Ainsi, la prochaine fois que vous aurez mal aux dents, au lieu de vous perdre dans votre propre souffrance ou d'empiler misère sur misère, vous pourrez vous dire : « *Je suis un bodhisattva. Puissent toutes les douleurs dentaires du monde mûrir en moi !* ». Et regardez ce que cela produit : cela libère du chérissement de soi. Quel que soit le fardeau que vous souhaitez prendre, il refuse d'augmenter votre souffrance.

Voilà le paradoxe : plus vous attirez la souffrance à vous, plus vous ressentez de soulagement.



Dans cette tradition, de grands maîtres ont souvent désiré ardemment renaître dans les enfers, parce qu'il y a du travail à y faire. Le paradoxe est que plus vous le souhaitez, plus cela devient impossible. Il faut un pratiquant extraordinaire pour y parvenir : c'est presque impossible.

Aujourd'hui, nous terminerons un peu plus tôt pour diverses raisons. Pour cela, tournons-nous vers la page 45 : *Tsongkhapa* y cite un très beau texte du grand *Nāgārjuna*.

*Si, en servant les êtres,  
L'on atteint l'insurpassable état de bouddha,  
Pourquoi s'étonner que, dans ces trois mondes,  
Les ressources des dieux ou des hommes  
Dont jouissent Brahmā, Indra, Rudra,  
Et les protecteurs du monde  
Ont également pour origine  
Un simple bienfait dispensé aux êtres ?*

Autrement dit, même dans le *samsāra*, toutes les renaissances supérieures - humaines ou divines - reposent sur le soin des autres. Elles naissent sur la base de l'éthique. Si vous savez que c'est vrai déjà dans ce monde, vous pouvez imaginer que cela mène aussi au but ultime. Et *Tsongkhapa* met en cela contraste :

*Les innombrables formes de souffrances  
Dont les êtres font l'expérience  
En tant qu'animal, esprit avide et dans les enfers  
Découlent du préjudice causé aux êtres.*

Le chérissement de soi nuit profondément à nous-mêmes et profondément aux autres. C'est le monde dans lequel nous vivons. Si nous continuons à consommer ainsi, nous finirons sur une planète vidée, parce que nous imaginons pouvoir poursuivre notre bonheur individuel au mépris du monde vivant.

Il y a deux mois, lors d'un sommet sur le climat avec plusieurs centres, on m'a demandé de dire quelques mots. J'ai cité le *Vinaya*, les vœux monastiques : on lit, dans le *Theravāda Vinaya*, que le Dharma demeurera dans le monde tant qu'il y aura des arhats méditant dans les forêts. Pendant deux mille cinq cents ans, presque tout le monde a cru que cela parlait uniquement des arhats. En réalité, cela parlait aussi des forêts. Notre chemin vers l'éveil devient plus difficile s'il n'y a plus de lieux où méditer en silence. Nous ravageons et vidons notre planète, dans une quête sans fin de satisfaction basée sur le chérissement du soi, au détriment d'autrui.

Le Bouddha dit que c'est une erreur de compréhension. La satisfaction vient du relâchement, de la libération de l'esprit vis-à-vis de cette recherche constante. Le bonheur a toujours eu sa source à l'intérieur. Nous limitons notre propre bien-être par ignorance, et nous ne le voyons pas.



Ainsi, abandonner le chérissage de soi, c'est l'ultime lâcher-prise : lâcher la saisie du soi, lâcher l'obsession de soi, et apprendre progressivement à penser aux autres, et découvrir par expérience directe que cela nous comble - pas à pas.

#### 4. Conclusion : l'inspiration de nos maîtres

Comme je l'ai dit, je voudrais conclure un peu plus tôt parce que nous avons une retraite, et je crois que ma traductrice ne s'en plaindra pas - elle a beaucoup travaillé, avec une grande générosité.

Je voudrais enfin conclure par quelques beaux vers de *Santideva*, qui, je l'espère, résonnent plus que jamais maintenant.

Mais avant cela, un dernier point, important.

Nous avons beaucoup de chance. Nous vivons encore à une époque où non seulement la dimension intellectuelle du Dharma demeure, mais où l'expérience vivante du Dharma est encore présente. Nous pouvons encore rencontrer des personnes qui ne chérissent véritablement que les autres, et voir directement ce que cela transforme chez un être humain.

À cet égard, nous n'avons pas de meilleur exemple que *Lama Zopa Rinpoché*.

Il avait cessé de dormir pendant vingt-trois ans, après être parvenu à la conclusion qu'avec tant de souffrance dans le monde, dormir était une perte de temps.

La première fois que j'ai entendu cela, je me suis dit que c'était peut-être un peu extrême... jusqu'à ce qu'il vienne dans mon monastère, comme je vous l'ai déjà raconté.

En deux semaines, il a épuisé toute la communauté : il ne s'arrêtait jamais.

Il fallait tout un monastère pour suivre son rythme, jour et nuit.

À la fin de ces deux semaines, même si vous n'êtes pas censés espérer qu'un maître reparte... soyons honnêtes, tout le monde avait bien du mal à garder les yeux ouverts, car ce merveilleux cirque ne s'arrêtait jamais.

Nous pouvons encore toucher des êtres qui vivent cela. Regardez *Sa Sainteté*. Regardez *Lama Zopa Rinpoché*. Regardez certains de nos autres maîtres.

Nous les voyons heureux à chaque instant. Profondément satisfaits.

Et pourtant, ils ne font jamais rien pour eux-mêmes.

Un jour, Roger m'a raconté : c'était l'une de ses premières nuits en tant qu'assistant de *Lama Zopa Rinpoché*. Il l'avait conduit quelque part, et cette première nuit avait été embarrassante car *Rinpoché* ne dormait pas. À un moment, Roger s'était effondré de fatigue puis s'était réveillé, honteux.

La nuit suivante, au beau milieu de la nuit, des Occidentaux - vous savez, parfois ils sont un peu particuliers... - se glissaient par la fenêtre pour parler à *Rinpoché*.

Et *Rinpoché* ne disait jamais rien.

Roger ne savait pas quoi faire. Fallait-il les refuser ? Que devait-il faire ? »

Mais *Rinpoché* ne s'en souciait absolument pas.

Des gens entraient dans sa chambre au milieu de la nuit, et il les accueillait comme si c'était merveilleux : « *Quelle joie que vous soyez là. Que puis-je faire pour vous ?* »

C'était toute son existence.



C'était un être magnifique, mais avant tout un être humain.  
Cela nous montre que cela est possible. Et pas seulement possible : c'est la seule chose véritablement désirable.  
Pensez-y lorsque nous offrons nos prières.

*(Prières de dédicace)*

*Tant que demeurera l'espace,  
Tant que demeureront les êtres,  
Jusqu'alors, puissions-nous aussi demeurer,  
Et dissiper la misère du monde.*

J'aimerais ajouter ceci :

ce dernier verset est, à bien des égards, le plus beau verset de dévotion au maître et de prière de longue vie.

La raison d'être des Bouddhas dans ce monde, c'est que nous devenions nous-mêmes des Bouddhas.

Les Bouddhas n'ont pas besoin d'être loués : c'est nous qui avons besoin de les louer, parce que nous avons besoin de croire que c'est possible.

Si vous souhaitez garder Rinpoché dans ce monde, devenez comme lui.

Tous les bouddhas - je plaisante souvent en disant cela - sont... merveilleusement « ennuyeux » : ils se ressemblent tous.

Nous, nous sommes compliqués. Eux, ils sont simplement parfaits, dans une simplicité totale.

Alors peut-être pourrions-nous apprendre à devenir exquisément simples, exquisément "ennuyeux", au service de tous les êtres, et ainsi garder nos maîtres dans ce monde, car telle est leur seule raison d'être - rien de plus, rien de moins.

*Ngawang Jimpa*, merci pour ta patience, et pour tes immenses efforts de traduction pour que les francophones puissent donner sens à mes mots.

Merci à vous tous d'être ici, de pratiquer ensemble.

C'est réellement l'une des plus grandes joies que l'on puisse connaître.

J'espère vous retrouver la semaine prochaine.

Jouez avec la méditation.

Un conseil pourrait être de la décomposer et d'en contempler les différents aspects : un jour explorer les inconvénients du chérissenement du soi, puis le suivant les bienfaits du chérissenement des autres ; examiner l'absence de soi, contempler comment nous existons réellement ; puis démonter, assembler, démonter encore, et assembler à nouveau — jusqu'à ce que cela devienne intuitif.

