



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

15 novembre 2025

Tonglen : prendre et donner



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Sommaire

1. Autour de la méditation.....	3
Comprendre les trois niveaux de compassion	3
Comprendre la vacuité à travers la relation au soi et à l'autre	4
2. Transformer les conditions adverses en voie vers l'Éveil	9
Voir que toutes les apparences sont dépourvues de nature propre.....	10
Les trois autres corps : transformer les événements en voie.....	11
Méditer sur les illusions comme les quatre corps de Bouddha.....	12
L'esprit semblable à l'espace	12
De la limite à l'ouverture	13
Explorer l'ouverture	13
3. Les quatre applications : quatre réflexions pour transformer l'adversité	14
1. Lorsque quelqu'un me blesse : répondre par bienveillance et gratitude	14
2. Reconnaître le rôle de notre propre karma.....	14
3. Voir le tort du chérissement de soi et lâcher prise.....	15
4. Développer l'esprit qui chérit les autres.....	15
Se détendre dans la bienveillance	15
Offrir notre corps et notre esprit au Bouddha.....	16
4. Applications pratiques : vacuité des concepts, relations et entraînement graduel....	17
Vacuité des concepts	17
Lorsque la relation change : ami, ennemi, ami.....	17
Comment je regarde l'autre détermine qui je suis.....	17
Un pas à la fois	18
5. Dédicace et conclusion	19



1. Autour de la méditation

Comprendre les trois niveaux de compassion

Il y a tant à dire et si peu de temps pour le faire...

Deux remarques concernant la méditation. Nous ferons la même chose la semaine prochaine, d'une certaine manière.

Nous élaborerons plus tard la première remarque, mais je souhaite simplement la mentionner parce que je veux vous montrer un texte, et je ne veux pas devoir faire défiler le document d'avant en arrière. Et de toute façon, il est bon de répéter certaines choses pour qu'elles deviennent familières.

J'ai commencé à souligner que l'on peut dire que la compassion, ou le soin bienveillant, se présente sous trois niveaux différents, et chacun d'eux mérite une exploration approfondie. Le premier niveau consiste, comme je l'ai expliqué aujourd'hui, à devenir réaliste quant aux difficultés auxquelles les personnes sont réellement confrontées dans leur vie quotidienne. C'est ce que *Candrakīrti* appelle la compassion qui observe les êtres sensibles.

Je l'ai présentée volontairement de manière restreinte aujourd'hui, mais je tiens à le faire ainsi en raison d'une phrase de *Martin Luther King Jr.*, qui disait que si des traditions spirituelles visant le bien-être ultime -dans ce cas, celui des êtres humains -négligent les besoins immédiats des gens, elles sont vouées à disparaître.

Ainsi, se soucier uniquement de leur aspiration au nirvana ne suffit pas. Pour qu'ils puissent pratiquer, ils ont aussi besoin de nourriture. Ils ont besoin de sécurité. Ils ont besoin de justice. Ils ont besoin d'amis. Ils ont besoin de reconnaissance.

Il y aurait beaucoup plus à dire, mais il me semble essentiel de commencer ici et de ne pas entrer trop vite dans des considérations abstraites.

Bien sûr, le karma et les souffrances qui en résultent jouent un rôle. Mais nous ne pouvons pas dissiper immédiatement le karma de quelqu'un. Nous pouvons seulement soulager une partie de la souffrance qu'il traverse.

Et vous voyez cela exemplifié chez *Sa Sainteté* ou chez *Lama Zopa Rinpoché* : tous deux sont des maîtres extraordinaires, mais consacrent aussi énormément de ressources à des projets sociaux, des hospices, des hôpitaux, des foyers pour les sans-abris, et ainsi de suite.

Ils accordent réellement de l'attention à ces besoins essentiels.

La deuxième forme de soin est souvent appelée le soin qui observe l'impermanence.

Avec notre saisie incessante, chercher la satisfaction dans des choses qui changent d'instant en instant est voué à l'échec.

Encore plus lorsque cette recherche repose sur un sens du soi imaginé comme stable et immuable.

C'est donc une manière plus profonde de regarder en-dessous de la surface de nos expériences, car ce désir insatiable alimente, bien sûr, beaucoup des problèmes que nous observons dans le monde.



La troisième forme de compassion est appelée le soin qui observe la vacuité.

Elle porte sur le fait que les êtres se méprennent sur leur propre manière d'exister, ainsi que sur celle des phénomènes.

Ces perceptions erronées génèrent des actions non vertueuses, créent des empreintes karmiques, et projettent les êtres d'existence en existence et d'instant en instant, sans contrôle.

Comme je l'ai fait dans la méditation, et comme je le fais dans ma propre pratique, j'essaie toujours d'approcher ces points de la manière la plus directe possible, avec une dimension ressentie.

Il est facile de construire des idées abstraites, mais les êtres ne souffrent pas d'abstractions.

Nous continuerons donc d'explorer cela de manière expérientielle, à travers un ressenti :

Qu'est-ce que cela signifie vraiment ?

Que signifie saisir l'existence inhérente ?

Nous devons apprendre à le sentir.

Et cela vaut également pour les deux autres formes de compassion.

Ainsi, ces trois formes sont liées aux différents niveaux de difficultés rencontrées par les êtres, mais elles sont aussi étroitement interconnectées.

La troisième est la plus fondamentale, mais elle ne peut être réalisée pleinement sans intégrer les deux autres.

Dans votre propre méditation -comme nous le ferons ensemble -il est donc utile de découvrir toujours une nouvelle manière d'entrer en relation avec ces trois niveaux, afin de garder la pratique vivante.

Et comme je le souligne souvent, l'une des approches que j'utilise est de commencer par une personne concrète, dans le présent : quelqu'un dont j'ai lu quelque chose, à qui j'ai parlé ou que j'ai remarqué récemment.

Puis partir de là : d'un exemple concret plutôt que d'une théorie abstraite.

Utiliser mes propres dilemmes pour comprendre ce que cette personne traverse.

Et ensuite élargir ce cercle jusqu'à la compassion universelle.

Mais nous y reviendrons plus tard.

Lorsque nous aurons terminé notre texte actuel - que je terminerai (!) - nous rencontrerons une belle citation de *Candrakīrti*, qui aborde précisément ce point.

Comprendre la vacuité à travers la relation au soi et à l'autre

La seconde remarque que je voulais partager à propos de la méditation est que j'y ai introduit un autre argument en faveur la vacuité, que nous explorerons plus longuement l'année prochaine.

Il s'agit de ce sentiment que nous avons souvent : celui que certaines caractéristiques feraient intrinsèquement partie de nous, nous définiraient par elles-mêmes.



Avoir le sentiment- et la plupart d'entre vous m'ont vu en personne - que je suis grand et massif, comme si c'était une caractéristique par laquelle je pourrais véritablement être connu.

Mais si j'entrais sur un terrain de basket américain et que cette caractéristique était votre seule définition de moi, vous ne me reconnaîtriez pas. Là-bas, j'y serais le plus petit et le plus mince.

Être grand n'est donc une caractéristique que dans certaines circonstances.

C'est une qualité que je possède lorsque la plupart des personnes dans la pièce sont plus petites que moi. Mais dans un environnement différent, comme un terrain de basket, ce n'est plus le cas. Le plus petit joueur d'une équipe est probablement de ma taille, et tous les autres sont plus grands. Dans une telle équipe, on m'appellerait « le petit ».

Et cela est vrai pour toutes nos qualités de multiples manières.

L'exemple que j'ai donné illustre quelque chose de beaucoup plus profond, sur lequel il y a tant à méditer : mon sens du soi dépend du fait que je vous étiquette comme « autres ».

Et réciproquement, mon sens de vous perçus séparés de moi, comme « autres », dépend du fait que je m'étiquette moi-même comme « soi ».

Si j'étais le seul être au monde, je ne me connaîtrais pas comme un « soi », car il n'y aurait pas d'« autre ».

Et cela est étrange à contempler.

Il y a beaucoup de conséquences à cela, mais c'est déjà une idée intéressante à considérer.

Ainsi, encore une fois, le Bouddha ne nie pas la personne.

De toute évidence, la personne Gendun parle abondamment.

Mais la question est : comment le soi, comment la personne Gendun existe-t-elle ?

J'ai la sensation, l'impression vécue, d'exister depuis mon propre côté, comme si le soi pouvait être connu sans vous en tant qu'« autres ».

Et cela, dit le Bouddha, n'a aucun sens. Mon sens du soi dépend de vous.

Nous reviendrons à ce point dans les versets de *Nāgārjuna*, où il développera cela en détails.

C'est quelque chose à garder à l'esprit.

Utilisez les exemples que je vous ai donnés :

Lorsque nous disons « *Gendun est grand* », nous avons une certaine croyance sous-jacente, que j'ai immédiatement réfutée.

Cette phrase suggère que cette proposition « *Gendun est grand* » peut être vraie en elle-même, indépendamment du contexte. Et ce n'est pas le cas.

Il y a quelque chose qui ne va pas dans cette phrase ; quelque chose qui dysfonctionne dans la manière dont nous la comprenons.

Car vous pensez : comment est-ce que je connais Gendun ?

Comme s'il possédait en lui-même des caractéristiques par lesquelles il est connu, comme : « *il est grand* ».

Et je vous ai montré que ce n'est pas vrai.



C'est le même mécanisme pour beaucoup d'autres choses.

Je pense : « Une vallée, évidemment que cela existe ».

Mais si une vallée surgit dans mon esprit, c'est une jolie vallée en Suisse. Comme si je pouvais connaître une vallée en elle-même.

Mais qu'est-ce qu'une vallée, sinon le contraste avec une montagne ?

Ici, en Hollande, vous n'avez pas de vallées.

Mais il n'y a pas de montagnes non plus.

(Eh bien, à part cette petite colline dans le sud que les Néerlandais appellent une montagne par jalousie envers tous les autres pays du monde...)

Il n'y a pas de vallées sans montagnes. Il n'y a pas de montagnes sans vallées.

Il n'y a pas de « proche » sans « lointain ». Il n'y a pas de « lointain » sans « proche ».

Il n'y a pas de « ici » sans « là-bas », et pas de « là-bas » sans « ici ».

De même il n'y a pas de soi sans autrui, et pas d'autrui sans soi.

Et cela, nous l'avions déjà vu l'an dernier dans le *Yogācāra*, où j'avais souligné que nous sommes les berges des rivières les uns des autres.

Je ne peux donc donner sens à moi-même qu'en relation à vous.

J'ai ensuite étendu cet argument, comme nous l'avons abordé la semaine dernière.

Cela deviendra de plus en plus important : toutes choses sont, d'une certaine manière, des collections.

C'est précisément ce que signifie le terme imputation ou concept : un concept est toujours une collection de parties.

Qu'est-ce que Gendun, en dehors de la collection des cinq agrégats ? Aucun des cinq agrégats n'est Gendun.

Ou l'on pourrait dire que Gendun est la continuité d'instantants de conscience. Mais aucun de ces instants individuels n'est Gendun non plus.

Ainsi, d'un côté, nos textes montrent que ma mauvaise compréhension de ce que sont les collections - comme si elles existaient indépendamment de ce qui les compose et indépendamment de ce qui les entoure - me laisse avec quantité de problèmes mentaux. Elle me prive de tout accès à la liberté intérieure, même ne serait-ce qu'un moment de calme mental.

Et il affirme que cela est inacceptable.

Mon attachement obsessionnel à un sens du soi déconnecté est inacceptable : c'est du poison.

Pourquoi voudrais-je entretenir cela ?

Maintenant, vous comprenez pourquoi c'est un poison : parce qu'il m'apparaît d'une manière qui ne correspond pas à la réalité.

Je chéris quelque chose comme un soi agréable, authentique, toujours là, même quand vous n'êtes pas là.

Pourtant, en réalité, cela n'a aucun sens.

Mon soi ne fait sens qu'en relation à vous.



Ainsi, lorsque le Bouddha parle de chérir les autres, il ne dit pas que nous devrions nous nuire à nous-mêmes.

Il dit que notre stratégie actuelle ne fonctionne pas. Nous comprenons mal ce que signifie être une personne.

Et donc la réponse est : chérir les autres.

Puis il fait un mouvement brillant : si le soi n'est qu'un nom pour une catégorie de choses, alors je peux le définir comme je le souhaite, d'une manière beaucoup plus réaliste.

Je peux commencer à vérifier : qu'est-ce qui fait réellement partie du soi ?

Eh bien, fait partie du soi ce dont j'ai besoin pour exister ; ce sans quoi, si je le retire, je cesse d'exister.

La semaine dernière, nous l'avons déjà expérimenté avec les arbres. Les arbres sans racines n'existent pas. Les racines sans bactéries et champignons n'existent pas, car elles meurent. Sans sol, elles n'existent pas : elles meurent. Sans plantes et autres arbres, ils n'existent pas, ils mourront. Sans vent, soleil et pluie, ils n'existent pas : ils mourront. Ce qui est vrai pour les arbres est vrai pour nous.

Et donc, il dit, je peux simplement étendre cela. Je peux oublier ce sens limité du soi que j'entretiens, qui, de toute façon, n'est pas vrai, et simplement l'étendre à tout ce qui devient alors partie de mon corps. Ce corps inclut la totalité de ce qui doit exister pour que moi j'existe.

Ainsi, regarder tous les êtres vivants et dire : ceci, c'est moi.

S'ils sont heureux, je suis heureux. Ils sont comme les cellules de mon corps. Parfois mes cellules se comportent mal, et parfois elles se comportent bien. Ce n'est pas la faute des cellules : c'est le saṃsāra. De même pour les êtres vivants. Parfois ils font des choses nuisibles, parfois ils font des choses bienveillantes. Ce n'est pas leur faute. Ce sont les circonstances du saṃsāra.

Et ensuite observer ce qui se passe lorsque vous dirigez votre attention avec bienveillance et avec soin vers tout ce que vous appelez maintenant « soi ». Observer ce que cela fait à votre esprit lorsque vous faites cela. Aussitôt, ce sentiment de séparation, de solitude disparaît. Ici, à l'Institut Maitreya en Hollande, nous avons beaucoup travaillé cela durant la crise du COVID. Tout le monde se sentait seul. Mais j'ai souligné que cela dépend de nous. Vous êtes toujours libre de penser à quelqu'un d'autre.

Question : "Y a-t-il encore un « autre » lorsque vous considérez tous les autres comme vous-même ?"

Exactement. C'est une question qui mérite réflexion. Le point n'est pas que je cesse d'exister, ni que vous cessiez d'exister. Le point est de déplacer la priorité de ce que j'observe. Lorsque je me focalise excessivement sur mon sens illusoire du soi, je crée d'immenses dommages. Et lorsque je me focalise sur vous, en vous identifiant correctement comme un aspect de la condition nécessaire à mon existence, alors tout bonheur s'ensuit.



Ce n'est donc pas une illusion que de vous appeler « moi », mais un changement de priorité. Et je découvre que lorsque je fais ce déplacement intérieur, je génère toutes les qualités que j'ai toujours recherchées. Lorsque je vous considère comme ma priorité, vous m'appréciez, même si je ne le veux pas, même si je n'en ai pas besoin. Et c'est précisément ce que *Shantideva* met en avant.

Alors, si tout le monde devient ma priorité, j'aurai d'innombrables amis. Tous penseront que je suis important pour eux. Pour la première fois de ma vie, je pourrais réellement être important.

Parmi tous les innombrables êtres qui courent dans ce monde, presque personne ne se souviendra de la plupart d'entre eux. Mais je vous garantis que dans 200 ans, chacun saura encore qui était le quatorzième *Dalai-Lama*. Et j'ai été avec lui : il ne s'occupe que de vous.

C'est donc une question de perspective, de la manière dont je choisis de voir les choses, et non une illusion erronée. Je joue avec ces mots pour adoucir la frontière entre nous. Pour dire : puisque mon sens du soi dépend de l'existence de vous comme « autre », je peux jouer avec ce que ces mots signifient. Je peux étendre ce sens d'identification et vous inclure dans ma propre identification.

Parce que si vous êtes heureux, je suis heureux.

Si je prends soin de vous, je deviens une personne généreuse. Et je ne peux pas être une personne généreuse, ou une bonne personne, ou quoi que ce soit que je souhaite devenir, en vous excluant.

Beaucoup à contempler. Il ne s'agit donc pas de replonger dans une illusion. Il s'agit simplement de reconnaître que des mots comme « soi » et « autre » sont des termes relativement arbitraires que nous pouvons utiliser de manière habile. Il existe de nombreuses manières de les utiliser. Et il est important de voir comment nous nous identifions.

Question : "Il m'est difficile de donner la priorité aux autres parce que je suis physiquement et mentalement épuisé."

Cela provient exactement du chérissement de soi. C'est ce que ce chérissement produit. C'est pourquoi le *Dalai-Lama* et *Lama Zopa Rinpoché* peuvent travailler vingt-quatre heures sur vingt-quatre : ils ne fonctionnent pas sur cette base-là.

Nous tournons donc en rond. Et se sentir égoïste ne fonctionne pas non plus, parce que se sentir égoïste est une forme d'autopunition, ce qui est aussi du chérissement de soi. Souvent, notre chérissement de soi est profondément traumatique. L'orgueil et la dévalorisation de soi vont malheureusement de pair.

Question : "Comment déplacer le sens du centre pour faire l'expérience d'être ces agrégats particuliers, alors que l'esprit semble vraiment, vraiment habitué à faire cela ? Est-ce même conseillé comme pratique ?"



Bien sûr que oui, parce qu'il est essentiel de reconnaître que ce centrage sur soi est nuisible. Mais - et c'est souvent l'erreur que nous faisons - lorsque nous croyons que « chérissement de soi » signifie prendre soin de nous-mêmes, c'est là que la confusion apparaît.

Car ce « soi » n'est pas vous : c'est votre illusion de vous-même. Et cette illusion est nuisible. Elle vous nuit. C'est crucial à comprendre.

Vous créez un sens illusoire et déconnecté du soi auquel vous vous attachez de manière obsessive. Et c'est pourquoi je vous ai donné cet argument. Vous devriez réécouter les arguments que je vous ai donnés dans la méditation. Que fait ce faux soi ? Il vous rend agité, parce qu'il a toujours besoin de quelque chose de plus. Il ne peut jamais être satisfait. Ce qui n'existe pas ne peut pas être satisfait.

Quel que soit votre souci, il l'empire. Chaque conflit, chaque difficulté physique, chaque circonstance sociale : il rend tout plus difficile. Et il transforme chaque autre en objet à utiliser, transforme tout en « mien » : *mes amis, mes ennemis, ceux qui ne comptent pas pour moi*. Et ce n'est pas un monde dans lequel vivre. Personne ne réagit bien à cela.

Ainsi, chérir les autres signifie changer de vision. Je dépends de vous pour mon existence. C'est mon sentiment de séparation qui me fait me sentir épuisé et frustré.

Et ensuite remarquer que lorsque je pense avec bienveillance à quelqu'un d'autre ou à tous les autres, reconnaître ce que cela fait : cela suffit. Cela fait du bien de prendre soin. Pas un soin à votre détriment ou à vos dépens.

Le seul « prix » que cela demande est l'abandon d'une illusion. C'est tout. La seule chose que vous devez lâcher, dont nous parlons depuis deux ans et demi maintenant, est un sens du soi qui est irréaliste. À quoi bon s'obséder pour quelque chose qui n'existe pas ?

Bien sûr, nous existons en tant que personnes. Mais comme nous l'avons vu, nous « inter-existons ». Ainsi, j'existe en dépendance de vous. Et cela signifie que prendre soin de vous compte pour moi de la même manière que les arbres prennent soin du sol : ils prennent soin des champignons qui décomposent le sol afin qu'ils puissent le nourrir.

Beaucoup de choses à considérer. Beaucoup de choses. Il nous reste encore deux week-ends avant que nous plongeons dans la vacuité.

2. Transformer les conditions adverses en voie vers l'Éveil

(L'Entraînement de l'esprit en sept points. Manuel page 35)

*En méditant sur les illusions comme les quatre corps de bouddha,
La vacuité est une protection insurpassable.
Dote-toi des quatre applications, la méthode suprême.
Sers-toi de toutes les circonstances rencontrées pour méditer.*

Nous arrivons donc à la phrase suivante :

En méditant sur les illusions comme les quatre corps de bouddha[...]



Un argument profond sur lequel nous pourrions passer tout un week-end, ce que nous n'avons pas... c'est ma petite souffrance. Beaucoup plus à dire que je n'ai le temps pour le faire. Donc si vous revenez dans quatre ans, j'expliquerai cela à nouveau, et ce que je n'ai pas pu dire aujourd'hui, je le dirai alors. C'est mon ultime suspense : si vous voulez tout savoir, revenez dans quatre ans.

Nous avons besoin d'un peu d'ouverture dans notre manière de comprendre ce point, car il nous faudra étudier davantage la vacuité pour que cela devienne totalement clair. Un pas après l'autre.

Voir que toutes les apparences sont dépourvues de nature propre

D'un côté, ce qu'il fait ici est quelque chose de très intéressant. Le centre de nos problèmes, vous le savez, ce sont nos concepts, notre pensée conceptuelle : nous croyons que nos concepts, ou les objets de nos concepts, existent indépendamment.

Mais en tant que *Madhyamikas*, nous savons que tout concept dépend entièrement de l'imputation. Ce sont des moyens habiles de catégoriser le monde entre nous, pour pouvoir en parler.

Mais ils nous apparaissent comme étant plus que cela, ce qu'ils ne sont pas.

Ainsi notre colère est une conscience mentale, vous le savez. Elle saisit le concept d'une personne comme étant mauvaise en et par elle-même. Or une telle personne, existant de cette façon, n'existe pas.

De même, lorsque nous disons « une voiture », comme nous l'avons vu, nous regroupons plusieurs parties dans un contexte particulier, celui de personnes capables de conduire. Alors nous appelons cela « voiture ». Mais une voiture, en elle-même, est vide.

Une voiture séparée de ses parties, de ses conditions et de son étiquetage ne peut être trouvée. C'est exactement ce que suggère le texte.

Ainsi, lorsque des concepts négatifs apparaissent, comme « une mauvaise personne », je peux, si je réfléchis, comprendre immédiatement que ce concept est vide.

Et c'est ce que signifie le premier de ces quatre corps de bouddha : un bouddha voit les conventions telles que nous, êtres ordinaires, les créons. Mais il (ou elle, les bouddhas n'ayant pas de genre) voit aussi immédiatement comment elles existent réellement : il voit qu'elles sont vides. Il les voit comme vides.

Et donc en les voyant telles qu'elles existent - ce ne sont pas des illusions, parce qu'elles fonctionnent - mais elles sont « semblables à des illusions » en ce sens qu'elles semblent exister autrement qu'elles n'existent réellement.

Et lorsque je pense « moi », c'est utile, une manière utile de parler. Mais cela crée une illusion selon laquelle je pourrais être connu sans parties, sans conditions et sans étiquetage. Et cela n'est pas vrai.

Donc j'existe, mais je suis vide. Vide d'existence propre. Souvenez-vous de cela.



Et c'est le premier entraînement que nous pouvons appliquer continuellement. Parce qu'au moment même où nous le faisons, nous pouvons encore utiliser le concept, mais l'émotion non vertueuse associée disparaît immédiatement.

Lorsque je reconnais, au moment où le concept colérique « mauvaise personne » apparaît, qu'il est vide -simplement imputé par mon esprit -alors la colère disparaît.

Nous faisons éclater l'aspect illusoire.

Comme avec le mirage au-dessus de l'asphalte en été : dès que vous savez que ce n'est pas de l'eau, l'apparence demeure, mais le désir de boire disparaît.

C'est cela qu'il veut dire : les bouddhas voient encore les concepts comme nous, mais ils savent comment ils existent. Ils savent qu'ils n'ont pas d'existence inhérente, qu'ils n'ont qu'une existence relationnelle.

Et cela signifie que nous pouvons utiliser tout ce qui apparaît à notre esprit - en particulier nos concepts - pour nous éclairer et nous éveiller, par une simple réflexion : comment les concepts existent-ils ?

C'est pourquoi nous avons tant parlé, jusqu'à présent, de la manière dont les concepts se manifestent.

Les trois autres corps : transformer les événements en voie

[Il y a différentes manières de catégoriser les corps de bouddha, mais je ne veux pas rendre cela trop compliqué. Nous y reviendrons peut-être.]

Prenons donc une approche simple, car il y a plusieurs manières d'aborder ces quatre corps. Les deux premiers corps concernent l'ouverture et l'élargissement de l'esprit ; inutile de compliquer davantage pour l'instant.

Les deux autres invitent à adopter une perspective particulière : voir toute chose comme si elle était une activité éveillée, une manière dont un bouddha nous guide vers l'Éveil.

Donc réfléchir ainsi :

Lorsque des événements désagréables surviennent, pourquoi est-ce que je me sens mal ?

Et penser : c'est à cause de mon chérissement de soi.

C'est pour cela que je me sens mal.

Cet événement devient alors une action des trois joyaux. Une action de mon maître spirituel me permettant de lâcher prise de ce qui crée ce sentiment de nuisance.

Bien sûr, ce n'est pas que les bouddhas fassent réellement cela. Les bouddhas ne peuvent même pas intentionnellement faire du mal. Mais il s'agit pour nous de transformer la manière dont les choses nous apparaissent.

Ainsi, d'un côté, comprendre que ces expériences sont vides et les voir soit comme les activités de l'esprit éveillé, soit comme ayant une similitude avec l'esprit éveillé les voyant pour ce qu'elles sont. Et ainsi éprouver immédiatement un lâcher-prise, une liberté.

Et d'autre part, lorsque des événements se produisent, les considérer comme s'ils étaient mis en scène par les trois joyaux pour que nous progressions vers l'éveil.



Si les circonstances sont difficiles, c'est une occasion de pratiquer la patience.
Si un mendiant croise notre chemin, c'est une opportunité de pratiquer la générosité.
Et ainsi de suite.

Méditer sur les illusions comme les quatre corps de Bouddha

Il s'agit donc d'un argument un peu complexe, et nous le développerons encore.
Il le développe ainsi :

la vacuité est la protection insurpassable.

Ce que signifie « protection insurpassable »

Que veut-il dire ici ?

C'est toujours une invitation à réfléchir à la manière dont les choses existent. Et souvenez-vous, c'est très important à garder en tête, le Bouddha ne nie pas l'existence des choses. Leur vacuité est la vacuité d'une existence inhérente, propre, essentielle : l'existence de quelque chose qui n'aurait besoin de rien d'autre pour exister.
Et cela, précisément, n'est pas présent.

Les phénomènes « inter-existent », comme le dirait *Thích Nhat Hanh* : ils existent toujours de manière dépendante.

Pour connaître une voiture, vous devez vous appuyer sur des choses qui ne sont absolument pas une voiture. C'est la seule manière de connaître une voiture. La voiture existe, oui, mais en dépendance.

Mais l'illusion créée par nos concepts, c'est qu'ils semblent exister par eux-mêmes. Lorsque je pense à « moi », comme si je pouvais me faire apparaître à l'esprit sans rien de ce dont je dépends, je génère l'illusion d'une existence propre. Ce n'est pourtant qu'un mirage conceptuel. Et cela, nous sommes libres de le lâcher. Au moment où nous le faisons, les émotions perturbatrices ne peuvent plus surgir. Vous êtes immédiatement libre.

L'esprit semblable à l'espace

L'aspect intéressant ici - et je cherche comment l'aborder, car il y a une phrase magnifique dans le commentaire - est quelque chose que nous avons déjà exploré. Nous l'avons utilisé dans nos méditations, et très souvent l'an dernier, lorsque nous contemplions la nature de l'esprit.

Je vous ai dit que l'esprit est semblable à l'espace.

Il manque de caractéristiques manifestes. Mais cela ne touche qu'un aspect limité de la véritable ressemblance à l'espace.



Le véritable aspect « semblable à l'espace » de l'esprit est son absence d'existence inhérente.

Et donc, parce que nous faisons l'expérience des choses comme ayant des limites définies et comme existant en elles-mêmes, nous percevons un monde de phénomènes séparés, isolés : moi ici, vous là-bas ; moi ici, l'ordinateur là-bas...

Il est important d'observer comment cela se ressent en vous.

De la limite à l'ouverture

C'est une perception conventionnelle du monde. Vous le savez, le monde conventionnel existe : mon ordinateur remplit parfaitement la fonction d'ordinateur, et j'accomplis la fonction de moi. (Je suis très fier de ma fonction !)

Mais les limites entre les phénomènes, elles, sont illusoires. Ainsi, lorsque nous observons les phénomènes conventionnels : nous pouvons observer leur apparence, et nous pouvons observer leur vacuité. Tous sont semblables à l'espace.

Lorsque vous cherchez la nature essentielle de la voiture, vous trouvez l'espace. Rien à trouver. C'est ouvert.

Je préfère parfois le mot « *ouverture* » au mot « *vacuité* », pour être honnête. Il en donne un meilleur ressenti.

Ainsi, lorsque je pense « Gendun », mon esprit crée aussitôt des limites : moi ici, vous là-bas. Mais lorsque je pense à mon ouverture, cette ouverture ne peut pas être séparée.

L'ouverture est sans frontières. Ma vacuité n'a aucune limite.

Alors, lorsque je pense à ma vacuité, soudain, nous sommes tous comme ciel dans le ciel, espace dans l'espace, inséparables dans la vacuité.

C'est une perspective profondément apaisante que nous explorerons beaucoup l'an prochain. Vous devrez la faire mûrir peu à peu, car lorsque nous aborderons le *Mahāmudrā*, elle deviendra essentielle.

Explorer l'ouverture

C'est quelque chose que vous devez explorer. Et pour ce faire, lorsque vous y pensez, lorsque vous contemplez ce point, vous pouvez d'abord réfléchir à la voiture dans un sens limité.

Mais lorsque vous vous demandez : « comment la voiture existe-t-elle ? », vous trouvez une ouverture.

Et remarquez ce que cela fait à votre esprit lorsque vous vous concentrez sur cette ouverture : une détente, un lâcher-prise.



Donc ouverture, élargissement, relâchement de l'esprit : c'est cela que vous devez découvrir.

Et si tout cela vous semble beaucoup, ne vous inquiétez pas. Nous avons encore une demi-année pour explorer beaucoup d'ouverture. et beaucoup de lâcher-prise.

3. Les quatre applications : quatre réflexions pour transformer l'adversité

Dote-toi des quatre applications, la méthode suprême.

Les quatre applications ne figurent pas dans mon commentaire, mais j'ai trouvé quatre réflexions dans mon texte, intéressantes à examiner pour conclure notre journée.

1. Lorsque quelqu'un me blesse : répondre par bienveillance et gratitude

La première réflexion que donne notre commentateur ici est la suivante : lorsque quelque chose me blesse, en particulier lorsque cela vient d'autres êtres sensibles, je dois l'aborder avec bienveillance et gratitude. Parce que la personne qui tente de me nuire me donne l'Éveil.

Nous avons déjà évoqué l'exemple de *Palden Gyatso* : ce moine tibétain qui passa vingt ans dans une prison chinoise et qui utilisa ces conditions extrêmes pour développer son esprit d'Éveil. Nous avons besoin d'exemples comme celui-là pour rendre ce principe crédible, vivant.

Ainsi, lorsqu'une personne dit quelque chose de négatif et que nous ressentons un profond malaise, il est utile de comprendre d'où cela vient.

Pourquoi est-ce que je ressens un si profond malaise ?

La réponse est simple : le chérissenement de soi.

C'est pourquoi je ressens cela, et vous venez simplement de m'aider à le voir.

Alors dire intérieurement *merci*, et remarquer ce qui se passe lorsque nous faisons cela. En réalité c'est assez facile à faire.

2. Reconnaître le rôle de notre propre karma

Deuxième réflexion : ce moment de manque de bienveillance de la part d'autrui, que nous expérimentons maintenant, est le résultat de nos propres actions négatives passées. Nos propres actes créent la réunion des conditions qui produisent cette expérience désagréable.

Mais si nous l'abordons correctement, cela devient un moment de liberté :



- lorsque je le reconnais pour ce que c'est ;
- lorsque je génère de la bienveillance envers l'autre : *merci de m'avoir aidé à le réaliser* ;
- lorsque j'analyse que le karma ne mûrit qu'une seule fois et que je suis libéré de cette expérience une fois qu'elle est vécue.

Alors les rôles s'inversent, parce que je suis désormais libre.

Mais la personne qui m'a abusé vient de créer sa propre prison. Soudain, il apparaît que je suis le vainqueur, et que l'autre personne est la véritable victime. Ce renversement permet de générer une compassion profonde.

3. Voir le tort du chérissement de soi et lâcher prise

Ainsi, sur cette base, nous pouvons reconnaître les dommages du chérissement de soi et toutes les afflictions qu'il entraîne.

Nous pouvons les voir ultimement comme des expressions des activités de notre maître spirituel ou du Bouddha, qui nous montrent exactement ce que nous devons abandonner. Il nous invite alors à définitivement lâcher prise. Les laisser s'effacer dans le passé et ne plus cesser d'appliquer les antidotes.

Penser pour soi-même « Que ce soit la dernière fois que cela m'arrive, ou du moins, j'essaierai. »

4. Développer l'esprit qui chérit les autres

Puis, sur cette base, chercher à faire grandir un esprit qui chérit les autres.

Car l'esprit qui chérit les autres, contrairement au chérissement de soi,

– ne produit pas des circonstances malheureuses qui me font souffrir,

– et ne projette pas autrui dans les royaumes inférieurs.

Sachant cela, je reconnais comment ces expériences se produisent.

Je les vois comme les activités des bouddhas, comme les activités de mon maître spirituel.

Je peux décider de les utiliser. Sachant que mon tort est causé depuis des temps sans commencement par cette saisie interminable du soi, je vais maintenant en détourner mon regard.

Je ne chérirai que les autres, sachant ce que cela produit.

Se détendre dans la bienveillance

Nous en revenons à cette question posée plus tôt, car si je fais cela, je peux détendre mon esprit.

Si je remplis mon esprit uniquement de bienveillance et de compassion, alors il n'est plus perturbé, parce que dans un esprit bienveillant et compatissant, aucune perturbation ne peut surgir.

J'ai alors du calme, et je peux en faire l'expérience.



Être capable de m'asseoir, sur mon coussin comme dans ma vie quotidienne, avec un esprit calme.

Parce que c'est mon propre esprit qui se perturbe lui-même. Et c'est aussi notre grande liberté, car nous pouvons arrêter cela. C'est l'un des aspects intéressants de notre psychologie : nous ne pouvons pas regarder la même chose de deux manières opposées. Nous ne pouvons pas haïr et aimer quelque chose en même temps, quoi que l'on dise. C'est impossible.

Alors, vivre dans le monde avec une bienveillance infinie, c'est avoir un esprit calme.

Nous pouvons enfin nous détendre et être à l'aise, nous nourrir.

Et ensuite aller joyeusement dans le monde pour prendre soin des autres et grandir dans ce soin. Et bien sûr, nous aurons aussi besoin de soin nous-mêmes, mais alors...

Offrir notre corps et notre esprit au Bouddha

Et c'est l'aspect final de cette soirée.

Shantideva l'exprime magnifiquement :

Maintenant que je sais que le chérissage de soi est mon problème, je donne mon corps et mon esprit au Bouddha, parce que les Bouddhas ne prennent soin que des autres.

Mon esprit et mon corps sont en sécurité auprès du Bouddha.

Parfois, il faut donc prendre soin de son corps et de son esprit en se disant :

« Eh bien, j'ai deux possessions du Bouddha dans ma maison. Un corps, et un esprit.

Je vais en prendre soin comme de toutes précieuses possessions du Bouddha. ».

Alors je nourris mon corps lorsqu'il en a besoin.

Je nourris mon esprit lorsqu'il en a besoin.

Car ils sont des possessions précieuses du Bouddha, par lesquelles il accomplit le bien-être de tous les êtres.

Et cela est vraiment relaxant. C'est la merveille de cette approche.

Et maintenant, je sais que je vais apporter de l'espoir à beaucoup d'entre vous : vous pouvez encore manger une pizza. Oui ! Vous pouvez dire : « Ce corps de Bouddha a besoin d'une pizza. » Cela a maintenant du sens.

Alors vous achetez la meilleure pizza que vous pouvez trouver pour ce corps de Bouddha. Et vous la préparez et vous l'offrez à ce que vous avez donné au Bouddha. Et vous accumulez des mérites par là même.



4. Applications pratiques : vacuité des concepts, relations et entraînement graduel

Vacuité des concepts

Question : "Pouvez-vous donner un exemple d'un concept mathématique vide ?"

Je ne suis pas totalement sûr de ce que cela signifie. L'idée est simplement que nous connaissons les choses au moyen de concepts.

Les concepts sont des constructions mentales, des catégories que nous utilisons pour construire nos expériences.

Ces catégories reposent sur des parties dans un contexte de causes et de conditions, et du point de vue d'un observateur spécifique, comme dans l'exemple de la voiture.

Ainsi elle est vide. Une voiture existe parce que vous pouvez aller de A à B avec elle.

Mais lorsque vous la cherchez comme si elle existait par elle-même, vous ne la trouvez pas, vous ne trouvez rien. C'est en ce sens qu'elle est vide.

Lorsque vous cherchez la voiture, vous ne trouvez que des choses qui ne sont pas une voiture. Les voitures existent, mais les voitures n'ont ni essence, ni âme, ni soi.

Et toutes les choses existent de cette manière :

ce sont des constructions conceptuelles vides d'existence inhérente.

Lorsque la relation change : ami, ennemi, ami

Question : "Il y a une personne difficile au travail. Lorsque nous nous sommes rencontrées pour la première fois, nous n'étions pas difficiles l'une pour l'autre, mais avec le temps, une mauvaise communication est apparue et j'ai alors commencé à me méfier d'elle. Cette méfiance, née d'une expérience ressentie, est difficile à lâcher."

Oui, exactement. Cela est déjà une bonne réponse à votre propre question, et c'est le bon côté des bonnes questions.

Et si cette personne était intrinsèquement difficile, vous l'auriez immédiatement reconnue comme telle. Mais ce n'est pas le cas.

Nous vivons tous des situations où un ami devient un ennemi, puis, si nous travaillons bien, redevient un ami.

Cela montre que tous dépendent de causes et conditions, comme les rivières et leurs rives, comme les montagnes et les vallées, soi et autre, ami et ennemi.

Comment je regarde l'autre détermine qui je suis

C'est peut-être le dernier point le plus important à rappeler : ce que je suis dépend de l'autre.



Si je te considère comme mon ennemi et que je détourne mon regard, qui est-ce que je vois ?

Je vois *ton* ennemi.

Parce que lorsque je te définis comme mon ennemi, je me définis implicitement comme le tien.

Mais si je pense à toi avec soin, si je me souviens que tu souffres, au moment où je te considère comme objet de mon soin, alors, au moment où je tourne mon regard, c'est un soignant que je vois.

Et, personnellement, je préfère largement voir un soignant plutôt qu'un ennemi.

Dans vingt minutes, je ne verrai plus aucun d'entre vous - ni en ligne, ni ici.

Mais je serai toujours avec moi-même.

Alors, si je vous perçois comme mes ennemis, dans vingt minutes j'aurai un énorme problème. Car je ramènerai ce véritable ennemi chez moi.

Mais si je pense à vous avec amour, dans vingt minutes j'aurai une très bonne soirée sur mon canapé, en formatant les enregistrements de cette session.

Parce qu'alors, je serai assis avec un être aimant -moi-même.

Je préfère largement ramener chez moi l'être aimant plutôt que l'ennemi.




Un pas à la fois

C'est la vérité de toutes choses. J'espère que cela fait sens, autant en ligne qu'en présence. Mais souvenez-vous, comme je l'ai déjà souligné : un pas à la fois.

Une fois que vous comprenez comment cela fonctionne, ce n'est pas si difficile. Mais vous ne pouvez pas simplement y arriver d'un bond. Une fois que vous savez nager, nager est facile. Mais vous ne pouvez pas simplement sauter dans une rivière en supposant que vous savez nager. Ce n'est pas comme cela que cela fonctionne.

C'est pourquoi je donne tous ces exemples, afin que vous puissiez pratiquer sur de petites choses, progressivement, jusqu'à ce que cela fasse sens. Vous avez besoin de gagner en expérience sur la manière dont cela fonctionne.

La prochaine fois que quelque chose d'un peu désagréable vous arrive, essayez ceci :

-  Quelqu'un dit une phrase légèrement désagréable.
-  Observez : si je suis en colère, comment est-ce que je me sens ? Comment est-ce que je me perçois ?
-  Reprenez le même raisonnement que dans la méditation :
 - Qu'est-ce que mon esprit fait avec cette petite phrase ?
 - Il fabrique beaucoup de misère.



- ✚ Recommencez :
 - Pourquoi est-ce que je souffre ?
 - Qu'est-ce qui m'est réellement arrivé ?
- ✚ Regardez de nouveau : vous êtes soulagé.
- ✚ Nourrissez cette expérience et, maintenant que vous avez vu quelque chose par vous-même, appliquez-la à quelque chose d'un peu plus important. Encore et encore, jusqu'à ce que cela devienne naturel.

Maintenant, avec tout cela, nous devons pratiquer la bienveillance envers notre traductrice. J'essaie vraiment de la chérir en parlant plus lentement. Ce qui, pour moi, demande un énorme engagement actif.

Donc merci de m'aider à apprendre à parler plus lentement !

5. Dédicace et conclusion

Et pour le reste d'entre vous, merci d'avoir pratiqué avec moi ce soir, ici et en ligne. C'est toujours une telle bénédiction.

(Prières de dédicace)

Souvenez-vous : nous avons deux libertés, et il est important de les garder en mémoire.

Nous sommes libres dans la manière dont nous regardons les choses. C'est tout le propos de ce texte : explorez différentes manières de regarder le monde et observez ce qu'elles font à votre esprit.

Et nous avons la liberté d'être heureux. C'est notre liberté.

Être un Bouddha, c'est voir tous les êtres comme nos enfants et nos mères, ceux dont il faut prendre soin.

Être dans le saṃsāra, c'est les voir comme des concurrents.

Ce sont deux visions différentes de ce que signifie être une personne :

L'une est la vision d'un soi déconnecté.

L'autre est de voir que lorsque vous cherchez « vous », vous trouvez les autres.

C'est évidemment la manière dont vous existez. C'est votre liberté. Alors allez-y... et soyez heureux.

Merci à toutes les personnes présentes.

Et finissons cela dans cette vie, s'il vous plaît, car nous le pouvons.

À bientôt.

