



# The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

22 novembre 2025

## L'Entraînement de L'esprit en Sept Points (suite)



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



## Sommaire

1. Autour de la méditation : l'échange de soi et d'autrui.....	3
Le cœur de la pratique d'échanger soi et autrui.....	3
La progression selon Shantideva.....	4
Être vide de soi, c'est être plein des autres .....	5
Persévérer avec douceur et régularité .....	5
2. Les quatre applications .....	6
Purification et accumulation de mérite .....	6
Les deux autres applications : entre mystique et pratique .....	7
3. Les cinq forces .....	9
1) Première force : la motivation .....	10
2) Deuxième force : la familiarité.....	11
3) Troisième force : nourrir la graine .....	11
4) Quatrième force : protéger la graine.....	12
5) Cinquième force : le pouvoir de l'aspiration .....	12
La méthode du transfert : appliquer la pratique au moment de la mort.....	13
4. L'évaluation de l'esprit entraîné .....	14
La joie comme fondement de l'éthique.....	14
Quand l'esprit répond spontanément .....	16
5. Les engagements de l'esprit d'Éveil.....	16
Les trois principes fondamentaux.....	16
Les six premiers engagements .....	17
6. Conclusion.....	20

## 1. Autour de la méditation : l'échange de soi et d'autrui

### Le cœur de la pratique d'échanger soi et autrui

Quelques mots, d'abord, à propos de la méditation que nous venons de faire. Vous voyez maintenant que l'idée essentielle de cette pratique d'échange de soi et d'autrui est en fait assez simple : il s'agit de contempler les inconvénients du chérissement de soi et les bienfaits de chérir les autres, puis de s'exercer, progressivement, à l'échange de soi avec autrui, en inversant notre attitude habituelle.

Je n'ai pas besoin de revenir dans tous les détails, car vous en connaissez à présent la plupart : nous avons vu que le texte souligne, par exemple, que le « soi » est simplement imputé sur différents moments du corps et de l'esprit, ou simplement imputé sur les agrégats, dont la plupart ne sont même pas « fabriqués » par nous. Ainsi, cela peut être imputé autrement. L'essentiel est de ne pas dériver vers une compréhension délirante : cela reste une question de perspective juste.

Comme je l'ai partagé dans le groupe WhatsApp cette semaine, (et cela vaut la peine de le répéter encore) lorsqu'on parle d'« *échanger soi et autrui* », le « soi » dont il est question est une forme de soi qui n'existe pas du tout.

Bien sûr, nous existons. Si je n'existais pas, je parlerais vraiment beaucoup pour un être inexistant !  
Mais la manière dont nous croyons exister - comme un soi séparé, indépendant, immuable - est impossible et n'a ultimement aucun sens.  
C'est cette vision-là que nous essayons d'abandonner, car elle nous fait du tort et ne sert aucun but.

L'an prochain, nous ferons beaucoup de méditations sur la vacuité pour nous libérer de cette conception erronée. Mais, sur le plan conventionnel, cette pratique de la compassion nous offre un moyen simple, dans toutes les circonstances, d'alléger ce fardeau du « je » : il suffit de tourner notre attention vers les autres. Vers les êtres tels qu'ils existent réellement.  
C'est là toute la subtilité de l'expression « *échanger soi et autrui* ».

### Le soi illusoire et l'autre comme objet de sagesse

Pour le dire clairement, dans « *échanger soi et autrui* », le « soi » est l'objet de notre ignorance, et l'autre est l'objet de notre sagesse.  
Cela peut rendre l'expression difficile à comprendre au premier abord. Sans une compréhension minimale de la manière dont nous existons, cette phrase reste incompréhensible. Et il est important de s'en souvenir.



Ainsi, lorsque nous rencontrons des difficultés - disons une rage de dent - cela ne signifie pas que nous devrions ignorer la douleur.

Le problème est que le chérissement de soi amplifie cent fois plus cette douleur.

Le Bouddha souligne souvent que la souffrance mentale dépasse largement la souffrance physique.

Ainsi, si j'ai mal à une dent, et que de surcroît je souffre de l'auto-chérissement, le Bouddha dit que j'ai la liberté de simplement tourner mon attention vers quelqu'un d'autre, et de me dire :

« *Je suis un pratiquant bodhisattva. En ce moment même, je sais que tant d'autres êtres ont mal aux dents. Puissé-je prendre leur douleur.* »

Car la souffrance que j'éprouve à ce moment-là est la conséquence du chérissement de soi :

– la souffrance physique est la conséquence du chérissement de soi du passé,

– la souffrance mentale, elle, résulte du chérissement de soi du présent.

Alors, au lieu de voir ma difficulté comme un problème, j'en fais une occasion de me libérer.

À cet instant, en changeant d'attitude, ma difficulté cesse d'être un problème :

elle devient une porte vers la libération, une occasion de pratiquer l'attitude d'un Bouddha en prenant soin des autres, parce qu'ils font partie de ce que je suis.

### La progression selon Shantideva

Encore un point important à ajouter. *Shantideva*, dans *le Bodhicaryāvatāra*, rappelle que l'on s'habitue aux grandes pratiques petit à petit.

Nous ne pouvons pas nous attendre à nous comporter comme des Bouddhas du jour au lendemain. Ce n'est pas très réaliste - même si pouvoir le faire serait une bonne idée !

Et pratiquer d'une manière qui nous fait du mal serait une erreur. C'est important.

Nous cherchons à dissiper l'illusion, pas à nuire à la personne que nous sommes. Cela ne serait pas sage.

Nous essayons de comprendre qu'en chérissant les autres dans les moments difficiles, nous prenons par conséquence soin de nous-mêmes :

– nous nous libérons des pensées égocentrées, du poids de ce « moi, moi, pauvre petit moi », de l'auto-apitoiement.

– nous purifions du karma négatif passé,

– nous évitons d'en créer de nouveau,

– nous créons du karma positif.

Mais *Shantideva* va encore plus loin, dans son troisième chapitre. Il dit :

« *J'ai dédié mon être entier au bien de tous.*

*J'ai consacré mon corps et mon esprit au Bouddha.* »

Quelque chose d'intéressant se produit, car maintenant, lorsque j'ai mal à une dent, j'essaie de penser aux autres, mais si les autres ont besoin de moi, ils ont aussi besoin que je soigne



ma dent.

Je peux donc courir chez le dentiste par amour pour tous les êtres vivants.

Ainsi maintenant j'ai tout fait :

- j'ai pris soin du corps,
- j'ai pris soin de l'esprit,
- et j'ai essayé de prendre soin de tous les êtres.

Voilà la splendeur de chérir les autres.

Ce n'est pas s'ignorer soi-même - ce qui est une idée occidentale très étrange : un altruisme qui consisterait à se négliger soi-même n'aurait aucun sens.

L'altruisme, ce n'est pas se négliger, mais au contraire agir à partir d'une vision juste de qui nous sommes.

### Être vide de soi, c'est être plein des autres

Je vous ai déjà partagé l'une de mes phrases préférées, et j'espère que vous la partagerez un jour car c'est véritablement une vision méditative :

*« Au niveau conventionnel, lorsque vous cherchez le soi, vous trouvez les autres.*

*Être vide de soi, c'est être plein des autres. »*

Dans la tradition zen :

*« Voir une goutte de rosée sur une feuille au matin, c'est voir l'univers entier. »*

Nous sommes cette goutte de rosée : éphémère, lumineuse un instant, avant de devenir autre chose.

Si vous regardez profondément en vous, vous trouvez tout le reste.

Si vous vous sentez seul, contemplez cela profondément : même si vous le vouliez, il n'y a aucun moyen d'être complètement seul.

Lorsque vous pouvez réellement vous asseoir « *en présence de tous les êtres* », même en méditation, c'est l'un des moyens les plus puissants pour générer motivation, énergie et enthousiasme.

Alors, le chemin vers l'Éveil se déroule naturellement.

Vous comprenez ce qu'est vraiment la méditation sans effort.

L'amour devient suffisant par lui-même.

### Persévérer avec douceur et régularité

Avancez par étapes, habituez-vous graduellement.

Il ne s'agit pas de vous imposer un fardeau que vous ne pouvez pas porter.

Continuez à jouer avec cela, et je veillerai à le répéter.

Pour le reste de l'année, nous reviendrons à cette motivation.

Après la pause d'hiver, nous mettrons bien sûr l'accent sur la vacuité elle-même, puis sur la nature de Bouddha de tous les êtres.



Nous avons donc un long et magnifique chemin devant nous, et le temps de nous y familiariser. Nous y reviendrons encore.

Je vous invite à tester et explorer ces idées dans votre vie quotidienne.

## 2. Les quatre applications

*(L'entraînement de l'esprit en sept points. Manuel en bas de la page 35)*

J'aimerais maintenant poursuivre le travail entamé sur le texte que nous avons commencé à étudier.

Comme vous vous en souvenez peut-être : la semaine dernière, j'ai été un peu surpris de découvrir une différence entre le texte que je vous ai partagé et la version que j'utilise.

Il existe en effet différentes versions de ce texte.

Nous avons parlé de la pratique des « *quatre applications* », et j'en ai donné une explication globalement correcte, mais aussi assez créative.

Cette explication était tout à fait valable ; cependant, le texte - ou plutôt le commentaire - met en lumière un aspect légèrement différent, qui mérite d'être partagé.

### Purification et accumulation de mérite

Les deux premières applications vous sont bien connues : il s'agit de la purification et de l'accumulation de mérite.

Je trouve toujours important de souligner que nous ne devrions jamais les réduire à des concepts abstraits.

#### *Purification : les quatre forces d'opposition*

Lorsque nous parlons de purification, il s'agit de reconnaître que notre esprit recourt à une multitude de stratégies qui ne sont pas habiles.

Et le fait de les utiliser - malheureusement pour nous - a pour effet de les renforcer.

Nous pouvons le constater : plus nous utilisons la colère, plus facilement elle revient au premier plan.

C'est pourquoi notre objectif est de diminuer la dépendance de notre esprit à l'égard de ces schémas non vertueux, en mobilisant différentes méthodes.

Je ne souhaite pas entrer ici dans toute l'explication de cette méthode, mais la pratique couramment utilisée - et si vous ne la connaissez pas, je vous invite vraiment à vous y intéresser - repose sur *les quatre forces d'opposition* :

- la base,
- le regret,



- la purification (ou l’application du remède),
- et l’intention de ne pas le répéter.

Encore une fois, si cette pratique ne vous est pas familière, veuillez vous référer au *Lamrim*. Le *Lamrim* en donne une excellente description.

### *Accumulation de mérites*

Notre esprit possède aussi - surtout maintenant que nous avons rencontré le Dharma - de nombreuses stratégies vertueuses.

Et, de la même manière que pour les schémas non vertueux, ces stratégies vertueuses s’intensifient à mesure que nous les utilisons.

Plus nous pratiquons la bienveillance, par exemple, plus nous comprenons qu’elle est réaliste.

Plus nous faisons l’expérience directe de la bienveillance accomplissant sa fonction - là où, par exemple, la colère échoue toujours - plus notre esprit comprend qu’il peut s’y appuyer comme sur une meilleure manière d’aborder le monde.

C’est pourquoi existent toutes sortes de pratiques spécifiques : faire des offrandes, cultiver la dévotion au maître spirituel, méditer sur les quatre pensées incommensurables, et ainsi de suite.

Mais je pense qu’à un niveau général, c’est une bonne manière d’y réfléchir.

Et, dans un sens méditatif, c’est une manière très utile de l’envisager :

notre esprit étant un phénomène causal, conditionné, il a tendance à se familiariser - ou à s’habituer - à ce qu’il pratique.

Qu’il s’agisse de tendances vertueuses ou non vertueuses.

Un méditant avisé se sert simplement de cette dynamique à son avantage.

### **Les deux autres applications : entre mystique et pratique**

Les deux autres applications peuvent être abordées soit de manière mystique, soit de manière plus pragmatique.

#### *Faire des offrandes aux esprits malveillants*

La lecture mystique de cette application est la suivante : une grande partie des êtres vivants ne sont pas directement visibles pour nous. Cela est assez simple à comprendre.

Je pense que la plupart d’entre nous n’ont jamais observé une bactérie vivante.

Nous avons vu des photos de ces organismes, bien sûr, mais à moins d’avoir accès à un bon microscope, ce n’est pas une forme de vie que nous percevons habituellement - pas plus que le plancton, par exemple.

Et, selon les traditions asiatiques, il existerait également d’autres formes de vie qui ne nous sont pas accessibles directement.

D’où cette vision d’un monde littéralement rempli de vie, même au cœur des arbres, etc.



On pourrait dire que ces deux autres pratiques ressemblent à ce que nous faisons déjà avec les personnes qui nous entourent.

D'un côté, nous entretenons parfois des relations non vertueuses avec autrui.

Peut-être que nous sommes fumeurs, et que nous sommes amis avec d'autres fumeurs qui nous maintiennent dans cette habitude : c'est une relation malsaine.

Ou peut-être que nous aimons le football, et qu'après un bon match nous allons détruire le centre-ville.

Ou dans notre vie sociale, il est important de nous enivrer, puis de dire des choses blessantes aux autres.

On peut imaginer que, dans une perspective mystique, il existe toutes sortes d'autres êtres autour de nous qui influencent négativement nos vies.

C'est précisément l'image que le texte propose ici.

La troisième pratique consiste donc à leur faire des offrandes.

Que vous souhaitiez y croire ou non, en réalité, m'est égal.

Cependant, un phénomène intéressant s'est produit dans mon dernier appartement en Hollande : j'avais réellement un esprit dans la maison - et un esprit visible, en plus.

La première fois, il m'a terrifié, mais ensuite je m'y suis progressivement habitué.

L'aspect fascinant est que, lorsque j'ai commencé à pratiquer la bienveillance envers cet esprit, il s'est, d'une certaine manière, neutralisé.

La deuxième fois que je l'ai vu, je me suis simplement adressé à lui en disant :

« *Bienvenue chez moi. Soyez à l'aise. Puissiez-vous être heureux.* »

Et que vous croyiez ou non que ces êtres puissent vous nuire importe finalement peu.

Ce qui compte, c'est que cette attitude - *puissiez-vous être heureux* -, appliquée à tout ce qui entre dans notre cercle immédiat, transforme profondément la relation.

#### *Faire des offrandes aux protecteurs du Dharma*

D'un autre côté, nous avons aussi toutes sortes de relations qui sont vertueuses.

Nous avons nos compagnons de pratique spirituelle.

Nous avons peut-être un ami ou un collègue inspirant.

Nous avons peut-être un enseignant que nous apprécions.

Et c'est la quatrième pratique : faire également des offrandes - dans ce cas, de manière mystique je dirais - à des êtres que nous ne pouvons pas voir, comme les protecteurs du Dharma, etc., pour protéger notre chemin.

Et si la croyance en ce type d'êtres mystiques se situe un peu en dehors de notre zone de confort, alors nous pouvons également tout à fait interpréter cette pratique autrement : comme une manière d'honorer celles et ceux qui nous entourent, qui nous inspirent, qui nous guident vers un comportement plus vertueux.



Une autre manière de regarder cela consiste à reconnaître que la plupart de ces esprits et de ces dieux habitent en réalité notre propre esprit.

Parce que - je ne sais pas pour vous - mais quand je regarde à l'intérieur de mon esprit... il est littéralement peuplé de vie.

Il y a toutes sortes de « créatures » dans mon esprit : certaines se comportent de manière turbulente ; d'autres sont parfois assez inspirantes.

Et c'est aussi une manière de comprendre cette pratique.

Sentez-vous donc libres d'être créatifs avec cela.

Je vais vous donner une explication plus pratique en m'appuyant directement sur le texte.

Et, encore une fois, j'aimerais l'aborder de la manière la plus concrète et la plus méditative possible - de la façon la plus applicable dans la vie quotidienne.

La phrase suivante dit :

*« Sers-toi de toutes les circonstances rencontrées pour méditer. »*

C'est, très simplement, une invitation à une pratique continue.

Dans un sens très pragmatique, on entend souvent :

« Je n'ai pas le temps de méditer. »

Mais lorsque vous prenez réellement cette pratique au sérieux, il ne manque jamais de temps pour méditer, car chaque circonstance devient une occasion de méditer.

Souvenez-vous :

la méditation n'a rien à voir avec les coussins.

Elle a tout à voir avec le fait d'habituer votre esprit à une manière différente de regarder le monde.

C'est là l'essentiel de cette instruction : utiliser n'importe quelle situation rencontrée pour transformer l'esprit en quelque chose de plus sain.

Et c'est précisément ce que va aborder la partie suivante.

On pourrait dire que cette phrase est une introduction au thème suivant.

### 3. Les cinq forces

*La quintessence des instructions se résume*

*Aux cinq forces : unis-les à ta pratique.*

La question est donc : comment appliquer cette pratique au reste de votre vie ?

Et l'explication commence, de manière très pratique, par un point que nous avons souvent examiné : si nous ne possédons pas de soi indépendant, alors nos agrégats ne sont pas le soi.



Ainsi, vous avez peut-être remarqué que votre intention semble avoir sa propre vie.

Vous vous asseyez en vous disant :

« Je vais méditer »,

et votre intention réplique :

« Non, je préfère m'inquiéter de demain. C'est un bien meilleur usage du temps. »

La question est alors :

comment guider cette intention ?

Nous n'avons pas un contrôle absolu sur elle.

Mais grâce à la pratique, nous pouvons l'orienter progressivement dans la bonne direction.

Si, en méditation, nous cherchons un contrôle total, c'est que nous n'avons pas encore compris la vacuité - et nous nous exposons à de grandes frustrations, frustrations qui ne sont absolument pas nécessaires.

### 1) Première force : la motivation

Le texte met en évidence cinq pratiques consécutives, pourrait-on dire.

La première force est - pour la reformuler à partir du commentaire - une motivation capable d'entraîner votre intention, quelque chose qui vous touche si profondément que cela agit comme une véritable force de propulsion.

Vous ne pouvez pas pousser votre intention en avant. Cela n'a aucun sens.

Mais vous pouvez lui offrir une motivation qui, pour ainsi dire, l'embrase.

Vous pensez alors :

*« Wow... cette motivation est tellement magnifique. Elle a tellement de sens.*

*Je sais, profondément qu'elle sert mes besoins et ceux de tous les autres.*

*C'est cela que je veux faire. »*

Et c'est précisément la première de ces forces.

Nous ne pouvons pas nous attendre à simplement être capables de faire cela immédiatement. Comme nous allons le voir, c'est quelque chose qui doit être cultivé encore et encore. C'est toute une partie de la pratique : cela demande du temps pour se familiariser avec ces idées.

Notre esprit s'est égaré dans l'ignorance depuis des temps sans commencement.

Vous ne pouvez pas compenser des temps incommensurables avec quelques semaines de pratique.

Pas même, pour être honnête, avec quelques années de pratique. Cela demande beaucoup de temps.

Ainsi, la première pratique consiste à établir une motivation qui n'est pas seulement vertueuse, mais aussi formulée de manière à véritablement compter pour vous.

Et je pense que cela est essentiel.



Je vous ai déjà parlé d'un livre que je recommande vivement :

*"Religious Reading : The Place of Reading in the Practice of Religion"*. (ajoutez-le à votre liste).

Son auteur, *Paul J. Griffiths*, explique que la « lecture sacrée » doit être un dialogue vivant avec le texte, et non une croyance ou une imitation aveugle :

« Puisque le texte dit que je dois faire ceci, je vais le faire. »

Une lecture sacrée signifie que vous entrez en dialogue avec le texte, afin de comprendre ce qu'il veut dire, de vous l'approprier, puis de le reformuler d'une manière qui vous parle profondément.

Est-ce que cela fait sens ?

Pour nourrir votre motivation, sentez-vous libres de faire cela. En réalité, c'est même une nécessité. C'est tout le sens de la lecture sacrée.

Lorsque vous lisez *Shantideva*, par exemple, ou *Tchekawa Dorje*, l'invitation qui vous est faite est de le reformuler dans votre propre univers, afin de garder l'enseignement vivant en vous.

On peut dire que c'est la même chose avec la parentalité : les parents ne souhaitent pas créer des copies d'eux-mêmes.

Ils veulent donner à leur enfant les moyens d'entrer dans un monde différent de celui dans lequel eux-mêmes sont nés.

Et c'est aussi exactement ce que fait la lecture sacrée.

Dans notre pratique, nous donnons une nouvelle naissance au Dharma, d'une manière qui ait du sens aujourd'hui.

## 2) Deuxième force : la familiarité

La deuxième force, évidemment, est le pouvoir de la familiarité - ou le pouvoir de l'accoutumance.

Plus nous travaillons avec ces idées, plus elles se déploient naturellement en nous, plus elles nous viennent avec aisance.

## 3) Troisième force : nourrir la graine

La troisième force consiste à comprendre que les graines ne produisent pas de plantes par elles-mêmes.

Si vous prenez une graine, que vous la posez sur votre table, et que vous attendez qu'une plante pousse... vous pouvez attendre très, très longtemps.

On a même retrouvé des graines dans la tombe de Toutankhamon, vieilles de trois mille cinq cents ans - et qui n'ont rien produit, parce qu'il manquait les conditions nécessaires.

Avoir simplement l'intention n'est donc pas suffisant.

Il faut davantage.



Ainsi, la troisième pratique consiste, entre les sessions, à s'engager dans toutes sortes d'activités vertueuses qui soutiennent cet idéal, qui soutiennent cette motivation. Vous pouvez être motivés par le souhait de prendre soin de tous les êtres vivants qui sont vos mères.

Mais, entre les sessions, vous pratiquez la générosité, la patience, l'hospitalité, l'empathie, et ainsi de suite.

Vous donnez à cette graine de bienveillance tout ce dont elle a besoin, et elle a besoin de beaucoup de choses.

Vous gardez la graine au centre de votre conscience, et vous faites du reste de votre vie une pratique, comme un patient arrosage de cette graine.

Voilà la troisième pratique.

#### 4) Quatrième force : protéger la graine

La quatrième est liée à la précédente.

Il s'agit de remarquer que lorsque vous avez une graine et que vous souhaitez la planter quelque part, vous réalisez qu'il existe aussi, autour de votre jardin, des conditions qui peuvent lui nuire.

Si vous avez une plante qui a besoin de lumière, vous n'allez pas planter la graine dans une zone d'ombre, ni dans un sol composé uniquement de sable, et ainsi de suite.

La quatrième pratique consiste donc à découvrir ce qui nuit à votre motivation.

Évidemment il s'agit tout particulièrement de la saisie du soi et du chérissement de soi.

Mais je n'ai pas besoin de vous dire que d'autres éléments entrent dans l'équation : l'avidité, la jalousie...

Et la liste est malheureusement longue, très longue.

#### 5) Cinquième force : le pouvoir de l'aspiration

La cinquième pratique est similaire à la première, mais elle repose sur la reconnaissance que, pour le moment, en tant qu'êtres samsariques, notre motivation est fragile.

Et qu'il est nécessaire d'utiliser le pouvoir de la prière.

Une prière, dans le bouddhisme, n'est pas une demande de faveurs adressée à l'univers ou à Dieu.

Cela n'arrive pas... vous pouvez demander autant de faveurs que vous voulez. Je n'ai toujours pas de Mercedes-Benz... Si vous en voulez une, trouvez un travail. Ne priez pas.

Ici, la prière signifie autre chose : c'est reconnaître ce que vous n'avez pas encore, tout en sachant combien il sera important de l'acquérir.



C'est l'aspiration.

Et alors, prier profondément :

*« Puissé-je développer une motivation parfaite. Elle n'est pas parfaite aujourd'hui. Quoique je fasse, je suis encore un être limité. Mais un jour, ce serait merveilleux qu'elle soit parfaite. Puisse-ce être demain, car demain est mieux qu'après-demain. Et si c'est après-demain, alors puisse-ce être ce jour-là, et non celui d'après. »*

Ainsi, l'aspiration consiste à savoir combien cela est important pour vous, et à cultiver un sentiment lucide d'urgence.

### La méthode du transfert : appliquer la pratique au moment de la mort

*« Parmi les instructions sur le transfert du mahayana, Les cinq forces constituent la plus importante des pratiques. »*

Le texte effectue ici soudain un tournant, et aborde la méthode du transfert.

Dans ce cas, il s'agit d'utiliser les mêmes moyens au moment de la mort.

Il est dit que lorsque nous parlons d'appliquer la pratique tout au long de notre vie, cela signifie aussi la pratiquer lorsque nous sommes sur le point de mourir.

Pour le dire aussi brièvement que possible : dans ce cas, nous établissons une motivation profonde dès que le processus de la mort commence.

Nous savons : *« La mort est en train d'arriver, maintenant. »*

Comme les plus grands dangers au moment de la mort sont le chérissement de soi et la saisie du soi - comme toujours - cela nous invite à pratiquer particulièrement la générosité : donner tout ce que nous avons à nos mères, à la communauté monastique, et à nos maîtres, et aux Trois Joyaux ; renoncer à tout ce que nous possédons.

Car la possession entrave un passage sûr.

Et si vous le souhaitez vraiment, vous pouvez même le faire - ou même particulièrement le faire - avec votre propre corps.

Il y a toutes sortes de créatures qui attendent sans aucun doute très joyeusement votre corps. (en particulier le mien, parce qu'il est grand ... il y a donc beaucoup à manger).

Puis nous formulons une prière profonde, nous générons cette motivation en priant ainsi :

*« Puisse ma prochaine vie être une précieuse renaissance humaine.*

*Puissé-je rencontrer à nouveau mes maîtres.*

*Puissé-je compléter la voie dans ma prochaine vie. »*

Et ainsi de suite - le reste, je pense, vous pouvez l'imaginer.

Ensuite, nous entrons dans un nouvel intitulé, et... vous savez maintenant que j'ai un seul ennemi : le temps.

Vingt ans pour cette formation à la méditation serait une excellente idée, mais cela n'arrivera pas...



Dans la session et demie qui reste (celle-ci et la semaine prochaine), je vais donc vous proposer une sorte d'argument général pour la suite.

Il existe deux livres dans lesquels vous pouvez trouver un commentaire.

L'un est le grand livre [Mind Training de la Tibetan Library](#), un excellent ouvrage traduit par *Thupten Jinpa*. (le chapitre 7 donne un commentaire par *Sé Chilbu Chökyi Gyaltsen*)

Le second est un commentaire que j'apprécie particulièrement, du grand *Dilgo Khyentsé Rinpoché* : [Audace et compassion, aux éditions Padmakara](#).

Nous pourrions passer sans aucun doute quatre années entières pour cette seule pratique.

#### 4. L'évaluation de l'esprit entraîné

La première instruction commence ainsi :

*Tous les Dharmas sont condensés en une seule pensée.*

D'un point de vue mahāyāniste cette seule pensée, ce but unique, est de surmonter le chérissement de soi.

C'est cela qui nous empêche de devenir des bouddhas.

La résolution de ce problème unique est tout.

Tous les autres enseignements sont secondaires ou dérivés de ce problème central.

Sans cela, l'Éveil n'est pas possible.

*Des deux témoins, prends appui sur le principal.*

La plupart d'entre vous connaissent ces deux témoins sous des termes qui ne sont pas tout à fait appropriés, ce qui est regrettable et embarrassant.

Pour les formuler autrement :

Le premier témoin est la considération à l'égard des autres.

Réfléchir à vos actions du corps, de la parole et de l'esprit. Comment ces actions se reflètent-elles sur les personnes qui vous entourent ?

Comment les autres les percevraient-ils s'ils les voyaient ou les connaissaient ?

C'est un témoin important, mais ce n'est pas le principal.

Le deuxième, le véritable témoin, est le respect de soi : « Je suis quelqu'un qui pratique le Mahāyāna. » Et réfléchir à vos actions à partir de cette identité, de cet engagement.

#### La joie comme fondement de l'éthique

La troisième phrase, je pense, est tellement, tellement importante - surtout pour les personnes issues d'une culture protestante :

*Sois toujours d'humeur uniquement joyeuse.*



Nous oublions cela si facilement, pourtant sans cette joie, rien n'est possible.

Nous l'oublions parce que nous avons tendance à entendre les enseignements de manière normative :

« Tu DOIS faire ceci. » Non. Le Bouddha ne dit nulle part que vous *devez*.

Il dit que vous *voudriez* le faire si vous en compreniez vraiment le sens.

Et c'est ce qui rend l'éthique bouddhiste tellement différente de toutes les autres formes d'éthiques dans ce monde.

Toute éthique occidentale repose sur un argument du type « tu devrais » :

« Tu devrais, parce que Dieu te l'ordonne. »

« Tu devrais, parce qu'il faut avoir un bon caractère. »

« Tu devrais, parce que cela maximise le bonheur », etc.

Le Bouddha dit qu'aucun de ces arguments ne convainc réellement.

Comme l'a récemment expliqué *Jay Garfield*, ce type de réflexion est toujours « une pensée de trop », en en plaisantant ainsi :

si vous allez rendre visite à un ami à l'hôpital et que vous lui dites :

« *Je suis venu pour maximiser ton bonheur* », votre ami vous dira probablement : « *S'il te plaît, va-t'en.* »

Ou si vous lui dites : « *Je suis venu parce que je m'exerce à avoir un bon caractère* », il pensera : « *Qu'est-ce qui ne va pas chez cette personne ?* »

Le Bouddha explique que rien de tout cela ne fonctionne. C'est toujours « une pensée de trop », une pensée superflue qui nous éloigne de la réalité vivante de la relation.

Le véritable soin naît lorsque vous voyez l'autre - vraiment - et qu'aucune autre option n'est possible.

Parce que c'est la seule réponse cohérente à la façon dont nous existons.

Nous existons *les uns dans les autres*.

Et lorsque notre esprit devient bienveillant, empathique, généreux, il sait profondément ce que cela fait : c'est joyeux.

Cela rend la vie moins lourde.

Cela nous donne de la force.

Cela nous dit qui nous sommes.

Cela donne un sens à notre existence.

Et cette joie doit être cultivée.

S'il y a une chose que vous devez faire, alors c'est cela.

Si nous voulons vraiment prendre soin de tous les êtres vivants, nous avons besoin d'immenses ressources intérieures.

Et ces ressources ne peuvent venir que de la joie de notre propre esprit.

C'est donc une phrase d'une importance capitale.



## Quand l'esprit répond spontanément

Le texte poursuit avec une phrase magnifique :

*Rester apte, même distrait, témoigne de l'entraînement.*

Cela signifie que même lorsque toutes sortes d'exigences pèsent sur vous, même lorsque vous ne pouvez pas rester en méditation et que la vie défile à toute vitesse, si votre esprit continue de répondre spontanément, sans effort volontaire, avec cette attitude bienveillante, alors vous avez véritablement réalisé cet esprit.

Alors, vous avez l'esprit d'Éveil.

## 5. Les engagements de l'esprit d'Éveil

### Les trois principes fondamentaux

Nous passons maintenant à l'instruction suivante :

*Observe toujours les trois consignes générales*  
(les trois principes fondamentaux)

#### 1. Ne jamais négliger la loi de causalité

Le premier principe, pour le dire aussi simplement que possible, est que lorsque nous agissons de manière bienveillante, nous ne devrions jamais négliger notre compréhension du karma, les lois de cause et effet.

Sans cela, nous pourrions facilement nous tromper et finir par exprimer notre attitude compatissante à travers un comportement malheureux.

Par exemple : « Je prends soin de la personne X, donc je vais tuer la personne Y. »

Le Bouddha dit que cela néglige totalement les lois de cause et effet. C'est nuisible.

La compassion authentique ne transgresse pas la causalité : elle s'appuie sur elle.

#### 2. Reconnaître notre fragilité et l'influence du contexte social

Le deuxième principe, pour rester aussi simple que possible, consiste à reconnaître que nous sommes fragiles.

Nos identités sont profondément sociales.

Et, par conséquent, nos actions sont façonnées - parfois limitées - par notre contexte social.

Dans une époque comme la nôtre, où ne cessent de croître la colère, le ressentiment et la polarisation, c'est un point crucial auquel rester attentif.

Lorsque nous constatons que certains aspects de notre comportement deviennent vulnérables aux pressions sociales, il est sage d'essayer, autant que possible, de prendre de la distance avec ces groupes sociaux.



Non pas pour devenir indifférents - ce n'est pas leur faute, nous sommes tous dans le samsara - mais pour savoir exactement en quoi nous sommes, nous-mêmes, vulnérables.

Par exemple, si vous voulez arrêter de fumer, vous n'allez pas passer du temps avec des fumeurs pendant un moment, parce qu'ils vous offriront une cigarette, et vous ne pourrez pas gérer cela.

Et par « vous », je veux dire « moi » : j'ai été extrêmement dépendant de cette absurdité.

C'est cela, le deuxième principe.

### 3. L'équanimité comme fondement de la bodhicitta

Le troisième principe est que, par définition, les quatre pensées incommensurables et la bodhicitta reposent sur l'équanimité. Ainsi, toute préférence ou aversion envers quelqu'un brise notre objectif.

La bodhicitta est le souhait de devenir un Bouddha pour *tous* les êtres vivants.

En exclure un seul, c'est abandonner complètement cet esprit.

Car dès lors que nous sommes « pour » quelqu'un et « contre » quelqu'un d'autre, cela devient égocentrique :

*« Je ne veux pas prendre soin de cette personne parce qu'elle ne m'apporte rien.*

*Et je veux prendre soin des autres parce qu'ils me donnent quelque chose en retour. »*

Ceci n'est pas la bodhicitta.

C'est un investissement social et cela contredit notre pratique.

## Les six premiers engagements

### Change d'attitude tout en restant naturel

Cette deuxième phrase m'a profondément transformé au début de ma vie monastique : Quand je suis devenu moine, tout le monde - et je pense que toute personne ordonnée passe par là - souffre de cette illusion, profondément enracinée, que juste après la cérémonie... vous êtes saint.

Et puis, vous vous réveillez le lendemain en constatant que vous n'êtes pas saint du tout : vos vêtements ont changé, votre coiffure a changé, mais tout le reste est exactement comme la veille...

À cause des attentes, j'ai trouvé difficile, au début, d'adapter mon comportement : je ne savais pas comment je devais agir, ni quelle posture adopter.

Puis j'ai découvert la manière dont *Shantideva* l'exprime, qui est magnifique.

Il dit qu'en fait vous devez protéger votre vertu, et que la meilleure manière de la protéger est de ne dire à personne ce que vous faites. Cela ne regarde personne.

Votre vertu est entre vous, votre maître spirituel, et vous-même.



Donc : comportez-vous comme vous l'avez toujours fait.

Vous pouvez être moine ou moniale, mais si vous allez dans un endroit où les gens veulent jouer à des jeux vidéo - parce que par exemple, c'est ce que fait votre famille - alors jouez aux jeux vidéo.

Vous protégez votre esprit, bien sûr, car vous savez que ce n'est pas l'activité la plus utile pour celui-ci ; mais cela ne concerne pas les autres.

Alors vous jouez par compassion, et eux jouent pour se divertir.

De l'extérieur, personne ne verra la différence, mais vous, vous savez que c'est différent.

Nous n'avons pas besoin de porter un Bouddha autour du cou.

Il n'y a aucune raison de signaler aux autres que nous sommes des pratiquants du *Mahāyāna*.

Seuls les monastiques doivent le faire, pour de très bonnes raisons :

nous appartenons à une institution qui a une fonction en elle-même, indépendante de ce que nous sommes comme individus.

C'est exactement cela que signifient mes robes : ma fonction n'a rien à voir avec "moi".

J'essaie de contribuer à quelque chose qui n'est pas « moi », qui n'est pas centré sur ma personne.

Mais même dans ce cas, chacun devrait se comporter de manière détendue et normale, tant que l'on ne commet aucune non-virtu.

Personne n'a besoin de savoir ce que vous faites.

Les gens devraient bénéficier des fruits de votre pratique, et non être impressionnés par une attitude prétendument « sainte ».

Soyons honnêtes : quand les gens se comportent comme cela, c'est plutôt déplaisant.

Vous tenez toujours le coup ? Continuons avec quelques autres consignes, car elles ne sont pas si difficiles.

### Ne parle pas des défauts d'autrui

Cela concerne une mauvaise attitude.

Bien sûr, il existe des situations où nous devons discuter des comportements nuisibles des autres. Mais la plupart du temps, nous parlons négativement des gens **pour nous élever nous-mêmes**, et cela, c'est le faire avec une mauvaise motivation.

Ce n'est pas autorisé. Soyons honnêtes : c'est un comportement assez déplorable.

Il ne s'agit pas ici d'un « tu dois » : à vous de le découvrir par vous-mêmes.

Mais oui, lorsque nous parlons négativement de quelqu'un d'autre pour créer l'image que nous sommes meilleurs, c'est assez laid.



### Ne pense rien des fautes d'autrui.

Ne ruminez pas à propos des fautes des autres. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas les reconnaître, mais ce que nos paroles ont tendance à faire aux autres, nous le faisons aussi très facilement dans notre propre esprit.

Nous aimons nous plaindre intérieurement des autres parce que, de la même manière (que lorsque nous le faisons extérieurement), cela nous donne l'impression d'être supérieurs.

Et l'instruction ici est : ne faites pas cela.

Car c'est aussi autodestructeur.

Lorsque nous parlons négativement de quelqu'un, nous construisons une histoire identitaire : « *Cette personne est mauvaise.* »

Cela s'approche dangereusement de l'abandon de cette personne dans notre esprit d'Éveil.

Car si quelqu'un était intrinsèquement, indépendamment, immuablement mauvais, vous ne pourriez pas libérer cette personne.

Ce serait impossible.

C'est donc très dangereux - plus dangereux que nous ne l'imaginons.

### Purifie d'abord tes plus grosses perturbations.

Le troisième entraînement est l'entraînement à l'honnêteté.

Pratiquez d'abord avec vos émotions destructrices les plus fortes.

Autrement dit - comme on dit en anglais, *bare bottom* - allez sans protection, à nu.

Soyez réalistes avec ce qui vous fait le plus souffrir.

Nous préférons tous regarder nos petites erreurs. Mais ici, le texte dit : ne faites pas cela.

Commencez par les grandes, celles qui sont embarrassantes, celles qui nuisent à votre respect de vous-même.

Travaillez-les. Surmontez-les.

### Abandonne tout espoir de résultats.

On pourrait dire que c'est méditer sans regarder votre montre toutes les trente secondes pour voir si vous avez déjà atteint l'Éveil.

Pratiquer avec confiance dans le processus.

Une grande partie de vous n'est pas accessible à votre introspection.

Vous ne pouvez pas voir votre karma.

Vous ne pouvez pas mesurer la force de vos habitudes, et ainsi de suite.

Vous ne pouvez pas voir cela.

Donc, si vous attendez un résultat visible, vous arrêterez très vite de pratiquer.

Et cette attente - celle d'un résultat immédiat et visible - devient un obstacle en elle-même.

Il vaut bien mieux vous en défaire.



C'est précisément pour cela que nous étudions : pour comprendre pourquoi cela fonctionne.

Et au moment où vous avez cette conviction : « *Je comprends comment cela fonctionne* », alors oubliez le processus.

Faites simplement ce qui doit être fait.

Parce que c'est la seule manière de trouver le bonheur ultime et de servir ceux dont dépend notre existence.

### Rejette la nourriture empoisonnée.

Je pense qu'il est assez évident qu'il ne s'agit pas de... - et, pour votre bien, il s'agit bien sûr de la pizza (*rires*)- mais plutôt de ce que l'on pourrait appeler l'hygiène de l'esprit.

Nous avons une intention, mais notre intention est, comme nous l'avons vu encore et encore, conditionnée.

Ainsi, maintenir une motivation vertueuse tout en passant nos journées sur Facebook est irréaliste.

Ou en lisant des journaux toxiques, et ainsi de suite.

Le monde que nous percevons est un monde narratif, un monde construit.

Et donc, ce que nous consommons mentalement a un impact immense.

Si nous nous nourrissons de films de vengeance, si nous regardons Fox News - peu importe que l'on soit de gauche ou de droite, cela reste assez mauvais - et ainsi de suite, la construction de notre monde intérieur commence progressivement à dériver.

Et cela est très, très dangereux.

## 6. Conclusion

Je voudrais ajouter un petit point important.

Nous allons faire maintenant quelques prières d'aspiration.

À présent, ces prières deviennent l'une des cinq pratiques.

Vous savez désormais pourquoi elles fonctionnent.

Nous avons encore une motivation fragile - et nous pouvons le constater.

Vous pourriez vouloir libérer tous les êtres vivants, et puis, lorsque vous essayez simplement de suivre votre respiration pendant cinq minutes, votre esprit montre qu'il a aussi d'autres motivations.

C'est réaliste.

Alors nos prières servent à nous aider, à orienter notre esprit, afin que demain notre motivation soit plus forte, et le jour suivant encore plus forte.

Jusqu'à ce qu'un jour nous obtenions une motivation inébranlable, qui nous protège en toutes circonstances.

Alors, nous deviendrons véritablement des refuges pour nous-mêmes.



J'attends d'ailleurs avec beaucoup d'impatience de voir à quoi vous ressemblerez en tant que bouddhas... Je pense que certains d'entre vous pourraient avoir des expressions surprenantes. Mais je ne vais pas m'étendre ici - gardons cela entre nous. (*rires*).  
Tant que cela est empreint d'humour, je serai très heureux, et vous pourrez alors faire tout ce que vous voudrez.  
Peut-être que certains êtres vivants ont besoin d'un bon rire.  
Et si telle est votre expression en tant que Bouddha, je dirais : tant mieux pour vous.

Et vraiment, je vous invite à être reconnaissants envers votre propre corps et votre propre esprit.  
Ils ne sont pas « vous ».  
Mais ils vous produisent.  
Et le fait que vous soyez venus ici aujourd'hui, que vous envisagiez de devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants, ce sont de grandes œuvres de votre esprit.  
Puisse-t-il s'épanouir.

---

#### *Prières de dédicace*

---

Je voudrais interrompre un moment les prières pour vous rappeler quelque chose, et aussi pour ne pas surexploiter l'énergie de ma traductrice.  
Puisque nous avons beaucoup de nouveaux participants parmi nous, je souhaite rappeler qu'un aspect essentiel de cette formation est que vous avez accès à moi.  
Ne pensez pas que vous devez avancer seuls dans votre pratique.  
Je vous guide d'une certaine manière à travers ces enseignements, mais si vous avez des questions ou rencontrez des difficultés, n'hésitez jamais à m'écrire un message.  
Je réponds toujours dans les deux semaines, et je le fais pour une bonne raison.  
D'une part, parce que j'ai une vie.  
Mais plus important encore : je pense qu'il vaut la peine d'écrire avec intention.  
Je préfère prendre un moment pour répondre vraiment à votre besoin, plutôt que de vous envoyer la première réaction qui me traverse l'esprit. Cela ne serait pas utile.

Mon adresse email est : [gendun@thebuddhaproject.org](mailto:gendun@thebuddhaproject.org)

Vous êtes aussi tous dans les groupes WhatsApp ou Signal. J'y suis aussi. Vous pouvez m'y envoyer un message privé.

Vous pouvez également utiliser le forum.

Comme vous l'avez remarqué, je ne passe pas sur le forum tous les jours - ce ne serait pas raisonnable - mais je réponds toujours à vos questions.  
Alors, continuez à vérifier : parfois cela peut me prendre un peu de temps, surtout lorsque je voyage beaucoup, je manque parfois de temps, mais je réponds toujours.  
Cela étant dit, et je le pense vraiment :  
quand je m'assois le matin ou le soir, vous êtes assis là avec moi.  
Mes dernières prières sont toujours une dédicace pour vous.



Vos noms sont les derniers à passer sur mes lèvres le soir avant de me coucher, c'est réellement ainsi.

Alors, sentez-vous portés par cette communauté, par ma pratique.

Il n'y a qu'un seul chemin vers l'Éveil et c'est ensemble qu'il faut le parcourir.

Merci d'être ici cet après-midi et ce soir.

Et si le karma le permet, nous nous reverrons la semaine prochaine pour la dernière session de ce trimestre.

Beaucoup de belles choses nous attendent en février.

Mais nous devons d'abord terminer un texte.

Merci, et reposez-vous bien. Merci à la traductrice. Je verrai certains d'entre vous demain, ici, à Helsinki ou en ligne, et pour les autres je vous reverrai assurément dans ma méditation ce soir.

