



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3– Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

29 novembre 2025

Conversations avec le Bouddha intérieur



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Sommaire

1. Autour de la méditation : la fonction du Bouddha comme miroir	3
2. Comprendre la nature du soi : vacuité, apparence et liberté intérieure.....	4
3. Les racines de la confusion : l'erreur cognitive et le chérissement de soi	6
La mécanique du chérissement de soi	6
Stabiliser la motivation	7
4. Trouver son rythme : entre urgence et détente sur le chemin	7
Une vision parfois trop étroite de l'Éveil	8
Pratiquer avec douceur et confiance	9
5. La transformation de l'esprit en sept points	10
Les engagements de l'esprit d'Éveil (suite).....	10
Les instructions pour entraîner l'esprit.....	13
6. Regard vers la suite de l'année	18
7. Conclusion.....	21



1. Autour de la méditation : la fonction du Bouddha comme miroir

Bienvenue à toutes et à tous.

Vous êtes tous bien là, présents... même à travers la caméra, je le vois.

La méditation que nous venons de faire n'était pas tout à fait celle que j'avais en tête.

Mais, comme vous le savez maintenant, mon esprit n'est clairement pas un soi.

Il a sa propre dynamique, sa propre vie.

D'une certaine manière, cela crée un lien intéressant avec ce que nous explorerons l'année prochaine.

En effet, l'une des pratiques que nous aborderons l'année prochaine sera celle du Kriya Tantra, dans laquelle nous méditerons aussi avec une visualisation frontale d'une forme de Bouddha. Nous découvrirons alors que cette forme n'est pas simplement une image extérieure : elle a pour fonction de nous servir de miroir.

Lorsque nous pratiquons avec cette visualisation frontale, la manière traditionnelle de procéder est d'avancer en trois étapes :

1. D'abord, nous nous relions à cette forme en tant que Bouddha.
2. Ensuite en tant que notre propre maître.
3. Puis enfin en tant que ce Bouddha que nous deviendrons nous-mêmes.

Ainsi, nous recevons des bénédictions non seulement du Bouddha, non seulement de notre maître spirituel, mais également du Bouddha que nous sommes en devenir.

Ce que j'ai essayé de mettre en lumière dans la méditation, c'est que les « bénédictions », dans ce contexte, ne sont jamais quelque chose de mystique.

Sa Sainteté le Dalai-Lama dit souvent :

« Mes bénédictions ne peuvent pas guérir vos maladies ; ce n'est pas ce que font les bouddhas. »

Il ajoute généralement : *« Mes bénédictions - les bénédictions du maître - ce sont mes enseignements. »*

Mais pas de manière abstraite : ce sont ces enseignements qui éveillent en nous la conviction que c'est possible.

C'est cela, la véritable bénédiction du maître.

Et c'est aussi la bénédiction de votre maître intérieur.

Le rôle des bénédictions du maître extérieur est précisément de nous conduire vers les bénédictions du maître intérieur :

d'éveiller en nous quelque chose qui, tout au long de la journée, nous rappelle que l'Éveil est possible ; qui génère une motivation constante, comme un compagnon intérieur ; et qui nous donne une direction intérieure, en nous montrant ce qui est habile de faire et ce qui ne l'est pas.



2. Comprendre la nature du soi : vacuité, apparence et liberté intérieure

Tout cela, comme vous pouvez l'imaginer, comporte de nombreux aspects. J'ai commencé avec l'aspect de la vacuité.

Lorsque nous disons que *Tārā sait qu'elle n'est pas réelle*, cela signifie que ce que nous croyons voir lorsque nous la regardons, cela, précisément, *n'est pas réel*.

Il s'agit de notre perspective, de ce que nous pensons percevoir lorsque nous regardons *Tārā* : comme si elle existait *là-bas*, quelque part en dehors de nous, une divinité indépendante, établie par elle-même. Cela n'est pas réel. Ce n'est pas ainsi que les phénomènes existent. Et nous-mêmes, nous n'existons pas de cette manière.

Ce que nous verrons l'année prochaine, c'est que nous avons profondément l'impression de posséder ce que l'on appelle une existence intrinsèque : l'idée qu'il y aurait en nous quelque chose d'inaltérable, une essence immuable qui ferait de « moi » ce que je suis. C'est ainsi que nous nous apparaissions à nous-mêmes.

Et *Tārā* sait que cela est irréel.

Elle sait que nous existons extrinsèquement, en dépendance.

Comme le dit souvent *Thích Nhất Hạnh* :

« Lorsque vous cherchez le soi, vous ne trouvez que des phénomènes *non-soi*. »

Nous existons dans la relation, dans l'interdépendance.

Je plaisantais tout à l'heure en disant que mon esprit semble parfaitement capable de guider une méditation sans aucune instruction de ma part : je pense à la méditation A, et mon esprit me dit : « *Non... j'ai une meilleure idée.* »

Et c'est très beau, car cela illustre ce dont notre esprit est capable lorsqu'il est libre.

Je regarde donc mon esprit non pas avec possessivité, mais avec gratitude.

Je lui donne l'espace pour faire ce qui lui vient, et il se révèle capable de faire bien des choses sans que j'aie besoin d'intervenir.

Et c'est étrange, mais c'est précisément cette liberté que nous recherchons.

Quand je fais du vélo, je ne veux pas être en train de réfléchir à *comment* faire du vélo.

Quand je conduis, je ne veux pas me demander *comment* fonctionne une boîte de vitesse.

Je préfère que mon corps sache faire cela tout seul, afin que mon esprit puisse rester attentif à la route, plutôt qu'absorbé par la manière de changer de vitesse.

C'est ce paradoxe que nous verrons vers la fin de cette année d'étude.

Comme le dit le grand texte sur la nature de Bouddha :

« Le soi le plus élevé, c'est de ne pas avoir de soi. »

C'est lorsque nous sortons de notre propre chemin.



Pour citer une phrase tirée d'un film pas très bon, *Le Dernier Samouraï* : lors d'un entraînement au sabre, un samouraï dit au personnage joué par Tom Cruise :
« *Tu combats avec trop d'esprits.* »

On ne peut pas se battre à l'épée tout en réfléchissant à ce que l'on est en train de faire. Dans les moments où les choses se déroulent d'elles-mêmes, ce que nous appelons souvent une expérience de « flux » : il n'y a pas de « faiseur », il n'y a que le faire.

Nous découvrirons l'année prochaine comment *Nāgārjuna* nous montre ce chemin.

C'est pourquoi l'image de *Tārā* ou de *Chenrezig* visualisée devant nous est si importante.

Notre chemin vers l'Éveil est une tension entre ce que nous sommes aujourd'hui et ce que nous comprenons du Bouddha à partir de ce que nous sommes aujourd'hui.

Nous avons tous connu de petites expériences de liberté.

Nous savons ce que cela fait de pratiquer un sport sans « se perdre », ou ce moment d'émerveillement où la beauté nous submerge.

Nous avons tous vécu ces instants où notre cœur était généreux ou bienveillant, sans que nous ayons eu à y penser : vous rencontrez quelqu'un, vous vous voyez faire quelque chose, et puis en vous éloignant vous vous dites : « Ce n'était pas vraiment *moi* qui agissais. » et pourtant cela s'est produit.

C'est aussi cela, la pratique méditative : accumuler des expériences qui illustrent, et qui exemplifient, pour notre esprit, qui sont véritablement *Tārā* ou *Chenrezig*.

C'est notre pratique introspective qui nous enseignera, progressivement, qui est le Bouddha de la compassion.

Mais c'est aussi dans le regard du Bouddha de la compassion que nous apprendrons quelque chose de profond sur nous-mêmes :

- ce qui est habile,
- ce qui ne l'est pas,
- quand notre esprit est fiable,
- quand il ne l'est pas.

(coupure son)

En un sens, on peut dire que c'est seulement lorsque nous serons un bouddha que nous saurons vraiment.

Mais c'est précisément à cela que servent ces réflexions.



3. Les racines de la confusion : l'erreur cognitive et le chérissement de soi

Il y a un élément surprenant dans les sūtras fondamentaux.

(coupure son)

J'aime parfois utiliser l'anglais ou le néerlandais pour illustrer ces nuances.

En néerlandais, nous avons une multitude de mots pour dire « pluie ».

C'était mon idée : montrer combien la langue façonne ce que nous pouvons percevoir.

Ici, dans nos régions, nous n'avons qu'un mot pour dire « sec ».

Mais si vous vivez au Sahel ou en Mongolie, vous avez de nombreux mots pour désigner différentes formes de sécheresse : la sécheresse du printemps, celle de l'été, et ainsi de suite.

Et c'est un peu ainsi que nous allons devoir vivre pendant un moment :

apprendre à distinguer ce que, jusqu'à présent, nous percevions comme une seule chose.

Le Bouddha met l'accent sur ce dont nous souhaitons être libérés.

Et il est important, de notre côté, d'examiner ce fardeau, puis de déterminer si nous pouvons ou non nous en libérer. C'est la question essentielle.

Il n'est pas nécessaire de savoir exactement ce que cela fait d'être totalement libre de ce fardeau. Il suffit de savoir que porter ce fardeau est inacceptable.

La mécanique du chérissement de soi

Il s'agit d'observer, par nous-mêmes, ce qui se passe dans notre esprit dominé par le chérissement de soi lorsque nous rencontrons une difficulté : un conflit, un mal de dents, une inquiétude.

Que fait alors notre esprit ?

Que fait un esprit gouverné par le chérissement de soi ?

Il rend tout difficile, parfois même impossible.

Et quand vous êtes dans un moment de joie mais que votre esprit est encore dominé par ce même chérissement de soi, que se passe-t-il ?

Vous devenez agité. Votre esprit est entraîné ailleurs, même lorsque vous souhaiteriez rester présent.

(Coupure son)

Nous connaissons tous cette pression intérieure oppressante : l'idée de ne jamais être assez bien, la peur de nos propres actions futures, etc.

Reconnaître profondément les conséquences de notre erreur cognitive est essentiel.

Nous ne savons peut-être pas encore exactement ce que cela fait d'en être complètement libre, de manière permanente. Mais nous pouvons souhaiter y parvenir.

Et nous savons que c'est possible parce que ce n'est qu'une erreur cognitive, rien de plus.



C'est pour cette raison que nous utilisons autant la philosophie.

Stabiliser la motivation

C'est donc une méditation que l'on peut utiliser pour générer l'esprit d'éveil. Quelle que soit la pratique que vous faites - et que nous avons explorée au cours du dernier mois - concernant l'échange de soi et d'autrui, cela prend une importance croissante à mesure que cette motivation devient plus claire : ce souhait profond de devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

Vient alors la nécessité de prendre davantage de temps pour stabiliser ce ressenti. Je vous rappelle quelque chose que nous avons déjà vu : la pleine conscience nécessite la familiarité.

Nous devons donc générer cette motivation encore et encore et encore, afin d'en être familiers, jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

Et lorsque cette motivation commence à prendre corps, pour ainsi dire, lorsqu'elle commence à avoir des caractéristiques distinctes, une tonalité reconnaissable, nous nous familiarisons avec elle, et il devient plus facile de la maintenir.

Ensuite, il s'agit d'apprendre à la maintenir pendant des périodes de plus en plus longues, et d'imprégner progressivement notre esprit du ressenti même de cette motivation, jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

Nous souhaitons - et c'est ce que nous continuerons à développer -, que progressivement, il devienne de plus en plus aisé de générer cette motivation.

Pour l'instant, nous utilisons le raisonnement.

Mais le but, bien sûr, est qu'avec le temps, le raisonnement devienne superflu, et alors nous pouvons générer cette motivation, simplement, spontanément.

Et de la même manière, nous pouvons générer le chérissenement des autres de façon croissante, parce que nous avons une confiance profonde dans le fonctionnement du chemin.

Et bien sûr, cette année nous travaillerons aussi sur cet autre aspect : le sens d'un soi inhérent, et ce que cela signifie.

4. Trouver son rythme : entre urgence et détente sur le chemin

J'ai vu, dans l'un des groupes WhatsApp, qu'un texte partagé avait suscité beaucoup de réactions. Et cela vaut la peine d'y revenir car il touchait à une inquiétude fréquente :

« *Je manque de temps pour pratiquer.* »

Je plaisante souvent en disant que j'aimerais que ce programme dure vingt ans. Et, en vérité, j'aurais largement de quoi parler pour les vingt prochaines années...

Mais ce n'est pas mon propos.



Mon propos, c'est que nous aurons besoin de vingt ans pour pratiquer.
Comme je le répète souvent, il est important de pratiquer avec un sens d'urgence,
mais aussi avec un sens de détente.

Comme l'a dit le *Mahatma Gandhi* :

« *Ne poussez pas le courant, il coule de lui-même.* »

Ainsi, vous ne pouvez pas accélérer votre propre progression.

Vouloir aller plus vite crée immédiatement une vision du soi qui est irréaliste :
cela crée une séparation entre l'action et l'agent, comme s'il existait un « je » qui dirigeait
tout cela depuis l'extérieur.

Nous verrons l'année prochaine que cela ne fonctionne pas ainsi.

Vous n'avez pas ce genre de contrôle. Votre esprit s'écoule de toute façon.

Ce que nous appelons « le temps » n'est que le déploiement de la conscience.

On ne peut ni accélérer ni ralentir le temps. Ce n'est tout simplement pas possible.

Le seul pouvoir que nous avons est de diriger la rivière, de l'orienter vers la gauche ou vers
la droite, de la détourner du samsara et de la conduire vers le nirvana.

C'est là notre liberté.

À quelle vitesse nous y parviendrons ? Personne ne le sait.

Une vision parfois trop étroite de l'Éveil

Beaucoup de méditants occidentaux se focalisent sur des qualités très étroites de l'Éveil.
Mais lorsqu'on regarde les descriptions - ce que nous ferons vers la fin de cette année- on
réalise que le Bouddha est un phénomène vaste.

Alors se concentrer uniquement sur le calme mental, mais oublier la pratique de la
générosité, revient à être aveuglé par notre propre compétitivité, par notre impulsion à
« devenir quelqu'un ».

D'une manière très importante, *Tārā* ou *Avalokiteśvara* ne sont *personne* : ils sont pure
fonction.

Ils n'ont pas besoin de dire : « je suis ».

Ils peuvent simplement dire : « voilà ce que je fais ».

Cette histoire du « moi » devient superflue.

En tant que méditants, nous sommes invités à laisser tomber l'histoire du « je suis ».

C'est pour cela que je dis toujours que je ne suis pas un bouddhiste : j'ai une compréhension
de ce que signifie être un bouddha, et j'essaie, aussi sincèrement que possible, de suivre et
de mettre en œuvre cette compréhension. C'est tout.

C'est quelque chose que je fais, pas quelque chose que je suis.

Je n'appartiens pas à un groupe particulier.

Je n'ai pas besoin de défendre la doctrine bouddhiste contre d'autres influences.



Sa Sainteté dit souvent : « *Ma religion, c'est la bonté.* »
Et, personnellement, j'omettrais même le mot « religion ».
Ce que je *fais*, c'est la bonté, et cela suffit.
Les bouddhas sont la perfection de la bonté.

Et vous savez, cela fait maintenant presque quarante ans que je suis ce chemin.
Je ne suis toujours pas un bouddha.
Et si je devais dresser la liste de toutes les erreurs que j'ai commises au cours de ces quarante années, vous ne resteriez certainement pas assis ici à attendre que j'arrive au bout. Ce serait une perte de votre temps, de beaucoup de votre temps... !

Mais je peux dire, honnêtement, que j'ai apprécié chaque instant de ces quarante années.
Je me souviens de la première fois où j'ai entendu le Dharma : j'ai pensé que c'était la plus belle chose que j'avais jamais entendue.
Un enseignement d'une bonté sans compromis, qui n'exclut personne, qui prend soin de toute forme de vie. Je n'avais jamais rencontré quelque chose de tel auparavant.
Et bien souvent, je me dis que cela suffit :
pouvoir me réveiller le matin, avoir un livre près de moi, en profiter, réfléchir, demeurer avec cela - même les jours difficiles - cela suffit pour se lever.

Pratiquer avec douceur et confiance

Alors, prenez les choses tranquillement.
Et pratiquez avec sincérité, avec respect de vous- mêmes, et aussi avec confiance dans votre esprit.
Comme nous l'avons vu dans le *Yogācāra*, quelle que soit la graine que vous semez dans votre continuum mental, elle mûrira un jour.

Vous ne voyez peut- être pas aujourd'hui exactement comment cela vous transforme.
Mais nous sommes, par définition, des phénomènes en constante transformation.
Tout ce que nous faisons nous transforme.
Vous ne quitterez pas cette soirée dans le même état que celui dans lequel vous êtes arrivés.
C'est la vérité de la réalité.
Et c'est l'essence même de notre pratique.
Alors profitez du voyage. Profitez de la beauté du paysage du Dharma.
Et lorsque quelque chose de nouveau commence à mûrir en vous, appréciez- le. Soyez- en reconnaissants. Accueillez-le.
Comme lorsque vous retournez la terre et que les premières feuilles vertes percent la surface : allez les regarder.
Pour citer *Forrest Gump* « C'est tout ce que j'ai à dire à ce sujet ».



Quelqu'un a écrit dans le chat : « Écouter vos erreurs serait encourageant pour nous tous. »
Bonne idée ! (*rire*) Je pense que je le fais, en fait, de temps à autre : j'en parle.

Je pense que je suis ouvert sur ce point.

Ensuite, je voulais partager un peu plus au sujet du texte que nous étudions,
en réalisant - comme le veut la bonne tradition tibétaine — que je ne le terminerai pas...

J'ai donc décidé de faire la chose suivante :

sur tout ce que je ne pourrai pas couvrir, j'enregistrerai un commentaire, en anglais et en français. Ainsi, les personnes francophones parmi nous pourront écouter mon français.

Comme je l'ai dit la première fois quand j'ai enseigné à Toulouse : « Je vais enseigner en français, et vous tous allez pratiquer la patience avec mon français. » (*rire*)

Parce que sinon, je devrais me précipiter à travers le texte, et je ne veux pas faire cela.
Cela ne rendrait pas justice à l'enseignement.

Je vais diriger une retraite la semaine prochaine. Et après cela, j'aurai un peu de temps, et je prendrai un moment, le matin, pour enregistrer un commentaire en anglais et en français.
J'espère en être encore capable.

5. La transformation de l'esprit en sept points

Les engagements de l'esprit d'Éveil (suite)

(Manuel page 36)

Nous en étions maintenant à cette phrase :

« *Ne sois pas loyal envers ce qui est déplacé.* »

C'est une phrase intéressante, car elle contraste avec un autre vers que nous avons vu auparavant, et aussi avec quelque chose que nous verrons plus tard.

Le texte nous invite, d'un côté, à ne pas parler ni penser en mal des autres.

(*coupure son*)

Il analyse ce que c'est que dire ou penser que quelqu'un est « mauvais », à différents niveaux, ce que nous avons examiné.

Mais le problème sous-jacent, c'est que nous figeons l'autre dans une entité fixe, permanente, ou que nous le faisons à nous-mêmes. Et cela est de l'ignorance, parce qu'aucune personne n'est fixe, permanente : elle renaît à chaque instant.

Certes, chacun porte en lui des tendances issues du passé, et il arrive que nous répétions nos propres erreurs - moi y compris.

Mais malgré cela, chaque être peut changer en un instant.

Dans notre tradition, cela est illustré de manière frappante par l'histoire d'*Angulimala*, « L'homme au collier de doigts », meurtrier de masse que le Bouddha transforma par une seule phrase.

Pourtant, comme le souligne *Tchékawa Dordjé* lorsque des actions négatives sont commises, ou l'ont été, par loyauté envers des personnes, nous ne devrions pas nous taire.

Car une action nuisible reste une action nuisible.

Alors, si quelqu'un blesse quelqu'un d'autre, notre loyauté envers cette personne ne devrait jamais devenir un prétexte pour ne pas dénoncer l'injustice que nous voyons et rester silencieux.

Sinon, c'est que nous comprenons mal le Dharma, comme s'il nous invitait à la passivité, ce qui n'est absolument pas le cas. Notre but est de libérer le monde de ce qui lui nuit.

Ainsi dire ou penser « *cette personne est mauvaise* », crée davantage de causes de souffrance.

Nous le savons tous : lorsque nous commettons une erreur et que quelqu'un nous dit : « *Tu es comme ça* », comment réagissons-nous ?

Par la défensive. Personne n'a envie d'être réduit à un défaut.

Mais en abordant les choses avec une perspective différente, comme :

« *Quelque chose s'est mal passé, et il est nécessaire que nous en parlions* », c'est totalement différent, cela ouvre un espace.

Nous comprenons que l'autre n'est pas en train de nous réduire à nos actes.

Et peut-être même que nous avons envie d'examiner ce qui n'a pas fonctionné.

On pourrait dire qu'en tant que bouddhistes (mauvais mot !), par loyauté envers les êtres vivants, nous devrions toujours commencer en faisant référence à leur nature de bouddha : un rappel appréciatif de qui est réellement la personne, avant d'aborder ce qui s'est mal passé.

(coupure son)

Hier, je lisais un livre sur la violence au Sri Lanka et en Birmanie.

Étant disciple à la fois d'une lignée birmane et d'une lignée tibétaine, ces situations me touchent profondément. Je trouve cette violence totalement inacceptable.

Ici, ma loyauté envers mes traditions - et j'ai une loyauté profonde tant envers la tradition tibétaine qu'envers la tradition birmane - ne peut pas devenir une raison de ne pas parler.

(coupure son)

Ce que ce vers signifie donc est qu'il est important d'éviter d'étiqueter les personnes comme « mauvaises », mais aussi de ne pas utiliser la loyauté comme prétexte pour se taire lorsque des choses négatives se produisent.

La phrase suivante est simple :

« *Ne réponds pas à l'insulte.* »

Autrement dit, la directive est claire : ne te venge pas.

La vengeance ne fait que prolonger et amplifier le problème initial.

« *N'attends pas l'occasion de prendre une revanche.* »

(Il me semble que la traduction française n'est pas très heureuse dans le choix du mot « occasion »)

Ce que cela signifie réellement, c'est :



ne pas utiliser la connaissance des vulnérabilités d'autrui pour le blesser au moment où il est le plus fragile.

(coupure son)

Et c'est la même idée que dans la phrase suivante :

« Ne heurte pas le point sensible. »

C'est une élaboration de la même idée.

Ne prends pas de revanche, et surtout pas en utilisant ta compréhension des vulnérabilités des autres. C'est précisément ce qu'il ne faut pas faire.

« Ne fais pas porter au bœuf la charge d'un dzo. »

Cette phrase signifie : ne transfère pas sur quelqu'un d'autre la responsabilité de ce que *toi* tu as fait.

« Ne cherche pas à arriver le premier ».

C'est ce qu'on appelle communément « jouer des coudes » : se pousser en avant pour obtenir le maximum de bénéfices d'une situation.

Dans une communauté monastique, cela s'illustre par le fait que, si nous recevons ce qui est nécessaire à nos besoins immédiats, le reste est stocké dans un bureau central du monastère ; il s'agit d'éviter - et il est surprenant de voir à quel point les gens peuvent parfois être mesquins - de jouer des coudes pour aller chercher les meilleures choses dans ce stock.

À un moment donné, je vivais dans un monastère de la forêt, et il y avait clairement une compétition pour obtenir les meilleurs bols à aumônes. Les gens restent des gens, au bout du compte.

Les robes ne rendent pas saints... malheureusement.

C'est donc aussi une conduite à éviter.

« N'abuse pas de cette pratique comme d'un rite. »

Toutes nos pratiques sont là pour transformer notre esprit, pas pour faire de la magie. La magie ne nous sert à rien. Cela ne fonctionne pas.

Concrètement, je dirais - et je pense ici à Janis Joplin, la chanteuse de *Mercedes Benz* - qu'il ne faut pas utiliser la pratique du Dharma pour obtenir des résultats mondains.

Et une chose courante que l'on voit assez souvent, c'est que la pratique du Dharma est utilisée pour se donner de l'importance : vouloir être « le meilleur disciple » du maître X, et ainsi de suite.

Ce serait une profonde incompréhension du Dharma.



« *Ne fais pas chuter dieu en le diable.* »

Cela signifie - et cela prolonge l'instruction précédente - ne laisse pas ton orgueil transformer ta pratique en poison.

Avoir un peu de concentration et, aussitôt, se sentir meilleur yogi que la personne assise à côté de soi.

Notre pratique vise à surmonter l'orgueil, dissoudre l'illusion du « je suis », et non à générer un sentiment de supériorité.

Le mot « bhikshu », dans l'un de ses sens, signifie « mendiant ». Un mendiant n'est pas plus important que les autres, bien au contraire, il est le moins important de tous.

C'est une bonne manière non de se voir : non pas comme « le moins important » dans un sens dévalorisant, mais comme quelqu'un qui veille, qui prend soin des autres.

Et reconnaître, comme nous l'avons vu encore et encore, que le chérissement d'autrui nourrit intérieurement.

Il s'agit donc d'être un gardien, un soignant, de laisser cet acte de prendre soin agir sainement sur notre esprit, en ayant confiance dans ce processus.

« *Ne fonde pas ton bonheur sur le malheur d'autrui.* »

Cette phrase est délicate. Elle désigne le fait d'utiliser le malheur des autres pour se sentir gratifié soi-même.

Et particulièrement dans notre climat contemporain, chargé de ressentiment, c'est une attitude particulièrement dangereuse.

Voir quelqu'un du bord politique opposé rencontrer une difficulté, et se réjouir de cette difficulté, ce n'est pas une pratique bénéfique.

En réalité, si nous souhaitons qu'une personne qui se comporte mal change, agisse de manière plus juste, elle doit être rendue heureuse, et non pas souffrir.

Car plus une personne souffre, plus elle fera souffrir.

Elle fait du mal parce qu'elle souffre déjà. Personne d'heureux ne nuit à autrui. Ce n'est pas ainsi que fonctionne ce monde.

Les instructions pour entraîner l'esprit

Maintenant que nous avons compris ces points et que nous souhaitons entraîner notre esprit à générer la bodhicitta, la question devient de savoir quels préceptes, quelles formes d'entraînement spécifiques maintenir.

« *Ramène toutes les pratiques en une seule.* »

Le premier précepte est le suivant : *faire tout avec une seule intention.*

Lama Zopa Rinpoché l'a souvent souligné.

Lorsque nous réfléchissons au chemin vers l'Éveil, et c'est particulièrement vrai pour nous,



pratiquants engagés dans une vie dans le monde, ce n'est pas tant ce que nous faisons qui compte, mais *l'intention* avec laquelle nous le faisons.

Quand nous regardons les histoires des *Jātakas*, nous voyons que le Bouddha - ou plutôt le bodhisattva, le futur Bouddha - s'est entraîné pendant d'innombrables vies, dans des domaines très variés :

des vies consacrées à développer le leadership, des vies dédiées à perfectionner la parentalité, d'autres à perfectionner la générosité, et bien d'autres encore.

Cela signifie que, quel que soit notre activité - que nous soyons infirmiers, coachs sportifs, directeurs, ou autre- il est essentiel d'utiliser ce que nous faisons et de le transformer, par notre intention, en une pratique de bodhisattva.

C'est cela, le point clé.

Si vous êtes chef d'entreprise, vous pouvez diriger les autres pour accroître les profits. Mais vous pouvez aussi diriger pour nourrir les personnes qui travaillent pour vous, pour soutenir leur développement, et pour que votre entreprise puisse, en grandissant, offrir du travail à davantage de personnes, répondant ainsi à leurs besoins essentiels.

La même action peut être accomplie de nombreuses manières différentes ; tout dépend de l'intention.

Ici, l'intention est de dépasser le chérissement de soi et la saisie du soi, les deux démons avec lesquels nous luttons.

L'enjeu est d'utiliser, progressivement et de plus en plus, toutes les opportunités de cette vie pour les surmonter.

C'est très important, car beaucoup luttent avec cette idée : « J'ai si peu de temps pour pratiquer. »

Cela me rappelle toujours un livre de *Thích Nhất Hạnh*, *Le Miracle de la pleine conscience* - un très beau texte.

Dans la première histoire, *Thích Nhất Hạnh* rend visite à une famille. Il connaît le père, et le taquine un peu :

« *Quand pratiques- tu ?*

N'est-il pas difficile de pratiquer avec tes enfants et avec ta femme ? »

Il veut voir ce que l'homme va répondre.

Et l'homme dit :

« *Oui, au début, je pensais de cette manière. Je pensais de manière compétitive, je voyais les choses comme si mes enfants et ma femme me prenaient du temps.*

Je parle d'abord avec mes enfants jusqu'à ce qu'ils aillent dormir.

Ensuite je pense avoir du temps... mais alors ma femme arrive, et elle aussi a besoin de parler.

Et quand elle va se coucher, je suis épuisé : je ne peux plus méditer. »

Puis il ajoute :

« *Mais un jour, j'ai réalisé que c'est moi qui avais choisi d'épouser ma femme. C'était mon choix. Je voulais être avec elle. Alors j'ai compris que mon temps avec elle est mon temps.*



Puis nous avons voulu des enfants.

Donc mon temps avec mes enfants est aussi mon temps.

J'ai choisi d'être leur père. »

Et il conclut :

« Alors j'ai compris que j'avais tout le temps du monde pour pratiquer.

Toute ma vie est devenue une pratique vers l'Éveil. J'avais tout le temps du monde. »

« Ramène tous les moyens de vaincre l'adversité en un seul. »

Je vous ai donné une phrase pour cela : lâcher prise.

C'est l'antidote unique, le remède fondamental. Lâcher prise de ce qui empoisonne votre monde : le chérissenement de soi et la saisie du soi.

Ce sont eux qui transforment tout - en vous et autour de vous - en problème.

Ils rendent votre vie impraticable, confuse, compliquée.

Et lorsque vous les laissez aller,

vous découvrez que, paradoxalement, vous répondez enfin à vos propres besoins.

« Il y a deux actions : une au début, une à la fin. »

J'aime beaucoup cette instruction, même si, chaque fois que je l'enseigne, je vois bien qu'elle ne réjouit pas tout le monde... Alors je vais la formuler avec douceur.

Comme Sa Sainteté le dit souvent - et c'est si beau - il y a une tâche du début de journée, et une tâche de fin de journée.

La première action, au début de la journée est de se réjouir : vous avez obtenu un nouveau jour de précieuse renaissance humaine, et vous n'avez aucune idée de quel jour sera votre dernier. C'est la réalité.

Reconnaître que ce jour est un cadeau, un cadeau de votre « vous » du passé, de la personne qui vous a précédé.

Ce « vous » du passé a fait des choses extraordinaires pour que vous soyez ici aujourd'hui.

Et ce jour vous est également offert par tous les êtres sensibles et par les Bouddhas.

Alors reconnaissez ce que vous tenez entre vos mains, et pensez :

« Wow... incroyable. Encore un moment. »

Puis demandez- vous, du fond du cœur :

« Maintenant que j'ai ce jour, qu'est- ce que je vais en faire ? »

Combien d'entre vous voient déjà une liste ? ... Netflix...

Et décidez plutôt :

« Non, j'utiliserai ce jour pour lâcher prise, et en lâchant prise, pour devenir un Bouddha, afin de répondre à mes besoins et à ceux de tous les êtres. »

Ce serait une belle manière de vivre ma journée : paisible, détendu, assis sur un coussin avec une tasse de thé, à contempler des pensées inspirantes.



Shantideva dit : « De quoi avons-nous à nous plaindre ? »

Nous avons l'ascétisme le plus facile qui soit. Il nous suffit de nous présenter et de pratiquer le Dharma.

Le soir venu, commencez par réfléchir aux actions qui ont été non habiles, non pas dans une perspective de blâme, de jugement ou de culpabilité, mais pour comprendre qu'elles se sont produites à cause d'une incompréhension dans votre esprit.

Reconnaissez cette incompréhension.

Surtout dans notre contexte - pour le dire crûment - c'est toujours la même merde...

Et simplement reconnaître : « C'était là. »

Alors vous pouvez utiliser les quatre pouvoirs d'opposition pour vous rappeler :

Je suis un bodhisattva en devenir.

Ce qui s'est produit est un poison pour mon esprit.

Je souhaite agir autrement.

Et je m'abstiendrai de le reproduire.

Puis : lâcher prise.

C'est la liberté que donne cette pratique.

Vous réfléchissez, vous prenez la responsabilité, et vous laissez aller.

Au-delà de cela, il n'y a aucune raison de continuer à s'en souvenir.

Ensuite, réfléchir à tout ce qui a été habile, et qui est donc infiniment plus important.

Penser alors : « *Wow... mon maître intérieur, ma nature de bouddha, a agi. Et c'était magnifique. Je me suis senti libre, confiant, connecté. Je me suis senti heureux.*

Que cela soit une pierre sous le pilier de mon Éveil. Puisse cela servir ce seul but. »

Puis s'endormir comme on conclurait une vie, car votre coucher pourrait être la fin de votre vie.

De la même manière, chaque instant est un au revoir au moment qui vient de passer.

Le Gendun vient de dire cette dernière phrase n'existe déjà plus.

Le moment présent de Gendun est reconnaissant pour cette bonne phrase. (*rire*)

Mais je ne l'ai pas dite (c'était le Gendun du moment précédent). J'ai dit celle-ci, pas la précédente.

Et de la même manière, la dédicace consiste à souhaiter du bien à votre *vous* du futur, qui n'est pas la même personne.

Dire :

« Tout ce que j'ai fait aujourd'hui, toute la beauté qui s'est produite, que j'ai créée, puisse cela être bénéfique à la personne qui naîtra ensuite. Ce sera peut-être dans une prochaine vie, ce sera peut-être demain matin.

Mais puisse cette personne bénéficier de ce que j'ai fait aujourd'hui. »



Et ensuite lâcher prise - laisser aller ce moment de « moi » - et s'endormir avec joie.

« Patience, quoi qu'il advienne. »

C'est intéressant, car on pourrait partir de n'importe quelle phrase et parler pendant des heures... !

Pour relier ce point - puisque nous approchons de la fin de la session - à ce qui viendra ensuite : en tant que pratiquants bodhisattvas, notre priorité n'est pas de résoudre nos problèmes immédiats.

Notre priorité est d'utiliser nos bons moments comme nos moments plus difficiles pour nous rapprocher de la bouddhité.

Cette pratique consiste à transformer tout ce qui arrive dans notre vie, le bon comme le moins bon.

Car nous finissons toujours par lutter : nous essayons de nous accrocher à ce qui est agréable, et alors nous le perdons, et nous combattons ce qui ne se passe pas bien, créant ainsi les causes de difficultés semblables.

La pratique ici consiste à accueillir tout ce qui vient comme un chemin.

Dire : *« Ah, aujourd'hui est un jour difficile. Très bien. »*

Il ne s'agit pas de chercher les jours difficiles - pas besoin, je vous garantis qu'ils viennent d'eux- mêmes...

Mais lorsque ces jours arrivent, utilisez- les, comme nous l'avons vu, en pensant :

« Ceci est un karma passé. J'en prends la responsabilité. » Et cela est déjà libérateur.

Ce n'est pas une culpabilisation de la victime, mais une manière de rendre à l'esprit son pouvoir d'action.

Une victime n'a aucun pouvoir d'action : elle est submergée par quelque chose d'extérieur.

Mais dire : *« Ceci est mon karma »*, c'est prendre possession, responsabilité, du moment.

Dire :

« Peu importe les conditions extérieures qui se sont produites, je prends la responsabilité de cet instant. »

« Dans le passé, j'ai agi sous l'influence du chérissement de soi et de la saisie du soi, et voilà où j'en suis aujourd'hui. »

Alors maintenant que je le reconnais, j'utiliserai mes sensations désagréables pour l'écraser - écraser *mon ennemi*, comme le dit *La Roue aux lames acérées* : *« Je le foulerai aux pieds. »*

Et réaliser qu'au moment même où nous faisons cela, le poids du problème s'allège déjà. C'est là le paradoxe de toute cette pratique.

Ensuite, utiliser cette pratique profondément subtile, complexe, mais extraordinairement utile : donner et prendre (Tonglen) pour se rappeler : *« Je ne suis pas seul dans ce problème. »*

Quand vous avez un mal de dents, des milliers de personnes, au même instant en ont un aussi.



Et réfléchir ainsi car, même si vous ne pouvez pas littéralement absorber toutes ces douleurs, la réflexion, elle, fonctionne :

« *Je suis sur la voie du bodhisattva. Puisse tout le mal de dents du monde devenir comme un baume, comme un nectar, pour m'aider à lâcher le chérissement de soi.* »

Et ressentir ce relâchement dont nous avons beaucoup parlé.

Avoir un mal de dents est déjà suffisamment pénible, bien sûr (et s'il vous plaît, allez chez le dentiste !) mais la souffrance mentale que le chérissement de soi ajoute n'est pas nécessaire.

C'est quelque chose que vous pouvez laisser aller.

Et alors ressentir le soulagement que procure ce lâcher prise.

Il apporte du calme et la paix à votre cœur.

Puis donner cela librement : « *Puissent tous les êtres vivants être en paix.* »

Et ressentir que, lorsque vous faites cela, cela apporte encore plus de paix.

C'est le paradoxe de cette pratique : plus vous donnez, plus vous avez à donner.

Si vous voulez réellement tout donner, alors je dirais presque de ne pas faire cette pratique, parce que vous recevrez encore plus en retour.

Si vous voulez vraiment devenir minimaliste et tout donner par chérissement de soi, vous finirez effectivement les mains vides.

Mais si vous donnez par bienveillance, vous constaterez que votre cœur se remplit à nouveau.

6. Regard vers la suite de l'année

Ainsi se termine cette partie de l'année consacrée à la bodhicitta.

Nous redémarrerons en février avec *Nāgārjuna*.

Si cela vous intéresse, je vous suggère de prendre un peu de temps pour assimiler ce que nous avons exploré au cours du mois dernier.

C'est une pratique exigeante, et, parmi les deux méthodes permettant de générer la bodhicitta, celle-ci est de loin la plus complexe.

Alors soyez doux avec vous-mêmes.

Ensuite, si vous voulez aller plus loin, je vous encourage à utiliser cette pause de deux mois pour lire les sūtras du *Theravāda* - autrement dit les sūtras pāli - et ceux du *Mahāyāna*.

(Pour les francophones : les sūtras du *Mahāyāna* sont presque prêts. Je vous préviendrai dans vos groupes Signal ou WhatsApp dès qu'ils seront disponibles. En réalité toutes les traductions sont presque finalisées.)



L'objectif est de vous familiariser avec la façon dont le Bouddha parle de ces sujets, afin de sentir le contexte vivant dans lequel ses enseignements s'inscrivent. Il est, à mon sens, essentiel de revenir à la source chaque fois que nous le pouvons.

Vous découvrirez aussi une continuité dans les sūtras.

En regardant attentivement les sūtras pāli, on trouve le Bouddha exprimant exactement les mêmes principes.

Nous nous sommes simplement un peu perdus entre les deux traditions...

C'est pour cela que le *Mahāyāna* a composé certains sūtras supplémentaires : pour remettre en lumière ce qui avait été obscurci.

Mais vous trouverez les deux traditions intéressantes.

Au début du mois de février, je proposerai de nouveau une introduction à la vacuité, pour rafraîchir notre compréhension globale de ce que cela signifie.

Une courte introduction... je n'arrête pas de promettre des choses courtes, je mens...

Je donnerai une introduction longue, élaborée... non, je donnerai simplement une introduction.

Ensuite, le week-end suivant, nous parcourrons progressivement les raisonnements que *Nāgārjuna* propose, et vous les trouverez très surprenants et ludiques.

Vous n'avez donc pas besoin de les lire maintenant.

Lisez simplement les sūtras. Laissez-les résonner en vous. Il n'est pas nécessaire de tout comprendre, mais d'avoir un ressenti de ce que le Bouddha fait.

Ensuite, je déplierai cela avec vous, pas à pas, et vous découvrirez que l'enseignement va beaucoup plus loin que ce que vous imaginiez.

Pour situer un dernier point avant la dédicace :

il existe deux façons de méditer sur la vacuité.

Nous verrons cela l'année prochaine dans le texte du grand maître *Chökyi Gyaltsen*.

Il explique que :

1. La première manière consiste à trouver d'abord la vue, la vue de la vacuité, puis à méditer dessus, à développer le calme mental (*Śamatha*) en s'y établissant.
2. La seconde manière consiste à trouver la vue sur la base de la méditation - c'est-à-dire en entrant directement dans l'expérience, puis en reconnaissant la vue depuis cette expérience elle-même.

Et c'est précisément ce que nous ferons l'année prochaine.

Nous utiliserons alors les techniques du *Mahāmudrā*.

Le *Mahāmudrā* est profond, et à bien des égards plus accessible.

Mais il est très utile d'avoir commencé par l'autre approche : avoir une bonne compréhension de la vue, afin de pouvoir la reconnaître directement lorsque nous méditerons plus profondément.



Ainsi, vous avez maintenant une idée de la direction dans laquelle nous avançons, lentement, patiemment.

Nous passerons beaucoup de temps l'an prochain sur la vacuité :

- comment la générer
- comment demeurer en elle.

Et ensuite, vers la fin de l'année, nous examinerons ce que cela signifie pour nous : que la vacuité n'est pas le néant, que la vacuité décrit une liberté intérieure, une liberté intérieure que nous appelons nature de Bouddha.

Lorsque nous la découvrons, notre esprit s'exprime naturellement par des actions bienveillantes, compatissantes et généreuses.

Alors, nous saurons enfin qui nous sommes réellement : la seule identité qui n'a pas besoin d'histoire, la seule identité vide de toute histoire, et pourtant entièrement fiable.

Les sūtras que je vous conseille de lire sont au nombre de cinq :

Canon pāli

- *Aggīvacchagotta Sutta*
- *Kaccānagotta Sutta*
- *Cūḷasuññata Sutta*

Sūtras du Mahāyāna

- *Vajracchedikā*, le Sūtra du Diamant
- *Śālistamba Sūtra*, le Sūtra du Plant de Riz

(Pour l'anglais, la lecture s'étend de la page 46 à la page 71.

Pour le français, ce sera à partir de la page 50.)

Les sūtras du *Mahāyāna* en français seront prêts dans deux semaines.

Comme je l'ai dit, la traduction est achevée, mais j'attends encore la version finale du *Sūtra du Diamant*.

Les deux premiers sūtras pāli ont été inclus parce que *Nāgārjuna* les cite explicitement : ils constituent la base même de sa présentation de la vacuité.

Ce sont les deux seuls sūtras qu'il cite directement.

Et certains d'entre vous connaissent déjà le second, le *Cūḷasuññata Sutta*, le « petit sūtra sur la vacuité », car je l'ai expliqué à de nombreuses reprises.

Les sūtras du *Mahāyāna* comprennent :

Le Sūtra du Diamant (*Vajracchedikā*), l'un des textes les plus importants dans les traditions tibétaine et chinoise.

Le Sūtra du *Plant de riz - Śālistamba Sutra* - présente une explication de la vacuité sur la base des douze liens de la production dépendante.

Nous retrouverons ce même raisonnement chez *Nāgārjuna*.

Voilà donc ce qui nous attend l'année prochaine.



7. Conclusion

Alors mon dernier point est, comme toujours, et avec une profonde sincérité, que je suis véritablement reconnaissant d'avoir passé ces trois derniers mois avec vous. Pratiquer le calme mental avec vous est déjà une joie... mais pratiquer l'échange de soi et d'autrui avec vous a été extraordinaire.

J'avoue qu'une part de moi craignait que beaucoup d'entre vous ne disparaissent rapidement au moment où j'introduirais cette pratique exigeante.

Du genre : « Non... ça, ce n'est pas possible. »

Alors vous voir tous encore ici m'inspire une admiration profonde.

Et j'espère sincèrement avoir réussi à clarifier comment et pourquoi cette pratique fonctionne, qu'elle est, en réalité, l'une des plus saines et des plus transformatrices d'un point de vue psychologique.

Elle ne retire évidemment rien à notre existence, mais elle nous montre plutôt que nous sommes des êtres profondément interconnectés.

Savoir que lorsque vous marchez, vous marchez avec tous les autres. Expérimenter dans votre propre vie ce que cela change : comment cela vous soutient, comment cela devient à la fois une vision de soi psychologiquement juste et une source de sens, un but profond. Comprendre que vous êtes non seulement autorisés, mais invités à grandir et à vous épanouir par cette intention même.

L'année prochaine, nous travaillerons sur l'autre aspect la dimension « objectivante » de la saisie du soi, cette idée que les choses existeraient par elles-mêmes.

Nous découvrirons que tous les phénomènes existent en interdépendance, et que c'est une vision du monde esthétiquement magnifique, une manière d'appréhender la réalité telle qu'elle est réellement.

Nous regarderons à travers les yeux de *Tārā* et nous comprendrons que ce qui apparaît à nos sens n'est pas réel tel que nous le concevons ; mais que sous cette apparence, ce qui est réel est magnifique.

C'est comme lorsque l'on cesse enfin de manger de la nourriture de McDonald's... on peut alors découvrir le goût d'un bon restaurant étoilé Michelin.

Oui, c'est exactement ce qui nous attend.

Il est également nécessaire d'exprimer ma gratitude à nos traducteurs et pour toutes celles et ceux qui ont rendu cette année possible.

Je pense souvent à cette phrase de *Gandhi* (que je semble beaucoup citer ce soir !).

Il a dit un jour :

« *Cela coûte beaucoup d'argent de me garder pauvre.* » (rire)

J'ai le privilège d'être ici pour enseigner, mais cela donne l'illusion que je fais tout cela tout seul. Ce n'est absolument pas le cas.



Nous avons eu la chance d'avoir nos traductrices, dont *Nawang Jinpa*, travaillant dur ce soir. Nous avons eu les traducteurs des manuels.

Nous avons celles et ceux qui organisent le *Buddha Project* autour de moi, tâche que je serais absolument incapable d'assumer seul - cela me rendrait complètement fou !

Nous avons les SPCs et les directeurs des centres qui m'ont accueilli au cours des six derniers mois.

La liste est interminable.

Et plus je tente de la compléter, plus j'ai l'impression d'oublier des personnes, mais non : je ne vous oublie pas. Vous êtes tous sur ma liste de dédicace, et cela signifie que je pense à vous à la fin de mes pratiques quotidiennes.

Ainsi, qui que vous soyez, si vous avez contribué à ces trois derniers mois, sachez que je pense à vous : vous avez contribué à ces moments heureux que nous avons partagés dans notre pratique, et vous contribuez ainsi à maintenir vivante non seulement la dimension scripturale, mais aussi la dimension expérientielle du Bouddha.

Nous avons gardé la porte de la liberté ouverte, et à notre époque, cela n'a jamais été aussi nécessaire.

Puisse notre pratique permettre non seulement à nous-mêmes, mais à de nombreux autres, de franchir cette porte et de mettre fin à cette lutte, pour la remplacer par le véritable bonheur.

Nous pouvons faire cela en allant à la page onze pour dédier notre pratique à notre Éveil, à nos maîtres, dans mon cas particulièrement à *Lama Zopa Rinpoché*, mon maître racine *Géshé Tenzé, Sa Sainteté le Dalai Lama, Ganden Trisur Rinpoché*, récemment décédé, et tous les autres lamas, hommes et femmes, qui ont transmis la lignée au long de ces deux mille cinq cents ans depuis que le Bouddha a quitté ce monde.

Et à tous les êtres sensibles nos mères.

D'une part, nous suivons une lignée, nous la gardons vivante, nous apportons la liberté à ce monde. Et d'autre part, nous générons aussi les mérites qui nous permettront de nous retrouver à nouveau en février.

Cela me semble un excellent plan, car je n'aurais absolument aucune idée à qui parler le samedi si cela n'avait pas lieu.

J'ai essayé de parler à un miroir... mais une session Zoom avec moi-même, c'est assez ridicule.

Alors, s'il vous plaît, pour mon bien, par compassion pour moi - revenez et écoutez.

Oui, j'apprécierais beaucoup votre présence, et je le pense sincèrement.

Prières de dédicace

La chance que nous avons, c'est de savoir que nous n'avons pas à faire cela seuls.
Nous pouvons le faire ensemble.

Je verrai certains d'entre vous, lors des retraites à venir, en Hollande ou en France.
J'en suis déjà heureux. Cela pourrait ressembler à du désir, mais ce n'en est pas.
Pour les autres, je vous souhaite deux merveilleux mois de pratique.
Je ferai de même, car j'aurai un mois entièrement seul.
Et je sais que, à chaque fois que je regarderai à l'intérieur pour me chercher, je ne trouverai
que vous.
Alors je vous verrai là- bas, dans la Terre pure du Bouddha.
Peut-être marcherons- nous ensemble sur les chemins qui y mènent. Peut-être rapidement.
Peut- être demain.

Pour ceux en ligne : merci d'être là.
En présentiel : merci d'être là.
Et à bientôt, quelque part sur les terres et les chemins.

