



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3-Cycle 1

Transcription de l'enseignement du

21 décembre 2025

L'entraînement de l'esprit en sept points (fin)



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Sommaire

1. Introduction	4
<i>Conseils de pratique pour les deux mois à venir</i>	4
<i>Pratique et vie quotidienne</i>	7
2. L'entraînement de l'esprit en sept points : les engagements de l'esprit d'Éveil (fin)	9
<i>Ne sois pas loyal envers ce qui est déplacé</i>	9
<i>Ne riposte pas à l'insulte.</i>	11
<i>N'attends pas l'occasion de prendre une revanche.</i>	11
<i>Ne heurte pas le point sensible.</i>	11
<i>Ne fais pas porter au bœuf la charge d'un dzo.</i>	12
<i>Ne cherche pas à arriver le premier.</i>	13
<i>N'abuse pas de cette pratique comme d'un rite.</i>	13
<i>Ne fais pas chuter dieu en le diable.</i>	14
<i>Ne fonde pas ton bonheur sur le malheur d'autrui.</i>	16
3. L'entraînement de l'esprit en sept points : les instructions pour entraîner l'esprit	16
<i>Ramène toutes les pratiques en une seule.</i>	16
<i>Ramène tous les moyens de vaincre l'adversité en un seul.</i>	18
<i>Il y a deux actions : une au début, une à la fin. Patience quoi qu'il advienne.</i>	19
<i>Protège les deux choses même au péril de ta vie.</i>	22
<i>Entraîne-toi aux trois choses difficiles. Cultive les trois causes primordiales.</i>	23
<i>Médite les trois facteurs qui préservent du déclin.</i>	27
<i>Conserve toujours les trois choses dont il ne faut pas te défaire.</i>	28
<i>Agis en toute impartialité envers tout objet. Accorde de la valeur à toutes les pratiques exhaustives et profondes.</i>	29
<i>Médite toujours sur ceux qui sont mis à l'écart.</i>	30
<i>Ne dépends pas des circonstances extérieures.</i>	31
<i>Pratique l'essentiel maintenant.</i>	32
<i>N'inverse pas le sens.</i>	33
<i>Ne sois pas inconstant.</i>	35
<i>Coupe court aux hésitations.</i>	35
<i>Libère-toi grâce à l'examen et l'analyse.</i>	35
<i>Ne te vante pas.</i>	37

<i>Ne sois pas susceptible.....</i>	<i>37</i>
<i>Ne sois pas versatile.....</i>	<i>38</i>
<i>N'espère pas de reconnaissance.</i>	<i>38</i>
<i>À travers la prolifération des cinq dégénérescences, Transforme [tout événement] en voie vers l'Éveil.</i>	<i>39</i>
4. Conclusion	39



1. Introduction

Comme annoncé dans le dernier enregistrement, voici la dernière session de la FAM de cette année. Je n'avais pas réussi à terminer notre texte lors de la session précédente, et j'avais promis d'enregistrer la partie finale du commentaire sur ces vers de *Tchekawa Dorje*. Avant de commencer, j'aimerais vous demander un peu de patience. Je ne me sens pas très bien aujourd'hui, mais c'est la dernière occasion que j'ai d'enregistrer cet enseignement. Je vais donc travailler avec les ressources dont je dispose. Si parfois je semble un peu confus, ou si je parle trop vite, j'espère que vous m'excuserez.

Mais avant d'entrer dans le texte, nous pouvons peut-être commencer par prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

(Prière de refuge)

Cela me rappelle la première fois où j'ai enseigné à Toulouse. J'avais alors expliqué au public que nous allions, en réalité, pratiquer ensemble. De mon côté, je ferais l'effort d'enseigner en français ; de leur côté, la communauté ferait l'effort correspondant en pratiquant la patience à l'égard de mon français. Ce sera exactement la même chose ce soir.

Avant d'entrer dans l'explication des derniers versets de notre texte, je souhaite aborder deux points.

Conseils de pratique pour les deux mois à venir

Le premier point concerne la manière de poursuivre la pratique au cours des deux prochains mois, ou plus précisément du mois et des dix jours à venir, avec la méditation que nous avons pratiquée au cours des cinq dernières semaines environ, celle de l'échange de soi et d'autrui, la méthode de donner et prendre.

Pour commencer, je vous conseillerais de continuer à vous familiariser avec la méthode. En continuant à explorer différentes approches, en utilisant les enseignements, les enregistrements et les transcriptions des méditations guidées. Mais progressivement, il serait très bénéfique que vous trouviez votre propre manière de pratiquer, afin d'être capables de méditer sans être guidés, de façon autonome.

J'espère que vous avez désormais une base solide quant au fonctionnement de cette pratique, et aux raisons pour lesquelles elle fonctionne. J'espère aussi que vous en avez acquis une certaine familiarité, ainsi qu'avec les différentes manières de l'aborder, de la découvrir et de l'explorer, afin de vous l'approprier réellement.

Vous disposez également du commentaire fondamental de Je *Tsongkhapa* sur cette pratique spécifique, exigeante mais profondément belle et gratifiante. Au fil des semaines, j'ai beaucoup insisté sur les différents raisonnements, et ce pour une bonne raison.



L'idée même de l'échange de soi et d'autrui est très complexe, et pour des esprits qui ne sont pas suffisamment stabilisés ou ancrés, elle peut même devenir difficile, voire nuisible. C'est pourquoi il était important d'explorer en profondeur la manière dont elle fonctionne, à la fois en examinant les inconvénients du chérissement de soi et les avantages du chérissement d'autrui, mais aussi, comme nous l'avons fait lors de la dernière session, en engageant un dialogue avec soi-même depuis la perspective du bouddha que nous deviendrons.

Il s'agissait ainsi de mettre en lumière que le soi que cette pratique cherche à ignorer, à dépasser, n'est pas la personne qui existe réellement, mais une vue erronée, une construction ignorante, un soi imputé de manière incorrecte, que nous avons l'habitude de considérer comme permanent, unitaire, indépendant et autosuffisant.

En conséquence, ce n'est pas la personne que nous sommes qui est niée ou rejetée, mais bien cette imputation erronée. Et c'est précisément en cessant de donner de la réalité à ce que nous imposons par imputation sur nous-mêmes que nous finissons par libérer la personne que nous sommes véritablement, avec toutes ses capacités.

C'est précisément le thème final de ce cycle cette année : nous sommes des bouddhas en devenir, et, du point de vue ultime, nous sommes des bouddhas.

On pourrait donc dire que, par cette pratique, nous nous libérons nous-mêmes de la vision entravée et limitée de ce que nous croyons être, et que nous libérons ainsi la personne sans limites qui se trouve en dessous. Autrement dit, nous nous libérons de la vision conditionnée et entravée de nous-mêmes, et, ce faisant, nous libérons l'être illimité que nous sommes en profondeur.

Nous aurions sans doute pu poursuivre cette pratique pendant des mois encore et même continuer à l'explorer indéfiniment. Mais le temps nous manque. J'ai donc pris en compte le fait que vous alliez avoir une pause de deux mois.

Mon conseil pour ces deux mois est le suivant.

Tout d'abord, familiarisez-vous encore davantage avec les différentes approches que nous avons explorées, soit en utilisant les méditations guidées, soit en travaillant à partir des transcriptions. Puis, une fois que vous êtes réellement à l'aise avec ces pratiques (ou peut-être l'êtes-vous déjà), prenez le temps de les explorer par vous-mêmes.

Il existe de nombreuses manières de le faire. Vous pouvez, par exemple, isoler certains éléments, observer comment ils fonctionnent pour vous, pourquoi ils vous semblent justes ou au contraire problématiques, afin de susciter une investigation plus approfondie, de la manière qui vous convient. Mais surtout, portez de plus en plus d'attention au ressenti que cette pratique fait naître.



Car, en fin de compte, l'objectif n'est pas simplement conceptuel ou intellectuel. L'objectif est de générer un ressenti effectif et vivant, une expérience intérieure authentique, qui pourrait se formuler ainsi :

« Je veux, je dois devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres vivants. »

Lorsque ce ressenti apparaît, utilisez alors les facteurs de l'éveil. D'une part, maintenez-le à l'aide de la pleine conscience. D'autre part, avec le facteur d'éveil de l'investigation, explorez ce ressenti, afin de vous y familiariser toujours davantage.

Sur cette base, la combinaison d'une attention qui se renforce – parce que la pleine conscience est soutenue par l'investigation - agit de la manière suivante : plus vous percevez de détails, plus vous êtes familier avec la bodhicitta, plus il devient facile de la maintenir. Vous pouvez alors utiliser les autres facteurs de l'éveil pour développer progressivement un certain degré de calme mental en demeurant avec ce ressenti.

Je vous conseillerais, lorsque vous disposez d'une session d'environ une heure, d'en consacrer à peu près la moitié à faire naître ce ressenti à l'aide des différents raisonnements, de la manière qui vous est la plus adaptée. Puis, une fois que ce ressenti de bodhicitta est apparu, pratiquez le calme mental en demeurant simplement avec lui.

Pour donner quelques exemples concrets, vous pouvez bien sûr mobiliser l'ensemble de la méthode, rassembler toutes les méditations que nous avons pratiquées jusqu'ici en un raisonnement cohérent et unifié. Mais vous pouvez aussi consacrer un certain temps à réfléchir aux inconvénients du chérissement de soi, à quel point il est nuisible, puis orienter votre esprit vers tous les autres êtres, en vous concentrant sur cet aspect de l'esprit d'Éveil qui reconnaît la nécessité de devenir un bouddha.

Vous pouvez également vous focaliser sur le caractère profondément libérateur du fait de ne plus donner la priorité à ce sens du soi irréaliste et inapproprié, imaginer ce que cela ferait d'en être libre, et reconnaître que c'est grâce à la bonté de tous les êtres mères que cela est possible.

Ou bien encore, vous pouvez vous concentrer sur les avantages du chérissement d'autrui et pratiquer Tonglen, donner et prendre. De multiples approches sont possibles, y compris en engageant ce dialogue intérieur avec vous-même.

Mais, dans tous les cas, il s'agit toujours d'aboutir à ce point précis, à ce moment où un ressenti apparaît. Il peut être parfois superficiel, parfois profond, et prendre différentes formes. Quoi qu'il en soit, une fois qu'il est là, maintenez-le doucement à l'aide de la pleine conscience, explorez-le avec douceur.

Lorsque vous l'investiguez activement, lorsque vous vous engagez consciemment avec ce ressenti, il devient plus facile de le maintenir.



Vous constaterez alors, sans même avoir à forcer les choses, que cela accroît votre énergie, ou votre enthousiasme pourrait-on dire, ce qui donne naissance à la joie, et ainsi de suite. Cela vous permet de demeurer avec ce ressenti de plus en plus longtemps.

Je dirais donc que ce serait une excellente orientation pour les deux mois à venir : consacrer l'essentiel de votre temps à cette méthode, et utiliser au moins la moitié de chaque session pour pratiquer le calme mental sur la bodhicitta.

Je regrette de ne pas avoir eu suffisamment de temps avec vous pour explorer cela plus en profondeur, mais il en est ainsi. C'est aussi pour cette raison que nous avons les retraites, et il est certain que nous organiserons encore, à l'avenir, de nombreuses retraites consacrées à la bodhicitta. Mais, bien sûr, nous avons d'abord la retraite d'hiver en France sur Ānāpānasati.

Pratique et vie quotidienne

La seconde remarque que je souhaitais faire avant d'entrer dans le texte concerne un point dont je n'ai probablement pas suffisamment parlé. J'y ai repensé récemment en travaillant avec certains de mes étudiants sur le projet de recherche que nous menons toujours, et auquel certains d'entre vous ont participé.

L'un des résultats qui m'a beaucoup réjoui est que la majorité des participants au *Yogi Bootcamp* - et cela vaut aussi pour vous - ont rencontré des expériences de non-soi, dans ce cas précis puisque nous étudions le thème de l'absence de soi. Et ces expériences ne se produisent pas nécessairement sur le coussin de méditation.

Certains les vivent sur le coussin, mais beaucoup les vivent aussi dans la vie quotidienne, au cœur même de leurs activités ordinaires.

Pourquoi est-ce important pour moi, et pourquoi cela devrait-il l'être pour vous ?

Parce que je suis profondément convaincu, et ce n'est pas seulement mon opinion personnelle, car on le trouve clairement exprimé dans nos textes traditionnels, que lorsque nous parlons de méditation, de *bhāvanā* en pāli et en sanskrit, ou de *gom* en tibétain, il ne s'agit pas uniquement de s'asseoir sur un coussin.

En réalité, les sūtras fondamentaux sont remplis d'exemples de personnes qui ont vécu une expérience libératrice simplement en écoutant un enseignement du Dharma. *Śāriputra* en est l'exemple le plus célèbre. Lorsqu'il rencontre pour la première fois un moine bouddhiste et l'interroge sur les enseignements, le moine lui explique que le *Bouddha* enseigne ceci : « *Tous les phénomènes surgissent en dépendance de causes et de conditions, et lorsque ces conditions cessent, les phénomènes cessent également.* »

Le simple fait d'entendre cette phrase conduit instantanément *Śāriputra* à devenir un *Sotāpanna*, « celui qui est entré dans le courant », c'est-à-dire à atteindre le premier niveau de l'Éveil.



On trouve aussi des récits de personnes qui ont réalisé l'Éveil en pratiquant la méditation en marchant, en balayant les sols du monastère, et ainsi de suite.

Le point essentiel de tout cela est le suivant : le but même de la Formation Approfondie à la Méditation était précisément de rendre ce type de pratique possible dans vos vies, et non de vous présenter uniquement une perspective monastique ou celle de personnes capables d'accomplir les retraites traditionnelles de trois mois ou de trois ans et trois mois.

L'objectif était d'intégrer pleinement les vies que vous menez, avec leurs contraintes, leurs responsabilités et leurs relations.

Il s'agit donc d'avoir une pratique qui ne soit pas séparée de votre travail d'infirmier ou d'infirmière, de gestionnaire, de chercheur, ou de toute autre activité quotidienne, ni de la parentalité, du fait d'être mère ou père. Il s'agit d'utiliser chaque aspect de votre journée et de l'intégrer, pour ainsi dire, à votre pratique.

C'est précisément dans ce sens que cette pratique de l'entraînement de l'esprit est à la fois si précieuse et si singulière. Elle peut être pratiquée dans n'importe quelles circonstances. Elle ne dépend pas de conditions extérieures idéales. Elle peut même transformer des situations difficiles en supports de pratique.

Ayez donc confiance dans le fait que des expériences liées à ce thème, en l'occurrence la bodhicitta, l'esprit d'Éveil, peuvent survenir non seulement sur le coussin de méditation, durant vos sessions formelles, dans un cadre contemplatif utilisant le calme mental, mais aussi dans vos interactions avec les autres.

Cela peut se produire avec l'un de vos enfants, avec un mendiant dans la rue, avec une personne dans un parc, ou avec des amis que vous invitez à dîner pour Noël. Il se peut que, en les regardant depuis cette perspective, vous viviez soudain, à ce moment précis, une expérience profonde de l'esprit d'Éveil.

Ce que je souhaite donc vous dire, c'est de ne pas séparer votre pratique de votre vie quotidienne. Gardez à l'esprit que le but même de cet entraînement méditatif approfondi est d'utiliser l'ensemble de votre vie comme support de la pratique, afin de faire naître et de stabiliser l'esprit d'Éveil.

Vous pourriez être surpris de l'endroit, du moment et des circonstances où cet esprit surgira.

Sentez-vous encouragés et confiants à ce sujet. Inspirez-vous réellement des grands êtres éveillés du passé. C'est aussi pour cette raison qu'il est si bénéfique de lire les sūtras, de lire des biographies, et de se laisser porter par leur exemple. Beaucoup d'entre eux n'étaient pas monastiques, et beaucoup n'avaient même pas le temps ni les conditions de faire des retraites prolongées. Et pourtant, ils ont progressé de manière remarquable sur le chemin. Les exemples les plus connus sont bien sûr *Hemavata* et *Anāthapiṇḍika*, dont nous avons déjà parlé. Tous deux étaient des disciples laïcs du Bouddha, de riches marchands, menant des vies extrêmement actives, profondément engagées dans le monde, avec des familles,



des responsabilités et de nombreuses interactions sociales, et pourtant ils sont parvenus à atteindre des niveaux authentiques d'Éveil.

Que vous atteigniez ou non des niveaux d'Éveil n'est pas l'essentiel. Quelle que soit la proximité que vous atteignez avec cet état, cela sera en soi profondément satisfaisant et aura rendu votre précieuse renaissance humaine pleinement signifiante.

C'est là, à mes yeux, le point essentiel. Nous avançons pas à pas. Cet entraînement s'inscrit dans la durée. Et nous continuerons à nous retrouver dans ce programme, année après année. Tant que vous serez là et tant que je serai vivant, je me réjouis à l'avance de vous retrouver, année après année, pour continuer à méditer et à nous développer ensemble, jusqu'au bout de ce que nous avons envisagé de faire.

2. L'entraînement de l'esprit en sept points : les engagements de l'esprit d'Éveil (fin)

Nous nous étions arrêtés à cette phrase. Je ne me souviens pas avec certitude si je l'avais déjà expliquée la dernière fois, mais reprenons-la :

Ne sois pas loyal envers ce qui est déplacé

Ce que cet entraînement vise à éviter, c'est de considérer le Dharma comme une forme de quiétisme, une manière passive de demeurer dans le monde consistant à tout accepter ou à tout observer sans discernement. Nous avons déjà vu, et nous y reviendrons encore, que nous devons éviter de critiquer les autres de manière globale et catégorique, en les réduisant à une identité figée. Mais cela ne signifie en aucun cas que nous devrions rester silencieux face à des actions réellement injustes ou nuisibles.

Au contraire, lorsque cela est nécessaire, il est juste et important de les nommer. Cela implique deux choses.

D'une part, nous devons veiller à ne pas dénigrer les personnes.

D'autre part, nous devons séparer clairement les personnes de leurs actions.

Nous pouvons, et devons parfois, dénoncer des actions négatives, et vous constaterez qu'il est particulièrement bénéfique de le faire en distinguant clairement l'acte de la personne. Cette distinction est essentielle si nous voulons que notre parole soit réellement porteuse de transformation.

Concrètement, cela signifie que lorsque vous agissez ainsi, vous offrez immédiatement à l'autre la possibilité de ne pas s'identifier à ses propres actes.

Si je dis par exemple « *tu es une mauvaise personne parce que tu as fait cela* », j'enferme l'autre dans un récit figé. J'affirme implicitement que cette personne est ainsi par nature,



qu'elle peut être définie par cette caractéristique inhérente, et je crée alors une vision d'elle-même qui ne laisse pratiquement aucune place au changement.

À l'inverse, lorsque je dénonce une action injuste, inappropriée ou malhabile, ce que nous devrions faire, car c'est en soi une forme de générosité très exigeante mais profondément bénéfique, je romps l'identification entre la personne et l'acte.

J'affirme implicitement que cette action a été accomplie parce qu'à ce moment-là, la personne voyait le monde de manière erronée, obscurcie par une vue limitée, et qu'elle n'est ni coupable par essence ni réductible à cet acte. Cela ouvre alors, pour elle comme pour moi, un espace de responsabilité et de transformation.

Exprimer une condamnation claire de comportements réellement nuisibles est donc très important. Je peux vous dire, d'après mon expérience monastique, que c'est quelque chose de très difficile au sein des communautés monastiques. Beaucoup de personnes s'y refusent, par peur du conflit, par confusion entre compassion et évitement, ou par crainte de rompre l'harmonie apparente du groupe.

Pourtant, si l'on n'est pas capable de corriger autrui avec bienveillance et compassion, on le prive aussi de l'opportunité d'apprendre et de comprendre ce qui ne va pas.

La question clé est alors la manière dont nous exprimons cette critique d'une injustice ou d'une action non habile.

Très souvent, les gens répètent certains comportements simplement parce qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils sont inappropriés, ou parce qu'ils ne voient pas d'autre manière d'agir. Ils ont parfois besoin que quelqu'un les aide à découvrir d'autres options. Les comportements répétitifs ont de nombreuses causes. L'une d'elles, très fréquente aujourd'hui, est l'appartenance à un groupe ou à une communauté dans laquelle ce type de comportement est la norme, presque un ticket d'entrée, qu'il faut adopter pour rester accepté.

Dans certains cas, agir différemment de ce que la communauté attend peut avoir un coût très élevé. Dans ces situations, il est important de dénoncer les comportements nuisibles, mais il peut être tout aussi utile d'aider la personne à explorer d'autres manières d'agir, afin qu'elle ne perde pas le soutien du groupe dont elle a besoin, tout en pouvant renoncer à ce type de comportement.

La loyauté, ici, fait référence à cela. Elle désigne le fait que nous nous abstenons de parler, surtout lorsqu'il s'agit de personnes auxquelles nous sommes attachés d'une manière ou d'une autre. Il est facile de dénoncer ceux que nous n'aimons pas. Mais avec nos amis, notre famille, ou dans le cadre professionnel, cela devient beaucoup plus difficile. Par exemple, nous pouvons avoir énormément de mal à dénoncer le comportement inapproprié de nos supérieurs hiérarchiques, par peur de perdre notre emploi, notre sécurité, et ainsi de suite.



Ce type de loyauté n'est pas bénéfique. Et c'est précisément pour cela qu'il peut être très précieux, au sein d'une communauté spirituelle, de réfléchir ensemble à la manière d'agir. Comment puis-je aborder une telle situation ? Comment puis-je aider quelqu'un à abandonner un comportement nuisible, par exemple mon supérieur, sans lui faire perdre son autorité, tout en trouvant une manière juste de nommer ce qui ne va pas, et en reconnaissant ce qui est juste ou constructif ?

Ne riposte pas à l'insulte.

Ce point est assez simple à comprendre. Il concerne la vengeance, et en particulier cette forme de vengeance qui consiste à frapper quelqu'un exactement là où l'on sait qu'il ou elle est vulnérable. Et cela vaut également pour le point suivant.

N'attends pas l'occasion de prendre une revanche.

En réalité, ces deux points vont ensemble.

La vengeance, comme le souligne le commentaire, peut prendre de nombreuses formes. Ici, je regroupe volontairement ces deux points du commentaire, car ils se recouvrent fortement à mes yeux.

À mon sens, l'embuscade¹ ne consiste pas seulement à se venger, mais à se venger de manière détournée et rusée, en profitant de moments où la personne visée est particulièrement vulnérable.

La vengeance nous diminue nous-mêmes et ne guérit jamais la situation qui nous a fait souffrir.

Par exemple, choisir un moment public pour lancer une plaisanterie malveillante, minant la réputation de quelqu'un, sapant son autorité, influençant négativement la manière dont les autres le perçoivent, et le laisser exposé, incapable de se défendre. Il existe de très nombreuses manières de procéder ainsi.

C'est également à cela que renvoie le point suivant, qui en développe encore un autre aspect :

Ne heurte pas le point sensible.

Si je devais le reformuler à ma manière, je dirais ceci.

Le premier point concerne la vengeance en général.

Le second concerne la vengeance exercée dans un moment de vulnérabilité.

Et le troisième concerne le fait de cibler précisément les zones de fragilité de l'autre. Je le comprends d'une manière légèrement différente du commentaire classique.

¹ « ambush » (embuscade) dans le texte anglais, au lieu d'« occasion »

Nous sommes tous vulnérables. Et si nous souhaitons réellement que les autres changent, si nous rencontrons un comportement malheureux et que nous aimerions qu'il évolue, blesser quelqu'un à l'endroit même où il ou elle est vulnérable ne produit pas de changement de comportement. Bien au contraire, cela affaiblit et enlève tout pouvoir d'agir.

Il est donc essentiel de procéder exactement à l'inverse.

Si nous souhaitons réellement que l'autre se transforme et se comporte de manière plus juste à l'avenir, nous avons besoin de l'encourager, de lui montrer ce qu'il y a en lui de fiable, de solide, de digne de confiance.

On retrouve d'ailleurs ce principe dans des contextes très concrets, par exemple dans certaines formations en management. Lorsque j'étais responsable de département dans une grande entreprise de marketing, et que je devais aborder des comportements inappropriés chez des personnes travaillant avec moi, je n'ai jamais constaté qu'il soit efficace de commencer par leurs fragilités.

Se placer au-dessus d'eux, adopter une position d'autorité, souligner leurs fragilités de manière dévalorisante ne fonctionne pas.

Ce qui fonctionne en revanche, c'est de se tenir à leurs côtés, d'adopter une position d'allié, de commencer par reconnaître ce que l'on apprécie chez eux, ce que l'on trouve solide, juste, compétent, puis seulement ensuite de dire :

« Cela étant dit, tel comportement me semble inapproprié. Peut-être pourriez-vous m'expliquer pourquoi vous avez pensé qu'il était nécessaire, et peut-être pouvons-nous chercher ensemble une autre manière de répondre à vos besoins. »

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

Cela désigne le fait de déplacer la honte, la responsabilité ou les conséquences de ses propres fautes sur autrui.

Reconnaître et confesser nos actions non habiles est, d'un côté, un signe de force, car seules les personnes fortes peuvent le faire. D'un autre côté, cela nous redonne pleinement notre capacité d'agir.

Lorsque nous blâmons les autres, nous racontons implicitement une histoire à propos de nous-mêmes comme étant des individus fragiles et impuissants. Cette manière de faire revient souvent à déplacer une partie de la responsabilité, à adopter une attitude immature, presque infantile.

Je dois dire que je ne suis pas toujours pleinement satisfait des formulations très négatives de ce point.

On pourrait aussi le comprendre de manière beaucoup plus simple : prendre la responsabilité de ses propres erreurs.



Comme nous l'avons déjà vu dans le texte, celui-ci nous invite, dans la plupart des cas, à dissimuler nos qualités et à exposer nos vulnérabilités, et à ne parler de nos forces que lorsque c'est réellement nécessaire. Le reste du temps, il est préférable de laisser le mérite aux autres.

Car avoir une bonne réputation est, en un sens, un fardeau à porter et à maintenir.

Ne cherche pas à arriver le premier.

Je le comprends comme une référence assez directe à ce que l'on pourrait appeler la course effrénée moderne. Il s'agit d'éviter les comportements agressifs, les contacts déplacés, les manœuvres discutables visant à obtenir quelque chose avant les autres, et à leur détriment. Cela peut se manifester par des coups de coude au travail, par exemple.

Autrement dit, il s'agit de ne pas participer à cette course effrénée où l'on cherche à obtenir des avantages aux dépens des autres, car notre intention devrait être de leur donner la priorité, de les servir et de les soutenir.

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

Ce point comporte plusieurs dimensions.

D'une part, il s'agit d'éviter certaines pratiques inappropriées, qui ne sont pas fondées sur le raisonnement, telles que la divination, la prédiction de l'avenir, l'astrologie, ou d'autres formes de superstition.

Mais ce qui me semble encore plus important, c'est de ne pas utiliser le Dharma de manière ritualiste.

Le risque est particulièrement présent dans certaines pratiques tantriques, lorsqu'elles sont comprises uniquement comme des rites.

Toutes les pratiques n'ont qu'un seul but : transformer notre esprit et nous permettre de nous libérer, et non de nous apporter de la chance, du succès mondain, ou de nuire à autrui.

Autrement dit, l'essence de ce point est d'utiliser le Dharma de manière juste et appropriée, et de ne pas tromper les autres par des pratiques fondées soit sur une absence de fondement solide ou de preuves, soit sur une surestimation des coïncidences.

Nous avons tous tendance à faire cela : quelque chose fonctionne une fois, et nous en faisons une règle générale, en lui attribuant une portée qu'elle n'a peut-être pas.

Je ne m'attarderai pas davantage sur ce point.



Ne fais pas chuter dieu en le diable.

Ce point est pour moi également très important.

Il signifie, en lien étroit avec le point précédent, ne pas utiliser le Dharma pour gonfler son ego.

C'est pour cette raison que je vous demande toujours, dans vos groupes de discussion, de ne pas parler de vos progrès méditatifs. Cela permet à chacun de se développer librement, à son propre rythme.

Nous sommes des êtres complexes, et la bouddhité est d'une richesse et d'une complexité immenses.

Les différentes vertus, les différentes qualités, les capacités vertueuses sont incomparables.

Il est tout simplement impossible de comparer son propre développement à celui des autres.

En ce qui me concerne, c'est un point important de réflexion.

Je constate que, lorsque certaines qualités apparaissent dans mon propre esprit et que je les trouve admirables, je préfère en réalité les garder secrètes.

En effet, dès que l'on exprime publiquement quelque chose de positif qui nous est arrivé, cela tend très facilement à se figer en une identité. Et cette identité, parce que nous ne sommes pas encore éveillés, conduit presque inévitablement à une certaine forme d'arrogance :

« *Regardez-moi, je suis important parce que j'ai cette capacité* », par exemple une certaine stabilité mentale, une vue profonde, etc.

C'est pourquoi, sauf lorsque cela est réellement nécessaire, il est préférable de ne pas parler de ces choses, de les garder pour soi.

Car cela transforme une occasion précieuse en une cause de croissance future.

Imaginons, par exemple, que ce matin j'aie été satisfait de mon français. Si je l'annonce en disant que j'ai bien parlé français, je vais créer immédiatement une attente chez les autres pour la prochaine fois.

Or, tout étant conditionné, il se peut que la fois suivante je n'y arrive pas du tout. Cela peut alors installer en moi une certaine peur, une appréhension pour la prochaine occasion.

Ainsi, ce moment de fierté ne m'apporte en réalité rien de durable.

En revanche, lorsque je considère ces qualités comme un bijou précieux en moi, que je les apprécie intérieurement en reconnaissant que cette occasion est apparue grâce à un bon karma produit auparavant dans mon continuum mental, ou grâce à certains aspects spécifiques de mon esprit, alors, en les tenant avec appréciation et gratitude, je protège cette occasion.

Et c'est précisément avec cette attitude que je crée aussi les causes de sa continuation.

Il ne s'agit pas d'utiliser le Dharma pour se valoriser et rabaisser les autres, mais de devenir un bouddha. Or la bouddhité ne peut être atteinte qu'en servant tous les êtres vivants, jamais en servant l'ego. C'est tout simplement impossible.



Il est bien de rappeler ici que, lorsque le Dharma parle des causes de l'Éveil, il mentionne non seulement notre nature de bouddha et la présence des bouddhas, mais aussi la présence de tous les êtres sensibles. Sans eux, nous ne pourrions ni développer ni déployer les qualités illimitées d'un bouddha.

Le texte va même plus loin et nous invite à nous considérer comme les plus humbles parmi les serviteurs de tous les êtres sensibles. Comme je l'ai déjà dit dans un enseignement précédent, mon inconfort avec le mot « *serviteur* » vient du fait qu'il implique, dans notre culture, une idée de moindre valeur, de passivité, d'absence de capacité d'agir ou de volonté.

Mais ici, lorsque le texte parle d'être « *le plus bas parmi les plus bas* », il ne s'agit pas d'une position d'infériorité, mais d'une aspiration à devenir un socle sur lequel les autres peuvent s'appuyer, des épaules sur lesquelles ils peuvent se tenir.

Il est beau de se représenter comme quelqu'un capable de porter le fardeau de tous les êtres vivants.

Car ici, il ne s'agit pas de faiblesse, mais de puissance. Cela suggère implicitement que nous serons un jour suffisamment forts pour le faire. Et cette perception de puissance est nécessaire sur le chemin.

C'est une façon différente de dire la même chose, mais elle implique que je me perçois comme suffisamment fort pour être capable de le faire. Il est très important d'explorer ce que les mots produisent en nous. Comme nous l'avons évoqué l'année dernière, les mots trouvent leur signification dans des circonstances spécifiques, dans un environnement social donné. Cela signifie que des mots qui fonctionnent très bien en tibétain ne fonctionnent pas nécessairement aussi bien pour nous.

Si un mot vous donne un mauvais ressenti, il est tout à fait légitime de chercher une autre formulation qui transmette le même sens mais qui fonctionne mieux pour vous.

Dire « *mettre ses épaules sous les autres pour les porter* » évoque le courage, la force, la capacité d'agir.

Cela dit implicitement : *je suis capable de le faire.*

À titre d'illustration personnelle, c'est aussi l'une des raisons pour lesquelles je suis devenu monastique dans un monastère occidental.

J'éprouve une grande joie à penser que ce que j'ai déjà pu apporter à ma communauté monastique, et ce que je pourrai encore apporter, constituera le terrain sur lequel les générations futures pourront aller encore plus loin que moi.

Cette perspective tournée vers l'avenir est source d'une grande joie, et elle m'encourage profondément.



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

J'interprète également ce point de deux manières.

D'une part, il s'agit de ne pas utiliser la souffrance des autres comme une source de satisfaction.

Cela se manifeste souvent vis-à-vis de ceux que nous considérons comme des ennemis. Il n'y a aucune joie authentique à tirer de la souffrance d'autrui.

Et c'est aussi, à mon sens, un bon moment pour évoquer la question de l'hygiène mentale.

Une grande partie du divertissement moderne repose sur la fabrication d'une forme de joie fondée sur la souffrance de quelqu'un d'autre. Nous pouvons alors éprouver un sentiment momentané de satisfaction lorsque les projets d'une personne échouent, lorsqu'elle est humiliée ou détruite, et ainsi de suite.

Pour prendre un exemple contemporain, nous pouvons nous réjouir de la défaite de *Dark Vador*, ou de la destruction de *Thanos* dans les *Avengers*.

Mais cela diminue profondément ce que nous sommes en tant que pratiquants bodhisattvas.

D'un autre côté, je perçois également une autre lecture possible de ce point.

D'une part, cette pratique nous invite, lorsque nous rencontrons des difficultés, à les transformer en chemin vers le bonheur. Elle nous invite à utiliser chaque instant de notre vie, qu'il soit agréable ou douloureux, comme un support de transformation intérieure.

Mais en même temps, cela ne doit jamais devenir une invitation à rechercher la souffrance afin de se développer.

La vie est déjà suffisamment exigeante en elle-même. Il n'est pas nécessaire d'aller chercher plus de problèmes que ceux que nous avons déjà.

C'est, à mon sens, une autre manière très juste de comprendre cet entraînement.

3. L'entraînement de l'esprit en sept points : les instructions pour entraîner l'esprit

Ramène toutes les pratiques en une seule.

Et cette intention unique est, bien sûr, l'esprit d'Éveil, la bodhicitta.

C'est ici que le texte commence à atteindre une sorte de crescendo.

Pourquoi est-ce une pratique si puissante ?

D'une part, parce qu'elle produit directement la cause de l'Éveil complet.

Mais, comme nous allons le voir de plus en plus clairement dans le texte, tout aborder à partir d'une seule intention, celle de devenir un bouddha, permet de transformer absolument tout en pratique.



Ces instructions sont déjà très concrètes et pratiques, mais ici le texte commence à élargir la perspective et à parler de l'ensemble des circonstances qui soutiennent notre pratique. Il ramène toutes les pratiques à une seule.

Cela signifie intégrer l'ensemble de nos pratiques du Dharma dans le développement de l'esprit d'Éveil tel qu'il est décrit dans ce texte, en utilisant l'approche du chérissenent d'autrui et la pratique de « donner et prendre » comme voie la plus directe et la plus efficace vers le but.

Comme nous l'avons déjà commencé ce soir, lorsque nous maintenons cette motivation toute la journée, dans cette pratique de l'entraînement de l'esprit, dans cette intention de bodhicitta, nous pouvons transformer absolument tout en chemin vers l'Éveil : nos difficultés, nos conditions favorables, nos avantages, nos relations familiales, nos activités, notre travail.

Rien n'est exclu de la pratique.

C'est pour cette raison que je partage ce texte avec vous.

Je le considère comme central, non seulement pour tout pratiquant du Mahāyāna, mais surtout pour celles et ceux qui cherchent à s'éveiller au cœur même du monde.

Cela peut être parce que nous n'avons pas l'opportunité de nous retirer dans une grotte ou une forêt, mais cela peut aussi être, comme le dit souvent le *Dalai-Lama*, parce que notre époque n'est peut-être plus celle de l'isolement.

Il est peut-être aujourd'hui plus important de rester présents auprès de nos parents, de nos proches, de nos responsabilités.

Quelle que soit la raison pour laquelle chacun de nous pratique dans le monde, ce texte et cette pratique de l'entraînement de l'esprit, cette motivation de bodhicitta, nous permettent de transformer l'ensemble de notre journée, l'ensemble de notre vie, en un chemin vers l'Éveil.

Grâce à cela, nous avons la même opportunité que quelqu'un vivant dans une grotte. D'une certaine manière, nous devenons des *Milarepa* du monde moderne. Amsterdam, Toulouse ou New York deviennent notre grotte.

Cela peut être très simple. Ce qui me vient immédiatement à l'esprit, c'est le premier chapitre de ce petit livre magnifique de *Thích Nhất Hạnh*, *Le Miracle de la pleine conscience*. Il y raconte une discussion avec un ami à lui, père de famille, qui explique qu'il a compris que le temps passé avec sa femme et ses enfants n'était pas seulement du temps qu'il subissait ou qu'il « perdait », mais que c'était son choix.

Et en reconnaissant que c'était son choix et son temps, et donc sa responsabilité, il a compris que ces moments étaient aussi des occasions de pratiquer.



Ainsi, l'esprit d'Éveil nous permet d'intégrer absolument tout dans l'aspiration à l'Éveil complet.

Et plus encore, il donne à tout une sorte d'éclat magnifique.

Il colore chaque instant de la teinte de l'Éveil.

Il nous permet de regarder ceux qui nous entourent, nos amis, notre famille, et même nos ennemis, avec appréciation, parce que chaque rencontre nous rapproche un peu plus du but que nous poursuivons.

Cela transforme chaque instant, même ceux que nous vivrions habituellement comme pesants ou écrasants, en opportunités de liberté.

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

Là encore, on pourrait s'arrêter longuement sur cette phrase.

Dans ce contexte, elle renvoie plus particulièrement à la méthode de « donner et prendre ».

Lorsque nous rencontrons l'adversité, nous sommes invités, comme cela est fortement souligné dans *La Roue aux lames acérées*, à réfléchir de la manière suivante.

D'une part, reconnaître que cette difficulté est le fruit d'actions passées que nous avons nous-mêmes posées.

Il ne s'agit pas de se blâmer en adoptant une posture de victime, mais au contraire de nous rendre notre pouvoir d'agir.

Il s'agit de sortir de la position de victime pour dire :

« Je ne suis pas une victime, je suis un agent. Cette situation est apparue en raison de causes et de conditions antérieures, d'un karma négatif, et c'est donc une opportunité précieuse de me transformer. »

Ensuite, reconnaître que dans cette difficulté, je ne suis pas seul.

Il n'existe pas un seul défi au monde qui ne soit partagé par une multitude d'êtres.

À partir de cette position de force, nous pouvons placer nos épaules sous tous ces autres êtres qui rencontrent la même difficulté que nous, et formuler le souhait suivant :

« Puissent toutes les difficultés mûrir en moi, et puissent tous les bienfaits que j'ai développés bénéficier aux autres et les soulager. »

Plus ce souhait est authentique, plus il est sincère, plus nous en retirons de bienfaits nous-mêmes.

C'est l'un des grands paradoxes de cette pratique.

Plus nous essayons de porter un lourd fardeau, plus il devient léger.

À l'inverse, plus nous cherchons à nous débarrasser de notre fardeau, à nous apitoyer sur nous-mêmes, plus il s'alourdit.

Un récit de la victimisation nous prive de notre capacité d'agir, car le pouvoir semble alors venir de l'extérieur.



En revanche, lorsque nous reconnaissons que l'adversité est liée à des actions passées dans lesquelles le chérissement de soi était présent, nous reprenons cette situation en main. Nous pouvons alors dire : « *ceci m'appartient* », et retrouver notre capacité d'action.

Cette pratique est psychologiquement d'une richesse extraordinaire. Et c'est grâce aux grands bodhisattvas du passé, à *Tchekawa Dorje*, aux grands disciples d'*Atisha*, que nous pouvons pratiquer cela aujourd'hui.

C'est pourquoi il est essentiel de revenir encore et encore à l'aspect psychologique de cette pratique : pourquoi cela fonctionne, ce que cela signifie pour moi.

Car si l'on ne fait pas ce travail, le texte peut sembler normatif.

Or il ne l'est pas. Il est profondément psychologique : il travaille directement avec le fonctionnement de notre esprit.

L'autre aspect, celui de chercher le bonheur de tous les autres, nous permet, dans les situations d'adversité, de nous doter d'un sentiment de puissance.

Car implicitement, nous affirmons : « *ma situation est difficile, mais il y a en moi quelque chose de plus vaste* ».

Cela peut être compris comme une identité éthique, très différente d'une identité égotiste. Cette identité éthique, celle d'un bodhisattva, est une identité de chemin, une identité encourageante.

Elle nous permet de laisser tomber la culpabilité tout en prenant la responsabilité de devenir des acteurs de notre propre vie.

Il y a deux actions : une au début, une à la fin. Patience quoi qu'il advienne.

Il s'agit bien sûr du matin et du soir.

Le matin, il est très bénéfique de se réveiller en se réjouissant d'avoir obtenu une nouvelle fois une précieuse renaissance humaine, de s'être réveillé, d'avoir eu le karma nécessaire, créé par soi-même dans le passé, pour disposer d'une nouvelle journée de pratique.

Puis, se rappeler que la pratique qui englobe toutes les autres pratiques du Dharma est celle qui consiste à surmonter le chérissement de soi, à dépasser cette priorité donnée à un soi illusoire, afin de libérer les autres et de se libérer soi-même, et formuler clairement l'aspiration :

« *Puisse mon esprit d'Éveil être puissant aujourd'hui et ne pas dégénérer.* »

Ainsi, cette motivation imprènera toutes les actions de la journée. Que l'on soulage un patient en tant qu'infirmière, que l'on dirige une entreprise, que l'on exerce toute autre activité, dès lors que cette motivation est présente, l'action devient une action de bodhisattva.



Elle crée du mérite, elle devient une cause de l'Éveil futur, dès dans cette vie je l'espère.

Mais bien sûr, nous ne sommes pas encore des bouddhas. Des difficultés surviendront. C'est précisément pour cette raison que la pratique du soir est essentielle.

Le texte mentionne la « *posture majestueuse* », c'est-à-dire allongé sur le côté, les genoux l'un sur l'autre, les pieds légèrement joints, un bras le long du corps, l'autre sous la tête, et ainsi de suite.

Il y aurait encore beaucoup à dire à ce sujet, mais ce n'est pas pour aujourd'hui.

Je proposerais toutefois une réflexion légèrement différente de celle présentée dans le texte, en commençant par ce qui est appelé ici le rappel des instructions du maître.

La première chose est de nous reconnecter, comme le dit le commentaire, avec notre enseignant, notre maître, notre ami spirituel, notre ami vertueux.

Ce sont des termes imparfaits, mais ils désignent une réalité essentielle, car quelles que soient les capacités que nous cherchons à développer, nous le faisons toujours en relation avec quelqu'un que nous apprécions pour les qualités qu'il ou elle a déjà développées.

Garder cet ami spirituel proche est donc fondamental.

Se souvenir de ses instructions également.

Il est donc très bénéfique de se demander : *Qu'est-ce que mon enseignant m'a transmis ? Quels entraînements, quels défis m'a-t-il confiés ?*

Ensuite, réfléchir aux « *moments non habiles* ». Je préfère ce terme à celui de « *faute* ». Chaque moment non habile révèle un attachement à un soi erroné : il y avait du chérissement de soi.

Reconnaître cela ne consiste pas à se blâmer, mais à dire : cela s'est produit, et je souhaite en prendre la responsabilité.

D'une part en analysant comment cela s'est produit, quelle perception, quelle vision du monde a conduit à cette action.

Nous pouvons utiliser différentes méthodes, dont celle des quatre pouvoirs d'opposition :

- Le pouvoir du *support*, en se rappelant que l'on prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.
- Le pouvoir du *regret*, en reconnaissant que si nous ne coupons pas aujourd'hui ce qui a été fait, cela continuera de croître.
- Le pouvoir de la *résolution*, en formulant une intention claire et sincère : je ne veux pas recommencer cela, je vais vraiment essayer de m'en abstenir.
- Et enfin le pouvoir de l'*antidote*, en appliquant consciemment une qualité opposée. Par exemple, si de la colère est apparue, cultiver la patience ou la compassion. Si nous avons dénigré quelqu'un, cultiver la joie empathique en réfléchissant à ses qualités.

Nous pouvons faire la pratique de Vajrasattva. Il existe de nombreuses possibilités.

Enfin, il est essentiel de se réjouir de tout ce qui s'est bien passé, de tout ce qui a été habile. Il existe une histoire célèbre dans le commentaire du Lamrim de *Pabongka Rinpoché*, à propos d'un yogi qui utilisait deux tas de pierres, des pierres blanches et des pierres noires, pour passer en revue sa journée.

Dans notre contexte, si les pierres noires représentent nos actions non vertueuses et le blanches nos actions vertueuses on pourrait dire qu'au début, il y a parfois plus de pierres noires que de pierres blanches.

Mais si nous continuons à nous réjouir sincèrement des pierres blanches, cette réjouissance devient l'une des forces les plus puissantes pour les faire se multiplier.

Elle est profondément encourageante. Elle nous rappelle que nous avons de la bonté en nous.

À la fin, lorsque ce processus est achevé, nous disposons non seulement des vertus de la journée, mais aussi de la vertu de cette pratique elle-même.

La vertu d'avoir réfléchi aux actions habiles et non habiles, de les avoir purifiées, restaurées, reconnues.

L'ensemble de ces mérites peut alors être dédié à l'Éveil complet pour le bien de tous les êtres vivants.

Une très bonne manière de le faire de façon complète est bien sûr d'utiliser la Prière en sept branches, que vous connaissez bien et qui figure aussi dans votre livre de prières. C'est une excellente pratique à mémoriser et à intégrer dans votre pratique du soir.

Il est très important de dire clairement que pour votre santé psychologique et pour la continuité de votre pratique, il est absolument crucial de toujours terminer sur un point élevé.

Ne laissez pas votre esprit demeurer fixé sur les actions non habiles. C'est précisément tout l'enjeu.

Le Bouddha était un enseignant profondément compatissant.

C'est pour cela qu'il nous a transmis des pratiques de purification, afin que nous puissions prendre nos responsabilités et, ensuite, que nous puissions lâcher prise.

Ainsi, lorsque vous avez accompli votre pratique de purification, prenez aussi un moment pour vous appuyer sur la confiance que vous avez dans le Bouddha, en reconnaissant que vous êtes désormais libérés de ce qui s'est mal passé, et pour vous encourager en reconnaissant que cette capacité même à faire ce travail est déjà celle d'un bodhisattva en devenir.

Patience quoi qu'il advienne.

Les « deux » mentionnés dans la phrase précédente font également référence aux deux types d'événements : les moments difficiles et les moments favorables.



D'un côté, lorsque de bonnes choses surviennent, lorsque vous faites l'expérience de la chance ou de la prospérité, essayez de ne pas vous y attacher et de ne pas laisser cela nourrir l'orgueil.

Je dis souvent que la meilleure manière de prévenir cela est de pratiquer activement la gratitude, la réjouissance et l'appréciation.

Les bonnes choses qui vous arrivent sont, d'un point de vue karmique, le fruit des actions positives accomplies par « *vous dans le passé* », par les aspects de votre continuum mental qui vous ont précédé. Vous pouvez ainsi ressentir de la reconnaissance envers cette personne du passé. Vous pouvez aussi être reconnaissants envers les qualités de votre esprit qui ont produit ces résultats.

L'appréciation et la gratitude constituent des protections très puissantes contre l'orgueil et l'arrogance.

D'un autre côté, lorsque des difficultés surviennent, ne devenez ni abattus ni découragés. Nous avons justement évoqué des manières de travailler avec cette pratique très puissante pour éviter cela. Lorsque quelque chose de pénible arrive, c'est du karma qui mûrit, mais heureusement pour nous, le karma ne mûrit qu'une seule fois.

La patience est la réponse appropriée dans les deux cas.

Peu importe à quel point nos opportunités sont favorables, elles passent.

Peu importe à quel point nos défis sont difficiles, ils passeront eux aussi.

C'est la loi de l'impermanence.

Comme le dit magnifiquement le commentaire :

« Même si tu prospères comme un dieu, prie pour ne pas devenir arrogant.

Même si tu deviens aussi démunis qu'un esprit affamé, prie pour ne pas te décourager. »

J'ai une grande confiance dans le fait que vous êtes en chemin vers l'état de bodhisattva.

Ni l'arrogance ni le découragement ne sont donc ni nécessaires, ni utiles.

Protège les deux choses même au péril de ta vie.

Les deux désignent ici, d'une part, les préceptes et engagements en général, et d'autre part, ceux propres à cet enseignement.

Le premier ensemble inclut, pour beaucoup d'entre vous, les vœux laïcs, les vœux de bodhisattva, les vœux tantriques, et pour certains le Vinaya et les vœux monastiques. Dès lors que vous avez pris un engagement, ne serait-ce que celui de vous abstenir des dix actions non vertueuses, gardez-le.

Sachez que l'ornement le plus précieux de votre vie est votre conduite éthique.



En tant que bodhisattva, nous prenons la décision d'utiliser chacun de ces entraînements présentés dans ce texte, sans les laisser dégénérer sous l'influence de motivations mondaines.

Il est important de reconnaître à quel point il est rare, même parmi des pratiquants bouddhistes, de trouver le courage de s'engager sincèrement dans le chemin du Mahāyāna. S'engager à utiliser sa vie non pas simplement pour améliorer son bien-être personnel, mais pour devenir une source de bienfaits pour tous les êtres vivants, est quelque chose d'extraordinaire.

C'est une décision qui mérite d'être protégée avec une grande vigilance et une profonde réjouissance.

Le second point concerne les entraînements spécifiques de cet enseignement.

C'est précisément pour cela que je vous ai transmis ce texte en particulier. Il est d'une grande beauté, extrêmement riche et profondément gratifiant dans la diversité de ses pratiques.

On peut choisir de s'y engager comme dans une structure globale, en se disant :

« Voici mon engagement à tenir l'ensemble de ces pratiques dans le cadre du chérissenment de tous les êtres et du dépassement du chérissenment de soi. »

Il est très important de garder à l'esprit ce que dit ici *Géshé Tchekawa*.

Il affirme que même le bonheur ordinaire de cette vie nous échappera si ces deux engagements dégénèrent. Il nous invite donc à les chérir plus que notre propre vie.

Même les conditions favorables de cette existence dépendent de l'éthique, sans même parler des vies futures ou de l'Éveil ultime. En toutes circonstances, la conduite éthique est le grand protecteur de notre vie et de notre esprit, et la source la plus fiable de bonheur durable.

Entraîne-toi aux trois choses difficiles. Cultive les trois causes primordiales.

Ces deux instructions vont ensemble.

J'aime beaucoup ce point, car il est extrêmement réaliste quant à notre situation réelle.

Les trois « *choses difficiles* » concernent ce qui est ardu à mettre en œuvre dans la pratique.

Les trois « *causes primordiales* » indiquent quelles conditions doivent être développées pour les soutenir et les protéger.

Le commentaire explique que, au début, il est difficile de se souvenir des antidotes. Pour ceux d'entre vous qui connaissent *Asaṅga*, que nous avons étudié en début d'année, vous vous souvenez que l'un des grands défis, même dans la pratique du calme mental, est précisément de se souvenir des entraînements.

Dans notre contexte, cela signifie se souvenir d'appliquer les antidotes.

Au début, il est donc difficile de maintenir l'attention et de dépasser l'oubli.



C'est pour cette raison que nous avons évoqué à de nombreuses reprises différents moyens de se rappeler la pratique. Des marques sur la main, un mala, des rappels sur le téléphone, des post-it, peu importe le moyen que vous trouvez utile.

Lorsque la pratique commence à se développer, le commentaire dit qu'au milieu du chemin, il peut être difficile de surmonter les perturbations mentales.

À ce stade, nous pouvons être plus attentifs et connaître les antidotes, mais les afflictions restent très puissantes.

Il est toutefois essentiel de se rappeler que leur force provient, d'une part, de leur caractère illusoire, et d'autre part, de l'habitude. Elle n'est pas inhérente aux perturbations elles-mêmes.

Avec le temps, nous deviendrons plus habiles. Mais au début, si nous avons, par exemple, une forte disposition à la colère, parce que nous l'avons souvent utilisée dans le passé, il est très difficile de la surmonter. Même lorsque nous nous souvenons des antidotes, la force de l'habitude est telle que nous nous « jetons sous le bus » encore et encore.

Il est donc très encourageant de savoir que cela se produit uniquement à cause de la force de l'habitude et parce que les perturbations déforment notre perception du monde.

En réalité, la sagesse et la vue correcte sont bien plus puissantes.

Les afflictions et l'ignorance qui les sous-tendent ne peuvent pas être soutenues par le raisonnement, alors que la sagesse, elle, le peut.

C'est un point fondamental à garder à l'esprit pour nourrir la confiance et la persévérance sur le chemin.

Enfin, le commentaire dit qu'à la fin, il peut être difficile d'éradiquer complètement le continuum des afflictions.

Même lorsque nous devenons capables d'appliquer les antidotes, nous découvrons que cela demande encore beaucoup de persévérance.

Je me souviens que lorsque j'ai reçu l'ordination complète, j'ai été formé par une remarquable nonne pleinement ordonnée, *Sœur Jotika*, qui dirige aujourd'hui un monastère en Espagne.

Un jour, un moine lui a demandé, après plus de trente années de vie monastique, quel était selon elle le plus grand défi de la vie ordonnée.

Elle a répondu :

« Le plus grand défi, c'est que chaque fois que vous pensez avoir dépassé quelque chose, vous avez tendance à devenir moins vigilant, et alors le problème revient, souvent d'une manière que vous n'aviez pas anticipée. »

Le Bouddha utilise l'analogie d'une dune de sable.

Il dit que, lorsqu'on commence à gravir une dune, on ne peut pas s'arrêter, car si l'on s'arrête, on glisse vers le bas. Le seul endroit où l'on peut réellement se reposer, c'est au sommet.



C'est pour cette raison que le texte dit que nous devrions pratiquer, et revêtir chaque matin ce que l'on appelle l'armure de l'effort joyeux et de la détermination.

Nous plaçons clairement notre esprit sur la bouddhité.

Nous savons ce que nous faisons et, contrairement aux enfants, nous maintenons nos vœux et notre motivation.

Trois conditions soutiennent directement notre pratique.

La première condition fondamentale consiste à entretenir une relation avec un ami spirituel, un ami vertueux, qualifié, qui possède les instructions essentielles et qui soit doté de réalisations supérieures.

Tout ce que nous souhaitons véritablement acquérir dans la vie, nous l'acquérons en nous engageant auprès de quelqu'un qui a déjà parcouru ce chemin.

Il en va exactement de même pour le Dharma.

Lorsque vous avez trouvé votre maître spirituel, souvent appelé dans la tradition tibétaine le « maître racine », tout en reconnaissant que l'on peut avoir de nombreux autres enseignants (*Tsongkhapa* en avait plus d'une centaine), veillez à garder ces enseignants qualifiés proches de vous.

Commencez par discerner qui est un enseignant spirituel authentique et, une fois que la confiance est établie, ne laissez pas cette confiance se dissoudre. Maintenez ce lien fermement.

Comme le dit le commentaire, la relation entre l'enseignant et l'étudiant devrait être si étroite qu'aucun chien ne pourrait passer entre les deux.

Pour paraphraser ce que le *Dalai-Lama* nous a dit lorsque j'ai pris l'ordination complète : à partir de ce moment-là, votre maître devient plus important pour vous que votre propre père.

Notre enseignant devrait être satisfait de nous. Cela signifie pratiquer en pensant sincèrement que notre pratique le rendrait heureux. Cela ne veut pas dire que nous ne faisons jamais d'erreurs. Nos enseignants savent que nous en faisons. Mais ils se réjouissent profondément lorsque nous reconnaissons nos fautes et que nous les purifions, comme nous l'avons vu précédemment.

La deuxième condition principale consiste à « parfumer » notre esprit de réalisations (pour reprendre une expression de l'an dernier).

Les réalisations peuvent aller d'une compréhension très basique jusqu'à la vision directe de la vacuité. Elles incluent, par exemple, la reconnaissance profonde de la valeur de notre précieuse renaissance humaine, ou la compréhension qu'il n'existe pas de soi autosuffisant et intrinsèquement existant, et ainsi de suite.

Ces compréhensions doivent être nourries, approfondies, laissées mûrir.



Car, en fin de compte, l'enseignant ne peut être un refuge que jusqu'à un certain point. Le refuge ultime est le Dharma qui a mûri dans notre propre esprit. C'est le véritable refuge.

La troisième condition concerne les conditions favorables à la pratique du Dharma. Il s'agit ici de reconnaître que nous ne devons pas nous focaliser uniquement sur la compréhension intellectuelle, mais aussi cultiver d'autres qualités de l'esprit qui soutiennent cette compréhension, telles que la foi, l'intelligence, l'enthousiasme, le désenchantement².

Tout cela contribue à dissoudre l'aspect illusoire de notre perception. Le texte souligne aussi l'importance de rassembler les conditions matérielles adéquates. Nous avons besoin de suffisamment de nourriture, des nécessités de base, d'un endroit paisible pour pratiquer, de bons amis, d'une communauté spirituelle, et ainsi de suite.

Il y a donc l'enseignant, les qualités de l'esprit, et les conditions secondaires, pourrait-on dire.

Les trois causes primordiales concernent le corps, la parole et l'esprit.

Pour le corps, il s'agit d'actions vertueuses telles que rendre service à nos amis spirituels, faire des offrandes aux Trois Joyaux, pratiquer les prosternations, les circumambulations, et ainsi de suite.

À ce sujet, il y a un point très beau à souligner : rendre service à nos maîtres spirituels ne signifie pas être un serviteur au sens occidental du terme.

Cela signifie participer activement à leurs activités vertueuses.

Dans les sūtras fondamentaux, le *Bouddha* souligne souvent que sans l'aide de *Sāriputra*, de *Maudgalyāyana*, de *Avalokiteśvara*, de *Mahāpajāpatī* ou d'autres disciples, ses activités n'auraient pas pu se déployer comme elles l'ont fait.

L'activité d'un Bouddha est toujours l'activité d'une communauté.

De la même manière, dans le contexte de la FPMT, on peut dire que *Lama Zopa Rinpoché* est un maître sans égal.

Mais en même temps, toutes les activités des centres, de l'organisation internationale, sont l'expression collective de son activité. En y participant, nous apprenons à agir comme un bouddha, comme *Lama Zopa Rinpoché*.

Ainsi, progressivement, nous passons de l'adolescence spirituelle à une maturité spirituelle. Nous ne devenons pas « uniques » ou « exceptionnels », mais profondément semblables à nos parents spirituels.

J'ai une grande confiance dans votre capacité à vous développer ainsi.

² Dans le sens de l'abandon des illusions

Et j'espère qu'un jour, chacun d'entre vous deviendra à son tour un ami spirituel pour d'autres.

Par votre service, vous créez également les causes pour que d'autres disciples soient inspirés à participer à vos propres activités. De cette manière, chaque génération soutient celle qui la précède et est soutenue par celle qui la suit. C'est ainsi que la transmission se poursuit dans le temps.

La deuxième cause primordiale concerne la parole : la pratique vise à transformer progressivement notre parole en la parole d'un Bouddha.

La troisième cause primordiale concerne l'esprit : les deux esprits d'Éveil.

D'une part, l'aspiration à devenir un Bouddha pour le bien-être de tous les êtres.

D'autre part, la sagesse qui réalise la vacuité.

À cela s'ajoute, comme le souligne le commentaire, un courage inconcevable, capable de vaincre les conceptualisations afflictives telles que le chérissement de soi.

Médite les trois facteurs qui préservent du déclin.

En ce qui concerne le premier de ces facteurs, le texte dit que, puisque toutes les réalisations du Mahāyāna dépendent de la foi et du respect de l'étudiant envers son enseignant, il est essentiel de ne jamais se séparer de la perception de son enseignant comme étant un bouddha.

Cette perspective est commune au Mahāyāna, et en réalité à l'ensemble des traditions bouddhistes. Sans entrer dans un cadre tantrique ici, on peut évoquer cette idée selon laquelle le *Bouddha*, en tant que *Vajradhara*, le *Bouddha* primordial, déclare qu'il sera toujours présent sous la forme dont nous avons besoin.

Nous pouvons ainsi nous dire : mon maître est une manifestation de *Vajradhara* adaptée précisément à ce dont j'ai besoin aujourd'hui.

Cette perspective nous rappelle également que, si la relation au maître repose uniquement sur le fait qu'il nous rassure ou nous valide, elle se dissoudra inévitablement dès qu'il dira quelque chose de difficile ou d'inconfortable.

On pourrait d'ailleurs imaginer que devoir vivre avec *Sa Sainteté le Dalai-Lama* dans notre chambre serait probablement insupportable pour la plupart d'entre nous. Une telle proximité ne serait tout simplement pas adaptée à notre niveau actuel.

Notre enseignant se manifeste donc sous une forme que nous pouvons réellement rencontrer, entendre et avec laquelle nous pouvons travailler. Il s'agit d'en jouir, mais aussi de prendre cette relation très au sérieux.

Concernant le second facteur, lié aux qualités du Dharma, il s'agit de garder près de son cœur la certitude que les entraînements présentés dans ce texte constituent l'essence

même du Dharma, ce que *Sāntideva* appelle si magnifiquement le « beurre extrait du lait du Dharma ».

Ils représentent la semence la plus puissante de la bouddhité, notre véritable voie rapide vers l'Éveil.

Le simple fait d'être engagé dans ces entraînements est déjà en soi une source légitime de réjouissance et de confiance, car cela indique quelque chose de fondamental sur notre orientation intérieure.

Engagez-vous donc continuellement dans ces pratiques incomparables, jusqu'à ce qu'elles deviennent les vôtres, jusqu'à ce qu'elles deviennent les ornements naturels de votre esprit.

Enfin, en ce qui concerne les engagements que vous avez pris et les entraînements, le texte évoque deux notions que l'on peut traduire par honte éthique et conscience morale.

D'un côté, il s'agit du respect de soi en tant que porteur de ces engagements.

De l'autre, de l'attention portée à l'impact de nos manquements sur les autres, tant sur leur confiance que sur leur bien-être.

Ce sont là les trois manières de préserver ces trois dimensions et d'éviter leur déclin.

Conserve toujours les trois choses dont il ne faut pas te défaire.

Pour le dire simplement, il existe ici deux grandes catégories d'êtres que nous devons particulièrement protéger dans notre esprit, car leur maltraitance fait courir un risque réel de dégénérescence de la bodhicitta.

Vous vous souvenez, en particulier celles et ceux parmi vous qui ont pris les vœux de bodhisattva, que la faute la plus grave consiste à abandonner ne serait-ce qu'un seul être. Or, notre difficulté, comme nous l'avons souvent évoqué, est que nos perceptions sont biaisées : elles ne reflètent pas directement la réalité telle qu'elle est.

Il y a ainsi des personnes qui nous apparaissent comme profondément désagréables, parfois même lorsqu'elles n'ont rien fait de particulier. Le texte nous invite à reconnaître honnêtement que, tant que nous ne sommes pas éveillés, ce biais persiste.

Il nous encourage donc à nous en protéger consciemment, en gardant tous les êtres proches de notre cœur, comme il le formule de manière si belle.

La seconde catégorie que nous devons protéger tout particulièrement est constituée de nos maîtres spirituels, de nos parents, ainsi que des bodhisattvas qui nous inspirent, nous guident et nous servent de modèles.

Développer des perceptions négatives à leur égard endommage profondément notre esprit et compromet directement nos capacités futures de réalisation.



Agis en toute impartialité envers tout objet. Accorde de la valeur à toutes les pratiques exhaustives et profondes.

Appliquer l'entraînement de manière impartiale signifie, de façon évidente, ne pas s'attacher à certains et tenir d'autres à distance, c'est-à-dire demeurer dans l'équanimité. Comme nous le formulons chaque fois au début de la pratique, nous aspirons à libérer tous les êtres, toutes nos mères, sans exception. Cette intention doit imprégner l'ensemble de notre vie.

Le texte évoque ensuite trois catégories de pratiques qui permettent de rendre cet entraînement profond et omniprésent.

Il mentionne notamment, selon le commentaire, le fait de ne jamais se séparer d'activités vertueuses telles que rendre service à ses enseignants spirituels, faire des offrandes aux Trois Joyaux, offrir des tormas aux protecteurs du Dharma et aux esprits élémentaires, pratiquer les prosternations, les circumambulations, et ainsi de suite.

Tout cela relève de l'accumulation de mérite, thème que nous avons souvent abordé. Ce que je voudrais souligner plus particulièrement concernant le service rendu aux enseignants spirituels, c'est une remarque issue du Canon pâli : le *Bouddha* lui-même souligne que, sans des disciples comme *Śāriputra*, *Maudgalyāyana*, *Khema* et tant d'autres, il n'aurait pas pu accomplir ce qu'il a accompli.

L'activité éveillée d'un bouddha n'est jamais solitaire ; elle est toujours portée par une communauté avec laquelle il agit et se manifeste.

Les activités d'un bouddha dans ce monde dépendent aussi de la communauté de disciples avec laquelle il s'éveille et qu'il forme. Il en va de même pour *Lama Zopa Rinpoché*. Il était bien sûr un enseignant sans égal, mais sans la participation de toutes les personnes engagées dans les activités et le travail de la FPMT, ses activités n'auraient jamais pu atteindre l'ampleur qu'elles ont eue.

Les enseignants ne peuvent accomplir ce qu'ils accomplissent que si nous les soutenons. Et en les soutenant, nous participons à leurs activités et devenons progressivement semblables à eux.

En servant leurs activités, nous nous habituons peu à peu à penser, à agir et à ressentir comme eux, jusqu'à ce que ces qualités deviennent les nôtres. C'est cela que l'on peut appeler la parentalité spirituelle.

Dans la mythologie moderne, les enfants et les adolescents cherchent à se différencier de leurs parents.

Mais dans l'adolescence spirituelle, nous cherchons au contraire à devenir comme nos parents spirituels. Et comment devenons-nous comme eux ? En leur offrant notre service, car c'est précisément ce qu'ils ont fait eux-mêmes.



Lama Zopa Rinpoché était souvent décrit comme le « disciple parfait », parce qu'il a servi *Lama Yeshe* pendant des décennies. Il s'est ainsi trouvé, pendant très longtemps, exactement à la place où nous nous trouvons aujourd'hui : au service des autres.

J'ai une grande confiance dans le fait que, de cette manière, chacun d'entre vous deviendra à son tour un excellent enseignant. Lorsque vous serez en mesure de déployer de vastes activités pour le bien des êtres et d'inspirer d'autres à vous suivre, j'espère que vous trouverez, vous aussi, des étudiants qui soutiendront ces activités pour le bien de tous les êtres sensibles.

Ainsi, chaque génération est inspirée par la précédente, la sert, puis inspire à son tour la suivante et est soutenue par elle. C'est ainsi que la transmission se poursuit.

Vient ensuite la catégorie liée à la parole. Le texte parle du fait de ne jamais se séparer d'activités vertueuses telles que réciter des prières de refuge, répéter des mantras, faire différentes formes de récitation.

Autrement dit, il s'agit de protéger sa parole, non seulement dans un cadre rituel, mais aussi dans la manière dont nous parlons au quotidien : parler avec bienveillance, dire des paroles vraies, consolantes, appréciatives. Tout ce qui permet à notre parole de se transformer progressivement en la parole d'un bouddha.

Enfin, viennent les pratiques relevant de l'esprit. Il s'agit de ne jamais se séparer des deux esprits d'Éveil.

D'une part, l'aspiration à devenir un bouddha pour le bien de tous les êtres vivants.

D'autre part, l'esprit qui réalise la vacuité, décrit ici de manière très poétique comme étant « *doté d'un courage inconcevable pour vaincre toutes les afflictions conceptuelles, telles que le chérissement de soi* ».

Il s'agit ainsi de rendre l'esprit d'un seul goût, pour ainsi dire.

Médite toujours sur ceux qui sont mis à l'écart.

Puis le texte dit de méditer constamment sur ceux qui sont mis à part. Le commentaire les désigne comme les « objets choisis », ce qui met en lumière deux groupes distincts.

Le premier groupe concerne les êtres que nous avons tendance à déprécier facilement. Il peut s'agir de personnes qui nous paraissent repoussantes, désagréables ou simplement indésirables, parfois même lorsqu'elles n'ont rien fait de mal.

Dans ces situations, nous sommes facilement trompés par les apparences. Nous l'avons déjà évoqué : nos perceptions sont biaisées et profondément conditionnées par nos préjugés.

La pratique consiste alors à travailler activement avec ces personnes afin de dépasser ces biais, car ils nuisent directement à l'esprit d'Éveil.

Pour celles et ceux qui ont pris les vœux de bodhisattva, vous savez que le vœu principal consiste à n'abandonner aucun être.



Le texte affirme donc que, sachant que nous sommes sujets à ces préjugés, nous devons les identifier lucidement et en faire un objet d'attention particulier. Il l'exprime de manière très belle en disant que nous devons entraîner notre esprit « *en les percevant comme faisant partie de notre propre cœur* ».

Ce sont précisément ces êtres qui constituent le point de fragilité majeur de notre esprit d'Éveil.

Bien sûr, tous les êtres ont besoin de notre aide. Mais, de manière contre-intuitive, ce sont souvent ceux qui agissent de façon la plus destructrice qui ont le plus besoin de notre amour. Leurs comportements sont alors l'expression d'une souffrance immense.

Plutôt que de les rejeter, il s'agit de les amener au centre même de notre pratique. C'est précisément avec ces êtres que nous courons le plus grand risque de perdre la bodhicitta

Le second groupe distingué par le texte est constitué des enseignants spirituels, des parents et des bodhisattvas.

Il s'agit de ceux qui nous transmettent le Dharma, de ceux qui nous ont donné cette précieuse renaissance humaine, et de tous ceux qui incarnent et manifestent les qualités que nous aspirons nous-mêmes à développer.

Ces personnes sont particulièrement vulnérables à notre orgueil, à notre arrogance et à notre tendance à les dénigrer. Cela est aujourd'hui fortement renforcé par des normes sociales contemporaines qui valorisent la critique, la déconstruction et l'abaissement de l'autre comme moyens d'affirmation de soi, suggérant souvent que l'on s'élève en rabaisant autrui.

Dans le cas des enseignants spirituels, des parents et des bodhisattvas, ce type d'attitude est extrêmement nuisible pour nous-mêmes. C'est pourquoi le texte nous invite à une vigilance toute particulière à leur égard.

Ainsi, bien que nous devons prendre soin de tous les êtres, ces deux catégories sont particulièrement sensibles lorsque nous adoptons un comportement nuisible envers elles.

D'un côté, déprécier ceux qui nous paraissent repoussants ou indésirables met en danger notre esprit d'Éveil en nous conduisant à abandonner des êtres.

De l'autre, dénigrer les enseignants, les parents et les bodhisattvas revient à saper les causes mêmes et les fondations de notre chemin vers la bouddhité.

Ne dépend pas des circonstances extérieures.

Il s'agit ici d'un point fondamental, dont le sens est cependant assez simple.

Le texte souligne que la plupart des pratiques spirituelles requièrent de nombreuses conditions extérieures.

Par exemple, si vous avez étudié le *Bodhicaryāvatāra* de *Śāntideva*, notamment le chapitre 8, vous savez qu'il y décrit la pratique du calme mental et du développement du samādhi,



en mentionnant de nombreuses conditions nécessaires, comme une communauté spirituelle, un lieu confortable, un environnement propice à la quête d'aumônes, l'absence de perturbations extérieures, et ainsi de suite.

Mais le texte affirme que, pour cette pratique spécifique que nous étudions ici, rien de tout cela n'est indispensable. Bien au contraire : même les circonstances les plus difficiles peuvent devenir d'excellentes conditions pour développer l'esprit d'Éveil.

Non seulement elles peuvent devenir des supports de pratique, mais elles sont souvent les plus puissantes, précisément parce qu'elles révèlent avec clarté les mécanismes du chérissement de soi et nous offrent immédiatement une matière concrète pour la pratique.

C'est ce qui rend cette pratique incomparable à toute autre. Et c'est précisément pour cette raison que je voulais la partager avec vous.

C'est une pratique que nous pouvons accomplir quelle que soit la vie que nous menons. Elle ne constitue pas seulement la quintessence du Dharma, mais une voie accessible à tous, que l'on soit président, enseignant, soignant, infirmier, dentiste, ou toute autre activité.

Elle ne requiert pas de se retirer dans une grotte ou une forêt, mais transforme toute situation, toute activité, toute difficulté ou toute condition favorable en un chemin vers la bouddhété.

Pratique l'essentiel maintenant.

En d'autres termes : évite la procrastination.

Le texte insiste ici sur le fait que « *maintenant* » est le seul moment dont nous disposons réellement. Ni le passé ni le futur ne sont accessibles à la pratique.

Nous disposons actuellement d'une précieuse renaissance humaine, dotée de libertés et d'opportunités extrêmement rares. Nous ne savons pas combien de temps elle durera. Elle prendra fin, c'est certain, et pourrait même s'achever demain.

Ainsi, maintenant que nous avons rencontré le Dharma, que nous avons trouvé en nous le courage de pratiquer, et que nous savons que cette voie est possible et bénéfique, même pour cette vie, procrastiner serait un immense gaspillage.

Le texte souligne ensuite que l'étude est bien sûr nécessaire, mais qu'elle ne doit jamais se faire au détriment de la pratique.

D'une manière générale, on ne peut pas totalement séparer étude et pratique, car étudier le Dharma est déjà une forme de pratique. Mais l'étude peut aussi demeurer purement intellectuelle.

Comme je l'ai souvent illustré, par exemple avec les résolutions du Nouvel An, beaucoup d'entre nous formulent une intention intellectuelle qui perd rapidement sa force, parfois même dès le 2 janvier. De la même manière, une compréhension uniquement intellectuelle du Dharma transforme peu l'esprit.



C'est pourquoi, entre les deux, la pratique est clairement mise en avant. Le texte insiste fortement sur la nécessité d'une pratique constante du Dharma.

On peut aussi comprendre cela ainsi : l'étude demande du temps et des moments spécifiques, alors que la pratique peut se faire à tout instant. Vous pouvez pratiquer avec vos enfants, en vous brossant les dents, en marchant dans un parc, en parlant à votre supérieur ou à vos collègues. C'est précisément ce qui rend cette pratique compatible avec des vies actives, familiales et professionnelles. Il n'y a, en réalité, aucune limite au temps de la pratique.

Enfin, le texte rappelle que, parmi toutes les pratiques, la plus importante est celle de l'esprit d'Éveil.

Il s'agit d'appliquer les antidotes de manière appropriée lorsque des obstacles surgissent, de consacrer du temps à la pratique assise sur le coussin, idéalement tôt le matin et en fin de journée, afin d'englober l'ensemble de la journée entre ces deux sessions, et de demeurer constamment vigilant face aux perturbations qui apparaissent dans l'esprit, en connaissant ses propres vulnérabilités et en y répondant avec discernement.

N'inverse pas le sens.

Ne pas appliquer une compréhension erronée ou déplacée.

Ce point concerne plusieurs aspects de la pratique : la patience, l'aspiration, le plaisir, la compassion, la dédicace et la réjouissance.

Le premier aspect est ce que l'on pourrait appeler une patience ou une endurance mal placée.

Il s'agit du cas où, au lieu d'utiliser la patience et la tolérance pour faire face aux difficultés liées à notre pratique, nous les mobilisons essentiellement en relation avec des objets de désir, notre cercle d'amis, ou pour contenir nos ennemis.

Autrement dit, la priorité de notre patience ne devrait pas être orientée vers des préoccupations mondaines, mais vers notre entraînement spirituel.

Il en va de même pour le deuxième point, l'aspiration inversée ou mal orientée.

Les qualités mondaines que le monde admire ne nous seront d'aucun secours lorsque nous rencontrerons de grandes difficultés, ni dans cette vie ni au moment de quitter cette existence. Les qualités auxquelles nous devrions aspirer sont donc plus fondamentales : la sagesse qui réalise la vacuité, et l'aspiration à l'Éveil pour le bien de tous les êtres vivants.

Le désir sensuel, les opportunités de carrière, le statut social, ne peuvent pas, en eux-mêmes, nous rendre heureux. Ils sont instables par nature et ne peuvent servir de refuge durable.



Cela dit, pour nuancer la perspective, il est bien sûr possible de rechercher des biens matériels ou une position sociale dans le but de servir les autres. Cela n'est nullement exclu. C'est aussi pour cette raison que nous n'avons pas de vœu de pauvreté.

Comme *Anāthapiṇḍika* ou *Migāramātā*, dont nous avons parlé plus tôt, il peut être extrêmement bénéfique de disposer de ressources importantes. Ce serait même une très bonne chose si nous pouvions tous devenir des *Elon Musk*, ou quelque chose d'approchant, car nous pourrions alors bénéficier à un très grand nombre d'êtres. Mais si nous poursuivons ces choses pour elles-mêmes, alors l'aspiration est véritablement mal placée.

Le point suivant concerne le plaisir inversé.

Il s'agit de se nourrir intérieurement de souvenirs de plaisirs sensoriels passés ou de triomphes remportés sur nos ennemis. Ce type de plaisir ne soutient en rien la transformation de l'esprit et renforce au contraire les afflictions.

Vient ensuite la compassion mal placée, un point particulièrement intéressant.

Le texte évoque, par exemple, une compassion mal orientée envers des ascètes qui ont volontairement choisi une voie de renoncement. C'est un thème que j'ai parfois abordé dans le dialogue interreligieux, notamment lorsqu'il est dit que l'on devrait aimer Dieu, ou prendre soin de Dieu.

D'un point de vue bouddhiste, cela n'a pas beaucoup de sens.

Aimer signifie vouloir le bonheur de quelqu'un qui ne l'a pas encore, et la compassion consiste à reconnaître la souffrance d'autrui et à vouloir l'en libérer. Dans ce sens, aimer ou prendre soin des bouddhas n'a pas de sens, car ils n'en ont pas besoin. Ils déjà libres de toute souffrance et pleinement accomplis.

Ici, toutefois, le point est formulé de manière plus précise. Il s'agit du cas où l'on éprouve de la compassion pour des personnes qui ont choisi consciemment une vie ascétique ou des pratiques difficiles. Dans ce cas, la compassion n'est pas nécessaire : elles savent ce qu'elles font et ont choisi librement cette voie.

La compassion authentique est destinée aux souffrances que les êtres n'ont pas choisies.

Vient ensuite la dédicace mal placée, lorsque l'on dédie ses actions à l'obtention de richesses matérielles ou d'objectifs mondains, plutôt qu'au développement de qualités spirituelles et à l'Éveil.

Enfin, le dernier point concerne la réjouissance mal placée, qui est particulièrement problématique. Il s'agit de se réjouir des malheurs, des échecs ou des catastrophes qui frappent nos adversaires.

Or, dans le cadre des quatre incommensurables, la réjouissance - ou joie empathique - consiste précisément à se réjouir du bien-être, des qualités et des succès de tous les êtres, y compris, et surtout, de ceux que nous considérons comme nos ennemis.

L'inverse de cette réjouissance est de se réjouir du malheur d'autrui. La véritable réjouissance est au contraire un antidote direct à la vengeance et à la jalousie. Elle consiste à se réjouir sincèrement des qualités et des bonnes choses qui arrivent aux autres.



Ne sois pas inconstant.

Cela signifie pratiquer de manière entière, engagée et diligente.

Le *Bouddha* utilisait ce terme pour se distinguer des traditions de son époque dont les pratiques ascétiques consistaient à punir le corps, en restant par exemple debout sur une jambe ou en ne se nourrissant que d'herbe. Il expliquait que ces pratiques n'étaient pas utiles et ne conduisaient pas à la libération.

Ce qui compte, c'est une pratique constante et appliquée.

Concrètement, cela signifie, d'une part, ne pas pratiquer par intermittence - un jour oui, un jour non - mais également ne pas passer sans cesse d'une pratique à une autre. Le texte et son commentaire soulignent que nous pouvons parfois adopter une attitude consumériste vis-à-vis de la pratique : nous faisons un peu de méditation sur l'amour bienveillant, puis nous nous en lassons et passons à la vacuité. Puis cela devient difficile, et nous passons encore à autre chose.

Il s'agit au contraire de savoir clairement ce que nous pratiquons.

Lorsque nous décidons de développer l'esprit d'Éveil, ou l'amour bienveillant, ou la compréhension de la vacuité, nous devons nous y consacrer suffisamment longtemps pour qu'un véritable changement s'opère. Ce n'est qu'ensuite, si cela s'avère juste et approprié, que l'on peut éventuellement passer à un autre entraînement.

Coupe court aux hésitations.

Ici, le texte parle de s'entraîner de tout cœur.

Tsongkhapa évoque ici la nécessité d'une décision résolue, d'une maturité spirituelle comparable à celle d'un adulte, par opposition à l'attitude des enfants qui changent sans cesse de désir : vouloir être pianiste le lundi, footballeur professionnel le mardi, et ainsi de suite.

Sur le chemin spirituel, il est essentiel de s'engager avec stabilité et détermination.

L'expression « *de tout cœur* » renvoie avant tout à l'enthousiasme.

Mais il s'agit d'un enthousiasme particulier, qui ne repose pas sur l'excitation ou l'émotion, mais sur la confiance que l'on développe en soi-même à partir de sa propre pratique, lorsque l'on fait l'expérience directe que l'on est capable de pratiquer, qu'un changement réel est possible, un désir naturel d'aller plus loin apparaît.

Libère-toi grâce à l'examen et l'analyse.

C'est un point que nous mettrons aussi en avant lors de la retraite à venir sur *Ānāpānasati*, la pleine conscience de la respiration.

Le discernement et l'analyse sont des facteurs mentaux d'une importance capitale.



Le *Bouddha* les met souvent en relation directe avec la sagesse, notamment comme capacité à distinguer ce qui est salubre de ce qui ne l'est pas, ce que l'on appelle l'investigation des dharmas, c'est-à-dire des phénomènes.

Dans ce contexte, il s'agit d'examiner d'une part les perturbations qui surgissent facilement dans notre esprit, et d'autre part les états mentaux vertueux qui apparaissent eux aussi avec une certaine régularité.

Il s'agit d'analyser leurs conditions d'apparition, de discerner quels antidotes appliquer aux perturbations, et quelles conditions favoriser pour les états salutaires.

L'analyse concerne également l'examen de l'ignorance sous-jacente.

Elle consiste à reconnaître que la base de nos perturbations mentales et de nos états non vertueux repose sur des vues erronées, tandis que les états mentaux vertueux reposent sur des vues correctes.

Ainsi, on affaiblit les vues erronées en comprenant que les choses ne peuvent pas exister de la manière dont elles nous apparaissent, ce que nous explorerons après la pause hivernale. Inversement, on reconnaît que les états mentaux vertueux constituent déjà des formes de sagesse.

Par exemple, lorsque nous éprouvons de la compassion pour une personne malade, lorsque notre cœur s'ouvre à sa situation, l'analyse nous permet de voir que cet état mental reconnaît l'interdépendance. Il comprend que notre propre état est lié à celui de l'autre, et que nos actions peuvent réellement améliorer sa situation si nous nous engageons.

Cela nous permet de voir que les états mentaux vertueux ne sont pas seulement des états « bons » sur le plan moral, mais aussi des états de sagesse, car ils saisissent quelque chose de vrai sur la réalité.

Il est très important de le reconnaître, car cela enrichit notre boîte à outils intérieure avec les compréhensions profondes que nous possédons déjà, mais que nous n'avons pas toujours identifiées comme telles.

C'est en cela que le Dharma se distingue profondément de nombreuses philosophies ou spiritualités.

Il est indissociablement lié à une compréhension juste et à une motivation correcte : la motivation de faire le bien, et non celle de nuire.

Cette analyse constante est essentielle pour développer les deux formes de libération :

- la libération de l'esprit (*cittavimukti*), qui est une libération temporaire obtenue grâce au calme mental ;
- la libération par la sagesse (*prajñāvimukti*), qui résulte de la réalisation directe de la vacuité.



Ne te vante pas.

Je dirais ici, en allant légèrement au-delà du commentaire, que lorsque certaines choses sont réellement précieuses pour nous, lorsqu'elles ont une valeur profonde à nos yeux, il est souvent préférable de les garder pour soi et de ne pas les partager trop facilement. Dès que nous les exprimons, elles sont souvent perçues par les autres comme des affirmations identitaires. Elles deviennent alors quelque chose comme « *je suis ainsi* », une image à laquelle nous devons ensuite nous conformer.

Par exemple, je peux être satisfait de la manière dont j'ai parlé ce soir. Mais si je le dis à quelqu'un, je crée immédiatement une attente, et je me sentirai ensuite obligé de devoir à nouveau bien parler à l'avenir. Ainsi, quelque chose de positif peut rapidement devenir un fardeau.

À l'inverse, lorsque je garde cela pour moi, lorsque j'apprécie simplement intérieurement que l'enseignement de ce soir se soit bien passé, puis que je le laisse aller, cela nourrit une confiance calme et stable.

Je reconnais alors que mon esprit est capable de cela, et j'encourage silencieusement cette capacité à se manifester à nouveau à l'avenir.

On va même jusqu'à dire que lorsqu'une personne génère l'aspiration à devenir *bhikshu* ou *bhikshuni*, c'est-à-dire moine ou nonne bouddhiste, et que la date de l'ordination est fixée, il est recommandé de n'en parler à personne.

Le fait d'en parler invite souvent toutes sortes de complications et d'attitudes étranges, y compris en soi-même. Nous ne sommes pas encore des bouddhas. L'orgueil et la saisie identitaire surgissant facilement, il est donc important de protéger son esprit.

Ne sois pas susceptible.

Ne pas être susceptible, ou irritable, signifie ici que, lorsque des difficultés surgissent, au lieu de nous en prendre aux autres, nous cherchons les causes en nous-mêmes.

Il s'agit donc d'éviter d'humilier ou d'abuser autrui, et de discipliner notre propre esprit à la place.

C'est quelque chose que j'ai découvert très clairement sur mon propre chemin.

De manière assez paradoxale, lorsque nous nous en prenons aux autres, nous racontons en même temps une histoire dans laquelle nous sommes la victime de l'autre.

Par exemple, ce matin à quatre heures, mon voisin du dessous a décidé qu'une fête valait la peine d'être organisée, et la chaîne hi-fi s'est remise à fonctionner.

J'aurais pu devenir irritable. Mais à partir du moment où je l'étais, je devenais sa victime.

Si je ramène cela à moi-même, je peux reconnaître que c'est simplement le mûrissement de mon propre karma passé. Je peux aussi me réjouir du fait qu'il passe un bon moment.



Pour être honnête, j'ai bien sûr eu un moment d'irritation, parce que je suis humain. Mais j'ai aussi réalisé que ce n'était pas une bonne manière de me rendormir. J'ai donc simplement réfléchi au fait qu'au moins, lui, passait un bon moment, et je me suis rendormi très rapidement.

Ce qui est intéressant, c'est que ce matin, en me réveillant, j'ai trouvé un message de sa part sur mon téléphone, envoyé à quatre heures du matin.

Je suppose qu'il avait bu quelques verres. Il écrivait quelque chose comme :

« Je viens de rentrer avec quelques amis. Je vais mettre un peu de musique. Je vais essayer de garder le volume bas, mais si je te dérange malgré tout, fais-le-moi savoir. »

D'une certaine manière, même s'il n'a pas tout à fait respecté sa propre intention, c'était touchant de voir que la première chose à laquelle il a pensé en rentrant chez lui, c'était moi. C'est peut-être une bonne illustration de l'inutilité de l'irritabilité.

Ne sois pas versatile.

Il s'agit ici de ne pas être colérique ni impulsif.

Le terme peut renvoyer à deux aspects légèrement différents, car le texte racine et le commentaire ne sont pas entièrement identiques sur ce point.

Ne pas être impulsif signifie, d'une part, ne pas laisser s'exprimer des comportements incontrôlés, réactifs, dictés par les perturbations mentales.

Pour clarifier, l'impulsivité désigne surtout le fait d'être erratique dans ses réactions, de passer rapidement d'un état à un autre, sans stabilité intérieure.

L'entraînement consiste donc à cultiver un esprit équilibré, posé, empreint d'équanimité, capable de répondre plutôt que de réagir.

N'espère pas de reconnaissance.

Le commentaire met l'accent sur le fait de ne pas rechercher la renommée ou les louanges, notamment à travers des manifestations de gratitude de la part des autres lorsque nous avons fait le bien.

Il s'agit donc de cultiver un esprit et un comportement bien disciplinés, et de faire le bien pour le bien lui-même.

Nous avons déjà évoqué cette belle parole attribuée à Jésus :

« L'amour se suffit à lui-même. »

Lorsque nous accomplissons une action bénéfique, il s'agit de reconnaître ce que cela produit dans notre esprit, puis d'en lâcher prise.

Car dès l'instant où une action bénéfique devient une source d'identification : *« j'ai fait le bien », « je suis quelqu'un de bien »*, elle risque de se transformer en fardeau pour l'avenir.

Nous sommes, de toute façon, les premiers bénéficiaires de ce que nous avons accompli.



Il y a encore un point dans le commentaire que j'aimerais souligner, bien qu'il ne figure pas explicitement dans le texte racine :

À travers la prolifération des cinq dégénérescences, Transforme [tout événement] en voie vers l'Éveil.

Je souhaite ajouter ce point parce que nous pouvons parfois avoir l'impression de vivre précisément ce type de période.

Les cinq dégénérescences constituent une présentation assez mythique, et il n'est pas nécessaire d'y accorder une importance excessive.

On parle de la dégénérescence de la durée de vie, des vues, des afflictions, des êtres sensibles, des capacités morales et cognitives, ainsi que de la dégénérescence des temps, devenant de plus en plus instables. Ce dernier aspect me semble particulièrement parlant aujourd'hui.

Nous vivons à une époque qui stimule fortement le désir sensuel, incite à une forte dynamique de ressentiment, mais aussi une grande agitation mentale profonde liée à l'instabilité générale.

Plutôt que de résister à cela ou de se sentir accablé, il s'agit de reconnaître que c'est précisément dans de telles périodes que notre pratique prend tout son sens.

Peut-être même devrions-nous nous autoriser, lorsque nous pratiquons avec sincérité, à nous appeler bodhisattvas.

Il existe bien sûr une définition stricte de ce terme, mais lorsque je lis vos messages sur WhatsApp ou dans ma boîte mail, je suis souvent profondément impressionné par ce que vous faites.

Et je vois très clairement que c'est dans des moments comme ceux-ci que la vocation du bodhisattva se déploie pleinement.

Il s'agit alors d'utiliser notre situation actuelle non pas pour nous sentir impuissants, comme beaucoup le font, mais pour nous sentir investis d'une responsabilité, d'une mission.

Se dire : « *Maintenant, je sais ce que j'ai à faire. Je peux œuvrer activement pour la protection de l'environnement, soutenir celles et ceux qui se sentent ignorés, abandonnés, en colère...* »

4. Conclusion

Le texte se conclut ensuite par ces vers où l'auteur parle soudain à la première personne et explique pourquoi il a composé ce texte.

De par l'activation des karmas de mes pratiques passées, et en raison de mes nombreux souhaits, ne faisant plus cas des souffrances et des critiques, j'ai reçu les instructions destinées à dompter la conception d'un soi. À présent, même si je dois mourir, je n'ai aucun regret.



C'est, à mes yeux, un très beau point de conclusion pour cette soirée.

L'auteur affirme que lorsque nous faisons de cette pratique, de ce texte et de ses entraînements, l'essence même de notre vie spirituelle, alors, lorsque la mort se présentera, nous n'aurons aucun regret. Nous pourrions regarder notre vie et dire :

« Je suis reconnaissant d'avoir eu cette existence. Puissent ses fruits mûrir dans une prochaine précieuse renaissance humaine, et puisse-t-elle avoir été bénéfique de multiples façons. »

Pour conclure cette session avant notre pause, je souhaite vous dire combien votre pratique, vos messages, vos courriels et vos échanges sont pour moi une source profonde d'encouragement.

C'est une grande joie d'entendre vos expériences et de sentir la force de votre engagement. Comme j'essaie de vous transmettre la conviction que l'Éveil est possible dans cette vie, vous me renvoyez cette même confiance par votre pratique.

Et où que nous arrivions au terme de cette existence, je suis convaincu que chacun d'entre vous pourra, à la fin de sa vie, demeurer sans regret, ayant vécu une existence pleinement bénéfique pour lui-même et pour tous ceux qui y auront été reliés.

Du fond du cœur, je vous remercie de votre présence.

Je dédie tous nos mérites afin que nous puissions nous retrouver ensemble en février pour poursuivre ce chemin, en explorant la signification de la réalisation de la vacuité, de l'absence d'existence inhérente, jusqu'à la découverte de notre véritable nature - la même que celle du Bouddha, libérée des obscurcissements de l'ignorance.

Je vous remercie.

Je vous souhaite de très belles fêtes. Profitez de votre temps avec vos familles, vos parents, vos proches, vos amis, vos collègues.

Engageons-nous, chacun à notre manière, dans quelques actes de bonté spontanés, là où nous nous trouvons.

Comme je l'ai écrit hier à certains des centres qui m'ont accueilli cette année, engageons-nous ensemble dans quelques actes de bonté spontanés, partout où nous le pouvons.

Pour ma part, j'espère avoir le karma favorable de vous retrouver tous et toutes en bonne santé, détendus, lors de la deuxième semaine de février, lorsque nous reprendrons l'entraînement approfondi à la méditation.

Nous ferons peut-être un peu de révision de ce que nous avons déjà vu, mais nous entrerons très rapidement dans la sagesse réalisant la vacuité : qu'est-ce que cela signifie que les choses n'existent pas par elles-mêmes, mais seulement en dépendance de leurs parties, de causes et de conditions, et de l'imputation ?

Ce sera un voyage merveilleux, culminant dans l'exploration de qui nous sommes réellement.

Nous sommes des bouddhas en devenir.



Malheureusement, avec les enregistrements Zoom, je ne peux pas vous voir directement. Mais je vous imagine ici, à l'écran devant moi, et j'ai l'impression de contempler un champ pur, rempli de bouddhas et de bodhisattvas assis sur des trônes de lions, entourés d'auras lumineuses.

Sadhu, sadhu, sadhu.

