



# The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 2

Transcription de l'enseignement du

7 février 2026

## Méditer sur des absences : introduction au Mādhyamaka



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



## Table des matières

1. Autour de la méditation.....	3
Faire naître l'Esprit d'Éveil .....	3
Méditer sur une absence .....	5
Ancrer la pratique dans le présent.....	10
2. Introduction au Mādhyamaka .....	11
La voie graduelle de la méditation.....	11
Ce que l'esprit ajoute au monde.....	12
La voie médiane : vacuité et compassion .....	15

## 1. Autour de la méditation

C'est une joie de vous retrouver, ici comme en ligne. Être en retraite est une bonne chose, mais en sortir l'est également. Nous avons devant nous cinq mois intéressants, avant une longue retraite personnelle d'été.

Comme toujours, commençons par regarder la méditation.

### Faire naître l'Esprit d'Éveil

La première partie de notre pratique, que nous continuerons, consiste à générer l'esprit d'éveil. C'était notre dernier thème. Avant la pause hivernale, nous l'avons abordé à travers une pratique assez complexe, l'échange de soi et d'autrui. Ce n'est pas une pratique facile. Mais plus notre compréhension de la vacuité est profonde, plus cette pratique devient réellement opérante.

C'est pourquoi nous allons repartir de zéro. À chaque fois, nous passerons d'abord quelques semaines avec les quatre pensées incommensurables, en tant que composantes de l'Esprit d'Éveil, afin de donner chair à ce qu'il signifie réellement.

En tant que bouddhas en devenir, nous aspirons à l'équanimité. Nous souhaitons cultiver une attitude capable de considérer tous les êtres vivants de manière inconditionnelle et impartiale. Et, ce faisant, formuler le souhait que tous les êtres puissent un jour voir de la même manière, que nous puissions tous nous regarder les uns les autres ainsi.

J'ai souligné les inconvénients du fait de tenir certains proches et d'autres à distance. Intuitivement, cela semble aller de soi, mais en réalité ce n'est pas le cas. Nous savons tous que lorsque l'on tombe amoureux, dès l'instant où l'attachement commence, les problèmes de la relation commencent aussi. L'attachement, le désir, ne sont pas une réponse, même face aux bonnes choses de ce monde. Ils les transforment immédiatement en objets de peur, en choses que l'on est sur le point de perdre, plutôt qu'en présences que l'on peut simplement apprécier.

À l'égard de nos proches, l'attachement devient très vite une prison, un récit auquel l'autre doit se conformer, ce qui n'est ni juste ni fonctionnel. Il nous vole alors la joie de la relation et la remplace par la peur. La peur que l'autre aime quelqu'un d'autre, s'éloigne, ou disparaisse. On ne peut pas aimer quelque chose et en avoir peur en même temps. C'est un point essentiel à comprendre. L'attachement semble logique, mais il ne l'est pas.

Bien sûr, nous parlons ici de l'attachement dans son sens négatif. On évoque parfois l'« attachement sécurisé », mais il s'agit alors de tout autre chose. Un attachement sécurisant n'est pas un attachement, c'est de l'amour inconditionnel. L'attachement, lui, n'est jamais sécurisé. Dès que quelqu'un devient attaché à vous, les difficultés ont déjà commencé.



À une échelle plus large, notre attachement à l'identité et aux groupes conduit au sectarisme, au tribalisme, au nationalisme, et la liste est sans fin. Notre monde est profondément ravagé par cette dynamique.

L'autre face de la pièce consiste à tenir les autres à distance, ce que nous appelons l'aversion, avec tous les conflits et toutes les souffrances que cela engendre. Et ce que nous n'avons pas encore pleinement abordé, mais qui deviendra de plus en plus central, c'est que cette attitude nie la manière dont nous existons réellement.

En dernière analyse, nous dépendons, pour cet instant même de notre existence, de tous les êtres vivants, y compris de nos ennemis.

Il est difficile de dire exactement en quoi chaque individu contribue à ce moment.

L'aversion et le désir, le fait de maintenir certains plus proches que d'autres, nous aveuglent à la richesse de la vie que nous avons. Quelque chose d'extraordinaire est en train de se produire ici même, mais cela m'empêche de le voir directement, de mes propres yeux.

Nous souhaitons que cela cesse, pour nous-mêmes comme pour tous les autres. Si nous pouvions retirer cela du monde, tous les problèmes cesseraient instantanément. Mais pour l'instant, nous n'en sommes pas capables. Nous ne l'avons pas encore accompli pour nous-mêmes, et nous n'avons pas non plus, pour le moment, les capacités nécessaires pour aider pleinement les autres à l'accomplir.

Cependant, nous n'avons pas besoin d'attendre la bouddhité pour faire une différence. Même si, bien sûr, devenir Bouddha rapidement serait une excellente idée. Mais à chaque pas de lâcher-prise de l'aversion et du désir, nous devenons déjà plus capables d'aider les autres à lâcher prise eux aussi.

Cela enlève d'abord toute hypocrisie. Nous pouvons alors dire : « J'ai lâché prise, et cela m'a rendu heureux. » Notre comportement convainc bien plus que nos paroles. Il est facile de parler. Il est plus difficile de mettre cela en pratique. Mais, en réalité, ce n'est pas tant une difficulté qu'une question d'habitude.

Ainsi, la semaine prochaine, nous examinerons la joie, puis l'amour et la compassion. Ensuite, nous verrons les inconvénients du chérissement de soi et les avantages du chérissement d'autrui. Peu à peu, nous reviendrons sur ces points encore et encore, jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels. Jusqu'à ce qu'ils prennent sens pour nous, non pas sur un plan intellectuel, mais sur le plan de l'expérience vécue, ressentie.

À force de répétition, nous nous familiarisons avec cette perspective. Nous découvrons que lorsque nous lâchons le chérissement de soi, nous ne perdons rien, sinon un problème. Et que lorsque nous chérissons les autres, nous ne nous dépossédons de rien, sinon de ce même problème. Cela demande du temps, et c'est une bonne chose que cela prenne du temps. Il est juste de ne pas vouloir courir trop vite vers l'autre rive, car nous ne le pouvons pas.



De plus, nous ne sommes pas seuls dans cette démarche. Nous avons une précieuse renaissance humaine, ce qui signifie que, dans notre époque, nous sommes encore guidés par des Bouddhas. Nous sommes reliés à une tradition vivante. Nous pouvons encore étudier avec des personnes qui ont réellement parcouru ce chemin, plutôt que de réduire cela à un simple objet académique dont plus personne ne sait comment le vivre.

Nous pouvons rencontrer des personnes qui ont accompli ce chemin, et elles semblent aller plutôt bien. En réalité, elles semblent aller beaucoup mieux. C'est là le rôle de la visualisation du Bouddha devant nous. Nous n'avons pas à cheminer seuls. Il est juste de demander du soutien, de demander des bénédictions.

Quant à ce qui se produit exactement lorsque nous dissolvons le Bouddha en nous-mêmes, nous y viendrons. Il nous faudra quelques mois pour le comprendre. Cela touche à notre nature la plus profonde. Notre véritable nature est la nature de Bouddha. Il y a quelque chose de fondamentalement commun entre les Bouddhas et nous.

Mais pour le moment, contentons-nous de le ressentir. Ressentons qu'un être omniscient, rempli d'amour, nous bénit et nous dit :

« J'ai été comme vous. J'y suis parvenu. Et je suis ici pour vous. Je marcherai avec vous jusqu'à ce que vous ayez accompli ce que vous vous êtes engagé à accomplir. »

Ainsi, à chaque fois, au sein de cet Esprit d'Éveil - « *Puissé-je devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants* » - nous mettons en lumière un aspect particulier, jusqu'à ce qu'un jour la totalité de ce que recouvre cette aspiration devienne évidente pour nous et se transforme en force motrice dans nos vies. Parce que nous en faisons l'expérience directe comme étant bénéfique. Quand l'esprit reconnaît : « c'est cela dont j'ai besoin », il s'y oriente de lui-même. C'est là que nous voulons aller.

Nous voulons un esprit si enthousiaste qu'il médite pour nous, au lieu d'avoir à le traîner sur le coussin à chaque session. La véritable méditation n'est pas centrée sur le moi. C'est là où l'inspiration et la sagesse font le travail, plutôt que la simple volonté.

## Méditer sur une absence

Ensuite, nous avons pratiqué à partir du *Cūḷasuññata Sutta*, le Petit discours sur la vacuité. Pour celles et ceux qui sont nouveaux ici, j'avais demandé, avant la pause hivernale, de lire les trois sūtras Theravāda sur la vacuité. Si ce n'est pas encore fait, ce serait bien de les lire dans la semaine à venir.

Pourquoi le *Cūḷasuññata Sutta* ? D'abord, tout simplement parce que je l'aime beaucoup. C'est l'un de mes sutras préférés.



Un second aspect est qu'une certaine forme d'approche œcuménique est, pour moi, très importante. Je suis le produit de deux traditions différentes, à la fois theravāda et tibétaine, et ce d'une manière assez particulière.

Mon premier enseignant theravāda avait étudié Nāgārjuna à Varanasi. Et mon maître racine tibétain avait passé huit ans à étudier le Vinaya, les vœux monastiques, en Thaïlande, et parlait couramment le thaï.

Ainsi, mes deux premiers enseignants, issus de traditions différentes, avaient chacun étudié l'autre tradition. Cela constitue déjà, à mes yeux, une raison suffisante pour poursuivre dans cette direction.

Voir que ces traditions renvoient à la même réalité, par des voies différentes, est profondément inspirant. Cela donne confiance dans le fait que toutes les traditions bouddhistes, que tous les fils et les filles du Bouddha, visent en définitive la même chose, même si les descriptions diffèrent légèrement et que les moyens empruntés ne sont pas identiques.

Dans ce que nous allons examiner, la tradition tibétaine est, bien sûr, beaucoup plus spécifique et détaillée. Mais on peut déjà voir, dans les sūtras pāli, que l'essentiel est déjà là.

Nous allons bien sûr travailler maintenant sur la vacuité. C'est l'un des deux thèmes centraux de l'ensemble de cette formation. Je souhaite toutefois commencer par une petite mise en garde. Lorsque vous lisez le sūtra, vous avez peut-être remarqué que, dans la méditation que je propose, j'ai ajouté quelque chose et que j'ai aussi omis quelque chose.

Ce que j'ai ajouté, c'est le lâcher-prise du futur et du passé. Le Bouddha ne le formule pas ainsi. Mais nous sommes, je crois, bien plus obsédés par le passé et le futur que ne l'étaient ses contemporains. Le Bouddha aborde rarement ce point, alors que nous, nous nous y perdons sans cesse. Il est donc très bénéfique de dire à votre esprit, de lui montrer encore et encore, que le passé a simplement cessé d'exister. On peut apprendre de la mémoire, mais il n'y a plus rien là qui nous entrave. Ce n'est pas un fardeau que nous devons porter. C'est un fardeau que nous pouvons toujours déposer. C'est une liberté disponible maintenant. Ce n'est pas difficile : cette chose n'existe tout simplement plus. Mais il faut le montrer à l'esprit, encore et encore. Lorsqu'on y parvient, c'est un immense soulagement. Une grande paix naît du fait de ne plus avoir à traîner cela avec soi.

Il en va de même pour le futur. Le futur est inconnaissable, parce qu'il n'existe pas encore. La seule chose réellement intéressante à son sujet est ce que nous faisons maintenant. Car la condition, la graine du futur, se trouve dans le présent. Tout le reste ne l'est pas. Se perdre indéfiniment dans des scénarios sur un conflit futur ou le dîner merveilleux que nous mangerons demain est une perte de temps. Un gaspillage de présence. Quelque chose de précieux est ici, et pourtant notre esprit s'en détourne.

Pourquoi vouloir cela ? C'est comme avoir un repas cinq étoiles devant soi et penser aux frites que l'on mangera peut-être demain. Ce n'est pas une manière habile de fonctionner pour l'esprit.



Nous utilisons aussi très souvent le futur pour nous inquiéter. Je n'entrerais pas dans ce sujet trop longuement, mais il est important de voir par soi-même que l'inquiétude ne fonctionne pas. Elle produit exactement l'effet inverse. Lorsque nous nous inquiétons, nous sommes distraits vers quelque chose qui n'existe pas, et nous perdons la liberté de préparer ce qui vient dans le présent. Si j'ai une conversation difficile à venir demain, je peux soit m'inquiéter à propos d'un scénario incertain, soit m'asseoir calmement et préparer cette conversation. La seconde option est utile. La première ne l'est pas. Se perdre dans le futur n'est jamais utile. Il n'y a que le présent. Le présent est tout ce que nous avons.

C'est là une pratique spirituelle profondément sous-estimée, et pourtant d'une grande efficacité. Chaque fois que l'esprit s'échappe, lui dire simplement : « Laisse tomber. Cela n'existe pas. Cela ne me sert à rien. » Et la paix est immédiate. Combien de fois avons-nous erré en regrettant le passé et en craignant le futur, rendant nos vies agitées et pénibles ? Une simple compréhension conventionnelle suffit : cela n'existe pas. Lâchez. Et la paix revient. Avec le temps, si cette attitude devient constante, la confiance en soi se développe aussi, car on devient capable de préparer l'avenir de manière juste.

Il en va de même pour nos circonstances sociales. Lorsqu'elles sont présentes, nous nous engageons avec elles. Lorsqu'elles ne le sont pas, il est sain de les laisser être absentes. C'est aussi simple que cela. Si vous avez des tâches difficiles à accomplir demain au travail, très bien. Mais la meilleure préparation est souvent de se reposer aujourd'hui. Si je suis déjà épuisé par ce que j'ai à faire, m'en inquiéter maintenant n'améliore rien. Au contraire, cela siphonne mes ressources.

Nous vivons tous dans le monde. Aucun de nous ne vit dans une grotte ou une forêt. Mais, comme Sa Sainteté le rappelle souvent, l'isolement du corps et de l'esprit ne consiste pas nécessairement à se retirer physiquement du monde. Il consiste simplement à lâcher ce qui n'est pas présent. Lorsque les difficultés sont là, nous travaillons avec elles. Lorsqu'elles ne sont pas là, nous les laissons être absentes et nous goûtons la paix de leur absence.

Cela ne signifie rien de négatif, en soi, à propos de la politique ou du travail. Le Bouddha s'est engagé avec la communauté tout au long de sa vie. C'était sa famille. Mais il ne pouvait le faire que parce qu'il ne laissait pas son esprit s'égarer vers ce qui était absent du présent. Le Bouddha a rencontré de nombreux défis, mais il ne les a toujours affrontés que dans l'instant présent.

C'est en réalité très simple. Il s'agit simplement de remarquer cela.

J'ai donc ajouté quelque chose, mais j'ai aussi omis quelque chose. Lorsque vous lisez le sūtra, il suit un enchaînement précis : de l'élément terre, il passe à ce que l'on appelle les absorptions sans forme, à savoir l'espace infini, la conscience infinie, puis le néant. J'en ai laissé une de côté : ni perception ni non-perception. Cette absorption est presque impossible à aborder dans ce cadre. Elle dépasse largement cette méditation. Elle requiert des niveaux de concentration très élevés pour être comprise de l'intérieur.



Mais je voulais montrer autre chose. En réalité, je veux montrer beaucoup de choses...  
Voyons simplement par où nous commençons.

Tout d'abord, je voudrais vous montrer ce que vous faites en réalité très régulièrement, et ce que nous faisons déjà depuis un certain temps. Vous êtes capables de vous concentrer, de vous focaliser, à la fois sur quelque chose qui est présent et, ce qui est tout aussi intéressant, sur quelque chose qui est absent.

Je peux regarder cette pièce et être conscient, par exemple, du fait qu'une certaine personne est absente. Et je peux porter mon attention sur l'absence de cette personne.

Cela va devenir de plus en plus important lorsque nous aborderons la méditation de la vision pénétrante. Ici, en particulier, nous travaillons avec l'absence de quelque chose. Il y a dans notre perception quelque chose qui n'existe pas. Quelque chose est implicite et, lorsque nous l'examinons, ce n'est pas là. Mais ce « quelque chose » constitue un fardeau pour l'esprit. Lorsque l'esprit croit le percevoir, il s'y agrippe. Et alors la colère, la jalousie, les vues identitaires, l'orgueil, l'arrogance, et ainsi de suite, commencent à se déployer. C'est le fardeau de ce que l'on appelle l'élaboration mentale. L'esprit entre dans une cascade d'expériences désagréables.

Nous voulons donc reconnaître que cela n'est pas là. Et, en fin de compte, ce sur quoi nous allons apprendre à nous concentrer, c'est sur une absence. L'absence de ce que notre esprit nous fait croire être présent dans le monde. Il est donc utile de pratiquer cela, de jouer avec cette approche pendant un certain temps. Ce que nous faisons ici est relativement simple. Ne vous inquiétez pas de savoir si cela fonctionne bien ou non. Cela n'a pas d'importance. Il s'agit simplement d'explorer cette question : puis-je rester conscient de quelque chose qui est absent ? Ou encore : puis-je ne pas prêter attention à quelque chose ?

Ce simple mouvement est extrêmement utile dans la vie quotidienne. Notre esprit est très obsessionnel. La plupart du temps, il pense à des choses auxquelles nous préférerions ne pas penser, si nous avions réellement le choix. C'est un constat réaliste. C'est pourquoi il est si important de cultiver la capacité de ne pas suivre automatiquement ces pensées.

Lorsque nous essayons de faire cela de manière ordinaire, par exemple lorsque vous êtes allongé dans votre lit et que vous pensez à votre ennemi préféré, pendant la première heure cela peut même sembler agréable. « Je vais le frapper, le faire frire, le tuer, le jeter d'une falaise... » Oui... Puis, à un moment donné, vous vous dites : « J'aimerais dormir maintenant... » Vous devez vous lever à sept heures, il est déjà deux heures du matin, et l'esprit continue son obsession. Alors que faisons-nous ? Nous essayons de ne pas y penser. « Je ne penserai pas à mon ennemi. Je ne penserai pas à mon ennemi. Je ne penserai pas à mon ennemi... » Et ce que vous venez de faire, c'est penser à votre ennemi encore et encore. Inutile de préciser que cela ne fonctionne pas.

Essayer de ne pas penser à quelque chose, c'est encore penser à ce que l'on veut éviter. Ce qui vaut la peine, c'est simplement, pour un moment, de laisser tomber.



Le Bouddha utilise, et la plupart d'entre vous y sont sans doute familiers, trois raisonnements.

D'abord, reconnaître que ce qui est présent est une pensée. Nous nous perdons dans son contenu, et la première étape consiste à lâcher l'illusion que ce que nous regardons est réel. Ce n'est qu'une pensée. C'est la première étape du lâcher-prise : ce n'est pas réel.

Ensuite, reconnaître que ce n'est qu'une pensée et que les pensées sont sans soi. Les pensées apparaissent, mais il n'y a pas de penseur. Elles ne sont pas à moi, je ne les fabrique pas, elles ne sont pas personnelles. Cela enlève déjà une grande part de leur pouvoir. Elles fonctionnent parce que nous croyons : « je pense cela ». Il y a une pensée, puis une seconde pensée qui dit : « je pense cela ».

Puis, reconnaître que la pensée est impermanente. Elle est... pff... et c'est tout. Elle n'existe qu'un instant et disparaît. Et elle est insatisfaisante, elle est souffrance. On peut alors la déposer. Ce raisonnement est utile : je peux la laisser aller, il n'y a rien ici que je souhaite garder.

Ensuite, un point important entre en jeu. Au début, les pensées reviennent. Lorsqu'il y a eu investissement, il y a de l'énergie. Vous les déposez, et pendant quelques instants elles sont absentes. Mais ensuite, nous oublions souvent de faire quelque chose d'important : ressentir ce que cela fait, ne serait-ce que deux secondes, de ne pas les avoir. Reconnaître : « c'est de la félicité ». Si vous montrez cela à l'esprit, il voudra y revenir. À partir de là, il y a quelque chose avec quoi travailler.

C'est à ce moment-là que l'on commence à comprendre pourquoi la méditation sur la vacuité est si importante. Elle retire une illusion fondamentale.

Lorsque l'illusion est retirée, ce mode de fonctionnement de l'esprit cesse. Et la cessation de ce mode de fonctionnement est le bonheur. Un bonheur qui a toujours été entre vos mains.

Bien sûr, cela prend du temps. Notre esprit est une créature d'habitudes. Selon le Bouddha, ces habitudes sont sans commencement. Elles sont anciennes, profondément enracinées, et dotées d'une grande énergie. Lorsque l'esprit est pris dans ces schémas, tout semble réel. L'illusion a une force propre. Ces deux aspects ne peuvent être dépassés qu'en répétant la même chose encore et encore.

Mais soyons honnêtes : lorsque vous êtes allongé dans votre lit et que vous souhaitez dormir, cinq secondes de liberté valent déjà la peine. Si vous pouvez le faire un peu, votre vie devient sensiblement meilleure. Si vous pouvez le faire souvent, elle devient immensément meilleure. La capacité de lâcher prise, en voyant clairement ce que c'est - sans soi, impermanent, insatisfaisant - et de montrer à l'esprit le ressenti de cette absence, fera une différence majeure dans votre vie avec le temps.

Si nous revenons aux bases, à ce que l'on appelle en pāli *Satipaṭṭhāna*, les quatre fondations de l'attention, prenons l'exemple de la méditation sur le souffle. Ce que fait le méditant



n'est pas simplement de fixer le souffle. Cela ne mène nulle part. Comme le disait l'un de mes enseignants : si tu médites sur le souffle et qu'à un moment tu sais profondément que... tu respirez, ce n'est pas une grande réalisation.

Ce que le méditant examine en respirant, c'est ceci : tant que l'attention demeure sur le souffle, quelles qualités bénéfiques sont présentes ? Et plus important encore, quels états non vertueux sont absents ? Car leur absence est le bonheur. On se focalise alors sur cette absence et sur le bien-être qu'elle apporte. C'est cela qui induit le calme mental, car l'esprit sait que c'est bon lorsque ces états ne sont pas là.

Lorsqu'ils réapparaissent, on les voit pour ce qu'ils sont. Vous demeuriez paisiblement avec le souffle, puis le désir surgit. Dès que vous le remarquez, vous le laissez partir, en reconnaissant qu'il n'est pas le soi. Puis vous observez le corps et l'esprit. Vous voyez directement ce que cela a produit. Le désir ne laisse derrière lui que du désagrément. Même après sa disparition, le corps et l'esprit restent perturbés. Vous savez alors : l'entrave était là, et elle m'a rendu malheureux. Sans jugement, mais avec une analyse simple. Ce n'est pas le soi, ce n'est pas de ma faute. Mais l'esprit doit voir ce que cela fait.

Lorsque le désir surgit, le corps et l'esprit deviennent inconfortables. Lorsque l'aversion surgit, le corps et l'esprit deviennent inconfortables. Rien là que l'on puisse souhaiter. Montrer cela à l'esprit encore et encore conduit, avec le temps, à une cessation naturelle. Et lorsqu'ils sont absents, reconnaître profondément : « il n'y a pas de désir dans mon esprit, je suis libre ». Cela, c'est le bonheur. Montrer cela à l'esprit encore et encore l'inclinera de plus en plus vers cette liberté.

### Ancrer la pratique dans le présent

De plus, il y a quelque chose qui, pour moi comme pour Je Tsongkhapa, est d'une importance majeure : cette pratique n'a rien à voir avec une fuite hors de ce monde. Ce n'est pas une forme d'évasion. D'abord, ce serait profondément inutile pour tous les autres êtres vivants si nous cherchions à nous échapper. Et nous n'essayons pas non plus d'atteindre un lieu vague que personne n'a jamais vu ni dont personne n'est jamais revenu rendre compte.

Vous verrez plus tard chez Nāgārjuna qu'il affirme que le nirvāṇa et le saṃsāra sont la même réalité, vue depuis des perspectives très différentes. Pour un esprit ignorant, c'est le saṃsāra et pour un esprit éveillé, c'est le nirvāṇa. Nous n'avons pas besoin d'attendre de mourir ni d'aller au paradis pour trouver le bien-être. C'est quelque chose que nous pouvons réaliser ici et maintenant.

C'est une autre raison pour laquelle il est si important de prêter attention à ces moments très simples, par exemple lorsque vous êtes allongé dans votre lit et que, pendant cinq secondes, des pensées non vertueuses sont absentes. Ces instants sont un avant-goût du nirvāṇa. Prenez ces cinq secondes et rendez cette absence permanente, éternelle. Alors



vous saurez ce qu'est le nirvāṇa. Le problème est parti et ne revient plus. C'est cela, la liberté. Et ici même, maintenant, nous pouvons faire tout ce que nous voulons. Nous sommes entièrement libres de mettre en œuvre ce que nous avons à accomplir. Est-ce clair ? Êtes-vous convaincus ?

Ainsi, encore une fois, je vous invite à répéter cette pratique plusieurs fois au cours de la semaine. Familiarisez-vous avec le fait de demeurer, même si au début cela est difficile, en portant l'attention sur quelque chose qui n'est pas là. J'espère avoir montré combien cela vous est bénéfique. Vous en avez besoin pour convaincre l'esprit d'aller dans cette direction. On ne peut pas forcer l'esprit, mais on peut l'attirer. Nous pouvons, et nous devons, montrer à l'esprit ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas, car il ne le sait pas encore, et ce n'est pas sa faute.

## 2. Introduction au Mādhyamaka

### La voie graduelle de la méditation

Si vous en avez le temps cette semaine, il serait également très utile de commencer la lecture des *Étapes de la méditation* de Kamalaśīla, qui se trouvent dans votre recueil. Le texte fait une vingtaine de pages. Lisez ce que vous pouvez, et commencez à vous familiariser avec lui. Au cours des quatre prochains mois, ce texte constituera l'ossature, l'arrière-plan à partir duquel j'expliquerai de nombreux autres points. Il est donc précieux d'avoir une idée de ce que Kamalaśīla y expose. Kamalaśīla occupe une place centrale dans la tradition tibétaine, et il est important de s'y référer.

Utilisez donc simplement le Cūḷasuññata Sutta, de la manière la plus simple possible, comme vous le pouvez, pour travailler avec la méditation sur une absence. Allez aussi loin que vous le pouvez, et là où vous ne pouvez pas aller, ce n'est pas un problème. Laissez tomber. Si cela se limite à l'absence d'hier et de demain, c'est très bien. Si c'est là que vous pouvez aller, cela suffit. Et si vous pouvez aller plus loin, c'est tout aussi bien. Faites comme vous pouvez.

Même si le point où nous sommes arrivés aujourd'hui, l'absence de signes, deviendra très important. Pourquoi ? Parce que si nous sommes les fabricants du monde, alors nous pouvons aussi le défaire. Mais je vais trop vite. Cela viendra plus tard.

Kamalaśīla était l'élève de l'un des fondateurs, pourrait-on dire, du bouddhisme tibétain. Au VIIe siècle, un grand maître indien, Śāntarakṣita, fut invité au Tibet. C'est à partir de là que le bouddhisme tibétain pris forme. Mais Śāntarakṣita n'était pas le seul moine bouddhiste présent au Tibet à cette époque. Il y en avait un autre, souvent appelé Héshang Mahāyāna (Móhēyǎn), un maître chinois, dont le nom apparaît sous différentes variantes.



Ce que les sources tibétaines disent de ce maître chinois n'est pas nécessairement représentatif de l'ensemble du bouddhisme chinois. Mais le point qu'on lui attribue est intéressant. Nous ne saurons sans doute jamais exactement ce qu'il a réellement enseigné. Ce qui importe ici, c'est l'idée qui lui est associée.

Héshang Mahāyāna suggérait que, comme nous l'avons déjà évoqué, le problème réside dans nos pensées, nos concepts et nos noms. Et, partant de là, il soutenait que la solution consistait simplement à arrêter de penser.

Le roi tibétain n'en fut pas entièrement convaincu. Selon le mythe ou la légende il se demanda alors s'il fallait donner la primauté au bouddhisme chinois ou au bouddhisme indien. Il invita donc un autre grand maître, Kamalaśīla. Les deux débattirent dans un lieu qui existe encore aujourd'hui, le monastère de Samyé, même s'il a été probablement profondément affecté par l'occupation chinoise.

Et devinez qui l'emporta ? Kamalaśīla. Je vous expliquerai plus tard pourquoi. Ce serait trop complexe à exposer maintenant. Nous y reviendrons dans quelques semaines.

Kamalaśīla soutient que, d'une part, simplement arrêter de penser ne résout pas notre problème. Cela ne peut pas l'éliminer. De plus, Héshang Mahāyāna parlait d'« éveil instantané », et Kamalaśīla affirmait que cela ne correspond pas à l'enseignement du Bouddha. La voie est graduelle. Elle demande du temps. Et c'est, à bien des égards, une perspective profondément humaine. Elle nous autorise à prendre le temps dont nous avons besoin. Nous ne pouvons pas devenir éveillés plus rapidement que notre karma et nos dispositions ne le permettent.

Ainsi, du point de vue tibétain, lorsqu'on parle de méditation des sūtras - et nous aborderons aussi, plus tard, certains aspects du tantra - le texte de Kamalaśīla constitue le socle. C'est la fondation sur laquelle chaque enseignant et chaque tradition bâtissent leur approche. Toutes les grandes écoles tibétaines le reconnaissent comme un texte normatif. C'est pour cette raison qu'il est si important dans notre tradition.

Ce texte commence, comme nous l'avons déjà fait ensemble, par le développement de la compassion et de la bodhicitta, puis conduit progressivement vers le calme mental et la méditation sur la vacuité.

### Ce que l'esprit ajoute au monde

Maintenant, dans le temps que nous avons pour aborder la vacuité, j'aimerais proposer une brève introduction. Dans ce groupe, les niveaux sont très variés. Au cours des mois qui viennent, je vais donc essayer de rendre ce sujet aussi profond que possible, tout en restant aussi accessible que possible. Mais c'est un sujet difficile, et cela, je ne peux pas le changer.

Revenons cependant un peu en arrière, à ce que nous avons déjà parcouru et à ce dont nous nous souvenons. Le problème fondamental est que l'esprit ajoute quelque chose à notre monde. Les deux premières écoles que nous avons étudiées en première année abordent



cela à partir de la question : « qui suis-je ? ». Elles montrent que ce que nous croyons percevoir comme un « je », objet de notre orgueil, de notre colère, et de bien d'autres choses encore, ne peut pas être trouvé de la manière dont il nous apparaît lorsque nous le cherchons réellement.

Ces deux écoles sont ce qu'on appelle, du point de vue Mādhyamaka, des écoles fondationalistes. Elles soutiennent que le soi est illusoire. En réalité, il est simplement construit, composé de particules physiques élémentaires et de moments mentaux élémentaires. Rien de plus.

Lorsque l'on examine le corps, on trouve des particules élémentaires, les quatre éléments, ou les quatre grands éléments comme on les appelle. Lorsque l'on examine l'esprit, on trouve des moments d'esprit principal et des facteurs mentaux. C'est tout.

Par-dessus cela, nous imputons, nous projetons un soi.

Le simple fait d'appeler cela le « soi » par convention n'est pas un problème, car cela fonctionne ainsi dans le monde. Mais ces écoles montrent que nous avons en plus le sentiment qu'il existe un « je » qui serait aux commandes du corps et de l'esprit. Quelque chose de séparé, c'est la version la plus simple, un soi immuable à travers le temps, un « moi », bien sûr, indépendant des causes et des conditions. Quoi qu'il arrive, j'aurais un libre arbitre absolu, je pourrais faire ce que je veux.

Lorsque nous examinons cela, lorsque nous méditons cela, nous voyons que cela n'a aucun sens. Une telle entité est introuvable. Plus profondément encore, pour rester aussi simple que possible, il y a ce sentiment sous-jacent que je devrais avoir le contrôle. Et ce sentiment est un fardeau pour notre existence. Je devrais contrôler mon corps et mon esprit. Cela mène à toutes sortes d'insatisfactions, de culpabilité, et je n'ai pas besoin de vous expliquer ce que cela produit dans nos vies.

Nous avons donc procédé par une analyse simple.

Le corps est-il le soi ? Non.

Les sensations sont-elles le soi ? Non.

La discrimination est-elle le soi ? Non.

La volition ? Non.

L'esprit lui-même ? Non.

Un soi séparé de tout cela a-t-il un sens ? Non.

Existe-t-il un contrôle absolu sur ces processus ? Non.

On commence donc par rassembler cette image : qu'est-ce que je vois lorsque je me regarde moi-même ? Puis on analyse. Et l'on aboutit à une absence. Ce que vous aviez projeté n'est tout simplement pas là.

Nous reviendrons plus tard sur ce que cela signifie précisément pour les écoles fondationalistes, Vaibhāshika et Sautrāntika. Cela demande du temps. Ces écoles disent en substance : d'accord, le soi est irréel, mais les quatre grands éléments et les moments de l'esprit, eux, sont réels.



Du point de vue des Madhyamikas sur lesquels nous allons maintenant méditer, plus précisément des Prāsaṅgika Madhyamikas, selon l'interprétation de Tsongkhapa, cette position a un coût. Car vous introduisez alors quelque chose qui serait moins réel et autre chose qui serait plus réel. Cela va trop loin. Cela rend le soi excessivement irréel par contraste avec quelque chose qui serait supposément plus réel.

Or, sur les voies vers la libération, nous avons aussi besoin d'une grande force intérieure. Nous avons besoin de volition, de confiance, de stabilité, pour devenir des bouddhas. Miner le soi de manière excessive laisse finalement trop peu. Les Madhyamikas disent que c'est un prix trop élevé à payer. Ils ne disent pas que le soi n'existe pas du tout. Ils disent qu'il n'existe pas de la manière dont nous croyons qu'il existe. Mais la personne, elle, doit rester intacte.

Il y a donc bien une personne. Il y a de l'agentivité. Mais cette personne existe de manière impermanente, composée, faite de phénomènes, dépendante des causes et des conditions, et dépendante des agrégats.

Ainsi, le foundationalisme a un coût, et nous le verrons de plus en plus clairement. Nous avons déjà vu, en deuxième année, que les Yogācāra ont proposé un premier contre-argument, cette fois à propos des phénomènes externes. Ils disent que si les quatre grands éléments existent et occupent l'espace, ils doivent avoir des dimensions. Ils sont donc eux-mêmes composés. Or tout ce qui est composé est une collection. Et toute collection est construite. Les collections n'existent que par l'esprit, qui regroupe un certain nombre de choses et dit : « voilà un tout ».

Les Yogācāra soutiennent que cela va nécessairement jusqu'au bout. Et, dans une certaine mesure, cela a du sens. Mais ce n'est pas suffisant. Car on rencontre à nouveau un problème.

Parmi les différentes écoles Yogācāra, celle que nous avons étudiée aboutit à la conclusion que la seule chose réellement existante est l'esprit. Et, là encore, le monde devient trop irréel. Il reste trop peu de choses auxquelles nous pouvons réellement nous relier et pour lesquelles nous pouvons prendre soin.

De plus, le fait de saisir l'esprit lui-même, de le rendre un peu trop réel, conduit rapidement à toutes sortes de spéculations métaphysiques. On finit par s'attacher à l'esprit, et il reste alors quelque chose à quoi s'agripper.

Les Madhyamikas reconnaissent que c'est un pas dans la bonne direction, mais ils disent que ce n'est pas suffisant. Tant qu'une chose est tenue pour plus réelle qu'une autre, nous finissons par dévaluer ce qui est jugé moins réel. Et dès lors, si les objets de mon esprit, comme les autres êtres vivants, sont considérés comme irréels, sur quelle base puis-je développer la compassion ? Sur quoi puis-je réellement prendre appui pour prendre soin ? Les Yogācāra proposent des réponses à cela, mais elles sont complexes et ce n'est pas le sujet de ce soir.



## La voie médiane : vacuité et compassion

Les Madhyamikas, et Nāgārjuna en particulier, font alors quelque chose de décisif. Nous en avons déjà vu un indice dans les sūtras pāli que, je l'espère, vous avez lus. Le Bouddha y donne une clé fondamentale. Nāgārjuna reprend cette intuition lorsqu'il dit : « Je rejette les notions d'existence et de non-existence. » Ce que les gens du monde entendent par là, il ne l'accepte pas.

Lorsque nous parlons d'existence, nous entendons généralement une existence indépendante. Et cela, dit-il, n'a aucun sens. Mais dire que les choses n'existent pas du tout ne fonctionne pas non plus. On ne peut pas dire que ce monde n'existe pas. Mon ordinateur fonctionne parfaitement. Il existe. Mais pas de la manière dont nous croyons qu'il existe. Nous cherchons donc une voie entre ces deux extrêmes. C'est pour cette raison que cette école est appelée Mādhyamaka, la Voie médiane, entre la saisie des choses comme existant par elles-mêmes et l'idée qu'elles n'existent pas du tout.

Pour ne pas trop charger cette soirée, je m'en tiendrai ici à une introduction simple.

Pour commencer, les Madhyamikas généralisent tous les arguments. Ils disent, pour formuler Nāgārjuna aussi simplement que possible, que ce qu'ils exposent est vrai de tous les phénomènes. Tous les phénomènes qui fonctionnent ont des parties. Les voitures ont des parties. Les atomes ont des parties. Les quarks ont des parties. Et cela se poursuit indéfiniment.

Ainsi, mon ordinateur portable existe. Mais il n'existe pas par lui-même. Il dépend de ses parties, et aucune de ces parties n'est l'ordinateur. Sur la base à partir de laquelle je dis « ordinateur », il n'y a pas d'ordinateur à trouver. C'est un point profond, sur lequel nous reviendrons. Il y a un disque dur, un processeur, et ainsi de suite. Mais dans l'ensemble auquel j'applique le nom « ordinateur », il n'y a pas d'ordinateur que l'on puisse trouver en tant que tel.

Mon ordinateur dépend aussi de causes et de conditions. De l'électricité, par exemple. Des logiciels. De l'entreprise qui le fabrique, d'un concepteur, du métal, et ainsi de suite. On pourrait dire qu'il possède une matrice interne, mais aussi une matrice externe. Mais nous arrivons maintenant au point décisif. Il est dépendant d'une autre manière encore, et c'est celle qui déroute le plus : il dépend d'une projection, d'une imputation. Nous devons l'appeler « ordinateur » pour qu'il en soit un. En tant que communauté, nous le reconnaissons comme un ordinateur, et c'est pour cela qu'il en est un. Pour une mouche dans cette pièce, ce n'est pas un ordinateur. Nous ne saurons jamais ce que c'est pour elle. Une chose est certaine : ce n'est pas un ordinateur.

Les ordinateurs n'ont de sens que pour ceux qui les utilisent et les comprennent. Alors, mon ordinateur existe-t-il ? Oui. Mais pas de son propre côté.



Lorsque je cherche l'ordinateur, je ne trouve rien. Je ne trouve que des choses qui ne sont pas un ordinateur. Je trouve des parties, je trouve des causes et des conditions, et je trouve une communauté qui l'appelle « ordinateur » parce qu'il peut fonctionner ainsi, remplir cette fonction. Mais pas de son propre côté.

Sans utilisateur, il ne peut pas remplir la fonction d'un ordinateur. Sans électricité, il ne le peut pas non plus. Il est un nœud de relations, un ensemble d'éléments qui ne sont pas lui. Il n'a pas, et c'est ici le terme clé, d'existence inhérente.

Et pourtant, ce n'est pas ainsi qu'il m'apparaît. Ce que je crois voir, ce que ma perception me donne lorsque je regarde l'ordinateur, c'est que l'ordinateur se montre à moi.

Mais lorsque je le cherche réellement, je ne trouve rien.

Comment est-il alors possible que quelque chose que je ne peux pas trouver lorsque je le cherche se manifeste néanmoins à moi ? Ce n'est pas possible.

Et c'est précisément vers cela que nous nous dirigeons.

Toutes choses dépendent les unes des autres.

D'un côté, c'est crucial, parce que tout le fonctionnement malheureux de notre esprit repose sur cette ignorance. Et cela peut être montré. Nous le verrons.

Mais c'est tout aussi crucial parce que cette ignorance rend la compassion impossible. On ne peut pas réellement prendre soin de quelqu'un qui existerait de manière totalement indépendante. Si quelqu'un existait par lui-même, il n'y aurait aucune raison de prendre soin de lui. Et il n'y aurait aucun moyen de le transformer, puisqu'il serait exactement ce qu'il est.

Nous avons donc besoin, d'un côté, de la sagesse qui réalise la vacuité, pour nous libérer de l'aversion, de la haine, de la jalousie, de la dépression et de tout ce cortège de souffrances et de leurs conséquences.

Mais nous en avons aussi besoin pour faire naître une compassion authentique. Car les autres êtres existent bel et bien, et, comme vous, ils souffrent.

Il existe cependant une voie de sortie. Et ce n'est pas une sortie hors de cet univers. C'est une sortie de l'ignorance. Afin que nous puissions être avec les autres, inconditionnellement et impartialement. Car lorsque nos propres besoins ont été accomplis, nous pouvons faire ce qu'il y a à faire, aussi longtemps que cela sera nécessaire.

Śāntideva a une voix qui ne ressemble à aucune autre, et Sa Sainteté le rappelle sans cesse, à juste titre :

*Tant que l'espace demeurera,  
Tant que les êtres sensibles demeureront,  
Puissè-je moi aussi demeurer  
Pour dissiper les souffrances du monde.*

Voilà le don de la vacuité. Comme Thich Nhat Hanh l'exprime si magnifiquement, le don de la vacuité est de savoir que nous inter-existons.



Et pour me citer moi-même, parce que la formule fonctionne, même si ce n'est évidemment pas une invention personnelle :

savoir que l'on est vide, c'est savoir que l'on est plein des autres.

Lorsque je cherche l'ordinateur, je trouve ses parties, ses causes et conditions, je trouve aussi le jeu de langage dans lequel il existe.

Lorsque je me cherche moi-même, je ne trouve pas de Gendun indépendant. Je trouve mon corps, mon esprit, je vous trouve, je trouve les histoires que nous nous racontons les uns aux autres. Et je suis reconnaissant d'avoir trouvé un lieu où une histoire saine est racontée. Une histoire dans laquelle la liberté est possible, la paix est possible, le bonheur est possible.

Je pense que c'est un très bon point de départ. Je vais introduire cela progressivement. Nous allons d'abord nous concentrer, comme la tradition et Tsongkhapa nous y invitent, sur l'examen de la vacuité du soi.

Mais, encore une fois, Tsongkhapa nous montrera que lorsque je dis que le soi est vide, j'affirme en même temps que le soi existe. Dire que le soi est vide, ce n'est pas dire que le soi n'existe pas. La question est : comment existe-t-il ? Il existe en étant vide.

Je vais donc vous montrer quelque chose à propos de vous-mêmes qui est profondément libérateur. Cela vous rend ouvert, sans limites. Vous pouvez alors abandonner toutes les histoires qui ne vous sont d'aucune utilité. L'une des choses que je trouve véritablement miraculeuses est que chaque moment de moi-même est toujours nouveau pour moi. Je me réveille le matin, et c'est la première fois que je me rencontre. Et aussi la dernière, car immédiatement un nouveau moment apparaît. Se regarder soi-même avec ce sens de l'émerveillement et de l'appréciation est quelque chose de remarquable, profondément bénéfique pour l'esprit.

C'est pour cette raison que nous commencerons par la vacuité du soi. Et aussi parce qu'en fin de compte, nous devons réaliser que nous possédons la nature de Bouddha, que nous pouvons devenir infinis.

Mais je ne veux pas simplement vous le dire. Je veux que vous le voyiez par vous-mêmes. Ensuite, nous élargirons cette compréhension pour voir que toutes choses sont vides. Et là, cela va vraiment vous dérouter, du moins je ferai de mon mieux : même la vacuité est vide. Il n'y a rien à quoi s'accrocher. Vous avez toujours été simplement libres.

Dans cette démarche, nous suivrons principalement Kamalaśīla. J'utiliserai également, ici et là, des vers de Nāgārjuna, mais pas immédiatement, car ils sont exigeants. Ils sont magnifiques, mais ils ne sont pas simples. Vous avez déjà, je l'espère, trouvé sur votre serveur ou sur le site internet les fichiers intitulés « Matériaux supplémentaires ». J'y ai déjà déposé des éléments, et je continuerai à le faire afin de rendre aussi clair que possible ce dont nous parlons.



Cela prendra du temps. Et c'est l'une des manières dont je souhaite vous accompagner dans l'approfondissement de votre compréhension de ce que Nāgārjuna et les Madhyamikas enseignent. Nous suivrons, par ailleurs, une interprétation spécifique de cette doctrine, celle de Tsongkhapa. Je pense que l'approche de Tsongkhapa, dans la lignée d'un autre grand maître, Candrakīrti, est la plus juste. Je vous montrerai pourquoi je le pense, non pas comme une vue à laquelle il faudrait s'accrocher, mais comme une expérience que vous pouvez goûter par vous-mêmes et observer pour ses effets.

Je soutiens en effet que, lorsqu'il s'agit de pratique spirituelle, la valeur d'une pratique ne se prouve pas par la logique, mais par la liberté qu'elle nous donne. C'est la cerise sur le gâteau. La preuve dans l'expérience. La philosophie ne peut aller que jusqu'à un certain point. Ensuite, il faut voir par soi-même ce que cela fait.

Je vais proposer deux week-ends consacrés à une exposition sur la vacuité. L'un ici, à l'Institut Maitreya, où nous étudierons le Mādhyamaka. Et un autre week-end à Stockholm. Cela signifie que je parlerai de vacuité sans m'arrêter pendant des week-ends entiers, et que vous pourrez en prendre autant que vous le souhaitez !

De manière intéressante, ce thème est, comme toute chose, d'abord inhabituel. Et c'est cela qui le rend difficile à saisir. Mais en réalité, il n'est pas si difficile. À un certain moment, lorsque le point est compris, tout s'assemble. Toutes les pièces tombent en place, et l'on se dit : « Ah, c'est comme ça. » Mais il faut un peu de temps pour en arriver là.

J'espère pouvoir vous offrir, au fil des mois à venir, les outils dont vous avez besoin, ainsi qu'une expérience qui mûrit progressivement. Nous commencerons très simplement, en apprenant à naviguer avec l'attention, à maintenir la conscience de l'absence de quelque chose. L'absence de demain, l'absence d'hier, l'absence de mon travail, et ainsi de suite. Afin que vous développiez une véritable familiarité avec cela.

Puis, petit à petit, nous approfondirons cette compréhension et apprendrons à demeurer dans la vacuité.

Nous utiliserons également nos outils de calme mental pour y parvenir, afin de développer un ressenti de plus en plus clair de ce qu'est cette absence. Que rajoute notre esprit au monde qui n'est pas là ? Réaliser cette vacuité, puis s'y maintenir avec le calme mental. Nous examinerons encore différentes manières de cultiver le calme mental, afin de pouvoir, progressivement, demeurer heureusement dans la vacuité, ce qui est profondément guérissant pour l'esprit, et pour la vie.

Je vois que durant les dix dernières minutes j'ai probablement parlé trop vite. Oui... Cela montre que, si cela me demande tant de temps pour apprendre à parler plus lentement, cela vous donne aussi tout l'espace nécessaire pour prendre votre temps et vous développer sur le plan méditatif. Si quelque chose d'aussi simple demande autant de temps à apprendre, alors cela dit déjà beaucoup.



Mais cela montre aussi quelque chose d'essentiel. Cela montre comment fonctionne le soi. Gendun existe, bien sûr. Mais je n'ai pas de contrôle indépendant, autosuffisant. Je dois composer avec mon corps et mon esprit, car ce sont eux qui me façonnent. Et ils existent aussi en dépendance de moi. Je vous laisse avec ce mystère. Il éclaire pourquoi la méditation fonctionne.

Encore une fois, merci d'être ici. Après chaque trimestre, je me dis toujours : cette fois-ci, plus personne ne reviendra. Après avoir parlé pendant deux mois et expliqué à tout le monde qu'il fallait abandonner le chérissenement de soi, je me suis dit : « Voilà, maintenant plus personne ne me parlera. » Et pourtant, vous êtes encore là. Et cela me remplit d'émerveillement.

Peut-être serait-il juste de repartir avec ceci, de l'emporter dans nos prières. Sa Sainteté a maintenant quatre-vingt-onze ans. Nous avons un Bouddha vivant. Espérons qu'il reste encore longtemps parmi nous. Mais, comme le Bouddha Śākyamuni l'a enseigné, tout ce qui se rassemble est appelé à se séparer. Nous sommes ses enfants. Et il serait juste pour nous de quitter le nid avant qu'il n'achève sa tâche. D'avoir un appui solide, à la fois dans notre compréhension de la vacuité et dans la bodhicitta, l'Esprit d'Éveil, afin qu'il puisse partir en sachant qu'au moins, en ce qui nous concerne, son œuvre a porté ses fruits.

Il est venu pour nous aider sur le chemin, et nous sommes en chemin. Et lorsqu'un jour il partira, espérons-le dans un avenir lointain, puissions-nous l'accompagner en lui disant : merci. Votre travail est accompli. Maintenant, c'est à nous, comme des enfants envers leurs parents.

Voilà quelque chose qui mérite d'être dédié dans nos prières.

*(Prières de dédicace)*

Merci pour votre présence. Je vous souhaite une belle méditation après cela. Beaucoup de méditation. Peut-être toute la nuit, qui sait ?

Et je me réjouis de vous revoir la semaine prochaine, si notre karma le permet.

