



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 2

Transcription de l'enseignement du

14 février 2026

La vacuité d'un soi permanent, unitaire
et indépendant



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Table des matières

Vacuité d'un soi permanent, unitaire et indépendant	3
1. L'attitude juste face à l'enseignement et à la méditation	3
Diversité des compréhensions	3
L'absence comme objet de méditation	4
2. La joie appréciative	7
La joie appréciative comme entraînement du chemin	7
La joie appréciative comme protection de la méditation.....	9
3. Examiner le soi permanent, unitaire et indépendant.....	12
Le fardeau d'un soi permanent.....	12
L'absence d'un soi permanent	15
Apparence et saisie conceptuelle	17
4. À la racine de l'ignorance	19
Ignorance innée et ignorance acquise	19
Exister en dépendance.....	19
5. Conclusion	22

Vacuité d'un soi permanent, unitaire et indépendant

1. L'attitude juste face à l'enseignement et à la méditation

Diversité des compréhensions

Pour commencer, quelques remarques pour nous rappeler certains points.

Comme je l'ai souligné la semaine dernière, nous avons des niveaux très différents de compréhension du Dharma. J'essaie donc de « cuisiner » pour tout le monde en même temps. C'est inévitable.

Il arrive que vous entendiez quelque chose et que vous vous disiez que vous savez déjà cela. Dans ce cas, écoutez encore une fois. Il est toujours bénéfique d'entendre la même chose à nouveau. Après quarante ans, j'écoute encore des enseignements sur les Quatre Nobles Vérités, et j'y découvre toujours quelque chose de neuf.

Et même si un passage ne vous concerne pas directement, vous pouvez simplement siroter votre thé et vous réjouir que cela soit enseigné pour le bien de quelqu'un d'autre.

À l'inverse, il arrive aussi que quelque chose vous dépasse. Et cela aussi est parfaitement acceptable. Cela correspond d'ailleurs très bien à la méditation que nous pratiquons.

Il est fréquent, chez les Occidentaux, de se sentir rapidement découragés ou « pas à la hauteur » lorsqu'ils ne comprennent pas quelque chose. Cela n'est ni utile ni nécessaire.

Je raconte souvent cette histoire. Vous savez maintenant que certaines d'entre elles méritent d'être répétées. Certains parmi vous l'ont entendue quatre ou cinq fois. Vous pouvez presque la réciter avec moi.

Alors que j'étais encore novice, je suis allé en Inde avec l'abbé de mon monastère. Sa Sainteté devait inaugurer un nouveau temple au monastère de Drepung, le temple de Loseling. Mon abbé voulait également me présenter à son monastère d'origine, Séra.

Nous sommes donc allés dans le sud de l'Inde, d'abord à Séra, puis à Drépung. Je me souviens encore du jour où Sa Sainteté a commencé à enseigner. Je n'avais jamais vécu une telle expérience. C'était intense. L'Oracle de Nechung, le grand oracle d'État était présent. Rien que cela était déjà spectaculaire.

En tant qu'Occidental, j'étais assis à l'avant, sur le côté gauche, car nous avons besoin de traduction. Il y a un émetteur, et chacun apporte sa radio FM. C'est toujours ainsi.

Sa Sainteté annonce qu'il va donner un commentaire comparant les noms de Mañjushrī et le tantra de Guhyasamāya.

Et si vous pensez n'avoir aucune idée de ce que cela signifie... et bien, moi non plus, je n'en avais aucune. Sa Sainteté commence à parler. Dès la deuxième phrase, je réalise que je n'ai pas compris la première. Il utilise le terme « karma yoga », dont certains d'entre vous connaissent le sens. Moi aussi, je pensais le savoir. Mais à la deuxième phrase, j'ai compris que j'ignorais complètement ce que ce mot voulait dire.



Deux heures et demie d'enseignement ont suivi, et je n'ai pas compris une seule chose.

À la fin, étant assis près de grands enseignants, je me suis approché un Guéshé que je connaissais et lui ai demandé : « Est-ce que vous avez compris ? »

Parce que je me sentais comme les Occidentaux ont tendance à se sentir : à me demander ce que je faisais là...

Et il m'a répondu : « Non. Mais n'était-ce pas fantastique ? »

Il m'a expliqué que simplement entendre l'éloquence du Dalaï-Lama était extraordinaire. Cela donnait de la foi. De tous les érudits, il est de loin le plus grand. Il prend deux idées extrêmement complexes et les tisse en une vision vivante. Même les plus grands érudits sont assis devant lui en se disant : cela, c'est nouveau. Et ils ont hâte de retourner dans leurs chambres pour comprendre ce qu'il vient de dire.

Cela leur donne foi, enthousiasme, énergie.

Et c'est une très bonne attitude à cultiver.

Lorsque vous rencontrez quelque chose que vous ne comprenez pas, notez-le simplement : j'ai entendu cela, mais je ne l'ai pas compris. Cela vous donne un travail pour la semaine. Vous pouvez chercher à en saisir le sens. Ce n'est jamais aussi difficile que cela en a l'air. Toutes les idées nouvelles sont complexes au début. Puis, un jour, elles deviennent naturelles. C'est vers cela que nous allons.

Gardez cela à l'esprit afin que cela reste inspirant et agréable pour vous. Un jour viendra où vous penserez avoir une bonne compréhension de ce dont parle le Mādhyamaka. Mais ce ne sera peut-être pas aujourd'hui. Nous avançons pas à pas.

Pour cette raison, et pour plusieurs autres, je parle de manière circulaire. Je ne donne pas de commentaires mot à mot. J'ai besoin de revenir sur les mêmes points, encore et encore. Ainsi, nous approfondissons notre compréhension et nous nous familiarisons.

Si je donnais une explication purement scolastique ou intellectuelle, vous entendriez tout une fois... et puis plus jamais. Pour la méditation, ce n'est pas adéquat. Nous avons besoin d'une grande familiarité.

L'absence comme objet de méditation

Il en va de même pour cette méditation sur la vacuité.

Ce n'est pas facile. Cela prendra du temps. Mais c'est une belle exploration. S'asseoir, session après session, et se demander : qu'est-ce que je suis censé regarder ?

On a l'impression de ne rien regarder du tout. Comment cela fonctionne-t-il ?

En réalité, vous ne regardez pas « rien ». Vous méditez sur l'absence de quelque chose.

Méditer sur une absence est fascinant, et c'est l'un des aspects uniques et les plus profonds du Dharma.

Nous ne sommes pas libérés en trouvant quelque chose.

Nous sommes libérés en ne trouvant pas quelque chose.



Donnez-vous du temps.

En méditation, comme je l'ai dit précédemment, commençons toujours par le processus depuis le début. Laissez-vous vous familiariser.

Puis vous arrivez à ce moment où vous êtes censé « voir » quelque chose. Ce qui se produit alors est simplement ce qui se produit.

À partir de là, utilisez votre calme mental. Maintenez l'objet. Ne vous inquiétez pas de savoir si c'est suffisant. Cela évoluera avec le temps. La familiarité s'approfondira.

Ce qui apparaît maintenant est suffisant pour maintenant.

Puis, lorsque vous perdez l'objet, lorsque vous le perdez complètement, deux possibilités s'offrent à vous.

Si vous êtes déjà suffisamment familiarisé, vous revenez simplement à l'objet. Vous reprenez contact.

Si ce n'est pas encore le cas, alors vous recommencez depuis le début. Vous reprenez l'analyse, pas à pas, jusqu'à retrouver ce point précis, et vous continuez à partir de là.

Quand vous devenez un peu plus familier, vous remarquerez quelque chose de subtil. Au début de la session, la perception est claire. Vous avez une bonne intuition de ce dont il s'agit. Puis, progressivement, cette clarté s'atténue. Cela devient moins « cela ».

À ce moment-là, sans lâcher l'objet, vous pouvez introduire une légère analyse pour vous le rappeler. Cela, vous pouvez toujours le faire. C'est l'un des rôles de l'attention vigilante. Elle ne consiste pas seulement à maintenir l'objet, mais aussi à maintenir les instructions. Comme nous l'avons déjà vu.

Si la méditation devient sèche, vous pouvez brièvement raviver la joie appréciative. Ou vous rappeler que vous méditez en tant que futur bouddha. Simplement pour redonner un peu d'élan intérieur, d'énergie.

Il ne s'agit pas d'abandonner le raisonnement, mais de retrouver le ressenti :

« Ah oui, c'était cela. »

Ou bien une courte indication suffit :

« Ah oui, il n'y a pas de permanence. »

De simples rappels. De petites indications sur ce que vous êtes en train de regarder.

Cela correspond au facteur d'éveil de l'investigation. Regarder de manière intelligente, active. Continuer à se demander : qu'est-ce que je regarde exactement ?

Le but n'est pas de partir dans une pensée interminable. Ce n'est pas cela que nous faisons. Ne vous perdez pas dans un bavardage intérieur sans fin.

Le but est d'apprendre à regarder.

Lorsque ce que vous regardez devient flou, vous êtes totalement libre de vous rappeler ses caractéristiques.

Qu'est-ce que je regarde déjà ?



Ah oui, cela change.
Il n'y a rien d'immuable ici.
Il n'y a pas d'entité unitaire.
Il n'y a rien ici qui soit non conditionné, rien qui soit déconnecté.
Et cela vous permet de jouer avec l'objet.
Progressivement, avec le temps, cela devient de plus en plus net. Nous y reviendrons.
J'espère que cela fait sens. Même si je vois quelques sourcils très concentrés...
Quoi qu'il en soit, je veux vous encourager.

Dans ma propre vie méditative, il m'est arrivé de passer des semaines, parfois des mois, avec l'impression de ne pas avancer du tout.

Et c'est ainsi.

C'est pourquoi l'année dernière était si importante : réaliser qu'une grande partie de notre esprit est invisible pour nous, inconnue, presque inconnaissable. Nous n'avons aucun point de vue privilégié sur nous-mêmes.

Souvent, les choses ne se clarifient qu'avec le recul.

À long terme, la pratique méditative développe en nous une confiance : si nous persévérons, cela mûrira.

Je l'ai déjà dit, mais l'exemple est parlant : apprendre à faire du vélo.

Un jour, vous ne savez pas faire. Le lendemain, vous savez. Personne ne pourra jamais expliquer précisément ce qui a changé entre ces deux jours. C'est impossible.

C'est la même chose ici.

Vous passez vingt-cinq jours à contempler l'absence de permanence, en vous demandant si cela a un sens... Et le vingt-sixième jour, tout est clair.

Alors vous savez : voilà ce que c'est.

Cette confiance est essentielle à développer.

Et remarquez que cela est aussi une conséquence de votre impermanence.

Il n'existe pas de personne qui « ne peut pas ». Une telle entité figée n'existe pas. Il peut y avoir, à cet instant, une personne qui ne peut pas encore. Mais cette personne-là ne restera pas identique.

Voilà un premier point.

Deuxième point.

Cette semaine, dans la mesure du possible, j'ajouterai du matériel au document de ressources complémentaires. Je sors d'une retraite suivie d'une semaine de réunions, je n'ai donc encore rien ajouté. Mais je le ferai, et je vous en informerai sur le tchat.

Je vous donnerai également quelques indications bibliographiques.

D'ores et déjà, à la fin du manuel, vous trouverez une bibliographie, en français et en anglais, à laquelle vous pouvez vous référer.



2. La joie appréciative

La joie appréciative comme entraînement du chemin

Revenons à la méditation.

La semaine dernière, j'ai expliqué que, lorsque nous parlons de la voie du bodhisattva, je me concentre toujours sur le premier chemin, appelé le chemin de l'accumulation. Je vous ai dit pourquoi. Sa Sainteté s'y réfère souvent lui aussi. Il dit que c'est là qu'il se situe.

Sur ce chemin, plusieurs éléments essentiels doivent se rencontrer, se trouver les uns les autres : le calme mental, la vision pénétrante de la vacuité et la bodhicitta doivent converger.

Ces trois aspects doivent s'unifier. Ils doivent devenir comme les deux faces d'une même pièce.

C'est ce qui rend ce chemin si fascinant.

Il se peut que nous n'y soyons pas encore, car il faut une bodhicitta spontanée, sans effort.

Peut-être devons-nous encore la cultiver. Et c'est très bien ainsi.

Mais il est profondément inspirant de penser qu'un jour nous y serons.

J'espère pour chacun de nous que cela pourra se réaliser dans cette vie. Mais même essayer d'entrer sur ce chemin en vaut déjà la peine.

Avant la pause d'hiver, nous avons travaillé la bodhicitta : le souhait de devenir un Bouddha pleinement éveillé pour le bien de tous les êtres vivants.

Même pour un bodhisattva qui génère cette bodhicitta de manière spontanée et sans effort pour la première fois, elle reste fragile. Elle peut même se perdre.

La générer une fois ne signifie pas qu'elle restera. Cela demande un approfondissement constant.

Le bodhisattva continue donc à la renforcer, en méditant directement sur elle, par la méthode des sept causes et effets ou par l'échange de soi et d'autrui. Il cultive aussi continuellement les quatre pensées incommensurables que nous récitons dans nos prières :

l'équanimité,

la joie appréciative,

l'amour,

la compassion.

C'est exactement ce que nous faisons.

Nous y revenons encore et encore, afin de voir comment ces qualités s'emboîtent, se soutiennent, s'approfondissent mutuellement. Et, finalement, afin de voir comment une compréhension de la vacuité est nécessaire pour qu'elles fonctionnent pleinement.

La vacuité et la compassion ne sont pas deux choses séparées.

La compassion authentique nécessite la compréhension de la vacuité. Et pour que la compréhension de la vacuité devienne suffisamment profonde pour libérer notre esprit, elle doit être soutenue par la compassion.

Nous avons besoin d'une motivation puissante.



Ces deux dimensions ont besoin l'une de l'autre.
C'est cela qui est unique dans ce que l'on appelle le chemin de l'accumulation.

C'est donc le thème de cette année :
Comment pratiquer ce chemin ? À quoi cela ressemble-t-il concrètement ? Que fait exactement un bodhisattva à ce stade ?
Nous pratiquerons aussi les pratiques qui lui sont propres, afin d'en avoir un avant-goût et de savoir vers quoi nous nous dirigeons.

Nous avons commencé par la joie appréciative.
Nous utilisons souvent le mot « mérite ». Et, comme vous le savez, je suis très mal à l'aise avec ce terme. Il y a quelques mots dont je me débarrasserais volontiers, et « mérite » en ferait partie. Ma liste s'allonge. Si j'étais Big Brother en 1984, je les supprimerais. Je plaisante.
Le mot « mérite » donne l'impression d'une transaction monétaire. Comme si j'accumulais quelque chose pour moi-même.
Ce n'est pas cela.
Il s'agit de karma. Le karma, ce sont les causes par lesquelles nous percevons le monde d'une certaine manière.
Et ce que nous examinons depuis deux ans et demi devient de plus en plus clair : ce que nous percevons est une construction.
Le facteur dominant de cette construction est le karma.

Si je souhaite continuer à voir le monde d'une manière saine, dans une vision où j'entretiens une relation juste non seulement avec moi-même, mais aussi avec ceux qui m'entourent, alors j'ai besoin de m'habituer aux émotions vertueuses qui soutiennent cette vision et qui sont soutenues par elle.
C'est cela que nous cultivons. C'est ce avec quoi nous nous familiarisons.
Et c'est souvent invisible pendant que nous le construisons.
Nous accumulons, nous accumulons encore... puis un jour notre esprit est différent. Et nous comprenons : ah, voilà comment cela mûrit.

La semaine dernière, nous avons utilisé l'image du fermier.
Le fermier plante une graine. Puis il ne reste pas penché au-dessus du sol pour vérifier si quelque chose pousse. Il sait que cela ne fonctionne pas ainsi.
On plante. Puis on fait confiance.
On arrose. Les saisons feront le reste.
On ne peut rien faire d'autre que continuer à arroser.
Et un jour, quelque chose de vert apparaît.
C'est exactement la même chose ici.

Parmi toutes les manières, faute de meilleur terme, d'accumuler du « mérite », la joie appréciative est la plus simple.



Lama Zopa Rinpoché conseillait souvent de se réjouir simplement de ce que font les autres. C'est non seulement agréable, cela vous rend beau intérieurement, mais c'est aussi une manière très simple d'embellir votre esprit.

L'amour est plus complexe. Il faut réfléchir à ce qu'est le bonheur.

La compassion demande de contempler profondément les trois formes de souffrance.

La joie, elle, est immédiate, simple.

Quelqu'un a fait quelque chose de bien. Il a rendu quelqu'un heureux. Waouh.

Et vous vous réjouissez.

C'est tout.

Et cela transforme immédiatement votre perception.

Nous en avons de plus en plus besoin. Parce que si vous ouvrez votre journal le matin, vous recevez exactement l'inverse.

La joie appréciative est donc une protection contre une vision excessivement négative du monde.

La joie appréciative comme protection de la méditation

Cela ne nie pas que nous ayons des problèmes majeurs.

Mais la seule manière utile de regarder nos défis est d'avoir aussi quelques idées de solutions. Sinon, cela n'a aucun sens de regarder le problème. S'il n'y a rien que je puisse faire, alors pourquoi m'en préoccuper ? Car dans ce cas, mon attention ne contribue à rien.

La joie appréciative met en lumière quelque chose de fondamental : nous avons besoin les uns des autres.

Le grand danger commence lorsque nous nous éloignons, lorsque nous devenons méconnaissables les uns pour les autres, lorsque nous classons les autres, ou nous-mêmes, dans des catégories de « mauvaises personnes ».

Alors que, bien souvent, nous vivons dans la même rue. Et nos différences sont mineures.

Il s'agit de retrouver des points communs, et surtout des points communs inspirants.

Je dis souvent que l'un des plus grands cadeaux de mes années de voyage, plus de trois ans sur les routes, est d'avoir fait l'expérience que presque toutes les personnes que j'ai rencontrées étaient extraordinaires.

Cela crée une profonde confiance envers les autres.

J'ai traversé le Mexique en auto-stop. J'ai la tête pleine de souvenirs d'extraordinaires. D'un bout à l'autre du pays, des personnes m'ont conduit, nourri, hébergé. Je me souviens de centaines d'histoires fantastiques.

Dans le voyage, on est enrichi par chaque personne que l'on rencontre. On reçoit chaque fois une nouvelle histoire. On voit un monde que l'on n'avait jamais vu auparavant.

Quand j'ai commencé à voyager, je ne me sentais pas en sécurité : pouvais-je faire confiance aux autres ? Comme la plupart de nous.



À la fin, je me sentais confiant. Pas nécessairement plus confiant en moi-même, mais profondément confiant envers les autres.

Et cela est un immense cadeau.

Encore une fois, ce n'est pas noir ou blanc. Il y a des problèmes, bien sûr.

J'ai aussi vécu des situations étranges. Boire du thé avec le Hamas à Amman, dans leurs bureaux, et leur poser des questions sur les Juifs. C'est possible.

Ou être gentiment invité par la police, dans une zone contrôlée par le Hezbollah, à bien vouloir quitter les lieux.

Et ainsi de suite.

Pourtant, il est étonnamment difficile, parfois, d'avoir de véritables ennuis. Je le pense sincèrement.

Nous voyons les exceptions, et nous les généralisons.

Je me souviens d'un article de la BBC expliquant que les habitants de Londres perçoivent leur ville comme extrêmement dangereuse. Puis ils ont montré les chiffres.

Ils disposent d'archives depuis le XVI^e siècle. À cette époque, tant de personnes étaient tuées chaque nuit qu'il n'y avait pas assez de main-d'œuvre pour retirer les corps. On les jetait simplement dans la Tamise. Des centaines de morts, chaque nuit.

Aujourd'hui, nous sommes choqués par la violence précisément parce qu'elle est devenue relativement rare.

C'est là que notre biais négatif peut véritablement nous aveugler.

La joie appréciative restaure notre vision.

Elle me dit quelque chose sur qui vous êtes. Elle nous rappelle que nous sommes des êtres relationnels.

En vous rencontrant, je me rencontre aussi.

Je suis quelqu'un en relation avec vous, et vous êtes quelqu'un en relation avec moi. Et cela est toujours nouveau.

Cela crée de l'espoir.

Cela nous donne des outils.

Cela nous donne une manière de faire face aux circonstances difficiles.

Et, en même temps, cela rend embellit notre esprit.

Que pourrions-nous vouloir de plus ?

Eh bien, cela fait encore une chose qui est importante pour moi.

Il y a encore un point important.

Méditer sur la vacuité n'est pas facile. Générer, au début, un ressenti sain et vertueux est donc extrêmement précieux. C'est agréable, et cela soutient la pratique.

Mais la joie appréciative fait plus encore : elle protège la méditation sur la vacuité.

Pourquoi ?



Parce qu'elle affirme notre existence.
J'affirme que j'existe et qu'il y a du bon en moi.
J'affirme que vous existez et qu'il y a du bon en vous.
J'affirme quelque chose.

Or, comme je l'ai dit au début, le défi sera de nier suffisamment, mais pas trop.
La joie appréciative est donc une bonne protection en ce sens, sur le plan méditatif.
Je commence par affirmer quelque chose de juste et de vertueux. Je qualifie le « nous ». Je dis : il y a en nous beaucoup de choses dont on peut se réjouir.
Ainsi, il devient clair pour mon esprit que la vacuité ne signifie pas que nous n'existons pas.
Elle signifie que notre esprit raconte, à propos de la manière dont nous existons, quelque chose de faux et de nuisible.
Gardez cela à l'esprit. Nous y reviendrons.

Il y a ici un point essentiel.
Dans ce que nous percevons, le vrai et le faux sont mêlés.
Et ce sera le grand défi : les distinguer, les séparer.

La manière dont nous apparaissions à nous-mêmes, et la manière dont nous apparaissions les uns aux autres comme étant « justes » ou « faux », tout cela est entremêlé.
Notre pratique devient alors une forme de filtrage.
Ce qui est réel, vrai, nous voulons le garder.
Ce qui est irréel, faux, nous voulons l'éliminer.
Et dans ce processus, retirer la bonne chose et non la mauvaise sera un défi majeur.
Car dans les deux cas, nous risquons l'erreur.

Si nous ne retirons pas suffisamment d'ignorance, nous conservons la base de nos émotions perturbatrices.
La jalousie, la colère, le désir, la dépression, le sentiment de ne pas être à la hauteur... tout cela restera.
Peut-être pourrons-nous les supprimer temporairement. Mais nous ne les dépasserons pas réellement.
Dans ce cas, le remède est insuffisant.
C'est comme une infection traitée avec un antibiotique inadapté. Les symptômes disparaissent, puis reviennent dès que le traitement cesse.

Cela m'est arrivé à Lumbini.
J'y ai fait une retraite de quatre mois. Sans le savoir, j'avais contracté un parasite à Bodhgaya.
Je mange généralement là où tout le monde mange. Mais parfois, certaines choses ne vous conviennent pas. J'étais avec un moine français qui insistait pour que nous mangions un hamburger. J'ai cédé.



Quand j'ai vu, au moment où le cuisinier entrait dans la cuisine, des cafards en sortir, j'ai compris que j'avais un problème ... mais le hamburger était déjà avalé.

Cette nuit-là, nous nous sommes littéralement bagarrés pour accéder aux toilettes.

Je pensais à une infection bactérienne. J'ai donc pris des antibiotiques, puis je suis parti à Lumbini pour ma retraite.

Très vite, les symptômes sont revenus. J'ai repris des antibiotiques. Une semaine d'amélioration, puis rechute.

J'ai répété cela pendant trois mois, jusqu'à perdre tellement de poids que j'ai compris que quelque chose n'allait vraiment pas.

De retour en France, on a découvert que ce n'était pas une bactérie mais un parasite résistant. On m'a donné le cocktail médicamenteux approprié, et j'ai guéri.

Ainsi, si nous ne retirons pas suffisamment d'ignorance, nous restons avec le même problème.

Ce serait comparable. Nous pourrions temporairement supprimer les symptômes, nous sentir temporairement mieux, mais dès que nous serons psychologiquement mis à l'épreuve, le problème reviendra. Cela signifie que nous n'avons pas appliqué le véritable remède.

À l'inverse, si nous nions trop, il ne reste plus rien.

Et ce n'est pas ce que nous faisons.

Nous ne méditons pas sur le néant.

La vacuité n'est absolument pas le néant.

C'est pourquoi il est essentiel d'analyser soigneusement la manière dont nous méditons.

3. Examiner le soi permanent, unitaire et indépendant

Le fardeau d'un soi permanent

Cela signifie que, dans la manière dont nous nous percevons, notre esprit projette quelque chose.

Et lorsque nous cherchons précisément cette chose, nous ne la trouvons pas.

Nous en sommes vides.

C'est cela que nous explorons.

Il y a une dimension cognitive à tout cela, et nous y viendrons dans un instant. Mais il est tout aussi important de ne pas se concentrer uniquement sur l'aspect intellectuel. Il faut aussi le ressentir.

Je vous ai aidés en cela en vous invitant à réfléchir un moment aux inconvénients de l'ignorance. J'en ai isolé un aspect particulier. Et pour ceux qui méditent avec moi depuis deux ans et demi, cette partie était déjà connue.



Il s'agit de cette forme d'ignorance qui ajoute à ma perception de moi-même l'idée que je persiste inchangé dans le temps. Que je suis permanent. Unitaire. Gendun est un : une seule chose. Et indépendant des causes et des conditions, indépendant de tout contexte.

Et ensuite, il s'agit de découvrir ce que cette ignorance fait réellement en nous. Car au début, nous y sommes souvent attachés. Lorsque, au début, un bouddhiste passe et vous dit : « vous n'avez pas d'âme », nous réagissons : comment ça ?! Nous sommes profondément attachés à cette idée. Nous aimerions que notre âme survive. En surface, cela semble être quelque chose que l'on voudrait avoir. Mais il est important de réfléchir : lorsque l'on va un peu plus profondément, on réalise que ce n'est pas du tout quelque chose que l'on voudrait avoir. Ce serait une très mauvaise idée. Et à cause de notre environnement culturel et religieux, nous tombons souvent dans ce piège.

Par exemple, lorsque quelque chose de mauvais arrive, ou lorsque je fais quelque chose d'incorrect, je conclus très rapidement, de manière ressentie : je suis comme cela. Mon passé devient alors un fardeau sur mes épaules. Et je l'utilise pour prédire mon futur. Je deviens effrayé par l'avenir, parce que cela pourrait revenir, puisque je suis comme cela. Vous ne souhaiteriez même pas cela à votre pire ennemi. Et pourtant, nous le faisons tout le temps. L'idée que nous persistons dans le temps est dramatique pour notre bien-être. Vous ne voulez pas cela. C'est une bonne chose que nous changions.

Regardez maintenant l'idée que nous serions indépendants des causes et des conditions. Explorez-la par vous-mêmes.

Elle engendre facilement de l'arrogance.

Comme : « J'ai réussi l'université. »

Vraiment ? Je pense que les professeurs y sont peut-être pour quelque chose. Et le personnel de l'université. Et les contribuables. Et la société. Ils ont peut-être, juste peut-être, quelque chose à voir avec cela... ? Et aussi des parents qui vous ont élevé de manière à vous donner une certaine discipline, et ainsi de suite.

Cette idée nous donne un faux sentiment de fierté.

Et elle devient aussi très autodestructrice.

Parce que lorsque vous pensez : « J'ai réussi l'université », sans réaliser que cela a requis beaucoup de conditions, et si ensuite vous entreprenez autre chose avec cette illusion, vous échouerez.

Si vous créez votre propre entreprise en pensant pouvoir le faire tout seul, vous ne dépasserez pas la première année. Parce que vous ne pouvez pas. Vous avez besoin de conditions.

Croire que nous sommes non conditionnés assombrit notre vie et la rend aussi très difficile à prédire, parce que c'est un mauvais modèle de fonctionnement.



Et je n'ai pas besoin de vous parler des grandes conséquences. C'est ainsi que naissent les inégalités.

Elon Musk pense qu'il a fait tout cela tout seul. Mais c'est simplement un vendeur. Un bon vendeur. Rien de plus.

Il ne sait pas construire une voiture, ni une fusée, ni une plateforme de réseaux sociaux. Il sait les vendre. C'est tout.

S'il était sage, il partagerait une partie de ses milliards avec les personnes qui construisent ses fusées, ses voitures et ses plateformes.

Cette illusion mène aussi à la destruction environnementale.

Parce que nous avons cette idée que, en tant qu'êtres humains, nous serions capables de vivre indépendamment de la nature : comme si c'était l'homme contre la nature.

Mais nous sommes la nature.

Sans les plantes, les algues, et ainsi de suite, nous cessons d'exister.

Hier, le personnel de Lufthansa a décidé de ne pas voler. Maintenant imaginez que les plantes, les algues et les arbres de cette planète décident demain de faire grève, eux aussi, pendant une journée.

« Vous, les humains, vous ne nous payez pas assez. Aujourd'hui, nous ne produisons pas d'oxygène. »

Imaginez comment nous nous sentirions demain soir.

Probablement nous ne serions plus là pour ressentir quoi que ce soit.

Donc, d'un côté, ce que vous faites dans la méditation, c'est prendre le souvenir d'une émotion non vertueuse, d'une émotion maladroite.

Et ici, il est bon de la combiner avec la motivation que nous avons déjà cultivée.

En l'absence de joie appréciative, nous laissons la porte ouverte à la jalousie, à l'autodépréciation, et ainsi de suite.

Nous prenons donc quelque chose qui fonctionne pour nous.

Nous avons tous nos spécialités. Certains d'entre nous sont très doués pour ne pas se sentir à la hauteur. D'autres sont très doués pour l'orgueil. D'autres encore sont très doués pour le jugement. Oui, oui.

Alors nous prenons quelque chose qui est proéminent pour nous. Quelque chose que nous connaissons bien : « d'accord, je vois comment cela fonctionne ».

Nous faisons remonter un souvenir.

Se souvenir, c'est simuler. Vous n'avez pas de disque dur interne. Votre esprit recrée le passé. Vous recréez un moment où cela s'est produit.

Puis, comme si vous tourniez votre regard, vous examinez : qui suis-je dans cette image ?

Qu'est-ce que le « je » dans cette image ?

La philosophie est utile. Mais il faut le ressentir plutôt que le comprendre seulement intellectuellement.



Comme Sa Sainteté l'a dit dans l'un de ses livres : aucune accumulation de savoir à ce sujet ne vous libérera.

Je raconte souvent cette autre histoire : le plus grand miracle de l'univers, c'est que tout le monde voit tout le monde mourir, et pourtant croit qu'il ne va pas mourir lui-même, ou du moins vit comme s'il ne mourrait jamais.

Le simple fait de savoir « je vais mourir » ne change rien.

Le moment où nous recevons un diagnostic terminal, nous savons. Et alors nous changeons. Et pratiquement chaque personne atteinte d'une maladie terminale vous dira qu'elle aurait aimé se sentir ainsi toute sa vie.

C'est pourquoi nous méditons tant là-dessus : parce que cela rend la vie profondément précieuse.

De même, savoir intellectuellement : « je ne suis pas permanent, pas unitaire, pas indépendant », ce n'est pas suffisant.

Il faut le ressentir.

Explorer cette ignorance à travers ses inconvénients est une bonne manière de le faire.

L'absence d'un soi permanent

Ainsi, vous obtenez un concept clair, une bonne notion de ce soi.

Puis vous l'examinez ici, dans le présent : puis-je trouver cela ?

Et alors vous utilisez votre acuité philosophique.

Est-ce que cela a du sens d'être permanent ? Évidemment non.

Car ce qui est permanent ne fait rien. C'est exactement identique au moment A, B, C et D.

Quelque chose qui reste identique à travers le temps est inerte. Et manifestement, ce n'est pas ce que nous sommes. Même un pratiquant débutant de Vipassanā sait une chose avec certitude : rien ne demeure. Il n'y a que du changement.

Et alors vous obtenez un contraste.

Vous avez senti le fardeau. Et au moment où vous voyez que ce fardeau n'est pas là, cela donne un sentiment de soulagement.

L'aspect cognitif s'effondre. La perception de cette chose ajoutée, cette permanence projetée, tombe. Et la peur qui l'accompagnait tombe aussi.

Et c'est cela, cette absence.

C'est un soulagement.

On a l'impression de pouvoir respirer.

Comme si vous ne saviez pas que vous portiez ce fardeau... jusqu'au moment où vous l'avez déposé.

Et cela est tellement important.



Les textes utilisent souvent la comparaison du fameux tuyau d'arrosage dans votre jardin. Vous entrez dans votre jardin tard le soir. Il n'y a pas assez de lumière et vous voyez quelque chose qui ressemble à un serpent. Vous sursautez, parce que c'est dangereux. Comme nous avons quelques Australiens parmi nous, eux savent exactement de quoi je parle. Quelqu'un a dit : « En Australie, tout cherche à vous tuer. » Je vérifierai cela en mai.

À ce moment-là, la peur surgit à cause de cette perception. Parce qu'à cet instant précis, cela vous semble réel. Votre esprit croit voir un serpent et il a peur. Et tout à coup, il réalise que c'est un tuyau. Un simple tuyau d'arrosage. Et vous êtes alors inondé d'un sentiment de soulagement. Il y a une absence de serpent. Et vous pouvez demeurer avec cela.

L'absence, vous l'utilisez constamment. Pour garer votre voiture, vous vous repérez dans des absences. Lorsque vous déplacez vos meubles chez vous, ou simplement lorsque vous vous déplacez dans votre maison, j'espère que vous êtes très bons pour naviguer les absences. Sinon, vous vous cognez sans cesse contre vos meubles...

Il y a donc cette connaissance : il n'y a pas de serpent. Et avec cette connaissance vient immédiatement un soulagement de la peur que le serpent avait provoquée. C'est cela votre objet de méditation. Vous essayez de maintenir cette absence.

Comme je l'ai dit, c'est l'un des aspects les plus importants de cette tradition. Mais ce n'est pas simple au début. Peut-être que certains d'entre vous trouvent cela relativement facile. Cela dépend beaucoup des dispositions individuelles. Mais cela viendra. Et lorsque vous pouvez réellement demeurer dans cette absence, c'est délicieux. Ce soulagement apporte aussi une joie mentale, un autre facteur d'éveil.

Au commencement, cela peut être un peu inconfortable. Parce que vous avez toujours cru que vous existiez de cette manière, comme permanent, unitaire, indépendant. Et comme il est difficile de trouver le juste équilibre, il arrive que nous enlevions trop ou pas assez. Cela peut provoquer une certaine crainte. Mais cela se stabilise avec le temps. Une fois que cela s'est stabilisé, une fois que vous savez clairement que cette méditation ne nie pas votre existence, mais qu'elle enlève un fardeau de vos épaules, alors le fait de retirer ce fardeau induit un profond sentiment de bien-être. Un bien-être plus profond encore que celui du calme mental.

À ce moment-là, vous avez comme un ensemble complet, un tout qui tient par lui-même.

Il y aurait encore tant à dire.



Pour conclure cette partie sur la méditation, et vous laisser un petit suspense pour la semaine prochaine :

À un moment donné, l'objet apparaît comme l'absence d'un soi permanent, unitaire et indépendant.

Apparence et saisie conceptuelle

Habituellement, lorsque nous sommes en colère ou bouleversés, un certain sentiment de soi apparaît.

Ce sentiment est un mélange.

Il y a le « je » qui existe réellement, car nous existons.

Et il y a l'ignorance.

L'ignorance ajoute quelque chose à l'image.

Notre travail consiste donc à séparer ces deux dimensions.

Une fois séparées, ce sur quoi nous nous concentrons n'est pas ce qui existe.

Nous nous concentrons sur ce qui, manifestement, n'est pas là du tout.

Nous méditons sur la négation.

Lorsque nous pratiquons la compassion ou la joie appréciative, nous nous concentrons sur ce qui est présent.

Mais la méditation sur la vacuité porte toujours non pas sur ce qui est présent, mais sur ce qui est absent.

Nous faisons naître un sentiment très clair : quelque chose n'est pas là. Et nous explorons cette absence.

Il est essentiel ici d'apprendre à regarder.

Vous pouvez, et même devez, utiliser l'investigation. Mais avec mesure.

Restez dans les raisonnements propres à la méditation elle-même. Utilisez de courts raisonnements pour clarifier, vous familiariser, approfondir. Mais ne vous laissez pas entraîner dans de longues élaborations philosophiques.

Cela, vous pouvez le faire en dehors des sessions.

Si vous souhaitez approfondir la théorie, devenir plus familier avec les arguments, c'est très bien. Mais pas pendant la méditation. Sinon l'esprit commence à divaguer, à commenter sans fin.

Ici, nous voulons voir par nous-mêmes.

Soyez donc parcimonieux avec votre conceptualité. Elle est utile, mais en petite quantité.

Je parle beaucoup parce que je dois expliquer. Mais lorsque je médite moi-même, cela se fait avec de minuscules images, de minuscules rappels. Juste de petites indications pour clarifier encore, puis encore, puis encore, et aller plus profond.

Ce sont des choses très simples.

Je sais comment l'absence de permanence se ressent. Alors parfois il suffit d'un tout petit rappel. Comme une touche très légère.



Les Mādhyamakas expliquent qu'il existe plusieurs niveaux d'ignorance. Il m'a semblé judicieux de commencer par le plus superficiel. C'est un bon point de départ, et c'est aussi un point que nous rencontrons constamment dans notre vie quotidienne. Le sentiment de permanence, l'idée de persister identique à travers toute sa vie, revient sans cesse, avec toutes ses conséquences. Méditer sur cela est déjà extrêmement bénéfique. Mais ce n'est que la couche supérieure. Ce que nous allons faire progressivement, c'est descendre plus profondément, jusqu'à la racine, jusqu'au fond, pour voir ce qu'il y a là.

Au fond, comme le dit Tsongkhapa, il y a cette vérité : les choses n'existent pas de leur propre côté.

Il n'y a rien en quoi que ce soit qui soit indépendant.

Souvenez-vous : la production dépendante est l'essence de l'enseignement du Bouddha.

À tel point que le Bouddha dit dans le Canon pāli :

Si vous voyez la production dépendante, vous voyez le Tathāgata.

Et si vous voyez le Tathāgata, vous voyez la production dépendante.

Pour le moment, nous nous concentrons sur le « je ». Nous verrons plus tard pourquoi. Il y a plusieurs raisons stratégiques à cela.

Le « je » existe.

Mais ultimement, il semble exister de son propre côté. Comme si, en l'analysant, je devais pouvoir trouver quelque chose d'auto-fondé.

Le Bouddha affirme, de manière contre-intuitive, que cela ne tient pas.

J'existe. Mais j'existe de manière dépendante.

Pour exister, je dépends de ce qui n'est pas moi.

Nous en voyons aujourd'hui un premier niveau : je dépends de conditions pour fonctionner.

Je dépends de mes parents, de mon éducation, de la société, du soleil, de l'oxygène. La liste est interminable.

Je ne suis pas séparé du monde.

Je suis dans le monde. Je suis tissé dans ce monde.

Pourtant, lorsque nous sommes déprimés, par exemple, ce n'est pas ainsi que nous nous percevons. Nous nous ressentons comme isolés, en dehors du monde.

C'est une erreur profonde.

Comme nous le verrons la semaine prochaine, nous dépendons aussi de parties. Nous avons déjà effleuré ce point. Nous ne sommes pas identiques à nos parties, mais nous en dépendons.

Et, finalement, ce qui rendra l'exploration encore plus subtile, toute chose dépend, pour son existence même, d'un concept et d'un nom.

Si vous parvenez à embrasser cela avec votre cœur et votre esprit, alors nous aurons véritablement avancé cette année.



Mais cela viendra pas à pas.

4. À la racine de l'ignorance

Ignorance innée et ignorance acquise

Une partie de tout cela est innée. C'est ce qu'on appelle l'ignorance innée. Elle fait partie de nous depuis des temps sans commencement. Nous n'en avons jamais été libres.

Tous les êtres l'ont. Les bactéries l'ont. Les mouches l'ont. Les chèvres l'ont aussi. Chaque être vivant porte cette ignorance.

Notre enfant nouveau-né l'a également, et il lutte déjà avec elle.

Mais cette ignorance n'est pas verbalisée. C'est une erreur de perception qui joue un rôle immense dans nos émotions perturbatrices, et pourtant elle reste, pour nous, indéfinie. Et puis, avec le temps, des questions commencent à émerger.

Et ces questions ont produit toute l'histoire des philosophies et des religions, chacune avec ses réponses.

Si vous demandez à un enfant de cinq ans : « es-tu permanent ou impermanent ? », il vous regardera comme si vous étiez fou : « mais de quoi tu parles ? »

Puis, à un moment, l'enfant est introduit à une religion.

Et beaucoup de religions, de l'hindouisme au christianisme, affirment qu'il y a quelque chose de « donné » en vous, créé par un créateur, et immuable en vous, avec toutes sortes d'idées qui se développent autour de cela.

Ou bien cela peut venir de la philosophie. Vous pouvez devenir platonicien et imaginer qu'il existe un aspect universel de vous, suspendu dans un royaume éthéré.

Ce sont des réponses à quelque chose qui, autrement, resterait non verbalisé, indéfini.

C'est ce qu'on appelle l'ignorance acquise intellectuellement.

Elle n'est pas naturelle. Personne ne naît avec ces idées.

Il en existe d'innombrables variantes, en fonction de la diversité des religions et des philosophies.

Aucun enfant de cinq ans ne pense spontanément : « bien sûr que je suis permanent, unitaire et indépendant ».

Mais dans certains contextes religieux ou philosophiques, ces vues apparaissent.

L'ignorance acquise intellectuellement consiste donc en des idées philosophiques ou religieuses, élaborées comme réponse à l'erreur perceptive.

Mais elles ne sont pas innées.

Personne ne naît avec elles.

Exister en dépendance

On peut dire que ce que nous avons examiné cette semaine est la couche supérieure, celle que l'on rencontre en premier.



La deuxième, que nous verrons la semaine prochaine, c'est l'idée que nous existons de manière autosuffisante.

C'est aussi une notion complexe, mais nous l'examinerons en méditation : l'idée que nous devrions avoir une certaine indépendance, voire une indépendance complète, par rapport à nos agrégats. Que nous devrions pouvoir les contrôler. Et cela aussi est très nuisible pour notre être.

Si vous allez un jour dans une salle de sport, vous voyez beaucoup de gens qui vivent sur cette croyance : « si je torture mon corps de la bonne manière, suffisamment, alors je vais acquérir le contrôle », ou quelque chose comme ça.

Et ce n'est pas ainsi que nous existons. Nous allons donc explorer cela.

Au-delà, dans deux semaines, nous plongerons dans les profondeurs. Alors nous saurons. Nous aurons, je l'espère, deux semaines d'expérience à contempler que nous ne sommes ni complètement séparés du corps et de l'esprit, ni dotés d'un pouvoir autosuffisant sur le corps et l'esprit.

Et alors nous trouverons quelque chose au-delà, quelque chose qui nous bouleversera au plus profond.

Ce sera véritablement libérateur et, une fois que l'on s'y habitue, incroyablement beau. Cela nous montrera quelque chose de fondamental.

Alors vous saurez pourquoi ce sont les véritables enseignements du Bouddha, et pourquoi il est nécessaire de les connaître pour devenir libres.

Parce que, lorsque vous pouvez demeurer là, et ce sera la grande magie, lorsque vous pouvez demeurer dans cette méditation, aucune affliction ne peut surgir.

Quand vous pouvez vous y maintenir, ce n'est même pas possible.

Tant que votre esprit a cette vacuité comme objet, aucun problème ne peut entrer dans votre esprit. Par définition, ce n'est pas possible.

C'est motivant. Mais cela prend du temps.

C'est pourquoi, aujourd'hui et la semaine prochaine, nous nous concentrons sur des aspects qui ont une dimension philosophique : ce sont des choses que nous avons apprises, des idées que nous avons recueillies dans notre environnement culturel, religieux, philosophique.

La semaine d'après, nous irons vers ce qui est en dessous : ce qui dysfonctionne sous ces couches, ce avec quoi nous naissons, et pourquoi.

Question :

"Quand je dis : « je suis joggeur », ou « je suis médecin », ou autre, ce n'est pas forcément religieux ou philosophique, c'est plutôt culturel, n'est-ce pas ?"

Soit dit en passant : vous n'êtes pas médecin, il me semble. Donc là, ce serait simplement une illusion. (*rires*)

Pour rendre cela un peu plus réaliste : si je dis « Je suis un enseignant bouddhiste », c'est correct. Il n'y a pas de problème.



S'il y avait un miroir ici, ou si j'allumais ma caméra Zoom pour me voir, je verrais un enseignant bouddhiste qui parle trop, comme les *Guéloug* ont tendance à le faire. Et il n'y a rien de mal à cela.

Mais imaginons que cette soirée se soit bien passée, et que maintenant je me sente fier. Alors quelque chose dysfonctionne.

Parce que je vois quelque chose d'un peu plus que « je suis un enseignant bouddhiste ». Je crois, par exemple, que je suis indépendant de vous. Cela se ressent comme cela, mais cela n'a aucun sens.

Car si j'imagine que vous tous, en ligne et ici, n'êtes pas là, raconter la même histoire me rendrait assez ridicule. Qui va, au juste, dans un temple bouddhiste, seul, pour parler au mur ?

C'est facile à déconstruire, et pourtant cela ne se ressent pas ainsi.

Quand je suis fier de la manière dont cette soirée s'est déroulée, il manque quelque chose. Mon esprit, d'un côté, ne voit pas quelque chose. Et il ne le voit pas parce qu'il ajoute quelque chose.

Il ajoute ce qu'on appelle, comme vous le savez, un voile, une obscuration.

Quelque chose, dans ma perception, me cache quelque chose.

Cela me cache que le fait d'être un enseignant bouddhiste n'existe pas « de mon côté ».

Cela surgit en dépendance de causes et de conditions. Vous, par exemple.

Cela dépend du corps et de l'esprit.

Et je suis très heureux que mon esprit ait pu faire ce qu'il a fait ces deux dernières heures et demie. Mais je dépends de lui pour qu'il le fasse. Ce n'était pas « moi ».

Et d'autre part, je dépends de la notion même d'« enseignant bouddhiste ». Sans cette notion, je ne serais pas là. C'est la partie la plus difficile.

La phrase est donc correcte. Mais lorsqu'une émotion non vertueuse surgit, elle est interprétée de manière erronée.

Et c'est là le suspense : la manière dont les choses m'apparaissent est erronée. C'est toujours le cas chez un être non éveillé.

Mais je ne m'y agrippe pas toujours.

Saisir, c'est lorsque ma conceptualité commence à explorer et à élaborer.

Comme nous l'avons vu, toutes les émotions perturbatrices sont nécessairement des esprits conceptuels.

Donc les choses m'apparaissent déjà d'une manière erronée. Mais il faut ensuite la pensée pour « en faire quelque chose ».

Ainsi, l'orgueil est une réflexion à partir de cette apparence.

J'apparais à moi-même d'une certaine manière, c'est toujours le cas. Mais je n'agis pas toujours à partir de cela.

Quand je rentre chez moi, par exemple, il n'y a pas de saisie de moi-même comme étant permanent. L'apparence est peut-être là, mais je n'en fais pas quelque chose. Il y a des manières techniques de le formuler, mais laissons cela de côté.



Mais lorsque, tout à coup, je commence à me sentir vraiment bien à propos de moi-même, je pense : « Gendun est un bon enseignant, l'a toujours été et le sera toujours. » À ce moment-là, mon esprit tire des conclusions sur la base de cette erreur. Et c'est cela que nous devons arrêter.

Au début, le simple fait de savoir ce qui n'est pas réel dans notre perception fait déjà diminuer cette réponse avec le temps. Et lorsque nous serons arhats ou bouddhas, nous saurons que l'apparence est irréaliste. Elle ne pourra plus déclencher de problème. Elle ne le peut pas. Parce que nous verrons le réel comme réel et l'irréel comme irréel. C'est exactement comme reconnaître que le tuyau est un tuyau et non un serpent. Tous les soirs suivants, vous n'aurez plus peur, parce que vous reconnaîtrez le tuyau comme tuyau. De la même manière, à la fin, vous reconnaîtrez ce qui apparaît comme existant, mais dépendant des causes et des conditions, dépendant des parties, et, pour utiliser un beau mot, dépendant de l'imputation, de la projection par le concept et par le nom. Un pas à la fois.

5. Conclusion

C'est tout pour cette semaine. Vous avez maintenant une description complète de cette méditation. Explorez-la. Faites-la vôtre. S'il vous plaît, méditez sans attente. Soyez un facilitateur et non un contrôleur de votre esprit. Votre esprit sait comment s'y rendre. Comme presque tout le monde peut apprendre à faire du vélo. Il faut simplement avoir la confiance de remonter encore et encore sur ces deux roues. C'est exactement la même chose ici. Appréciez le chemin. Et surtout, méditez de manière ressentie. Le savoir est important, mais le ressenti est plus important encore. Ce sont deux faces de notre perception. Je connais le monde et je ressens le monde. Mais mes réactions les plus directes viennent de la manière dont le monde est ressenti. Alors je dois ressentir l'absence du fardeau. Ressentir que ce « je permanent » n'est rien que je transporte avec moi. Le passé est le passé. Je peux en apprendre. Mais j'en suis déjà libre. Nous cherchons la liberté. La véritable liberté.

Faisons maintenant les dédicaces. Car les « mérites », pour utiliser encore une fois ce mot affreux, générés par la réflexion sur la vacuité sont les plus vastes de tous. Ce à quoi nous sommes parvenus maintenant est le véritable remède.

C'est cela qui vous rendra libres.

C'est cela qui fera de vous un Bouddha.

Comme vous l'avez vu chez Kamalaśīla, la compassion doit soutenir cela. Sans compassion, cela n'arrivera jamais.

Mais la compassion, en elle-même, n'est pas l'antidote ultime.

Notre liberté réside dans la compréhension que nous existons, mais vides d'indépendance.

Nous sommes ici grâce à la bonté de tous les êtres vivants et des Bouddhas.

Prières de dédicace

Merci pour cette pratique partagée.

Puissions-nous un jour nous retrouver sur le chemin de l'accumulation, ayant ainsi pleinement utilisé notre précieuse renaissance humaine, et avoir avancé de manière irréversible sur la voie qui mène à la libération des souffrances du samsara, afin de pouvoir en libérer autant d'êtres que possible.

À la semaine prochaine, si le karma le permet.

