



# The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 2

Transcription de l'enseignement du

28 février 2026

Trois niveaux de production dépendante



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



## Table des matières

1. Compassion et sagesse dans un monde polarisé .....	3
2. L'illusion de l'autosuffisance .....	5
3. La liberté de ne pas être autosuffisant .....	8
4. Les trois niveaux de production en dépendance .....	11
4.1 Dépendance causale .....	12
4.2 Dépendance méréologique.....	15
4.3 Dépendance conceptuelle .....	17
• Dépendance mutuelle.....	17
• Dépendance aux noms et aux concepts .....	18
5. La vacuité comme refuge .....	21



## 1. Compassion et sagesse dans un monde polarisé

Il y a beaucoup à aborder ce soir.

À travers les questions que je reçois, et comme je l'ai déjà dit la semaine dernière, il apparaît clairement que nous ne sommes pas tous au même point. Il me faut donc poser certains jalons afin de nous rapprocher, autant que possible, d'une compréhension commune.

J'aimerais consacrer cette soirée à cela. Mais je voudrais aussi évoquer quelques éléments supplémentaires, simplement pour que vous les ayez entendus. Nous y reviendrons plus tard.

Tout d'abord, dans notre méditation, nous avons commencé par générer la compassion, et j'aimerais attirer notre attention sur la nécessité de développer la compassion dans le monde dans lequel nous vivons.

Cela a toujours été essentiel. Mais ce matin, je pense que beaucoup d'entre nous ont ouvert le journal avec effroi.

Et pourtant, cela ne constitue que la couche la plus superficielle de la situation.

Ce qui m'a frappé ce matin, c'est ceci : nous ne comprenons toujours pas que nuire aux autres revient inévitablement à nous nuire à nous-mêmes. Cela était tellement évident ce matin.

On lance des bombes sur l'Iran. Que se passe-t-il ensuite ? Des bombes sont lancées en retour. Les premières victimes dont j'ai entendu parler ce matin étaient des enfants israéliens. L'une de ces roquettes iraniennes a effectivement frappé quelque part.

Voilà ce que produit l'ignorance. Et c'est d'une importance capitale.

Dans de telles circonstances, il est essentiel que nous ne nous laissions pas polariser, que nous ne devenions pas partisans.

Nous devons immédiatement regarder ce qui se tient en dessous : quelle vision est à l'œuvre ? Sur quoi repose cette manière de voir ?

Toute saisie du soi conduit nécessairement à des jeux à somme nulle.

Lorsque je me conçois comme un soi autosuffisant, comme un soi existant intrinsèquement, alors le bien-être devient un compromis : le mien contre le tien. Et cela mène inévitablement au conflit, qu'il prenne la forme de la compétition, de la violence ou de tout ce qui se situe entre les deux.

Lorsque je parle de violence, j'emploie ce terme au sens le plus large. Abuser des autres, utiliser les autres, est déjà une forme de violence.

Lorsque des personnes issues des classes défavorisées sont enfermées dans des entrepôts Amazon pour presque rien, c'est de l'abus. Et ce n'est pas simplement la faute de Jeff Bezos. Nous participons tous au même mécanisme. C'est une conséquence. C'est ainsi que fonctionne ce système.

Il peut parfois sembler que ce que nous faisons ici soit éloigné des problèmes du monde.



Mais le Bouddha a été très clair : sans antidote à l'ignorance, rien de tout cela ne peut cesser ultimement. Cela continuera encore et encore.

Et cela dure depuis des temps sans commencement.

Nous pouvons obtenir un répit temporaire en éliminant notre adversaire. Mais ce faisant, nous créons de nouvelles victimes. Et ces victimes deviendront les auteurs de la violence de demain.

La Seconde Guerre mondiale remonte à quatre-vingts ans. Et pourtant, avons-nous éradiqué le nazisme ? Non. Il est toujours là. Et il sera encore là dans cent ans, dans deux cents ans, dans mille ans.

Ce que nous faisons est donc essentiel.

Nous avons besoin de cette sagesse pour guider les êtres hors de ce cycle.

Allons-nous sauver tout le monde aujourd'hui ? Non. Si cela avait été possible, le Bouddha l'aurait accompli il y a deux mille cinq cents ans.

Mais si nous devenons éveillés, nous pouvons commencer à libérer des individus de ce cycle.

Pour chaque individu, il existe une fin possible à ce problème. Et pour chacun, cela est nécessaire.

J'ai toujours pensé - et c'est important de garder cela l'esprit - qu'il suffit de vivre de telle manière qu'à la fin de sa vie, on puisse savoir avec certitude avoir sauvé un seul être vivant. Même sans savoir lequel.

Vivre de telle manière que l'on sache avoir touché quelqu'un assez profondément pour alléger sa souffrance. Si cela est accompli, on peut mourir avec un esprit reconnaissant.

Mais pour cela, nous avons besoin de la non-saisie du soi.

Nous devons voir ce que nous sommes réellement.

Il y a cependant ici un point important, et paradoxal.

Le paradoxe de la compassion, que j'ai souligné dans la méditation, est le suivant :

D'un côté, elle requiert évidemment de l'empathie. Elle implique de ressentir les difficultés des autres. Mais cela, en soi, ne suffit pas.

Cela montre que la compassion est quelque chose de complexe.

En réalité, « compassion » n'est peut-être même pas le mot le plus juste. Je préfère parler de « care », de bienveillance, de sollicitude.

Lorsque nous regardons les difficultés que rencontrent les êtres, nous-mêmes inclus, il est essentiel de générer une bienveillance profonde en comprenant véritablement ce qu'ils éprouvent.

Une compréhension intellectuelle superficielle ne constitue pas une base suffisante pour cette bienveillance.

Mais, comme dans notre méditation sur la vacuité, nous devons aussi reconnaître qu'un aspect de cette bienveillance est également porteur, énergisant. C'est là le paradoxe.



Les quatre pensées incommensurables et la bodhicitta, lorsqu'elles sont authentiques, lorsque l'esprit les comprend correctement et les ressent véritablement, produisent quelque chose de très particulier. Elles touchent profondément, et en même temps elles génèrent dans notre être une qualité auto-rafraîchissante, presque inépuisable. C'est un point essentiel.

Si ce que vous générez vous déprime, si cela vous plonge dans un sentiment d'impuissance ou d'abattement, alors quelque chose n'est pas juste dans la manière dont votre esprit comprend à ce moment-là la bienveillance. Il est important d'enquêter là-dessus. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons pris tant de temps, au début de l'année, à étudier le texte de Chékawa Yéshé Dorjé<sup>1</sup>. Ce texte est psychologiquement très fin dans son analyse de la bodhicitta et des raisons pour lesquelles elle ne fonctionne pas parfois.

C'est un texte précieux à revisiter. Par exemple, si aujourd'hui vous vous sentez abattu par les nouvelles, revenez à ce texte et demandez-vous : pourquoi suis-je abattu ? Car cela n'est pas ce que nous cherchons. Les problèmes du monde sont grands, certes, mais la pratique ne doit pas nous laisser impuissants. Elle doit nous rendre plus vastes. Très souvent, et c'est là notre thème central, la saisie du soi est impliquée. Se sentir impuissant est encore une forme de saisie du soi, caractérisée par l'impuissance.

Si je continue dans cette direction, je pourrais parler pendant des heures. Nous n'avons pas ce temps. Mais réfléchissez à cela.

La bienveillance doit être nourrissante d'une certaine manière. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas votre faute. Notre objectif est d'arriver à un point où vacuité et compassion sont véritablement les deux faces d'une même pièce. Cela m'amène au second thème.

## 2. L'illusion de l'autosuffisance

La forme d'illusion avec laquelle nous travaillons actuellement est le sentiment d'être autosuffisant. Il s'agit d'une forme plus subtile d'ignorance que celle du soi permanent, unitaire et indépendant.

L'analogie souvent employée est parlante. Le soi permanent, unitaire et indépendant ressemble à un roi ou à une reine, avec un pouvoir absolu. Comme dans le film Kundun, où il est dit : « J'ai du pouvoir, un pouvoir absolu. »

L'apparence d'un soi autosuffisant est plus nuancée. Elle ressemble plutôt à un premier ministre. Un premier ministre a du pouvoir, mais c'est un pouvoir négocié. Il doit composer avec son cabinet.

De la même manière, il y a l'impression que vous devriez pouvoir contrôler vos agrégats, mais seulement dans les limites que ces agrégats imposent. C'est une vision plus nuancée, pourrait-on dire, mais toujours erronée.

---

<sup>1</sup> Les Sept Points de l'entraînement de l'esprit

Nous pourrions parler longtemps de cela, mais encore une fois, le temps manque.

Par exemple, lorsque vous générez de la bienveillance, mais que celle-ci est teintée d'autosuffisance, vous surestimez ce que vous pouvez faire. Vous agissez sans prendre en compte vos limites intérieures, ni celles des autres.

Au début, cela semble fonctionner. Cela donne un sentiment de puissance. Mais il s'agit en réalité d'orgueil, non de confiance. Et nous confondons facilement les deux.

Cette impression de puissance est trompeuse. Car tôt ou tard, vous rencontrez la réalité. Vous ne pouvez pas contourner vos agrégats. Vous ne pouvez pas toujours leur dire ce qu'ils devraient faire. Lorsque votre esprit est fatigué, peu importe combien vous lui ordonnez d'être actif, il ne le sera pas. Vous ne ferez que l'épuiser.

Voilà une manière simple de comprendre ce mécanisme.

D'un autre côté, il est nécessaire d'examiner profondément ce qu'est cette autosuffisance, comment elle vous apparaît.

Elle peut fonctionner dans deux directions. Lorsque vous êtes orgueilleux, ou que l'arrogance surgit, vous avez un sentiment de vous-même puissant mais irréaliste.

Ce sentiment finit inévitablement par se heurter à la réalité, et bascule alors dans son opposé. Vous ne vous sentez soudain « pas assez bien ».

Vous êtes un être autosuffisant... mais vous échouez.

La conclusion devient alors : quelque chose ne va pas chez moi. Je dois être mauvais. Surprise.

L'autosuffisance est profondément dommageable pour notre psychologie.

C'est précisément pourquoi cette étape est importante. La semaine prochaine nous avancerons plus loin, mais pour l'instant restons ici.

Lorsque vous niez cette autosuffisance, lorsque vous développez une vision plus réaliste en comprenant que cela n'est pas possible, qu'un tel soi ne peut être trouvé, alors, comme nous l'avons vu en méditation, vous ne trouvez rien.

Le sentiment de vacuité qui en découle, ce sentiment d'absence, tant que vous le maintenez avec stabilité, bloque les émotions perturbatrices.

Il ne les détruit pas encore complètement, car quelque chose de plus profond reste à examiner.

Avoir le sentiment de ne pas être autosuffisant, mais dépendant des agrégats, change profondément la relation que nous entretenons avec eux.

Cette relation est souvent décrite comme une relation de gardien, plutôt qu'une relation de domination ou de commandement. Vous n'êtes pas le Premier ministre. Vous êtes, pour reprendre une belle expression latine, *primus inter pares*, le premier parmi les égaux.

C'est ainsi que ma communauté est organisée.

Le Bouddha n'était pas le maître de sa communauté. Il était le premier parmi les égaux.



Et cela, nous avons parfois tendance à l'oublier. Mais ce n'est pas le moment d'ouvrir ce débat...

Si vous voulez que vos agrégats fonctionnent harmonieusement, vous devez apprendre à traiter avec eux. C'est une négociation.

Lorsque vous souhaitez prendre soin des autres, il est d'abord nécessaire de voir comment va votre propre esprit. Il faut négocier avec lui. Par exemple : comment allons-nous traverser cette journée ?

Vous constaterez que cette manière de faire est étonnamment énergisante.

Au début, cela peut sembler difficile, parce que nous ne savons pas vraiment qui nous sommes. Nous n'avons pas une compréhension claire de ce qu'est l'esprit. Nous présumons quelque chose d'étrange comme un libre arbitre indépendant, comme si nous pouvions agir en dehors des conditions. Cela n'a aucun sens.

Nous entretenons des fantasmes dignes du Seigneur des Anneaux. Notre ignorance rend Le Seigneur des Anneaux presque réaliste. Il y a plus de chances de rencontrer Gandalf ou un Hobbit que de rencontrer un soi autosuffisant. (Ou Saruman, Sauron... là-dessus, il faudrait demander à mon frère, c'est lui le spécialiste).

Lorsque vous pratiquez la bienveillance et que vous rencontrez des états mentaux décourageants, cela mérite une attention particulière. Si vous méditez sur l'absence d'un soi autosuffisant et que vous avez une compréhension claire de ce que cela signifie, vous pouvez utiliser cette absence pour affaiblir ce qui ne fonctionne pas.

Cela demande du temps, car à chaque niveau, il est difficile de définir précisément ce que nous cherchons. Comme nous l'avons vu, il existe une forme d'ignorance acquise intellectuellement. Celle-ci est relativement simple, car elle relève de la philosophie et peut être décrite.

Mais l'ignorance innée, celle avec laquelle nous naissons, est plus diffuse. Elle est assez indéfinie.

Pourtant, lorsque nous sommes en colère, elle est manifeste. Lorsque nous sommes déprimés, elle est manifeste. Il s'agit donc d'apprendre à la reconnaître.

Lorsque je suis déprimé, comment est-ce que je me perçois ? Quelle image de moi-même surgit ? Lorsque je me sens arrogant ou supérieur, comment est-ce que je fais l'expérience de moi-même ? Quelle représentation l'esprit fabrique-t-il ?

Encore une fois, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de personne. Souvenez-vous-en.

Cela signifie simplement que nous ne savons pas encore qui nous sommes réellement. Nous devons le découvrir.

Et d'une certaine manière, cela ne peut pas être expliqué directement, comme nous le verrons. Nous devons retirer ce que l'esprit malheureusement ajoute.

Encore un point sur ce sujet, un point plus difficile. Mais avant cela, faisons un interlude amusant.



### 3. La liberté de ne pas être autosuffisant



Regardez cette photo. Voyez si vous reconnaissez quelqu'un.

Je parais tellement plus mince ! Les vieilles photos sont un excellent moyen de se sentir mal à propos de son corps. C'était il y a vingt ans.

Mais l'élément important sur cette image, ce n'est pas moi. Ce qu'il faut vraiment remarquer, c'est la personne en haut.

Il s'agit du Ganden Tripa Rinpoche, décédé il y a quelques mois. À Sera, où il vivait comme moine du monastère, on l'appelait Gen Drubtob-la.

« Gen », comme vous le savez, signifie simplement « enseignant ». C'est ainsi que les monastiques s'adressent les uns aux autres. Gen-la est utilisé lorsque l'on exprime une appréciation personnelle particulière pour un enseignant. Et « Drubtob » fait référence à une personne accomplie, un grand yogi.

Pour la plupart d'entre nous, il existe toujours une tension entre la puissance intellectuelle et la profondeur méditative. Je ne sais pas pour vous, mais je n'ai toujours pas trouvé plus de vingt-quatre heures dans une journée, et certaines doivent être consacrées au sommeil. Et cependant lui a réussi à concilier les deux.

Après Sa Sainteté (je ne me permets aucune comparaison, car cela dépasse de loin ma compréhension), il possédait une connaissance du Dharma remarquable.

L'abbé de mon monastère estimait que cet homme avait mémorisé environ 35 000 pages de textes. C'est en soi un exploit. C'est l'équivalent d'une bibliothèque entière.

Peu après mon ordination, j'ai voyagé avec lui, d'abord en Espagne où il a conféré une initiation, puis à Londres où il a donné la même initiation tantrique.

J'adore raconter cette histoire.

À Londres, j'ai observé quelque chose d'étonnant. Les Tibétains utilisent des textes en feuillets libres, enveloppés dans du tissu. Nous voyagions avec tous ces volumes. Il accomplissait soigneusement le rituel d'ouverture du texte. Il ouvrait le livre, tournait à la première page, puis ne tournait plus jamais d'autre page.

Il espérait que personne ne remarquerait qu'il enseignait entièrement de mémoire. Mais il devenait si enthousiaste en parlant du Dharma qu'il oubliait toujours de passer à la page suivante.

Je ne l'ai jamais vu utiliser le texte autrement que pour l'ouvrir au début.

Il y a quelques semaines, j'ai réécouté un de ses enseignements. J'ai encore sa voix en tête, une voix grave, douce.

J'ai été son chauffeur pendant un temps. Il était toujours heureux de converser avec quiconque venait lui parler. Mais lorsqu'il était seul, il récitait constamment. Quand on a mémorisé trente-cinq mille pages, il faut les maintenir vivantes.

Et au-delà de cela, il possédait un esprit profondément intériorisé, équilibré, pacifié.

D'un côté, une puissance immense.

De l'autre, et cela dans le meilleur sens du terme, « personne à la maison »<sup>2</sup>.

Je suis allé à Sera avec l'abbé de Nalanda à l'occasion d'une grande fête, probablement Losar, le Nouvel An tibétain. Lors de ces célébrations, il est d'usage de rendre hommage à ses maîtres. L'abbé et moi sommes donc allés rendre visite au Ganden Trisur.

C'était amusant, car soudain nous étions disciples d'une même personne plus élevée que nous. Il était assis dans sa chambre. À cette époque déjà, il était l'un des plus grands érudits du monastère et un méditant reconnu. Cela signifiait qu'il recevait le meilleur thé au beurre.

Quand vous êtes un invité d'honneur, vous recevez le meilleur thé. Jusqu'au moment où vous comprenez que le « meilleur » thé au beurre possède une texture qui, pour vous, donnerait plutôt envie de le jeter... mais pour eux, c'est une qualité supplémentaire.

À la première tasse, j'ai hésité. Je me suis dit que je ne devais pas la boire trop vite, sinon ils continueraient à me servir. Mais si vous ne la buvez pas assez rapidement, elle refroidit et des grumeaux se forment. Vous vous retrouvez alors avec une tasse pleine de grumeaux malodorants.

La seule solution était donc de la boire rapidement. J'en ai bu des litres. En sortant, j'avais l'impression que cette graisse aigre ressortait par ma peau... C'était assez désagréable.

---

<sup>2</sup> personne qui s'approprie cette puissance

Nous étions assis là pendant que l'abbé et Rinpoché conversaient. À un moment donné, l'abbé n'était pas d'accord avec lui. Je n'avais jamais vu une telle scène.

En tant qu'Occidentaux, nous entretenons souvent une relation étrange avec nos enseignants. Nous n'osons pas répondre, ni exprimer un désaccord.

L'abbé de Nalanda, lui, n'avait aucune difficulté avec cela. Il a immédiatement commencé à débattre en disant : « Ce que vous dites n'a aucun sens. »

Imaginez la scène. À part Sa Sainteté, vous avez là l'un des plus grands érudits, et son propre disciple lui dit sans détour : « Cela n'a aucun sens. » De l'extérieur, cela pouvait paraître agressif. Mais ce n'était pas de l'agression. C'était un jeu.

Et ce que j'ai aimé, ce qui m'a profondément touché n'était pas seulement la liberté du débat, mais la qualité de la relation. Le respect mutuel était évident. Le Ganden Trisur n'était nullement offensé. Au contraire, il rayonnait de joie. On pouvait lire sur son visage une sorte de fierté tranquille, comme s'il disait : « C'est moi qui l'ai formé. Regardez-le maintenant. Il essaie de me vaincre en débat. »

Pour moi, c'était une expression magnifique de ce que signifie l'absence de saisie du soi. Gardez cela à l'esprit lorsque vous méditez.

C'est pour cette raison que je tenais à vous montrer cette photo. Voilà ce que l'on devient lorsque l'on réalise l'absence d'un soi autosuffisant. Une immense puissance, et en même temps aucune solidité personnelle au centre.

(Certains d'entre vous ont reconnu Detchen, des Éditions Mahāyāna, sur la photo. C'est exact, nous avons reçu l'ordination de novice ensemble.)

Je vais maintenant faire une remarque importante, que nous laisserons ensuite de côté pour y revenir plus tard.

Jusqu'ici, nous restons au niveau des écoles dites inférieures. Ces écoles affirment que, bien que la personne soit dépourvue d'un soi autosuffisant, il y a néanmoins une personne. C'est un point crucial.

Lorsque vous dites : « La personne, moi, est dépourvue d'un soi autosuffisant », vous qualifiez quelque chose. Il est donc indispensable de garder cela à l'esprit.

Ce point deviendra de plus en plus important, en particulier pour ceux qui suivent la voie du bodhisattva, mais en réalité pour tous les véhicules du bouddhisme.

Suivre la voie demande une grande force intérieure.

Et mon argument deviendra progressivement celui-ci : lorsque vous réalisez que vous n'êtes pas autosuffisant, vous gagnez en puissance. Parce que vous apprenez à naviguer en tant qu'une personne.

Les bouddhas amènent cela à son plein accomplissement.

Notre esprit nous fournit des informations erronées. Pour comprendre ce que nous sommes réellement, il n'existe pas de formulation directe. Le langage et les concepts participent eux-mêmes au problème.



C'est pourquoi nous devons commencer par dire ce que ce n'est pas. Puis examiner ce qui demeure, pour reprendre une formule du *Cūḷasuññata Sutta*.

Cependant, les écoles inférieures maintiennent un point supplémentaire, et nous devons y revenir.

Elles disent : la personne n'existe pas de manière autosuffisante, certes. Mais il doit tout de même y avoir quelque chose du côté des agrégats qui permet de l'appeler « personne ».

Je dois faire référence à quelque chose. Il doit y avoir quelque chose du côté de l'objet. Si je cherche, je dois bien trouver quelque chose. Quelque chose doit subsister.

C'est une question subtile, et nous y reviendrons.

Selon les différentes écoles, ce que vous trouvez lorsque vous cherchez est soit le continuum de la conscience mentale, soit la collection des agrégats.

La position la plus répandue affirme qu'il s'agit du continuum de la conscience mentale. (Nous pourrions en parler pendant des heures, mais nous ne le ferons pas.)

Je ne veux pas trop approfondir cela maintenant, parce que nous découvrirons par nous-mêmes pourquoi cela ne fonctionne pas non plus.

Mais je voulais simplement souligner ceci :

Lorsque vous donnez un nom à quelque chose, lorsque vous délimitez une base et que vous l'entourez conceptuellement, il doit, selon les écoles inférieures, y avoir quelque chose que l'on puisse pointer du côté de cette base. Quelque chose d'indépendant qui justifie l'usage du nom.

Dans notre cas, il s'agit de la personne.

Elles diront donc que, parmi les agrégats, on peut pointer vers la conscience mentale, car c'est le continuum qui se prolonge de vie en vie.

C'est sur cette base que l'on impute, ou que l'on désigne, la personne.

Selon elles, la personne est principalement imputée sur le continuum de l'esprit mental.

Et souvenez-vous d'un point crucial : elles soutiennent que la conscience mentale, les moments de conscience, sont auto-existants. Ce sont, pour elles, des entités trouvables en dernière analyse.

Nous reviendrons sur cette question. J'argumenterai que cette position ne tient pas. Mais il était nécessaire que vous l'entendiez. Vous avez désormais cet élément en réserve, et nous pourrons y revenir plus tard.

## 4. Les trois niveaux de production en dépendance

Je voudrais maintenant vous montrer, ou plutôt partager avec vous, un point que vous pouvez trouver dans le document de matériaux supplémentaires, page 9. Il concerne ce que nous entendons par production dépendante.

Nous allons maintenant entrer dans la perspective des Mādhyamaka.



Jusqu'ici, nous avons résumé et récapitulé afin que nous partagions une base commune. Mais que signifie exactement la production dépendante selon les Mādhyamika ? Plus précisément, selon les Prāsaṅgika Mādhyamika.

Mādhyamaka signifie « voie du milieu », l'école de la voie médiane. Nous verrons ce que cela implique.

Prāsaṅgika signifie « conséquentialistes ». Ils argumentent en montrant les conséquences logiques des positions erronées, notamment celles issues de l'ignorance.

Nous comprendrons progressivement pourquoi cette méthode est décisive.

Cette école tibétaine suit la philosophie du Prāsaṅgika Mādhyamaka, en particulier dans la lignée de Je Tsongkhapa, le grand fondateur de notre tradition. L'érudit majeur auquel il se réfère est Candrakīrti, notamment à travers son célèbre commentaire du *Madhyamakāvātāra* de Nāgārjuna et au texte intitulé *Illuminating the Intent*.

Pour simplifier, nous parlerons ici simplement des Mādhyamika, car le terme complet « Prāsaṅgika Mādhyamaka » est long, et nous laisserons l'autre école de côté.

Le point central des Mādhyamika, comme nous l'avons vu dans le sūtra pāli, est de naviguer entre ce que le monde entend par « existence » et « non-existence ».

Le Bouddha dit : je n'accepte ni l'un ni l'autre.

Pourquoi ?

Parce qu'il ne valide pas le sens que les gens donnent à ces termes.

Lorsque quelqu'un affirme : « La voiture existe », ce qu'il entend souvent, c'est qu'elle existe intrinsèquement, de son propre côté.

Le Bouddha répond que cela n'a aucun sens. Les phénomènes ne possèdent pas un soi en ce sens.

Mais les autres écoles philosophiques, et même la moitié des écoles bouddhistes, concluent alors : « Dans ce cas, elle n'existe pas du tout. »

Et le Bouddha répond : cela non plus, je ne l'accepte pas.

Les choses n'existent pas en elles-mêmes, intrinsèquement. Elles existent en dépendance.

Nous aurons plusieurs mois pour explorer ce que cela signifie réellement. L'idée peut sembler simple, mais ses implications sont considérables.

Je vous embrouillerai parfois, je peux vous le garantir.

## 4.1 Dépendance causale

Pour suivre le fil de ce que je vous ai préparé, commençons par la première forme de dépendance.

Cette première dépendance, acceptée par toutes les écoles bouddhistes - mais non par les écoles non bouddhistes - est la dépendance causale.

Les choses dépendent de causes et de conditions.



Dire cela contient déjà une information essentielle. Dépendre de causes et de conditions signifie qu'une chose ne peut pas dépendre d'elle-même. Elle doit dépendre de quelque chose qui n'est pas elle.

Un plant dépend d'une graine. Il ne se produit pas lui-même. Et chaque moment du plant, jusqu'à devenir plante ou arbre, dépend de l'eau, de la lumière, de la terre, et ainsi de suite. Cela signifie que chaque instant de ce phénomène dépend d'un soutien conditionnel. C'est précisément pour cette raison qu'il est impermanent. Il ne peut pas se soutenir lui-même, pas même pour un instant. Il a besoin d'autre chose. Et cet « autre chose » a exactement le même problème.

Ainsi sont toutes les choses.

C'est pourquoi chaque phénomène existe dans un immense réseau de choses toujours changeantes.

Il ne peut pas de lui-même passer, indépendamment, au moment suivant.

Il faut toujours un soutien.

Nous avons l'impression que « non, Gendun traverse simplement le temps ». Mais en réalité, chaque moment de Gendun dépend d'une multitude de conditions, par exemple de l'oxygène. Je ne m'en rends compte que lorsque l'oxygène manque.

Dès l'instant suivant, ce Gendun cesse d'exister.

Je découvre alors que chaque moment était dépendant.

Cela signifie aussi que chaque moment devait être nouveau. C'est précisément pour cela que je fonctionne. Ma conscience visuelle dépend d'un objet pour voir. Ma conscience mentale dépend de pensées. Et ainsi de suite.

Il y a ici énormément à explorer.

Vous avez toute une semaine pour réfléchir à ces choses. C'est réellement passionnant et amusant. Et c'est extrêmement important pour le développement de la compassion.

Encore une fois, cela a une grande profondeur.

Mais le temps est limité, et je veux simplement introduire suffisamment d'éléments pour que nous soyons plus ou moins sur la même longueur d'onde. Si vous souhaitez approfondir, la bibliographie de vos documents contient de nombreuses références. Je vous encourage vivement à les consulter.

### *Causes et conditions*

Un point que nous examinerons en détail est la distinction entre causes et conditions.

Une cause ne produit un résultat que si des conditions supplémentaires sont réunies.

Une graine ne produit pas d'elle-même une plantule. Elle ne le peut pas.

Il faut de l'humidité, de la terre, de la lumière.

Ce point deviendra crucial.

Il nous enseigne aussi quelque chose de très important sur nous-mêmes.



Je ne produis pas des enseignements indépendamment. Cela en donne l'impression, et c'est de là que peut naître l'orgueil. Mais si j'examine la situation attentivement, cela n'a aucun sens.

Ces enseignements surgissent parce que les causes sont présentes et que les conditions sont réunies.

Lorsque je regarde profondément, je vois qu'il n'y a personne « derrière le clavier ». Les enseignements se produisent.

Dès que l'on commence à se surveiller soi-même, à se préoccuper de l'agent, le processus se bloque. C'est pourquoi parler en public est si difficile pour beaucoup. On devient conscient de soi, et alors la parole ne circule plus.

On ne veut pas s'observer. On veut parler en s'oubliant. Ce que l'on souhaite réellement, c'est que le processus causal se déploie librement.

Je viens ici ce soir en sachant que les causes sont là et que les conditions sont réunies. Je laisse alors le processus se déployer. Je n'ai pas besoin d'y penser.

Étrangement, c'est cela la liberté.

Une action se produit véritablement lorsqu'il n'y a pas de « faiseur ». Lorsqu'il n'y a pas le sentiment d'un agent. C'est là le paradoxe. Dès que l'on introduit l'idée d'un agent autosuffisant, on perturbe le processus.

Voilà une première forme de dépendance.

Nous avons également utilisé cette compréhension d'une autre manière, en contemplant tous les êtres comme nos mères.

Dans le passé, tous les êtres ont été la cause d'une de nos renaissances. Et ne vous inquiétez pas de savoir si cela est littéralement vrai. Ce n'est pas le point. J'espère qu'à ce stade vous comprenez pourquoi.

Mais il y a un point encore plus immédiat.

Tous les êtres, sans exception, sont des conditions contributives nécessaires à notre présent.

Il est surprenant, lorsque vous tracez des lignes de dépendance, de voir à quelle vitesse vous avez inclus chaque être vivant sur cette planète.

Lorsque vous commencez à tracer les lignes de dépendance, vous découvrez à quel point elles sont courtes. On dit qu'en six étapes, je suis relié à n'importe quel être humain sur cette planète. Quelques étapes de plus, et me voilà relié à chaque fourmi, chaque moustique, chaque scarabée, chaque cerf, chaque lion, chaque éléphant, chaque baleine. Notre existence est d'une intimité surprenante.

C'est une manière profondément belle d'habiter le monde.

Se sentir porté. Ressentir les autres comme chers.

Habiter un mode d'être qui ne nie pas notre existence.

Mais l'absence d'autosuffisance ouvre la porte à la gratitude.

Et la gratitude est l'une des émotions les plus nobles et les plus belles que nous puissions éprouver.



## 4.2 Dépendance méréologique

La deuxième forme de dépendance porte un nom élégant, mais redoutable à prononcer : la dépendance méréologique. En termes simples, cela signifie que les phénomènes dépendent de parties. Je préciserai dans un instant ce que nous entendons ici par « phénomènes ».

Prenons un exemple simple. Une maison existe. Outre le fait qu'elle dépend de causes et de conditions, comme les fabricants de briques ou les architectes, elle dépend également de ses parties. Elle repose sur des murs, un toit, des fondations, des fenêtres, des portes, des pièces. Cette composition de parties caractérise tous les phénomènes fonctionnels. Pour qu'une chose occupe l'espace, elle doit avoir une directionnalité. Et tout ce qui possède une directionnalité possède des parties, à l'infini.

Cela peut aussi s'appliquer au temps.

Notre conscience mentale, par exemple, a des parties temporelles. Un moment isolé d'esprit ne fait presque rien. Selon certaines analyses de l'Abhidharma, il faut toute une série de moments consécutifs pour qu'une cognition complète surgisse. Nous n'entrerons pas dans ces détails, je ne vais pas vous embêter avec cela.

Pour formuler une simple phrase, je dois mobiliser une multitude de concepts et d'idées successives. Chaque moment d'esprit dépend du moment précédent et transmet quelque chose au moment suivant. Ce n'est que dans leur continuité que parole, reconnaissance ou compréhension deviennent possibles.

Cela est vrai pour la personne, pour l'esprit et, de manière générale, pour tout phénomène fonctionnel.

L'esprit, comme la matière, est composé. Il existe six types de conscience, et chacune est nécessairement accompagnée de facteurs mentaux. Il n'y a pas de conscience sans facteurs mentaux, notamment les cinq omniprésents que vous connaissez désormais.

Pour résumer simplement : toute matière possède des parties directionnelles et des parties temporelles. Il en va de même pour l'esprit et pour la personne.

À ce stade, une distinction est nécessaire. Les deux premières formes de dépendance, causale et méréologique, concernent ce que l'on appelle les phénomènes fonctionnels ou impermanents. Une chose ne peut remplir une fonction que si elle peut changer. Mon ordinateur portable fonctionne parce qu'il change. Un ordinateur immuable ne ferait rien.

Il existe cependant une autre catégorie de phénomènes : les phénomènes non fonctionnels ou non composés.

Ce sont les absences.



Un exemple en est l'espace non composé. Le fait qu'il y ait ici un bâtiment, une planète, des ordinateurs et des personnes est possible parce que tout cela n'est pas obstrué. L'espace non composé est simplement l'absence d'obstruction. Il n'a ni parties, ni transformation.

Il en existe d'autres.

Un autre exemple essentiel est la troisième noble vérité, la vraie cessation (juste pour le mentionner, pour vous provoquer un peu). Lorsque les afflictions prennent fin, il y a absence d'affliction.

De même, la vacuité d'un soi autosuffisant est une absence. On parle ici de négation non affirmante. On affirme simplement qu'une chose n'est pas là. Rien d'autre n'est ajouté.

Il existe donc toute une catégorie de phénomènes qui sont des absences. Ces absences ne dépendent pas des deux premières formes de dépendance. Tout le reste, en revanche, oui.

Ce point est crucial pour la méditation. L'un des aspects uniques de la méditation bouddhiste est précisément la méditation sur des absences, sans rien affirmer de positif en arrière-plan. Les écoles bouddhistes inférieures, comme les Vaibhāṣika et les Sautrāntika, maintiennent encore une certaine affirmation. Dans notre école, nous ne le faisons pas. Nous disons simplement : cela est absent. Et c'est tout. Nous n'affirmons absolument rien. À partir de cette absence, une compréhension surgit. C'est exigeant.

Toutes les écoles bouddhistes acceptent les deux premières dépendances. Vaibhāṣika, Sautrāntika et Yogācāra sont d'accord sur ce point. Mais la troisième dépendance introduit une divergence.

Toutes les écoles bouddhistes l'acceptent dans une certaine mesure, mais pas jusqu'au bout.

Cela me rappelle l'image célèbre de la cosmologie indienne : la Terre reposerait sur une tortue (d'ailleurs qui a eu cette idée ? Pauvre tortue...). Et sur quoi repose la tortue ? Sur une autre tortue. Et ainsi de suite.

C'est une expression enfantine de ce qu'on appelle le fondationalisme :

Il doit toujours y avoir quelque chose sur quoi cela repose.

Il doit toujours y avoir quelque chose qui serve de base ultime.

Et nous allons voir que c'est ce que toutes les écoles bouddhistes acceptent, jusqu'à présent.

Dans les écoles que nous avons étudiées la première année, Vaibhāṣika et Sautrāntika, la « tortue » ultime est constituée de particules et de moments de conscience. Ce sont des entités trouvables. Sur cette base, on impute la personne.



Dans le Yogācāra, qu'est-ce que c'est ? Dans le Yogācāra, du moins dans la version que nous avons étudiée, le fondement ultime est l'esprit lui-même, conçu comme réalité fondamentale. Je laisse ici les nuances de côté.

Les Mādhyamika, eux, diront qu'en dernière analyse, il n'y a pas de tortue du tout. Ce n'est pas ainsi que fonctionne notre esprit.

Rien ne constitue un fondement ultime indépendant.

Les deux premières dépendances concernent uniquement les phénomènes fonctionnels.

Fonctionnel, impermanent, composé, conditionné sont ici des termes équivalents.

Les phénomènes non fonctionnels et non composés forment l'autre catégorie.

La troisième dépendance, en revanche, concerne absolument tous les phénomènes.

C'est là que les Mādhyamika se distinguent radicalement.

Les deux premières écoles sont des formes de fondationalisme :

Ils soutiennent que lorsque l'on cherche, on finit toujours par trouver quelque chose du côté de l'objet, une base ultime qui justifie la désignation. Si je me demande pourquoi j'appelle ceci un ordinateur portable, je finirai par m'arrêter sur une réponse, par exemple une certaine configuration de particules.

Les Yogācāra restent, d'une certaine manière, fondationalistes, mais sur un mode idéaliste.

Ce que l'on trouve ultimement, disent-ils, c'est l'esprit.

Et, pour ceux qui ont étudié le Yogācāra, souvenez-vous : l'objet appréhendé et l'appréhendeur (l'esprit) ne sont pas deux substances distinctes.

Ils sont non-duels.

Mais il y a toujours quelque chose à trouver.

### 4.3 Dépendance conceptuelle

Les Mādhyamika diront que la position fondationaliste n'est pas réaliste. Tant que vous maintenez qu'il doit y avoir quelque chose de trouvable en dernière analyse, vous laissez la porte ouverte à l'aversion, au désir et à toutes les autres afflictions. Ce n'est tout simplement pas ainsi que les choses peuvent exister.

Prenons quelques exemples. Le texte en souligne deux, mais on peut en trouver davantage.

- **Dépendance mutuelle**

La première forme est ce que l'on appelle la dépendance mutuelle.

L'exemple le plus accessible est la relation entre cause et effet. Une cause n'est pas une cause en soi. Elle n'a de sens qu'en relation avec un effet. Et, comme nous l'avons déjà vu, cette même cause est elle-même un effet par rapport à ce qui l'a précédée. Ainsi, la distinction n'existe que dans la relation.



Appliquons cela à la personne, puisque c'est encore notre objet de travail.

Si je dis : « Je suis grand », cela semble décrire une propriété naturelle, un aspect intrinsèque de moi. Mais si un groupe de basketteurs américains entre dans la pièce, soudain je vous rejoins en devenant petit.

Lorsque quelqu'un dit : « Gendun est si grand », cela donne l'impression qu'il y a là quelque chose dont je pourrais être fier. Quelque chose qui existerait comme une caractéristique trouvable en moi.

Les Mādhyamika montreront que ce n'est pas le cas.

Je suis grand en relation avec quelqu'un de plus petit.

Je suis petit en relation avec quelqu'un de plus grand.

Il en va de même pour être mince ou corpulent, intelligent ou stupide. Toutes ces qualités sont relationnelles.

Voyez combien notre méprise est profonde.

Si je dis à l'un d'entre vous : « Tu viens de réussir ton examen du PEBA, tu es vraiment intelligent », cette personne va rayonner. Mais elle rayonnera pour la mauvaise raison. Car je pourrais tout aussi bien dire : « J'ai eu un étudiant meilleur que toi. » Ce serait tout aussi vrai. Et alors ce rayonnement disparaîtrait.

Voyez à quel point cela est déterminant.

L'erreur engendre l'orgueil, et l'orgueil prépare la chute. Se croire intelligent vous expose à l'effondrement lorsque quelqu'un arrive qui, sur un sujet donné, en sait plus que vous. Alors vous vous sentez diminué.

Mais lorsque vous comprenez cela de manière relationnelle, tout devient différent.

Il existe une infinité d'exemples de ce type : au-dessus et en dessous, à l'intérieur et à l'extérieur, cette montagne et cette autre montagne, etc.

Il existe une variété infinie de ces dépendances avec lesquelles nous allons beaucoup jouer.

- **Dépendance aux noms et aux concepts**

Le second aspect, plus profond encore, est la dépendance aux noms et aux concepts.

Pour être ce qu'elles sont, les choses dépendent du concept que nous en avons. Une machine à café est bien sûr dépendante de causes, de conditions et de parties. Mais elle est une machine à café parce que nous la comprenons comme telle.

Si je prends le même objet et l'emmène dans une tribu amazonienne isolée, il est probable qu'il ne sera pas perçu comme une machine à café. Peut-être sera-t-il vu comme un objet métallique étrange. En réalité, nous ne savons pas ce qu'ils verraient.

Et c'est précisément le point.

Rien ne vient « du côté de l'objet » qui impose sa nature de manière indépendante. Nous appartenons à une communauté conceptuelle qui s'accorde pour désigner cette configuration particulière comme « machine à café ». Nous ne pouvons pas sortir de notre

communauté linguistique et conceptuelle pour adopter un point de vue neutre extérieur. Ce n'est pas possible.

Une collection d'éléments devient telle ou telle chose en dépendance d'une communauté conceptuelle.

Bien sûr, cette désignation n'est pas arbitraire.

Je ne peux pas prendre mon ordinateur portable et décider, à moi seul, de l'appeler « voiture » et rentrer chez moi en le conduisant. Cela ne fonctionne pas.

Pour deux raisons.

Premièrement, un concept n'est pas fabriqué individuellement.

Un autre mot pour concept est convention. Une convention est un accord partagé. Les concepts sont des structures sociales.

Ce point est fondamental, car il montre que nous façonnons le monde ensemble, y compris nous-mêmes.

Pour le dire avec Wittgenstein, il n'y a que le jeu de langage. Il n'y a pas de point d'appui extérieur au jeu.

(Si un jour vous le souhaitez, j'ai toute une liste de bons livres sur Wittgenstein.)

Mais ce n'est pas seulement une question linguistique, une question de mots.

La base doit également permettre à l'objet de remplir sa fonction.

La collection de composants que j'ai devant moi peut servir de base à la fonction d'ordinateur portable. Cette autre collection, ici, ne le peut pas. La désignation doit être en accord avec les capacités fonctionnelles de la base.

Ainsi, les choses dépendent de la conceptualité.

Mais la conceptualité ne les crée pas de manière arbitraire.

Ces trois niveaux sont importants à comprendre. Ils sont ordonnés selon leur profondeur.

Comprendre que les choses dépendent de causes et de conditions est relativement simple. Du moins, c'est ce que nous croyons. Nous savons que des graines posées sur une table ne se transforment pas spontanément en plantes. Nous ne voyons pas non plus des plantes surgir du néant. Et ainsi de suite.

Nous méditerons beaucoup là-dessus.

Plus profond encore est le fait que les choses dépendent de parties. Cela heurte déjà fortement notre intuition selon laquelle une chose posséderait une identité compacte, autonome, quelque chose qui « serait là » en elle-même.

Mon exemple préféré est notre nouveau dominateur : le téléphone portable.

Pourquoi payons-nous tellement plus cher pour une marque que pour une autre ? Parce que le téléphone semble « avoir » quelque chose. J'ai un iPhone, donc j'ai un « bon » téléphone. Il semble y avoir en lui quelque chose qui justifie son prix supérieur.



Mais si vous achetez un téléphone et que je vous livre une boîte remplie de pièces détachées, vous ne serez pas satisfait. Pourtant, ce sont exactement les mêmes éléments. Il semble donc qu'il y ait quelque chose dans le téléphone qui soit indépendant de ses parties. Si ce n'était pas le cas, vous seriez tout aussi heureux avec les composants éparpillés. Réfléchissez à cela.

En France, j'ai souvent utilisé l'exemple de Brad Pitt. Ou d'Angelina Jolie.

La question est simple : où deviennent-ils beaux ? La plupart des gens trouvent l'un, l'autre ou les deux attirants. Mais d'où vient cette beauté ?

Il existait en France ces magazines où, numéro après numéro, on recevait les pièces d'un objet à assembler. Un avion, par exemple, livré en fragments successifs.

J'ai plaisanté en disant : imaginons un magazine sur Brad Pitt. Ou, si votre préférence est différente, sur Angelina Jolie. Avec le premier numéro, je vous envoie les globes oculaires, avec le nerf optique. Trouverez-vous cela attirant ? Bien sûr que non, c'est horrible.

Le numéro suivant apporte un autre élément, tout aussi peu séduisant. Puis encore un autre, tout aussi horrible.

Le gros intestin d'Angelina Jolie. Les ongles de pied de Brad Pitt.

À la fin, vous recevez la colle et vous assemblez le tout.

À quel moment, dans cet assemblage, la beauté apparaît-elle ?

Vous voyez combien cela est important. À quel point nous sommes dans l'erreur, trompés par l'apparence d'une unité compacte. Comprendre que les choses dépendent de parties est bien plus profond que nous ne le croyons. Nous tombons sans cesse dans ce piège, parce que les choses ne nous apparaissent pas comme dépendantes.

Mais plus profond encore est le fait qu'elles dépendent de nos concepts.

Cela est réellement profond et difficile à saisir.

J'espère que vous en avez maintenant au moins une intuition. Une machine à café ne fait pas du café « de son côté ». Laissez-la simplement dans votre cuisine sans intervenir. Rien ne se produira. Elle requiert que vous la compreniez comme machine à café et que vous l'utilisiez comme telle.

Et cela est vrai jusqu'au bout.

C'est la vérité la plus fondamentale sur la manière dont les choses existent.

Lorsque nous parlons de vacuité dans ce contexte, c'est cela que nous voulons dire.

Nous voulons dire que rien n'existe indépendamment du fait d'être imputé, désigné, conceptualisé par l'esprit.

Notre esprit est le co-créateur du monde, y compris de nous-mêmes.

Si vous comprenez cela, vous comprenez aussi la bodhicitta et vous comprenez pourquoi l'éveil individuel ne peut constituer un chemin complet.



## 5. La vacuité comme refuge

Si ce soir vous avez pensé : « Il commence à faire chaud là-haut, cela devient un peu dense », c'est normal.

Ceci n'est qu'une introduction. Nous commencerons à explorer cela en méditation.

Vous avez désormais une base. Cette semaine, consultez le document complémentaire.

Familiarisez-vous avec lui. Nous approfondirons progressivement.

Si tout n'est pas clair aujourd'hui, ne vous inquiétez pas. Nous reviendrons encore et encore sur ces points. Il y a énormément à explorer. Et ce n'est pas aussi difficile qu'il y paraît.

Les conséquences sont déroutantes. Mais la compréhension elle-même est étonnamment simple. J'espère vous montrer d'ici la fin que c'est plus simple que dans la plupart des autres écoles bouddhistes.

Le Mādhyamaka n'est pas compliqué. Ce qui est compliqué, c'est notre ignorance.

J'ai regardé cet après-midi un long débat sur le libre arbitre. Bien sûr que c'est difficile à expliquer. C'est comme tenter d'expliquer Sauron. Il est difficile d'expliquer quelque chose qui, par définition, ne peut pas exister.

C'est pourquoi, dans notre méditation, l'objet de négation est si difficile à établir. Que suis-je en train de viser lorsque je suis en colère ? Quelle image de moi suis-je en train de saisir lorsque je me sens insuffisant ? Voilà le véritable défi.

Accordez-vous du temps. Cela en vaut la peine.

Ne tombez pas dans le piège de ne pas vous sentir à la hauteur face à cette théorie.

Nous avancerons ensemble. Nous avons le temps. Et vous verrez que cela devient progressivement clair. C'est important. Pourquoi ?

Parce que, comme vous l'avez peut-être goûté dans la méditation que nous venons de faire, lorsque vous regardez le monde de cette manière, vos problèmes s'évanouissent, ne serait-ce qu'un instant.

Cela signifie que vous avez trouvé votre refuge.

Vous savez où aller lorsque vous êtes en difficulté. Non pas vers l'oubli, non pas vers l'alcool, non pas dans la distraction mais vers la compréhension que vous n'existez pas de manière autosuffisante.

Voir cela directement. Se reposer là. Guérir là.

Ce refuge a toujours été en vous. Il s'agissait simplement de le reconnaître.

Si vous le voyez, vous êtes libre. Le remède a toujours été présent en nous.

Il suffisait de comprendre comment nous existons.

Et la manière dont nous existons est magnifique.

Mais pour vous le montrer, je dois d'abord vous voler quelque chose.

Je vous ai déjà enlevé l'illusion que vous existiez de manière permanente, unitaire et indépendante.



Je vous ai maintenant volé l'idée que vous êtes autosuffisants.  
Et vous avez immédiatement vu ce que cela libère.

Une dernière petite remarque, juste pour vraiment enfoncer le clou.

Lorsque je vous dis ce que vous devez faire, lorsque je vous impose ce que vous devriez faire, comment cela vous fait-il sentir ?

Plutôt mal, n'est-ce pas ?

Alors comment pensez-vous que votre corps et votre esprit se sentent lorsque nous les traitons ainsi ?

Pourquoi croyez-vous qu'ils souffrent parfois ?

Parce qu'il y a un dictateur.

Et le dictateur dans notre tête est fictif.

Que se passe-t-il, au contraire, lorsque quelqu'un vous soutient ? Lorsqu'une personne a confiance en vous, vous facilite les choses, voit en vous ce que vous ne voyez pas encore, crée les conditions nécessaires parce qu'elle sait que, si ces conditions sont réunies, vous allez vous épanouir ?

Comment cela fait-il ?

Cela fait du bien. Vous vous sentez reconnu.

Croire qu'il existe en vous un soi autosuffisant est déprimant, dur, source de peur. Et surtout, ce n'est pas vrai.

Devenez plutôt un gardien.

Appréciez votre esprit, car il est extraordinaire. Votre corps, quatre mille milliards de cellules fonctionnant à l'unisson, dans mon cas depuis cinquante-six ans. C'est presque inconcevable.

Voilà ce que vous commencez à percevoir lorsque vous abandonnez l'idée d'être autosuffisant.

Vous voyez alors : je ne suis pas autosuffisant. Ils me constituent, et je contribue à leur fonctionnement. Nous sommes interdépendants.

Apprendre à écouter devient alors essentiel.

Comment mon esprit s'épanouit-il ?

Comment mon corps s'épanouit-il ?

C'est magnifique.

Et vous constaterez que votre corps et votre esprit répondent à cette attitude. Vérifiez-le par vous-même.

Pour conclure, et dédier cette session, unissons nos efforts afin de prendre soin de tous les êtres sensibles, nos mères.

Soyons réalistes. Peut-être ne transformerons-nous pas le monde du jour au lendemain.

Mais que cela puisse au moins contribuer à un peu plus de paix.



J'espère que vous comprenez maintenant à quel point ce que nous faisons est puissant. Cela peut sembler insignifiant. Méditer sur un coussin, réfléchir à la philosophie. Mais sans cela, aucun problème ne peut être résolu en profondeur. Nous pouvons tuer l'ayatollah. Mais en le tuant, nous en créerons un autre. Cela ne peut pas s'arrêter de cette manière. Ou votre ennemi préféré, mais j'espère que vous n'en avez aucun. C'est une perte de temps. Aimons-les tous. Sans condition. Sans distinction.

---

*Prières de dédicace*

---

Puissions-nous marcher ensemble sur ce chemin jusqu'à ce que ce qui doit être accompli soit accompli. Merci pour votre présence en ligne et ici. Merci pour vos efforts pour rechercher votre liberté et le bien-être de tous les êtres vivants. Jusqu'à notre prochaine rencontre. Pour rappel : demain aura lieu la cérémonie de refuge. Et si vous voulez en savoir plus sur la vacuité, le week-end prochain, à Stockholm, en anglais, j'en parlerai longuement.

Merci

