



The Buddha Project

Formation approfondie à la méditation

Année 3 – Cycle 2

Transcription de l'enseignement du

14 mars 2026

**Identique ou différent de façon
inhérente**



© Ven. Losang Gendun and The Buddha Project.



Table des matières

1. Chérir les autres et comprendre l'interdépendance	3
1.1 Chérissement d'autrui et dépendance aux autres.....	3
1.2 L'expérience du chérissement d'autrui.....	6
2. Apparence du soi et ignorance	7
2.1 Production dépendante et voile de l'ignorance	7
2.2 L'apparence du soi inhérent	8
3. Analyse du soi : identique ou différent des agrégats	10
3.1 Les deux possibilités logiques	10
3.2 L'absence du soi inhérent	11
4. Conceptualité, méditation et les deux vérités	13
4.1 Conceptualité et négation.....	13
4.2 L'analyse dans la méditation.....	15
4.3 Les deux vérités.....	16



1. Chérir les autres et comprendre l'interdépendance

1.1 Chérissement d'autrui et dépendance aux autres

Dans la méditation, nous avons pris pour motivation les avantages du chérissement d'autrui. Comme je l'ai déjà indiqué la semaine dernière, le « soi » dans le chérissement de soi est l'objet de l'ignorance. C'est le sentiment d'un soi déconnecté, qui nous pousse à rechercher notre propre bénéfice sans dépendre de quoi que ce soit d'autre.

À l'inverse, chérir les autres se fait du point de vue d'un soi qui existe réellement. C'est un soi relié, un soi qui reconnaît sa dépendance. C'est précisément pour cette raison qu'il trouve son bénéfice en prenant soin de ce dont il dépend.

J'ai déjà utilisé auparavant l'analogie d'une fleur. Imaginez qu'une fleur, chez vous, se mette un matin à dire : « Je n'aime vraiment pas la terre, ni l'eau, ni le soleil. Je m'en vais. » Vous en ririez sans doute. Cela paraîtrait complètement ridicule.

Et pourtant, c'est exactement ce que nous faisons tous.

Une fleur sage considérerait plutôt : « Je dépends de ces choses. Je n'existe pas sans ma terre, mon eau et mon soleil. Je vais donc les apprécier. Je vais en prendre soin. » Cela, au contraire, aurait du sens.

Et c'est précisément là le contraste entre ces deux attitudes.

Imaginons que je cherche à devenir un grand peintre, mais que je veuille y parvenir sans dépendre des autres, et même en étant en compétition avec eux. Cela ne fonctionnera pas. Si je veux devenir un grand peintre, je dois m'appuyer sur d'autres peintres. Je regarderai comment les autres travaillent. Je chercherai un enseignant qui m'apprendra à manier le pinceau, à mélanger les couleurs, et ainsi de suite. Mais les enseignants ne rendent ce service que lorsque nous leur témoignons de la reconnaissance.

De cette façon, si nous voulons devenir un Bouddha, si nous voulons accomplir pleinement de notre personne, nous avons besoin des autres.

Avant tout parce que toutes les qualités d'un Bouddha sont illimitées.

Nous possédons ces mêmes qualités, mais dans notre cas elles sont très limitées, très restreintes.

Lorsque nous pratiquons la générosité, par exemple, cela devient vite problématique.

Nous aimerions parfois donner, mais seulement au mendiant qui nous paraît sympathique.

Pas à celui qui l'est moins. Nous avons un peu de temps, un peu d'argent, mais pas trop.

Nous comprenons parfois que ce serait une bonne chose de pouvoir donner ainsi, mais cela reste difficile. Et alors apparaît l'opposé : l'attachement et le désir, dont nous avons déjà vu qu'ils perturbent profondément l'esprit.



Pourtant, c'est uniquement grâce à la bonté de tous les autres êtres vivants que nous pouvons développer la générosité d'un Bouddha, une générosité illimitée. Il en va de même pour la compassion illimitée, la joie illimitée et toutes les autres qualités. Ce sont des états qui existent en dépendance des autres, tout comme chaque aspect de notre être.

C'est pourquoi il est très important d'explorer pourquoi il en est ainsi. Ce n'est pas quelque chose que nous devrions faire comme une obligation stupide, simplement parce qu'il le faudrait. Cela n'aurait aucun sens.

Comme nous l'avons déjà évoqué par le passé, si nous voulons générer une compassion illimitée, par exemple, cette compassion doit aussi, d'une manière essentielle, nous nourrir nous-mêmes.

Et c'est précisément le point ici. Lorsque cette émotion est développée correctement, lorsque le chérissement d'autrui est bien développé, il nous nourrit naturellement.

De la même manière qu'une fleur qui prend soin de sa terre, de son eau et de son soleil finit par s'épanouir.

Nous devons donc développer progressivement cette compréhension jusqu'à ressentir profondément que, lorsque nous sommes généreux, lorsque nous pratiquons la générosité, nous devenons, à cet instant même, une personne généreuse.

On ne peut pas être généreux indépendamment des autres.

Et être une personne généreuse est une bonne chose, c'est quelque chose qui réjouit le cœur, qui rend l'esprit paisible, calme, spacieux, libre.

Ainsi, nous pratiquons la générosité non pas parce que nous devrions le faire, mais parce qu'il est important de comprendre comment cela fonctionne.

Il en va de même pour chaque qualité d'un Bouddha. Tel est le but du chérissement d'autrui.

Mais cela a aussi une portée immédiate. Nous vivons dans un monde où chacun se chérit lui-même. Regardez autour de vous : nous sommes tous en compétition pour des biens limités, et pourtant aucun de nous n'est satisfait.

Si nous étions satisfaits, nous ne ferions pas la guerre en Iran. Ce n'est pas un signe de satisfaction.

Nos dirigeants ne passeraient pas leur temps à se défendre sur Twitter. Car des personnes réellement satisfaites n'ont pas besoin de faire la guerre, de se plaindre ou de se justifier.

Par exemple, moi, je suis très satisfait de mon apparence. Si vous pensez que je suis laid, cela ne me dérange pas.

Voilà le pouvoir de la satisfaction.

Mais le chérissement de soi ne pourra jamais nous satisfaire.

En définitive, seul le chérissement de tous les êtres vivants le peut.



Car, en conséquence, il nous transformera en ce que nous avons toujours voulu être.
Et c'est aussi, tout simplement, le meilleur chemin vers le bonheur ordinaire dans ce monde.

Si vous voulez devenir quelqu'un d'important, prenez soin de nombreuses personnes.

Vous deviendrez alors très important, mais d'une manière réelle.

Être important sur Facebook, ce n'est pas être important du tout.

C'est comme dans le film *Matrix*, lorsque quelqu'un dit :

« Remettez-moi dans la Matrice et faites de moi quelqu'un d'important, comme une star de cinéma. »

J'ai une petite règle personnelle. J'ai appris qu'il ne faut jamais écouter une interview d'une star de cinéma. Peu importe à quel point le film est bon, ne laissez pas la star parler.

Car cette importance n'est qu'une apparence. Pas pour tous, bien sûr, mais...

Les personnes véritablement importantes sont celles qui prennent soin des autres.

Ce sont les véritables grands héros.

Mais encore une fois, il est essentiel de comprendre la vision du Bouddha.

Tant que nous saisissons un soi existant par lui-même, chérir les autres n'a aucun sens.

Nous entrons alors inévitablement en conflit.

Notre ignorance et l'invitation du Bouddha s'opposent, et nous finissons par nous épuiser.

Mais lorsque nous comprenons que nous sommes des êtres interdépendants, alors chérir les autres prend tout son sens.

Nous verrons plus tard cette année que ce point est formulé par le grand Nāgārjuna.

Il explique que les trois cercles sont interdépendants :

l'agent, l'action et l'objet ou le bénéficiaire de l'action.

Ils apparaissent simultanément.

Ils sont interdépendants.

Ainsi, lorsque vous donnez, dans l'acte même de donner vous devenez le donneur.

On devient quelqu'un d'important non pas en pensant à soi-même, mais en pensant à l'autre. Il est important de comprendre comment cela fonctionne, car alors vous découvrirez une source inépuisable.

Si vous cherchez le bonheur dans les objets que vous possédez, vous n'aurez jamais assez d'argent.

Ce n'est tout simplement pas possible.

Toutes les choses extérieures sont limitées, sauf une : les êtres vivants.

Et les êtres vivants sont innombrables.

Lorsque vous comprenez cela, vous accédez à une source d'énergie pratiquement sans limite en vous.



En même temps, nous ne sommes pas encore des bouddhas. Nous rencontrerons donc parfois notre ignorance.

Alors soyez indulgents avec vous-mêmes.

Cependant ici notre introspection joue un rôle très important.

1.2 L'expérience du chérissage d'autrui

Par exemple, lorsque vous donnez. Vous marchez dans la rue et vous êtes touché par un mendiant. Vous avez remarqué cette personne.

Prenez alors conscience de la totalité de cette expérience.

Ne soyez pas uniquement focalisé sur l'autre, mais soyez conscients de tout ce qui se passe.

Reconnaissez la production dépendante.

Car être touché par quelqu'un est en réalité quelque chose d'assez particulier.

Lorsque quelqu'un touche votre cœur, quelque chose se produit ici, dans la poitrine.

Et il est important de le ressentir.

Car c'est là que tout commence.

C'est là que vous trouvez votre batterie, votre source d'énergie.

Laissez cela vous mouvoir.

Laissez cela, pour ainsi dire, prendre les commandes.

Pour ma part, je garde toujours un peu d'argent liquide sur moi afin de ne pas avoir à réfléchir.

Ainsi je n'ai pas besoin de chercher mon portefeuille ni de prendre des décisions.

Je peux simplement me laisser toucher par le mendiant et laisser tout le reste se produire naturellement, tout en observant ce qui se passe.

Je suis touché par cette personne.

Lorsque je donne quelque chose, je sais que l'euro ou les cinq euros ne sont qu'un véhicule.

Le véritable don consiste à dire : « Je te vois. »

Comme on le dit si joliment en Belgique : « C'est merveilleux de te voir. »

Et alors vous ressentez une immense gratitude envers cette personne, qui a rendu possible pour vous de dire :

« C'est si bon de te voir. »

Et lorsque vous vous éloignez, vous avez davantage à donner qu'au moment où vous avez commencé.

Et c'est cela le miracle du chérissage d'autrui.

Vous découvrirez qu'il est impossible de donner au point de vous retrouver les mains vides.

En réalité, si vous avez réellement essayé de tout donner, vous finirez par devenir un Bouddha.

Par accident.

Pour ma part, il a toujours été important d'avoir une relation très personnelle avec le Bouddha.

Et ce qui m'a toujours fasciné, c'est ce que le Bouddha a pu ressentir après son éveil.



Vous avez médité toute la nuit. Vous venez de devenir Bouddha. Plutôt impressionnant. Et vous regardez dans votre esprit et vous vous dites :

« Oh... c'est nouveau. »

Ma compréhension personnelle, la manière dont j'imagine ce que le Bouddha expérimente à cet instant, lorsqu'il sort de la concentration, est une immense gratitude.

Car les bouddhas savent ; ils possèdent une connaissance illimitée.

Et ils savent qu'ils sont libres pour toujours.

Le fardeau a été déposé définitivement.

Il n'y a plus rien à accomplir.

Et tout en goûtant ce bonheur illimité, vous vous souvenez de tous les êtres vivants qui y ont contribué.

En réalité, vous vous souvenez de chacun d'eux.

Vous savez que chacun vous a rapproché d'un pas de ce point d'aboutissement.

Et je pense que, si c'est cela dont vous vous souvenez, si c'est cela que vous savez, alors que voudriez-vous faire d'autre que prendre soin d'eux jusqu'à ce qu'ils soient tous éveillés ?

C'est quelque chose de très profond à contempler, car c'est là l'autre face de la vacuité.

2. Apparence du soi et ignorance

2.1 Production dépendante et voile de l'ignorance

Il y a une phrase célèbre dans les sutras où le Bouddha dit :

« *Celui qui voit la production dépendante voit le Tathāgata.* »

Le Bouddha ne s'appelait jamais lui-même « le Bouddha », il utilisait le mot *Tathāgata*.

Et il dit :

« *Lorsque vous voyez le Tathāgata, vous voyez la production dépendante.* »

Ainsi, l'autre face de la vacuité est un être relié au monde.

Et la bouddhité est l'expression de cette interconnexion.

Et c'est là le paradoxe :

lorsque nous abandonnons la saisie d'un soi existant de manière inhérente, ce que nous devenons est une véritable personne.

Nous devons donc perdre quelque chose pour trouver quelque chose.

Comme nous le découvrirons dans un instant, notre ignorance nous cache la manière dont nous existons.

Lorsque nous nous observons, la manière dont nous apparaissions à notre propre conscience est ce que l'on appelle une apparence occultante, une apparence voilante : elle rend quelque chose invisible.

Ainsi, j'existe, mais la manière dont je m'apparais à moi-même rend invisible la manière dont j'existe réellement.

Et il est très important de garder cela à l'esprit.



C'est pourquoi j'associe toujours la méditation sur la compassion à la méditation sur la vacuité.

Les méditations sur la compassion, sur les différents aspects de la compassion, vous disent quelque chose sur *qui vous êtes*.

La méditation sur la vacuité vous dit *ce que vous n'êtes pas*.

Et vous avez besoin des deux.

Pour voir qui vous êtes, vous devez savoir ce que vous n'êtes pas.

2.2 L'apparence du soi inhérent

(Manuel page 18)

Revenons au texte de Kamalaśīla, notre texte racine, et plus précisément aux versets 65 et 66.

Il a expliqué précédemment comment développer le calme mental, et ce sera un point important dans un moment.

Il dit ici :

65. Les yogis se livreront à l'analyse suivante. Il n'y a pas d'individu (pudgala) en dehors des agrégats (skandha), des domaines (dhātu) et des sources de perception (āyatana). Il n'y a pas non plus d'individu qui se ramènerait aux agrégats, et ainsi de suite, pour la bonne raison que ces entités sont impermanentes et multiples alors que, selon la définition qu'en donnent certains, l'individu est permanent et un.

66. Or l'individu en tant que phénomène ne peut exister que sur le mode de l'un ou du multiple puisqu'il n'est aucun autre mode d'existence possible. Nous concluons donc que le « moi » et le « mien » en vigueur dans le monde sont pure méprise.

Nous allons continuer à travailler sur cela, car il y a beaucoup à dire.

Nous devons explorer comment le soi apparaît à notre esprit sous l'influence de l'ignorance.

La semaine dernière, nous avons observé que, en raison du rôle de la conceptualité, même nos consciences directes reconnaissent un soi, mais accompagné d'une apparence erronée.

C'est ensuite notre conscience mentale qui élabore à partir de cette base.

La conscience erronée de nos perceptions directes fonctionne comme une cause.

Mais toutes nos états mentaux erronés, toutes nos vues incorrectes et toutes nos émotions perturbatrices sont tous des états conceptuels de l'esprit.

Ils élaborent à partir de ce qu'ils pensent voir.

Ils commencent à réfléchir : « Qu'est-ce que c'est ? »

C'est pourquoi, lorsque nous générons l'objet de négation, nous utilisons toujours un souvenir où notre esprit se comportait de manière non habile.

Quelle histoire racontait-il alors à propos de moi ?

Souvent, nous ne le savons même pas vraiment.



Le problème est que l'objet de négation, l'existence inhérente, est tellement impossible qu'il est en réalité difficile de dire exactement ce que c'est.

C'est comme parler d'un animal qui n'existe pas. Comment faire cela ?

Nous élaborerons cela un peu plus tard, mais le point que je souligne est le suivant : si vous explorez cela, vous ressentez un sens de soi que vous pourriez connaître sans dépendre de quoi que ce soit d'autre.

Un soi qui pourrait être connu *en lui-même*, isolé de tout le reste.

Il est donc important d'explorer comment cela se ressent pour vous, comment cela vous apparaît.

Il semble qu'il y ait quelque chose, du côté du soi, qui se montre à vous, par lui-même.

Comme s'il possédait une essence.

Comme s'il possédait des qualités que vous pourriez connaître indépendamment.

Des qualités qui vous permettraient de dire : « Voilà un bon soi. »

Dans mon cas, un soi charmant. Ou, pour être plus correct dans mon cas : un soi amusant.

Il est donc important d'explorer cela.

Tsongkhapa explique que le problème est que nous ne pouvons pas le regarder directement.

Car, en réalité, il n'est pas là.

On ne peut donc pas le regarder directement.

C'est pour cette raison qu'on le compare souvent à ce tuyau d'arrosage dans votre jardin qui, la nuit, vous apparaît comme un serpent.

Il apparaît comme un serpent toujours du coin de l'œil.

Mais au moment où vous regardez vraiment, ce n'est qu'un tuyau.

Car il n'y a jamais eu de serpent.

Ici aussi, vous faites surgir un souvenir et vous laissez la scène se dérouler comme une pièce de théâtre. Et pendant que la scène se déroule, vous regardez un peu de côté, comme si vous observiez :

« Comment est-ce que j'apparais à moi-même ? »

Cela prend du temps, mais c'est important.

Car sans savoir exactement ce que produit l'ignorance, nous ne pouvons pas réaliser la vacuité.

Car la vacuité est la vacuité de cela.

Pour connaître la vacuité, pour connaître la vacuité de l'existence inhérente, nous devons connaître ce qu'est cette existence inhérente, ce qu'est cette apparence.

C'est l'apparence d'un soi qui se montre à vous par ses propres caractéristiques, par sa propre essence, sans dépendre de quoi que ce soit d'autre.



3. Analyse du soi : identique ou différent des agrégats

3.1 Les deux possibilités logiques

Lorsque vous avez saisi cette apparence, ce qui prendra du temps, elle deviendra progressivement plus claire, et vous commencerez alors à utiliser l'analyse.

Si une telle chose existait, quelles en seraient les conséquences ?

Si le soi existait réellement ainsi, indépendamment, alors il ne pourrait exister que de deux manières.

Souvenez-vous de cela.

La manière dont nous existons réellement fonctionne différemment.

Dans ce cas, de nombreuses possibilités existent.

Mais si le soi existait par lui-même, il ne pourrait exister que de deux manières.

Si le soi existe en lui-même, alors il doit être soit différent des agrégats, soit identique aux agrégats.

Il n'y a pas d'autre option. Il n'y a pas de troisième voie. Il n'y a rien entre les deux. Ce n'est pas possible.

Il faut donc d'abord établir cela.

Il faut y réfléchir.

Est-ce vrai ?

Ou bien me croire simplement : « Gendun l'a dit, donc c'est vrai » ?

S'il vous plaît, ne faites pas cela. (*rires*) Ce n'est pas le but.

Ainsi, quelque chose qui existerait par soi-même serait soit identique, soit différent.

Il n'y a pas d'autre option, pas de voie intermédiaire.

Le soi est-il différent des agrégats ?

S'il est différent, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que le soi est ici et les agrégats sont là. Ils existent indépendamment.

Le soi ne dépend pas d'eux.

Mais cela signifie aussi que toutes les qualités des agrégats ne font, par définition, pas partie du soi.

Parce qu'ils sont autres.

Ce qui est le soi n'est pas les agrégats.

Ce qui est les agrégats n'est pas le soi.

Puisqu'ils existeraient par eux-mêmes, ils seraient différents.

Et être différents par nature signifie être non reliés, indépendants l'un de l'autre.

Vous devriez donc être capable de voir le soi sans voir les agrégats.

Mais cela signifie aussi que le soi ne pourrait posséder aucune des qualités des agrégats : la volition, la sensation, le discernement, la conscience.



Cela devient un soi étrange.
En réalité, cela devient un soi qui ne fait rien.
Lorsque vous y réfléchissez, cela ne fonctionne pas.
Il ne reste plus rien de ce que vous voudriez que le soi soit.
Ce serait quelque chose de complètement inerte.
Il n'y a pas d'issue.

Le soi est-il identique aux agrégats ?

Il ne reste alors qu'une autre option : le soi serait identique aux agrégats.
Mais si c'est le cas, alors tout ce qui est vrai des agrégats serait aussi vrai du soi, puisqu'ils seraient un. Ils seraient identiques.
Mais cela conduit également à des conclusions étranges.
Car si c'est la même chose, puisqu'il y a cinq agrégats, on arrive alors à la conclusion étrange qu'il y aurait cinq soi.
Mais ce n'est pas ce que vous voyez lorsque vous observez l'objet de votre ignorance.
Vous voyez un seul soi, pas cinq.
Cela ne peut donc pas être la solution.
Il faut alors insister pour dire que ce soi est un.
Mais si le soi est identique aux agrégats, alors on arrive à une autre conclusion étrange : les agrégats seraient tous identiques entre eux.
Cela n'a pas non plus de sens.
Rien que cela mérite déjà d'être exploré pendant un certain temps.

3.2 L'absence du soi inhérent

Ainsi, dans les deux cas, vous ne pouvez pas le trouver.
Vous ne trouvez pas un soi existant de manière inhérente qui serait différent des agrégats, ni un soi qui serait identique aux agrégats.
Une autre conséquence est la suivante : si le soi existait par lui-même, puisqu'il ne dépendrait de rien d'autre, il devrait rester identique.
Mais lorsque vous observez vos agrégats, vous voyez qu'ils changent constamment.
Ces deux choses ne correspondent donc pas non plus.
Et si votre soi était chaque moment individuel de l'esprit, par exemple, alors chaque moment de cet esprit, de ce soi, existerait par lui-même et serait sans relation avec le moment suivant.
Cela devient vraiment étrange. Ce n'est pas possible.

Vous obtenez ainsi un bon aperçu de votre ignorance.
Et ensuite vous allez le chercher :
Puis-je le trouver quelque part ?
Et vous finissez par ne pas le trouver.
Et cela crée une tension, un espace : il n'est pas là.



Et comme je l'ai souligné la dernière fois, cela ressemble à un soulagement.
C'est pourquoi j'insiste sur l'aspect oppressant de ce sentiment d'un soi inhérent.
C'est comme avec le serpent dans le jardin.
Au moment où vous réalisez qu'il n'y a pas de serpent, il y a un profond sentiment de soulagement.
L'absence du serpent dans votre jardin est avant tout ressentie comme ceci :
« Il n'est pas là. »

Ainsi, la vacuité qui demeure possède deux aspects.
Il y a la connaissance de l'absence, et il y a le ressenti de cette absence.
Savoir que ce qui semblait exister n'est en réalité pas là, qu'il est absent.
Et vous le ressentez. Vous ressentez cette absence.

Une bonne analogie, au moins pour ceux d'entre vous qui conduisent une voiture.
Si vous êtes habitué à conduire et que vous voulez faire un créneau pour garer votre voiture, que faites-vous ?
Vous regardez autour de vous.
Vous reconnaissez qu'il y a un espace vide de voiture entre deux voitures.
Mais surtout, vous ressentez cet espace vide, cette absence de voiture.
Car au moment où vous l'avez vu, il y a un ressenti de cet espace et de la question de savoir si votre voiture peut y entrer ou non.
Lorsque vous conduisez, vous n'allez pas mesurer la distance entre les deux voitures puis mesurer votre voiture.
Vous la ressentez.
Lorsque vous conduisez depuis longtemps, vous ressentez votre voiture. Votre voiture devient une extension de votre corps.
Vous avez une perception de l'endroit où votre voiture commence et où elle se termine.
Ainsi, lorsque vous connaissez bien votre voiture et que vous voyez une place de stationnement, vous sentez si elle va y rentrer. Vous n'avez pas besoin de mesurer.
Vous ressentez cet espace ouvert.

Et c'est très comparable à ce sentiment de vacuité.
Cela laisse derrière lui un espace très distinct.

Un point encore à souligner ici avant d'entrer un peu plus dans le texte.
Vous clarifiez d'abord l'image de l'existence inhérente, puis vous en explorez les conséquences.
Pour cette semaine, ces conséquences suffisent.
Nous en examinerons beaucoup d'autres.
Nous passerons ensuite à la négation en sept points de Candrakīrti, mais avançons une étape à la fois.



4. Conceptualité, méditation et les deux vérités

4.1 Conceptualité et négation

La semaine dernière, j'ai souligné un aspect important de la conceptualité selon le grand maître Dharmakīrti.

Dharmakīrti dit quelque chose de très important sur la manière dont nous connaissons les universaux.

Comment est-il possible que je puisse penser à toutes les chaises en utilisant un seul mot ? J'ai expliqué que la catégorie des chaises inclut des choses qui n'ont rien en commun.

Par exemple, la chaire de Newton à Cambridge et la chaise¹ sur laquelle je suis assis.

Elles ne partagent rien.

Et pourtant, chaque élément de cette catégorie est relié.

Comment l'esprit fait-il cela ?

Comment puis-je penser un universel ?

Dharmakīrti explique que cela fonctionne parce que la conceptualité procède de manière négative.

Techniquement, ce que l'esprit saisit est l'opposé.

Pour le dire simplement, il exclut tout ce qui n'est pas une chaise.

En faisant cela, il laisse un espace ouvert.

Et ce que vous réalisez alors, c'est l'opposé du « non-chaise » : la chaise.

C'est une idée très profonde à contempler, mais nous pouvons tous le faire.

Vous pouvez penser à une voiture.

Cela inclut tout, depuis une voiture à trois roues du XIX^e siècle jusqu'à la voiture volante de *Blade Runner*, et tout ce qui se trouve entre les deux.

Ainsi l'esprit peut faire cela en excluant ce que la chose n'est pas.

C'est ce qu'on appelle une *négation affirmante*.

En disant ce qu'une chose n'est pas, l'esprit affirme quelque chose.

En excluant tout ce qui n'est pas une voiture, je comprends ce qu'est une voiture au sens général.

En réalité, toute conceptualité fonctionne ainsi.

À l'exception d'un cas particulier.

C'est la négation qui n'affirme rien du tout.

C'est une négation non affirmante.

Car lorsqu'il s'agit de la manière dont nous existons, nous avons vu que la conceptualité elle-même est le problème.

On ne peut pas dire comment nous existons.

La vacuité ne peut être comprise que par conséquence.

Car dès que notre langage affirme quelque chose, il ajoute quelque chose de faux.

¹ Même mot en anglais pour chaire et chaise : chair

Ainsi la vacuité, comme l'espace vide, est une négation non-affirmante.

On dit simplement : « Cela n'est pas là. »

C'est tout.

Et c'est important, car vous ne dites pas non plus qu'il n'y a rien.

Vous ne dites ni qu'il y a quelque chose, ni qu'il n'y a rien.

Nous avons vu cela dans le sūtra pāli par lequel nous avons commencé, lorsque le Bouddha dit :

« Je n'accepte ni l'existence ni la non-existence. Car tout ce que vous entendez par ces mots, je ne l'accepte pas. »

C'est cela que nous essayons de comprendre.

Nous excluons donc quelque chose.

Mais cette vacuité nous dira quelque chose d'important sur la manière dont nous existons.

Cependant il faut la voir.

Je vois sur mon écran que certaines têtes semblent devenir très lourdes. Je comprends tout à fait. Après une soirée avec Nāgārjuna, moi aussi j'ai besoin de me soutenir la tête...

Mais, pour rendre cela un peu plus attrayant : plus vous vous en approchez correctement, plus profonde sera, à la fin, la félicité de ce que vous verrez.

Car nous cherchons toujours la liberté. Et ce que vous découvrez, c'est que vous êtes libre par nature.

Comme avec le serpent dans votre jardin : ce dont nous avons peur, qui nous met en conflit, qui nous fait nous sentir mal à propos de nous-mêmes, qui nous fait nous sentir coupables et limités, et tout le reste de cette misère... cette chose n'existe pas.

Elle n'a jamais existé.

Il n'est même pas possible qu'elle existe.

Cela n'a absolument aucun sens.

Ainsi, je commence toujours la méditation par une affirmation de ce que vous êtes, mais en termes de fonction.

Le fait que je sois en train d'enseigner en ce moment montre que j'existe.

Vous pouvez voir que je fonctionne. Cela suffit.

Puis nous retirons cet aspect de notre vision de nous-mêmes qui est oppressant, malsain pour nous.

Au début, il faut du temps pour le faire correctement.

C'est ainsi. On n'y peut rien.

Mais cela finit par s'installer.

Vous faites la même chose encore et encore. Vous commencez peu à peu à saisir ce que votre esprit fabrique.

Pour clarifier cela, vous pouvez revenir à ce dont nous avons parlé la semaine dernière.

Qu'est-ce que la conceptualité ajoute ?



Comme nous l'avons vu, la conceptualité est toujours une généralisation. Elle crée cette étrange illusion que j'existe indépendamment du contexte, indépendamment du temps, indépendamment de la substance. Ainsi, la conceptualité est en elle-même le problème.

Pour répondre à une question dans le tchat : tout n'est pas une négation. Notre conceptualité, elle, fonctionne toujours comme une négation. Elle généralise toujours quelque chose. C'est ainsi qu'elle fonctionne, et nous en avons besoin. Nos perceptions directes sont, pour simplifier, des affirmations. Mais la conceptualité fonctionne toujours par négation, en excluant quelque chose.

Par exemple, lorsque je dis : « quand j'étais jeune » - ce qui est réellement arrivé ! - en réalité, je généralise dans le temps. Car en vérité j'ai été très différent à de nombreux moments différents. Mais je généralise. Je dis quelque chose de général à propos de tous ces moments. Et ainsi de suite. C'est simplement ainsi que fonctionne la conceptualité. Elle nous permet de penser les choses de manière générale. Et comme nous l'avons vu la semaine dernière, c'est de cette manière que nous créons les phénomènes. Les phénomènes sont imputés par la conceptualité. Mais avançons pas à pas.

4.2 L'analyse dans la méditation

Encore un mot à propos de la méditation. Pour développer cela, continuez à vous référer aux facteurs d'éveil, en particulier aux deux premiers. Vous maintenez l'objet avec l'attention consciente, tel qu'il apparaît pour vous. Acceptez que, pendant un certain temps, ce ne sera pas parfait. C'est normal. Comme vous n'êtes pas encore familiers avec cet objet, il a besoin d'aide. Et souvenez-vous : l'attention consciente se développe avec la familiarité.

Vous avez développé une compréhension de la vacuité et vous vous concentrez sur elle. Vous utilisez le calme mental. Ensuite, vous utilisez l'analyse de deux manières distinctes. Dans la pratique du calme mental, vous observez si la distraction ou la torpeur apparaissent, et vous les corrigez. Cela demande simplement un moment de reconnaissance. C'est l'analyse habituelle dans la pratique du calme mental. Mais nous ne pratiquons plus seulement le calme mental : nous introduisons aussi la méditation de la vision pénétrante. Il est donc utile d'analyser activement l'objet.



Lorsque vous voyez que l'objet devient un peu vague, ajoutez de petits rappels. Essayez de le regarder sous un angle légèrement différent. Cette observation active vous aidera beaucoup à clarifier ce que vous regardez réellement. Non pas en multipliant les discours intérieurs, mais en utilisant votre compréhension. Par exemple, en vous rappelant brièvement l'objet de négation : vous vous souvenez que ce n'est pas là, que cela est absent. Vous vous souvenez que ce que vous examinez est l'existence inhérente, et que celle-ci est absente. Et ainsi de suite.

De petites réflexions très brèves permettent de maintenir un engagement actif avec l'objet. C'est pour cette raison que je vous donne des points précis à examiner, afin que vous puissiez les utiliser.

Pourquoi ?

D'une part, cela facilitera une compréhension toujours plus profonde.

Mais aussi parce qu'à la fin de notre chemin, nous voulons parvenir à ce que l'on appelle l'union du calme mental et de la vision pénétrante spéciale.

Quand obtenons-nous cette union ?

Lorsque l'analyse de la vacuité approfondit à la fois notre méditation et notre joie.

Au début, nous devons apprendre à naviguer entre ces deux aspects.

Si vous pensez trop, l'esprit devient instable.

Si l'esprit devient trop stable, l'objet devient vague.

Il faut donc jouer avec les deux.

Et il est bon d'apprendre à le faire dès le début.

Cette interaction jouera un rôle pendant un certain temps, jusqu'à ce que vous obteniez un esprit complètement stable, dans lequel l'analyse approfondit encore la concentration et libère un profond sentiment de bonheur intérieur.

Certains d'entre vous pensent peut-être :

« Je ne vois pas du tout de quoi vous parlez. Moi, je souffre beaucoup quand je médite. »

Oui... mais cela viendra.

Il est simplement bon d'apprendre dès le début à méditer avec un engagement très actif envers l'objet.

Nous reviendrons plus tard sur ces points avec davantage de détails.

Nous avons maintenant besoin d'un peu plus de compréhension préparatoire.

4.3 Les deux vérités

(Document annexe page 11)

Comme je vous l'ai promis, je reviendrai encore et encore sur ce même sujet jusqu'à ce que nous soyons tous sur la même longueur d'onde, avec une compréhension profonde de ce dont nous parlons.

Le sujet est celui des deux vérités : la vérité conventionnelle et la vérité ultime.



J'ai dit la semaine dernière que, dans les autres écoles bouddhistes, il s'agit de deux catégories distinctes de phénomènes.

Mais ici, pour simplifier, dans le Mādhyamaka, et en particulier dans le Prāsaṅgika Mādhyamaka, ce sont deux faces d'une même pièce.

Les deux sont les vérités d'un même phénomène.

Ainsi, mon iPad possède deux vérités.

La vérité conventionnelle est : « ceci est un iPad ».

La vérité ultime est : il est vide d'existence en lui-même, vide d'existence inhérente.

Les deux sont vraies à propos de cet iPad.

Et, selon le Prāsaṅgika, cela est vrai pour tous les phénomènes.

C'est une vérité universelle.

Il est très important de le comprendre.

Cela exclut les choses qui n'existent absolument pas.

Par exemple, les éléphants roses qui volent ne possèdent pas les deux vérités, car ils n'existent pas du tout.

On ne peut pas dire d'une chose qui n'existe pas qu'elle est vide d'existence inhérente.

Car dire qu'une chose est dépourvue d'existence inhérente signifie aussi qu'elle existe.

Je dis quelque chose à propos de la manière dont cela existe.

Une manière de comprendre cela, comme je l'ai montré dans cette annexe, est de regarder comment quelque chose est connu.

Vérité conventionnelle

La vérité conventionnelle consiste à connaître ce qui est établi par convention.

Si vous regardez ces tas de métal dans la rue, nous avons la convention qu'ils servent à se déplacer.

Et régulièrement, nous voyons d'autres personnes faire cela.

C'est une manière de savoir que c'est une voiture.

Il en va de même pour le soi.

Le soi existe.

J'observe constamment que je parle, que ma main droite fait toutes sortes de gestes, et j'ai l'idée que je fais quelque chose : je suis en train de parler.

C'est vrai.

Mais pour appeler cela une voiture, tout ce que nous avons est une compréhension commune que ce tas de métal sert à cela.

Et nous voyons régulièrement que c'est bien la fonction qu'il remplit.

Nous avons donc une perception directe : ces choses sont des voitures.

Les gens montent dedans et s'en vont avec.

C'est une manière d'en venir à cette compréhension.

Une autre manière, liée à la première, se produit au début de notre vie.

Nos parents nous montrent ces objets. Ils pointent du doigt et disent :

« C'est une voiture. »

C'est une connaissance par convention linguistique, par le nom et le concept.

Car tout le monde autour de nous semble d'accord : c'est une voiture.

À un moment donné, nous constatons que tout le monde appelle cette chose de la même manière, et nous acceptons que ce soit une voiture.

Ainsi, lorsque nous regardons l'existence conventionnelle de cette manière, nous examinons ce qui est établi par convention, c'est-à-dire ce sur quoi un accord commun s'établit.

Ma compréhension correspond-elle à celle des autres ?

C'est, pour le dire aussi simplement que possible, ce que cela signifie.

Nous sommes d'accord que c'est une voiture, et qu'elle peut accomplir cette fonction.

Mais on pourrait dire que c'est un niveau de compréhension assez superficiel.

Si l'on regarde la définition donnée par Chogyi Gyaltzen :

« Un objet qui est trouvé par un connaisseur valide analysant une convention et par rapport auquel ce connaisseur valide analysant la convention devient un connaisseur valide analysant la convention. »

Magnifique... ces définitions tibétaines sont... utiles !

La reformulation que je propose en dessous est plus claire.

En d'autres termes : ce qui est établi validement pour un connaisseur valide mondain et conventionnel, mais qui ne résiste pas à l'analyse d'une conscience de raisonnement ultime.

Nous arrivons ainsi à une compréhension commune, mondaine. Si vous prenez ce même tas de métal et que vous l'emenez en Amazonie, que vous le déposez entre les arbres et qu'un habitant de la région passe par là, et que vous lui dites : « C'est une voiture », il vous regardera probablement d'un air perplexe. Manifestement, il n'y aura pas de compréhension commune.

Une convention est un accord mutuel. Nous avons une compréhension commune de l'usage de cet objet, et nous reconnaissons que la combinaison de ses parties, dans ce contexte, peut accomplir la fonction que nous lui imputons, que nous projetons sur lui.

C'est très important, car cette fonction ne vient pas de son propre côté.

Une voiture ne peut remplir cette fonction que si nous sommes d'accord pour dire qu'elle sert à conduire, s'il y a du carburant, s'il y a des routes. Et déjà, cela montre que quelque chose ne va pas.

Mais au niveau le plus simple, nous disons : oui, c'est une voiture. Je peux la prendre, vous pouvez la prendre, et vous pouvez me ramener chez moi avec. Il n'y a rien de faux là-dedans.



Mais c'est là que surgit le problème, comme nous l'avons vu la semaine dernière. Car cela nécessite un accord conceptuel : cela repose sur le nom et sur le concept. Et ce concept a un prix : la voiture semble être une voiture en elle-même.

Elle nous apparaît comme si l'on pouvait enlever tout le reste et qu'il resterait encore une voiture. Lorsque je regarde la voiture, il semble qu'elle se montre à moi. Il y a une voiture, et cette voiture projette ses qualités dans mes yeux, et c'est ainsi que je la connais.

Mais comme nous l'avons vu, si je retire tout ce qui n'est pas la voiture - les pneus, le volant, le moteur - que me reste-t-il ? Rien.

Nous avons donc ici un paradoxe.

La voiture m'apparaît comme existant par elle-même, comme se montrant à moi indépendamment, comme possédant une essence de voiture, une sorte de substance « voiture ». Et lorsque je cherche cela, je ne le trouve pas.

Comme le dit le texte, la manière dont les choses apparaissent et la manière dont elles existent sont différentes. Elles sont même opposées.

Lorsque je regarde la voiture, elle semble se montrer à moi indépendamment. Mais en réalité, ce n'est pas possible. Elle dépend de parties, elle dépend de causes et de conditions, et elle dépend aussi d'un nom et d'un concept. Ces deux aspects sont donc opposés.

Lorsque nous utilisons le mot *svabhāva*, ou existence inhérente, nous désignons une manière d'exister qui ne dépend ni des parties, ni des causes et des conditions, ni du nom et du concept. C'est ce qui semble apparaître à notre esprit.

Et c'est là le problème de la vérité conventionnelle. C'est pourquoi on l'appelle parfois « vérité trompeuse ».

Les phénomènes existent, mais ils nous cachent la manière dont ils existent.

C'est exactement le même problème avec moi-même. Gendun existe conventionnellement de la même manière. Mais l'apparence de Gendun, même pour moi, me fait croire que j'existe indépendamment de mes parties, de mes causes et conditions, et d'un nom et d'un concept.

C'est cela que je saisis. C'est ce dont je peux me sentir fier. C'est cela aussi qui peut me faire me sentir insuffisant.

Et c'est pourquoi tant de mes actions échouent à répondre à mes véritables besoins. Car je réagis à quelque chose qui est une manière illusoire d'exister, qui n'est pas réaliste.

C'est là le problème du chérissement de soi. J'essaie de prendre soin de moi-même sans prendre soin de mes composantes, de mes causes et conditions, et du langage par lequel on me décrit. Et bien sûr, je rencontre alors des difficultés.

C'est donc cela le problème de la vérité conventionnelle.

Les vérités conventionnelles existent réellement. Nous pouvons le vérifier. Vous pouvez me donner vos clés et je peux conduire votre voiture pour rentrer chez moi. Nous pouvons tester cela.



Si je suis dans le parking à côté de votre voiture et que je demande à chaque personne qui passe : « Qu'est-ce que c'est ? », dans la plupart des pays les gens répondront : « Une voiture ». (En Finlande ils utiliseront probablement un mot très long et étrange, mais dans les pays anglophones ils diront « car »). Leur usage du nom correspond au mien, et cela confirme que ce que je vois est correct.

Nous faisons cela en permanence. Chaque fois que nous parlons et échangeons des idées, nous confirmons aussi notre langage.

On peut parfois le voir chez certaines personnes âgées qui deviennent isolées : leur langage peut devenir étrange. Ou chez les personnes qui développent une démence, par exemple. Tant que cela reste à ce niveau, une voiture est simplement une voiture, cela est valide.

Le problème apparaît dans la manière dont la voiture m'apparaît, et dans la manière dont ma pensée conceptuelle élabore à partir de cette apparence. C'est pour cela que nous payons dix mille euros pour une Honda et un demi-million pour une Rolls-Royce.

Pourtant, si je vous apportais les pièces détachées dans un ordre aléatoire chez vous, vous ne seriez probablement pas capable de faire la différence.

Cela montre que nous croyons qu'il y a quelque chose, dans la Rolls-Royce, qui la rend plus précieuse que la Honda.

Mais si je démonte la voiture, vous ne trouverez rien de tel.

Vérité ultime

C'est ici qu'intervient la vérité ultime. La vérité ultime apparaît lorsque nous analysons : comment la voiture existe-t-elle ? Où se trouve la « voiture » ? Pour reprendre ma reformulation, plutôt que la définition de Chökyi Gyaltzen :

En d'autres termes : ce qui est établi validement pour la sagesse sublime d'un ārya réalisant directement la vacuité ('phags pa'i ye shes mngon sum), c'est-à-dire l'objet connu lorsque toutes les superpositions sont dissipées.

Mais, formulé ainsi, ce n'est pas très utile non plus...

Plus simplement, c'est ce que vous découvrirez lorsque vous analysez comment la voiture existe. Et ce que vous trouvez, c'est une vacuité d'existence inhérente.

C'est une forme très spécifique de vacuité : la connaissance que l'apparence de la voiture n'est pas réelle de cette manière. Sa manière réelle d'exister est vide d'existence inhérente.

Je pense que je devrai répéter cela encore la semaine prochaine. Ce n'est pas un sujet facile.

Pour résumer une fois encore : lorsque nous parlons de soi, en particulier lorsque nous sommes contrariés, nous pouvons examiner comment nous nous apparaissions à nous-mêmes. À quoi suis-je en train de réagir ?



Il y a un sentiment très fort d'un soi qui serait connaissable par lui-même. Il semble se montrer directement à moi, comme s'il y avait quelque chose à propos de Gendun que l'on pourrait connaître sans rien d'autre.

Mais lorsque vous cherchez cela, vous ne le trouvez pas. En réalité, vous découvrez que cela est totalement absent.

Pour connaître Gendun, vous devez connaître ce qui n'est pas Gendun. Chaque aspect, chaque caractéristique de Gendun dépend de quelque chose qui n'est pas Gendun.

Cela dépend de mes sensations. Cela dépend de ma volition. Cela dépend de mon corps. Cela dépend de ma conscience.

Vous savez que je suis dans la pièce parce que vous percevez l'un de mes agrégats. C'est par l'un de mes agrégats que vous savez que je suis ici. Mais évidemment, mes agrégats ne sont pas moi.

Car si mon corps était moi, je ne mourrais jamais. Je déciderais simplement que je ne vais pas mourir. Je déciderais aussi de ne plus jamais tomber malade. Ce serait d'ailleurs une excellente décision... chacun d'entre nous pourrait vivre uniquement de malbouffe. Les aliments sains ne seraient plus nécessaires. Plus de salades, seulement des pizzas.

Nous pourrions aussi décider de dormir seulement quand cela nous arrange, et d'être parfaitement éveillés le reste du temps. Nous déciderions que nous réussirions brillamment tous nos examens et toutes nos thèses de doctorat.

Mais aucun de nous ne fait cette expérience...

Lorsque notre corps est fatigué, ce que nous voulons faire ne se produit pas. Lorsque notre corps est en colère ou affamé, peu de choses fonctionnent.

Lorsque vous voulez vraiment vous amuser mais que votre corps décide qu'il faut aller aux toilettes, votre amusement ne se produit pas.

Ainsi, mon corps n'est évidemment pas le soi. Mais dans cette vie, j'en dépends.

Pour me connaître, vous devez connaître quelque chose qui n'est pas moi, quelque chose dont je dépends. Je ne peux donc pas être connu par mes propres caractéristiques.

Pour mes caractéristiques, je dépends de mes parties, mais je dépends aussi de vous.

Par exemple, lorsque je suis devant le miroir le matin en train de me raser, est-ce que je peux voir une personne généreuse ? Non, bien sûr que non.

Je ne vois une personne généreuse que lorsque je donne quelque chose à quelqu'un. Ainsi, pour me connaître comme une personne généreuse, j'ai besoin de vous. C'est dans cette relation avec vous que je peux être connu comme une personne généreuse à ce moment-là.

Ainsi, pour tout ce que vous voulez savoir à propos de moi, vous finissez toujours par regarder quelque chose qui n'est pas moi. Vous dépendez toujours de quelque chose qui n'est pas moi.

Pour connaître une voiture, vous devez vous appuyer sur quelque chose qui n'est pas la voiture : les pneus, le pare-brise, et ainsi de suite.

Ainsi, la voiture existe de manière dépendante. La personne existe de manière dépendante.

Ce qu'est la vacuité, c'est la vacuité d'une existence indépendante. Une telle existence n'est pas possible. C'est cela que l'on appelle *svabhāva*. Et *svabhāva* n'existe pas.



C'est là la liberté que nous cherchons.

Lorsque nous voyons que cela est absent, alors aucune émotion non vertueuse ne peut plus surgir. Car on ne peut pas désirer quelque chose qui n'a pas de caractéristiques propres. On ne peut pas être en colère contre une personne qui n'a pas de caractéristiques inhérentes. On ne peut pas être fier de quelque chose qui n'a pas de caractéristiques propres. Cela n'est pas possible.

Mais envers ces choses, on peut développer la bienveillance, l'appréciation, la gratitude, la compassion et l'amour. Car toutes ces qualités concernent des êtres qui existent en dépendance.

Moi, par exemple, j'existe en dépendance des traducteurs français.

Et lorsque les traducteurs français m'ont traduit pendant deux heures et demie, ils ont besoin de se reposer.

Je sais bien que les participants ici aimeraient écouter encore dix heures de Mādhyamaka. Mais ne me le demandez pas, je devrai dire non. (*rires*)

Faisons maintenant les prières de dédicace.

Puissent les remèdes que nous avons étudiés ce soir être trouvés par tous les êtres vivants. Et que, grâce à cela, toutes les guerres, toutes les injustices, toutes les discriminations, tous les féminicides, toutes les oppressions et tous les abus puissent un jour prendre fin.

Voilà la puissance de ce que vous faites.

Ce n'est pas facile. Mais lorsque vous aurez réalisé cela, vous deviendrez un joyau exauçant les souhaits pour chaque être sensible.

C'est la promesse.

Et c'est une promesse que je tiendrai entièrement.

Cela vient même avec une garantie. Si vous devenez éveillés, vous pourrez revenir me voir et nous vérifierons si j'avais raison.

Et je peux vous garantir que, bien sûr, j'avais raison.

(Prières de dédicace)

Du fond du cœur, merci. Merci.

S'il vous plaît, guidez tous ceux qui vous entourent, grâce à la bonté desquels vous existez, vers la liberté. Aidez-les à sortir d'ici.

Merci. Ici à Helsinki, je vous verrai demain. Et si les conditions karmiques le permettent, pour les autres, je vous retrouverai la semaine prochaine.



