

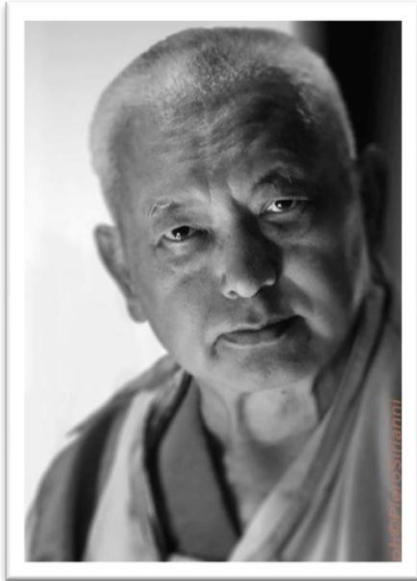


# Comment méditer sur la vacuité

## Par Lama Zopa Rinpoché



LM-VACUITE-COMMENT MEDITER SUR LA VACUITE-Dernière mise à jour 22.07.2015



*(Les pages qui suivent sont extraites de "Comment développer l'Amour et la Compassion", un enseignement de dix jours donné en septembre 1983 à l'Institut Lama Tsong Khapa, en Italie, sur la manière de développer bodhicitta et de pratiquer la transformation de la pensée dans la vie quotidienne. Cet enseignement nous montre également comment réaliser que le "je" est simplement désigné.)*

### Lundi 5 septembre

Nous allons d'abord réciter un mala du mantra *Om mani padmé houn*, afin que la pratique devienne efficace pour l'esprit. Faites naître la pensée du bon cœur ultime dans votre esprit et dans celui de tous les êtres.

Vous êtes venus ici suivre un cours de méditation pour apprendre et développer quelque chose, pour faire quelque chose pour l'esprit et trouver la méthode qui permette d'acquérir la paix mentale. Je vous en remercie et je m'en réjouis.

Nous sommes tous venus ici avec le désir de ne pas souffrir mais d'avoir du bonheur. En cela, tous les êtres humains sont les mêmes. Toutes les variétés de créatures et tous les différents humains, quelle que soit leur couleur ou leur aspect, sont semblables ; tous ils désirent le bonheur et pas la souffrance.

Toutes les créatures cherchent le bonheur ; ils le cherchent jour et nuit, en trouvant de quoi s'occuper. Ces oiseaux qu'on entend chanter dans les buissons et aussi les papillons....si occupés. Ils sont tous pareils : ils désirent le bonheur et ne désirent pas la souffrance. Les créatures qui vivent dans l'eau et celles qui rampent sur terre, ces fourmis qui sont si rapides, qui travaillent si vite, elles courent toutes à la recherche du bonheur.

Même les êtres humains sur cette terre recherchent la paix de l'esprit à l'extérieur. Ils ne la cherchent pas en développant le facteur intérieur de l'esprit, le bon cœur. Ils ne la recherchent qu'à l'extérieur.

Il est possible qu'une personne qui possède des biens puisse jouir d'un certain confort matériel et physique mais comme rien n'est entrepris pour protéger l'esprit des pensées négatives, sources de confusion, malgré la richesse et le confort matériel, puisque l'esprit de cette personne expérimente dépression, peurs et angoisses, elle est tellement accablée par la souffrance mentale qu'elle ne ressent même pas le confort physique. A cause de la souffrance mentale, le confort physique n'est pas senti. Comme vous le voyez, si vous ne supprimez pas les mauvaises pensées et ne développez pas un état d'esprit pur, le bon cœur, même le confort physique et le plaisir en sont perturbés.

Vous avez beaucoup de biens mais comme vous avez tant de problèmes, parfois vous en arrivez même à penser : « Si j'étais un chat, comme ce serait merveilleux ! » Vous pensez qu'alors il n'y aurait pas de problèmes, en tous cas plus de problèmes de relations. Certains vont même jusqu'à souhaiter : « Si j'étais un mendiant, n'ayant aucun bien je n'aurais aucun problème, il n'y aurait aucun danger ! » Une personne d'un rang très élevé comme un roi ou un président pourrait formuler ce souhait : « Oh si j'étais pareil à ces mendiants des rues, comme ce serait merveilleux, comme je serais heureux ! »

Souhaiter être un animal ou quelque chose comme cela vient de votre manque de conscience de leurs problèmes. Le fait que vous ne voyez pas qu'ils ont des problèmes ne signifie pas qu'ils n'en ont pas. C'est simplement que vous n'en êtes pas conscient, vous n'avez pas suffisamment observé la vie des animaux.

Vous cherchez à obtenir des biens, de l'éducation, etc., vous étudiez pendant trente ou quarante ans, depuis l'enfance, mais sans chercher à rendre l'esprit pur, à développer le bon cœur. Et parce vos efforts ne sont pas dirigés vers ce but, peu importe combien vous travaillez, peu importe combien vous avez d'éducation, votre vie devient encore plus confuse qu'auparavant. Il n'y a aucun changement dans l'esprit. De vos efforts devrait résulter une plus grande paix mentale, mais ce n'est pas le cas. Vous êtes même plus confus qu'un enfant qui n'a pas encore reçu d'éducation.

Il est donc extrêmement important, indispensable, pour obtenir le bonheur, la paix de l'esprit dans la vie de tous les jours, de transformer votre esprit : d'avoir moins de désirs, de colère, moins d'insatisfaction, de jalousie, d'orgueil, de malveillance ou ressentiment, moins

d'ignorance. Sans changer l'attitude égoïste, la colère, l'insatisfaction, l'ignorance et toutes ces choses, il n'y aura pas de paix de l'esprit.

Tous ces problèmes : la dépression, les hauts et les bas, toutes les peurs, les dépressions nerveuses, ou même le suicide (même si personne n'a essayé de vous tuer, vous le faites vous-même, vous devenez votre propre ennemi) ; tous ces problèmes viennent de votre propre esprit incontrôlé.

Il y a vingt facteurs mentaux incontrôlés secondaires dont les trois facteurs perturbateurs (l'attachement, la colère et l'ignorance) sont la racine. Toute souffrance, tout malheur vient de ces facteurs perturbateurs ou émotions perturbatrices. Ces derniers proviennent de la racine même qu'est l'ignorance qui ne comprend pas la nature absolue de l'esprit. Ne comprenant pas la nature absolue du « je », nous ne comprenons donc pas comment le « je » existe.

### *Comment le « je » existe*

Vous pouvez voir à quoi ressemble cette ignorance qui considère que le « je » existe véritablement. Dans notre vie quotidienne, du matin au soir, quelle que soit notre activité (même maintenant), chaque fois que vous pensez à vous-même, vous désignez "je", un « je » est désigné sur les agrégats. Cette désignation d'un « je » revient à nous attribuer notre propre nom, quel qu'il soit, celui que nos parents nous ont donné. C'est comme cela. Chaque fois que d'autres gens vous voient ils nomment votre nom sur vos agrégats. Chaque fois que vous étiquetez « je », « je » est simplement désigné sur ces agrégats : tout comme les autres vous nomment simplement quand ils voient votre corps ou comme vos parents quand ils vous ont donné un nom, ou lorsque des gens parlent de vous. Il ne s'agit toujours que d'une simple désignation.

Le « je » qui a l'air d'exister comme s'il était réel n'est que cette désignation, c'est tout. Mais ce « je » qui est simplement désigné sur les agrégats n'apparaît pas comme s'il était simplement désigné : il n'apparaît pas tel qu'il est mais comme s'il existait de son propre côté.

Le « je » qui n'est qu'une simple désignation sur les agrégats apparaît comme s'il n'était pas simplement désigné sur ces agrégats, mais comme s'il existait de par lui-même, sans dépendre des agrégats, mais indépendant et existant de son propre côté. Comme s'il ne dépendait pas de la pensée qui le désigne et comme s'il ne dépendait pas du nom mais existait de son propre chef.

La pensée, le concept, qui adhère complètement à la croyance que le « je » qui semble exister de son propre côté est cent pour cent vrai, c'est cela .l'ignorance, celle qui tient le « je » comme existant en soi et qui adhère à la croyance en l'existence véritable du « je ».

Tous les états de confusion, d'insatisfaction, de colère, viennent de cette ignorance. Et tous les autres problèmes de la vie viennent de ces états mentaux de confusion. Cela transforme non seulement votre vie en problème, mais vous fait également créer des problèmes pour autrui, pour d'autres êtres. Vous dérangez les autres, vous ne permettez pas à quelqu'un qui est paisible et profite de la vie d'avoir la paix.

*(Courte pause suivie d'une brève méditation).*

### **Trouver le « je »**

Réfléchissez à la manière dont le « je » vous semble exister et comment vous pensez au « je » et le désignez.

A présent, faites l'expérience qui suit : pensez simplement au « je », à vous-même. Ne pensez pas au « je » en général, mais pensez à vous-même, à votre « je ». Pensez : « je ».

Maintenant, si vous sentez qu'il y a un sujet, un méditant, un « je » qui peut être trouvé, qui semble pouvoir être trouvé, un je réel, alors concentrez-vous sur lui et, en même temps, laissez une partie de l'esprit être consciente de votre propre corps, de tout ce qui le compose : la peau, la chair, les os, les côtes... Pensez notamment à la région thoracique, aux poumons, au cœur et à tous les détails internes.

Pensez d'abord : « je ». Essayez de ressentir un « je » qui puisse vraiment être trouvé, un « je » qui soit réellement ici, à l'intérieur, spécialement là, au fond (*Rinpoché montre la poitrine*), entre le cou et le coeur, dans une sorte d'obscurité, pas très clair. Alors, quand vous avez vu ce « je », laissez une partie de l'esprit être consciente de l'intérieur de votre corps, pour chercher où se localise ce sujet « je ». Vérifiez dans le coeur, puis vérifiez dans la tête, les oreilles, le nez, le cerveau et peut-être à l'intérieur de la langue. Allez voir également à l'intérieur des mains et des

jambes, soyez conscients de l'aspect interne du corps. Cherchez à l'intérieur et pensez : « Où est-il ? »

Au tout début ne pensez pas : « Oh, cela n'existe pas ! » Pensez que le « je » peut être trouvé.

Comme vous le voyez, le résultat est le suivant : vous n'arrivez pas à trouver le « je ». Même si, au départ, il semblait qu'on puisse le trouver, quand vous faites de plus amples recherches : rien. Au début il semble vraiment que le « je » puisse être trouvé, mais une fois que vous commencez à chercher, il disparaît. Vous ne parvenez pas à trouver cet endroit particulier, dans cette zone où vous avez toujours pensé qu'il se trouvait.

Vous ne pouvez le trouver ni dans les jambes, ni dans la tête. Vous ne pouvez le trouver ni à l'intérieur, ni à l'extérieur. Pourtant, assurément, il y a un « je » : un « je » qui se fatigue, qui a mal aux jambes, qui veut sortir, qui veut dormir. Il y a bien un « je » qui médite, qui est malheureux, qui veut être heureux, qui veut boire un cappuccino... Il y a un « je », mais pas ce « je » là ; n'est-ce pas étrange ?

Peut-être quelqu'un l'a-t-il trouvé quelque part. Quelqu'un l'a-t-il trouvé ?

## Mardi 6 septembre

Quand nous récitons le mantra *Om mani padmé houn*, vous pouvez visualiser Tchènrézi au dessus de votre tête et de celle de tous les êtres : de chaque être des enfers (*skt. narak*), de chaque esprit avide (*skt. préta*), de chaque animal. Des nectars purs coulent du cœur de Tchènrézi et les purifient. Cela élimine tous les obstacles qui empêchent les enseignements et la méditation d'être bénéfiques pour l'esprit et efficaces, surtout, pour la transformation de l'esprit en esprit d'Eveil (*skt. bodhicitta*). Tous les obstacles à la poursuite de la voie vers l'Eveil et au développement de bodhicitta sont purifiés.

Pensez d'abord à tous les êtres qui sont dans cette pièce, puis à tous les autres.

Quand nous pensons que la grande compassion envers tous les êtres et l'entraînement de l'esprit à cette grande compassion existent, il devrait être facile de comprendre qu'il est possible de la développer dans notre esprit. Dans notre vie quotidienne nous avons de la compassion pour les autres, pour quelques personnes, pour quelques animaux. Tantôt moins, tantôt plus. C'est de par la nature de notre esprit que parfois la compassion s'élève, c'est donc grâce à la

nature de l'esprit que nous pouvons nous développer. Une chose est sûre, il est possible d'obtenir la réalisation complète de l'entraînement de l'esprit à la grande compassion à l'égard de tous les êtres.

Il y a un « je » en lequel nous croyons normalement comme étant quelque chose de réel en nous. Il s'agit de quelque chose, quelque part dans le cœur ou dans la poitrine et qui nous vient habituellement à l'esprit en tant que « moi ». Quand les autres nous critiquent, nous maltraitent, nous traitent de manière irrespectueuse, lorsqu'ils nous font du mal, nous ressentons un « je » réel qui est blessé : « Il m'a fait du mal ! Il m'a maltraité ! » Nous ressentons un « je » réel quelque part à l'intérieur qui dit : « Il m'a aidé » ou « il m'a fait du mal. » Un « je » qui est réel, qui existe de son propre côté, quelque chose là dans la poitrine, difficile à trouver.

Avez-vous cherché le « je » ? Quelqu'un l'a-t-il trouvé ?

*Etudiant* : S'il me fallait trouver le « je », alors je dirais qu'il est peut-être dans le cerveau.

*Rinpoché* : Vous n'êtes pas obligé de le trouver ! Il ne s'agit pas d'un engagement. Vous devez vérifier s'il peut être trouvé ou non (rires).

*Etudiant* : Quand j'ai fermé les yeux, je pouvais ressentir le « je », mais quand je l'ai cherché, je n'ai pas été capable de le trouver.

*Rinpoché* : De plus en plus, il faudrait faire cette recherche ! D'abord vous vérifiez jusqu'au bout des pieds... Quand cela est terminé ; que se passe-t-il dans votre esprit ? L'expérience que vous faites, ce qu'il en résulte, voilà ce que vous examinez. Observez comment le « je » vous apparaît, puis, si l'esprit s'en détourne, ramenez-le de nouveau à la recherche du « je ».

Peut-être est-ce plus efficace si je ferme les yeux. Alors je regarde le « je » et, à nouveau, je vérifie comment il apparaît, puis je cherche encore. Il est très bon de faire ceci en alternance afin que cela devienne de plus en plus clair. De cette façon, on peut voir beaucoup plus clairement l'objet de l'ignorance ; à savoir, que tandis qu'il n'y a pas un tel « je » existant en soi, que le « je » est vide d'existence propre, il semble quand même exister de son propre côté. S'attacher à cette apparence est la racine de toute souffrance, de toute confusion.

Cette méthode contribue énormément à percevoir plus clairement l'objet de l'ignorance, l'hallucination, le « je » illusoire, le « je » qui est vide et qu'il nous faut réaliser comme étant vide. Croire en ce « je » crée tous les problèmes et la souffrance.

Avez-vous dit l'avoir trouvé dans le cerveau ?

*Etudiant* : S'il me fallait trouver le « je », je dirais qu'il est dans le cerveau.

*Rinpoché* : En fait, je n'avais pas terminé ce que j'allais dire. C'est comme de vouloir trouver un lion des neiges en Italie ou un milliard de dollars dans cette pièce ! Vous n'êtes pas obligé de trouver un milliard de dollars dans cette pièce.

Si vous pensez que le « je » est dans la tête, alors vous ne devez pas simplement vous en contenter : vous devez vérifier. Vous ne devez pas vous satisfaire de cela. C'est là le problème, c'est notre problème : si nous croyons qu'il est là, il nous faut vérifier s'il est vraiment là. Le croire simplement et en rester là, être satisfait sans avoir vérifié s'il est là, c'est la racine même de notre confusion dans la vie quotidienne. Cela provient d'un manque de sagesse, c'est le problème de l'ignorance. (Rires)

Alors, le « je » peut-il être trouvé dans cette pièce ou non ?

*Etudiant* : Il est possible de le trouver n'importe où. Peut-être que c'est la seule chose que l'on puisse trouver. On trouvera le « je » quand on atteindra l'Eveil.

*Rinpoché* : Renaldo, ne penses-tu pas que tu es ici, dans cette pièce ?

*Etudiant* : On peut être ici avec le corps mais avec l'esprit on peut aller partout.

*Rinpoché* : C'est semblable à ce qui a été dit hier par Salvatore. Alors ton corps est ici et quand tu penses à l'Inde ton esprit est en Inde, dans les « salons » de thé indiens ?

*Etudiant* : Peut-être. C'est possible. C'est difficile pour mon esprit, mais l'esprit de Rinpoché a plus de qualités et de possibilités pour sortir d'ici.

*Rinpoché* : Mon esprit est coincé ici.

*Etudiant* : La notion du « je » que nous avons est-elle liée à l'esprit grossier ?

*Rinpoché* : Oui, c'est juste, pensez à l'esprit grossier. Georges, le « je » peut-il être trouvé dans cette pièce ? Le « je » peut-il être trouvé sur le corps ?

*Georges* : « Je » ne peut pas être trouvé dans cette pièce.

*Rinpoché* : Oh, « je » ne peut pas être trouvé dans cette pièce ?

*Georges* : Le « je » n'est pas trouvable dans cette pièce, il n'est trouvable nulle part.

*Rinpoché* : Le « je » n'est pas trouvable dans cette pièce ? Donc Georges ne peut pas être trouvé dans cette pièce ?

*Georges* : Vous devriez utiliser le mot « existe » au lieu de « trouvable ».

*Rinpoché* : Quelle est la définition de « trouvable ? »

*Georges* : « Trouvable » signifie que c'est à un endroit.

*Rinpoché* : Je veux dire, tu trouves la montre là sur la table. Tu trouves la montre, tu vois la montre sur la table, donc tu la trouves parce qu'elle est sur la table. Ainsi tu as trouvé la montre dans cette pièce, sur cette table. Tu as trouvé la montre, c'est juste, n'est-ce-pas ? Donc, Georges est trouvable.

*Georges* : Dans ce sens là, il est trouvable.

*Rinpoché* : Le « je » est donc trouvable dans cette pièce ?

*Georges* : Dans ce sens-là, oui.

*Rinpoché* : Le « je » peut être trouvé dans cette pièce, d'accord. Le « je » est-il trouvable sur les agrégats ?

*Georges* : Dans ce sens là, le « je » est trouvable sur les agrégats.

*Rinpoché* : Peut-on trouver le « je » sur les agrégats ?

*Georges* : Dans ce sens-là, oui.

*Rinpoché* : Donc, le « je » peut être trouvé sur les agrégats ! Alors, où est-il ? (rires)  
De la même façon, la table peut-elle être trouvée sur la table ?



*Georges* : Nous disons en général que la table peut être trouvée dans la pièce. Dans ce sens-là, la table peut être trouvée sur ses parties. Mais non pas dans le sens de trouver une table existant en soi.

*Rinpoché* : Je ne parle pas d'une table existant en soi, je parle simplement de la table. La table peut-elle être trouvée sur la base de la table ?

*Georges* : Dans ce sens-là, la table est trouvable.

*Rinpoché* : Oui, je ne parle pas du tout d'existence en soi. Peut-elle être trouvée ?

*Georges* : Oui, elle peut être trouvée dans la pièce. Oui, elle peut être trouvée sur ses parties.

*Rinpoché* : Voyons... la table peut être trouvée sur la base de la table. D'accord, où est-elle ? Montre-la-moi. (rires) Il semble que la table est brûlante car Georges la montre en faisant très attention et en gardant ses distances.

Le « je » peut-il être trouvé sur les agrégats ? N'est-il pas supposé être introuvable ?

*Georges* : En anglais, on utilise le mot « findable » (trouvable) pour signifier « exister. » Quand vous demandez si cela est trouvable dans la pièce, voulez-vous dire : cela existe-t-il ?

*Rinpoché* : Oui.

*Georges* : Cela existe en relation avec les parties, ainsi, en réponse à la question « Où est-ce », nous pouvons dire : sur les parties. Cela ne peut pas être trouvé au sens de montrer de façon substantielle.

*Rinpoché* : Tu ne peux pas montrer la table sur la table substantielle ? Tu ne peux pas la montrer ? Tu l'as montrée : (rires) Tu l'as vraiment montrée. Tu as montré la table substantielle. Ce que tu as montré n'est-il pas substantiel ? Est-ce non substantiel ?

*Georges* : Je montre l'ensemble.

*Rinpoché* : Alors, l'ensemble qu'est-ce que c'est ? Tu montres l'ensemble en disant que c'est la table ?

*Georges* : Non.

*Rinpoché* : Alors quoi d'autre ?

*Georges* : Je dis que la table peut être trouvée, alors elle existe là, au sens d'exister en relation à cela. Elle ne peut pas être trouvée ailleurs. Elle ne peut pas être trouvée là (il montre le hall de méditation). En anglais on pourrait dire de façon peu précise qu'on peut trouver des gens ici. Ce que je ne veux pas dire c'est qu'elle est trouvable, que ceci est la table, qu'il y a quelque chose qui est la table.

*Rinpoché* : Il y a quelque chose qui est la table ! Alors l'ensemble est-il la table ?

*Georges* : Non.

*Rinpoché* : Ne montres-tu pas l'ensemble ? Alors quelle partie est la table ?

*Georges* : L'ensemble n'est pas la table.

*Rinpoché* : Ainsi, tu ne montres pas l'ensemble ! Alors montrer l'ensemble et dire que c'est la table est faux ! Ne montres-tu pas l'ensemble des parties ?

*Georges* : En tant que table, non.

*Rinpoché* : Alors que montres-tu ? Tu ne montres pas les parties, tu ne montres pas leur assemblage, que montres-tu ?

*Georges* : Au sens conventionnel, si nous demandons s'il y a une table, alors il y a une table. Si nous demandons un exemple de table alors nous montrons ceci (Georges montre la table).

*Rinpoché* : D'accord. Alors, quand tu veux dire quelque chose à Siliana, par exemple, mais que tu ne la trouves pas, si elle apparaît soudain, tu la montreras du doigt en tant que Siliana. Ce sont ses agrégats que tu montres, n'est-ce pas ?

*Georges* : Nous parlons bien de cette manière.

*Rinpoché* : Ainsi, tu montres ses agrégats.

*Georges* : C'est ce que nous faisons.

*Rinpoché* : Oui. (rires) c'est donc la même chose. Tu ne montres pas des parties spécifiques des agrégats, n'est-ce pas ? C'est pareil pour la table, tu montres l'ensemble des parties de la table, l'ensemble de la table.

*Georges* : Nous disons comme cela, mais en anglais...

*Rinpoché* : N'est-ce pas comme cela ? N'est-ce pas correct ?

*Georges* : Quand on dit que l'on peut trouver Siliana là, en anglais cela implique qu'il y a quelque chose à trouver.

*Rinpoché* : D'accord. Est-ce que Siliana est introuvable ? Je pose simplement ces questions pour que vous puissiez y réfléchir.

*Etudiant* : Puis-je poser une question ? En bref, quelle est la différence entre le « je » et l'esprit ?

*Rinpoché* : Il y a une grande différence. Quel est votre nom ? Salvatore ? Par exemple, est-ce que Salvatore et le corps de Salvatore sont différents ? Vous savez, Salvatore n'est pas le corps de Salvatore ; la différence qu'il y a est aussi grande que ça. L'esprit est sans forme, sans couleur, différent du corps qui est l'objet du sens du « je ». Ainsi, personne ne peut voir Salvatore, le « je ». Le « Je » et Salvatore sont la même chose.

*Salvatore* : Si le « je » de Salvatore est sans forme, l'esprit l'est aussi.

*Rinpoché* : Quelqu'un peut-il voir le « je », Salvatore ? Salvatore est-t-il sans forme ? D'accord, alors Salvatore n'a pas besoin de dîner ce soir. Il n'a pas besoin de petit-déjeuner, de déjeuner, de dîner. Il n'a pas besoin de se déplacer en voiture.

*Salvatore* : Je peux manger, je peux aussi rester sans manger.

*Rinpoché* : Quand l'heure du petit déjeuner, du déjeuner ou du dîner arrive, alors Salvatore ne devient pas esprit. A ces moments-là, Salvatore prend forme mais sinon il est sans forme. J'aime beaucoup cela, je trouve que c'est ingénieux.

*Salvatore* : Quelle est la différence entre le « je » et l'esprit ? Il ne s'agit plus de Salvatore, c'est une question pour tout le monde, pas uniquement pour Salvatore.

*Rinpoché* : Comme je l'ai mentionné au début ; vous avez bien entendu les mots « simplement désigné », n'est-ce-pas ? Okay ! c'est donc cela. Le « je » est le possesseur de l'esprit et du corps, des agrégats, mais il est simplement désigné sur les agrégats. Quelquefois il y a un corps, quelquefois il n'y a pas de corps, juste l'esprit, cependant l'esprit est ce que l'on possède (la possession) et le « je » est ce qui possède (le possesseur). Mais l'esprit que nous croyons exister en soi, de par lui-même, n'est en fait que l'esprit, il n'y a rien d'autre que ce qui a été simplement désigné sur cela.

*Etudiante* : Je trouve que quand j'étais une petite fille j'avais un certain type de saisie et quand j'étais plus âgée, un autre. Il y a toujours la même façon de faire la saisie mais je sens que j'ai de nombreux « je », je n'ai pas toujours le même « je ». Y a-t-il un moyen valide pour faire de ces différents « je » l'objet à identifier ?

*Rinpoché* : Tu veux dire des « je » différents depuis l'enfance et plus tard ? Dans la vie quotidienne normale, quand on ne recherche pas le « je » ou n'utilise pas le raisonnement logique pour examiner la façon dont il existe, il y a quelque chose qui apparaît et on s'en empare comme étant le « je ». Pensez à cela. Demandez-vous ce qu'il en est.

En général, c'est ainsi : il y a l'apparence d'un « je » réel, un « je » existant vraiment, quelque chose qui a l'air de pouvoir être trouvé, comme s'il était là, à l'intérieur du corps. Aussi, quand quelqu'un vous critique, vous pensez : « Il dit ça à moi ! » Et dans l'excitation de la colère vous montrez votre poitrine. Ou encore, quand une chose terrible arrive, vous portez la main à la poitrine en disant : « Oh mon Dieu ! », et ainsi de suite. Vous portez la main au cœur. Il vous arrive aussi parfois de désigner votre tête, mais la plupart du temps c'est le cœur.

Quand vous montrez le « je », vous ne montrez pas la tête mais le cœur. Quand vous parlez du fait de réfléchir ou de penser, vous montrez la tête mais vous ne le faites pas quand vous dites : « Est-ce à moi qu'il le dit ? » Je pense que dans la vie courante cette façon de s'exprimer dévoile, par les gestes, l'ignorance de l'existence véritable : le « je » qui est simplement désigné apparaît comme s'il n'était pas simplement désigné, mais existait de son propre côté et la personne s'y accroche complètement comme s'il était réel. C'est ce qui transparaît du geste de la personne qui se frappe elle-même très fort au niveau du cœur. Pour elle, le « je » a l'air réel, d'exister véritablement, d'être tout à fait réel.

## Le « je » simplement désigné

Le « je » apparaît encore aux méditants expérimentés, mais au fond d'eux ils comprennent que sur la base des agrégats il n'y a absolument pas de « je » existant de son propre côté. C'est comme de voir un mirage : même si celui qui marche sur le sable chaud est certain qu'il n'y a pas d'eau du tout, s'il voit un mirage, il lui semblera quand même qu'il y a de l'eau. Un méditant expérimenté a une expérience similaire : il a la compréhension ferme qu'il n'y a absolument pas de « je » existant en soi ou de son propre côté, mais le « je » qui est simplement désigné et sous le contrôle du nom lui apparaît encore comme s'il existait de par lui-même, de son propre côté. Le point essentiel c'est qu'il ne s'y attache pas, juste comme la personne qui voit le mirage ne s'y attache pas comme si c'était de l'eau.

Il y a aussi la pensée du simple « je » : par exemple « je vais dormir », « je vais manger », « je vais boire », « je vais au marché ... » La pensée d'un simple « je » est là, même quand on n'a pas réalisé la signification du non-soi, la nature absolue du « je », à savoir que le « je » est vide d'existence véritable. Si cette pensée était une conception fautive cela signifierait que « je mange », « je pense », « je marche... » tout ceci n'existe pas. Ce qui voudrait dire que cela n'existe pas. Ce qui signifierait que vous avez atteint le stade du nihilisme. Mais, bien sûr, la pensée d'un « je » existant véritablement, qui mange, qui dort, etc., est une hallucination, une conception erronée, car ce « je » qui semble exister véritablement, n'existe pas. Le « je » qui mange, s'assied, etc., n'existe pas [indépendamment].

Il est bon de relier cela à votre expérience personnelle. Essayez de le comprendre à partir de votre expérience. Cela vaut vraiment la peine d'étudier ce sujet et d'en obtenir une compréhension. Notre ignorance sur ce point est la raison pour laquelle nous ne sommes pas encore libres, c'est la raison pour laquelle nous n'avons pas encore obtenu la libération du samsara.

*Etudiant* : Puis-je poser une autre question ? Quand nous montrons notre cœur, c'est que parfois l'expérience d'un « je » est si forte que nous en ressentons même une douleur physique. Quand nous méditons, comment pouvons-nous utiliser cette expérience physique d'un « je » dans la poitrine ? Cela semble physique. Faut-il méditer sur cela pour trouver quelque chose ?

*Rinpoché* : Non. (rires). C'est comme auparavant quand j'ai dit que l'on n'est pas obligé de trouver un million de dollars dans la pièce quand la pièce en est vide.

Même si vous avez réalisé la nature absolue du « je », même si vous voyez que le « je » est vide d'existence véritable, il vous faut quand même faire la méditation analytique. Il est nécessaire, pour vous, de développer la sagesse en voyant l'apparence, ce qui semble être véritablement existant. Vous devez découvrir que cela est vide.

Cela dépend du niveau d'esprit de l'individu. Je ne dis pas au Maître Bouddha Shakyamouni : « Méditez, je vous prie, sur shounyata, méditez, je vous prie, afin de voir que le « je » est vide d'existence véritable. » Comprenez-vous ce que je veux dire ? On ne demande pas au Maître Bouddha Shakyamouni de rechercher l'apparence du « je » existant véritablement et de découvrir qu'il est vide [d'existence réelle]. Le Bouddha n'a besoin ni d'entraînement ni de faire des efforts. C'est tout. Cela dépend de l'individu.

Etablissez un rapport entre ces choses et votre propre expérience, comme par exemple quand vous avez un enfant. Dès que le bébé est arrivé, les parents cherchent un nom. Ils imputent ce nom sur les agrégats. A la seconde même où la pensée appose le nom "Claudio" sur cet enfant, sur les agrégats, c'est la pensée du simple Claudio. Elle n'appréhende pas Claudio comme existant vraiment. Puis, ensuite, à cause de notre habitude, depuis des vies sans commencement, de voir les choses apparaître comme existant vraiment et de coller à cette apparence, graduellement nous oublions que Claudio a été simplement désigné sur ces agrégats. Vous oubliez qu'au départ ce nom vient d'une simple désignation. Vous n'en êtes plus conscients. Vous l'oubliez et le Claudio que vous avez simplement désigné sur les agrégats apparaît comme s'il n'était pas simplement désigné mais comme s'il existait de son propre côté, sans dépendre des parties, du corps, des agrégats et de la pensée de la personne qui a donné le nom de Claudio à ces agrégats. Claudio semble exister entièrement de par lui-même, de manière complètement indépendante. Ainsi, chaque fois que ses parents ou d'autres personnes le voient, ils pensent qu'il existe de cette manière.

C'est la même chose quand des gens qui ne le connaissent pas auparavant lui sont présentés. Quelqu'un dit : « Voici Claudio ! » Alors, à cette première seconde, la pensée qui désigne Claudio n'appréhende pas Claudio comme existant vraiment. Puis, graduellement, Claudio semble bien exister vraiment et ils y tiennent comme si c'était vrai à cent pour cent : un Claudio complètement indépendant, existant de son propre côté. Vous pouvez donc voir là, que l'apparence et la réalité, la manière dont Claudio existe en réalité sur ses agrégats et la manière dont il semble exister, sont complètement contradictoires.

Vous pouvez donc utiliser cet exemple. Par cet exemple vous pouvez comprendre comment Claudio est simplement désigné. Sans le corps de Claudio, ses agrégats, même s'il y a la pensée qui désigne Claudio, Claudio existe-t-il ou non ? Non.

Vous voyez, même après la naissance de Claudio, si les parents n'ont pas encore donné le nom Claudio, bien que ses agrégats existent déjà, avant qu'on l'ait nommé Claudio, Claudio n'existe pas. Comprenez-vous ? Et puis un jour les parents décident d'apposer l'étiquette Claudio sur la base des agrégats. Le corps et les agrégats existent et ils décident que ce qui leur va le mieux est le nom de Claudio (rires). C'est pourquoi, ils l'appellent Claudio. C'est tout, il n'y a pas d'autre Claudio en dehors de cela. C'est tout. Nous devons être convaincus que Claudio existe sur ce que les parents ont simplement désigné comme Claudio. Il n'y a rien de plus, rien d'autre à trouver, il n'y a pas d'autre Claudio, Nous devons être convaincus que du fait d'avoir apposé la simple étiquette Claudio sur ces agrégats, un Claudio existe. Alors, quoi qu'il fasse ; s'il mange, Claudio mange, s'il dort, Claudio dort... Nous devons être convaincus seulement de ce qui est simplement désigné sur les agrégats. En dehors de cela, il n'y a pas d'autre Claudio qui mange, qui dort, etc.

Sur ce corps, sur ces agrégats, les parents ont simplement désigné un Claudio, c'est tout. C'est la seule façon dont Claudio existe. Comprenez-vous ? C'est tout ! Alors, maintenant vous pouvez voir qu'il n'y a absolument pas de Claudio qui existe de son propre côté.

Vous devez relier cela à votre propre nom, puis à votre « je ». C'est ainsi que vous devez méditer.

Ce qui nous apparaît, la manière dont nous le voyons est qu'il y a un Claudio qui existe de par lui-même et non pas simplement désigné. Nous ne voyons pas un Claudio que nous avons simplement désigné, mais un Claudio qui existe complètement de son propre côté. Ainsi, la façon dont Claudio vous apparaît et l'existence réelle de Claudio sont complètement contradictoires. Quand nous regardons Claudio, ce que nous devons voir en fait, l'apparence, doit être en accord avec la réalité. Mais nous ne voyons pas cela. Tout le problème vient de là.

*Mercredi 7 septembre.*

### **Reconnaître l'objet à réfuter**

Visualisez Tchénrézi sur le sommet de la tête de chaque être dans cette pièce et sur la tête de tous les autres êtres ; il purifie tous les problèmes. *(Tout le monde récite le mantra) Om mani padmé houm.*

Pensez que Tchénrézi est inséparable de Sa Sainteté le Dalai Lama afin de bénir l'esprit et de le transformer. Ensuite Tchénrézi, qui se trouve au-dessus de votre tête et de celle de tous les êtres, s'absorbe en nous et bénit notre esprit, nous devenons un. Visualisez que vous transformez votre esprit, que vous engendrez les trois principaux aspects de la voie vers l'Eveil ainsi que la voie graduée des stades de production et d'accomplissement, coupant ainsi la vue dualiste, la vue impure.

En plus des différentes idées du « je » que j'ai mentionnées hier, il y a aussi la pensée intellectuelle acquise par la doctrine, pour qui le « je » existe vraiment. Non seulement est-il possible d'avoir une conception spontanée fautive, mais aussi par la pensée philosophique et intellectuelle, vous pouvez avancer que le « je » existe véritablement. Une telle pensée existe donc également.

Hier, j'ai utilisé l'exemple de Claudio. Nous pensons que Claudio n'est pas seulement une simple dénomination sur les agrégats. Comment pourrait-il n'être que cela ? Nous sentons qu'il doit y avoir quelque chose d'autre. Il y a en nous la conception de quelque chose d'autre, d'un Claudio réel. Comment un Claudio simplement désigné pourrait-il travailler ? Il doit y en avoir un réel, sinon comment pourrait-il exister ?

Quand nous parlons ou entendons les mots "Claudio simplement désigné", nous pensons : "Comment cela pourrait-il faire le travail ? Comment cela pourrait-il exister ? Comment cela pourrait-il nuire aux autres ou leur faire du bien ?" Nous ressentons qu'il n'y a pas que cela mais



aussi quelque chose d'autre, quelque chose de plus aussi, quelque chose de plus que cela. Ce "quelque chose de plus", ce « plus » est ce qui n'existe pas. L'objet de cette conception est vide. Ce Claudio est vide. C'est l'objet à réfuter. N'étant pas satisfaits d'un Claudio simplement désigné, nous pensons qu'il devrait y avoir quelque chose d'autre, de plus, un Claudio qui est plus que le fait d'être simplement désigné. Mais tous ces autres objets que vous croyez être Claudio sont l'objet à réfuter. Ils sont l'objet à réfuter qui est vide, mais que vous n'avez pas encore réalisé comme étant vide.

Il en est de même par rapport au « je ». Nous pensons qu'il y a quelque chose de plus que le « je » simplement désigné. Vous approuvez que le « je », « Zopa », est désigné. Vous êtes bien d'accord avec cela ! Il est évident qu'il est dépendant de la pensée qui désigne. Vous ne pouvez pas le contredire, mais vous ressentez naturellement qu'il n'y a pas juste le « Zopa » simplement désigné, qu'il y a autre chose, quelque chose de plus que cela. Ce quelque chose d'autre, ce « je », ce « Zopa », est ce qui est vide, ce qui est une hallucination. Vous devez comprendre que c'est là le « je » qui est vide.

Il y a le « je » qui existe et le « je » qui n'existe pas. Celui que nous croyons exister n'existe pas en fait et cette conception fautive d'un « je » est la racine de la souffrance du samsara.

Pour quelqu'un qui a médité sur shounyata, réalisé que le « je » existant véritablement est vide et reconnu l'objet à réfuter, le « je » indépendant, le « je » existant véritablement ; ce méditant n'a pas besoin de conditions particulières pour être à même de voir la vacuité du « je », la nature absolue du « je ». Il peut voir l'objet à réfuter, le « je » existant véritablement, de façon précise et claire, à tout moment. Il est capable de voir le « je » qui existe et le « je » qui n'existe pas. Il est capable de faire une distinction entre l'apparence et la réalité ; de voir ce qui existe et ce qui n'existe pas.

Pour nous, qui n'avons pas réalisé la vérité absolue du « je », qui ne connaissons pas l'objet à réfuter, le « je » qui n'existe pas, et qui ne parvenons pas à faire la différence entre le « je » qui existe et celui qui n'existe pas, lorsque nous rencontrons des conditions particulières, nous avons le fort sentiment d'un « je » indépendant. Quand nous sommes très heureux, très excités, comme d'avoir trouvé un million de dollars alors que nous étions sans le sou par exemple, ou au contraire lorsqu'un désastre se produit, comme au moment où un accident de voiture pourrait survenir (quand un chauffeur ivre conduit et que nous avons très peur que quelque chose nous arrive !) ; ou encore quand nous sommes en danger, que quelqu'un nous tire dessus ou que nous risquons de tomber... à ces moments-là nous pensons : « Il y a un danger » et nous ressentons

alors un « je » qui n'est dépendant ni des agrégats, ni du corps, ni de l'esprit; ni de rien... juste, complètement « je », un « je » qui existe par lui-même, de son propre côté.

Ce « je » est l'objet de l'ignorance. L'ignorance ne pense pas au corps ou à l'esprit en tant qu'objets, elle voit seulement un « je » existant en soi, de son propre côté. Alors comme cette apparence d'un « je » existant véritablement surgit avec force, une grande peur s'élève également - la peur que quelque chose arrive à ce « je » réel, que ce « je » réel va tomber ou être blessé ou qu'il risque d'être en grand danger.

Quand nous sommes excités et heureux, ce « je » se gonfle, comme quand on souffle dans un ballon : d'abord il est petit, puis, tandis que vous le gonflez il devient graduellement très gros. Dans une telle situation, le « je » devient plus fort.

### *Faire l'expérience de la vacuité*

Dans ces situations, lorsqu'il y a une forte apparence d'un « je » réel existant de son propre côté, ce « je » là est ce qu'on appelle le « je » indépendant. Il nous apparaît et nous nous y cramponnons comme s'il était indépendant. C'est de cette façon qu'il apparaît et nous nous y cramponnons comme s'il était véritable à cent pour cent. Alors, quand nous réalisons que cela même est vide, quand, en nous appuyant sur les enseignements de maîtres expérimentés, nous comprenons par la sagesse qui provient de l'écoute des enseignements que ce « je » est ce qui est sans fondement, non valide ; c'est avec le raisonnement logique de la production en dépendance, à savoir que cela est vide en fait parce que interdépendant, et à l'aide du raisonnement logique en sept points ou l'analyse des quatre points, que nous pouvons voir ce « je » qui semble exister de son propre côté, le « je » réel qui est complètement vide.

Vous voyez que ce « je » est complètement vide, juste là, exactement là, il ne va nulle part – exactement là, il est vide. Là où il apparaît exister, il est en réalité complètement vide. A ce moment-là, vous voyez la nature absolue du « je », vous l'avez réalisée.

Comme je l'ai déjà dit l'autre jour, quand le « je » apparaît ici (Rinpoché montre sa poitrine), quand il semble être là, alors, tout simplement, laissez une partie de l'esprit être consciente du corps et recherchez ce « je ». Où est-il ? De cette façon, même par une simple méditation, il est

possible pour quelqu'un qui a beaucoup de mérites, beaucoup d'empreintes venant du passé, de voir la nature absolue du « je », de voir qu'il est vide.

A ce moment-là, le méditant reconnaît que le « je », le sujet lui-même, celui qui agit n'existe pas, pas du tout. Le méditant ressent que le « je » n'existe pas, qu'il est perdu. En réalité, il n'y a pas moyen de perdre ce « je », il est impossible qu'il devienne non existant, parce qu'il y a toujours le courant de conscience, la continuité de la conscience, qui n'a pas de fin. Ainsi, il n'est pas possible que le « je » cesse, que le « je » devienne non-existant. Mais l'expérience du méditant est que le sujet lui-même n'existe pas du tout.

Cette expérience provient de notre habitude des vies passées sans commencement, de toujours voir l'apparence et la réalité comme unies. Nous voyons l'apparence, le « je » existant véritablement, de son propre côté et le « je » qui est simplement désigné, vide d'existence propre, comme étant confondues. C'est notre habitude de les amalgamer et puis de croire pleinement à l'apparence du « je » existant véritablement.

Quand on voit que l'objet de l'ignorance, le « je » existant véritablement est vide, alors, même si le « je » ne cesse pas, même s'il n'est pas perdu, le méditant a quand même l'impression qu'il a disparu, qu'il n'existe pas. Ceci montre que le « je » n'existe pas du tout en soi, de son propre côté. Cela en est un signe.

L'expérience, à ce moment-là, est que le « je » que l'on croyait exister, qu'on prenait pour quelque chose de vraiment précieux, est complètement vide. Ce quelque chose dont vous vous étiez toujours emparé, auquel vous teniez toujours, que vous ne vouliez pas perdre, qui vous était très précieux... devient vide, irrémédiablement.

C'est comme si un magicien vous donnait un million de dollars : vous les tenez entre vos mains et ressentez que c'est si précieux, puis pendant que vous les tenez ainsi, en les considérant comme si précieux, ils disparaissent de vos mains. C'est la même chose.

Lorsque l'on fait cette expérience, si on n'a pas une compréhension approfondie de shounyata, si on n'a pas fait de vastes études et qu'on a une compréhension mitigée, alors la peur peut apparaître. Une personne qui n'a pas reçu d'enseignements approfondis est pareille à un petit enfant qui monte à cheval : tous deux ont peur. A ce moment-là, du cœur surgit la peur car vous ressentez que vous êtes en train de perdre quelque chose que vous pensiez être très précieux, le « je ».

Une personne très intelligente et qui a reçu des enseignements approfondis est pareille à un adulte qualifié qui monte à cheval : il n'y a pas de peur, que du bonheur. Lorsque le cheval galope, c'est plus agréable et il en résulte beaucoup de bonheur. C'est encore comparable à quelqu'un qui découvre un trésor précieux qu'il espérait trouver depuis longtemps.

Quand nous faisons une telle expérience, si la peur s'élève, elle ne devrait pas nous arrêter. Même si vous avez souvent prononcé les mots "existant véritablement", en répétant ce qui est écrit dans les enseignements ou en faisant des débats, quand vous en venez à l'expérience réelle de la méditation et reconnaissez l'absence d'un « je » existant véritablement, cela ne ressemble cependant pas du tout à ce que vous aviez imaginé auparavant par la compréhension intellectuelle.

L'expérience réelle en est bien différente.

Quand vous faites cette expérience, peut-être avez-vous le sentiment d'avoir suivi une voie nihiliste. Cela dépend de votre niveau de compréhension, mais il est possible que vous ayez vraiment cette impression. Selon le niveau plus ou moins élevé de votre intelligence, cette pensée pourrait surgir. Mais ce n'est pas vrai. Cette pensée-là ne prend pas en considération la réalisation complète. Vous devez laisser l'expérience se produire, vous devez dépasser la peur.

Même si de manière philosophique, grâce à la doctrine, une personne croit que le « je » n'existe pas, même si elle en parle de façon intellectuelle, en réalité cette personne dit tout de même toute la journée : « Je fais ceci et cela », « je suis heureux », « je suis malheureux », « je veux ceci et cela ». (rires). Elle ne devrait rien dire du tout ! Si le « je » n'existe pas, elle ne devrait même jamais avoir ces pensées, celles-ci devraient s'arrêter complètement. Mais parce que sa conscience existe, la conscience de base, il n'y a pas de choix : le « je » doit exister.

Comme nous le savons par expérience, les pensées surgissent tout le temps : « Je veux ceci et cela ! », « je veux faire ceci et cela ! » Même si une personne pense de façon intellectuelle qu'il n'y a pas de « je », ce qu'elle dit et son expérience sont complètement contradictoires. Si quelqu'un lui dit des mots méchants, dévoile ses erreurs, alors vous pouvez vérifier si le « je » existe pour elle ou non ! (Rires). Si la personne est intelligente, si elle a quelques mérites et observe son esprit, alors cette expérience lui montrera qu'il y a certainement un « je » puisque les mots méchants la blessent.

En Australie il y a quelques années, dans un endroit nommé Noogee, lors d'un cours, pendant trois ou quatre jours j'avais parlé du « je », et il y avait là un homme, pas un jeune homme, un

homme âgé, qui avait compris, je pense, que le « je » n'existait pas du tout. Dans un champ proche de cet endroit se trouvait un bassin d'eau sale, d'eau pas claire et, un jour qu'il faisait froid, cet homme enleva ses vêtements et sauta dans l'eau. Il eut si froid qu'il comprit : « Oh, sans aucun doute il y a un 'je ' », il ne pouvait plus supporter d'être dans l'eau (rires). L'instant d'avant il n'en était simplement pas conscient parce que les conditions n'étaient pas mauvaises.

Comme vous le voyez, s'il vous arrive de faire une expérience similaire, ne vous arrêtez pas là. N'en restez pas là. C'est si important, extrêmement important de continuer, de développer cette expérience. Il est tellement important de développer cette expérience en réalisant la nature absolue du « je », en voyant le « je » qui semble exister vraiment, comme étant vide d'existence véritable propre, d'existence en soi, en voyant qu'il est produit en dépendance et qu'il est simplement désigné sur les agrégats par la pensée. En réalisant cela, il y a la libération, la cessation des problèmes, la cessation du samsara. Si vous ne réalisez pas cela, si vous ne voyez pas que le « je » qui semble exister véritablement est vide d'existence véritable, le samsara sera alors toujours là, il y aura toujours des problèmes. Tout dépend donc de cela.

Il est très important de faire cette méditation chaque jour, afin qu'à chaque fois vous arriviez à cet état de vacuité. Et lorsque votre esprit devient inattentif et que le « je » existant véritablement réapparaît, utilisez le raisonnement logique et essayez de voir que ce « je » est vide.

### *Développer votre expérience de la vacuité*

Il est bon aussi de comprendre les techniques de méditation utilisées pour développer le calme mental (*skt. shamatha, tib. chiné*) et les techniques de méditation utilisées pour couper l'agitation et la torpeur mentales, ces deux états mentaux qui viennent de l'attachement. Vous devez étudier et comprendre les techniques de méditation, les méthodes pour couper ces deux choses, puis appliquer ces techniques et méditer en un point sur la vacuité. Si l'esprit est inattentif, observez à nouveau et voyez cette distraction comme étant vide. Vous devez pratiquer *shamatha* sur l'objet de la vacuité et développer ainsi la sagesse réalisant la vacuité.

Vous devez faire cela chaque jour de votre vie, peu importe combien vous êtes occupés. Supprimez les petites choses sans importance. Vous devez poursuivre la méditation continuellement, sinon même si vous obtenez une certaine expérience, sans continuité, l'ignorance et les conceptions fausses reviendront.

C'est comme ceux qui font une retraite ou pratiquent le Dharma pendant un certain temps, puis abandonnent au bout d'un moment. Ces gens perdent leur énergie pour pratiquer ; soit ils ont l'impression que rien ne se passe, soit ils se sentent découragés et arrêtent de pratiquer. Leur esprit devient alors aussi dégénéré qu'avant, ils retombent dans les mêmes problèmes. Donc c'est pareil si vous abandonnez cette méditation, la pensée qui se cramponne au « je » comme existant véritablement va revenir, elle va se renforcer, puis, après quelque temps, il sera difficile de reprendre contact avec cette expérience et de la renouveler.

Après avoir médité continuellement sur la vacuité, après environ sept ou quinze jours, de plus en plus vous voyez les choses comme illusoires. La ferme compréhension du « je » et d'autres phénomènes comme étant vides d'existence de leur propre côté devient de plus en plus forte, et en conséquence vous voyez de plus en plus de choses comme illusoires. Même si le « je » semble exister vraiment, vous réalisez qu'il est complètement vide, qu'il n'est absolument pas valide. Même si le « je » semble exister vraiment, vous avez la ferme compréhension que le « je » est vide d'existence véritable.

C'est comme dans l'exemple du mirage que j'ai mentionné hier : il y a l'apparence de l'eau mais il y a aussi la ferme compréhension que cette apparence est vide d'être de l'eau, l'apparence est illusoire. De la même façon, on voit le « je » comme illusoire et on comprend qu'il n'existe pas de la manière dont on le perçoit, à savoir comme un « je » existant en soi, de son propre côté.

L'apparence d'une existence réelle des phénomènes est un obscurcissement subtil qui vient de l'impression laissée par les pensées perturbatrices. Jusqu'à ce que l'on atteigne l'Eveil, cette apparence des choses comme existant véritablement demeure. Elle est là tout le temps jusqu'à ce que nous ayons éliminé tous les obscurcissements subtils, sauf quand le méditant est en équilibre méditatif sur shounyata. A ce moment-là seulement, aucune séparation n'existe pour son esprit. C'est comme verser de l'eau dans de l'eau, tous les objets sont dissout.

### *La vue correcte*

Ceci est très important. Dès que vous comprenez que le « je » qui semble exister en soi, de son propre côté, sur ces agrégats, est vide d'existence propre ; que vous voyez que le « je » tout entier est complètement vide et n'existe pas de son propre côté, qu'il n'y a pas la moindre partie, le moindre atome de « je » existant de son propre côté sur les agrégats ; que vous voyez que ce « je » est vide, alors il en résulte que, sans choix aucun, vous obtenez, au fond de vous, la

compréhension définitive que peu importe combien vous dites que le « je » n'existe pas, il y a une expérience puissante d'un « je » existant sur les agrégats sous le contrôle du nom. C'est vraiment puissant, l'expérience que le « je » existe sur les agrégats sous le contrôle du nom est si puissante, que c'est comme si vous n'aviez aucune liberté. Ainsi, avant de comprendre cela, vous perceviez le « je » comme existant d'une certaine manière sur les agrégats et maintenant vous voyez que le « je » existe d'une autre manière sur les agrégats. Vous voyez qu'il n'y a pas de « je » du côté des agrégats mais qu'il y a un « je » sur les agrégats, existant sous le contrôle du nom.

Suite à cette ferme compréhension que le « je » n'existe pas en soi, de son propre côté, vient la compréhension que le « je » existe sur les agrégats sous le contrôle du nom. Ce n'est pas que le « je » n'existe pas du tout, mais qu'il existe sur les agrégats en dépendance du nom.

Il y a donc deux choses à comprendre :

- que le « je » est vide d'existence en soi ou de son propre côté sur les agrégats
- et que le « je » existe sur les agrégats en dépendance du nom.

Vous voyez ces deux choses ensemble et à ce moment-là vous avez réalisé la production dépendante subtile. Des quatre écoles philosophiques, nous avons ici la production dépendante des Prasangikas.

Quand vous faites cette expérience de la vacuité combinée avec une compréhension de la production dépendante, cela signifie que la vacuité que vous avez réalisée est correcte. Sinon, si vous ne voyez pas, en même temps, le « je » simplement désigné et la vacuité du « je », si vous ne les voyez pas comme unifiés, cela signifie alors que quelque chose ne va pas dans votre méditation sur shounyata. Peut-être pensez-vous avoir réalisé shounyata, mais il ne s'agit pas de la réalisation de shounyata selon le point de vue de la Voie du Milieu. C'est faux.

*Jeudi 8 septembre*

### *Développer votre expérience*

Une fois que vous avez obtenu une expérience de shounyata, il est extrêmement important de continuer la méditation. C'est une expérience qui arrive vraiment. Certaines personnes ont planté beaucoup de graines, beaucoup d'empreintes de *shounyata* dans les vies passées, donc

lorsqu'à présent elles entendent les enseignements ou qu'elles méditent un peu et qu'elles ont accumulé beaucoup de mérites et fait beaucoup de pratiques de purification, alors cette expérience se renouvelle. C'est possible même si la personne n'a pas fait beaucoup d'études ni écouté beaucoup d'enseignements, ou même si elle n'a pas entendu les enseignements avec exactitude.

De telles expériences arrivent aux Occidentaux. J'ai rencontré des étudiants qui ont eu cette expérience mais n'ayant pas bénéficié d'une explication complète des enseignements, du *Lamrim* complet, même s'ils avaient eu une petite expérience de *shounyata*, ils ne savaient qu'en faire.

Puis, si l'expérience n'est pas poursuivie, c'est comme une personne qui au début a une bonne compréhension des enseignements et est capable de pratiquer la maîtrise de l'esprit, mais qui s'arrête ensuite après quelque temps : son esprit devient trop buté de sorte qu'aucun enseignement lu ou entendu ne peut le changer. Il devient très difficile de changer l'esprit.

Si une personne a eu quelque expérience mais ne continue pas les méditations, alors, après quelque temps, l'esprit devient trop buté et il est très difficile de retrouver cette expérience. L'esprit devient très incontrôlé, très dur et il s'avère difficile de retrouver la même compréhension qu'auparavant.

Il n'en est pas seulement ainsi pour *shounyata*, mais pour toute expérience méditative. Par exemple, il y a la pensée que cette parfaite vie humaine qualifiée des huit libertés et dix richesses est si précieuse, qu'elle est très difficile à retrouver et que la durée de vie est très courte, la mort peut arriver à tout moment. En faisant la méditation analytique et celle de la concentration en un point, cette pensée, cette expérience, peut être développée de minime jusqu'à devenir de plus en plus forte et de cette manière le sentiment que la mort peut arriver à tout moment va devenir de plus en plus réel. Il est donc extrêmement important de poursuivre toute expérience.

Même si vous avez des réalisations, si vous ne continuez pas à les développer elles dégèneront. Il n'y a pas besoin d'autant d'efforts qu'avant, mais il vous faut continuer. Peut-être au cours d'une retraite d'une semaine ou d'un mois vous développez une certaine expérience, mais si vous ne continuez pas, votre esprit devient tout simplement le même qu'auparavant, il dégène à nouveau. Vous engendrez une certaine expérience puis elle dégène ; puis, après quelque temps, vous engendrez à nouveau cette expérience et elle dégène de nouveau, ainsi votre travail n'est jamais terminé.



Certains d'entre nous, ont la pensée que le bonheur des vies prochaines n'est pas si important, mais que le bonheur de cette vie, de ces quelques jours, de cette semaine est important, plus important. Nous n'avons pas très peur de ce qui nous arrivera dans les vies prochaines. Nous ne sommes pas très concernés par les souffrances ou le bonheur des vies prochaines.

Il est dit dans le grand commentaire sur le *Lamrim* de Lama Tsongkhapa que lorsque cette pensée a changé du fond du coeur, lorsque nous avons compris qu'il est important de préparer le bonheur des vies prochaines et que cette vie paraît très courte, alors le confort de cette vie importe peu, elle est si courte que cela n'a plus d'importance, ce n'est pas tellement important. Lorsqu'on a développé une telle attitude, complètement opposée à la précédente, alors à ce moment-là, pour ces quelques jours, qu'on soit riche ou pauvre, qu'on ait du confort ou non, quoi qu'il se passe, cela n'a pas tellement d'importance. Le long terme est plus important. Quand on a complètement changé d'attitude, alors, comme l'a dit Lama Tsongkhapa, on a réalisé la voie graduée d'un être de capacité inférieure, mais il a également dit que cela devait être stabilisé. Il est dit fréquemment dans les grands commentaires sur le *Lamrim* que cette réalisation doit être stabilisée. C'est très important.

### **Identifier l'objet à réfuter**

Hier, nous avons parlé du « je » à réaliser comme n'existant pas, le « je » qui est une hallucination, qui n'existe pas, qui est l'objet à réfuter.

On m'a dit que normalement en Occident on nomme « je émotionnel » ce « je » qui semble être là et très réel de son propre côté quand on est en colère ou quand on est heureux ou terrifié... Même si la personne ne sait pas que ce « je » là est vide et qu'elle doit réaliser qu'il est vide, elle l'appelle quand même le « je émotionnel ».

Une autre façon de reconnaître ce « je » est de le rechercher. Par exemple, vous utilisez la méditation analytique en quatre points ou bien vous cherchez tout simplement le « je ». Quand après être descendu jusqu'aux pieds, il ne reste aucun endroit à inspecter, aucun espace où le chercher, mais que vous ressentez pourtant un « je », un je réel quelque part à l'intérieur, c'est cela même qui est le « je » qui doit être réalisé comme étant vide. Même si vous avez cherché partout et que vous n'avez trouvé aucun « je » sur la base, il vous semble quand même qu'il y a un « je » quelque part à l'intérieur et c'est cela qui doit être réalisé comme étant vide.

C'est pareil quand vous cherchez à découvrir où est le rosaire : vous cherchez partout et n'arrivez pas à le trouver, mais pourtant vous voyez un rosaire qui semble exister de son propre côté. C'est cela l'objet à réfuter, c'est de cela que vous devez réaliser que le rosaire est vide.

Quand nous parlons du « je » qui existe véritablement, l'objet à réfuter, que nous devons réaliser comme étant vide, et que nous pensons à la réincarnation ou à la continuation de la conscience, il semble que le « je » existe en soi, de son propre côté sur la conscience. Mais quand nous nous concentrons davantage sur le corps, le corps va quelque part, par exemple, à Milan ou ailleurs, alors il semble davantage qu'il est sur le corps, comme s'il y avait un « je » existant sur le corps de son propre côté. Ce « je » là est ce que nous devons réaliser comme étant vide.

Certaines personnes peuvent identifier l'objet à réfuter sans avoir à utiliser des objets extérieurs comme exemples. D'autres trouveront plus facile d'identifier l'objet à réfuter d'abord sur des objets extérieurs. Par exemple, sur les différentes couleurs, spécialement les couleurs très vives. C'est très facile pour certains.

Tout d'abord, un maître expérimenté vous donne des enseignements sur la manière de reconnaître l'objet à réfuter, ensuite, à l'aide de cette compréhension, si vous examinez l'apparence et votre vue, c'est comme si vous aviez la photo d'une personne que vous voulez trouver, la photo d'un voleur par exemple, vous pouvez reconnaître cette personne, vous pouvez la trouver et la jeter dehors ! (rires).

Sur ce tissu bleu, par exemple, il semble y avoir un tissu bleu qui existe de son propre côté : c'est cela l'objet à réfuter. Dès que vous l'identifiez sur un objet, regardez immédiatement le « je » et vous vous rendrez compte qu'il semble exister d'une manière analogue. Alors, il ne faut pas beaucoup de temps pour détruire l'objet de l'ignorance, pour voir que l'objet de l'ignorance, le « je » qui semble exister véritablement, est vide.

Une fois que vous avez identifié l'objet à réfuter sur une chose extérieure, alors, même sans utiliser le raisonnement logique, comme l'analyse en sept points, dès que vous regardez le « je », vous pouvez identifier le « je » qui semble exister vraiment. Concentrez-vous alors en un point sur ce « je » là et en même temps ayez l'idée que ce « je » là est ce qui est vide, que c'est ce « je » que les enseignements disent être vide.

Lorsque vous êtes concentré sur ce « je » qui semble exister véritablement, votre esprit devrait être conscient que ce « je » est vide. Continuez simplement ainsi, en étant conscient qu'en fait

ce « je » est vide. Concentrez-vous en un point sur cela, sans laisser l'esprit être distrait, mais en pensant sans cesse que ce « je » est en fait vide. Alors, il deviendra vide, ici même. Vous verrez que le « je » existant véritablement est vide.

De nombreux lamas, comme Sa Sainteté Ling Rinpoché, disent aussi que l'objet à réfuter est la base et la désignation. Un tapis, par exemple, est à la fois la base (la forme, les couleurs et tout ce qui fait le tapis) et l'étiquette "tapis" qui est posée sur cette base. Ces deux choses paraissent être mélangées, mais c'est cela l'objet à réfuter.

Si quelqu'un qui n'a pas identifié l'objet à réfuter regarde une montre, il ne peut pas faire la différence entre l'étiquette "montre" et la base sur laquelle la montre a été désignée. Il ne peut pas différencier ces deux choses parce qu'elles apparaissent comme une unité, comme étant mélangées. Ou encore, si cette personne voit une table, la base de la table et l'étiquette "table" apparaissent amalgamées, ainsi la table est à l'intérieur des deux. La table est contenue dans cet amalgame de l'étiquette et de la base.

Pour nous, tout ce qui apparaît à nos sens semble exister véritablement, mais ces apparences sont toutes des objets à réfuter.

Quelqu'un qui a identifié l'objet à réfuter, qui a réalisé que le « je » qui semble exister véritablement est vide d'existence véritable ne voit pas l'objet à réfuter, la base et le « je » comme mélangés. Mais avant d'avoir identifié l'objet à réfuter, la base et l'étiquette paraissent être complètement unies, ne faire qu'un.

Ainsi, avant tout, une personne qui n'a pas identifié l'objet à réfuter voit la base de la table et l'étiquette table complètement mélangées. Elle n'arrive absolument pas à les différencier. Puis, après avoir identifié la table qui semble exister véritablement, l'objet à réfuter, sa vue change. Tout ce qu'elle regarde apparaît alors d'une manière différente de son expérience passée, comme s'il s'agissait d'une chose nouvelle, une chose différente. Il y a pourtant toujours la même forme, la même couleur, mais cela apparaît d'une façon complètement nouvelle, différente d'auparavant.

C'est comme de voir quelque chose qui a été posé sur une table. La personne qui a identifié l'objet à réfuter le voit comme on peut voir le tissu qui a été posé sur cette table. Sur la table il y a une table qui apparaît comme existant de son propre côté. Dès qu'une personne a réalisé la vacuité de la table, la base et l'étiquette ne lui apparaissent plus alors comme une unité, comme mêlées.

Nous devons méditer ! Vous n'avez pas besoin de fermer les yeux, regardez simplement, voyez si vous pouvez faire la distinction entre la base et l'étiquette. Regardez, c'est tout. . Quoi que vous regardez est l'objet de méditation. Vérifiez si vous pouvez faire la distinction ou non. Examinez ce qui apparaît, si vous voyez ces deux choses mêlées ou non.

Non mêlées. Non mêlées. Non mêlées. Il y a une base table, sur la base il y a une table. Sur la base du tapis il y a un tapis.

Pensez à une montre, par exemple. Quand tout est rassemblé, elle fonctionne et devient la sorte de base qui est dénommée « montre » par l'opinion du monde. Ce que vous voyez en premier c'est la base, pas la montre. Et parce que la base a une certaine forme et une certaine fonction les gens l'appellent une montre. Ils s'accordent sur le fait que c'est une montre.

Ainsi, ayant dénommé cette chose « montre », cela vous suffit de savoir qu'il y a une montre sur la table. Vous en êtes satisfait : « Je vois une montre ». Vous vous contentez simplement de cela. Si vous vérifiez, alors vous voyez que la base de la montre n'est pas mélangée avec sa dénomination mais qu'il y a une montre étiquetée sur cette base. Vous pouvez regarder cette montre pour savoir l'heure ou vous pouvez la réparer, mais la montre que vous utilisez pour savoir l'heure ou pour la vendre, etc., c'est la montre qui est simplement désignée.

Maintenant nous sommes tous assis sur un coussin, donc si la question de savoir ce que vous êtes en train de faire se posait, vous diriez : « Je suis assis ». Ce « je » qui est assis est ce qui semble exister en soi, de son propre côté, ce que nous croyons vraiment existant de son propre côté. Nous ne pensons pas que le « je » qui est assis est celui qui est simplement désigné, nous croyons que c'est un « je » qui existe réellement de son propre côté. C'est ce que nous croyons. C'est ainsi qu'il nous apparaît.

Alors, maintenant, vous pouvez vérifier. Demandez-vous pourquoi vous dites : « Je suis assis. » Pourquoi ? La réponse est la suivante : « Parce que mes agrégats, le corps (il n'est pas question que l'esprit soit assis ou debout parce que ce n'est pas une chose physique), l'agrégat du corps est assis. » C'est la raison pour laquelle vous dites : « Je suis assis ». C'est tout. Rien que cela. Il n'y a pas d'autre raison pour dire « Je suis assis » excepté que l'agrégat du corps est assis.

Si nous avons accumulé beaucoup de mérites et identifié l'objet à réfuter, alors le simple fait d'utiliser cette raison « Je suis assis sur ce coussin parce que l'agrégat du corps est assis » permet

de voir que le « je » que nous ressentons à l'intérieur de nous, qui semble exister de son propre côté, est vide.

Parce qu'il n'est pas réel ! Parce que ce « je » que nous ressentons là n'est pas vrai ; il n'existe pas. Alors, voyez-vous, bien qu'au début il puisse sembler être là, quand vous appliquez ce raisonnement vous vous rendez compte qu'il n'y est pas. C'est la preuve que ce « je » est faux, qu'il est vide.

### *Sí le « je » était réel*

Si ce « je » que nous ressentons à l'intérieur de nous comme s'il existait de son propre côté était réel, s'il était vrai qu'il y a un « je » non désigné, un « je » indépendant, alors quand ce « je » est assis, et que vous vous levez, le « je » restera assis. Ou encore, quand votre corps est dehors, en train de prendre un café ou un thé, ou de faire pipi, le « je », votre « je » réel, sera encore assis sur le coussin.

C'est pareil quand nous nous levons. Après avoir été assis nous devons nous lever (rires), nous pensons alors : « Je suis debout ». D'accord ! Nous collons à cette action l'étiquette : « Je suis debout » pour nulle autre raison que le fait que l'agrégat du corps est debout. Quand l'agrégat du corps est en train de marcher, vous pensez : « Je marche ». Sur le corps qui fait l'action de marcher vous collez l'étiquette : « Je marche ».

Quand vous marchez ou que vous êtes debout, il y a à nouveau ce « je » qui semble ne pas être une étiquette, ne pas être une simple désignation, un « je » qui apparaît et que vous croyez en train de faire l'action. Si vous vérifiez, si vous êtes suffisamment sensible et avez assez de mérites, alors vous pouvez voir que si ce « je » était vrai (le « je » qui fait l'action d'être assis et de marcher et semble ne pas être simplement désigné), s'il existait réellement, alors même une fois votre corps, l'agrégat du corps assis, ce « je » serait encore debout.

Pourquoi ? Pourquoi le « je » serait-il encore debout ? Parce qu'il n'est pas dépendant de ce corps, parce qu'il n'est pas simplement désigné. Il n'est pas dépendant des agrégats, il n'est pas dépendant des activités des agrégats qui sont assis ou debout. Ainsi il y aurait donc un « je » qui serait éternellement debout, un « je » qui serait éternellement assis, un « je » qui ferait éternellement pipi, un « je » qui dormirait éternellement, un « je » qui mangerait éternellement de la pizza, etc. Mais la manière dont le « je » nous apparaît contredit complètement cela. Il nous semble qu'il y a un « je » existant véritablement qui est debout, un « je » existant vraiment

qui parle, etc., et nous croyons à cette apparence. Le « je » qui nous apparaît et que nous croyons être indépendant et non désigné est en fait dépendant et simplement désigné.

### *La production dépendante et l'objet à réfuter*

Il est facile de comprendre la production dépendante et l'objet à réfuter en utilisant l'exemple de la farine. Quand vous mélangez la farine avec l'eau et que vous la faites longue comme ceci (Rinpoché indique la forme du pain avec ses mains) cela devient du pain français. Je pense que normalement, partout les gens aiment ça, ils aiment cette forme, le pain français. Puis, quand avec la farine et l'eau on fait de longues choses fines, une fois la forme faite, on y colle l'étiquette « nouilles ». Puis vous pouvez former des spaghetti et y coller l'étiquette « spaghetti ». Ensuite, vous pouvez en faire des momos ou ces choses avec des trous dedans... « tortellini ». Vous pouvez donc en faire différentes choses, et quand différentes formes ont été obtenues, en général les gens se mettent alors d'accord sur la manière dont ils vont les appeler. Alors, quand vous les voyez vous dites : « C'est du pain », « ce sont des tortellini », etc. Si vous mettez quelque chose par-dessus ce mélange de farine et d'eau, quelques champignons ou tomates ou du poisson ou du fromage, on appelle cela « pizza ».

Le commerçant qui fabrique ces produits et tous ces différents gâteaux met un nom sur chacun d'eux et les gens qui les voient ou les achètent dans les magasins les étiquettent également : « Oh, c'est un gâteau, ce sont des spaghetti, c'est une pizza... » Ils étiquettent le nom sur cette forme particulière et ils l'achètent. C'est comme cela. Tout ceci dépend de la forme particulière. Ces gâteaux et pains sont tous dépendants de leur forme particulière.

En fait, la personne qui a fait cette forme particulière l'a désignée d'une certaine manière et la personne qui l'achète la désigne également. C'est donc une production dépendante, dépendante de cette forme particulière. Mais le marchand, même s'il a donné une désignation à toutes ces choses différentes sur la base de ces formes particulières, n'est cependant pas conscient du fait qu'elles sont simplement désignées. Il pense que tous ces spaghetti existent de leur propre côté, la pizza existe de son propre côté, ce gâteau existe de son propre côté, non désigné, pas simplement étiqueté, pas simplement désigné par lui. Il croit que tout existe complètement de son propre côté.

Les gens qui font leurs courses dans ce magasin, même s'ils ont en fait tout désigné, n'en sont pourtant pas conscients. Ainsi, le client voit les choses et dit : « Est-ce la meilleure pizza ? » ou

n'importe quoi d'autre. Il a lui-même désigné les nouilles, les spaghettis, la pizza et ainsi de suite, mais il pense que ces spaghettis ou cette pizza ou quoi que ce soit d'autre, existent complètement de leur propre côté. Pour lui, le pain qu'il voit, le morceau de pain qui est là, existe complètement de son propre côté. La confiture existe complètement de son propre côté. La bougie, une bougie non désignée, existe complètement de son propre côté. Voilà. C'est ce que nous croyons. Ainsi, il y a complète contradiction entre la réalité (ce qui est en fait) et la manière dont les choses nous apparaissent et dont nous croyons qu'elles existent. Cette apparence et cette croyance n'existent absolument pas. La personne a simplement désigné toutes ces choses.

Il en est de même avec l'argent. Les billets désignent un nombre différent de Lires, selon le nombre de zéros. Que vous l'appeliez cent Lires, mille Lires ou dix mille Lires dépend du nombre de chiffres ronds (100 Lires, 1 000 Lires...). Les gens qui donnent l'argent désignent le nombre de Lires selon le nombre de chiffres. Sur cela ils désignent : « Je donne cent Lires », et la personne qui reçoit l'argent, qui le prend, redit : « Je reçois cent Lires ». Dès que vous voyez la base, vous désignez « cent Lires », mais en fait ce n'est qu'une simple désignation. La personne qui donne a simplement apposé un nom ou une étiquette, la personne qui prend en a fait de même. C'est la manière dont ces cent Lires existent en réalité sur cette base, sur ce papier. Cependant, pour la personne qui donne, ces lires n'apparaissent pas comme simplement désignées mais comme des lires non désignées, existant de leur propre côté. Et même si la personne qui les prend a désigné ces cent Lires, elles lui apparaissent pourtant ne pas être une simple désignation mais exister de leur propre côté. Pour elle, les cent Lires existent de leur propre côté.

Vous voyez bien, il ne s'agit que d'une simple désignation. Si vous vérifiez ce billet pour découvrir où sont ces cent Lires, vous ne pouvez pas les trouver. Si vous recherchez ces cent Lires, elles ne peuvent pas être trouvées. Mais c'est certain vous pouvez aller dans un magasin et obtenir cent Lires de marchandises en échange de ce billet. Il faut se contenter du fait que sur ce papier, portant ce dessin, il y a cent Lires qui sont simplement désignées. Si [le chiffre] cent Lires n'existait pas sur ce papier, alors vous ne pourriez pas obtenir cent Lires de marchandises.

Ce qui existe est ce qui est simplement désigné et vous pouvez l'utiliser, vous pouvez faire des achats. Si les cent Lires n'existaient pas sur cette base, et que vous alliez au magasin et preniez du beurre d'arachides ou des gâteaux et donniez ceci (Rinpoché tient un morceau de papier blanc), alors les gens pourraient penser que vous êtes fou (rires). Vous pourriez vous retrouver à l'hôpital psychiatrique. C'est pareil pour le pain. Le pain est simplement désigné sur une forme particulière après que tout ait été rassemblé. C'est sa manière d'exister. Il existe sur ce que vous avez désigné, ainsi vous pouvez manger le pain, vous pouvez vous remplir l'estomac et calmer

votre faim, ou vous pouvez le vendre. Le pain qui existe sur cette base particulière n'est pas plus que ce qui a été désigné, une simple désignation. Quand on voit cette base, on est content d'avoir du pain. Quand on mange cette forme, on est content de manger du pain. On dit : « Je suis mange du pain ».

De la même manière, le « je » est dépendant. Quoique fasse le « je », c'est en dépendance des agrégats : « Je suis assis maintenant parce que les agrégats sont assis ». « Je suis debout maintenant parce que les agrégats sont debout. » « Je suis parle parce que les agrégats font l'action de parler. » Quand les agrégats accomplissent l'action de dormir, on désigne cela « Je dors ». C'est ainsi.

Quand on se lève le matin, les agrégats se lèvent, donc : « Je me lève ». Du matin au soir, du lever au coucher, tout le temps nous pensons : « Je fais ceci, je fais cela » ; « Je suis heureux, je suis malheureux », en dépendance de la base de l'esprit. Tout ceci est simplement désigné.

De la même façon, depuis la naissance, depuis que la conscience a pris place dans la matrice de la mère, sur l'oeuf fertilisé, jusqu'à la mort, tantôt l'esprit est heureux et tantôt l'esprit est déprimé, malheureux. Parfois il y a des problèmes mentaux, parfois des problèmes physiques, toutes ces choses, de la naissance à la mort, tout cela est simplement désigné.

Il n'y a pas de « je » réel qui est heureux ou malheureux, qui a des problèmes relationnels ou ceci et cela. Il n'y a pas de « je » réel qui est déprimé, qui n'a pas de travail, et ainsi de suite, tout ceci est complètement vide de la façon dont nous croyons que cela est et dont cela nous apparaît. Complètement vide.

Souffrance. Souffrance. Souffrance. Le « je » réel existant de son propre côté qui est malheureux, malheureux de vivre avec quelqu'un ou heureux de vivre avec quelqu'un... Tout ceci est complètement vide ! Le « je » qui nous apparaît et auquel nous croyons est, en fait, vide sur ces agrégats, ce n'est qu'une hallucination.

Ainsi, depuis des vies samsariques sans commencement jusqu'à l'Eveil, tout ceci : « Je souffre dans le samsara », « J'atteins la libération » tout est simplement désigné sur ces agrégats. Tout dépend des agrégats, à savoir si les agrégats sont libres d'obscurcissements ou non. Tout dépend de cela.



Tout, tous les objets des sens sont simplement désignés, comme dans les exemples que j'ai donnés à propos du pain, de la farine, etc. Tout est production dépendante : dépendant de la base et de la désignation de la pensée.

En fait, c'est ainsi : vous habitez dans la ville simplement désignée de Milan, dans une maison simplement désignée et vous vivez comme une famille simplement désignée, avec un mari simplement désigné et un enfant simplement désigné. En fait, vous êtes tous deux des parents simplement désignés. Puis vous mangez une nourriture simplement désignée, vous conduisez une voiture simplement désignée jusqu'à un bureau simplement désigné et faites un travail simplement désigné. Vous vous mettez en colère contre un ennemi simplement désigné, vous vous attachez à un ami simplement désigné. Ensuite vous recevez de l'argent simplement désigné d'un employeur simplement désigné et vous allez au magasin simplement désigné acheter de la nourriture simplement désignée et des habits simplement désignés. De la même façon, vous avez un corps simplement désigné et un mal d'estomac simplement désigné ou un mal d'oreille simplement désigné, alors vous allez voir un médecin simplement désigné et prenez un médicament simplement désigné.

Telle est la réalité !

Voici maintenant comment elle apparaît selon notre conception erronée : vous avez un corps existant véritablement qui n'existe pas. Vous allez voir un médecin existant véritablement qui n'existe pas. Il vous prescrit un médicament existant véritablement qui n'existe pas pour vous guérir d'une maladie existant véritablement qui n'existe pas.

De même, vous vivez à Milan existant véritablement qui n'existe pas, avec une famille existant véritablement qui n'existe pas, faisant un travail existant véritablement, qui n'existe pas, recevant de l'argent existant véritablement qui n'existe pas, d'un employeur existant véritablement qui n'existe pas, vous allez dans un magasin existant véritablement qui n'existe pas et achetez de la nourriture et des vêtements existant véritablement qui n'existent pas.

La conclusion est que si nous ne reconnaissons pas notre conception erronée et notre croyance erronée quant à la manière dont les choses existent, alors nous ne pourrons pas réaliser la véritable nature absolue de la réalité. Dans ce cas nos problèmes de cette vie et des vies prochaines n'auront pas de fin.

Vous devriez donc méditer comme je l'ai expliqué, en appliquant cette compréhension à votre propre expérience.

## Vendredi 9 septembre

*(Ce discours est précédé d'une méditation de purification de Tchènrézi.)*

### Conseils pour la méditation

Cette méditation sur la prise de conscience de la production dépendante est excellente. Elle est extrêmement bénéfique.

Ce matin nous avons fait une courte méditation liée surtout à l'action de marcher, une méditation en marchant. Quoi que vous fassiez, que vous soyez assis ou debout ou en train de manger ou n'importe quoi d'autre, pensez : « La seule raison pour laquelle je dis que je fais ceci, c'est parce que mes agrégats font cette action. » Nous sommes assis par exemple parce que les agrégats sont dans l'action d'être assis.

En même temps que vous posez les questions et y répondez, observez le « je ». Observez le « soi ». Observez continuellement le « je ».

Ce faisant, nous devenons plus conscients du « je » que nous croyons exister véritablement, le « je » émotionnel. Normalement nous ne voyons pas que ce « je » est vide d'existence véritable. Nous ne le comprenons pas. Il nous apparaît comme un « je » existant véritablement et d'aucune autre façon. Ainsi, quand nous disons : « je marche », ce « je » qui marche semble exister véritablement.

Quand nous appliquons le raisonnement : « Je fais ceci simplement parce que les agrégats font cette action », même si le « je » ne devient pas complètement vide, il devient comme invisible, plus fin. D'accord ?

L'application de ce raisonnement permet de faire en sorte que notre sentiment fort d'un « je » soit atténué. Cela sert quand vous observez à nouveau l'esprit. Et quand vous regardez à nouveau le « je », sans l'examiner, vous le voyez différemment qu'auparavant, plus réel, existant de son propre côté.

Refaites alors le même processus : questions et réponses, et observation du « je » de façon à ce qu'il devienne plus invisible. Puis plus tard, quand l'esprit est distrait, vous regardez à nouveau le « je » et constatez de plus en plus la façon dont il semble exister véritablement. Cette apparence d'une existence véritable dont nous ne sommes pas normalement conscients et à laquelle nous croyons tout le temps, devient plus visible.

Nous pouvons appliquer cette technique de méditation à tout travail que nous faisons et l'utiliser pour identifier l'objet à réfuter, le « je » qui est illusoire. En faisant cela, vous réalisez la nature absolue du « je ».

Cette sagesse qui réalise la vérité absolue est celle qui élimine la véritable souffrance, la véritable cause de la souffrance, les pensées perturbatrices, le karma, les deux voiles. La méditation sur la production interdépendante est donc très utile même si nous ne réalisons pas shounyata. Etre conscient, pratiquer l'attention au « je » en tant que production dépendante, empêche l'apparition de la colère, de l'attachement, de la jalousie et de la malveillance. Cela stoppe définitivement ces pensées négatives ainsi que le karma négatif et, à longue échéance, cela apporte une grande paix pour toutes les vies prochaines.

Même si vous pensez avoir des problèmes sérieux, en méditant de cette manière votre problème qui était si sérieux et vous faisait croire : « Je suis le seul au monde à avoir des problèmes » disparaît. Ce n'est plus un problème, vous le voyez comme une absurdité et vous-même comme un enfant. Il peut vous faire pleurer ou rire (rires), mais vous reconnaissez la conception erronée.

C'est comme d'être mariée à un époux illusoire. Si quelqu'un vous prend votre mari illusoire vous êtes si confuse que beaucoup de colère et de jalousie surgissent. Vous vous arrangez pour faire du mal à la personne dont vous êtes jalouse. Vous allez au tribunal et intentez une action en justice contre elle. Puis après quelque temps vous découvrez que tout ceci n'était qu'une illusion, juste une illusion. Cela n'existe pas du tout, même de nom (rires). Vous vous rendez compte que tous vos efforts étaient complètement absurdes, du gâchis. C'est exactement la même chose pour le « je » : le mari illusoire est un exemple du « je » auquel vous vous cramponnez habituellement.

Il est donc excellent de refaire cette méditation. Si vous en êtes capables et conscients, alors pratiquez la méditation sur la production dépendante quand vous mangez et parlez. Plus vous faites d'activités, plus vous méditez. Pour une personne attentive, plus elle a d'activités et plus elle a l'occasion d'améliorer sa réalisation parce qu'elle médite en même temps.

Si vous n'arrivez pas à le faire, restez silencieux pendant que vous mangez et méditez sur le « je » en tant que production dépendante. Faites de même en marchant, en faisant le ménage, etc.

Cette pratique est particulièrement bonne si quelqu'un se met à vous critiquer ou à vous maltraiter. A ce moment-là, si vous parvenez à méditer sur le « je » comme étant simplement désigné sur les agrégats, ce sera d'une grande aide pour empêcher l'esprit d'être dérangé par les paroles d'autrui. Votre esprit n'est pas blessé. Selon votre niveau mental et la force avec laquelle vous êtes à même de penser que le « je » est simplement désigné, la blessure est beaucoup moins grande qu'à d'autres moments où vous croyez en un « je » existant véritablement.

Il existe une pratique spécifique appelée « Couper l'ego », (*tib. Tcheu*). Elle a pour but d'identifier aisément l'objet à réfuter, le « je » existant véritablement, afin de pouvoir réaliser la vacuité. L'idéal pour pratiquer "*Tcheu*", est de vous rendre dans un lieu terrifiant et d'invoquer les esprits. Vous créez à dessein les conditions qui vont vous terrifier et engendrer la peur en vous, faisant ainsi se manifester le « je » émotionnel. Pour ce faire vous devez aller dans un endroit effrayant et où il est facile de ressentir la peur.

C'est une manière de couper l'ego. Mais en fait lorsque vous êtes dans un centre ou avec votre famille, chaque fois que vous vous trouvez en face de votre ennemi, le point essentiel est d'être avec votre ennemi, quelqu'un qui vous dérange, qui vous critique et quand vous êtes en face de l'ennemi, c'est là le meilleur endroit pour *Tcheu*. Alors vous n'avez pas besoin de souffler dans un fémur pour faire des invocations, l'ennemi vient à vous sans que vous ayez besoin de l'appeler et à chaque fois que vous le voyez, le « je » émotionnel s'élève soudain très fortement. Il dénonce vos erreurs : « Tu ne fais pas ceci ou cela, tu fais mal ceci, tu fais mal cela. » Il se passe alors de drôles de choses dans votre esprit, vous vous faites beaucoup de films, de scénarios.

Lorsque vous voyez la personne qui vous critique, qui ne vous aime pas, soudain le « je » émotionnel s'élève très fort. A ce moment-là, vous devez regarder le « je » qui apparaît exister véritablement et penser : « Il me fait du mal, il fait du mal au moi 'existant véritablement'. »

Si vous sortez pour pratiquer *Tcheu*, il est expliqué que vous devez créer les conditions pour que la peur surgisse facilement.

Ici, au centre, lorsque vous vous associez à d'autres personnes, il y a ceux qui vous critiquent et qui se plaignent. Si vous observez le « je », si vous projetez d'identifier l'objet à réfuter comme

dans *Tcheu* et utilisez la logique telle que la production dépendante pour voir que le « je » existant véritablement est vide, alors vous réalisez la même chose : vous réalisez shounyata. Ici, au Centre, vous ressentez bien souvent la peur et bien souvent vous êtes si heureux. Si vous allez ailleurs il n'est pas certain que la peur apparaisse, ça peut ne pas marcher.

Je pense que l'ennemi est incroyablement bon, tellement bon. Il offre la meilleure aide pour couper l'ego. Pour celui qui veut réaliser shounyata l'ennemi permet au « je » émotionnel de surgir, ce « je » qui est illusion. L'ennemi va complètement à l'encontre de l'attitude égoïste, complètement à son encontre. Il est extrêmement précieux, au point qu'on ne pourrait finir d'en parler. Il aide à supprimer l'attitude égoïste.

Je pense qu'en réalité l'ennemi est le meilleur ami. Il donne l'Eveil rapidement.

*(courte pause)*

Quand nous méditons sur shounyata et appliquons l'analyse en quatre points, en utilisant différents raisonnements pour voir l'objet de l'ignorance, le « je » qui existe véritablement, comme vide ; si, après avoir utilisé la logique, il reste encore quelque chose, si quelque part à l'intérieur il reste un « je » (l'observateur, celui qui examine, le chercheur) ; si le « je » reste enfoui et semble exister véritablement, alors il ne s'agit pas là d'une méditation sur la vacuité. Même si vous ne voyez rien de substantiel, vous ne méditez pas vraiment sur shounyata. C'est comme de regarder l'espace, comme de regarder l'espace par la fenêtre.

Dans ce type de méditation, vous vous cramponnez encore au « je » comme existant véritablement. Vous méditez sur le « je » comme étant une illusion, mais vous pensez encore qu'il est vrai. Quand vous placez l'esprit sur la vacuité après avoir utilisé le raisonnement logique, il doit vous apparaître que le « je » n'existe pas ; le chercheur, le soi, n'existe pas.

C'est pourquoi le grand yogi Tchangya Dordjé a donné ce conseil : « Vous n'avez pas besoin de chercher le « je », ce qu'il vous faut chercher, c'est vous-même. » Ce que ce grand yogi voulait dire c'est que vous n'avez pas besoin de chercher le « je » en tant qu'objet extérieur, à savoir : vous, le sujet, cherchant le « je » objet. Ce sont les paroles de ce grand yogi. Nul n'est besoin de chercher le « je » en tant qu'objet extérieur, ce que vous devez chercher c'est le chercheur, c'est-à-dire l'objet à réfuter, le « je » existant véritablement. Vous le cherchez afin de réaliser qu'il est vide.

Habituellement, comme je l'ai mentionné hier, le « je » qui est simplement désigné sur les agrégats apparaît comme s'il n'était pas simplement désigné, mais comme s'il existait de son

propre côté et vous vous accrochez à cette apparence. C'est pareil pour les agrégats, ils nous apparaissent comme s'ils existaient réellement et à cause de cela il en va de même avec les cinq objets des sens. Le sans forme et les objets tangibles, tout nous apparaît comme existant véritablement et nous adhérons à cette idée.

Comme vous le voyez, selon la manière dont les choses apparaissent et dont nous y croyons, toute notre vie est illusoire ! Notre vie entière, heureuse ou malheureuse, est une hallucination totale. Vous vous souvenez qu'hier j'ai donné beaucoup d'exemples sur la manière dont les choses sont simplement étiquetées, la manière dont elles existent par la simple désignation. En réalité c'est ainsi que les choses existent, que tout existe.

### *Le processus des renaissances samsariques*

A cause de cette ignorance qui tient le « je » pour existant véritablement, quand on entre en contact avec différents objets, diverses émotions perturbatrices s'élèvent. Quand on rencontre des objets désirables, l'attachement s'élève, avec les objets indésirables la colère surgit et avec les objets qui nous sont indifférents, c'est l'ignorance qui apparaît.

Par rapport au karma, en aucune façon une action accomplie avec colère et dans l'ignorance de l'existence véritable ne peut être vertueuse. Elle ne peut pas être une action composée (ou conditionnée) vertueuse, mais seulement une action composée non vertueuse. Par contre, le karma des actions accomplies avec attachement et cette même ignorance peut être vertueux ou non vertueux.

Ceci peut être rattaché au processus du samsara d'où proviennent tant de problèmes. Dans notre cas, au moment de la mort qui a précédé cette vie-ci, les résultats vertueux positifs se sont manifestés et nous avons donc pris une renaissance humaine. L'action composée vertueuse provient de la pratique de l'éthique. Cette action peut être accomplie par ignorance ou par attachement. L'action composée vertueuse laisse alors une graine sur la conscience.

On trouve de nombreux détails à propos du karma, mais je ne vais pas approfondir ce sujet maintenant.

Il existe différentes sortes de vertus : les actions vertueuses contaminées et les actions vertueuses non contaminées. Puis l'on trouve les actions immuables qui sont vertueuses. Le karma immuable est cause de renaissance dans l'état des quatre concentrations stables. En ce qui concerne le karma changeant, il peut être vertueux ou non vertueux.

Un exemple de karma changeant est, par exemple, le cas d'une personne qui a créé beaucoup de karma négatif dans cette vie et pour qui ce karma est très fort au moment de la mort. Cependant, par le pouvoir du Lama qui a de hautes réalisations, des réalisations tantriques, et aussi, bien sur, par le pouvoir du karma de cette personne, même si elle est dans le processus de prendre renaissance dans un royaume inférieur de souffrance, sa conscience peut être transférée pendant qu'elle est encore dans l'état intermédiaire. Elle peut avoir le corps d'un être de l'état intermédiaire qui conduirait à une renaissance animale ou de préta, mais il est encore possible que sa conscience soit transférée dans un royaume supérieur ou même dans une terre pure. Il y a bien d'autres exemples.

Donc, dans notre vie précédente, nous avons accompli des actions vertueuses telles que: pratiquer la conduite morale pure et autres et nous avons récité des prières pour obtenir ce corps humain et cela a laissé des graines, un potentiel, sur le continuum de conscience. Puis, quelle qu'ait été la renaissance précédent celle-ci, celle d'un être humain ou d'un être transmigant dans un royaume de souffrance, au moment de la mort ces graines ont mûri.

Tant de karma a été accumulé, c'est incalculable. Tant de karmas vertueux et tant de karmas non vertueux. Aussi, au moment de la mort, s'il y a tellement de karma à expérimenter, tant de potentiels de karma, alors comment la renaissance se décide-t-elle ?

C'est assez similaire à un jardin. : quand vous plantez des graines dans le jardin, laquelle va pousser en premier ? C'est la graine qui a davantage de minéraux et des conditions plus favorables qui poussera en premier. Parmi tous ces karmas il y en a beaucoup de vertueux et beaucoup de non vertueux, et c'est le plus fort, le plus lourd, qui mûrira d'abord et entraînera la renaissance.

Et si tous ces karmas ont le même poids lequel sera expérimenté en premier ? Celui qui est plus près de la maturité, c'est de celui-là qu'on fera tout d'abord l'expérience. Et si ces karmas sont tous les mêmes, c'est-à-dire aussi proches de la maturité, duquel fera-t-on l'expérience en premier ? Celui qui est le plus habituel, celui-là aura son résultat d'abord.

Si ces karmas habituels sont égaux, quel sera le premier à donner son résultat ? Ici c'est comme lorsqu'on sème des fleurs : la première semée poussera d'abord. De tous les karmas, celui qui a été créé en premier, celui-là sera expérimenté d'abord. (En premier ne veut pas seulement dire dans cette vie). Parmi ces karmas celui qui a été accumulé en premier aura son résultat en premier.

Ainsi, quelle qu'ait été le type de renaissance que nous avons juste avant cette vie, au moment de notre mort, c'était le karma vertueux de naître en tant qu'être humain qui était le plus fort et prêt à être expérimenté.

Le potentiel du karma vertueux est activé à cause des deux pensées perturbatrices que sont le désir (ou la soif) et la saisie. Pour illustrer la différence entre la soif et la saisie, imaginons que vous allez faire des courses. D'abord vous avez l'intention, le désir, d'acheter tel objet. Puis, si vous pouvez vous l'offrir et qu'il vous plaît vraiment, vous mettez la main à la poche et vous décidez de l'acquérir. Le désir, à son point le plus fort, est comparable à la saisie. Ce sont ces deux, souhaiter et désirer fortement la renaissance humaine, (la soif et la saisie), qui font mûrir le potentiel d'un karma pour renaître en tant qu'humain.

Quand le karma est prêt à être expérimenté, comme un enfant qui est prêt à sortir de la mère on renaît dans l'état intermédiaire de l'être humain. Quand le temps de séjour dans l'état intermédiaire s'est écoulé, on trouve un endroit pour renaître et la conscience est transférée dans l'ovule fécondé.

Sept résultats s'ensuivent :

- La *renaissance* : le placement de la conscience dans l'ovule fécondé est l'un des résultats.

- Le *nom et la forme*.

Le « nom » désigne les agrégats sans forme (non matériels) : les agrégats de la sensation, les agrégats composés et la perception ou identification. Etant sans forme ils sont appelés "nom".

La « forme » est la partie matérielle, physique qui peut être vue par l'œil.

Le « nom », ce sont les autres agrégats sans forme, à l'exclusion de la conscience.

- Puis *les six bases des sens* apparaissent.

- Après cela *le contact* se produit.



- La *sensation* est ce qui résulte du contact.

- La *mort*.

.

La renaissance a lieu quand la conscience prend place dans l'ovule fécondé, et non quand le bébé sort de la matrice.

Nous avons déjà vécu toutes ces choses. Nous avons déjà fait l'expérience de la naissance et nous sommes actuellement en train de faire l'expérience *du vieillissement*, par conséquent, des sept résultats, le seul dont il nous reste à faire l'expérience est *la mort*.

La conclusion en est que, comme vous pouvez le constater maintenant, c'est nous qui avons créé cette situation humaine. Le fait de souffrir de la faim et de la soif, de la chaleur et du froid, d'avoir à nous inquiéter, d'avoir à trouver de quoi occuper le corps, d'avoir à étudier tant d'années pour prendre soin de notre corps et d'avoir à nous occuper jour et nuit, tous ces problèmes viennent du fait d'avoir pris cette renaissance samsarique et c'est nous mêmes qui en sommes la cause, nous avons créé cela nous-mêmes.

## Conclusion

Durant les trois ou quatre jours derniers je vous ai parlé de l'ignorance de l'existence véritable et du « je » existant véritablement. Nous en avons discuté et avons médité sur ce sujet. Comme vous pouvez le voir, la raison pour laquelle nous avons créé ce samsara, ce royaume de souffrance, c'est que nous avons suivi cette ignorance de l'existence véritable, en nous accrochant au « je » qui est vide d'existence véritable comme s'il existait véritablement. Là est toute l'erreur.

Vous pouvez voir à présent à quel point cette ignorance qui se cramponne au « je » comme s'il existait vraiment, est nuisible. C'est notre plus grande erreur, c'est la racine même de tous nos problèmes.

Vous pouvez donc vous rendre compte combien il est extrêmement important d'œuvrer jour et nuit, cette année, ce mois, cette semaine, aujourd'hui même, pendant cette heure, durant cette seconde même, pour supprimer cette ignorance, pour réaliser que l'objet de l'ignorance est vide.

Toutes les autres choses qui nous préoccupent d'habitude et que nous pensons être importantes ne sont rien, elles ne soutiennent pas la comparaison.

***MÉDITEZ SUR SHOUNYATA, JE VOUS PRIE !***

*(Dédicace)*

**Colophon** : Extrait de *How to Develop Loving Compassion*. Transcription intermédiaire de Wisdom Publications, 1983. (épuisé). Transcription d'un enseignement donné à l'Institut Lama Tsongkhapa, Italie en septembre 1983, légèrement arrangée. Reproduit avec la permission de Wisdom Publications. Traduit de l'anglais par Annick Petit en 1987, revu en 1994 par Françoise Normand et Chantal Carrerot, 1987, 1994. Revu en novembre 2004 par Eléa Redel et Anila Annick Petit pour Découverte du Bouddhisme, pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.