

Cinquième enseignement

Les douze liens interdépendants

Comme chaque fois, développons la motivation de recevoir cet enseignement pour atteindre l'éveil et pour pouvoir mieux aider les autres. Nous allons continuer avec les instructions de Gampopa sur la méditation, contenues dans « Le précieux Ornement de la Libération », livre dans lequel il a condensé tout l'enseignement du Bouddha. C'est une œuvre exceptionnelle qui nous offre, inclus dans un seul ouvrage, le nectar, le meilleur de tout ce dont nous avons besoin pour notre pratique.

En ce qui concerne l'ignorance, troisième poison émotionnel, Gampopa dit : « *Si c'est l'ignorance qui domine en nous, méditons sur la production interdépendante. On lit dans 'le Sutra des pousses de riz' : « Moines, qui connaît cette pousse de riz connaît la production interdépendante ; qui connaît la production interdépendante connaît le Dharma ; qui connaît le Dharma, connaît le Bouddha » », la bouddhété.*

En disant ceci, passant près d'un champ de riz, le Bouddha montre tout simplement un plant et dit : « *Qui comprend cette plante de riz comprendra le Dharma ; qui comprend le Dharma comprendra la bouddhété.* » Et bien sûr, les disciples lui demandent : « Mais qu'est-ce que cela veut dire ? » Il donne alors l'explication, devenue le centre même de son enseignement, sur ce que l'on nomme « la production interdépendante ».

Dans les douze liens de cette chaîne des facteurs interdépendants, on trouve tout l'enseignement du Bouddha, tout le dharma, regroupé en une suite de causes à effets, qui explique le samsara et qui explique aussi la libération. Cet enseignement n'est pas donné très souvent, parce qu'il y a douze facteurs à comprendre et que cela semble difficile. Habituellement, on se limite à l'explication de deux ou trois éléments. Mais douze, c'est beaucoup ! Cependant, quand on prend le temps de réfléchir sur chaque facteur, cela devient très simple, mais il faut avoir de bonnes bases du dharma pour les comprendre. Dans ce stage, nous allons essayer d'établir ces bases. Nous allons donner à ces douze facteurs l'importance qui leur revient, parce qu'ils lient tout l'enseignement du Bouddha comme un fil rouge, qui est le fil conducteur. Nous comprendrons ainsi comment tout l'enseignement du Bouddha est connecté par la simple observation de la réalité.

On note deux façons différentes de présenter ce sujet. Dans le *Canon pâli*, le Bouddha Sakyamuni explique tout ceci à plusieurs reprises et dans le *Canon sanskrit*, c'est Maitreya qui, à la demande du Bouddha, explique tout cela. Puis Maitreya va trouver le Bouddha, qui est en samadhi. Le Bouddha bénit alors le discours de Maitreya. Les mots (des deux Canons) sont presque identiques. Je vais lire maintenant le résumé de ce que le Bouddha a expliqué.

1. Au commencement apparaît ce que l'on nomme « *l'ignorance* qui obscurcit ce qui est à connaître (la réalité) ».
2. Cette ignorance mène à la formation d'actes 'pollués' (motivés par la saisie dualiste), positifs, négatifs (ou immuables), que l'on appelle « *formations karmiques* découlant de l'ignorance ».
3. L'esprit contaminé par les germes de ces actes est appelé « *conscience* découlant des formations karmiques ».
4. Sous l'impulsion des forces karmiques, l'esprit se méprend. Il pénètre dans une matrice et passe par toutes les phases de l'embryon et du fœtus ; c'est ce qu'on appelle « *le nom et la forme* découlant de la conscience ».
5. Avec le développement progressif des nom et forme, la vue, l'odorat et les autres facultés sensorielles (incluant la faculté mentale) se forment au complet : ce sont les « *six facultés sensorielles* découlant du nom et de la forme ».
6. De la réunion des trois aspects – les facultés sensorielles (par exemple l'organe visuel) avec leurs objets et la conscience – résulte une expérience. C'est ce qu'on appelle le « *contact* découlant des six facultés sensorielles ».
7. En fonction de ce contact, on éprouve des sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres, appelées « *sensations* découlant du contact ».
8. Le fait d'aimer une sensation, de la désirer, de la vouloir ardemment, porte le nom de « *soif* (désir) découlant de la sensation ».
9. Ne pas lâcher ce désir, mais souhaiter ne jamais en être séparé et avoir la volonté de le retrouver, c'est la « *saisie* découlant de la soif ».
10. Cette volonté de saisir mène à des actes par le corps, la parole et l'esprit, qui engendrent le devenir, ce qu'on appelle le « *devenir* découlant de la saisie », c'est-à-dire la force qui propulse dans la prochaine existence.
11. Les actes génèrent une nouvelle formation des cinq agrégats que l'on appelle « *naissance* découlant du devenir ».
12. Le développement et mûrissement des agrégats après la naissance, c'est le vieillissement et leur destruction, la mort – ce qu'on appelle « *vieillesse et mort* découlant de la naissance ».

Puis, il faut continuer le cercle en nous disant : après la mort, la conscience tombe encore une fois dans l'ignorance et nous recommençons au point 1. Tout s'enchaîne de cette manière. Bien sûr, il y a de nombreuses explications à donner et cela doit sembler très obscur à ceux pour qui l'enseignement est nouveau. Certaines phrases peuvent être difficiles à comprendre. Donc, prenons le temps de les expliquer.

Ce sont des liens de causes à effets. Il faut savoir que sans l'ignorance, il ne peut pas y avoir de formations karmiques. Elles dépendent directement de l'ignorance. Puis, sans formations karmiques, il ne peut pas y avoir de conscience dualiste, etc. L'un est la condition sans laquelle l'autre ne peut pas apparaître. C'est ainsi qu'il faut le comprendre. Nous allons regarder, analyser, voir aussi dans notre propre esprit si c'est vrai, si nous pouvons le certifier, si nous pouvons l'affirmer. C'est ce qu'on appelle la production interdépendante en fonction des causes. Il existe une autre forme d'explication en fonction des conditions supplémentaires, mais ici on parle des causes. Si une cause manque, le prochain élément, le prochain facteur, ne verra pas le jour.

Alors, regardons peu à peu les différents aspects, en commençant par l'ignorance (point 1). L'ignorance, en tibétain, c'est *ma rigpa* (*ma*, c'est la négation, ce qui n'est pas ; *rigpa* c'est la conscience, c'est la connaissance profonde de la nature des choses). Donc, quand on parle de l'ignorance, il ne s'agit pas d'un simple manque de connaissances intellectuelles, mais d'une méprise de la réalité.

C'est une perception de la réalité qui n'est pas claire, qui est fautive, qui est voilée par des suppositions qui se mêlent à la vision directe et l'empêchent d'émerger. Donc, l'ignorance : *ma rigpa*, c'est, pourrait-on dire, un manque de conscience claire. Le traduire ainsi serait encore plus précis. Ce n'est pas une inconscience, parce que l'inconscience est une absence totale de conscience. Or, dans ce manque de conscience, il y a une conscience, mais elle n'est pas totale, elle est partielle, elle exclut certains aspects de la réalité qu'elle ne perçoit pas. Ceci est donc la description de l'état fondamental d'un être dans la dualité. L'être qui est dans l'ignorance croit par exemple qu'il existe : « Je suis », « Moi ». Il pense être séparé de l'autre, de ce qui se passe à l'extérieur et de ce qui se passe aussi dans son propre esprit : « Moi et mes pensées », « Moi et mes émotions ». Il y a une séparation artificielle basée sur la supposition d'être existant comme un moi. Et il opère avec cette supposition fondamentale qu'on appelle ignorance. Pourtant, il n'a jamais vérifié si le moi existait véritablement. Il se base là-dessus et cela agit comme un filtre. Il perçoit tout ce qui se passe par le filtre de cette supposition qui, elle-même, n'est jamais mise en cause et qui se transmet même d'une génération à l'autre. Les maîtres éveillés nous disent : cette supposition d'un 'moi', d'un 'je', est trompeuse. Cette séparation entre moi et l'autre n'existe pas fondamentalement. Ceux qui y croient sont dans l'erreur. Elle est la source de toute la souffrance (comme nous le verrons dans la suite des explications) et s'appelle l'ignorance fondamentale. Ce n'est pas l'ignorance de ne pas connaître un enseignement, c'est l'ignorance fondamentale qui est le fondement de tout ce qui va suivre. C'est la base de la façon dont nous entrons en contact avec la vie. L'enseignement qui va suivre expliquera comment cette ignorance engendre tout et nous montrera ce que nous pouvons faire pour sortir de ce cycle. Nous décrirons d'abord le cycle de notre emprisonnement, puis nous verrons les différents points où nous pouvons couper la chaîne et faire quelque chose pour en sortir. Ce sera le deuxième cycle d'explications.

Cet enseignement est motivé par la compassion du Bouddha basée sur sa sagesse, sa vision de la nature des choses. Il ne veut pas nous rendre plus triste. Il veut nous rendre plus lucide sur ce qui se passe et nous donner les moyens, très consciemment, de travailler sur ce qui va produire la liberté. Si nous ne connaissons pas nos chaînes, nous ne saurons pas par où les attaquer pour les briser, pour nous dégager de l'emprisonnement. Pendant l'enseignement des prochains jours, je reviendrai encore et encore sur ces points-là. Je souhaite que vous appreniez par cœur les douze chaînes dans l'ordre, - douze mots, n'est-ce pas ? C'est possible ! - pour que vous puissiez ensuite vous-mêmes mener votre investigation dans la pratique, pour que vous possédiez vraiment un outil qui va lier tout l'enseignement du dharma en un seul. Apprenez donc les douze liens par cœur, d'ici la fin du stage. Ce n'est pas si difficile que cela !

Maintenant, sur la base de cette ignorance fondamentale, je vais accomplir des actes (point 2). Je suis dans cette supposition de moi et l'autre (sujet-objet) et avec corps, parole et esprit, je vais produire des actes physiques, verbaux et mentaux (ce sont les pensées, c'est-à-dire ce que je génère dans mon esprit). Tous ces actes-là peuvent être positifs, négatifs ou neutres. ('Immuables' n'est pas une bonne traduction, je dois la changer ; 'immuables' veut dire : avec résultat fixe. Ce sont les absorptions méditatives qui mènent toujours à une renaissance dans le royaume de la forme et du sans forme. On les appelle les actes avec un résultat fixe, parce qu'il ne peut pas y avoir un autre résultat). On parle donc de la nature extérieure de ces actes qui seront bénéfiques, nuisibles ou neutres. Ils sont tous basés sur la dualité et cela va créer des tendances dans mon esprit, approfondir, renforcer mes tendances karmiques à voir les choses de manière dualiste. « Formations », cela veut dire ici que je crée ma vie. Comment est-ce que je crée ma vie ? Par les actes du corps, de la parole et de l'esprit. Je forme quelque chose, je donne naissance à quelque chose. Et je donne naissance à quoi ? Aux résultats de mes actes. Je forme ma vie par ce que je pense, dis et fais. Ce sont les trois manières de prendre le contrôle de sa vie. Et surtout, chaque fois que j'agis avec cette supposition : « Moi j'existe en étant séparé de l'autre », je renforce la croyance en cette supposition que je n'ai pas examinée.

Des actes, découle la conscience (point 3) : *namshé* en tibétain, qui sous-entend 'conscience dualiste'. Elle est le résultat de tout ce processus de penser, parler, agir, basé sur l'ignorance fondamentale. Nous y sommes tous dedans. Le *namshé*, c'est notre conscience actuelle, c'est : « Je parle », « Vous m'écoutez ». Nous sommes sûrs que c'est l'autre qui parle, qui écoute et que nous n'avons pas le même esprit. Cette idée-là, ce qu'on appelle *namshé*, c'est une conscience très perspicace, tout à fait capable de différencier les choses, mais cette conscience se perd dans la différenciation. Il y a comme un aspect de la capacité mentale qui domine... trop. Nous différencions. Nous différencions tout le temps moi et l'autre, ce qui est bon, ce qui ne l'est pas, ce qui me convient,

ce qui ne me convient pas. Nous sommes toujours dans la différenciation au lieu d'être dans la synthèse, dans le regard de ce qui est en commun, sans séparation. Nous nous trompons, il nous manque un élément. Faire des différenciations est nécessaire pour vivre, mais si ces différenciations sont basées sur la supposition que j'existe en étant séparé des autres, elles sont erronées. Il faut développer un autre aspect – nous allons en parler beaucoup plus longuement –, celui de connaître la dimension de base de notre esprit. Dans cette dimension, nous ne sommes pas séparés, il y a une ouverture sans centre, sans un moi au centre de l'espace. Il y a juste l'espace. Ceci est à découvrir dans la méditation. Quand le Bouddha l'a découvert dans la méditation, il n'en a plus parlé. Puis il a vu que cette dimension-là était la sortie de la souffrance. En effet, quand on sait se détendre dans cette dimension de la non-dualité, on est sorti de la souffrance. Si le Bouddha a parlé de l'ignorance, c'est parce qu'il avait découvert ce qu'est la conscience intemporelle, la nature de bouddha, la nature non duelle ; sinon, il n'aurait eu aucun intérêt à le faire. Tout l'enseignement du Bouddha naît de la découverte de cet état complètement ouvert, sans la moindre trace de souffrance.

A partir de cette conscience convaincue d'exister séparément de tout ce qui est autour, apparaît le souhait de s'incarner, de prendre forme (point 4) ; la conscience dualiste mène à des identifications. Cette identification est appelée ici « nom et forme ». La conscience s'identifie aux différentes expériences mentales ; on s'identifie à la forme, c'est-à-dire à notre corps d'être humain ou à un autre type de corps tel qu'on peut le trouver dans d'autres sortes d'existences. Cette identification est la conséquence logique d'avoir développé une conscience dualiste. On va s'identifier à ce qu'on appelle les cinq skandhas, c'est-à-dire aux nom et forme. La « forme » est le premier skandha. Cela veut dire : on va s'identifier à un corps, à un aspect extérieur de l'existence, comme actuellement, je m'identifie à mon corps. Le « nom » désigne tout ce qui est mental : les quatre groupes de l'activité mentale qui offrent la possibilité de s'identifier à ses sensations, ses perceptions, à ses formations mentales et à la conscience. Ce sont quatre aspects de notre identification avec ce qui se passe dans l'esprit.

L'entrée de la conscience dans ce corps actuel, c'est l'entrée de la conscience dualiste dans une identification solide. L'identification présente s'exprime à travers ce corps et cet esprit. Nous allons maintenant regarder ce lien, pour comprendre ce qui se passe à ce moment-là.

Dans notre organisme physio-psychique (nom et forme), nous ressentons des sensations, mais pour pouvoir les ressentir, il faut d'abord que les six facultés sensorielles se forment (point 5). Le contact avec l'autre, moi et l'autre, fait naître les capacités de perception. Par exemple, l'œil et la capacité de voir les objets visuels sont ce qu'on appelle une faculté sensorielle. Il y en a six, ce sont les cinq sens : la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher (tout ce qui est senti avec le corps lui-même : la température, la friction, le toucher, toutes les perceptions statiques, etc., sont appelés le cinquième sens physique) et la faculté sensorielle mentale qui permet de percevoir des pensées, de se rendre compte qu'il y a une pensée, une perception, quelque chose qui se manifeste dans l'esprit. Ces six facultés sont donc nécessairement présentes quand une conscience dualiste prend un corps avec un esprit.

Ces six facultés sensorielles dont nous sommes pourvus vont entrer en contact (point 6) avec les objets des différents champs de perception. Pour expliquer le contact, prenons un exemple. Je me réveille le matin. Avant de me réveiller, la conscience visuelle n'est pas opérationnelle, elle n'est pas déclenchée, elle n'est pas en alerte. Quand cette conscience visuelle, avec un œil qui fonctionne, est présente, nous pouvons percevoir, nous allons percevoir des objets visuels. L'union de ces trois, produit ce qu'on appelle le contact. Le contact, c'est tout simplement l'apparition de l'objet dans la conscience.

Ce qu'on appelle la sensation (étape 7), c'est la capacité de connaître l'objet, de le ressentir. C'est l'étape suivante. Il faut d'abord le contact. S'il n'y a pas de contact, il ne peut pas y avoir de sensations. S'il n'y a pas de facultés sensorielles, il ne peut pas y avoir le contact. Par exemple, quelqu'un qui est plongé dans un samadhi profond, avec toutes ses facultés intactes, n'aura pas les consciences sensorielles opérationnelles. Il aura retiré sa conscience des facultés sensorielles, donc il ne va ni voir, ni écouter. On peut même le toucher, il ne ressentira rien, parce qu'en samadhi vraiment profond l'esprit est retiré des facultés sensorielles. C'est pour cela que la conscience doit être activée pour avoir un contact.

Question : Dans ce que tu viens d'expliquer par rapport au samadhi, est-ce que l'on peut dire que tout ce qui est de la forme, n'est plus là ?

Lama Lhundroup : Dans ces samadhi là, les perceptions, les cinq perceptions physiques par exemple, sont hors circuit. C'est une expérience. Du fait qu'il existe des états mentaux où il n'y a pas de contact parce que les facultés sensorielles ne sont pas activées, le Bouddha a dû inclure le contact, sinon il aurait pu passer des facultés sensorielles directement à la sensation. Il a expliqué cette étape intermédiaire pour être vraiment précis et pour pouvoir décrire les différents facteurs nécessaires, tout en respectant les exceptions rares. C'est la même chose pour les maladies où le cerveau est atteint. On peut avoir un certain aspect de la perception sensorielle qui ne fonctionne pas et là il n'y a plus de contact, il n'y a plus de sensation, etc. Pour cette zone-là, il n'y aura pas la chaîne de causes à effets découlant du contact.

Q : Dans ce samadhi, est-ce qu'il s'agit juste des sensations ou est-ce que la capacité de percevoir : vision, son..., est aussi coupée ?

L. L. : C'est complètement coupé. Il n'y a pas de sensations, il n'y a pas de perceptions. C'est coupé, il n'y a rien. Pour quelqu'un qui est dans cette absorption, c'est comme si le visuel, les odeurs, etc., n'existaient pas.

Ne me posez pas trop de questions sur des points qui ne sont pas importants. Vous ne connaissez pas ce samadhi, il n'est donc pas nécessaire d'en parler longuement. C'était juste une petite parenthèse. Nous allons parler des choses qui *nous* concernent et nous, nous sommes dans le contact. Dès que nous voyons quelque chose, que se produit-il ? Il y a une sensation. La sensation est plaisante, déplaisante ou neutre. Dès que nous nous mettons à penser, soit c'est agréable, désagréable ou neutre. La différenciation a lieu immédiatement. C'est ce que le Bouddha voulait décrire : une différenciation s'opère automatiquement dès que nous avons une sensation, même si la différenciation dit : pas important, neutre. Il se produit un petit 'check-up', une petite vérification pour savoir si ce que je vois, ressens, goûte, etc., est un danger pour moi, si c'est intéressant pour moi ou si cela ne me concerne pas. Cette vérification est automatique dès qu'une sensation apparaît dans une conscience dualiste. Nous n'en sommes pas conscients, mais elle s'opère à chaque instant. Nous méditerons là-dessus, nous méditerons chacune de ces étapes. Nous prendrons vraiment le temps.

Découlant de la sensation, il y a ce qu'on appelle la soif, le désir (étape 8). Désir, ici, inclut attachement et aversion. L'aversion contre quelque chose de désagréable est aussi un désir dans le sens où l'on ne veut pas avoir cette sensation. Pour simplifier, le Bouddha parle des objets du désir, mais il faut comprendre que les mêmes mécanismes s'opèrent pour l'aversion. Afin de l'expliquer, on prend l'attachement, mais l'aversion fonctionne de la même manière. Donc, un souhait naît, le souhait de vouloir ressentir davantage une sensation qui s'élève dans notre esprit : une sensation agréable sur la peau, une odeur agréable, une pensée agréable, cela peut être n'importe quoi dans les six champs sensoriels. Nous nous y attachons. Nous lui donnons de l'importance et en réfléchissant sur ce qui a attiré notre intérêt – c'est-à-dire la soif –, nous développons ce qu'on appelle une saisie découlant de la soif (étape 9).

Quand nous donnons de l'importance à quelque chose d'agréable, automatiquement une saisie se produit. C'est très rapide. Si quelque chose est jugé intéressant, je veux le saisir, je veux l'avoir pour moi. C'est cela la chaîne de causes à effets. Je saisis l'objet et j'essaie de le garder pour moi s'il s'agit d'une sensation agréable ou je saisis l'objet en voulant le repousser. Dans les deux cas, je lui donne une grande importance. Ici, 'saisie' veut dire : donner une grande importance avec le souhait d'en faire quelque chose pour moi ou me protéger contre ce que je ne veux pas. À cause de cette saisie, j'accomplis des actes. Encore une fois, c'est un peu comme au point 2 (je vous ai fait un schéma). Nous verrons comment différents facteurs parlent un peu de la même chose, mais à des niveaux différents. Là, nous sommes déjà incarnés, nous sommes dans une existence humaine et à cause de notre saisie, nous allons accomplir des actes : nous saisissons une odeur et allons essayer de chercher d'où elle vient pour nous procurer cette super odeur. Nous avons une pensée plaisante, nous allons saisir et créer les actes mentaux en développant cette pensée. Nous avons un contact plaisant visuel ou physique, nous allons chercher à reproduire cette sensation agréable. De cette manière, tous les actes de notre existence découlent de la saisie des sensations agréables ou désagréables, cela s'appelle : créer les forces du devenir (point 10).

Le devenir, c'est vouloir exister, s'affirmer dans une existence dualiste. Nous créons les forces par nos actes qui affirment notre existence. Chaque fois que nous entrons en contact avec un objet, la

dualité est affirmée, basée sur toute la chaîne que nous avons vue. Puis, bien sûr, l'existence humaine va arriver à son terme, va se terminer et la force des actes accumulés dans cette vie ayant créé les mêmes tendances karmiques (les formations karmiques), cette force, dotée du puissant souhait d'exister dès que l'esprit a lâché ce corps (dès que corps et esprit se sont séparés), va encore une fois amener la conscience à essayer de prendre naissance, à se donner un nouveau support d'identification. C'est ce qu'on appelle naissance (point 11).

Je vous expliquerai ceci demain ou après-demain, mais tout cela s'opère à chaque instant : dès que je m'affirme, je nais. Et le fait de s'affirmer après la mort, d'affirmer encore une fois « Je suis », nous fait reprendre naissance. Seul celui qui ne s'affirme plus ne prendra pas naissance. Mais celui qui s'affirme « Je suis », « Je veux être », avec toute la force des actes qu'il a accomplis dans le passé, sera entraîné par ces forces karmiques à reprendre naissance encore une fois. Quand nous naissons, c'est-à-dire quand nous prenons un corps humain, ce corps est nouveau, frais, c'est le corps d'un bébé. Mais bien sûr, de par cette naissance, les agrégats vont changer, vont mûrir, finir par vieillir et il y aura la vieillesse et la mort (point 12).

Dès qu'il y a naissance, la mort est programmée ainsi que le processus entre les deux qu'on appelle la vieillesse. La vieillesse commence avec la naissance du bébé. Ce n'est pas la vieillesse de l'âge avancé. La vieillesse, dans le dharma, c'est le vieillissement des agrégats qui commence tout de suite après la naissance de quelque chose, avec tout ce que cela entraîne. On parle ici de naissance, vieillesse et mort, mais il est dit (page 32) : « En raison de l'ignorance qui accompagne la naissance et la mort, la mort suscite une grande souffrance mentale accompagnée d'un profond attachement. C'est la *détresse*. L'expression verbale de cette détresse est appelée *lamentation*. L'expérience désagréable associée aux cinq processus de conscience est la *souffrance* (physique). La souffrance mentale liée aux productions mentales est l'*esprit malheureux*. Toutes les autres émotions qui s'y rattachent sont appelées '*perturbations*' ». Dès qu'il y a un attachement, une identification, il y a une détresse en rapport avec l'impermanence. Nous ne pouvons pas prolonger l'expérience agréable, parce que le changement s'installe et de ce fait s'installent toutes les différentes formes de détresse, de lamentation, tous les différents inconvénients physiques : la maladie qui est la souffrance physique, la faim, la soif, etc., et comme notre esprit n'est pas détendu, nous ressentons toutes les différentes souffrances mentales.

Je viens de faire le tour de ces douze liens interdépendants dans un seul enseignement, sans vous donner un moment de répit. Mais il fallait passer une fois par la chaîne entière. Au cours des jours suivants, je clarifierai vos interrogations à ce sujet. Vous pouvez poser encore quelques questions.

Question : Peut-on grouper les différents facteurs ?

Lama Lhundroup : Tu as raison. C'est exactement le contenu de l'enseignement de demain. On peut grouper les différents facteurs. Il y a des facteurs qui sont plutôt des 'causes principales' et d'autres facteurs plutôt 'conséquences'. Nous verrons ceci. On peut aussi regrouper les liens qui appartiennent soit à trois vies différentes, soit à deux vies, soit à une seule vie. Nous regarderons les différentes possibilités d'utiliser cette explication des douze liens interdépendants pour comprendre notre existence. Ces douze liens sont tellement bien présentés, que nous pourrions vraiment comprendre instantanément toute notre vie. Nous pourrions comprendre également la chaîne de causes à effets partant de la vie dernière jusqu'à la vie présente et le bardo futur avec la vie future. Tout cela peut se comprendre avec cet enseignement.

Q : Une personne qui ne tombe pas dans la saisie égoïste, qui n'est pas dans la dualité, a des sensations, mais le résultat est différent.

L. L. : C'est tout à fait vrai. Ce sera l'enseignement sur les moyens de couper la chaîne. Un des points essentiels pour pouvoir vraiment couper la chaîne, c'est de regarder comment nous gérons les expériences, les sensations. C'est là où nous avons la possibilité de ne plus réagir aussi automatiquement et de nous désidentifier. C'est un des points, car il y en a d'autres. Nous allons arrêter là pour aujourd'hui, sinon vous aurez encore des centaines de questions, j'en suis sûr !

Sixième enseignement

Vous avez devant vous une feuille sur laquelle vous trouvez les douze liens d'origine interdépendante. Nous allons utiliser le texte de Gampopa pour mieux comprendre ces douze facteurs.

Gampopa écrit (page 32) : « *Ces douze éléments peuvent être répartis en trois groupes. Premier groupe : L'ignorance, la soif et la saisie relèvent du domaine de l'obscurcissement émotionnel.* »

Le premier facteur est l'ignorance, c'est le manque de conscience de ce qui est. Il s'agit d'une émotion, parce que l'ignorance crée un obscurcissement de l'esprit. Ce que l'on nomme *nyeu mong* en tibétain et *klesha* en sanskrit, n'a pas tout à fait le sens du mot 'émotion' tel que nous le comprenons. Nous considérons par exemple la joie comme une émotion. Or, dans le dharma, ce que l'on appelle émotion, c'est quelque chose qui est *nyeuun* : qui rend fou, qui perturbe et qui est *mong* : qui voile, qui obscurcit, qui rend aveugle. Donc, on peut dire qu'une émotion c'est ce qui agite et rend aveugle : *nyeuun mong*. La bonne traduction est donc : *obscurcissement émotionnel*. Dans le mot 'émotion', il y a l'idée de quelque chose qui bouge, qui agite. Ce sens se trouve déjà dans la racine latine du mot. L'ignorance nous aveugle. De l'ignorance résultent non seulement la torpeur et la stupeur, mais aussi toute une agitation parce que nous ne savons pas, nous ne sommes pas sûrs de ce qu'est la réalité. Or, la détente ne peut se manifester que lorsque nous connaissons les choses. En sanskrit, cela s'appelle *klesha* et signifie : ce qui nous lie au samsara. L'ignorance est donc le facteur émotionnel lié au fait de ne pas vouloir savoir ou d'être agités parce que nous ne savons pas. Les actes sont la conséquence de ce facteur de base. Ils ne sont pas une émotion en eux-mêmes. La conscience qui se forme à cause de cela n'est pas non plus une émotion. C'est le résultat de ce qui était à la base, c'est-à-dire le fait de s'identifier. C'est toujours cette même ignorance qui fait que nous nous identifions à un corps et à un esprit et qui s'appelle nom et forme. Les sources sensorielles ne sont que des bases neutres utilisées par l'esprit – ici par l'ignorance –, mais ne sont pas des émotions en elles-mêmes. Le contact non plus. Le contact, c'est tout simplement le fait que trois facteurs entrent en contact, se joignent. La sensation est le résultat naturel de ce contact. Par contre, sont des émotions : le désir ou soif qui se manifeste à cause de sensations agréables ou désagréables et la saisie qui est un désir encore plus fort, parce que c'est le souhait de vouloir vraiment s'approprier cet objet de plaisir. C'est l'attachement qui est l'émotion ici. Nous pouvons l'appeler : désir, soif, saisie, c'est l'émotion de l'attachement qui se manifeste et bien sûr aussi de l'aversion comme nous l'avons vu hier. A cause de la saisie, nous avons également la possibilité de nous attacher à quelque chose que nous ne voulons pas : nous saisissons avec aversion. La saisie représente les deux : attachement et aversion. Ensuite, quand nous sommes dans la saisie, nous accomplissons de nouveau des actes qui sont l'expression de souhaits de l'affirmation de soi, ce qui nous amène au facteur 10 : le devenir. Le devenir, c'est la volonté d'exister, ce sont les forces qui mènent à l'existence. Ce n'est pas l'émotion en soi, mais le résultat d'une émotion. Il en va de même pour la naissance, le vieillissement et la mort, ce ne sont que des facteurs qui en résultent. Si nous regardons donc quelles sont véritablement les émotions dans ce processus des douze facteurs, nous n'en trouvons que trois : l'ignorance, le désir et la saisie.

Gampopa continue avec le deuxième groupe. Il dit : « *Les formations karmiques et le devenir relèvent du domaine du karma.* »

Karma signifie : les actes qui créent des forces. Ces forces sont aussi l'expression de l'état émotionnel créé par des pensées, des paroles et des actes physiques. Les formations karmiques sont directement liées à l'ignorance. Elles constituent le deuxième facteur. C'est l'ensemble des forces karmiques que nous avons développé et accumulé qui va créer la force qui nous entraînera dans notre prochaine existence. Parfois, on parle du processus lui-même qui, à cause de l'ignorance, amène la saisie d'un moi. À cause de cette saisie, les pensées dans notre esprit s'expriment par la parole et le corps au travers d'actes, comme étant l'affirmation du moi, ce qui conduit à une conscience imprégnée de saisie dualiste. J'ai mis 'karma', 'actions', juste avant le facteur 10, avec une flèche entre 'formations karmiques' et 'actions', parce qu'il s'agit de la même chose. Cela peut être un seul acte, une tendance karmique. Par contre, le 'devenir' parle de l'ensemble de nos tendances. Donc, la différence qui existe entre les facteurs 2 (les formations karmiques) et 10 (le devenir), c'est tout simplement que dans le facteur 2, les actes sont directement liés à l'ignorance et dans le facteur 10, les actions sont liées à l'ignorance, au désir, à la saisie, ainsi qu'à l'ensemble des différentes émotions qui peuvent générer des actes. Mais à la base de ces actes, il y a toujours l'ignorance. C'est par ces deux

facteurs que nous formons notre existence et que nous influençons ce qui se passe dans notre vie par nos pensées, paroles et actions. Tout est basé sur les émotions. Donc, le facteur 1 : l'ignorance, est la base des formations karmiques. Les facteurs 8 et 9 : désir, attachement et aversion sont la base de l'ensemble des actes. Il existe juste une petite différence de nuance entre les facteurs 2 et 10.

Concernant le troisième groupe, Gampopa dit : « *Et les sept autres, à partir de la conscience, sont du domaine de la souffrance.* »

C'est Gampopa qui écrit ceci. Cependant, il ne change pas un seul mot de l'enseignement du Bouddha. Il n'invente rien ; il répète les mêmes mots que le Bouddha a prononcés dans le soutra. Il abrège simplement ce soutra qui lui, est plus extensif. 'Souffrance' ici, signifie que dès qu'il y a conscience, la souffrance est présente. Du point de vue d'un être éveillé, vivre avec le *namshé* (la conscience dualiste), c'est déjà une souffrance, parce que cette conscience est limitée. Elle est limitée du fait qu'elle n'est pas complètement ouverte, qu'elle est dans la dualité. Il y a toujours une petite tension dans l'esprit qui maintient la dualité et du point de vue d'un bouddha, c'est déjà la souffrance. De s'identifier avec 'nom-et-forme', c'est la souffrance, c'est un esprit limité. À cause de cette identification, nous développons de l'attachement et de l'aversion. Nous devons défendre ce corps et cet esprit avec lequel nous nous identifions et de ce fait, nous sommes toujours dans ce petit esprit : moi séparé des autres. S'identifier avec les sources sensorielles et se limiter à moi avec mon corps en se disant : « J'ai juste les yeux pour regarder, je ne peux pas voir au-delà de mes yeux, je peux juste entendre ce qui touche mes oreilles, je ne peux pas entendre ce qui se passe ailleurs, etc. », du point de vue d'un bouddha – qui a des capacités beaucoup plus vastes de perceptions – ce sont des limitations. Et dans ces limitations, la souffrance est présente. Il en va de même pour le contact et la sensation : du fait que ce contact et ces sensations se font dans un esprit qui se réfère totalement à un moi, c'est très limité et cause de souffrance. Et bien entendu, naissance, vieillissement et mort sont également souffrance. Ces facteurs décrivent notre vie, sous-entendu avec toutes les difficultés telles que : prendre naissance, être un enfant, dépendre des autres, avoir froid, avoir chaud, avoir des problèmes de digestion..., avoir à toujours protéger ce corps, tomber malade et pour finir affronter les souffrances de la mort.

Le Bouddha sait bien que dans la vie humaine il n'y a pas que la souffrance évidente, désagréable, mais qu'il y a aussi beaucoup de sensations agréables. Il ne nie pas que la vie puisse être agréable. Cependant, ces sensations agréables sont perçues avec une conscience dualiste, limitée et c'est cette limitation-là qu'il appelle la souffrance. Cette limitation de la conscience (facteur 1) est l'ignorance. Vous voyez, j'ai tracé un petit trait interrompu entre 9 et 1, entre saisie et ignorance, parce que la saisie et tout ce qui va avec, alimente continuellement notre ignorance. Donc, les facteurs 1 à 9 se jouent constamment. Ce cercle se produit pendant cette vie et je ne parle même pas de prendre une autre existence. Par la saisie, qui est un attachement très fort né de la dualité, nous renforçons continuellement la saisie dualiste. C'est pour cette raison qu'il y a ces petits tirets entre les deux. C'est comme si les émotions nourrissaient constamment notre méprise du départ : l'idée d'exister comme un moi. Plus j'ai d'émotions, plus je suis convaincu d'exister. C'est ce que veut dire ce petit tiret dont le cercle tourne sans cesse.

Gampopa donne un exemple : « *On peut comparer l'ignorance à un semeur, le karma à un champ, la conscience à une graine, la soif à l'humidité, les nom et forme aux pousses et le reste aux branches, aux feuilles, et ainsi de suite.* »

Je vous donne ceci dans une phrase qui sera un peu plus simple à comprendre : « La conscience est comme une graine semée et continuellement fertilisée par l'ignorance, dans le champ du karma. Étant humidifiée par la saisie, elle (la conscience) produit les germes de nom et forme avec ses branches et feuilles, dans tous les lieux de naissance du devenir. » Cet exemple-là est le condensé des douze liens. La conscience (facteur 3) est l'équivalent d'une graine que l'on sème pour obtenir une plante. La conscience, c'est ce qui s'unit à l'ovule et au sperme au moment de la conception. Cependant, la matière seule ne va pas produire un être. Il faut aussi la vitalité, la sensibilité (facteur 5). Cet élément, qui est donc plein de potentiel et de vitalité, c'est la conscience plantée ou semée par l'ignorance.

Qu'est-ce qui nous fait souhaiter prendre une existence ? C'est l'ignorance, l'idée d'un moi qui s'identifie, qui veut être, qui veut exister. C'est le facteur 1 qui sème la graine de la conscience dans le terrain, dans le champ du karma. Une graine pour pousser dépend de la terre et la terre aura une grande

influence sur la graine, sur ses facultés à pousser et à développer ses qualités, à être robuste, etc. Ce sont les formations karmiques (facteur 2).

Les tendances que nous avons développées seront le champ dans lequel la conscience va grandir. Elle sera influencée par les formations karmiques que nous avons déjà développées. Pour qu'une graine germe bien, il lui faut de la pluie, de l'humidité. Il faut arroser la plante. Qu'est-ce qui arrose donc cette conscience dualiste (facteur 3) qui vient de prendre naissance dans le champ fertile du karma ? C'est la saisie. La saisie alimente la conscience dualiste et la rend forte. Plus la saisie est importante, plus c'est bénéfique pour la plante avec des limites bien sûr. C'est la saisie qui arrose, qui humidifie la petite graine pour qu'elle pousse et devienne ensuite la plante. Comme ces facteurs travaillent ensemble, ils produisent le germe de ce qu'on appelle 'nom-et-forme', c'est-à-dire le corps avec son esprit (facteur 4).

L'embryon se développe, nous prenons naissance et nous nous identifions bien sûr. Déjà, dans la matrice, le bébé s'identifie avec son corps et son esprit au travers de ses sensations. Cette identification-là avec les cinq skandhas s'appelle 'les pousses de nom-et-forme'. Et bien sûr, de là résulte une plante. Tout comme chaque plante se différencie d'une autre par ses branches et ses feuilles, nous ne sommes pas tous identiques et nous parlons de nos caractéristiques individuelles comme étant nos feuilles et nos branches (facteurs 5, 6 et 7).

Ce processus s'accomplit dans tous les lieux de naissance. Là, nous avons le dixième facteur, celui du devenir dans lequel les forces du devenir sont actives. C'est un autre mot pour samsara. Cela fonctionne ainsi dans tous les lieux de naissance, dans ce qu'on appelle le devenir, l'existence : *sipa* en tibétain, le samsara. Avec cet exemple d'une plante qui pousse, vous pouvez regarder les douze facteurs sous un autre angle. Et c'est cela que le Bouddha voulait dire : si vous comprenez la plante, la pousse de riz, vous allez comprendre le dharma, vous allez comprendre comment cela fonctionne.

Quand on parle de la saisie, il faut savoir que ce sont les facteurs 8 et 9 ensemble. On les met ensemble, on ne les différencie plus. Et quand on parle des branches et des feuilles, on parle des facteurs 5, 6 et 7 : les sources sensorielles, le contact et la sensation, qui ne font qu'un. Les branches et les feuilles sont les moyens pour la plante d'entrer en contact avec l'environnement. C'est pour cela que les sources sensorielles (contact et sensation) sont symboliquement dites être comme les branches et les feuilles.

Question : Est-ce que cette chaîne des douze liens d'origine interdépendante s'applique aux êtres qui prennent naissance dans le royaume des dieux ?

Lama Lhundrup : Cette chaîne de causes à effets qu'on appelle les douze liens d'origine interdépendante, s'applique ici à la naissance humaine. S'il s'agit d'une naissance parmi les dieux sans forme, sans corps, alors 'nom-et-forme' est simplement 'nom', il y a juste l'esprit et les sensations, les sources sensorielles ne sont que mentales, donc il n'y a pas de sensations physiques. C'est la seule différence, sinon tout le reste est identique.

Q : J'ai une question autour de la préservation de cette vie : imaginons qu'une voiture s'approche de nous et nous écrase si nous ne sautons pas. De quoi s'agit-il quand nous avons ces sensations visuelles et auditives d'une voiture qui s'approche ? Où se trouve le facteur de l'enchaînement ?

L. L. : Normalement il y a d'abord les sensations, puis les sensations se réfèrent à des expériences du passé : nous comparons avec des situations déjà vécues, nous savons que cela sera dangereux pour cet organisme-là de rester à cet endroit et nous sautons. Un être ordinaire va sauter, motivé par la peur et il y aura un retour à la conscience dualiste : « Moi je suis en danger ». Un être éveillé peut aussi sauter, mais ne sera pas motivé par la peur. Il n'y aura pas ce retour à un esprit dualiste. Il pensera juste : « Il est nécessaire de préserver ce corps », il va se mettre aussi sur le côté ou faire autre chose qui empêchera de perdre cet organisme. Ceci est valable pour toutes les situations où l'on doit préserver la vie. On peut la préserver avec une pensée dualiste ou sans pensée dualiste. Cela ne veut pas dire qu'un bouddha arrête de manger, de boire et de se faire soigner. Un bouddha se maintient en vie tant que c'est encore nécessaire, sans penser : « Je dois rester en vie », mais sans avoir peur de ne pas rester en vie. Si c'est maintenant le moment de mourir, il meurt, tout simplement. La preuve, quand le Bouddha a vu que c'était le moment pour lui de mourir, il s'est mis en samadhi, sans

la moindre peur et angoisse, a donné une dernière fois refuge à quelqu'un qui passait, s'est allongé, a dit au revoir à ses disciples, puis il a dit « Je pars maintenant » et sans plus attendre, est entré dans le samadhi profond, il a traversé les quatre absorptions dans l'ordre habituel puis dans l'ordre inverse et il est parti dans le parinirvâna, sans la moindre saisie, attachement ou aversion. La peur est une expression immédiate de l'ignorance. C'est la conséquence de l'ignorance.

Q : Si on a le précieux corps humain, par rapport aux dieux, on a la forme et la sensation mentale. Sur le chemin spirituel, quel est l'avantage d'avoir en plus ce corps, ces sensations ?

L. L. : L'avantage, c'est une certaine stabilité. Du fait d'être lié à un corps, notre esprit ne peut pas vagabonder aussi facilement. Nous nous réveillons toujours dans le même corps, nous sommes donc plus stables. Mais du fait que nous souffrons plus à cause de notre identification à ce corps, cela nous motive pour appliquer le dharma. Voilà l'avantage ! Les dieux dans le monde du sans forme n'ont pas de sensations désagréables puisqu'ils n'ont pas de corps. Leur identification ne semble pas leur occasionner quelque chose de désagréable. Ils ne sont donc pas motivés pour changer quelque chose dans leur identification.

Q : On vient de parler des royaumes supérieurs. Est-ce que dans les royaumes inférieurs il y a une forme, un corps ? Qu'est-ce qui se passe avec l'identification ?

L. L. : La situation pour les animaux est claire : ils ont un corps et donc ils s'identifient avec toutes les souffrances qui en résultent. Les esprits avides, les spectres et les esprits du monde des enfers, n'ont pas de corps physique, de corps matériel. Ils ont un corps de lumière, un corps de projections, qui est immatériel. Malheureusement, ils sont tellement identifiés à ce corps immatériel, qu'ils en souffrent autant et même plus que nous qui avons un corps de chair. Leur marge de désidentification est encore plus petite que la nôtre. Donc, même en ayant seulement un corps de projections – de lumière – ils souffrent davantage, car on peut également s'attacher à un corps de lumière. Les dieux, dans le royaume du désir, ne sont pas très conscients de leur attachement-identification à leur corps de lumière. Quand ils arrivent à la fin de leur vie et que les signes de la fin de vie se manifestent – mauvaises odeurs provenant de leur corps, etc. – cela leur crée un immense désespoir. A ce moment-là, toute la souffrance de l'attachement à un corps se manifeste. Auparavant, ils n'en étaient pas conscients. Mais il est alors un peu tard pour pratiquer le dharma. C'est la fin de leur vie.

Q : De quoi parle-t-on quand on parle de l'origine interdépendante des phénomènes extérieurs ?

L. L. : Les termes du dharma sont : quand on parle des êtres, c'est l'origine interdépendante intérieure ou interne et quand on parle des phénomènes matériels et de leur origine interdépendante, on parle de l'origine extérieure. On fait cette différenciation, parce que pour tout ce qui concerne le monde extérieur, il y a aussi des chaînes de causes à effets. Mais dans ce cas, on ne parle pas des mêmes douze liens interdépendants, parce qu'il n'y a pas de conscience, il n'y a pas d'esprit. On parle des six éléments : terre, eau, feu, vent, espace et temps, qui travaillent ensemble pour créer les différentes combinaisons des éléments extérieurs.

Q : Est-ce qu'on doit s'imaginer les phénomènes extérieurs et la conscience comme étant séparés, comme étant deux choses différentes ?

L. L. : La question est assez profonde. Toutes ces explications-là sont données au niveau relatif, pour ceux qui sont dans la saisie. S'il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de différence entre l'esprit et les phénomènes extérieurs. Tout est l'expression de l'esprit, du dharmakaya. C'est la même chose pour la chaîne des douze liens : chaque facteur dans cette chaîne est l'expression du dharmakaya. Pour un être qui a réalisé que la pensée dualiste a la même nature que celle de l'esprit lui-même, il n'y a plus de problème avec la pensée dualiste. Il en va de même avec l'émotion, la sensation, la conscience, tout est réalisé comme étant l'expression de la nature de l'esprit. Ici on ne parle plus de douze chaînes, douze liens d'origine interdépendante, on parle de l'éveil. C'est l'éveil, parce qu'il n'y a plus d'ignorance, il n'y a plus cette saisie, il n'y a plus de méprise, ce qui change tout. S'il n'y a plus l'ignorance, l'idée d'un moi, le manque de conscience, il n'y a plus les formations karmiques et il n'y a plus d'actes dualistes. S'il n'y a plus d'actes dualistes, il n'y a plus de conscience dualiste. S'il n'y a plus de conscience dualiste, il n'y a plus de nom et forme, plus d'identification avec le corps et l'esprit. S'il

n'y a plus cette identification-là, il n'y a plus d'identification avec les sources sensorielles, etc, etc., l'un après l'autre s'arrêtant, du fait que l'ignorance n'est plus présente.

Q : En quoi la cessation de la volonté du devenir va permettre de mettre un terme à l'ignorance et d'arriver à une activité éveillée ?

L. L. : Le facteur 10 : le devenir, ne peut cesser que lorsque l'ignorance cesse. Le facteur 10 est automatique. Il exprime cette idée : du fait que j'ai agi des milliers et des millions de fois avec la saisie dualiste, je suis obligé de prendre naissance. Pour qu'il n'y ait plus cette obligation, il faut que quelque chose de radical s'opère. Une réalisation doit couper avec cette identification pour nous amener au-delà de ces facteurs karmiques qui nous obligent à reprendre naissance si nous sommes dans la saisie. Pour qu'il n'y ait pas de devenir, il faut donc que la sagesse ultime s'installe.

Voilà pour aujourd'hui. Nous n'avons pas encore terminé, nous continuerons à regarder tout ceci demain. Avez-vous déjà commencé à apprendre les facteurs par cœur ?

Demain, je vais vous montrer les différents enseignements bouddhistes qui entrent en jeu pour chacun de ces facteurs. Comme je vous l'ai dit hier, ces douze chaînes sont connectées comme par un fil, avec une grande partie de l'enseignement du Bouddha. Et bien sûr, à partir de demain, nous allons voir comment couper la chaîne. C'est ce qui nous intéresse, n'est-ce pas ?

Septième enseignement

Continuons avec l'enseignement de Gampopa sur les douze liens d'origine interdépendante. Leur compréhension va nous aider à diminuer notre ignorance. Nous sommes à la page 32. Gampopa écrit : *« Sans la présence de l'ignorance, les formations karmiques ne se manifestent pas (etc.) et ainsi sans la naissance, il n'y a ni vieillesse ni mort. Par contre, dès qu'il y a ignorance, les formations karmiques se produisent (etc.) et dès qu'il y a la naissance, se manifestent la vieillesse et la mort. Mais l'ignorance ne pense pas : « Je vais créer les formations karmiques » et les formations karmiques à leur tour, ne disent pas : « Nous avons été créées par l'ignorance » et ainsi de suite. Pas plus que la naissance ne pense : « Je vais créer la vieillesse et la mort », ni la vieillesse et la mort ne se disent : « La naissance nous a créés. » En fait, dès que l'ignorance est présente, les formations karmiques se manifestent et ainsi de suite. De même, dès qu'il y a naissance, la vieillesse et la mort se produisent. Le processus intérieur de la production interdépendante est donc perçu comme un enchaînement de causes. »*

Ce que Gampopa exprime, ce que le Bouddha veut dire avec ce paragraphe, c'est qu'il n'y a pas un moi dans cette formation des différents liens. Il n'y a pas un facteur qui dise : « Je vais créer les autres. » Il n'y a pas un élément, par exemple un nom et forme – si on considère les cinq skandhas – qui se dise : « Moi, j'ai été créé par ceci et je vais créer maintenant les bases sensorielles ». Le point important de cette chaîne, c'est que cela se perpétue automatiquement. Il n'y a pas de créateur dans cette chaîne. Il n'y a pas quelqu'un qui pense, qui réfléchit, qui veut faire les choses d'une certaine façon. C'est le contraire du concept d'un dieu créateur. Avec ces douze liens, le Bouddha montre que cela tourne spontanément.

Il y a quatre façons de percevoir l'origine des choses ou de l'être humain. On peut dire : cette existence se manifeste d'elle-même ou bien, elle se manifeste par l'intervention de quelque chose d'autre, tel un créateur ou par les deux ensemble. On peut dire également que cette existence humaine n'a pas de causes du tout. Ce sont quatre possibilités pour envisager les choses. Un créateur aura une cause indépendante, un élément qui ne fera pas partie de la chaîne elle-même. Avec ces douze liens, le Bouddha montre que les phénomènes n'ont pas une origine propre. En effet, c'est le facteur précédent qui va donner naissance au facteur suivant. Le Bouddha explique que c'est comme une balance qui change de côté. Vous imaginez une balance qui penche comme ceci : la disparition du précédent donne l'apparition du suivant. C'est comme avec une graine, un germe. La disparition graduelle de la graine va donner le germe, la disparition graduelle du germe va donner la plante. La plante n'est pas identique au germe mais elle n'est pas non plus complètement différente. Il y a une continuité de causes à effets. Ici, c'est l'idée de cette chaîne des douze liens interdépendants. L'un commence à

disparaître quand l'autre apparaît. Il y a une continuité de causes à effets, mais il n'y en a pas un qui pense : « Je dois faire ceci pour que l'autre apparaisse. » Il n'y a pas de volonté dans ce processus.

Les cinq caractéristiques de cette interdépendance

1. *Les phénomènes ne sont pas permanents.* Rien n'est éternel. Une chose cesse quand l'autre apparaît. C'est le cycle continu : pour qu'une plante apparaisse la graine doit céder la place au germe etc. C'est une description de la vie. La vie n'est pas statique, elle s'inscrit dans un processus de changements continus.
2. *Les phénomènes ne sont pas interrompus.* Il n'y a pas de discontinuité entre les phénomènes. C'est l'idée de la balance : quand un phénomène apparaît, l'autre cesse d'exister. Il y a une continuité, il n'y a pas d'interruption. Ce n'est pas : le germe est là et disparaît avant que la plante arrive. C'est un processus qui a lieu simultanément : avec la disparition du précédent, le suivant apparaît. C'est la caractéristique 'non interrompue'.
3. *Le lien précédent n'est pas transformé dans le lien suivant.* Ils ne sont pas identiques dans leur identité et dans leur fonction. Il y a une permutation, autre chose apparaît qui n'est pas identique à ce qui existait précédemment et donc la fonction n'est pas identique non plus. Ceci veut dire qu'il n'y a pas une identité qui se promène dans les douze liens et qui change tout simplement d'apparence. Quelque chose de complètement nouveau apparaît, mais c'est la conséquence de ce qui existait auparavant. Il n'y a pas un moi par exemple qui se promène là et qui change tout simplement d'apparence.
4. *Une petite cause peut produire un grand effet.* Par exemple, une toute petite graine peut donner naissance à un grand arbre.
5. *Causes et effets ont quelque chose en commun : une continuité ou une base.* Ils sont donc similaires. Une graine d'orge va donner un plant d'orge et pas un autre plant. Graine et plant ont quelque chose en commun.

Ces cinq caractéristiques répondent donc à nos questions. Nous pensons à un 'moi', un 'je', parce qu'il y a une continuité, parce que quelque chose, depuis notre naissance jusqu'à aujourd'hui, a continué. Il y a une chaîne de causes à effets. Nous disons : « Oui, il y a un lien entre cet être d'hier et celui d'aujourd'hui ». Il y a un changement progressif et nous pensons que parce qu'il y a ce lien, il doit y avoir une identité qui se promène. C'est comme avec un fleuve. Du fait que l'eau coule toujours dans un fleuve, nous disons : « Ceci c'est le Rhin », « Ceci c'est le Rhône » etc. Nous appelons ce fleuve avec un nom et nous pensons que c'est toujours le même fleuve. En vérité, à aucun moment ce n'est le même fleuve, mais il y a une continuité. Entre causes et effets, entre les différents instants de l'existence de ce phénomène, il y a une continuité et cette continuité nous donne l'impression d'avoir une identité. Nous pouvons dire jour après jour : « Oui, cet être d'aujourd'hui a beaucoup de similitudes avec l'être d'hier, c'est la même personne » et de cette façon, nous pouvons retracer cette chaîne des jours jusqu'à notre enfance. Il y a une telle similarité d'un jour à l'autre, que nous avons l'impression d'avoir une identité et que nous nous identifions encore aujourd'hui avec le bébé que nous étions. Mais dans ce processus, le changement est tel que le bébé a très peu de ressemblance avec l'être que nous sommes aujourd'hui. Et si nous continuons ainsi, quand nous mourrons, la chaîne de causes à effets se poursuivra après cette vie. Nous allons laisser ce corps et une autre existence va se former. Et là nous pourrions dire : « C'est moi qui prends naissance dans une autre vie ». Mais ce n'est pas cela du tout. C'est juste cette chaîne de causes à effets, un courant d'être propulsé dans une autre vie. Ce n'est pas un moi qui renaît. La similitude est le moi, il y a encore une ressemblance avec ce qu'il était auparavant. La différence est pourtant plus grande entre ce que je suis aujourd'hui et le bébé que j'étais, parce tout un mélange de karma s'est effectué. Avec cet enseignement, le Bouddha voulait couper l'idée d'un 'moi', d'un 'je' qui survit d'une existence à l'autre. Ce sont des facteurs non personnels, impersonnels, qui produisent cette chaîne. Nous verrons un peu plus tard comment les douze liens se répartissent sur les différentes vies, parce que c'est aussi l'explication du cycle des renaissances. Maintenant, je vous donne davantage de caractéristiques sur ce qu'on appelle 'interdépendance'. Souvenez-vous, dans le soutra le Bouddha disait : « Qui comprend cette plante de riz, comprend l'origine interdépendante. Qui comprend l'origine interdépendante, comprend le dharma. Qui comprend le dharma, comprend le Bouddha ou la bouddhité. »

Caractéristiques communes à l'origine interdépendante et au dharma

- ◆ *Cette interdépendance reste toujours la même. Le dharma aussi (l'enseignement des bouddhas et la réalité qu'il décrit) reste toujours le même.* Le sens de ce qui se produit ne change pas ; cette chaîne, elle, ne change pas. L'enseignement du dharma ne change pas non plus. Derrière tout ce cycle, il n'y a pas une force vitale, une force animatrice. De même pour le dharma, il n'y a rien derrière la réalité qui puisse l'animer. Ce cycle n'est pas soutenu par une force vitale, il n'est donc pas animé. Ou bien, il est libre d'une force vitale mais n'est pas non plus soutenu, parce que cela fonctionne tout seul. Quand on regarde ce cycle avec l'œil du Bouddha, c'est la telléité ou l'ainsité libre de concepts. Telléité ou ainsité, signifie aussi vacuité. Il n'y a pas de 'moi', il n'y a pas de 'je', c'est ainsi et c'est comme cela. Il n'y a pas à chercher plus loin.
- ◆ *Cette interdépendance, tout comme le dharma, est libre de confusion.* Il n'y a pas d'erreurs dedans.
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas créée, le dharma non plus.* Le dharma n'est pas créé par quelqu'un.
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas apparue.* Elle existe depuis toujours. Elle est sans début et sans fin.
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas composée.* Elle ne dépend pas d'éléments à assembler et ne peut être défaite à un moment donné. *Le dharma n'est pas composé.* C'est juste une description de la réalité comme elle est ('pas composé', pourrait se dire aussi : 'pas fabriqué').
- ◆ *Cette interdépendance est inobstruée.* Rien ne peut l'empêcher de fonctionner. Elle ne peut pas être saisie, parce que sa véritable nature est au-delà de la saisie intellectuelle : c'est la vacuité, c'est l'absence d'un moi, c'est l'absence de quelque chose qui serait éternel.
- ◆ *Quand on réalise l'interdépendance, on trouve la paix.* De même avec le dharma, *quand on réalise le dharma, on trouve la paix.* De la même façon, *quand on réalise l'interdépendance, on trouve l'intrépidité.*

Ce processus de l'origine interdépendante ne peut pas être influencé, il ne peut pas être altéré, il est inépuisable, il n'a pas besoin d'être arrêté, il est au-delà. C'est un point important, parce que peut-être vous pouvez penser qu'il va falloir l'arrêter pour se sortir du samsara. Il faut juste le réaliser, le comprendre. Il faut pénétrer ce processus comme étant ce qu'il est.

Questions – Réponses

Question : Interrogation portant sur une contradiction : il y a ces liens, ces concepts très clairs qui forment une chaîne de douze et en même temps on dit que c'est au-delà des concepts, que cela ne peut pas être saisi par les concepts.

Lama Lhundroup : La raison de ceci, c'est que la véritable compréhension de cette chaîne s'ouvre seulement quand on a une compréhension de la vacuité. Le Bouddha lui-même a découvert cette chaîne de causes à effets quand il était au dixième bhouti, juste avant d'entrer dans le samadhi vajra où il est devenu un parfait Bouddha. Là, tous les éléments étaient réunis pour qu'il puisse comprendre comment un esprit, une conscience peut prendre forme, en quoi la forme n'est pas personnelle bien qu'il y ait une identification menant à des actes et comment ces actes, vides eux-mêmes par nature, produisent tout de même des effets. Toute cette compréhension, avec les différents niveaux de la réalité, n'est possible que lorsqu'on a compris la vacuité.

Q : Comment une petite cause peut-elle avoir un grand effet ? D'accord, une petite graine peut être la cause pour un grand arbre, mais pour cela il faut de la place et bien d'autres choses.

L. L. : C'est ce qu'on appelle les conditions : l'humidité, la place, le soleil, etc. Mais il faut comprendre aussi qu'une grande cause peut avoir un petit effet, comme une petite cause peut avoir un grand effet. Il y a donc dans tout cela un aspect dynamique, une évolution : petite cause et petit effet, etc. Ce qu'on appelle 'petit' ici, c'est cette toute petite erreur qui naît quand nous pensons qu'il y a un moi là où il n'y en a pas. Et cette petite erreur est la cause d'incommensurables souffrances pour cette conscience pendant des milliers de vies. Nous créons donc toute une montagne de souffrances à cause

d'une petite erreur qui fait que nous ne reconnaissons pas qu'il n'y a pas de moi. Parler d'un moi n'est qu'une convention, car en vérité le moi n'existe pas.

Q : Quelle est la cause principale d'un événement, par exemple quand il y a une avalanche ou quand une étincelle met le feu ? Quelle en est donc la cause principale, parce que beaucoup de causes jouent là-dedans ?

L. L. : Dans le monde, pour qu'il y ait une feuille de papier... il faut réunir les conditions et les causes nécessaires, mais en ce qui concerne cette chaîne d'interdépendance, ces douze liens, les causes principales sont : 1) l'ignorance, 2) les formations karmiques, 3) la conscience dualiste, 8) le désir et 9) la saisie. Là, vous trouvez aussi ce que le Bouddha a voulu dire dans ses enseignements quand il parle de la vérité des causes de la souffrance.

Comment couper la chaîne des douze liens interdépendants ?

Maintenant nous allons voir pourquoi nous comprenons le dharma quand nous comprenons les douze liens interdépendants et comment nous pouvons couper la chaîne.

Le premier lien, c'est l'ignorance. Elle est très difficile à attaquer directement, parce qu'il s'agit de la méprise fondamentale, d'une supposition, d'un concept difficile à lâcher. C'est comme le cœur de notre identification. Pour affaiblir cette ignorance, les maîtres donnent des instructions sur ce que sont rigpa : la conscience claire et ma rigpa : la conscience voilée ou partielle. Ils nous expliquent la nature de Bouddha, ils nous parlent de l'esprit non dual et ils nous encouragent à la méditation de mahamoudra. La méditation de mahamoudra dissout l'ignorance. Si nous pouvons méditer le véritable mahamoudra, nous coupons l'ignorance à la racine. Pour y arriver, on enseigne la pratique de lhaktong. Ce sont des techniques utilisant des questions dans la méditation profonde, qui visent à dissoudre la dualité sujet-objet. Au moment où la pratique de lhaktong mène à une véritable réalisation, la sagesse ultime s'ouvre, la prajnaparamita se manifeste. Tous les enseignements sur la prajnaparamita (la paramita de la sagesse) sont des remèdes contre l'ignorance. Dans la pratique des Six yogas, ce sont surtout la pratique de la claire lumière et celle de toumo qui annihilent l'ignorance, coupent sa racine. Tout ce que nous pouvons faire pour le moment, c'est parler de cette non-dualité, donner les instructions du mahamoudra. Cette ignorance s'affaiblira petit à petit par votre pratique au cours des prochaines années. Pour que le travail soit plus facile, nous allons d'abord nous intéresser à d'autres liens de la chaîne.

De l'ignorance fondamentale découlent les formations karmiques. Là, il n'y a rien à faire. Nous ne pouvons pas couper la chaîne car à cause de l'ignorance, les voiles vont se manifester ainsi que les conséquences des actes. Pour nous expliquer le processus de ce qui se passe à ce moment-là, on nous donne les instructions sur le karma et sur les deux, trois ou quatre voiles (le voile émotionnel, le voile qui obscurcit la sagesse, le voile des tendances habituelles, le voile karmique), ainsi que les différentes pratiques qui permettent de purifier ces voiles. On nous explique aussi les différents états émotionnels qui se manifestent à cause de l'ignorance. De l'ignorance et des formations karmiques qui en résultent, naîtra une conscience dualiste. Là, nous ne nous ne pouvons rien faire pour l'instant. Pour nous expliquer le processus et découvrir ce dont il s'agit (à propos de cette conscience), on nous donne les enseignements sur namshé : la conscience dualiste et yéshé : la conscience non temporelle. On nous explique aussi pourquoi la conscience, dans l'état intermédiaire (bardo), sera attirée et reprendra ou non une forme, une autre naissance. Dans le bardo, la conscience propulsée par le karma sera attirée vers une certaine existence. Ce n'est pas véritablement un choix, c'est un choix obligé. Nous choisissons par exemple de renaître comme humain, mais ce n'est pas vraiment un choix conscient. Nous aurons donc un organisme humain, 'nom-et-forme', constitué des cinq skandhas. L'explication sur les cinq skandhas est donnée en même temps que celle de ce processus d'identification. Nous nous identifions avec le corps, les sensations, les perceptions, les différentes formations mentales et la conscience elle-même. Ce sont les cinq skandhas. Automatiquement, nous avons les sources sensorielles qui produisent le contact avec les sensations. Ceci est le résultat automatique d'avoir pris naissance. Pour décrire ce fonctionnement, on nous explique, du point de vue du dharma, la théorie de la perception et comment l'esprit fonctionne à différents niveaux : l'esprit relié aux sources sensorielles, l'esprit qui gère ensuite les différentes sensations etc., et le développement des émotions basé sur les sensations.

Quand nous arrivons à ces facteurs, aux liens 7, 8 et 9, nous pouvons vraiment faire quelque chose, nous pouvons vraiment travailler. Comment gérer les sensations si nous nous laissons prendre

par le désir ou par la saisie ? Il y a une progression dans la pratique. Le plus évident, c'est de travailler avec la saisie. Le travail avec le désir et la soif est déjà plus subtil. Encore plus subtil est le travail indirect concernant le jugement d'une sensation considérée comme étant agréable, désagréable ou neutre. La pratique qui nous est expliquée ici consiste à ne pas nous identifier. L'identification, qui est le fondement pour prendre 'nom-et-forme', à la base des cinq skandhas, s'exprime chaque fois qu'il y a une sensation. Quand cette identification réapparaît, nous pouvons nous détendre, nous pouvons nous désidentifier et ne pas laisser s'enchaîner un processus d'agitation mentale avec les émotions et les actes qui créent du karma, etc. L'idée est de couper la chaîne entre 9 et 10, entre saisie et devenir. La première chose sera d'aller vers un devenir bénéfique. L'idée est de créer des forces karmiques qui vont permettre de continuer à pratiquer le dharma. En continuant à pratiquer le dharma, nous allons affaiblir les forces d'identification encore et encore jusqu'à ce que nous ne soyons plus obligés de reprendre naissance. Les forces du devenir ne vont plus être opérationnelles. Je vous donne un exemple : il fait chaud. Pour la plupart d'entre nous, la chaleur est une sensation physique ressentie par le corps. C'est une sensation physique, nous sommes donc au niveau 7, au septième lien. Maintenant, à ce niveau-là, nous éprouvons cette sensation comme étant agréable, désagréable ou neutre. Certaines personnes la trouvent agréable, d'autres la trouvent déjà fortement désagréable et d'autres encore ne lui donnent pas beaucoup d'importance. Vous voyez, l'esprit travaille déjà avec ce qu'il ressent. Il ne ressent pas la sensation physique de chaleur telle qu'elle est. Tout de suite il juge : agréable, désagréable ou pas très important pour le moment. Si nous pouvons nous détendre à ce niveau-là, accepter la chaleur comme elle est, il n'y aura ni désir ni aversion, il n'y aura pas de saisie pour ou contre la chaleur. Une méthode nous est donnée au niveau 7 (les sensations). Il faut changer notre façon de regarder la vie. Au lieu de dire : « *J'ai* chaud », il suffit de dire : « *Il fait* chaud ». Bien sûr, changer les mots ne va pas changer grand-chose, mais les mots expriment déjà bien cette identification avec la sensation. Si nous pouvons détendre l'identification, la réaction qui en résultera sera différente. Pour pouvoir travailler à ce niveau-là il faut avoir l'esprit extrêmement rapide et être très présent. Il faut avoir un shiné profond. Au moment où un son s'élève, avant de le juger agréable, désagréable, nous devons détendre l'identification, laisser l'esprit se détendre dans le non-jugement. Sinon, nous sommes au point 8, déjà dans la soif, c'est-à-dire dans l'attachement et l'aversion. En ce qui concerne la chaleur, par exemple, nous sommes dans l'espoir que cela se termine ou dans la crainte que cela s'aggrave. La petite sensation a déjà donné lieu à une chaîne de pensées, à un petit ballon d'espoir et de crainte.

Au niveau 9 (la saisie), la pensée est : « Je dois faire quelque chose. Je ne peux pas laisser les choses comme elles sont, il faut que je réagisse. » Ce sont par exemple, les émotions de la colère ou du désir : « Je veux », « Je ne veux pas ». La volonté s'installe. Pour calmer et détendre notre esprit, les enseignements donnés à cette étape-là sont les instructions sur la méditation, sur les antidotes aux émotions, sur l'amour, sur la compassion, sur la pratique des paramitas. Nous allons contempler avec équanimité et essayer d'équilibrer notre réaction aux différentes sensations. Plus la méditation devient profonde, plus elle nous permet de remonter à l'origine de ce processus d'identification. Quand nous sommes dans l'émotion, nous sommes dans la saisie, c'est le niveau 9 et nous voulons agir. Ici, nous ne pouvons pas couper la chaîne, mais nous allons changer l'orientation de nos actes en agissant de manière bénéfique grâce à des contemplations, aux vœux sur la discipline, aux vœux de bodhisattvas qui nous dirigent vers des actes positifs. Et les méditations, les contemplations utilisées dans ce cadre, vont atténuer notre état émotionnel.

Au niveau des Six yogas de Naropa, concernant la pratique entre le quatrième et le neuvième lien, c'est surtout la pratique du corps illusoire et de toumo, accompagnée la nuit par le yoga du rêve, qui diminuent fortement la saisie de ce qui apparaît dans notre esprit. Pour le dire avec d'autres mots : quand nous pratiquons Tchenrézi, nous pratiquons aussi le corps illusoire, nous nous visualisons comme étant Tchenrézi et toutes les sensations, tout ce qui apparaît dans l'esprit, n'est pas vu comme « mes sensations », « mes pensées », « ce qui m'arrive à moi », mais comme ce qui se manifeste dans l'esprit de Tchenrézi. Ce qui donne une toute autre façon de voir les choses, car les actes qui s'en suivront seront différents. Vous voyez, les pratiques du vajrayana travaillent toutes avec les sensations, la soif, la saisie, afin de changer complètement notre façon de réagir. Les actes accumulés pendant toute une vie créent les forces du devenir, le dixième lien. Ce sont ces forces qui nous amèneront dans une existence où nous pourrions continuer à pratiquer le dharma ou bien qui pourront nous faire chuter dans des souffrances incroyables. Encore une fois, toutes les explications sur le karma, la renaissance, les six royaumes, sont données pour nous faire comprendre ce lien. Mais il y a aussi l'enseignement sur

les royaumes purs. Il est possible de créer des forces, grâce aux habitudes prises dans cette vie (par exemple en nous visualisant comme Tchenrézi, en appelant Amitabha, en cultivant la confiance, en prenant refuge) qui, dans le bardo, nous propulseront dans un royaume pur où 'nous prendrons naissance'. Mais nous ne renaîtrons pas de la même façon que dans les royaumes du samsara. Donc là, nous recevons aussi les instructions sur le p'owa (le transfert de la conscience), sur la manière d'utiliser le bardo comme une pratique du dharma pour couper à ce moment-là la chaîne de ce cycle d'existences dans le samsara. Nous nous préparons maintenant, pour pouvoir le faire ensuite et pour éviter de nous faire happer par les forces du devenir qui nous propulsent dans des lieux de souffrance. Si nous n'appliquons pas le dharma à ce moment-là, nous serons obligés de reprendre naissance. Nos corps et esprit seront liés comme étant les cinq skandhas, etc. et nous passerons ensuite par la vieillesse et la mort.

Pour ces liens 11 et 12, on nous donne toute la description des souffrances dans le samsara, on nous explique le processus de la conception, de la naissance, du développement embryonnaire. Et bien sûr, on nous explique aussi l'impermanence et le processus de la mort.

Vous voyez, tout le dharma est contenu dans ces douze liens. Si nous comprenons les douze liens, nous comprenons tout le dharma ; tout est là et c'est ce qui nous est montré. C'est comme un fil conducteur liant tous les enseignements du dharma. La plupart des instructions que vous recevez, correspondent aux facteurs 8, 9 et 10, car c'est à ce niveau-là qu'habituellement le pratiquant peut couper le plus facilement.

Les douze liens d'origine interdépendante et les Quatre Nobles Vérités

Quand on regarde les douze liens du point de vue des Quatre Nobles Vérités, la première Noble Vérité : *la vérité de la souffrance* correspond aux liens 4, 5, 6 et 7, ainsi qu'aux trois derniers : 10, 11 et 12. La deuxième Noble Vérité : *la vérité des causes de la souffrance* correspond aux quatre ou cinq liens que nous avons déjà nommés, c'est-à-dire les trois premiers : l'ignorance, les formations karmiques et la conscience, ainsi que le désir et la saisie. Quand on regarde la troisième Noble Vérité qui est *la vérité de la cessation (la fin) de la souffrance*, on refait la lecture de ces douze liens dans l'ordre inverse : s'il n'y a plus l'ignorance, il n'y a plus de formations karmiques, s'il n'y a plus de formations karmiques, etc. C'est la cessation d'un facteur après l'autre, principalement la cessation des sept bases de la souffrance. Quand il n'y a plus de conscience duelle, il n'y a plus de nom et forme, il n'y a plus de bases sensorielles, il n'y a plus de sensations et bien sûr il n'y a plus de naissance, de vieillesse et de mort. La quatrième Noble Vérité : *la vérité du chemin qui mène à la libération*, c'est cette lecture inverse : quand il n'y a plus l'ignorance, il n'y a plus les formations karmiques. Nous venons de voir l'explication des facteurs qui nous permettent de couper la chaîne. Les différentes pratiques qui permettent de couper cette chaîne à différents endroits ou qui permettent de la comprendre sont la Noble Vérité du chemin. Voilà, nous terminerons la session ici et après la pause nous méditerons ensemble.

Question : Y a-t-il aussi des instructions sur la manière de faire toute cette chaîne dans l'ordre inverse, sur la façon de dissoudre la saisie, après cela dissoudre le désir, etc., jusqu'à ce que l'ignorance se dissolve ?

Lama Lhundroup : L'ordre inverse, l'élément clé pour qu'il y ait une inversion de toute cette chaîne, c'est la réalisation de la vacuité. C'est cette réalisation-là qui fera qu'à n'importe quel moment tu ne prendras plus naissance, il n'y aura plus de forces du devenir. Comme la sagesse ultime est là, tout se renverse, tout le cycle s'arrête.

Huitième enseignement

Continuons avec les douze liens et regardons dans le texte de Gampopa ce petit paragraphe que j'ai déjà mentionné, mais que nous n'avons pas encore lu. Gampopa écrit : « *Mais la production interdépendante est également liée à un certain nombre de facteurs, du fait que le corps est composé de six éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace et la conscience. Sans ces facteurs, le corps ne peut pas naître. En revanche, lorsque les six éléments intérieurs se trouvent réunis au complet, le corps vient à l'existence.* »

Cela veut dire que cette chaîne des douze liens dépend aussi d'autres éléments qui ne sont pas énumérés dans les douze facteurs ; mais lorsqu'ils sont présents, rien ne peut empêcher la naissance, par exemple d'un être humain.

Dans le paragraphe suivant, Gampopa dit : « *On pourra se demander sur combien de vies se déroule le processus complet de ces douze liens interdépendants. 'Le sublime Soutra des dix terres' répond : « Ce qu'on appelle les 'formations karmiques découlant de l'ignorance' vient de la vie précédente ; ce qui va de la conscience à la sensation a lieu dans la vie présente ; les autres éléments, depuis la soif jusqu'au devenir, sont liés à la vie suivante. Et le cycle recommence. » »*

Nous allons reprendre notre feuille avec les schémas des douze liens et expliquer pourquoi ce cycle contient trois vies.

En ce qui concerne la vie précédente, l'ignorance de base, l'ignorance fondamentale et les formations karmiques, se réfèrent à ce qui était avant notre vie présente.

Pour la vie présente, la conscience dualiste c'était la conscience dans le bardo, l'état intermédiaire. Cette conscience a cherché à reprendre naissance, a cherché un corps, puis a trouvé un corps qui s'appelle nom et forme, avec un cerveau. L'esprit, intimement lié au cerveau, a développé les sources sensorielles et le contact. Le contact a mené à la sensation. Tout cela, c'est notre vie actuelle.

Pour la vie suivante, le texte dit que désir et saisie sont déjà liés à la vie prochaine. 'Liés', ne veut pas dire qu'ils appartiennent à la vie prochaine, cela signifie que dans cette vie nous créons les forces du devenir. Le karma qui constituera la force menant à la prochaine existence est toujours créé par les actes accomplis avec saisie. Le devenir, c'est la somme des forces karmiques qui, encore une fois, sont effectives au moment où nous entrons dans le bardo. Et dans le bardo, ces forces-là vont nous mener à une future naissance. La vie future commence donc à la fin du devenir et au début de la naissance, avec la conception et la gestation ; ensuite il y a le vieillissement et la mort. C'est déjà la vie future. Avec cette explication-là, nous avons donc trois vies couvertes par ce cycle. La façon de décrire la vie précédente et la vie future est un peu différente afin de montrer les différents aspects de ces douze liens. Il faut savoir que lorsqu'on parle des forces du devenir, c'est la même chose que lorsqu'on parle de la conscience dualiste, parce que le namshé : la conscience dualiste, contient dans ce qui est appelé l'alaya, toutes les formations, comme toutes les impulsions karmiques, qui représentent des traces dans cette conscience dualiste. Les forces du devenir sont donc dans la conscience même.

Sur la feuille, j'ai ajouté une double flèche entre formations karmiques et actions. Cela veut dire qu'il y a une analogie entre ce qu'on appelle les formations karmiques de la vie précédente et toutes les actions qui mènent aux forces du devenir. On peut dire aussi que la dernière sensation de cette vie-là sera la mort (facteur 7). Et ce qui apparaît tout de suite après (facteur 8), dès que nous reprenons conscience, c'est le désir et ensuite la saisie de vouloir exister. De cette manière, on peut aussi dire que désir et saisie font déjà partie de ce qui vient après, après la mort, après cette vie. En ce qui concerne le dernier moment de cette vie, il en sera ainsi.

Nous pouvons faire aussi des petits cercles. Regardez : devenir, naissance, vieillissement et mort, constituent un cycle complet. Chaque fois que nous mourons, les forces du devenir que nous avons créées durant notre vie réapparaissent et nous renaissions. Vieillissement et mort, devenir... c'est un cercle qui en soi, décrit déjà le samsara. Bien sûr, le vieillissement et la mort finissent toujours dans l'ignorance. C'est le moment où nous perdons conscience dans la mort. Nous voilà donc au point de départ : l'ignorance est le point de départ pour la prochaine vie. Quand on parle de naissance, c'est identique à nom et forme. Chaque fois que nous prenons naissance, les skandhas se réunissent. Là aussi, vous voyez, cela revient au même. La description est faite d'une autre manière pour vous donner une explication plus complète.

Maintenant, pour faire un peu plus de 'stretching' avec votre esprit, je vous donne encore d'autres façons d'expliquer ces douze liens. On peut les expliquer comme s'étalant sur deux vies seulement. On peut dire, par exemple, que tout ce qui se passe dans notre vie actuelle, c'est le cycle 1 à 9 : nous sommes toujours dans l'ignorance, nous créons les formations karmiques, nous renforçons la conscience dualiste, nous nous identifions encore plus avec les skandhas, avec les sources sensorielles, nous créons des contacts qui génèrent des saisies et chaque fois que nous entrons dans la saisie, nous

renforçons l'ignorance. Nous tournons donc tout le temps en rond entre 1 et 9. Et à la fin de cette vie, ce même cycle continue tout simplement avec l'ignorance pendant la mort. Les forces du devenir, identiques aux liens 2 et 3, se manifestent et nous prenons une autre naissance. Le cycle 1 à 9 continue.

Il y a aussi une façon d'expliquer ce cycle en deux vies : les facteurs 1 et 2 sont la vie passée et tout le reste c'est la vie présente. Cela voudrait dire que cette vie commence avec la conscience dualiste qui mène à la saisie et que dans cette vie même, la saisie crée les forces du devenir. Nous nous affirmons continuellement par notre naissance et nous expérimentons sans arrêt le vieillissement et la mort, ce qui renforce la conscience dualiste ou l'ignorance. Nous ne pouvons pas entrer où nous le voulons dans la chaîne précédente.

Maintenant, il y a une façon de décrire tout cela comme étant le bardo et la vie humaine. Là, on dit que les facteurs 1 à 9 se passent dans le bardo et que le devenir c'est le lien qui joint le bardo avec la vie humaine présente (facteurs 11 et 12). Cette explication-là sert tout simplement pour dire que les mêmes identifications de cette vie sont opérationnelles dans l'état intermédiaire, entre deux vies. La petite exception, le petit changement, c'est que dans l'état intermédiaire, il n'y a pas de formes solides, il n'y a pas un corps solide. A part ceci, l'identification avec les quatre skandhas, le contact, les sensations, les réactions, etc., continuent bien sûr également dans le bardo.

On peut aussi expliquer ces douze liens comme appartenant à une seule vie. Tout se passe dans cette vie même. La vie commence avec l'ignorance et se termine avec la mort qui s'enchaîne sur l'ignorance de la prochaine vie. Ensuite, on peut dire que cette chaîne-là s'opère à chaque instant, avec chaque action. Si on veut l'expliquer de cette façon, il faut quand même 'étirer' un peu plus son esprit pour pouvoir comprendre. Je vous donne une explication en utilisant n'importe quel acte. Il y a un soutra dans lequel les commentaires donnent comme exemple l'acte de tuer. Nous pouvons faire la même chose. Voici donc une liste, que vous ne trouverez pas ailleurs, pour expliquer chaque acte de la chaîne :

- ◆ L'ignorance est le manque de compréhension qui précède l'acte ou qui accompagne l'acte.
- ◆ Les formations karmiques sont l'acte lui-même, basé sur une intention. Karmique, signifie qu'il y a l'intention d'accomplir cet acte.
- ◆ La conscience est l'intuition du moment présent, le fait de percevoir ce qui se passe au moment présent.
- ◆ Les nom et forme sont l'identification présente à ce moment-là.
- ◆ Les sources sensorielles sont les champs sensoriels activés à ce moment-là.
- ◆ Le contact est l'accomplissement de l'acte. Par exemple, l'acte de tuer est le moment où le couteau tranche, où le marteau frappe. C'est cela le contact.
- ◆ La sensation est le sentiment de plaisir, de souffrance ou un sentiment neutre au moment où nous accomplissons cet acte.
- ◆ Le désir est notre engagement enthousiaste dans cet acte, le désir ardent de vouloir le faire.
- ◆ La saisie, c'est tenir vraiment à nos actes comme nous l'avions prévu. Donc, nous ne lâchons pas cet acte, nous le menons jusqu'au bout en poursuivant l'intention du début.
- ◆ Par ceci, nous créons les forces du devenir, c'est-à-dire que nous affirmons notre existence. Cela peut être l'existence présente et l'existence future. C'est comme une soif pour une existence future aussi. Existence future ici, c'est la prochaine situation, l'instant suivant.
- ◆ Quand on parle de naissance, c'est la naissance de la prochaine situation ou d'une situation identique à celle dont on parle. On peut positionner la naissance comme étant la naissance de l'acte dont il est question ou bien comme étant déjà ce qui va produire le prochain instant avec l'action suivante. Les deux possibilités existent.

- ◆ Vieillesse et mort, cela peut se référer au changement qui opère dans cette situation et la situation future. Encore une fois, nous avons le choix. Le changement, c'est la cessation de l'instant même.

L'espace d'un acte, ici, peut représenter plusieurs instants. Et le changement qui se produit pendant ces instants-là s'appelle la vieillesse. La fin de cet acte (lorsque la situation se termine), sa cessation, s'appelle la mort. La mort mène à la prochaine situation. Ceci est une explication assez complète de la chaîne de causes à effets pour un seul acte, avec ses douze liens. Vous voyez que c'est tout à fait applicable. A nous de développer cette conscience. Cette explication montre bien qu'à chaque instant nous avons la possibilité de couper la chaîne, à chaque instant nous pouvons sortir du désir, de la saisie, nous pouvons avoir un regard sur l'ignorance fondamentale, nous pouvons changer les actes que nous sommes en train d'accomplir.

Maintenant, nous pouvons tout simplifier. Nous pouvons dire que ces douze liens sont contenus en trois. Nous pouvons dire que les émotions mènent au karma, que le karma mène à la souffrance et que la souffrance mène aux émotions. Émotions, karma, souffrance.

Émotions : ce sont les liens 1, 8 et 9.

Karma : ce sont les liens 2 et 10.

Tout le reste est appelé 'les bases de la souffrance'.

Ceci vous donne une introduction assez complète sur les douze liens. Quel est le problème avec ces douze liens ? Pourquoi s'en occupe-t-on ?

Question : Si dans le bardo, nous avons les quatre skandhas, sans le corps, sans la forme, etc., mais alors, que pouvons-nous éprouver avec les sens si nous n'avons pas d'oreilles, pas de nez, etc. ?

Lama Lhundrup : C'est une question typique qui est l'expression de notre idée limitée de l'esprit et de notre existence. Nous pensons que nous voyons les choses parce que nous avons des yeux, mais la capacité de voir ne dépend pas des yeux. La capacité de voir se crée à partir des yeux à cause de notre limitation énorme dans cette vie. Les aveugles deviennent voyants dans le bardo. Toutes les facultés sensorielles sont présentes dans le bardo, sans qu'il soit nécessaire d'avoir une base physique. Cela renverse complètement notre façon de voir les choses.

Petite remarque de Lama Tashi : « Prenez l'exemple du rêve. Dans un rêve nous pouvons bien sentir, voir, entendre des choses qui ne se déroulent pas dans la pièce où nous dormons. »

Q : La question se réfère à l'explication où ces douze liens d'origine interdépendante concernent un seul moment et où les facteurs 6, 7, 8 et 9, ont lieu dans un seul instant.

L. L. : Tu as bien compris.

Q : La question posée hier était : Est-ce qu'un bouddha est soumis à ces douze liens ?

L. L. : Regardons ce qui se passe pour le Bouddha. L'ignorance ? Non. Les formations karmiques ? Quand le Bouddha agit, que fait-il ? Que produit-il ? Cela s'appelle 'l'activité éveillée', parce qu'elle est sans ignorance, sans identification. Il a une activité, il crée des causes et effets, mais sans qu'il y ait un centre d'identification.

Q : Mais y a-t-il un karma de ses vies antérieures qui ressort encore dans sa vie actuelle ?

L. L. : Cette discussion a bien occupé les érudits pendant des siècles, mais ils ont vite décidé qu'un bouddha n'avait que sept karmas à vivre : une maladie, sa mort, avoir un ennemi (comme Devadatta)... Ils ont énuméré une liste de karmas où cela ne semblait pas être une activité éveillée, mais plutôt quelque chose que le Bouddha ait encore à vivre. D'autres disent : « Non, tout cela n'est pas du karma, tout cela est pour le bien des êtres et on ne peut plus parler du karma. » Donc là, on entre dans une discussion un peu théorique.

Est-ce qu'un bouddha expérimente du contact ? Est-ce qu'il a des sensations ? Mais s'il est dans la vacuité, où sont les sensations ?

Participant : Il se passe quand même quelque chose !

Participant : Quand un bouddha prend une tasse, il a une sensation mais il n'a pas de saisie, pas d'attachement.

Q : Est-ce que 'condition' veut automatiquement dire karma ou est-ce que 'karma' c'est juste une manière de percevoir ?

L. L. : Il faut bien comprendre ce que veut dire karma. Vous n'êtes pas vraiment sûrs. Quand on est dans la vacuité, dans le dharmakaya, est-ce que l'on perçoit quelque chose ou non ?

Propositions diverses : (inaudibles).

L. L. : Il y a quelqu'un qui s'approche de la bonne réponse.

Q : Est-ce que cela passe par la nature des sentiments ?

L. L. : Oui, voilà, est-ce qu'un bouddha a des sentiments ? Quelle est la nature des sentiments ? Là aussi, les érudits ont des discussions, mais les maîtres éveillés sont sûrs ! Parmi les érudits, quelques-uns disaient : « Un bouddha, du fait de toujours rester dans le dharmakaya, n'entre pas en contact avec la réalité impure des choses mondaines. » Ensuite, il y avait ceux qui disaient : « Il entre bien sûr en contact avec la réalité relative, sinon comment pourrait-il aider les êtres s'il ne le faisait pas ? » Et Gampopa cite son maître Milarépa sur cette question. Milarépa disait : « Bien sûr, le Bouddha ressent tout ce que les êtres ressentent, mais sans jamais quitter le dharmakaya », cela veut dire sans jamais tomber dans une seule identification. Donc, même s'il restait encore du karma à éprouver, du fait qu'il n'y a pas de centre d'identification, il ne vit pas du karma. On pourrait dire : « Un bouddha partage avec nous le karma d'être humain, mais dans son esprit cela ne bouge pas, il n'est pas dérangé par ce qui se passe dans ces conditionnements. »

Alors, je vous repose ma question : Quel est le problème décrit par ces douze liens ? Pourquoi s'en occupe-t-on ?

Participant : Parce qu'on tourne en rond.

Lama Lhundroup : Tourner en rond, cela pourrait être bien amusant !

Participant : Parce qu'il y a la souffrance.

Lama Lhundroup : Tout cet enseignement est donné parce qu'il y a la souffrance. Et ces douze liens expliquent comment la souffrance est générée et comment elle peut être arrêtée.

Q : Comment peut-on arriver au dharma sans une ouverture d'esprit ? Je ne vois pas autre chose que les souhaits. On est dans l'ignorance, on se réincarne avec cette ignorance, on ne sait pas que cela vient d'un passé et va créer un devenir. On est pris par nos émotions, nos désirs. Il n'y a pas d'espace. Je voulais pratiquer, agir pour les autres, cela n'est pas possible puisqu'il y a ma souffrance. Je voulais savoir où est-ce que cela peut intervenir ? Est-ce qu'une ouverture est possible ?

L. L. : Il est nécessaire qu'on touche encore à ce point aujourd'hui. Ceux qui sont complètement pris par ce cycle éternel – on pourrait dire sans fin – n'ont aucune de chance de s'en sortir. Les moteurs de cette chaîne sont extrêmement forts. On parle de l'ignorance, des tendances karmiques et de cette conscience dualiste comme moteurs. Ce sont les moteurs qui, avec la saisie, se renforcent tout le temps. Donc, nous avons peu d'espace. Maintenant, le dharma est enseigné par ceux qui ont découvert la liberté pour nous montrer où nous avons un peu d'espace que nous pourrions utiliser. Restons avec cette question centrale. Où est cet espace ? A quel endroit pouvons-nous rompre cette chaîne ? Avec tout ce que vous avez entendu, avec tout l'enseignement du dharma sur ces douze liens et après avoir vu chaque lien en correspondance avec les enseignements du dharma, il y a bien sûr quelque chose à faire ou à comprendre. Mais vous-mêmes, personnellement, aujourd'hui, où pouvez-vous affaiblir la chaîne ?

Réponses diverses des participants : Au niveau de la sensation..., de l'action..., de l'ignorance..., de l'identification..., les quatre points pour lesquels lama Lhundroup a donné différentes pratiques avec lesquelles on peut attaquer la chaîne, c'est-à-dire : les facteurs 1, 9, 8, 7.

L. L. : Tout à fait. Ce sont les points les plus aisés pour créer de l'espace. Le reste est plus difficile. Hier nous avons fait trois exercices qui ont créé un petit espace. *Premier exercice* : nous ne bougions plus, nous ne réagissions plus aux sensations physiques. *Deuxième exercice* : nous comptions le

souffle pour ne pas réagir autant à la production de pensées. Et *troisième exercice* : nous suivions le souffle en continu – avec plus ou moins de succès, pour ne pas laisser apparaître d'autres pensées. Ce sont trois méthodes de shiné pour calmer l'esprit. Les méthodes de shiné ont toutes en commun la possibilité de créer un espace, de calmer le jeu. Je peux ensuite décider de l'action à entreprendre. Quel karma vais-je me créer ? Je sors du mécanisme automatique des réactions (longue expiration), je me calme, j'observe, j'ai le temps de réfléchir, de prendre refuge, etc., et je me donne une direction. Shiné c'est cela. Première règle de shiné : ne pas réagir. Ne pas réagir veut dire ne pas suivre les pensées, ne pas suivre les impulsions et faire ceci ou cela automatiquement. Puis, il y a toutes les méthodes de contemplation qui nourrissent la compréhension. Nous pouvons contempler l'impermanence, nous pouvons contempler le karma, nous pouvons contempler les défauts du samsara, nous pouvons contempler les qualités de la libération, du refuge et la bodhicitta. Nous pouvons contempler l'amour et la compassion, nous pouvons contempler les douze liens. Il y a de très nombreuses contemplations possibles et nous pouvons même nous contempler nous-mêmes comme étant le yidam, comme Tchenrézi par exemple (c'est d'abord une contemplation). Nous contemplons un autre aspect de la vérité pour ouvrir les yeux et avoir ensuite plus de force pour couper la chaîne. Ceci est l'étape intermédiaire et pour pouvoir bien contempler, il nous faut déjà un certain shiné, un certain calme mental. Quand la contemplation s'approfondit, se précise, elle devient lhaktong. Les méthodes de lhaktong consistent à poser des questions très précises, afin d'essayer de pénétrer une compréhension directe de ce qui est. Par exemple, la contemplation sur l'impermanence nous amène à regarder la durée de vie de chaque phénomène apparaissant dans notre esprit. Nous nous apercevons alors que les pensées, que tout ce qui apparaît, est extrêmement fluctuant. Ceci nous conduit à une compréhension de ce flot d'événements dans l'esprit et de la nature illusoire de tout ce qui apparaît. La contemplation sur l'impermanence commence à générer une compréhension profonde qui mène dans la direction de lhaktong. Finalement, nous nous demandons : « Mais où est la pensée ? » Nous regardons plus précisément son impermanence en disant : « Mais où est-elle ? » Et nous regardons la pensée mais ne la trouvons pas. Ceci est un regard de lhaktong. Vous voyez, il y a une progression dans le travail avec la pensée, nous commençons par shiné, par les contemplations, et nous arrivons finalement aux méthodes de lhaktong. Où est le penseur ? Où est-il celui qui pense ? Où est le moi ? Où est le sujet ? Où est l'objet ? Ce sont les questions de lhaktong, de vipassana. Ces questions visent à trancher l'ignorance de base, à cerner la vérité de ce qui est. Donc, nous nous occupons directement de la dualité : où est le sujet, où est l'objet ? Quelle est la nature du sujet, quelle est la nature de l'objet ? L'objet, c'est la pensée, c'est l'expérience, c'est l'autre.

Q : Avec lhaktong, en regardant : 'qui pense ?', est-ce qu'on s'attaque au point 3, la conscience dualiste ?

L. L. : Seulement, le point 3 est formulé ici comme étant la base qui a servi à prendre naissance dans cette vie. Nous ne pouvons pas tout de suite changer entièrement cette base-là, cette conscience de namshé – base pour cette existence –, mais nous pouvons produire des moments où nous ne sommes pas dans l'ignorance. Et à ce moment-là, le namshé devient yéshé... pour un instant.

Q : Question pour clarifier la différence qui existe entre la méditation de Tchenrézi et lhaktong.

L. L. : Oui, la pratique de Tchenrézi, comme toute pratique de yidam, est une façon de vivre. Nous entrons dans une autre manière de vivre, qui est l'expression d'une vision éveillée de la vie. Et là, nous trouvons les éléments de shiné-lhaktong-mahamoudra, shamatha-vipassana-mahamoudra. Nous les trouvons, ils sont encouragés et se développent, mais d'une manière plus globale que de simples moments de méditation, de calme. Les moments de questions de lhaktong prennent un peu plus tout notre être. C'est pour cela que nous nous sentons souvent plus à l'aise quand nous faisons ces pratiques-là, parce qu'il y a l'amour, la compassion, la dévotion, la vision pure. Beaucoup d'éléments entrent en jeu dans la pratique de Tchenrézi et nous aident à développer lhaktong, la vision pénétrante. Formellement, dans la pratique de Tchenrézi, visualiser clairement la divinité et réciter le mantra en pleine conscience, c'est shiné. Cela coupe le flot des pensées. Nous sommes tellement dans la visualisation et dans la récitation, que cela procure le même effet que pratiquer sur le souffle ou sur un autre support de méditation. Avec la pratique de Tchenrézi, nous pouvons donc créer cet espace, interrompre le processus mental des chaînes de pensées. C'est le calme mental. Ensuite, la transparence de la visualisation, l'étendue de la conscience, la question : « Qui suis-je ? » « Est-ce que je suis Tchenrézi ou est-ce que je suis un être ordinaire ? », « Qui est plus vrai ? Moi ou Tchenrézi ? »

Toutes ces questions-là et les compréhensions qui en résultent, c'est lhaktong. Lhaktong est en relation avec la transparence et avec la non-substantialité de la visualisation et aussi avec le son du mantra, la vacuité du mantra, la vacuité du son. Ce sont des éléments qui génèrent, avec le temps, une compréhension de la nature profonde des choses. La différence avec les techniques habituelles de shamatha-vipassana, c'est qu'avec la pratique du yidam, tout cela se fait automatiquement. Nous ne nous posons pas beaucoup de questions, les questions se posent d'elles-mêmes parce que nous avons du mal à faire la pratique. Nous avons du mal à entrer dans la vision pure du yidam et cette friction entre ma vision ordinaire, mondaine et la vision de la pratique, fait surgir automatiquement toutes les questions. Alors s'opère tout le processus intéressant du développement d'une plus grande compréhension, d'une ouverture plus importante et d'encore plus de dévotion. Les réponses elles aussi se manifestent à cause de cette tension entre les deux.

Dans la session suivante, je vous invite à expérimenter d'autres méthodes de méditation. Je vais vous montrer quelques exemples de méthodes utilisant plus d'espace. Je vous invite également à participer un peu plus aux ateliers de l'après-midi, parce qu'il semble que vous soyez un peu fatigués. Il fait très chaud, c'est vrai. Cependant, les ateliers sont une excellente occasion pour pouvoir échanger avec des enseignants vraiment très compétents, bien préparés pour répondre aux questions telles que : « Comment appliquer le dharma dans le quotidien, en pratiquant les paramitas ? » En effet, il semble que la participation dans les ateliers de l'après-midi soit un peu moins importante. Ce n'est pas grave en soi, parce que chacun a certainement de bonnes raisons pour ne pas venir, mais peut-être sous-estimez-vous la valeur de ce qui est offert. Si vous avez un peu d'énergie pour les trois derniers jours, allez-y ! Je vois les choses de cette manière : je ne peux pas vous enseigner la cinquième paramita, la méditation, le matin, si vous n'avez pas reçu la formation sur les autres paramitas que vous pourrez intégrer grâce aux ateliers de l'après-midi. Pour une formation complète dans le dharma, il faut que chacun de vous ait la formation sur toutes les paramitas. Écouter lama Lhundroup le matin n'est pas suffisant. Je dirai même que les après-midi sont plus importants que le matin, parce que c'est la base. Nous nous sommes partagé le travail. Et seulement ceux qui participent à l'ensemble de ce qui est offert, peuvent dire qu'ils ont vraiment reçu la transmission ou l'explication complète sur les paramitas. Beaucoup de personnes disent : « Je veux méditer, enseignez-moi la méditation. » Et quand on leur dit : « Mais développez d'abord la patience, ou développez la discipline, etc. », ils refusent, ils veulent la méditation... et la sagesse, bien sûr ! Ils veulent brûler les étapes et ne sont pas capables de développer la méditation. Si vous n'avez pas la générosité, la discipline, la patience et la persévérance, vous ne serez jamais capables de méditer. Pensez-vous que vous allez trouver la libération si vous n'arrivez même pas à rester sans bouger pendant un quart d'heure, une demi-heure ? J'ai l'impression, quand je vous enseigne ces pratiques, comme : ne pas bouger, suivre la respiration, etc., que vous êtes complètement dans la pensée que ce sont vraiment des préliminaires. Vous avez vite fait de faire autre chose et vous ne vous occupez pas de les appliquer vraiment jour après jour. La méditation doit se faire chaque jour à la maison. C'est de cette manière que vous établirez vraiment les bases saines et stables. Un pratiquant qui peut dire : « Quand je suis en colère, j'ai juste à retrouver mon coussin, je m'assois et après je peux couper la chaîne », est un pratiquant qui sait, qui a une base saine pour sa pratique. Les résultats, les fruits de la pratique viennent d'un entraînement régulier, comme de toute chose. Si vous voulez devenir un bon joueur de tennis, il faut jouer régulièrement !