

# Un Fin Vernis de Confusion sur un Océan de Sagesse

## Dialogue

*Lama Tsony, Janvier 2021*

*Question concernant la paresse au quotidien.*

Il y a plusieurs formes de paresse. J'ai fait des conférences sur la procrastination et on peut trouver le texte sur mon site et je crois qu'il a été publié par la revue « Voies bouddhistes ». La paresse, c'est un refus de la confrontation. Par exemple, il est tôt, la chambre est froide et il faut sortir du lit. Il faut vraiment se motiver pour aller vers le froid, même si ça va être une journée fantastique.

Mon chien, en ce moment, a une espèce d'igloo dans lequel il est quasiment en hibernation : il émerge vers 10h00 parce qu'il sait qu'on va lui donner à manger. Ensuite, il retourne se coucher et il ressort vers 14h00 parce qu'il sait qu'on va aller marcher. Donc, il faut trouver une vraie motivation.

Si ma vraie motivation est de tourner mon regard vers l'extérieur, c'est parce que je veux aller voir mes copains, ou que je dois aller au travail, ou bien que quelque chose de particulier se passe. Maintenant, si on est, en plus, dans un contexte de confinement, pourquoi se lever ? Pourquoi faire ceci ou cela ? Il y a une réticence à regarder ce qui nous semble, d'emblée, problématique. On n'a pas envie de s'attaquer à ça : « j'ai assez à gérer le tout-venant de la vie, je ne vais pas en plus aller voir à l'intérieur ! ».

Je ne sais pas comment définir la paresse : cela peut être à la fois un mécanisme d'auto défense de l'ignorance. L'ignorance fonctionne bien quand quelque chose la met en danger. Il ne faut pas oublier que cette ignorance, c'est nous, c'est notre nid. C'est la branche sur laquelle on est assis et on ne veut pas la couper ! Il y a des schémas émotionnels inconscients qui disent : « tu veux aller vers l'éveil ? Alors il faut faire 111 111 prosternations et trois heures de méditation par jour ! ». Du coup, on va aller boire un café. On met la barre tellement haute qu'on ne peut rien faire d'autre que de passer en dessous. L'humilité est importante. A ce moment-là, l'ignorance va nous dire : « mais, tout ça, ça ne sert à rien ! » ou « tu as fait un seul mala de manis ? C'est nul ! ». C'est une autre façon de se détourner de ce qu'il y a à faire. Il faut beaucoup d'humilité et travailler sur le détail.

Qu'est-ce qui va être la motivation ? La motivation fondamentale va venir de la compréhension de deux choses : premièrement, on est dans un merdier qu'on a créé et qui ne va pas s'arrêter tout seul et, en plus, la vie est courte et on va mourir très bientôt. Il y a urgence. « Comment est-ce que je sors de ce truc dans lequel je me suis englué depuis des temps sans commencement ? ». C'est la prise de conscience de l'emprisonnement que l'on a créé par habitude et ignorance (nous sommes prisonniers et cette prison fait souffrir l'autre par extension.) Ensuite par la réflexion sur

la nature de Bouddha (nous valons mieux que ça et il y a quelque chose en nous qui ne demande qu'à être) qui vont nous aider.

Comment est-ce qu'on passe de la conscience-terrain des mémoires et des habitudes vers cet aspect de cette même conscience-terrain qui est la sagesse, la nature de Bouddha, le Dharmakaya ? Comment est-ce qu'on passe de l'un à l'autre puisqu'ils sont comme de l'eau et du lait et qu'on n'arrive pas à les différencier ?

Les enseignements parlent de « graines qui deviennent des propensions à l'écoute ». A certains moments, on regarde notre vie et on se dit : « il y a certainement autre chose que ça ! On ne peut pas juste naître, bosser, être à la retraite et mourir trois mois plus tard ! La vie est plus grande, plus riche, plus importante que ça ! ». Il y a une sorte de curiosité dans notre esprit : c'est une graine qui est plantée dans le terrain fondamental. C'est la graine de la curiosité d'aller voir ailleurs, d'aller voir plus loin, aller voir plus profondément.

Souvent on s'accorde du train-train et qu'on se dit « c'est comme ça » : on n'a pas la curiosité. C'est pour ça que la plupart des gens n'ont pas cette curiosité d'aller voir à l'intérieur et, si jamais ils regardent un peu, c'est tellement le bordel qu'ils s'en détournent !

Il faut avoir la curiosité et la curiosité va nous donner le courage de regarder et puis il nous faut le discernement qui nous permet de regarder gentiment, progressivement sans être à la fois juge et condamné. Être vraiment dans l'envie de la découverte. Cultiver ce goût de la découverte.

Dans les situations difficiles, lorsque l'on perd pied, il y a une pensée qui s'élève et qui dit : « j'aimerais tellement sortir de ce merdier ! J'aimerais tellement sortir de mes contradictions ! Je ne trouve pas d'issue, tout me semble bloqué ! ».

Oui, tout est bloqué en extérieur mais tout est ouvert en intérieur !

Ce sont des graines qui vont commencer à naître à mesure qu'on en plante davantage et de plus en plus régulièrement dans notre vie. On crée cette curiosité à aller plus loin que la surface des choses. Ne jamais se satisfaire de la façon dont les choses nous apparaissent. Commencer à creuser avec douceur, intelligence et persévérance et trouver un vrai plaisir dans le goût de l'exploration.

Si on met tout ça ensemble (le goût de l'exploration, la compréhension de notre auto-prison et l'idée qu'il y a peut-être une possibilité de s'en sortir), ça va nous donner des raisons à aller voir à l'intérieur. Tout cela doit être fait très gentiment avec beaucoup de respect pour soi-même.

Jigmé Rimpoché nous avait dit : « on ne peut pas hâter la floraison des fleurs en tirant sur les pétales ». Les fleurs ont un rythme qui dépend de la terre, de la nourriture, du soleil, de l'humidité etc... C'est la même chose pour notre esprit : il faut le nourrir avec l'eau de curiosité et le goût de l'exploration, il faut lui donner un bon terrain de compréhension et de discernement.

Une autre façon de faire, c'est de rencontrer des êtres humains qui sont dans cette réalisation. On se dit : « C'est ça que je veux ! ».

Guendune Rimpoché nous a raconté qu'un jour ses parents l'ont conduit au monastère quand il avait une dizaine d'années. En arrivant, il a vu tous les moines qui étaient très occupés à diverses tâches. Il s'est dit : « c'est comme dehors, tout le monde est occupé par toutes ces tâches, ça ne m'intéresse pas ». Et puis, il a vu dans un coin les vieux Lamas, assis, tranquilles avec leur mala qui

regardaient cette agitation et, visiblement, ils étaient très libres. Il a dit : « C'est ça que je veux faire ! ».

Comme c'était la tradition au Tibet, il a été confié à son oncle qui était un grand méditant. Kagyu Tashi (Lama Ka-ta) qui était un très grand méditant. Il avait disparu à quinze ans, à la mort de sa mère, et il est réapparu au monastère à cinquante ans. Entre temps, il était dans la montagne avec les yogis. Il s'est réinstallé au monastère et Guendune est devenu son assistant, c'était la tradition. On emmenait le neveu à l'oncle : l'oncle prenait soin de l'éducation de l'enfant et l'enfant s'occupait de l'oncle vieillissant.

Quand on se dit, comme ça, « c'est ça que je veux faire », on trouve alors une raison de se lever le matin.

*Tu as parlé de la nature d'éveil, de cette noblesse essentielle qui donne une dignité quand on prend conscience pour nous, et pour les autres aussi. J'ai du mal à la voir chez des personnes dont je réprouve les actes, les pensées ou les valeurs. Je voudrais ne plus ressentir cette colère et ce mépris qui sont des sentiments qui m'empoisonnent et je voudrais aussi développer de la bienveillance envers ces mêmes personnes. Mais je m'en sens incapable.*

Il faut comprendre qu'il y a deux niveaux de relation à l'autre. Le niveau relatif superficiel tel que l'on perçoit la personne ou telle qu'elle se présente. Là, il y a une forme d'action ou de communication. Par exemple, si quelqu'un est violent et s'apprête à nous tuer, bien sûr, on le maîtrise ou bien on part en courant. On ne va pas parler de sa nature de Bouddha ! Mais en même temps, on a un œil de compassion et de sagesse qui fait la part des choses. C'est déjà une sorte d'intégration de la vérité relative et de la vérité absolue.

Je crois que c'est dans cette direction-là qu'il faut commencer à regarder.

Je donne l'exemple d'une mère avec son jeune enfant. Elle est en manque de sommeil, elle est épuisée et le gamin n'arrête pas de pleurer parce qu'il fait ses dents et qu'il a mal. Avec horreur, ma mère sent qu'elle a envie de balancer son gamin par la fenêtre. Il peut y avoir cette simultanéité entre vouloir balancer ce gamin par la fenêtre parce qu'elle n'en peut plus et un amour infini pour cet enfant. Les deux ne s'excluent pas.

On peut parfois avoir une attitude énervée, voire colérique, vis-à-vis de l'action de certaines personnes parce qu'on voit qu'elles créent de la souffrance et, en même temps, on peut garder au fond de soi la compréhension que la première victime de ces méfaits, c'est cette personne. Elle est la première victime de ses propres méfaits parce que, par ses actions et ses habitudes de projection de sa souffrance vers l'autre, elle s'éloigne de plus en plus de sa nature d'éveil. Elle n'a pas les moyens de se connecter avec sa nature d'éveil.

Là, notre compassion va naître et ce n'est pas une compassion ordinaire : c'est déjà la compassion des Bodhisattvas. La compassion ordinaire, que tout un chacun peut avoir, c'est quand on voit quelqu'un en souffrance, ça nous brise le cœur et on a envie de l'aider. La compassion du Bodhisattva c'est ça, plus la conscience que la personne souffre de sa propre création. Oui, bien sûr, par extension, je reçois les miasmes de son ignorance et la souffrance qui naît de son ignorance. Bien sûr, je suis affecté et, bien sûr, je suis en colère.

Si je suis en colère, c'est que j'ai été contaminé par les miasmes, les affections mentales et l'ignorance de cette personne et la « contamination » a été rendue possible par une déficience de mon « système immunitaire ». (ça fait très Covid !)

Bien sûr, il est bon de porter un masque et de ne voir personne mais il est aussi important de prendre de la vitamine D, du zinc, de faire de l'exercice, de ne pas trop s'angoisser pour se prémunir et construire une défense immunitaire. Ici, la « défense immunitaire », c'est la sagesse qui devient de plus en plus familière avec cette présence de la nature d'éveil.

On commence en nous-même quand, dans des moments de méditation, on trouve un moment de calme et d'aise. Par exemple, on récite des manis et on n'est pas fixé sur « tout doit être parfait », cette exigence intellectuelle dans laquelle on se perd. Mais on est dans le cœur de Tchenrezi.

Comme le dit Shamar Rimpoché : « la pratique de Tchenrezi assouplit notre cœur ». Et assouplissant notre cœur, on s'approche d'un pas plus près de notre nature de Bouddha.

Quand on voit que notre nature de Bouddha et la nature éveillée de Tchenrezi ne sont pas deux, au terme de la méditation où on reste dans ce moment de conscience où notre esprit et l'esprit de Tchenrezi (et l'esprit de tous les Bouddhas) sont indissociables, il y a un moment de grande liberté, de grande joie et de béatitude. C'est ça qui nous nourrit. Il y a tellement de gens qui pourraient faire juste ça : six petites lettres « Om Mani Padmé Houg ». Pas besoin d'être agrégé de philosophie pour s'en souvenir.

En ce moment, je pense beaucoup aux personnes dans les Ehpad. Mon oncle est mort en décembre à la suite du Covid mais surtout à la suite de l'isolement dans son Ehpad. Il ne comprenait rien parce qu'il était un peu dans la sénescence et sa famille ne pouvait pas venir le voir. Et je me suis dit : « si, comme tous ces vieux tibétains que j'ai vus en Inde, il avait son mala et ses manis, il serait heureux parce qu'il aurait ce moyen de se connecter à sa nature d'éveil ! ». Même s'il ne se pose pas la question dans ces termes. Ces vieux lamas que Lama Guendune a vus quand il est entré tout jeune au monastère, ces vieux tibétains que j'ai vus autour du stupa à Bodh-Gayâ, tous étaient heureux !

Un jour, Guendune Rimpoché nous a parlé d'un homme qui avait eu un passé agité et qui s'était retrouvé en prison au Sikkim. Il a décidé de réciter cent millions de mantras de Padmasambhava (Om Ah Houg Benza Guru Padma Siddhi Houg). Quand les gardes lui ont dit que sa peine était terminée et qu'il pouvait sortir, il ne voulait pas ! Il était bien en prison, il voulait continuer à faire ce qu'il ne pouvait pas faire avant. Et il est sorti en remerciant les gardiens, en demandant la bénédiction du directeur de la prison, en remerciant tout le monde pour lui avoir donné cette opportunité de pratiquer. Il disait : « c'était le meilleur moment de ma vie ! ».

Guendune Rimpoché nous racontait ça pour illustrer que, si on peut s'ancrer par l'intérieur par une pratique essentielle et très simple comme le Mani, on prend un moyen d'accès, on s'installe là-dedans et on passe au-delà de la forme. On regarde alors tous les êtres en souffrance et on se dit : « Pauvres, quelle misère ! ».

Bien sûr, ils m'exaspèrent mais par rapport à leur souffrance à eux, ce n'est rien et moi, j'ai les moyens de travailler avec ! Eux, ils n'ont même pas ces moyens ! Qu'est-ce que je peux faire pour les aider ?

Ce genre d'attitude qui naît de notre expérience méditative va nous permettre de vivre avec des gens qui sont en souffrance et qui exhalent de la souffrance. Nous, on inspire cette souffrance et on se révolte d'être pollués par d'autres... Mais si cette agression peut devenir pour nous une opportunité de pratiquer le don et la prise en charge, alors c'est un cadeau, ce n'est pas une punition.

*S'il n'y a plus de saisie du moi, quid de la saisie des pensées ?*

Le soi percevant, c'est-à-dire la conscience mentale, est une surimposition mentale sur le fait de la conscience. La conscience est une fonction et on la transforme en entité en disant « c'est moi ». Cette conscience est consciente de quelque chose. Elle n'existe pas en dehors de l'objet dont elle est consciente. Si c'est la conscience mentale, la pensée fait la conscience mentale. La conscience mentale ne préexiste pas dans une sorte de permanence à l'affût des pensées qui pourraient arriver !

C'est la production en dépendance de la pensée et de la conscience qui fait s'élever ce schéma affligé de la dualité dans lequel un penseur (c.-à-d. la fonction connaissante de l'esprit) transformé en entité par habitude est conscient de quelque chose et, puisqu'il y a apparemment une distance entre le connaissant et le connu, cet objet connu a une certaine existence essentielle, indépendante et autonome.

C'est l'effet de la septième conscience, la conscience affligée qui perçoit toujours dans ce schéma dualiste.

On peut regarder la pensée mais ce n'est pas en libérant la pensée sans la référence au penseur que l'on va libérer le penseur. Les deux n'existent qu'en relation et production dépendantes. La même chose vaut pour les consciences sensorielles.

L'objet visuel n'est objet visuel que lorsqu'il est perçu par une conscience visuelle. Cette conscience visuelle va traduire cette information digitale de l'objet en une information que la conscience mentale peut gérer.

La conscience mentale ne peut pas voir, elle voit par procuration. La conscience mentale voit la représentation mentale d'une information qui vient de la conscience visuelle à propos d'un objet et tout ça existe en interdépendance.

Il faut qu'il y ait l'objet, l'organe sensoriel et la conscience correspondante pour que le contact se fasse.

Dans la pratique de Vipassana, en particulier, il y a deux étapes. Shamar Rimpoché dans le livre « Au cœur de la sagesse » dit qu'il y a la phase de préparation (l'exercice) et il y a la vraie pratique. La vraie pratique est l'aboutissement du chemin préparatoire.

Le chemin préparatoire, c'est ce qu'on appelle le « vipassana analytique ». Regardez la pensée, est-ce qu'elle a une location ? Une couleur ? Une forme ? Une caractéristique qui la définit ? On recherche, on recherche et on s'aperçoit que cette pensée est évasive. Donc il n'y a pas de terrain

et plus on la recherche et moins on la trouve. Il y a des traces de sa manifestation, à l'évidence, mais en fait il n'y a aucune confirmation de son existence.

Shamar Rimpoché parle de l'exercice de Vipassana en trois étapes. La première observation est dirigée vers l'objet. Ensuite on regarde le sujet. Si ce sujet existe à mes yeux, puisqu'il m'apparaît qu'il y a quelqu'un qui voit quelque chose, est-ce qu'il a une résidence ? Une forme ? Une caractéristique particulière immuable en tout temps et en toute circonstance et indépendante de l'objet ? On s'aperçoit que le sujet est très élusif, qu'il y a une conscience, certes, mais que le penseur reste introuvable.

La troisième étape qui, pour Shamar Rimpoché, est l'étape libératrice, c'est de placer son attention sur la relation entre les deux. Où est-ce que le penseur et la pensée se rejoignent ? Quelle est l'interface ? On va chercher : est-ce qu'il y a un endroit ? Une forme ? Une couleur ? Une caractéristique particulière ? On s'aperçoit par l'observation analytique, mais au cœur d'un mouvement méditatif, que le sujet n'est qu'au regard de l'objet et que l'objet n'existe qu'au regard du sujet et que, si ces deux n'existent que dans la production interdépendante, la relation entre les deux n'existe que dans ce moment d'interdépendance.

Ces trois n'existent donc pas de façon individuelle, autonome, substantielle, permanente et immuable mais n'apparaissent que dans le moment de l'interaction.

La production en interdépendance est très mystérieuse parce que, si le sujet n'existe pas sans l'objet, qu'est-ce qui vient en premier ? L'œuf ou la poule ? On s'aperçoit que ni l'œuf ni la poule (ni le sujet ni l'objet) n'arrivent en premier. Ils arrivent simultanément. Ils « n'arrivent » pas : il y a une apparence, mais pas une réalité d'un avènement.

Dans l'expérience méditative et dans ce processus en trois phases de vipassana tel que le décrit Shamar Rimpoché, on arrive au terme de cette recherche qui est épuisante (j'appelle ça le point de l'épuisement et de la désillusion). En fait, on est parti à la recherche de l'objet parce qu'on pense que c'est un objet qu'on va trouver et donc toute notre pratique de vipassana analytique est basée sur ça : « je vais trouver l'objet et je vais le rapporter au lama » mais plus on cherche cet objet, moins on le trouve et on se dit que quelqu'un nous balade ! On se tape la tête contre les murs parce qu'on arrive à l'épuisement des possibilités.

On va voir le lama avec ce qu'on a trouvé et il nous dit : « non ! », « raté ! », « pas ça ! ». Alors, on va chercher autre chose. Et on arrive au point de l'épuisement de tous les possibles.

Je me souviens de ces moments avec Guendune Rimpoché : il nous titillait pendant les entretiens de groupe pendant la retraite. Il nous disait : qu'est-ce que l'objet ? Où est le sujet ? Quelle est leur relation ? Et nous, pendant des mois, on essayait de trouver des possibilités. On était content d'arriver avec une solution qui nous avait pris des heures à mettre en place et, lui, en deux secondes, il démontait toute notre construction.

Alors, on repart sur son coussin et au bout d'un moment, on s'aperçoit que le but du jeu, ce n'est pas tant de trouver l'objet mais d'arriver au moment où on se pose et qu'on laisse tomber cette recherche constant de l'objet, sans pour autant abandonner la curiosité quand à la nature de l'esprit.

On arrivait à un moment où Guendune Rimpoché comme à son habitude lançait ses harpons, et tout le monde restait immobile, impassible, un sourire aux lèvres. Ça ne marchait plus. Comme il était réalisé, il savait faire la différence entre un esprit qui se mure dans le silence pour ne pas se faire rabrouer et un esprit qui avait compris. Il savait qu'on avait compris et il y avait un échange de sourires silencieux.

Une fois qu'on a vu la chose, on quitte le vipassana analytique (exercice, échauffement, entraînement) et on entre dans la pratique de vipassana. Là, on s'assoit avec la certitude que l'on a gagnée par l'échauffement, par l'exercice.

On sait que la seule chose à faire est de laisser tomber tout ce qui fait obstacle et quand ça s'élève, de le regarder et de voir son essence vide, en même temps que sa clarté indéniable. Ensuite, il ne reste plus qu'à faire ça jusqu'à l'éveil.

*Après dix-huit ans de « bottage de fesses », je ne me la raconte plus très longtemps. J'attrape les pensées perturbatrices et je me dis « non, je n'achète pas ». Je ressens ce calme intérieur comme un cadeau. Depuis un an, j'aurais plus de temps pour la bienveillance envers les autres mais je n'arrive plus à revenir dans le monde. Comment faire pour sortir de ça ?*

C'est un sérieux accomplissement que d'avoir trouvé cette tranquillité, cette aise, cette paix et cette clarté qui permettent de voir comment l'esprit crée ses propres pièges et ne plus y succomber. C'est vraiment le résultat de la pratique du calme mental. D'ordinaire il y a un enchaînement de ce qui nous paraît être une bonne idée à l'action pour concrétiser cette bonne idée. A la fin on voit que c'était une fausse « bonne idée ». Avec beaucoup d'expérience, on se trompe de moins en moins.

C'est un accomplissement important et je pense qu'il n'y a aucun problème à jouir de la tranquillité lorsqu'elle est là ! S'installer dans cette tranquillité permet d'affiner les deux autres qualités, c.-à-d. la clarté, cette conscience réflexive où l'esprit se regarde en permanence et la qualité de ne plus se laisser embarquer par tous les bavardages intérieurs à propos de.

Guendune Rimpoché disait dans un de ses poèmes : « Sans attachement à l'aise, sans le rejet de la distraction, on laisse l'esprit se poser en lui-même ».

Une fois qu'on est dans l'action, on peut espérer que le calme mental va déborder largement le cadre du coussin pour commencer à entrer dans notre vie et, lorsque l'on est confronté à quelque chose, on répond non pas avec un esprit qui est lui-même ballotté dans la souffrance et l'incertitude, mais avec un esprit posé et calme qui possède discernement, clarté et qui peut faire la part des choses entre ce qu'il convient de faire ou de dire, ou bien rester silencieux. Le discernement qui va naître.

Cette forme de discernement ne sera pas trouvée sur le coussin au travers du calme mental, mais dans la relation à l'autre. Ça sera un supplément d'exercice, un complément de découverte par l'engagement dans l'action qui vient à nous, qu'on l'ait choisie ou pas.

Il y a la tentation dans le repli du cocon de la tranquillité et c'est tout à fait normal.

Je me souviens de Shamar Rimpoché qui enseignait à Dhagpo un texte de Vimalamitra sur la méditation, il commençait par le calme mental, puis il passait au travers des pages et des pages et des pages et quelqu'un lui a demandé : « mais pourquoi vous sautez toutes ces pages ? ». Il a répondu : « c'est la chapitre qui traite de l'attachement à l'extase méditative : ça ne vous concerne pas pour l'instant ».

Il n'y a pas de mal à se faire du bien et il ne faut pas se sentir coupable d'avoir un esprit beaucoup plus serein, plus calme avec plus de discernement et qui ne se fait plus emballer, mais il ne faut pas non plus refuser la rencontre voire la confrontation parce que c'est là où on va apprendre beaucoup d'autres choses qu'on n'aurait pas apprises sur le coussin.

Guendune Rimpoché me disait : « C'est très simple : tu restes assis, tu laisses ton esprit posé dans l'expérience de vipassana, c.-à-d. dans sa conscience intime. Si quelqu'un a besoin de toi, tu regardes si le besoin est réel et tu y réponds. Quand c'est terminé, tu ne cherches pas d'autres activités : tu reviens à nouveau sur ton coussin ». J'ai pris ça comme conseil parce que j'ai tendance à trouver des réponses pour les autres alors qu'ils ne se sont pas encore posés de questions. C'est une sorte d'excroissance de la bienveillance.

Maintenant que je suis retraité, je reste assis et j'ouvre la fenêtre magique une fois par mois et on échange.

*J'ai entendu mille fois que, dans vipassana analytique, on examine l'objet et qu'on s'aperçoit qu'il n'existe pas. Je vois mon téléphone, il est dans ma main et il est bleu. Même si je ferme les yeux, les autres le voient. Comment on peut dire que les choses n'existent pas ?*

Ce genre de question vient du fait qu'on ne les a pas regardées. On a réfléchi et on s'est dit : « soit elles existent, soit elles n'existent pas ». On reste dans le "to be or not to be" de la conscience dualiste. « Si quelque chose est parce que je le vois, il ne peut pas être non existant. Si je le conçois comme non existant, il ne peut pas apparaître. S'il m'apparaît, c'est qu'il n'est pas non existant ». Et du coup, on essaie de concevoir en même temps l'être et le non-être et ça, ce n'est pas possible.

Quand on vient voir le lama en disant que l'objet n'existe pas, il nous donne une baffe en disant : « et ça, ça n'existe pas ? ». Quand on regarde bien, qu'est-ce qui existe ? Le contact ? Ou la sensation du contact ? La sensation du contact arrive après le contact. Donc, quand il y a contact, il n'y a pas la sensation puisqu'elle arrive juste après. Et ensuite, la sensation devient perception. Ensuite on va consolider la perception et on faire quelque chose de réel et on va s'y attacher ou on va le rejeter. Dans vipassana analytique, on étudie la relation entre le sujet et l'objet. Pour qu'il y ait relation, il faut voir si le sujet existe, voir aussi si l'objet existe. Si on est dans la contradiction de l'être et du non-être, le Madhyamaka (c'est-à-dire l'au-delà des positions extrêmes) n'est pas intégré.

Voilà. Prenez soin de vous et des autres.

Trouvez la paix et la tranquillité pour gérer le confinement et le reste, avec sourire et efficacité.