

Les souhaits de Mahamoudra
enseignement de Denys Rinpoché
 11 janvier 2026

Session 5 (stance5)

En les Bouddha, Dharma et Sangha,
 Jusqu'à l'éveil, j'entre en refuge.
 Par les bienfaits des six vertus,
 Que je m'éveille pour tous les vivants.

Et d'offrir le mandala de l'univers, de mon monde, de mon mien, de tout ce qui est moi et mon monde.

Om mandala pûja mégha samudra spharana samayé âh hûm.

Veillez tourner la roue du Dharma,
 De toutes les différentes voies,
 Conformément aux aspirations,
 Et mentalités de tous vivants.

OK. Très bien.

Et il y a une réponse traditionnelle qui dit : eh bien oui. Et ce que je propose, c'est de donner la réponse la plus concise.

Cette réponse, c'est le AliKali et Tendrel Nyingpo, ལྷ་ལི་ཀཱ་ལི་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲིང་པོ་, la consécration de la parole. C'est tout l'alphabet et ensuite le mantra de l'interdépendance. C'est-à-dire que l'enseignement est la combinaison, la combinatoire, de tous les sons, tous les phonèmes, toutes les lettres, syllabes, qui disent et expriment tout ce qui peut être dit.

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ལས་བྱུང་།
 chönam thamché gyu lé jung //

དེ་རྒྱ་དེ་བཞིན་གཤེགས་བས་གསུངས།
 dégyu dézhin shépé sung //

རྒྱ་ལ་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ།
 gyula gogpa gangyin pa //

དགེ་སྦྱོང་ཆེན་པོས་འདི་རྣམས་གསུངས།
 géjong chen pö diké sung //

ཐྲིག་པ་ཅེ་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།
 digpa ciyang mija zhing //

དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ།
géwa phün sum tshopar ja //

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ།
rang gi semni yongsu dül //

འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བཟོན་པ་ཡིན།
dini sangyé tenpa yin //

Et c'est le résumé. Ce qui procède de ce que l'on vient de dire. Tous les dharma, tous phénomènes, ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་, viennent d'une cause, ont une cause. Cette cause est ce que le grand vertueux exposa, (le grand vertueux, c'est le Bouddha), est ce que le Tathagata exposa : དེ་རྒྱ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས།, qu'est ce qui met fin à cette cause, à cette cause des phénomènes duels, c'est-à-dire du samsara, hein ? Qu'est-ce que la réalité de la cessation ? La troisième noble réalité et la troisième noble vérité que nous enseigna le Bouddha. མྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ། རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ། མྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།, ne fait rien de nuisible. མྲིག་པ་, digpa, c'est ce qui est nuisible, ce qui fait de la souffrance à autrui et à soi-même.

དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ།, pratique parfaitement la vertu. Les six vertus. Et རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ།, ça peut se traduire différemment mais : “ réalise la nature de ton esprit” ou “entraîne parfaitement ton esprit”. རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ།. sem, སེམས་, nous l'avons discuté hier. Nous avons vu que « esprit » était à prendre comme synonyme approximatif de conscience et aussi de mental et aussi de cognition.

Nous avons ces derniers jours suivi une démarche inspirée par Kalu Rangjung Künkhyab, notre maître, et son nom en partant de Kalu, la tradition primordiale. Et la tradition primordiale est la tradition de l'expérience primordiale. C'est ce que nous avons commencé à discuter. Tradition primordiale : tradition de l'expérience primordiale ! Et tradition : on n'est pas des traditionalistes, ritualistes, formalistes et patati et patata...Tradition est synonyme aussi de transmission dans la tradition primordiale et la transmission de l'expérience primordiale. Expérience primordiale que nous avons vue ou entendue comme yéshé ཡེ་ཤེས་, expérience primordiale, expérience première, cognition première, et cette expérience de yéshé ཡེ་ཤེས་ ou de rigpa, རིག་པ་, intelligence immédiate, expérience première directe immédiate. Nous l'avons discuté comme étant l'expérience première d'avant la conception, l'expérience naturelle première d'avant la conception. Aconceptuelle ! L'expérience qui précède la conceptualisation ou plus précisément l'expérience d'avant la saisie conceptuelle duelle et dualisante, d'avant tout le bla, bla, bla, du mental discursif. Bla, bla, bla, bla, bla, bla, bla que je suis, que je me dis. Que je « suis » du verbe « être », que je « suis » du verbe « suivre ». Que je suis car je le suis ! Nous aimons à nommer cette expérience de yéshé ཡེ་ཤེས་ ou de rigpa, རིག་པ་, l'immaculée conception. Toute ressemblance avec des personnages pouvant avoir existé serait purement fortuite ! Mais c'est une intelligence, une conception qui n'est pas maculée, qui n'est pas souillée par la saisie duelle. Et c'est en ce sens qu'elle est immaculée. C'est

l'intelligence qui se comprend en elle-même sans avoir besoin de se saisir et de se dire à elle-même ce qu'elle sait naturellement. Cette immaculée conception dans le Dharma se nomme la prajñāpāramitā, la perfection d'intelligence. Et nous savons que la prajñāpāramitā est la mère de tous les Bouddhas. C'est la grande mère, celle qui a enfanté tous les éveillés, l'intelligence qui anime et qui habite tout Bouddha. La grande mère omniprésente en l'immensité éternelle, transcendant le temps et l'espace. C'est l'expérience de la nature omniprésente rangjung künkhyab, རང་རྒྱུང་ཀུན་གྲུབ།, en tibétain.

Alors dans ce que je viens de dire, il y a le résumé de l'enseignement du Bouddha :
Ne rien faire de nuisible, pratiquer parfaitement la vertu, réaliser son esprit ou réaliser la nature de son esprit, tel est l'enseignement du Bouddha.

ཐྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།
digpa ciyang mija zhing //

དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་བར་བྱ།
géwa phün sum tshopar ja //

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གཏུལ།
rang gi semni yongsu dül //

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བཟླ་བ་ཡིན།
dini sangyé tenpa yin //

Ne fais rien de négatif, pratique parfaitement la vertu et réalise complètement la nature de ton esprit. Tel est l'enseignement du Bouddha.

Tout le monde connaît, tout le monde... les bons bouddhistes, les bons Bodhisattvas, les bonbons (*rires*) connaissent ce résumé.

Nous étions arrivés dans les souhaits de Mahmoudra à la stance 5 qui nous dit :

*Etudier texte et sciences, enlève le voile de l'ignorance,
Réfléchir sur les instructions, vainc l'obscurité des doutes,
Méditer éclaire l'état fondamental tel qu'il est,
Puisse s'épanouir la clarté des trois intelligences.*

Le cheminement, étude et pratique, ཤེས་གྲུབ, shédруб dans la compréhension et l'expérience, l'étude et la pratique. La compréhension par l'étude et la pratique qui éveille l'expérience profonde, le samadhi.

Trois étapes : thö, sam, gom en Tibétain.

La première étape, thö, ཐོས།, (Wylie : *thos*), littéralement c'est écouter, entendre, bien entendre, bien écouter, écouter attentivement, écouter sans distraction. Écouter, sans que son esprit soit pollué par toutes sortes d'agitation ou de passion. Écouter en retenant. Bien écouter, bien entendre. On s'entend bien. Vous m'entendez bien ? Entendons-nous bien : cette écoute ! être à l'écoute. Donc c'est la première étape.

Ah voilà, je vois Lhundroup qui nous envoie le *tendrel nyingpo*. Je vais l'ouvrir. Il nous envoie la formule que je viens de dire en tibétain.

Alors là, la traduction :

*Ne fait rien de nuisible.
Pratique parfaitement la vertu,
Et réalise la nature de ton esprit.
Tel est l'enseignement du Bouddha.*

*Tous phénomènes naissent d'une cause.
Cette cause est ce que le Tathagata a enseignée,
Ainsi que sa cessation.
C'est l'enseignement du grand renonçant.*

Et en sanscrit, c'est ce mantra :

Om ye dharmâ hetu-prabhavâ
hetum tesâm tathâgato hyavadat
tesâm çà yo nirodhah
evam vâdâ mahâ-shramanah svaha

Essayez de trouver avec la formule du AliKali, ཨ་ལི་ཀ་ལི་. Nous la réciterons à la fin si vous la trouvez.

Donc étudier pour comprendre, il ne s'agit pas de croire, il s'agit de savoir et de comprendre, ce qui se fait par l'écoute.

La deuxième étape: sam, བསམ།, (Wylie : *bsam*). C'est la réflexion.

Le Bouddha lui-même dit « Ne prenez pas, n'acceptez pas mon enseignement par déférence, parce que ce serait moi qui l'ai dit. Mais tout comme on teste l'or en le grattant, en le frottant, en le pliant, testez l'enseignement et si vous le gardez que ce soit en l'ayant vérifié. »

On teste la validité, la pertinence de l'enseignement pas à pas et c'est comme ça que l'on avance véritablement. On se rend compte que : Oui, c'est vrai. Oui, c'est bon. Oui, c'est juste. Et pas à pas, on avance. Toujours plus profond... Toujours plus profond, comme dans le grand bleu.

La réflexion, c'est aussi le questionnement. Il est juste et il est même nécessaire de questionner, de remettre en question, d'analyser et même de discuter, de débattre, de contester. Lorsqu'il y a une certitude, il est juste de la questionner. Et les certitudes fixes... très dangereux, très dangereux. L'enseignement du Bouddha... le Bouddha nous a enseigné que toute formulation est relative. C'est le remède à toutes les formes d'extrémisme. Tout concept, toute formulation, toute notion est toujours relative. Ce qui n'est pas un relativisme : "peut-être bien que oui, peut-être bien que non" mais ce qui évite d'entrer dans le 3^{ème} acte négatif de l'esprit : les conceptions erronées, les conceptions extrémistes, l'absolutisation des concepts, l'absolutisation des formulations. Ce qui est le phénomène de la croyance qui absolutise une formulation, formulation qui peut avoir une pertinence mais qui est relative. C'est un système de clôture !

Donc la réflexion avec tout ce qu'elle comprend. Et c'est pour ça qu'il est bien d'avoir aussi des cercles de parole pour mettre en question sa compréhension dans le regard de l'autre. Vous découvrez que l'autre, il ne comprend pas les mêmes choses que vous, ça c'est sûr. Et c'est très intéressant. Alors, ça n'est pas une compétition mais c'est une façon d'affiner sa compréhension, d'affiner son intelligence. Les anciens, qui n'avaient pas la télé et encore moins l'internet, discutaient. Même dans la tradition orale... au début la transmission était purement orale et durant les retraites, on discutait. La tradition de la discussion et du débat continue. A Shérab Ling par exemple, grand centre du Sitoupa où notre ami le vénérable Jampa (que j'ai invité comme chancelier) fait ses études depuis vingt ans, ils pratiquent là-bas le débat. Voilà. Dans le débat, une personne soutient une thèse, une proposition. Alors, par exemple, vous pouvez prendre n'importe quelle proposition comme : « tout est impermanent » ou « les corbeaux sont blancs ». Peu importe, tout est possible. Vous devez défendre votre thèse et vous avez un contradicteur, un ou plusieurs contradicteurs. Il vous dit : « les corbeaux sont blancs, attends, tu délirés mec ! » Et il y a aussi un arbitre ou un juge. Et c'est une excellente façon d'apprendre à débattre. Cela s'appelait la rhétorique, dans le temps. C'est l'art oratoire, l'art de l'expression et aussi de la persuasion.

Voilà donc la réflexion, sam, བསམ།, en tout cas, sous ses différentes formes et c'est ce qui évite d'avoir des conceptions figées. Et il ne s'agit pas de rester dans le mental conceptuel, dans les conceptions.

La troisième étape c'est gom, བསྐྱོན།, (Wylie : *bsgom*), que l'on traduit généralement par méditation, mais c'est surtout l'expérimentation, expérimenter dans le vécu, dans l'expérience, dans la chair de l'expérience, dans le concret de l'expérience vécue. Expérimenter.

Donc thö, རྗོ་མཁུ།, sam, བསམ།, gom, བསྐྱོན། : écouter, réfléchir, expérimenter.

AliKali, ཨ་ལི་ཀ་ལི།, c'est une pratique traditionnelle que l'on fait dans la retraite de 3 ans. Allons-y. Voilà. Là, je vous en donne de fait le loung :

OM AA I I OU RI RI LI LI E AI O AU AH KA KHA GA,
GHA NGA TSA TS' A DZA DZHA NYA TA THA DA DHA NA TA
THA DA DHA NA PA PHA BA BHA MA YA RA LA OUA CHIA
KA SA HA KCHIA SOHA ...

Voilà, vous avez toutes les voyelles. C'est l'alphabet sanscrit.

A a i i ou ou ri ri li li e e o o a a et toutes les consones. Alors l'alphabet sanscrit et l'alphabet tibétain, c'est pratiquement le même. L'alphabet tibétain est un l'alphabet sanscrit raccourci. Dans l'alphabet sanscrit, il y a cinq lettres par série, vous voyez. Dans l'alphabet tibétain, il n'y en a que quatre. En tibétain, il y a ཀ་ཁ་ག་ང་, en sanscrit, il y a deux ga, GA, GAA, un ga court, et un ga long.

Bien, on peut le lire ensemble en français.

Om a a i i ou ou ri ri li li e e o o a a ka ka ga ga, tas, tas , c'est difficile de lire là, je me rends compte. Il faut mettre des slashes entre les syllabes pour pouvoir s'y retrouver. Donc on va laisser passer pour l'instant, on va le mettre en forme et on l'utilisera les jours prochains en introduction et comme réponse. C'est tout l'enseignement et l'enseignement se résume aussi dans la formule Evam Maya. Jamgon Kongtrül Lodrö Thayé, quand il a composé

l'encyclopédie qui existe aujourd'hui en 10 volumes et 40 sections, et que l'on traduit. Chamé pourrait vous en parler en détail. Dans l'édition originale, il y avait quatre gros volumes auxquels il a donné comme nom quatre lettres E Vam Ma Ya. E Vam sont les principes masculin et féminin. C'est aussi la clarté et la vacuité. C'est l'intelligence dans sa clarté et son ouverture qui embrasse et pénètre tout domaine. E vam. Et c'est aussi au niveau habituel les deux pôles : sujet objet. Donc E Vam est l'expression de toute la polarité duelle, Maya. Vous avez derrière moi d'ailleurs, si vous voyez, une calligraphie MAA YAA, མ་ཡ་, Niguma a écrit, a composé ce texte très célèbre, la voie de Maya, que j'ai traduit récemment et que l'on va publier dès qu'on aura des bonnes volontés pour aider dans la publication. Maya, le filet de Maya. Maya, c'est l'illusion au sens large mais ça n'est pas l'illusion au sens habituel, c'est la réalité illusoire. C'est l'illusion de la réalité ou c'est la réalité de l'illusion. Maya est le monde, la réalité dans laquelle nous vivons habituellement. Et voyez ce titre de l'encyclopédie Evam Maya dit que toute l'encyclopédie des connaissances, toute l'encyclopédie du Dharma expose la réalité illusoire de la dualité, la dualité dans sa réalité illusoire : Evam Maya ! Et Evam Maya devient Evam Zungjug. རུང་རྒྱལ།, zungjug, c'est l'union. L'union de E et de Vam. À ce moment-là, c'est l'union de la clarté et de la vacuité. གསལ་སྣོང་འཛིན་མེད།, seltong dzinmé qui est l'intelligence éveillée, Evam. Tous ces résumés ou ces formulations que je vous expose sont très importants parce que dans la dharma-langue qui, vous vous en souvenez, est bien notre sujet, il y a le vocabulaire, le glossaire et il y a la syntaxe. La syntaxe, ce sont les connexions entre les termes, l'articulation, la grammaire. Mais une grammaire qui est une grammaire dont l'articulation est celle de la cognition, est celle de l'esprit et de la nature de l'esprit. Nous avons vu que la tradition expérience primordiale est le passage de རྣམ་ཤེས་, namshé à ཡེ་ཤེས་, yéshé, de la conscience duelle à la gnose non duelle. Le passage de Evam Maya, la conscience habituelle à Evam zungjuk, la gnose non duelle est tout ce cheminement dans l'expression des tantras, de la continuité. Tantra, རྒྱུད།, gyu en tibétain signifie continuité. Qu'est-ce que le tantra ? C'est la continuité. Alors continuité, continuum. Et dans ces dérivations རྒྱུད་ gyu, qui est le terme tibétain avec quelques variations devient aussi lignée. Parce qu'une lignée, c'est une continuité, ça devient aussi la filiation qui est la continuité intergénérationnelle. Donc cette idée, cette notion de continuum. Et l'intelligence foncière du tantra est la continuité de l'expérience : de l'expérience illusionnée, illusoire, à l'expérience éveillée, la continuité de namshé, རྣམ་ཤེས་ à ཡེ་ཤེས་, yéshé, la continuité de la conscience à la gnose. Et cette continuité s'exprime en trois temps. C'est très simple. En tibétain, on dit chi, ཇི།, lam, ལམ།, drépu, འབྲས་བུ།.

chi, ཇི།, c'est la base. La base, c'est-à-dire l'état basique, habituel, ordinaire : la base, le fondement, que je suis au départ. C'est l'état à partir duquel on commence.

Ensuite, il y a lam, ལམ།, c'est la voie.

Et ensuite il y a drépu, འབྲས་བུ།, c'est le fruit. ཇི་ལམ་འབྲས་བུ།

Et une notion très importante que nous allons voir un petit peu plus tard dans les souhaits du mahamoudra, c'est que la base est le fruit voilé et le fruit est la base dévoilée. Très simple ! Très simple mais très fondamental.

Alors qu'est-ce que cela signifie : la base est le fruit voilé ?

Le fruit, c'est la nature de Bouddha. Le fruit, c'est la NA, la nature absolue. Ce fruit འབྲས་ལྗང་། qui est cette nature absolue non duelle qui se vit en l'expérience de yéshé, ཡེ་ཤེས་, de gnose ou de rigpa, རིག་པ་, d'intelligence en soi, ce fruit est initialement voilé. Alors le point important, c'est qu'il est déjà là. Le fruit est immanent, il est omniprésent. Il est là, ici, maintenant, partout, dans l'immensité éternelle, là depuis toujours, à jamais. Et il était déjà là avant que nous soyons là. Il est premier, primordial de différentes façons et il est avant le temps et l'espace qui sont des expériences et des catégories qui nous sont propres. Donc le fruit, c'est absolu omniprésent, immensité éternelle.

On fait beaucoup de vocabulaire, mine de rien, comme ça en parlant. Immensité éternelle. L'immensité est à l'espace ce que l'éternité est au temps. L'immensité est à l'espace ce que l'éternité est au temps. L'éternité, ce n'est pas la perpétuité. Le criminel peut en prendre pour perpète, mais la perpétuité est une continuité illimitée dans le temps. L'éternité est la sortie du temps, est un non-temps. L'éternité est ce que l'on nomme dans la tradition le 4^{ème} temps qui est l'atemporalité. L'Éternel présent dit-on aussi. Mais, c'est un non-temps qui transcende les trois temps habituels, passé, présent, futur. Donc, éternité, atemporalité et immensité. L'immensité n'est pas l'espace infini ou une infinitude spatiale, c'est l'au-delà de la spatialité, l'au-delà de l'espace. C'est dans ce sens que l'on dit que l'immensité est à l'espace, ce que l'éternité est au temps. Et l'immensité éternelle est une omniprésence qui transcende le temps et l'espace. C'est inconcevable. C'est même précisément ce qui est avant la conception. Donc concevoir la non-conception : *no pago*, ça ne va pas le faire.

Donc le fruit, ce fruit, cette dimension absolue de l'immensité éternelle est omniprésente et au niveau de la base, zhi, ཞི།, elle est voilée. Elle est voilée justement par la conscience habituelle. Elle est voilée par la conscience duelle. Elle est voilée par l'illusion duelle et les passions qui naissent dans cette illusion duelle. Les deux voiles, hein ! Donc, c'est dans ce sens que la base est le fruit voilé.

Ainsi nous avons tous le fruit en nous, la nature de Bouddha en nous, mais elle est voilée. Elle est voilée par différents voiles et, comme on dit, on en tient une couche plus ou moins épaisse. Il y en a qui ont une petite couche et il y en a qui ont une grosse couche. Et on peut avoir une couche, deux couches... Voilà. Mais quelles que soient les couches que l'on ait, la nature foncière, éveillée est latente. Elle est le substrat, la substance, le fond du fond. Donc la base est le fruit voilé et le fruit, ça se comprend naturellement à ce moment-là, est la base dévoilée. Et tout le cheminement est cette transition de la base au fruit qui est un dévoilement et concomitamment au dévoilement se révèle les qualités immanentes du fruit qui était sous-jacent, omniprésent, immanent depuis toujours et à jamais.

Donc *étudier textes et sciences enlève le voile d'ignorance.*

Voilà comment on commence à se dévoiler, à se déshabiller.

Réfléchir sur les instructions vainc l'obscurité des doutes. Alors, c'est bien d'avoir des doutes. Il y a que les imbéciles qui n'ont pas de doutes. Mais les doutes sont une source de recherche, d'enquête, de quête. L'enquête : il y a les enquêtes policières et il y a la quête. Mais lorsque l'on cherche, il y a besoin de sagacité, d'acuité, d'observation, de discrimination, de discernement, de continuité. Chercher jusqu'à ce qu'on ait trouvé avec stabilité. Donc *réfléchir vainc l'obscurité des doutes et méditer éclaire l'état fondamental tel qu'il est.* L'état fondamental qui est le fruit se révèle et s'éclaire par la méditation. Alors méditation, le mot : grosse problématique. Dans la tradition occidentale il y a *lectio, meditatio*,

contemplatio. En français, ça donnerait : lecture, méditation, contemplation mais la lecture, dans le contexte chrétien, c'est la lecture des écrits sacrés. Cela correspondrait à l'écoute dans notre démarche. *Meditatio*, classiquement, c'est la réflexion. Ce serait sam, བསམ།. Et gom, བསྐྱོ།, qu'on a traduit tout à l'heure par méditation, ce serait *contemplatio*. Il y a déplacement. Mais la contemplation qui est, contempler, est associée à l'expérience de l'espace. Et peut-être avez-vous déjà vu des images de contemplatif qui sont comme ça, ouverts et le regard tourné vers le ciel mais dans l'espace. Et le propre de la contemplation se découvre dans le regard panoramique, la vision large ouverte. La plupart des personnes qui pratiquent la méditation (et des bouddhistes...) ont cette fâcheuse habitude de méditer systématiquement les yeux fermés. Ce qui se comprend parce qu'il y a une sorte de recueillement et d'intériorisation, de repli (mais il ne faut pas trop caricaturer). Il y a quelque chose de positif dans cette démarche. Mais la pratique profonde de la contemplation, c'est-à-dire de la méditation, du samadhi dans ce qu'il a de profond, n'est pas tant un repli, une involution, un renfermement (un petit peu comme si on se mettait en situation fœtale) qu'une ouverture. On s'évanouit dans l'espace. On peut même dire qu'on s'endort dans l'espace. On s'endort comme quand on s'évanouit. On s'abandonne à l'ouvert. On s'abandonne dans l'ouvert, on se laisse partir, on ne retient rien et alors, c'est tout ouvert. Et cette ouverture amène une expérience lumineuse, une expérience de clarté, une expérience de lucidité, une expérience qui est à la fois lucide et lumineuse, de lucidité lumineuse ou de luminosité lucide comme vous voulez. C'est dans ce sens qu'on dit que méditer éclaire l'état fondamental. Et dans cette ouverture, l'état fondamental se révèle, s'éclaire.

Puisse s'épanouir la clarté des trois intelligences.

Bien.

Question : les passions seraient la conséquence de la cause qui est la séparation sujet-objet, ce qui fait que mon projet serait de m'intéresser à la cause plutôt qu'aux passions

Rinpoché : Il y a différentes approches. On peut être plus ou moins gradualiste ou subitiste, dit-on.

Si vous avez la capacité de couper court à la cause, comme on dit : " Couper la racine de l'arbre et toutes les feuilles flétrissent". Couper la racine de l'illusion et toutes les passions se dissolvent. Mais couper la racine de l'illusion... est sauve qui peut. (*Rire*). Donc l'approche progressive nous appelle à aller de l'extérieur vers le centre. Donc on commence avec les passions qu'on a, qu'on est : ne rien faire de nuisible. Ne pas abonder dans les propensions passionnelles. Cultiver parfaitement la vertu, les six vertus. S'entraîner, cet entraînement jusqu'à la 6^{ème} vertu, réalisant la nature de son esprit dans cette progression. Mais votre remarque est pertinente. La cause, c'est l'ignorance. Souvenez-vous : ignorance, marigpa, མ་རིག་པ་, qui est l'absence de rigpa, རིག་པ་. rigpa, རིག་པ་: gnose, marigpa, མ་རིག་པ་, "ignosance", ignorance, dualité et dans cette dualité, sujet-objet, moi-autre qu'on peut nommer SOR. J'aime bien faire des petites formules. Ce sont des "*mnémonymes*". SOR : sujet, objet, relation. S, O, R, sor, sujet-objet-relation. C'est une façon de dire la dualité. Dans cette dualité, entre le moi et l'autre, il y a trois grands types de relation : attraction, répulsion, indifférence qu'on pourrait dire : plus, moins et neutre. Plus : oui, je veux. Moins : non, je ne veux pas. Neutre : ça m'est égal, zéro . Et là, attraction, répulsion, différence : ARI. ARI, c'est la base des

passions. Il y en a trois, qui deviennent 6, et qui deviennent 84000 dans toutes leurs composantes. Et la cause de toutes ces passions est la dualité, la saisie duelle dans laquelle le moi développe ses relations d'attraction, de répulsion ou d'indifférence, eu égard aux phénomènes qu'il perçoit comme autre.

Question : Comment est abordé le sujet de l'intensité dans la relation sujet objet ?

Rinpoché : L'intensité de la dualité : c'est un sujet que l'on développera et qui est très important. L'intensité de la dualité est l'intensité de la saisie duelle. Qu'est-ce qui fait la dualité ? C'est la saisie duelle. Et cette saisie cognitive peut être plus ou moins intense. Et l'intensité de la saisie et sa coloration, sa tonalité, la combinaison des deux constituent toute la hiérarchie des états multiples de la conscience, constitutive du samsara.

Toute vertu ainsi pratiquée et sans aucune appropriation dédiée au bien de tous les vivants en la réalité absolue.