

REGARDER EN LA NATURE DE L'ESPRIT

Sa Saintete Sakya Tridzin

Regarder en la véritable nature de l'esprit requiert une base de stabilité méditative. Ainsi nous commencerons avec un bref exposé sur la pratique de la concentration méditative.

La pratique de la concentration méditative peut être abordée à différents niveaux. Au niveau le plus fondamental, on doit essayer de demeurer dans un endroit calme, confortable, libre de tout bruit et de toutes distractions. La posture assise devrait être la posture complète du lotus, si possible. Si cela s'avère difficile, asseyez vous le corps droit et les mains dans le moudra de la méditation.

Comme il est difficile pour un débutant de poser son esprit sans un objet extérieur, il est préférable d'utiliser un objet de concentration comme une statue de Bouddha, une fleur ou autre.

Placez l'objet sur une surface plane au niveau des yeux, à une distance d'environ un mètre et demi - vérifiez qu'il soit immobile car tout mouvement pourrait entraîner un regain de pensées dans l'esprit.



Puis, ramenez votre respiration et poser à la fois vos yeux et votre esprit sur l'objet, ne pensez ni à ses caractéristiques, ni à ses formes ou ses couleurs. Placez simplement votre esprit sur l'objet et demeurez-y. Bien sûr, des pensées vont s'élever dans votre esprit ; quoi qu'il s'élève - lumière ou son, cela va immédiatement générer des pensées. A ce point, plutôt que de les suivre ou de penser à la lumière ou au son, ramenez immédiatement votre concentration sur l'objet et demeurez-y.

Les Cinq Erreurs à Eviter

Cinq erreurs sont à éviter lorsqu'on pratique la concentration méditative. La première est l'indolence ou simplement le fait de ne pas faire d'efforts de concentration sur l'objet.

La seconde est d'oublier les méthodes et les instructions reçues.

La troisième erreur est double : même si vous vous rappelez des instructions, deux obstacles principaux à la concentration s'élèvent : la torpeur et la distraction.

La torpeur signifie que votre esprit est lourd et assoupi, comme s'il s'enfonçait dans l'eau ou somnolait.

La distraction est le contraire : l'incapacité à demeurer posé sur un objet de concentration, l'esprit se trouve alors dispersé en plusieurs directions.

La quatrième faute est de ne pas employer d'antidotes alors que vous savez que l'esprit part en toutes directions. Lorsque vous voyez que l'esprit est sous le pouvoir de la torpeur ou de la distraction, vous devez appliquer les antidotes appropriés.

La cinquième faute est le fait d'employer les antidotes si intensivement que l'antidote lui-même, devient une gêne plutôt qu'une aide.

Ainsi voici les cinq erreurs à éviter.

Les Huit Antidotes Aux Cinq Erreurs

Quatre antidotes permettent de transformer la première erreur : la paresse.

Le premier est d'avoir l'intention et la curiosité de pratiquer la concentration méditative. Si vous êtes motivé pour faire quelque chose, vous ferez facilement l'effort, ceci est le deuxième antidote : s'exercer à la fois physiquement et mentalement.

Le troisième antidote est la foi : la foi est engendrée lorsque nous pouvons accomplir des résultats temporaires et ultimes à travers notre pratique.

Quelque soit la pratique accomplie, elle sera stable si elle est générée avec foi.

Le quatrième antidote est le bien-être physique et mental qui résulte de la tranquillité due à la méditation. Lorsque nous avons des résultats dans notre pratique, notre intérêt est soutenu.

Par exemple, lorsqu'un homme d'affaire obtient des profits comme résultats de ses activités, il travaille plus dur, sinon il ne le ferait pas.

Nous agissons de même lorsqu'on nous avons des résultats - tranquillité ou bien-être physique venant de la méditation - même si cela n'est que temporaire.

Le corps et l'esprit sont liés, mais l'esprit est le plus important. Si l'esprit est fort, nous nous sentons bien même si physiquement nous sommes faibles. Si l'esprit est faible, nous ressentons de la souffrance même si physiquement nous sommes forts.

Le plus important parmi ces quatre antidotes est la diligence. Si vous n'y parvenez pas, pensez aux défauts du samsara, contemplez les quatre incommensurables et lisez le dharma.

Ainsi, efforcez vous d'éliminer l'indolence et ramenez l'esprit en la concentration. Ces quatre antidotes éliminent la première erreur qu'est la paresse.

L'antidote à la seconde erreur : "l'oubli", est "le rappel et la conscience vigilante".

Lorsque vous recevez des instructions pour la concentration méditative, suivez-les et gardez-les en votre esprit. De cette manière, quand vous pratiquerez, vous vous en souviendrez de façon juste et précise. "Le rappel" est l'antidote à la seconde erreur.

L'antidote à la troisième erreur est "l'observation". Il est important de regarder si votre esprit est sous le pouvoir de la torpeur ou de l'agitation. La torpeur, comme il est dit, est le fait de somnoler : vous essayez de vous concentrer mais l'esprit se sent

engourdi, lourd, et ensommeillé. Quand l'esprit est dispersé, de nombreuses pensées s'élèvent et l'esprit part en toutes directions. Il est très important de regarder ces deux tendances, torpeur et distraction, constamment. Observer l'esprit est l'antidote à la troisième erreur.

L'antidote à la quatrième erreur (qui est le fait de ne pas employer les antidotes) doit être tout simplement d'employer les antidotes. Dès que vous voyez que l'esprit part dans la mauvaise direction, utilisez un antidote avec diligence.

L'antidote à la cinquième erreur qui est le fait d'employer trop d'antidotes, ce qui perturbe l'esprit et le rend agité, est de pratiquer l'équanimité.

Les Etapes De La Concentration

La première expérience de concentration est appelée "la chute d'eau". De nombreuses pensées s'élèvent les unes après les autres sans interruption, à la manière d'une cascade. A ce stade où beaucoup de pensées s'élèvent dans notre méditation, nous risquons d'être découragés. D'ordinaire beaucoup de pensées agitent sans cesse notre esprit mais nous n'y prêtons pas attention. Mais lorsque nous essayons de méditer concentrés sur un objet, c'est alors que nous les remarquons. Ceci est un bon signe et devrait nous encourager. Cette expérience est appelée "reconnaître les pensées".

La seconde étape est celle de l'expérience qui permet de "se détendre dans les pensées". Les pensées s'élèvent mais de façon espacée. Les pensées s'épuisent d'elles-mêmes et quand elles apparaissent à nouveau, c'est avec des intervalles. C'est la seconde expérience et nous devons continuer à être vigilants.

La troisième étape est l'expérience des "pensées qui s'épuisent". Les pensées s'élèvent en l'esprit en raison des conditions extérieures sans lesquelles elles ne pourraient apparaître.

La quatrième expérience est appelée "océan avec vagues". L'océan est habituellement très stable, mais occasionnellement il est agité par des vagues. De la même façon, l'esprit est très calme et peut demeurer clairement posé sur un objet de concentration, mais occasionnellement une ou deux pensées s'élever comme les vagues sur l'océan. La cinquième étape ou expérience est appelée "océan sans vagues". Lorsque vous êtes habitués à la concentration méditative, vous pouvez demeurer concentré très profondément sur un objet, comme un océan sans vagues.



Même si des conditions extérieures entraînant la distraction s'élèvent, votre esprit ne sera pas distrait par elles, mais restera fermement concentré en un point.

Au lieu de regarder en direction des objets extérieurs, restez concentrés intérieurement sur la clarté de l'esprit.

Par la seule méditation intérieure, sans l'aide d'un support extérieur, les pensées se dissipent, demeurez ainsi fermement établis en un point dans la clarté de l'esprit.

Ceci est une brève explication sur la façon de pratiquer la concentration méditative.

Sur la base d'un esprit qui est stable et dépourvu de pensées, nous pouvons développer la vision pénétrante (méditation sur la véritable nature de l'esprit).

La Véritable Nature De l'Esprit : Clarté, Vacuité Et Inséparabilité

L'esprit a trois aspects : l'un est la clarté, l'autre la vacuité et le troisième est l'inséparabilité des deux, conduisant à la véritable nature de l'esprit.

Ce dernier peut paraître contradictoire : en effet, la clarté implique que quelque chose existe, alors que la vacuité est dépourvue d'existence. Cela peut paraître contradictoire mais ne l'est pas. Clarté et vacuité sont aussi inséparables que le feu et la chaleur. Vous ne pouvez pas séparer le feu de sa chaleur, le feu lui-même est chaleur. De la même façon, clarté et vacuité sont indissociables et sont la véritable nature de l'esprit. La première étape de la vision profonde est de reconnaître la clarté. (Pour faire cela, nous devons aller au-delà de ce qui est expliqué ici.)



En accord avec les enseignements du Bouddha, il n'y a pas de soi. Nous prenons les agrégats présents de la forme physique et des facteurs mentaux (la conscience, les sensations et ainsi de suite...) pour un soi, nous le saisissons comme "je". Mais où est le "je" ? S'il y avait un "je", il devrait être quelque part dans notre propre nom, notre propre corps ou dans notre propre esprit. Mais le nom est vide d'existence propre ; il nous a été donné et n'importe quel nom pourrait être donné à n'importe qui et à n'importe quoi. Ainsi ce nom dépourvu d'entité propre n'est pas le "je".

Quand nous examinons le corps, nous voyons qu'il est composé de nombreux facteurs : chair, os, peaux et ainsi de suite.

Ainsi, même si nous recherchons le "je" depuis la tête jusqu'aux orteils, nous ne trouverons rien. Lorsque nous disons "mon corps", cela implique une dualité entre "le corps" et "moi". De la même façon que l'on dit "ma maison", "ma tête", "mon cœur", "mes mains", "mes pieds", la maison n'est pas "moi". Ainsi, c'est "mon corps", mais où est le "je" ? Comme nous ne pouvons trouver nulle part le véritable propriétaire, le

"je" ; nous le recherchons ailleurs. Puisque le "je" n'est pas le corps, nous recherchons son existence dans l'esprit.

L'esprit change à chaque instant. L'esprit du passé n'existe plus, l'esprit du futur n'est pas encore produit, l'esprit dans le présent change à tout instant.

De plus, juste comme nous disons "ma maison", nous disons "mon esprit". Mais l'esprit n'est pas le "je", c'est quelque chose d'autre. A nouveau, nous ne pouvons pas trouver le "je" car il n'est ni le nom, ni le corps, ni l'esprit.

On ne peut pas trouver le "je" à l'extérieur de soi. Il n'est pas créé non plus par une autre personne. Toutes choses, y compris les phénomènes extérieurs apparaissent en fonction de nos profondes tendances habituelles.

En fait, il n'y a pas d'objets qui soient extérieurs à nous. Toutes les choses que nous voyons, entendons ou goûtons ne sont pas véritablement existantes ; de même que toutes les expériences que nous traversons dans notre vie. A cause de nos très fortes tendances habituelles, elles se manifestent simplement comme des rêves.

Dans nos rêves, nous voyons beaucoup de choses : quand nous voyons des choses agréables, nous nous sentons heureux, juste comme dans la vie réelle ; quand nous voyons des choses effrayantes, nous pouvons nous réveiller avec la peur au ventre. De la même manière, tous les phénomènes sont comme un rêve et n'existent pas extérieurement. Les objets comme les formes, les sons, les goûts et ainsi de suite n'existent pas car le sujet lui-même est dépourvu d'existence propre. En effet, s'il y a un esprit, où est il ?

Est-il à l'intérieur du corps, à l'extérieur du corps, ou entre les deux ? Dans quelle partie du corps se trouve t-il ? S'il y a un esprit, il doit avoir une forme. Quelle forme a-t-il : rond, carré ? S'il existe, il doit avoir une couleur. Votre esprit est-il blanc, jaune, vert, bleu ou d'une autre couleur ? Mais nous ne pouvons trouver aucune forme ni couleur.

Du fait que nous ne soyons ni morts, ni inconscients, nous pouvons dire que nous sommes vivants et éveillés. La clarté et le processus de continuité de l'esprit sont ainsi naturellement présents.

la clarté de l'esprit est continue, de la même manière que nous passons de l'enfance à l'âge adulte et de l'âge adulte à la fin de notre vie.

Cela vient de la vie précédente, traverse cette vie et continuera dans la prochaine. Cet aspect de continuité de la clarté est la nature même de l'esprit. Toute chose a sa marque distinctive. Une fleur, par exemple, a ses propres caractéristiques comme ses feuilles, sa couleur ou sa forme. C'est pourquoi, nous l'appelons une fleur et il en va

de même pour tous les objets. Ainsi, un micro ou une table ne possèdent pas de feuilles mais ont leurs propres particularités et ainsi de suite.

Concernant l'esprit, ce qui le caractérise c'est sa nature continuellement claire et lumineuse.

On ne peut pas dire que l'esprit n'existe pas, car il y a un esprit : c'est lui qui crée toutes choses : la vérité comme l'illusion.

Le second point à considérer est celui de se demander ce qu'est la clarté ?

D'où vient-elle, où demeure t-elle et où va-t-elle ?

Elle vient de nulle part, n'a pas de cause ni de localisation. La clarté est vacuité.

Comme la démonstration précédente, si la clarté demeurait quelque part, elle devrait se trouver dans le corps, à l'extérieur du corps ou entre les deux ; mais il n'en est pas ainsi.

Elle devrait avoir une forme ou une couleur particulière, mais elle en est dépourvue.

La nature caractérisant l'esprit est la clarté ; l'essence de l'esprit est vacuité. Ces deux aspects sont indissociables : la clarté elle-même est vacuité, la vacuité elle-même est clarté.

Lorsque vous recherchez l'esprit, vous ne pouvez le trouver nulle part ; il n'a ni forme ni couleur.

Mais on ne peut pas dire non plus que l'esprit n'existe pas car s'il n'y avait pas d'esprit, d'où viendraient les expériences de bonheur et de souffrance ?

Ainsi, nous pouvons en conclure que l'esprit est à la fois existant et non existant car ses propres caractéristiques de clarté et de vacuité sont indissociables.

En prenant le support d'une méditation très claire et lumineuse, efforçons-nous de méditer sur la clarté, la vacuité et sur l'union des deux.

En réalité, il n'y a ni méditant, ni méditation, ni méthodes de méditation.

Tout se situe au-delà de nos concepts ordinaires. Actuellement, tout ce que nous expérimentons fait partie du domaine relatif.

Notre esprit lui-même est dans le relatif. Le niveau relatif ne peut pas appréhender l'absolu, lequel se situe au-delà des extrêmes de l'existence et de la non existence.

Les êtres ordinaires ne se posent généralement pas trop de questions et ne cherchent pas à comprendre le sens de leur vie.

Pourquoi nous sommes ici et pourquoi devons nous traverser notre genre d'existence. Ils prennent les choses juste comme elles sont.

Les gens plus intelligents - cherchent parmi les philosophies bouddhistes et non bouddhistes, les cultures et les religions - et essaient de découvrir un véritable sens à leur vie. Ils se demandent, "pourquoi sommes nous là et pourquoi les choses

apparaissent de cette façon ? Tous arrivent aux mêmes conclusions : il y a un créateur tout puissant, ou bien tout est esprit et projections de l'esprit et ainsi de suite.

Le Seigneur Bouddha lui-même prophétisa qu'après son *mahaparinirvana*, un moine nommé "Naga" serait capable d'expliquer la philosophie authentique et la véritable sagesse de ses enseignements. Ainsi que l'avait prophétisé le Seigneur Bouddha, Nagarjouna apparut et expliqua la philosophie du *madhyamika* qui se distingue des autres courants de pensées de la philosophie bouddhiste.

Parmi les différentes écoles philosophiques, le *madhyamika* est le plus suprême. La philosophie de Nagarjouna divise tous les phénomènes en deux catégories, la vérité relative et la vérité ultime.

Sur le niveau relatif, il y a l'existence et la personne qui récolte les fruits (de cette existence).

Mais sur le niveau ultime, contrairement à d'autres écoles, il ne fait aucune affirmation. Appliquant le très subtil raisonnement de cette philosophie pour examiner l'existence et ses manifestations, (il en conclut que) la vérité se trouve au-delà des extrêmes.

Ainsi, on ne peut pas dire qu'un phénomène existe, ni qu'il n'existe pas - on ne peut pas dire non plus qu'il est à la fois existant et non existant, ni son contraire.

Les notions d'existence et non existence ne sont valides qu'au niveau relatif et n'ont pas de résonance sur le plan ultime.

Au niveau relatif, Nagarjouna accepte la loi de l'origine interdépendante qui montre que les phénomènes sont le produit de causes et de conditions. Aucun phénomène n'existe par lui-même de façon indépendante ; l'apparition de toute chose est liée à des causes et des conditions sans quoi, rien ne pourrait exister.

La loi de l'origine interdépendante explique le niveau relatif de l'apparition des phénomènes ; le niveau absolu étant la vacuité.

Lorsque nous utilisons les mots "vacuité" et "vide d'existence" il ne s'agit pas non de nihilisme ; vacuité et vide ne sont que des mots. Quand nous parlons de "vide ou de vacuité", cela signifie "au-delà de toutes descriptions". Il s'agit d'un état qui se trouve complètement au-delà du mode dualiste dans lequel nous sommes actuellement prisonniers.

Comment Méditer Sur La Nature Véritable De L'esprit

Comment méditer sur la nature véritable de l'esprit ? Nous pouvons nous y engager directement.

Au début notre compréhension sera intellectuelle. Il est facile de dire, "c'est au-delà de tous extrêmes et de toutes pensées", mais comment peut-on l'expérimenter réellement ? La sagesse se manifeste par la contemplation, jusqu'à l'éventuelle

réalisation de la vérité ultime. En réalisant cela, nous devenons complètement libres de toutes nos tendances karmiques et ainsi de suite.

Mais étant un être ordinaire, nous devons cependant y aller progressivement.

La première étape permet d'établir tous les phénomènes comme esprit.

Comme je l'ai dit auparavant, tout est esprit : l'esprit crée toutes choses, les bonnes comme les mauvaises. Toutes les apparences extérieures sont esprit.

Nous pouvons trouver de nombreuses citations, dans les sutras et auprès des grands maîtres ayant atteint la réalisation intérieure, qui montrent combien nos existences entières et toutes nos expériences ne sont que le reflet de notre propre esprit. Ainsi, de nombreux exemples nous montrent comment l'appliquer et le mettre en pratique à chaque instant.



Le rêve en est un exemple signifiant. Lorsque nous rêvons, nous pensons que c'est aussi réel que dans la réalité. En rêve, nous pouvons rencontrer des amis et voir toutes sortes de couleurs et de formes, ceci a un impact sur notre esprit.

Si c'est un rêve agréable, notre esprit est très heureux et se plaît à rêver. Quelle est la différence entre le rêve et la réalité ? Il n'y a pas de différence. Dans les rêves, nous expérimentons quelque chose ; dans la vie réelle, nous expérimentons aussi quelque chose. Il n'y a pas vraiment de différence entre la vie réelle et les rêves. La seule différence est que nos tendances habituelles sont beaucoup plus fortes dans la vie réelle. Mais en vérité c'est la même chose. Ainsi, pensons que tout ce qui est existant est esprit.

La seconde étape est de penser que les apparences de l'esprit sont comme un spectacle de magie. Quand les magiciens font un spectacle, ils utilisent toutes sortes d'ingrédients ainsi que des incantations afin de faire apparaître différentes choses. Lorsque nous voyons leurs créations, elles nous semblent aussi réelles que dans la réalité. De la même façon, lorsque certaines causes et conditions sont réunies, les projections mentales s'élèvent.

Mais si certaines causes et des conditions manquent, il n'y a pas d'apparition.

De la même façon, tout ce qui fait partie du domaine de l'existence, tout ce que nous voyons, entendons, goûtons, sentons et ressentons, est déterminé par l'esprit.

Si votre esprit est heureux, nous sommes heureux, même si nous sommes très pauvres et démunis. Au contraire, si notre esprit est malheureux, nous nous sentons déprimés même si nous vivons dans un environnement matériel très privilégié.

Nos expériences sont déterminées par l'esprit. Une maison, par exemple, peut être un endroit agréable pour une personne et très inconfortable pour une autre. Si les phénomènes extérieurs existaient réellement, ils seraient appréhendés de la même façon par tout le monde !

Ce qui n'est pas le cas puisque nous expérimentons tous des choses très différentes. Ainsi, la deuxième étape est de comprendre que tous les phénomènes apparaissent comme l'illusion d'un spectacle de magie.

La troisième étape montre que tout est dépourvu de nature propre. Tous les phénomènes sont interdépendants et sont le produit de causes et de conditions. Pensez à cet exemple : les bébés rient lorsqu'ils ont une bonne raison de rire ; même s'ils ne peuvent pas l'expliquer, ils l'expérimentent. La vérité se trouve au-delà du concept de l'existence et de la non-existence.

En conclusion, on peut dire que la vraie nature de l'esprit a trois aspects : la clarté, la vacuité et l'union des deux. De nombreux exemples et analogies ont été donnés à ce sujet. Appliquons-le dans nos vies et efforçons nous d'engendrer progressivement la sagesse.

C'est par l'accumulation de mérites et de sagesse que nous parviendrons à l'éveil ultime.