

Apprendre
à
méditer



Lama Samten

Apprendre à méditer

Instructions essentielles sur
le calme mental
et
la vision supérieure

Lama Lobsang Samten

Traduction du tibétain
Jason Simard

Corrections et révision du texte
Hélène Gilbert

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN de la version électronique :
978-2-9815271-5-8

Droits d'auteur et droits de reproduction
Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Table des matières

I. NOBLE ORIGINE DE L'ENSEIGNEMENT SUR LE CALME MENTAL ET LA VISION SUPERIEURE.....	3
II. PRESENTATION DES AVANTAGES DU CALME MENTAL ET DE LA VISION SUPERIEURE AFIN DE FAIRE NAÎTRE L'ENTHOUSIASME DE LES DEVELOPPER	5
III. INSTRUCTIONS POUR ECOUTER ET ENSEIGNER ..	7
1. MANIERE D'ECOUTER	7
2. MANIERE D'ENSEIGNER	9
IV. INSTRUCTIONS POUR GUIDER LES ETUDIANTS	11
1. LA SEANCE DE MEDITATION.....	11
1.1. LES PREPARATIONS.....	11
1) <i>Nettoyer l'endroit de méditation.....</i>	<i>11</i>
2) <i>Disposer les supports de méditation.....</i>	<i>12</i>
3) <i>Prendre la bonne posture</i>	<i>12</i>
4) <i>Établir la visualisation</i>	<i>20</i>
1.2. CONDITIONS NECESSAIRES A L'ATTEINTE DU CALME MENTAL.....	23
1) <i>Demeurer dans un endroit doté des cinq particularités.....</i>	<i>23</i>
2) <i>Diminuer les désirs perturbés.....</i>	<i>28</i>
3) <i>Cultiver le contentement.....</i>	<i>29</i>
4) <i>Abandonner complètement les distractions de la société.....</i>	<i>31</i>
5) <i>Avoir une éthique pure.....</i>	<i>32</i>
6) <i>Abandonner complètement les pensées conceptuelles telles que le désir</i>	<i>33</i>
1.3. SEANCE PROPREMENT DITE.....	34
1.3.1. <i>Le calme mental.....</i>	<i>34</i>
1) <i>Avantages découlant du calme mental</i>	<i>34</i>
2) <i>Comment atteindre le calme mental</i>	<i>37</i>
a) <i>La paresse</i>	<i>38</i>
b) <i>L'oubli de l'instruction</i>	<i>42</i>
c) <i>Le relâchement et l'agitation.....</i>	<i>46</i>
d) <i>La non-application des antidotes.....</i>	<i>53</i>
e) <i>L'excès d'application des antidotes</i>	<i>57</i>
3) <i>Réalisation des neuf étapes du calme mental</i>	<i>60</i>
4) <i>Accomplissement des six forces</i>	<i>63</i>
5) <i>Mode d'action des quatre sortes d'applications.....</i>	<i>65</i>
6) <i>Comment se développe le calme mental à partir d'ici.....</i>	<i>67</i>
1.3.2. <i>La vision supérieure en particulier.....</i>	<i>77</i>
1) <i>Les conditions nécessaires à la vision supérieure.....</i>	<i>77</i>

2) Déterminer l'inexistence du soi de la personne.....	82
3) Déterminer l'inexistence du soi des phénomènes.....	91
4) Développement de la vision supérieure.....	93
5) Manière dont s'unissent le calme mental et la vision supérieure.....	94
1.4. CONCLUSION.....	98
2. ENTRE LES SEANCES DE MEDITATION.....	99
DEDICACE.....	101
GLOSSAIRE.....	103
BIBLIOGRAPHIE.....	109



Hommage au maître,
le Vainqueur Shakyamouni!

Avant-propos

On dit habituellement que tous les enseignements du Bouddha visent l'atteinte de l'éveil par la pratique de deux sortes de méditation : la méditation de concentration et la méditation analytique. La première vise l'atteinte du calme mental (*samatha*, en sanscrit), tandis que la seconde procure la vision supérieure (*vipassana*).

On appelle calme mental l'état d'un esprit qui se pacifie en demeurant concentré en un point intérieurement. Après l'avoir obtenu, il est possible de faire naître la vision supérieure : une sagesse discriminant chacun des phénomènes, conjuguée à la félicité de la souplesse méditative induite par le pouvoir de l'analyse.

Le calme mental est donc l'arrêt temporaire des perturbations mentales en l'esprit. En calmant l'esprit, celui-ci devient clair. Cela permet une profonde analyse, par la vision supérieure, qui pourra éliminer définitivement la racine même de ces perturbations.

Ce texte se veut une brève présentation de l'essence du calme mental et de la vision supérieure ainsi que de la manière de les développer. Ces instructions sont en accord avec les enseignements du Bouddha Shakyamouni et des grands maîtres bouddhistes indiens et tibétains qui les ont commentés.

I. Noble origine de l'enseignement sur le calme mental et la vision supérieure

Notre monde actuel a vu naître le bouddhisme il y a environ 2550 ans. En effet, c'est à ce moment qu'apparut l'incomparable Enseignant compatissant¹, venu enseigner au centre de notre planète², en la terre sacrée de l'Inde. Dans son immense bonté, il fit tourner la roue du Dharma³ de façon extraordinaire auprès des êtres en toute impartialité et en sachant toujours s'adapter aux différents tempéraments et intérêts de ses étudiants. Il transmet donc les enseignements des trois corbeilles (Vinaya, Soutra et Abhidharma), qui contiennent respectivement les instructions concernant la pratique des trois entraînements supérieurs : l'éthique, la concentration et la sagesse.

Ces enseignements furent transmis à Maitreya et Manjoushri, puis respectivement à Asanga et Nagarjouna, qui eux-mêmes les transmirent aux deux lamas érudits, Serlingpa (Suvarnavipi-Dharmakirti des Îles Dorées) et Rikpékouyouk (Vidyakokila l'Aîné). Ces deux lignées d'enseignement furent par la suite réunies en la personne du glorieux et incomparable maître indien Atisha Dipamkara. Ce dernier contribua largement au Dharma et aux êtres au Tibet durant environ 17 ans. Il les transmet à son principal fils spirituel, le maître tibétain Dromtonpa. Ces enseignements furent ensuite gardés intacts par une lignée ininterrompue de maîtres jusqu'au grand

¹ Nom donné au Bouddha Shakyamouni.

² Elle se nomme Djamboudvipa en sanscrit.

³ Une expression qui signifie qu'il transmet les enseignements.

pionnier Lama Tsongkhapa, fondateur d'une excellente tradition encore très vivante à notre époque, présentant les instructions sur les bases fondamentales de toutes les voies, à savoir le calme mental et la vision supérieure.

Bouddha Shakyamouni	
Lignée de la vaste pratique	Lignée de la vue profonde
Maitreya	Manjoushri
Asanga	Nagarjouna
Serlingpa	Rikpékouyouk
Atisha	
Dromtonpa	
↓	
Lama Tsongkhapa	

II. Présentation des avantages du calme mental et de la vision supérieure afin de faire naître l'enthousiasme de les développer

Le calme mental et la vision supérieure sont discutés à l'intérieur des trois corbeilles, dont le contenu consiste en les trois entraînements supérieurs. La corbeille de la discipline (Vinaya), la corbeille des Soutras et la corbeille de la métaphysique (Abhidharma) servent à présenter respectivement l'entraînement supérieur à l'éthique, à la concentration et à la sagesse.

L'entraînement supérieur à l'*éthique* permet l'arrêt des distractions externes. Il est à la base de toutes les qualités et favorise une discipline morale et comportementale. Il encourage le développement de la tolérance, de la dignité, de la considération envers autrui, du contentement, du respect et de l'amour.

L'entraînement supérieur à la *concentration*, par la stabilisation de l'esprit centré en un point à l'intérieur, permet l'atteinte du calme mental qui demeure dans les deux félicités découlant des souplesses physique et mentale, ainsi que l'atteinte des états de conscience des mondes supérieurs (monde de la forme et du sans forme).

L'entraînement supérieur à la *sagesse*, par la réalisation de la vraie nature des phénomènes, permet d'obtenir la vision supérieure.

Ainsi, l'entraînement supérieur à l'éthique permet d'atteindre le bonheur des conditions élevées⁴ et les entraînements à la concentration et à la sagesse procurent le bonheur ultime de la libération.

⁴ Les royaumes supérieurs, à savoir une renaissance en tant qu'humain, dieu ou demi-dieu.

III. Instructions pour écouter et enseigner

1. Manière d'écouter

Les êtres fortunés aspirant à la libération devraient écouter ces enseignements avec une motivation désirant ardemment obtenir le *calme mental authentique*, c'est-à-dire une concentration en un point dotée de la félicité découlant des souplesses physique et mentale. Celui qui écoute doit également avoir :

- l'esprit *impartial*,
- la *sagesse* qui sait discriminer entre ce qui est bon et mauvais,
- l'*aspiration* qui dirige l'esprit vers l'objet désiré,
- l'*effort joyeux* à pratiquer la vertu,
- la *détermination* qui stabilise l'esprit sur l'objet d'observation⁵,
- l'*application* qui fixe l'esprit sur l'objet vers lequel il est dirigé,
- l'*attention* qui empêche l'oubli de l'objet de méditation,
- la *vigilance* qui empêche la distraction et
- l'*humilité* qui libère l'esprit de l'arrogance.

Dans les Soutras, le Bouddha a expliqué qu'on devrait écouter avec l'esprit libre des trois défauts du récipient : ne pas être 1) souillé, 2) troué ou 3) à l'envers. Cela signifie que celui qui reçoit l'enseignement devrait 1) avoir une motivation pure, 2) garder en mémoire ce

⁵ Tout au long du texte, les termes *objet* et *objet d'observation* ne font pas référence exclusivement à de simples objets de la vie courante, mais plutôt à tout phénomène qui peut être perçu ou connu par l'esprit. Un objet peut donc être une pensée ou une image mentale, par exemple.

qui est dit et 3) ne pas être distrait. Ou encore, dans les Soutras on lit :

Écoutez correctement, écoutez parfaitement et retenez à l'esprit.

Écouter correctement signifie avoir un esprit libre de toute perturbation mentale. *Écouter parfaitement* signifie ne pas être distrait. *Retenir à l'esprit* signifie garder en mémoire. On ne pourra pas développer le calme mental et la vision supérieure si l'on écoute l'enseignement dans le but d'acquérir de nouvelles connaissances intellectuelles ou encore simplement comme si l'on écoutait une histoire.

Aryadéva, fils spirituel de Nagarjouna, explique dans ses *Quatre cents stances* quelles qualités devrait posséder l'étudiant qui désire être instruit sur le calme mental et la vision supérieure :

On dit qu'un individu non partisan, intelligent et appliqué est un bon réceptacle pour recevoir les enseignements. Sans cela, les qualités de l'instructeur n'apparaîtront pas, ni celles de l'étudiant.

Ce sujet est expliqué plus en détail dans *L'essence de la voie vers l'éveil*⁶. Ainsi, on peut voir que la qualité d'un étudiant ne dépend aucunement de sa race, de son sexe, de son statut social, de son apparence physique, de son pays d'origine, de sa caste, etc. De plus, le Bouddha a clairement indiqué que la pratique du calme mental et de la vision supérieure n'est pas une obligation. Elle repose sur la décision et la volonté d'une seule personne : soi-même. Le Bouddha a dit :

⁶ *L'essence de la voie vers l'éveil*, Lama Samten, Centre Paramita, 2008

O Bhikshous et grands sages! Tout comme on vérifie la qualité de l'or en le chauffant, le coupant et le frottant, acceptez mes paroles seulement après les avoir bien examinées, et non simplement par respect pour moi.

2. Manière d'enseigner

Il serait difficile d'expliquer aux autres ce que sont le calme mental et la vision supérieure si l'on n'avait jamais reçu d'enseignements et d'explications sur le sujet ou que l'on n'en avait aucune expérience. De même, si un médecin ne connaît pas une maladie, il ne saura pas comment guérir ceux qui en sont atteints.

Quelles caractéristiques devrait donc posséder l'enseignant? Il doit d'abord recevoir plusieurs enseignements sur la philosophie bouddhiste et prendre le temps d'y réfléchir longuement. Il doit par la suite rechercher des instructions et transmissions excellentes à propos des qualités que sont le calme mental et la vision supérieure. Il pourra finalement les expliquer aux autres après avoir lui-même obtenu ces deux qualités. Ou encore, si on ne les a pas totalement réalisées, on doit absolument avoir une grande confiance à leur égard, avoir reçu la transmission, les instructions et les explications directement d'un maître et avoir pris le temps d'y réfléchir correctement.

Si en plus on se dote des dix qualités du maître spirituel authentique du Mahayana commun qu'a énumérées le vénérable protecteur Maitreya, il n'y aurait rien de mieux et de plus extraordinaire. Ces dix qualités sont :

Être discipliné par l'entraînement à l'éthique,

Être pacifié par l'entraînement à la concentration,
Être totalement pacifié par l'entraînement à la sagesse,
Être versé dans les écritures,
Avoir réalisé la vacuité,
Posséder plus de connaissances que ses étudiants,
Être habile orateur,
Posséder l'amour,
Avoir de l'enthousiasme,
Avoir abandonné le découragement [quant à la
performance des étudiants].

Les six premières qualités sont développées pour son propre bénéfice, tandis que les quatre autres le sont afin de pouvoir prendre soin des autres. Maitreya les présente ainsi dans son *Ornement des Soutras du Mahayana* :

Il faut vous en remettre à un maître spirituel discipliné, pacifié, très pacifié, qui détient plus de qualités que vous, qui est persévérant, versé dans les Écritures, qui a la réalisation de l'ainsité, qui est habile orateur, qui possède l'amour et qui a abandonné le découragement quant à la performance de ses étudiants.

Ainsi, un enseignant possédant l'ensemble des dix qualités n'a pas à être un maître de grand renom, l'abbé d'un monastère ou un tulkou. De plus, cela n'a rien à voir avec la race, l'origine ou la richesse. En résumé, tel que le mentionne le vénérable protecteur Maitreya, vérifions si on possède l'ensemble des dix qualités d'un maître authentique du Mahayana commun.

Ces qualités sont nécessaires essentiellement pour l'obtention du calme mental authentique, alors qu'elles ne le sont pas pour l'obtention du simple calme mental.

IV. Instructions pour guider les étudiants

1. La séance de méditation

1.1. Les préparations

1) Nettoyer l'endroit de méditation

La mention de l'importance de nettoyer le lieu de méditation provenant de la biographie du fameux et excellent Lama Serlingpa, cette pratique est répandue chez toutes les écoles bouddhistes tibétaines et n'est par conséquent aucunement une invention de mon cru. Le Mouni lui-même a dit :

Les Bodhisattvas s'assoient les jambes croisées dans un environnement propre.

Cela est fait non seulement pour garder l'endroit propre et contribuer à la santé, mais aussi pour éliminer les maladies et problèmes mentaux et physiques. En effet, pendant qu'on nettoie, on imagine en même temps qu'on purifie toutes les conditions adverses du corps et de l'esprit. Ainsi, avec un état d'esprit purifié, le vent subtil chevauché par cet esprit devient pur lui aussi et l'atteinte du calme mental en est grandement facilitée.⁷

Par exemple, si l'on reçoit un invité, on fera auparavant tous les préparatifs nécessaires et l'on nettoiera notre maison. De même, afin « d'inviter » le calme mental et

⁷ Dans les enseignements du Vajrayana, on explique les différents niveaux physiques et mentaux. Au niveau subtil, la conscience est toujours accompagnée des vents énergétiques du corps et les chevauche.

la vision supérieure, c'est-à-dire les développer en soi, il est très important de rendre les vents et l'esprit intérieurs purs en nettoyant le lieu de méditation.

2) Disposer les supports de méditation

Pour ceux recherchant le calme mental authentique, comme celui qui a d'abord présenté les enseignements sur le calme mental et la vision supérieure est le Bouddha Shakyamouni, on peut placer son image sur un autel de la même hauteur que notre taille en souvenir de lui. La manière de le visualiser sera expliquée plus loin. Pour la personne ne recherchant que le simple calme mental, cela n'est pas nécessaire ; il lui sera possible de l'atteindre en visualisant une pierre, une lettre, une lumière, une goutte, une fleur, etc.

3) Prendre la bonne posture

La félicité associée au calme mental est celle qui provient de la *souplesse mentale*. Elle doit être précédée par la félicité qui découle de l'atteinte de la *souplesse physique*. La position en sept points du Bouddha Vairocana permet d'y arriver, car elle purifie les états impurs du corps grossier (agrégats, éléments et sources de perception) ainsi que les blocages du corps subtil (canaux et vents). Le Bouddha Vairocana est la déité qui représente l'aspect purifié de l'agrégat de la forme. Cet aspect est nommé la *position en sept points de Vairocana*, dont voici la description :

a) *Les jambes sont dans la position du lotus ou du demi-lotus*, l'arrière du corps légèrement surélevé par rapport à l'avant. Pour les méditations qui précèdent l'étape d'achèvement, il est possible pour ceux ayant un certain inconfort physique de s'asseoir les jambes croisées

normalement ou sur une chaise. Toutefois, lorsqu'on médite sur l'étape d'achèvement, tel que sur la technique des six yogas de Naropa ou encore lors de la méditation sur les vents subtils, la posture complète du lotus est nécessaire.

b) *Les deux mains reposent dans le moudra de l'équanimité méditative*, les paumes vers le haut, la main droite reposant sur la main gauche. Les extrémités des pouces se rejoignent vers le haut, ce qui représente l'union de la félicité et de la vacuité. La forme du tétraèdre ainsi formé symbolise la source d'émergence de tous les phénomènes qui provient de cette union. Les deux mains doivent être placées à environ quatre centimètres plus bas que le nombril, à l'endroit du chakra de l'émanation. C'est à cet endroit qu'est généré le feu interne (toummo).

c) *Le dos doit être aussi droit qu'une flèche*. En effet, si les éléments grossiers et les agrégats du corps sont droits, les canaux d'énergie subtile et chakras le seront aussi. Ainsi, les vents et les consciences chevauchant ceux-ci deviendront flexibles et maniables.

d) *Les dents et les lèvres sont closes et le bout de la langue est collé au palais*. Cela préviendra l'assèchement de la bouche et empêchera que la salive ne s'écoule hors de celle-ci lors d'absorptions méditatives profondes.

e) *La tête est légèrement penchée vers l'avant*.

f) *Les yeux regardent vers le bas vers les ailes du nez*. Cette technique aide à prévenir l'agitation et le relâchement mentaux. Il est parfois expliqué de méditer les yeux complètement fermés ou encore en regardant devant soi. Cela n'est toutefois pas notre tradition.

En effet, en méditant les yeux fermés, on risquerait de devenir facilement la proie de la léthargie, du relâchement mental, de la torpeur, du sommeil, de la fatigue physique ou mentale, etc. À l'autre extrême, les yeux complètement ouverts peuvent conduire à l'agitation, la dispersion et la distraction. C'est pourquoi Djé Tsongkhapa explique dans son *lamrim* que nous devons méditer les yeux mi-clos pour nous protéger de ces difficultés.

Toutefois, certaines personnes trouvent plus facile de méditer les yeux fermés ou les yeux ouverts et ne sont pas aux prises avec les difficultés mentionnées plus haut. Le but de la méditation étant de cultiver la concentration, si une technique nous convient personnellement mieux qu'une autre, nous pouvons l'adopter. Le fait d'avoir les yeux fermés ou ouverts n'est qu'une condition extérieure. La concentration, quant à elle, est une qualité intérieure qui ne s'atteint que par la conscience mentale et non par la conscience visuelle.

g) *Les épaules sont droites, ni trop tendues ni trop relâchées, juste un peu surélevées, à la manière d'un oiseau qui s'apprêterait à s'envoler.* Cette posture revêt une importance cruciale pour les pratiquants arrivés à l'étape d'achèvement.

Il existe aussi une technique nommée des « neuf cycles respiratoires » permettant de purifier les blocages du corps subtil composé de canaux et de vents. Tout d'abord, les cinq centres d'énergie (*chakras*) où circulent les vents sont : 1) le chakra de la grande félicité situé au sommet de la tête, 2) le chakra de la jouissance situé au niveau de la gorge, 3) le chakra du Dharma situé au

niveau du cœur, 4) le chakra de l'émanation situé au niveau du nombril et 5) le chakra qui entretient la félicité situé au niveau de la région secrète (c'est-à-dire le sexe).

Associés à ces cinq chakras circulent cinq vents : 1) le vent imprégnant de couleur bleue pâle, 2) le vent ascendant de couleur rouge, 3) le vent vitalisant de couleur blanche, 4) le vent de glissement régulier de couleur verte et 5) le vent d'élimination de couleur jaune.

Cette technique permet de purifier les cinq émotions perturbatrices que sont : 1) l'aversion, 2) l'attachement, 3) la confusion, 4) la jalousie et 5) l'orgueil.⁸

Avec cette technique permettant de purifier les blocages du corps subtil (canaux et vents), non seulement la voie commune (le calme mental et la vision supérieure), mais aussi la voie non commune (les étapes de génération et d'achèvement), ne seront pas difficiles à atteindre et pourront être actualisées rapidement, en cette vie même.

La technique des « neuf cycles respiratoires » se pratique de la manière suivante. On fait trois respirations en expirant de la narine droite et en inspirant de la narine gauche. Ensuite, on inverse l'ordre pour trois respirations, en expirant de la narine gauche et en inspirant de la droite. Pour terminer, on fait trois respirations en utilisant les deux narines simultanément.

⁸ Ici n'est présentée qu'une brève introduction sur le sujet. On devrait se référer aux textes classiques pour plus de détails.

Habituellement, on ne fait pas mention des canaux et des vents dans l'enseignement des Soutras⁹. Toutefois, j'ai pensé qu'il serait très utile d'en faire mention ici afin de savoir comment purifier les vents subtils.

⁹ L'enseignement du Bouddha se divise en deux niveaux : celui des Soutras et celui des Tantras. Le premier est le fondement, l'emphase étant mise sur l'étude, la réflexion et l'analyse. Développé sur une compréhension solide du premier, l'enseignement des Tantras met l'emphase sur la visualisation et le pouvoir de l'imagination afin d'actualiser l'état d'éveil.

Le corps subtil					
Chakra	Endroit	Vent subtil	Couleur du vent	Émotion perturbatrice	
Chakra de la Grande félicité	Sommet de la tête	Vent imprégnant	Bleu pâle	Aversion	
Chakra de la jouissance	Gorge	Vent ascendant	Rouge	Attachement	
Chakra du Dharmā	Cœur	Vent vitalisant	Blanc	Confusion	
Chakra de l'émanation	Nombriil	Vent de glissement régulier	Vert	Jalousie	
Chakra qui entretient la félicité	Région secrète (sexe)	Vent d'élimination	Jaune	Orgueil	

h) *La motivation*

Elle ne doit pas être uniquement orientée vers l'atteinte du simple calme mental doté des deux félicités découlant des deux souplesses (physique et mentale), mais elle doit absolument être dotée des portes d'entrées dans la voie de l'atteinte du bonheur de la libération et de l'omniscience. Sans cette motivation, non seulement le *simple*¹⁰ *calme mental* obtenu ainsi ne contribuera pas à l'atteinte de la libération ou de l'omniscience, mais il est même difficile de dire s'il pourra contribuer au bonheur des conditions élevées (renaissances supérieures).

Quelles sont ces portes d'entrée dont le calme mental doit être doté ? :

- un pur renoncement souhaitant la libération des souffrances du samsara,
- le précieux esprit d'éveil qui aspire à pratiquer les actes du Bodhisattva, enraciné dans l'amour universel et la grande compassion.

Imprégné de ces deux qualités, le calme mental est de la plus grande qualité. On l'appelle le *calme mental authentique* ou supramondain.

Bien qu'ici il n'ait pas été fait explicitement mention de la porte d'entrée dans les enseignements, à savoir la prise de refuge, cela a été fait implicitement, pour la raison qu'il n'existe pas de refuge supérieur au calme mental et à la vision supérieure supramondains.

¹⁰ Le *simple calme mental* est développé par les non-bouddhistes. En effet, il n'implique pas la prise de refuge, le renoncement et la bodhicitta.

Si l'esprit éprouve des difficultés parce qu'il est distrait par des pensées conceptuelles dérangeantes, il est possible de visualiser que tous ces éléments perturbants s'échappent du corps sur-le-champ sous forme de lumière ou de fumée noire, lors d'une expiration naturelle. Lors de l'inspiration, on imagine qu'une lumière blanche pénètre en nous et purifie notre esprit.

Ou encore, si l'esprit est agité à cause de l'attachement à des préoccupations reliées au travail, aux amis, etc., on peut utiliser la technique du compte de la respiration, en comptant « 1 » pour l'inspiration, « 2 » pour l'expiration, etc. jusqu'au compte de « 7 », en maintenant l'esprit concentré intérieurement autant que possible. Si cela ne fonctionne pas, on recommence en comptant jusqu'à « 9 ». De la même façon, on peut recommencer le processus pour se rendre à « 11 », « 15 » ou « 21 ». On dit qu'il s'agit de la meilleure technique permettant d'arrêter la distraction et de concentrer l'esprit.

Lors de la méditation, si des émotions perturbatrices telles que le désir-attachement, la jalousie ou la colère empêchent la concentration, dirigeons notre conscience visuelle ou n'importe laquelle de nos consciences sensorielles vers un objet extérieur afin de distraire notre esprit. Ainsi, l'esprit initialement perturbé cessera de l'être en étant distrait extérieurement. Immédiatement, pensons que notre esprit est redevenu clair et plaçons-le immédiatement en concentration avec autant d'ardeur que possible. Il s'agit d'une technique contribuant à l'atteinte de la concentration.

Enfin, la technique la plus efficace permettant l'atteinte de la concentration est de débiter en visualisant dans l'espace devant soi et en méditant sur le Bouddha Shakyamouni ou une autre déité en récitant la pratique

rituelle ainsi que le mantra qui lui est associé. Cela arrêtera toute distraction, pensée conceptuelle ou émotion. Ensuite, on peut placer l'esprit concentré en un point en équilibre méditatif. Cette technique permettra de réaliser le calme mental et la vision supérieure très rapidement, en cette vie même.

Un esprit qui ne serait pas dérangé par des pensées conceptuelles perturbantes n'a pas nécessairement à pratiquer le compte de la respiration. En effet, il lui sera naturellement facile de générer un état mental vertueux. Bref, peu importe la pratique vertueuse à accomplir, le plus important est d'avoir avant tout une motivation excellente. Il est dit dans un Soutra :

La condition qui demeure parfaitement à la racine de tout Dharma est l'aspiration.

L'incomparable Atisha a dit :

Si la racine est empoisonnée, de même seront les branches et les feuilles; si la racine est médicinale, de même seront les branches et les feuilles.

L'incomparable Lama Tsongkhapa a dit :

Si la pensée est positive, de même seront les terres et les voies. Si la pensée est inférieure, de même seront les terres et les voies. Tout dépend de la pensée.

4) Établir la visualisation

Ayant pacifié l'esprit perturbé par la distraction vers les objets erronés par le support d'un support externe, on fait une visualisation qui lui permettra de demeurer

focalisé en un point dans un état d'esprit particulièrement vertueux.

4a) Pour le calme mental authentique

Il existe plusieurs traditions qui présentent différentes façons de visualiser l'objet. Je pense cependant qu'il peut être *visualisé*¹¹ clairement à une distance d'environ deux mètres devant soi et 50 centimètres plus haut que le point entre nos sourcils. Il doit être perçu d'aspect lumineux et lourd, de la grandeur d'un pouce environ. Le fait de l'imaginer lumineux empêche le relâchement mental; le visualiser lourd prévient l'agitation. Notre concentration doit comporter deux qualités principales, à savoir une grande clarté et une excellente stabilité dans la visualisation.

Quel objet devrait-on choisir pour notre visualisation? Celui qui est à l'origine des instructions concernant le calme mental et la vision supérieure à notre époque est le Bouddha Shakyamouni. La tradition de Lama Tsongkhapa recommande donc de visualiser le corps du Bouddha, car cela contribue à l'accumulation de mérites et à la purification, en plus de rendre plus facile l'atteinte du calme mental et de la vision supérieure. En outre, cela familiarise notre esprit à la pratique du yoga de la déité du véhicule des Tantras secrets. Il est dit dans le *Soutra de la concentration royale en un point* :

Le Bodhisattva dont l'esprit prend pour objet le corps de l'excellent protecteur du monde, dont la

¹¹ Tel qu'il a été expliqué précédemment, il ne s'agit pas de *regarder* une image devant soi, mais de visualiser cette image devant soi, par la conscience mentale. C'est cette dernière qui atteint le calme mental, non pas la conscience visuelle.

couleur est comparable à celle de l'or, est dit demeurer en équanimité méditative.

Il est dit qu'une telle visualisation rend aisée la demeure en équilibre méditatif sur le calme mental et la vision supérieure, fondements de toutes les voies.

4b) Pour le simple calme mental

Ceux qui recherchent uniquement le *simple calme mental* n'ont pas à utiliser cet objet. En effet, le *simple calme mental* peut être atteint en étant concentré sur la visualisation d'une lumière, d'une fleur, etc.

C'est cette *image mentale* qui doit être utilisée et non un objet extérieur, car c'est la conscience mentale intérieure qui médite et qui pourra éventuellement atteindre le calme mental. Il n'est jamais fait mention dans les textes classiques d'une méditation exercée par une conscience sensorielle extérieure sur un objet physique.

Ces préparations étant le fondement de toute voie des Soutras ou des Tantras, détaillée ou abrégée, que nous pratiquons (le calme mental, la vision supérieure, etc.), nous devons prendre à cœur de toutes les réunir avec énergie dès le commencement.

Tous les éléments traités jusqu'à maintenant s'adressent uniquement à ceux recherchant le calme mental authentique; ils ne sont pas requis pour ceux désirant le simple calme mental.

1.2. Conditions nécessaires à l'atteinte du calme mental

Une fois accomplies les pratiques préparatoires communes, il existe six conditions spécifiques permettant de générer rapidement la concentration si elle n'est pas encore née et de lui permettre de croître et ne pas diminuer si elle l'est déjà.

Dans *Les terres des auditeurs*, Asanga fait mention de trente-quatre préalables. Dans d'autres textes, le maître Bodhibhadra en dénombre neuf, le mahasiddha Nagpopa trente-trois, etc. Cependant, Kamalashila explique dans *Les étapes de la méditation, tome 2*, qu'ils peuvent tous être regroupés en six points, qui seront présentés ici :

1) Demeurer dans un endroit doté des cinq particularités

Dans *L'ornement des Soutras du Mahayana*, il est dit :

Le sage devrait pratiquer en un endroit pourvu d'excellentes provisions, béni, sain, près d'amis vertueux et avec toutes les facilités nécessaires au yogi.

a. Un endroit pourvu d'excellentes provisions

Cela signifie qu'on doit pouvoir réunir toutes les conditions matérielles excellentes nécessaires à la pratique du calme mental (nourriture, demeure, etc.),

sans qu'elles soient des substances impures¹² ou acquises malhonnêtement. Afin de réunir toutes les conditions matérielles favorables excellentes, il n'est pas nécessaire de faire des recherches particulières.

Cela signifie en outre qu'on doit demeurer dans un endroit retiré et paisible où notre présence ne nuit pas aux autres et où l'on peut facilement se procurer ce qui est nécessaire à la santé (nourriture, vêtements, etc.) Ceux ayant des besoins spécifiques en ce qui concerne les médicaments ou la nourriture ou le temps qu'ils ont de disponible devraient s'assurer que ce dont ils ont besoin ne leur fera pas défaut.

Si on pose des actes tels que tuer, voler, mentir, contracter des dettes ou d'autres actions négatives du même genre afin de réunir toutes les conditions matérielles nécessaires, il est bien évident que ces conditions ne seront pas favorables à notre atteinte du calme mental.

b. Un endroit béni

Demeurer dans un endroit sacré ne veut pas dire que l'on devrait absolument aller vivre à Bodhgaya en Inde, au Tibet, ou encore dans un monastère, un ermitage, une grotte ou un désert. Toutefois, si on peut résider en un endroit visité par les grands maîtres du passé ou encore un endroit béni, les éléments et constituants du corps seront plus facilement purifiés et il sera plus facile de faire naître en soi les qualités des réalisations.

¹² Pour un moine ou une moniale, ce serait par exemple de l'alcool ou des drogues, car ils ont fait le vœu ne pas en consommer et que cela nuit à leur pratique.

Si l'on ne peut trouver un tel endroit, il importe de ne pas méditer en des endroits où sont perpétrés des actes de violence ou de guerre, près d'animaux sauvages dangereux, de voleurs ou tout autre endroit inhospitalier. Si l'on est forcé de demeurer en un tel endroit, on doit s'efforcer de ne pas ressentir de haine envers ces êtres sensibles néfastes, mais plutôt tenter de les pacifier de manière douce. Un endroit non béni par les maîtres du passé devrait être consacré en faisant des rituels de purification et des bénédictions traditionnelles. Au minimum, on devrait réciter le *Soutra du cœur*, la pratique de Tara, ou un autre texte semblable.

c. Un endroit sain

On devrait demeurer dans un endroit libre d'épidémies, de maladies ou de climat extrême. De plus, l'eau et la terre ne devraient pas être contaminés. En bref, les éléments extérieurs (terre, eau, feu et air) et les éléments intérieurs psychosomatiques (agrégats, éléments et sources de perception) doivent être équilibrés. Ceci est en fait une condition contribuant à l'atteinte du calme mental et de la vision supérieure.

Si les éléments extérieurs sont en déséquilibre et entraînent des tremblements de terre, des inondations ou un climat extrême, cela nuira à notre pratique du calme mental et de la vision supérieure. Il en est de même lorsque surviennent des débalancements au niveau des éléments psychosomatiques dus à des maladies, des épidémies ou autres facteurs semblables qui rendent le corps et l'esprit inconfortables ainsi que la circulation de l'énergie difficile.

d. Demeurer auprès d'amis vertueux

Il est préférable de s'entourer de plusieurs personnes positives partageant la même vision et la même attitude que la nôtre. En tant que débutant, il est très mauvais de demeurer seul et sans amis. On dit qu'on devrait être au minimum trois amis pour pratiquer.

Si nos amis n'ont pas encore réalisé la vacuité et développé l'amour universel, la grande compassion et l'esprit d'éveil, mais qu'ils en ont la compréhension, la confiance et l'aspiration à les développer, on peut les considérer comme des amis vertueux. De plus, les personnes avec qui l'on peut échanger constamment à propos des qualités du calme mental et de la vision supérieure, du bonheur de la libération, des avantages de l'éveil, de la loi de cause à effet et de la réincarnation sont considérées comme des amis vertueux qui contribuent à notre pratique du calme mental et de la vision supérieure. Les gens qui, au contraire, aiment échanger sur des sujets reliés aux activités mondaines peuvent être de bons amis, mais ils ne peuvent pas être qualifiés d'amis spirituels nous aidant à atteindre ces deux objectifs.

e. Avoir reçu les instructions nécessaires à la pratique

On doit avoir reçu toutes les transmissions et explications nécessaires et surtout être devenu expert dans la pratique. Sans intégrer en son esprit les instructions concernant le calme mental et la vision supérieure, on peut s'imaginer faire une belle méditation alors qu'en fait on est semblable à un pigeon relaxant au soleil après s'être repu. On se trompe alors, car on confond calme mental et *relâchement mental*.

De nos jours, certaines personnes ne sont pas intéressées à recevoir les instructions concernant le calme mental et la vision supérieure, mais souhaitent quand même les pratiquer et enseigner ces sujets. Bien sûr, cette déficience des conditions nécessaires au calme mental et à la vision supérieure leur bloque la voie à toute réalisation.

Le glorieux et incomparable Atisha a dit :

Même s'il médite durant des milliers d'années avec effort, celui en qui les prérequis au calme mental ont dégénéré n'arrivera pas à développer la concentration.

Ainsi, avant de pouvoir enseigner et méditer sur le calme mental et la vision supérieure, on doit avoir réuni toutes les facilités nécessaires, soit au minimum avoir reçu les instructions et transmissions le concernant. Si une seule des conditions manque, l'atteinte de réalisations sera extrêmement difficile. Par exemple, comment un avion pourrait-il voler s'il lui manque une pièce?

Certaines personnes se demandent parfois s'il y a une différence entre le fait de méditer le matin ou le soir. Le plus important à savoir est que lorsque le corps et l'esprit sont frais et dispos, lorsque l'esprit est clair et alerte, il est plus facile de générer le calme mental et la vision supérieure.

Le matin, l'esprit est plus clair et l'énergie circule avec plus d'aisance dans les canaux du corps. De plus, après une bonne nuit de sommeil, les souvenirs grossiers des activités et les problèmes des journées précédentes sont temporairement oubliés. Ainsi, le meilleur moment pour pratiquer la méditation sur le calme mental est

avant de commencer les activités quotidiennes qui viendront à nouveau occuper l'esprit.

2) Diminuer les désirs perturbés

Cela signifie ne pas avoir d'attachement pour ce qui ne nous est pas nécessaire et surtout ne pas avoir de désir-attachement envers ce qui nous complique la vie et nous occasionne des problèmes. Parce que nous désirons le bonheur et souhaitons éviter la souffrance, libérons-nous du désir-attachement, car sa nature même est de perturber l'esprit et d'engendrer la souffrance.

Dans *Le Compendium de la connaissance supérieure* d'Asanga :

Qu'est ce que le désir-attachement ? Lors de la considération d'un phénomène contaminé d'aspect attirant, ce facteur mental poursuit et s'attache à cet objet et en rend la séparation difficile. Sa fonction est de générer la souffrance. Si on le divise, il y a le désir-attachement au monde du désir et le désir-attachement à l'existence conditionnée.

Tout comme il est difficile de retirer de l'huile qui s'est imprégnée dans un tissu, il est difficile de se séparer de l'objet auquel on s'est attaché. Par exemple, lorsqu'on regarde un objet et qu'on le manipule, une partie de l'esprit le désire et s'y accroche. Ensuite l'attachement croît et il devient difficile de s'en défaire.

Le désir-attachement est la racine qui nous empêche de renoncer au samsara; c'est donc la principale cause qui

nous y enchaîne. L'antidote au désir-attachement est la méditation sur le détachement.¹³

Certaines personnes peuvent alors se demander si un esprit mû par le *désir* d'atteindre la libération et l'omniscience est empreint de désir-attachement et donc un esprit perturbé et cause de souffrance. Il n'en est rien.

Dans la terminologie bouddhiste, le mot *désir-attachement* (*en tibétain : deutchak*) s'emploie uniquement pour désigner un facteur mental générant de la souffrance. Le désir d'atteindre un objectif positif ne s'appelle jamais *désir-attachement*. On peut alors parler dans ce cas de *désir*, d'*aspiration*, ou d'*enthousiasme*. Il y a donc une énorme différence entre le désir dirigé vers la vertu et le désir-attachement, cause de souffrance.

3) Cultiver le contentement

On doit *cultiver le contentement* par rapport aux conditions matérielles qui nous sont imparties, telles que nourriture et vêtements, ainsi que les personnes qui nous entourent (famille, amis, etc.). Sinon, on recherchera constamment plus ou meilleur et il nous sera difficile d'atteindre le calme mental. Bref, les êtres prisonniers du samsara sont par nature insatisfaits. Dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Le défaut de l'insatisfaction, le défaut de l'incertitude, le défaut de changer constamment

¹³ La méditation sur le détachement est expliquée dans *L'essence de la voie vers l'éveil*, dans d'autres ouvrages du *Lamrim* ou encore dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* de Shantidéva.

entre positions élevées et basses, le défaut d'être sans amis véritables.

Par exemple, si après avoir trouvé un excellent travail, on n'est ni satisfait ni heureux, on cherchera toujours à en trouver un autre plus satisfaisant ou mieux rémunéré. De même, en allant au magasin pour acheter un nouveau vêtement, on observe ce qui nous plaît, on vérifie la taille, on manipule et on prend le temps de bien analyser ce qui nous convient avant de prendre la décision d'acheter. Une fois vraiment décidé, on fait l'acquisition du morceau en question. Ensuite, en revenant à la maison, si une nouvelle pensée conceptuelle naît en nous, par exemple que la couleur ou la grandeur du vêtement ne nous satisfait plus, on veut alors le retourner au magasin.

Également, après avoir fait la connaissance d'une nouvelle personne et avoir pris le temps de la connaître, on décide un jour d'aller vivre avec elle, de l'épouser et de fonder une famille : toutes les conditions idéales sont réunies. Plus tard, lorsque survient l'insatisfaction en notre esprit, on sent qu'on doit se séparer, qu'il ne nous est plus possible de vivre avec cette personne. Que ce soit cette situation ou celle impliquant tout autre objet, si l'on ne cultive pas le contentement, non seulement l'atteinte du calme mental sera chose difficile, mais ce sera la cause de maintes souffrances.

Ici, il est très important de ne pas se méprendre. Bien que l'importance de *cultiver le contentement et la satisfaction* afin d'atteindre le calme mental soit mentionnée, il ne faudrait pas croire, comme certaines personnes pensent parfois, qu'il faille tout abandonner.

4) Abandonner complètement les distractions de la société

À notre époque, l'apparition incessante de nouvelles activités sans essence nuit au développement du calme mental. Comme cela peut être un obstacle même pour des êtres réalisés, est-il besoin de mentionner à quel point cela peut nous nuire, à nous qui sommes débutants?

Voici quelques exemples de distraction : la politique, les conversations mondaines, les spectacles et les films distrayants, la consommation d'alcool et de drogue, les jeux d'argent, le commerce, les balades en ville, etc. En bref, les distractions n'étant pas bénéfiques au calme mental, la meilleure solution consiste à les abandonner définitivement.

On dit qu'une personne qui désire atteindre le calme mental devrait abandonner les distractions mondaines car elles nuisent à son objectif. Il ne faut cependant pas croire que l'on doive également abandonner les conditions extérieures qui favorisent le calme mental, telles que les conditions matérielles nécessaires, un endroit sacré, un endroit libre de dangers et de maladies, des amis positifs partageant notre vue ainsi que les instructions nécessaires à la pratique. Au contraire, ces conditions sont bénéfiques et essentielles.

Cela ne signifie pas non plus d'abandonner ses parents, sa famille, ses enfants, ses amis, son travail, sa maison, la nourriture ou ses vêtements. À une certaine époque où les gens étaient plus vertueux, les pratiquants n'avaient pas à se préoccuper de chercher leur propre nourriture. De multiples bienfaiteurs s'occupaient de leur apporter tout ce dont ils avaient besoin. De nos

jours, les pratiquants ne peuvent plus compter sur de telles personnes et doivent donc être autonomes en réunissant eux-mêmes toutes les conditions nécessaires à l'atteinte du calme mental. Ainsi, afin que nous puissions trouver un véritable bonheur dans cette précieuse vie humaine, il est nécessaire de s'occuper à la fois de ses besoins matériels et spirituels de façon équilibrée. Il importe donc de bien comprendre ce que l'on entend par *diminuer ses désirs inutiles, cultiver le contentement et abandonner les distractions mondaines...*

Nous avons présentement obtenu une chance incroyable avec cette précieuse renaissance humaine qui est la nôtre. Si nous ne pratiquons pas les trois qualités nommées plus haut de manière sensée, rien ne pourrait être plus insensé ou ignare.

Ce serait s'attacher à ce qui est superflu et ne pas vouloir extraire l'essentiel, comme une personne qui serait attachée à la pelure de la canne à sucre, mais qui ne retirerait pas son essence sucrée. En faisant croître nos désirs, en demeurant insatisfait et en s'adonnant aux distractions mondaines, on bloque alors soi-même la porte pouvant mener au bonheur suprême, grâce à cette vie humaine si précieuse.

5) Avoir une éthique pure

En général, l'éthique est le fondement de toutes les qualités. La pacification des distractions internes subtiles dépend de la pacification des distractions externes grossières. Si des pensées conceptuelles grossières sont prédominantes, l'esprit ne demeurera pas paisible. C'est la raison pour laquelle il est très important de conserver une éthique pure. Ainsi, prendre soin des actions de nos trois portes (corps,

parole et esprit) contribuera au calme mental et à la vision supérieure.

6) Abandonner complètement les pensées conceptuelles telles que le désir

Le fait d'être ligoté par une chaîne en or ou en fer ne fait aucune différence pour un prisonnier; ses mains et ses pieds restent liés. De même, toutes les pensées conceptuelles d'attachement envers les objets de désir du samsara, bonnes ou mauvaises, sont des obstacles à l'atteinte du calme mental.

Toutes les souffrances indésirables qui surviennent l'une à la suite de l'autre sont produites en dépendances de perturbations mentales telles que l'attachement. Ces perturbations n'apparaissent pas d'elles-mêmes, mais découlent de pensées conceptuelles en désaccord avec la réalité, qui elles-mêmes se produisent à leur racine à cause de la conception d'un *soi des phénomènes*¹⁴. Cela signifie que si nous voulons obtenir le calme mental, il importe de se détourner des perturbations mentales, les véritables créatrices de nos souffrances.

L'école philosophique Madhyamaka affirme que toutes les consciences des êtres ordinaires sont erronées et trompeuses, car voilées par l'ignorance. Sous son pouvoir, tous les objets perçus apparaissent comme existant véritablement. Il est dit que si toutes les conditions extérieures et intérieures sont réunies, le calme mental pourra être atteint en moins de six mois.

¹⁴ Voir le chapitre sur la vision supérieure pour plus de détails.

1.3. Séance proprement dite

L'inégalable Tsongkhapa a dit :

Après avoir pacifié la distraction envers les objets erronés et parfaitement analysé le sens de la réalité, inspirez-moi afin que soit promptement générée en mon esprit la voie unifiant le calme mental et la vision supérieure.

On présentera donc ici : 1) le calme mental doté de la félicité des souplesses physique et mentale, qui est issu de la demeure en un seul point d'un esprit vertueux qui a pacifié les distractions envers les objets erronés d'un esprit perturbé, et 2) la *vision supérieure*, issue de la sagesse qui analyse parfaitement le sens profond.

1.3.1. Le calme mental

1) Avantages découlant du calme mental

Il est révélé dans le *Soutra du grand nirvana* :

Le Vainqueur a déclaré : « Fils de la lignée, les deux phénomènes que sont le calme mental et la vision supérieure devraient être développés avec enthousiasme. Tout Bhikshou qui désire atteindre l'état de *Celui entré dans le courant* doit s'entraîner avec enthousiasme dans ces deux qualités ».

Aussi, dans le *Soutra qui élucide l'intention* :

Maitreya, sache que la totalité des qualités vertueuses mondaines ou supramondaines des Auditeurs, des Bodhisattvas et des Bouddhas sont le résultat du calme mental et de la vision supérieure.

Dans le *Soutra démontrant la grande compassion de Ceux Ainsi-Allés* :

Voici quelles sont les deux qualités qui constituent la voie de libération du samsara : le calme mental et la vision supérieure.

Dans le *Soutra du grand nirvana* :

Fils de la lignée, un Bodhisattva, un grand Bodhisattva doté des deux qualités a le pouvoir d'être grandement bénéfique. Quelles sont ces deux qualités? Ce sont la concentration et la sagesse. Fils de la lignée, par exemple, si un forgeron plonge de l'or dans un four, ce dernier prendra la forme désirée. Il en est de même avec la concentration et la sagesse d'un Bodhisattva. Fils de la lignée, par exemple, dans un miroir propre et clair, il est possible de voir le reflet de la forme d'un visage. Il en est de même avec la concentration et la sagesse d'un Bodhisattva¹⁵. Ainsi, un Bodhisattva, un grand Bodhisattva qui médite sur ces deux qualités en retirera un immense bénéfice. Fils de la lignée, un Bodhisattva, un grand Bodhisattva qui médite sur ces deux qualités dominera ses cinq sens. Il pourra tolérer plusieurs souffrances, il n'entretiendra pas les perturbations mentales temporaires, il ne sera pas dupé par de mauvaises vues, il abandonnera définitivement les pensées négatives et il accomplira rapidement et pleinement l'insurpassable et parfait éveil afin d'être bénéfique à tous les êtres sensibles.

¹⁵ Ici, les exemples veulent démontrer l'importance de la concentration (et de la sagesse) comme étant le fondement permettant la pratique de la voie. De même, le four est le fondement permettant au forgeron de fondre l'or et le miroir est ce qui permet à une personne de voir son visage.

Ce Soutra n'est pas retranscrit en entier ici. Le pionnier de l'enseignement bouddhiste au Tibet, Lama Tsongkhapa, explique également dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Les branches, les feuilles, les fleurs et les fruits d'un arbre sont innombrables, mais ils prennent tous leur source dans ses racines. De même, les multiples niveaux de concentration dont il est fait mention dans les différents véhicules proviennent tous du calme mental et de la vision supérieure.

Dans *Les étapes de la méditation, tome 2*, de Kamalashila :

Tous les yogis doivent absolument s'en remettre en tout temps au calme mental et à la vision supérieure.

Et Kamalashila de continuer :

Le yogi chez qui la vision supérieure n'est pas accompagnée de calme mental aura l'esprit distrait de son objet, tout comme, par exemple, la flamme d'une lampe à beurre vacille dans le vent.

Shantidéva dit :

La vision supérieure pleinement dotée de calme mental détruit toutes les perturbations mentales. Sachant cela, recherchez le calme mental dès le départ.

Le calme mental est donc le fondement indispensable des qualités des trois véhicules. De même qu'il est nécessaire de posséder un récipient afin de pouvoir y verser de l'eau, il est tout aussi nécessaire de s'entraîner au calme mental afin de développer des qualités.

En résumé, le simple être ordinaire que je suis n'a jamais vu une seule voie parmi toutes les voies des trois véhicules (Shravaka, Pratyekabouddha et Bodhisattva) ou des Mantras qui ne dépendrait pas du calme mental et de la vision supérieure. De plus, je n'ai jamais même imaginé ou rêvé que cela puisse être possible.

2) Comment atteindre le calme mental

Dans *Distinguer entre la voie du milieu et les extrêmes* de Maitreya :

Il surviendra par l'abandon des cinq obstacles et l'application des huit antidotes. La paresse, l'oubli de l'instruction, le relâchement et l'agitation, la non-application et l'application sont considérés comme les cinq obstacles.

Les cinq obstacles au calme mental sont donc :

- a) la paresse;
- b) l'oubli de l'instruction;
- c) le relâchement et l'agitation;
- d) la non-application des antidotes au relâchement et à l'agitation;
- e) l'application excessive des antidotes lorsqu'il n'y a ni relâchement ni agitation.

Les huit antidotes aux cinq obstacles sont :

- a. la foi confiante,
- b. l'aspiration,
- c. l'effort joyeux,
- d. la souplesse méditative,
- e. l'attention,
- f. la vigilance,
- g. l'application de l'antidote,
- h. l'équanimité de la non-application.

a) La paresse

Ses antidotes : la foi confiante, l'aspiration, l'effort joyeux, la souplesse méditative

Dans le *Compendium de la connaissance supérieure*¹⁶, Asanga définit la paresse comme une absence de plaisir intérieur en rapport avec ce qui est positif. Sa fonction est donc de freiner les activités vertueuses. Elle est de trois sortes :

- La *procrastination* : elle consiste à remettre à plus tard, au lendemain, au surlendemain, à la semaine prochaine, au mois prochain, à l'année prochaine, etc. Bref, elle consiste à ne pas accomplir une action immédiatement. Son antidote est de réfléchir à la grande difficulté d'obtenir une si précieuse vie humaine et à l'impermanence qui la guette constamment.

- La *poursuite d'activités négatives* : dans un contexte bouddhiste, mettre beaucoup d'efforts dans des activités mondaines distrayantes n'est pas qualifié d'effort joyeux, mais plutôt d'obstination. En effet, l'effort dont on parle dans le bouddhisme est qualifié de *joyeux* ou d'*enthousiaste* et est toujours en lien avec la poursuite d'objectifs vertueux. L'antidote à cette sorte de paresse est de réfléchir au fait que les activités mondaines sont sans essence et qu'elles produisent de la souffrance. Ainsi on les abandonnera.

- *Le découragement*, c'est penser par exemple : « Comment une personne comme moi pourrait-elle atteindre le calme mental? » Dans *L'entrée dans la conduite des*

¹⁶ La définition des facteurs mentaux tels que l'aspiration, l'enthousiasme, etc. qui suivront tout au long de ce texte proviennent du même ouvrage d'Asanga.

Bodhisattvas, Shantidéva affirme que même les mouches atteindront un jour l'illumination. Alors nous, étant nés humains, sachant parler et possédant la capacité de comprendre les enseignements, comment ne pourrions-nous pas développer le calme mental? Nous le pouvons! Nous devons penser ainsi.

En proie à la paresse, les objectifs à court et à long terme, pour cette vie et les suivantes, ne pourront pas être réalisés. Une personne paresseuse, malgré une grande intelligence, aura de la difficulté à atteindre le calme mental.

La paresse peut être contrée par l'application des quatre premiers antidotes, le premier entraînant le second et ainsi de suite comme une série de causes et d'effets. Voici les quatre antidotes :

Tel qu'expliqué dans le *Compendium de la connaissance supérieure*, la *foi confiante* implique nécessairement la considération d'un objet existant. C'est, par exemple, la conviction profonde en l'existence, la véracité et l'infaillibilité des principes de la loi de cause à effet, comme le fait que le bonheur résulte d'actes vertueux. Bref, la foi confiante dont il est question fait partie des onze facteurs mentaux positifs.

Tel que mentionné dans le *Compendium* d'Asanga, l'*aspiration* fait qu'en observant un objet désiré, on souhaite l'obtenir. C'est alors que l'intérêt à l'égard de cet objet croît et suscite l'enthousiasme. L'aspiration est de trois sortes : l'aspiration à se procurer l'objet, celle de ne pas être séparé de l'objet et celle qui poursuit tout simplement un objectif. De façon générale, c'est sur la base de la confiance que naît l'aspiration. En faisant croître l'admiration et l'intérêt, l'aspiration suscite

l'enthousiasme qui donne naissance à des qualités qui n'auraient pas été développées sans cela. Pour leur part, les qualités déjà acquises demeurent et continuent de progresser. Comme l'aspiration anéantit tous les facteurs mentaux négatifs et actualise ceux qui sont positifs, il est de première importance de s'efforcer de la cultiver sans relâche. Dans son *Compendium*, Asanga explique que l'aspiration a pour fonction de produire l'enthousiasme.

En observant des actes vertueux, l'*enthousiasme* ou l'*effort joyeux* génère une joie réelle en l'esprit. Sa fonction est de mener à terme les actions positives. Elle est de cinq sortes :

- *L'effort joyeux tel une armure* : c'est générer de la joie avant d'entreprendre une action vertueuse.
- *L'enthousiasme dans l'action* : c'est la persistance et l'intensité du sentiment de joie dans l'action.
- *L'effort courageux* : c'est la joie qui empêche le découragement.
- *L'effort irréversible* : c'est la joie qui empêche l'abandon.
- *L'effort insatiable* : c'est le désir de toujours faire plus et mieux.

L'enthousiasme peut aussi être résumé en trois catégories : l'enthousiasme comme une armure, l'enthousiasme à cultiver la vertu et l'enthousiasme à œuvrer au bien des êtres sensibles.

La *souplesse* est décrite dans le *Compendium* comme un facteur mental qui procure une maniabilité complète du corps et de l'esprit permettant de les utiliser à sa guise lors de la considération d'un objet vertueux. Sa fonction est d'éliminer toutes les conditions

défavorables du corps et de l'esprit, dont les cinq voiles. Ces cinq voiles¹⁷ sont :

- l'aspiration aux objets du monde du désir,
- l'envie de nuire,
- le sommeil et la torpeur (ou noirceur),
- l'agitation et le regret
- le doute.

La paresse est contrée par les quatre premiers antidotes dont le premier est la *foi confiante* qui naît en voyant les avantages du calme mental. Par exemple, si l'on avait la conviction profonde qu'un trésor est caché sous la terre, il ne serait pas difficile de se mettre au travail et de creuser pour le déterrer. De même, en voyant les grandes qualités de la concentration, on voudra amorcer le cheminement spirituel. Dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil*, Lama Tsongkhapa présente les avantages de la concentration :

Quand le calme mental est atteint, l'esprit est rempli de joie et le corps de félicité. Ainsi, le bonheur est présent au cours de cette vie. De plus, comme les souplesses physique et mentale ont été atteintes, l'attention peut être dirigée vers n'importe quel objet vertueux choisi. Comme la distraction incontrôlée envers des objets inappropriés a été éliminée, nous ne sommes pas constamment occupés à des actes négatifs et toute vertu accomplie est extrêmement puissante. Grâce au calme mental, il est possible de développer des qualités telles que des pouvoirs et connaissances surnaturels. En particulier, c'est sur la

¹⁷ On y reviendra dans la section sur les quatre sortes d'application. Ces cinq voiles sont expliqués plus en détail dans *L'essence de la voie vers l'éveil*, par Lama Samten, 2^e édition 2014.

base du calme mental qu'il est possible de développer la vision supérieure qui connaît la nature réelle des phénomènes et tranche ainsi la racine du samsara. En réfléchissant à n'importe laquelle de ces qualités, on prendra conscience et on méditera sur des éléments qui renforcent notre motivation à cultiver la concentration. Lorsque cette tendance naîtra en nous, on sera constamment motivé à cultiver la concentration et elle sera facile à atteindre. En outre, comme on la cultivera à répétition également après l'avoir obtenue, il sera difficile de la perdre.

Connaissant ces avantages, on aura l'*aspiration* à atteindre le calme mental et ainsi naîtra naturellement en nous l'effort joyeux ou l'*enthousiasme* à le cultiver. Suite à cette application graduelle d'antidotes se manifesteront finalement le résultat qu'est l'obtention de la *souplesse physique et mentale*. Ainsi, en sachant pratiquer ces quatre antidotes, la paresse sera dominée et le calme mental et la vision supérieure seront facilement développés.

b) L'oubli de l'instruction

Son antidote : l'attention

Oublier l'instruction signifie perdre l'attention sur l'objet de méditation. C'est donc une absence de clarté d'esprit et un oubli envers un objet vertueux. Elle est provoquée par le souvenir d'un objet générant une perturbation mentale. Ce facteur mental sert de base à la distraction. Lorsqu'un esprit est doté d'une attention tendant vers la non-vertu, on parle d'*attention perturbée*. Dans le *Compendium de la connaissance supérieure*, il est dit que l'attention perturbée ne doit pas être confondue avec le facteur mental positif qu'est l'attention.

L'antidote à l'oubli de l'instruction est l'attention. L'*attention*¹⁸ empêche d'oublier l'objet de méditation avec lequel on s'est familiarisé. Elle a pour fonction d'éliminer la distraction de l'esprit. Dans son *Compendium*, Asanga mentionne que l'attention permet de suivre un objet d'observation sans le perdre et de l'identifier clairement. Elle permet également de se souvenir d'idées, de paroles ou d'actes bénéfiques posés il y a de cela très longtemps.

Quelles sont les instructions que nous devrions bien garder en mémoire? Ce sont les trois corbeilles, qui contiennent l'essence de toutes les instructions des excellentes paroles du Vainqueur.

L'entraînement supérieur à l'*éthique*, en permettant l'arrêt des distractions externes, est la base de toutes les qualités. L'entraînement supérieur à la *concentration*, par la pratique de la stabilisation de l'esprit en un point, permet l'atteinte du calme mental. L'entraînement supérieur à la *sagesse*, par la réalisation de la nature réelle des phénomènes, permet l'obtention de la vision supérieure.

Les trois entraînements supérieurs sont nécessaires afin de trancher l'ignorance, racine du samsara. Par exemple, si nous désirons couper un arbre imposant, nous devons d'abord avoir de la force musculaire (l'éthique), une hache bien aiguisée (la sagesse) ainsi que la précision de toujours frapper au même endroit (la concentration).

¹⁸ D'autres traducteurs utilisent les termes *mémoire*, *rappel* ou encore *pleine conscience* pour parler de l'attention

L'*attention* et la *vigilance*¹⁹ sont les supports particuliers nécessaires afin d'atteindre la concentration en un point.

La *concentration* focalise l'esprit en un point sur un des aspects d'un objet volontairement considéré par l'esprit. Sa fonction est de permettre à la sagesse de se développer. Asanga explique que la concentration consiste à amener un objet de méditation à l'esprit, à stabiliser l'esprit sur cet objet et à l'y focaliser. Elle sert de support à la sagesse.

L'*attention* comporte trois particularités. Premièrement, *concernant la particularité de l'objet* : nous avons précédemment déterminé notre objet de méditation et sommes devenus habitués à celui-ci. Il a été expliqué auparavant que la tradition de Lama Tsongkhapa recommande de visualiser le corps d'un Bouddha pour plusieurs raisons.

Certains préfèrent utiliser un objet de méditation non-formel plutôt qu'une forme. Par exemple, en suivant la pensée du *Court exposé des étapes de la voie vers l'éveil* de Lama Tsongkhapa, Panchen Tcheugyen (4^e Panchen Lama, 1570-1662) fonda la tradition du *Mahamoudra de Toubhita* qui présente une technique de méditation sur l'esprit lui-même afin d'atteindre le calme mental. Ceci équivaut à la méditation sur la nature de l'esprit. Il est aussi possible, lors des étapes de génération et d'achèvement des Tantras, d'atteindre le calme mental en méditant sur le corps d'une déité ou sur une lettre respectivement.

¹⁹ La vigilance sera présentée au point c) *Le relâchement et l'agitation*.

Ces instructions concernent uniquement les pratiquants qui aspirent au bonheur de la libération et de l'omniscience. Ceux qui méditent et qui ne recherchent que le *simple calme mental* n'ont pas à suivre ces instructions. Il est possible en effet d'atteindre le *simple* calme mental en visualisant un objet quelconque tel une pierre, une goutte, une fleur, une lumière, etc. Certaines personnes préfèrent se concentrer sur un objet physiquement devant eux. Elles ne pourront toutefois pas atteindre le calme mental, car il ne peut être atteint que par la conscience mentale et non par la conscience visuelle.

La deuxième particularité de l'attention est le *mode d'appréhension* : l'aspect de l'objet de visualisation apparaît clairement à l'esprit et il n'est pas oublié durant la session de méditation, tout comme on se rappelle la nourriture quand on a faim. La dernière particularité est sa *fonction* : l'attention prévient la dispersion vers un autre objet.

Le glorieux Aryasoura révèle, dans son *Compendium des perfections* :

Solidifiez votre esprit en le maintenant sur un seul objet de méditation. Le laisser aller vers plusieurs objets résultera en un esprit en proie aux perturbations.

Ainsi, notre méditation sera un succès si l'on choisit un seul objet et que l'on y fixe notre esprit. Il est impossible d'accomplir le calme mental en changeant constamment d'objet. Prenons un exemple : si l'on veut faire du feu par la friction de deux morceaux de bois, mais que l'on change constamment les morceaux utilisés, le feu ne prendra pas. Seule une friction constante et répétée permettra de générer la chaleur qui

donnera naissance au feu. Il en est de même de l'esprit qui désire atteindre le calme mental.

Lorsque l'éléphant fou de l'esprit est distrait, attachons-le avec la corde du rappel des instructions au pilier de l'objet visualisé solide comme le mont Mérou et maîtrisons-le avec le crochet de la sagesse. Si l'éléphant indiscipliné de l'esprit est contrôlé par un gardien, il ne pourra pas aller où il veut.

c) Le relâchement et l'agitation

Leur antidote : la vigilance

Si nous ne savons pas reconnaître et différencier torpeur, sommeil, relâchement, distraction, dispersion, négligence et agitation, nous serons comme un médecin ne sachant pas reconnaître une maladie et dans l'incapacité de la soigner. Nous n'aurons donc pas alors une méditation parfaite.

D'abord, la *torpeur* obscurcit la conscience, alourdissant le corps et l'esprit comme lorsque l'on s'endort. Elle peut être neutre ou négative. Elle agit comme cause au relâchement et n'est jamais positive. Du *Compendium de la connaissance supérieure* :

Qu'est-ce que la ***torpeur***? C'est un état d'esprit inapte relié à l'ignorance dont la fonction est de contribuer au développement de toutes les perturbations mentales principales et secondaires.

Qu'est ce que le *sommeil*? Dans le *Compendium* :

Peu importe la nature de l'objet (vertueux, non vertueux ou neutre) et comment il est appréhendé, l'esprit est involontairement retiré de son objet vers

l'intérieur. La fonction de ce facteur mental se résume à l'abandon des activités.

Malgré l'obtention d'une précieuse existence humaine, la moitié de celle-ci peut être gaspillée dans le sommeil si on n'y fait pas attention. Il est donc très important de s'assurer d'avoir un sommeil vertueux²⁰. Le *relâchement* mental est décrit dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Parce que l'esprit relâche le maintien de sa visualisation, celle-ci n'est ni très claire ni très ferme. S'il y a clarté, mais que le mode d'appréhension de l'objet n'est pas très clair, nous avons alors développé le relâchement.

Et dans *Les étapes de la méditation, tome 2* :

C'est comme être aveugle, comme être dans l'obscurité, ou comme avoir les yeux fermés : l'esprit qui ne voit pas clairement l'objet de méditation est devenu la proie du relâchement.

Le relâchement est de deux types : grossier et subtil. Le relâchement grossier est présent lorsqu'on se rappelle l'objet de méditation avec stabilité, mais qu'il manque la clarté. Le relâchement subtil se manifeste lorsque nous ne perdons pas le maintien de l'objet, que nous avons la stabilité et la clarté de l'image, mais que la force du maintien est réduite et la clarté n'est pas intense. Par exemple, c'est comme lorsqu'on tient un livre dans sa main alors qu'on est fatigué ou que l'esprit est distrait :

²⁰ De là l'importance de l'entraînement de l'esprit nous permettant d'utiliser le sommeil positivement, avec une motivation bien dirigée au moment de s'endormir.

on ne le tient pas fermement et on l'échappe. Le relâchement mental subtil est le principal obstacle à la méditation; les grands méditants devraient connaître ce point important.

La stabilité et la clarté ne sont pas dues à l'objet, mais plutôt à l'état de la conscience du sujet qui médite. Lorsqu'il n'y a pas de clarté, c'est comme si un voile était descendu sur l'image. Le relâchement peut être vertueux ou neutre.

La *distraction* est expliquée aussi dans le *Compendium* :

Peu importe l'objet considéré par l'esprit, il l'en disperse et l'en distrait. La fonction de ce facteur mental qui fait partie de la catégorie des trois poisons (désir-attachement, aversion et ignorance) est de faire obstacle à la libération du désir-attachement.

L'*agitation* et la distraction sont distinctes. L'*agitation* est une dispersion de l'esprit vers un objet attrayant et est de la même catégorie que le désir-attachement. La *distraction*, quant à elle, peut être dispersée vers plusieurs types d'objets et elle fait partie de la catégorie des trois poisons de l'esprit.

La *dispersion* et la distraction se distinguent car la dispersion peut être vertueuse, non vertueuse ou neutre, tandis que la distraction est uniquement non vertueuse.

De plus, la distraction possède six divisions terminologiques :

- La *distraction naturelle* : c'est celle des cinq consciences sensorielles.
- La *distraction dirigée vers l'extérieur* : il s'agit de la plupart des dispersions mentales, de l'agitation mentale, etc.
- La *distraction de l'intérieur* : elle renvoie au relâchement mental grossier et subtil ainsi qu'à l'attachement à l'expérience de la concentration méditative par exemple.
- La *distraction dirigée vers des caractéristiques* : c'est l'attachement aux plaisirs puérils liés aux huit préoccupations mondaines.
- La *distraction vers des tendances négatives*, c'est l'orgueil qui pense « Moi ».
- La *distraction appliquée* : c'est l'engagement dans une voie inférieure malgré l'existence de la voie et de la concentration suprêmes.

La *négligence* est définie dans le *Compendium* d'Asanga comme l'absence de retenue par rapport aux objets non vertueux au moment de s'engager dans la vertu ainsi que l'absence d'effort dans la vertu. Elle permet l'accroissement des méfaits et contribue à la diminution de la vertu. La négligence est associée aux trois poisons fondamentaux de l'esprit (désir, aversion et ignorance) et à la paresse.

L'*agitation mentale* est un état d'esprit non pacifié qui se disperse vers les objets possédant des caractéristiques agréables, tels les objets du désir sensoriel. Ce facteur mental a la fonction de nuire à la concentration et fait partie de la même catégorie que l'attachement. La dispersion et l'agitation sont différentes : la dispersion peut être vertueuse, non vertueuse et neutre, tandis que

l'agitation, comme elle est associée au désir-attachement, n'est que non vertueuse ou neutre. Il est mentionné dans le *Compendium de la connaissance supérieure* :

Qu'est-ce que l'agitation? Un aspect perturbé de l'esprit, de même catégorie que le désir-attachement, dominé par des signes attirants. Elle a la fonction de faire obstacle au calme mental.

En ce qui concerne l'agitation, trois choses sont à considérer : l'objet, l'aspect et la fonction. L'objet est attirant et agréable pour l'esprit. Concernant l'aspect : étant associé au désir-attachement, cet esprit à l'aspect perturbé et dispersé vers l'extérieur s'engage pleinement envers l'objet d'attachement. Sa fonction est d'interrompre la concentration sur l'objet de méditation. Quand l'esprit est concentré intérieurement de la sorte, l'attachement aux formes, sons et autres objets des sens provoque l'agitation et dirige et distrait involontairement l'esprit vers ceux-ci. Lama Tsongkhapa explique dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Parle-t-on d'agitation lorsqu'il y a dispersion au cours de laquelle d'autres perturbations mentales distraient l'esprit de son objet, ou encore lorsqu'il y a dispersion vers un autre objet vertueux? Comme l'agitation fait partie de la même catégorie que le désir-attachement, être distrait par d'autres perturbations ne constitue pas de l'agitation. Cela constitue plutôt le processus mental de la distraction, un des vingt facteurs mentaux négatifs. La dispersion envers des objets vertueux peut induire n'importe quel processus mental ou facteur mental positif. Ainsi, ce ne sont pas toutes les dispersions qui sont des agitations.

Voici les causes du développement de l'agitation et du relâchement telles qu'énoncées dans *La réalité sur les terres* :

Quelles sont les causes du relâchement et de l'agitation? Ne pas protéger les portes des sens, ne pas manger avec modération, ne pas s'appliquer avec effort à ne pas dormir le premier et le dernier tiers de la nuit, ne pas demeurer vigilant, ne pas être habile et aimer la paresse. En méditant sans l'ensemble des conditions favorables au calme mental, le relâchement et l'agitation naîtront facilement.

Par exemple, à cause de l'agitation, nous nous souviendrons clairement d'un objet ou d'un événement que nous avons vu durant la journée, au cours de la soirée, le lendemain, la semaine suivante ou même le mois suivant. Lama Tsongkhapa explique dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Il n'est pas suffisant de seulement connaître le relâchement et l'agitation afin de générer la vigilance qui reconnaît le relâchement et l'agitation; il faut aussi générer la vigilance qui reconnaît avec précision leur présence durant la méditation.

À cette étape, l'antidote à appliquer est la vigilance. Bien qu'elle ne soit pas l'antidote réel à l'agitation et au relâchement, elle en est néanmoins une composante. Elle fonctionne en fait comme un éclaireur dans l'armée, en détectant la présence ou l'absence de relâchement ou d'agitation. Elle est décrite ainsi dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Maintenir la vigilance se résume à examiner régulièrement, par intervalles, la condition de son corps et de son esprit.

La vigilance protège en surveillant la venue du relâchement et de l'agitation ; elle ressemble à une caméra de surveillance. Elle fait partie de la catégorie de la sagesse.

La *sagesse*, elle, fait la distinction entre ce qui est à adopter et ce qui est à rejeter en observant un objet d'analyse; elle élimine donc le doute et les cognitions erronées. Dans son *Compendium*, Asanga indique que la sagesse analyse les phénomènes qu'elle choisit comme objet d'observation. Les objets d'analyse possibles sont ceux à adopter et ceux à rejeter; cela regroupe donc tous les phénomènes. Afin de déterminer quels sont les phénomènes à adopter et ceux à rejeter, on doit user de raisonnements logiques variés. La sagesse se divise en trois : la sagesse née de l'écoute, la sagesse née de la réflexion et la sagesse née de la méditation.

La nature de **P'écoute** consiste en la compréhension survenant après l'écoute d'excellentes paroles jamais entendues ou après s'être remémoré ce qui a été entendu et gardé à l'esprit. La nature de la **sagesse née de P'écoute** est d'arriver à une certitude claire de ce que l'on a entendu. L'écoute peut être de plusieurs sortes : l'écoute des mots, de la signification, des cinq sciences conventionnelles, des étapes de la voie vers l'éveil, etc. Bref, il existe un éventail varié de sujets d'écoute.

La nature de la **réflexion** est la contemplation et l'analyse par le biais de raisonnements logiques variés du sens de ce qui a été précédemment entendu afin d'en arriver à une certitude valide. La nature de la **sagesse née de la réflexion** est la conviction qui naît en nous après la contemplation et l'analyse du sens des enseignements entendus. Il existe également plusieurs

sortes de réflexions : la réflexion sur les mots, sur la signification, etc.

La nature de la **méditation** consiste en un retrait intérieur de l'esprit afin qu'il se familiarise, par le biais de l'analyse et de la stabilisation, avec le sens qui a été établi avec certitude par le processus de la réflexion. La nature de la **sagesse née de la méditation** est l'obtention d'un esprit focalisé en un point doté d'une souplesse méditative extraordinaire, provenant de la familiarisation avec le sens de ce qui a été établi avec certitude par la réflexion. Elle est de deux sortes : la méditation analytique et de stabilisation.

d) La non-application des antidotes

Son antidote : l'application des antidotes

Dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil*, Lama Tsongkhapa explique que l'antidote réel au relâchement mental est de réfléchir aux bienfaits de l'esprit d'éveil, à la précieuse vie humaine, à l'impermanence, etc.

Et dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Cette précieuse vie humaine si difficile à acquérir permet d'accomplir tous nos objectifs. Si elle ne nous est d'aucun secours maintenant, quand cette chance se présentera-t-elle à nouveau?

L'omniscient Tsongkhapa a aussi dit dans son *Commentaire sur le Traité fondamental de la voie du milieu* (de Nagarjouna) :

Travaillons avec effort à ne pas revenir les mains vides de l'île pleine de richesses où nous sommes maintenant arrivés.

Afin d'éliminer la torpeur, le sommeil, le relâchement, etc. cela peut aider de demeurer dans un endroit élevé ou frais. Il peut également être utile de se mettre de l'eau dans la figure, de boire un peu de thé ou de faire quelques pas. Une fois le problème résolu, on peut reprendre la méditation.

Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil explique que l'antidote réel à l'agitation mentale est de méditer sur le détachement. Ainsi, peu importe l'objet, bon ou mauvais, qui provoque notre agitation ou envers lequel on éprouve de l'attachement, nous devrions méditer sur ses aspects opposés, afin de diminuer l'état d'esprit perturbé.

Par exemple, si l'on est attaché à une fleur ou agité par elle, on devrait immédiatement analyser en détail comment elle ne peut exister de manière autonome. Elle finira par se décomposer, elle pourrira, elle sentira mauvais et deviendra laide. Comme elle est de nature composée et impermanente, elle ne possède pas la nature permanente et autonome de la beauté que nous lui attribuons. Dans *L'essence de la voie du milieu* :

L'agitation est pacifiée par la réflexion sur l'impermanence, entre autres.

On doit réfléchir à l'impermanence, aux souffrances générales et particulières du samsara, ainsi qu'aux bienfaits de la libération, par exemple. Si cela ne fonctionne pas, c'est que nos pensées conceptuelles sont coriaces. On doit donc employer une manière plus énergique de les éliminer. Concentrons-nous alors sur le compte de la respiration comme il a été expliqué plus haut, sans se laisser distraire par autre chose. Pouvoir compter ainsi environ jusqu'à 21 sans être distrait est la

mesure correspondant à l'atteinte de la première étape du calme mental. Si l'on n'arrive pas à suivre le mouvement du souffle jusqu'à 21, continuons à persévérer jusqu'à ce qu'on y arrive sans se laisser distraire. Il s'agit de la technique la plus facile et la plus pratique permettant de stopper l'agitation mentale.

L'agitation est de deux types : grossière et subtile. Sa forme grossière est présente lorsqu'on est attentif à l'objet, qu'il y a clarté, mais pas de stabilité. Sa forme subtile est présente lorsqu'il y a clarté et stabilité de l'objet, mais le mode d'appréhension manque de vigueur et que la stabilité est faible. Ce sont les principaux obstacles qui se présentent aux grands méditants.

En outre, l'application des antidotes au relâchement et à l'agitation a pour objectif de discipliner son propre esprit. L'objectif n'est pas de discipliner l'esprit d'autrui.

Comment reconnaît-on le *relâchement subtil*? Lorsqu'on place l'esprit en concentration, qu'il y a clarté et stabilité, mais que le mode d'appréhension de l'objet de méditation est trop relâché, ce qui fait que la clarté n'est pas intense. Son antidote est expliqué dans un Sutra où le Bhagavan explique que les cordes d'une cithare produisent un beau son lorsqu'elles ne sont ni trop tendues, ni trop relâchées; elles doivent être justement accordées. Nous devrions méditer ainsi.

Ainsi, si l'esprit en concentration méditative recherche la clarté et la stabilité, mais exerce un mode d'appréhension trop tendu, il est en danger de devenir la proie de l'agitation et doit être un peu plus détendu. Au contraire, si le mode d'appréhension de ces deux aspects est trop détendu, le danger devient le relâchement mental. On doit alors resserrer un peu la

visualisation. Les grands yogis affirment que sans user de vigilance de manière intelligente, il sera très difficile aux débutants de concentrer l'esprit en un point. Le maître Chandragomin a dit :

Si je mets de la vigueur, l'agitation apparaît ; si je l'abandonne, le relâchement prend place. Il est très difficile d'atteindre l'équilibre méditatif. Que devrais-je faire de mon esprit troublé?

Ainsi, lorsque ces problèmes surviennent en notre esprit, il importe de ne pas confondre relâchement mental et concentration, de même qu'il est essentiel de ne pas confondre nos ennemis et les membres de notre famille. Ici, notre véritable ennemi est la saisie du soi qui nous fait chérir notre personne plus qu'autrui. L'ennemi n'est donc pas *notre propre personne*, mais plutôt *l'attitude qui chérit* de manière exagérée sa propre personne. Si l'on confond les deux, la voie entière du calme mental et de la vision supérieure sera erronée. C'est la raison pour laquelle les grands yogis ont pris à cœur de présenter clairement ces instructions insurpassables.

Pour résumer, le mode d'appréhension, la stabilité et la clarté sont inclus dans les trois entraînements supérieurs. Le mode d'appréhension représente l'entraînement supérieur à l'éthique, la stabilité représente l'entraînement supérieur à la concentration et la clarté représente l'entraînement supérieur à la sagesse. Pour cette raison, il est très important de méditer sur la façon dont les trois entraînements supérieurs se supportent mutuellement et de ne pas se tromper sur leur ordre de progression.

Si nous n'appliquons pas immédiatement un antidote lorsque surviennent le relâchement, l'agitation, la

négligence, la torpeur, le sommeil, la distraction, la dispersion, etc., ce sera un obstacle. Il importe donc d'avoir l'intention d'appliquer immédiatement l'antidote face à l'agitation et au relâchement.

En effet, c'est notre *intention* qui contribuera à l'application des antidotes. Fonctionnant à la manière d'un aimant, l'*intention* incite la conscience et les facteurs mentaux qui l'accompagnent à se diriger, sans autre choix, vers l'objet déterminé. Asanga, dans son *Compendium de la connaissance supérieure*, dit que tous les karmas (actes), qu'ils soient d'ordre mental, physique ou verbal, sont des karmas intentionnels ou des intentions.

Tel un espion qui dénonce son ennemi dès qu'il l'aperçoit et tente alors de l'arrêter, on doit user de vigilance pour détecter l'agitation et le relâchement – grossier ou subtil – et si c'est le cas, appliquer immédiatement l'antidote approprié.

e) L'excès d'application des antidotes

Son antidote : l'équanimité de la non-application

Bien que l'application soit un antidote, lorsque nous avons mis fin au relâchement et à l'agitation, l'application d'antidotes devient excessive et donc un obstacle à l'atteinte du calme mental. Donnons un exemple : une mère peut tenter d'endormir son enfant en utilisant différentes méthodes (chansons, caresses, histoires, etc.), mais lorsque celui-ci s'est finalement assoupi, elle doit absolument cesser de faire du bruit ou de bouger afin de ne pas le réveiller. De la même façon, si l'on applique des antidotes au relâchement et à l'agitation alors qu'ils ne sont pas présents et que

l'esprit est déjà concentré en un point, l'esprit ne pourra pas maintenir sa concentration.

Le huitième antidote permettant d'éviter l'excès d'application des antidotes est donc de cultiver l'équanimité méditative de la non-application. Lama Tsongkhapa l'explique dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Quelle sorte d'équanimité est-ce? Il y a généralement trois sortes d'équanimité : 1) la sensation neutre, 2) l'impartialité faisant partie des quatre incommensurables et 3) l'équanimité d'application. On parle ici du troisième type, dont la nature est expliquée ainsi par Asanga dans *Les terres des auditeurs* : « Qu'est-ce que l'équanimité? C'est lorsque l'esprit observe un objet associé au calme mental et à la vision supérieure et qu'il demeure dans un engagement calme et naturel, dans un état de bien-être mental. C'est une fonction mentale spontanée qui survient après avoir obtenu la maniabilité et qui permet une égalité mentale libre de perturbations. »

Dans le *Compendium de la connaissance supérieure*, Asanga décrit le facteur mental de l'équanimité :

Peu importe l'objet sur lequel l'esprit repose, *l'équanimité*²¹ en rend l'expérimentation neutre. Sa fonction est de ne laisser aucune place aux états d'esprit perturbés.

²¹ Il ne s'agit pas ici de l'un des quatre incommensurables (amour, compassion, joie et équanimité), mais plutôt de l'équanimité présente au moment de l'étape de non-application des antidotes au calme mental.

À partir de la huitième étape du calme mental, le relâchement et l'agitation ne sont plus présents. Si, après avoir vérifié leur présence, nous appliquons un antidote dans un excès de zèle, nous interrompons l'état mental souhaité. L'application sera alors devenue un obstacle. Le cas échéant, ne mettons pas trop d'effort dans la vigilance. Il est préférable de la relâcher un peu et de cultiver l'équanimité.

Bref, le relâchement empêche un maintien stable alors que l'agitation empêche l'absence de distraction. En méditation, si on atteint une certaine stabilité, nous serons principalement en proie au relâchement. Pour le prévenir, augmentons la clarté et raffermissons le mode d'appréhension de l'objet. Si la clarté est présente, le danger est l'agitation. Pour la prévenir, recherchons la stabilité.

Par conséquent, il est primordial de se libérer de toute incompréhension sur la manière d'obtenir la concentration désirée. Nous devons développer une concentration en un point dotée d'un mode d'appréhension ferme des deux particularités que sont la stabilité et principalement de la clarté. Les méditants devraient prendre à cœur de le faire selon ces instructions insurpassables.

Durée de la session de méditation

Les *Terres des auditeurs* et la majorité des autres textes classiques ne font pas clairement mention de la durée recommandée pour une séance de méditation. Le troisième volume des *Étapes de la méditation* de Kamalashila explique cependant qu'on peut demeurer en méditation aussi longtemps qu'on en est capable. Bien que cette mention fasse référence à une personne

ayant déjà réalisé le calme mental et qui médite sur la vision supérieure, il est évident qu'il en est de même pour la durée de la session de méditation sur le calme mental.

Il est mentionné dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* que durant les sessions trop longues le relâchement mental et l'agitation naissent aisément et que cela rend difficile l'atteinte d'une concentration parfaite. Les grands maîtres tibétains du passé ont expliqué qu'on devrait plutôt faire plusieurs courtes sessions. Bref, il importe d'y aller en accord avec la capacité de notre esprit et de méditer comme le suggère le dernier volume des *Étapes de la méditation* : « aussi longtemps que cela nous est possible. »

On peut demeurer en équilibre méditatif aussi longtemps qu'on ne ressent aucun inconfort ou obstacle physique ou mental. S'il survient un obstacle que nous ne parvenons pas à contrer, ne persistons pas et arrêtons immédiatement la séance. Éliminons les obstacles physiques et mentaux et reprenons ensuite la méditation. Ceci est la pensée des érudits. Nous devrions donc les imiter.

3) Réalisation des neuf étapes du calme mental

Asanga les explique dans son *Compendium de la connaissance supérieure* :

Qu'est-ce que le calme mental? Le placement intérieur, le placement continu, le remplacement, le placement soutenu, la discipline, la pacification, la pacification complète, la focalisation et l'équilibre méditatif.

Dans *L'ornement des Soutras du Mahayana* de Maitreya, la première étape du calme mental est définie comme « l'esprit qui place son attention sur l'objet ». Cela signifie une concentration où l'esprit, qui retire parfaitement son attention de tout objet extérieur et se dirige vers l'intérieur, se fixe sur le corps d'une déité ou de tout autre objet.

Le même texte définit la deuxième étape comme « continuité sans distraction ». Cela signifie une concentration où l'esprit qui a d'abord placé son attention sur l'objet de méditation, assure une continuité de fixation sur l'objet sans se laisser distraire par autre chose.

La troisième étape est décrite ainsi dans *L'ornement des Soutras*: « reconnaissant rapidement toute distraction, l'esprit est remplacé ». Cela fait référence à une concentration où, lorsque l'esprit est distrait vers l'extérieur par l'oubli, on le reconnaît et on le fixe à nouveau sur l'objet de méditation.

La quatrième est décrite comme celle où « le sage maintient son attention vers l'intérieur à des niveaux de plus en plus élevés ». À l'étape précédente, on reconnaissait la distraction et on l'éliminait. Ici on parle d'une concentration où la focalisation s'améliore de plus en plus.

Cela amène à l'atteinte du cinquième niveau, qui est décrit ainsi: « ensuite, voyant les avantages de la concentration, l'esprit se discipline ». C'est donc une concentration qui maintient l'esprit sur son objet de la manière suivante: si l'agitation ou le relâchement surviennent lors de la méditation de concentration, penser aux qualités de la concentration fait naître un

sentiment de joie envers la méditation de concentration.

L'ornement des Soutras décrit ainsi la sixième étape : « en voyant les désavantages de la distraction, le désintérêt pour la méditation est pacifié ». C'est ici une concentration qui maintient l'esprit sur son objet de cette manière : lorsque l'agitation survient en période de méditation de concentration, la simple analyse des désavantages de la distraction pacifie le désintérêt envers la méditation de concentration.

La septième étape est ensuite atteinte : « aussitôt que l'attachement, la mélancolie, etc. apparaissent, ils sont pacifiés ». Cette concentration issue de la méditation fait que l'attachement, la mélancolie, la torpeur, le sommeil, etc. qui surviennent durant la méditation de concentration sont immédiatement pacifiés.

La huitième étape est ainsi présentée : « celui muni de retenue et d'enthousiasme applique les antidotes aux obstacles en son esprit et atteint la spontanéité ». À ce niveau de concentration, en fournissant un certain effort l'esprit peut demeurer aussi longtemps qu'il le désire sur son objet de méditation.

Finalement, *L'ornement des Soutras* décrit ainsi la neuvième étape : « grâce à la familiarité, il n'y a pas d'application d'antidote ». À ce niveau de concentration, l'esprit demeure donc en équilibre méditatif aussi longtemps qu'il le désire sur son objet, spontanément et sans effort.

Voici la différence entre chacune des neuf étapes. Entre la première et la deuxième étape, il y a une différence seulement dans la durée de la concentration. Entre la

deuxième et la troisième, la durée de la distraction diminue. La différence entre la troisième et la quatrième étape est dans la possibilité de perdre la concentration sur l'objet de méditation. La quatrième et la cinquième étape se différencient par la présence ou l'absence de relâchement grossier. À la cinquième étape, on doit faire attention au relâchement subtil, mais ce n'est plus nécessaire dans la sixième. De plus, à la sixième étape l'agitation subtile est beaucoup moins présente qu'avant.

En passant de la sixième à la septième étape, on n'a plus besoin de porter une grande attention à la présence de relâchement et d'agitation subtils. La différence entre la septième et la huitième étape tient dans la présence ou l'absence d'agitation et de relâchement. La huitième et la neuvième se différencient par la nécessité ou la non-nécessité d'un effort.

4) *Accomplissement des six forces*

Les six forces sont : a) la force de l'écoute, b) la force de la contemplation, c) la force de l'attention, d) la force de la vigilance, e) la force de l'enthousiasme et f) la force de la familiarité.

a) Par la *force de l'écoute*, la première étape du calme mental est atteinte. Après avoir entendu d'une autre personne les instructions sur la manière de se concentrer sur l'objet de méditation, nous fixons d'abord simplement notre attention sur celui-ci. Toutefois, ce n'est pas encore le cas d'une familiarité due à notre propre contemplation répétée.

b) La *force de la contemplation* permet d'atteindre la deuxième étape. Par la pratique répétée de la fixation ou contemplation initiale de l'objet de méditation, nous

atteignons pour la première fois l'habileté à maintenir une petite continuité.

c) La *force de l'attention* permet l'obtention des troisième et quatrième étapes. À la troisième, lorsque l'esprit est distrait de son objet de visualisation, nous en prenons conscience et ramenons l'esprit sur cet objet. À la quatrième, l'attention est générée avec force dès le début, ce qui prévient la perte d'attention sur l'objet de méditation.

d) La *force de la vigilance* permet d'arriver aux cinquième et sixième étapes. La vigilance amène à comprendre les désavantages de suivre les pensées conceptuelles et les perturbations mentales secondaires. Voyant leurs désavantages, nous ne les suivons pas.

e) La *force de l'enthousiasme* permet d'atteindre les étapes sept et huit. En persévérant à éliminer les moindres pensées conceptuelles et perturbations mentales secondaires, nous ne nous soumettons plus à elles. En faisant cela, l'agitation, le relâchement et les autres obstacles à la méditation n'ont plus le pouvoir de nuire à notre concentration et nous réalisons ainsi une concentration continue.

f) Finalement, la *force de la familiarité* mène à la neuvième étape. Par le pouvoir d'une grande familiarité avec la concentration gagnée dans les étapes précédentes, la concentration en un point est développée sans effort.

C'est ainsi qu'Asanga explique le processus dans *Terres des auditeurs*. Nous devrions suivre ces instructions.

5) Mode d'action des quatre sortes d'applications

Les quatre applications sont les suivantes :

- a) application intense,
- b) application interrompue,
- c) application ininterrompue,
- d) application spontanée.

L'*application* est un facteur mental qui dirige et fixe l'esprit sur ce qu'il observe (l'objet d'observation). Ce facteur mental empêche la dispersion de l'esprit. L'intention et l'application sont distinctes : l'intention dirige l'esprit vers un objet en général alors que l'application fixe ou maintient l'esprit sur une particularité de cet objet.

Voici comment comprendre la réalisation des neuf étapes du calme mental par les quatre applications. Aux deux premières étapes, nous devons mettre de l'effort et nous *appliquer intensément*. De la troisième à la septième étape, nous ne pouvons demeurer longtemps concentrés, car *l'application est interrompue* par l'agitation et le relâchement.

La huitième étape est une *application ininterrompue*, car l'agitation et le relâchement ne peuvent plus nuire. Nous sommes parvenus, par un long entraînement, à les maîtriser. La neuvième étape du calme mental est une *application spontanée*, car la visualisation n'est jamais interrompue et il n'est pas nécessaire d'exercer d'effort pour la maintenir.

Par exemple, en lisant certains textes et en les répétant souvent, nous les connaissons par cœur. Même si notre esprit est distrait, un passage particulier nous reviendra sans effort et sans coupure. De la même façon, à la

neuvième étape du calme mental l'esprit s'est préalablement habitué encore et encore à la focalisation et peut maintenant demeurer concentré sans effort. On appelle cette étape où l'esprit du monde du désir se concentre en un point *calme mental approximatif*. C'est en demeurant concentré en un point et en s'y habituant que le ***calme mental authentique***, doté des deux types de souplesse et de félicité, se développera.

Voici ce qu'est, en résumé, la *souplesse* méditative. C'est un facteur mental qui procure une totale maniabilité du corps et de l'esprit, permettant de les utiliser à sa guise, lors de l'observation d'un objet vertueux. Sa fonction est d'éliminer toutes les conditions défavorables du corps et de l'esprit telles que les cinq voiles. Ces cinq voiles sont :

- l'aspiration aux objets du monde du désir,
- l'envie de nuire,
- le sommeil et la torpeur (ou noirceur),
- l'agitation et le regret,
- le doute.

On les appelle les cinq voiles car ils sont des voiles à la préparation, à la pratique principale et à la conclusion de la pratique de la concentration. Les deux premiers voiles nuisent à l'éthique, le troisième voile nuit à la sagesse et le quatrième voile nuit à la concentration. Quant au doute, il nuit à ces trois entraînements supérieurs en voilant les objets d'abandon et d'engagement que sont les Quatre Nobles Vérités.

Quand on parle du facteur mental de la souplesse, on fait référence à la souplesse de l'esprit. La souplesse du corps, quant à elle, est une sensation physique. Par le pouvoir de la concentration, les conditions corporelles défavorables sont éliminées. Cette sensation physique

fait que le corps peut alors être utilisé comme bon nous semble pour pratiquer les actions vertueuses. Il devient léger comme du coton.

6) Comment se développe le calme mental à partir d'ici

À partir de la neuvième étape du calme mental, la concentration est libre de relâchement et d'agitation subtils. Il est possible de demeurer concentré sans effort pour de longs moments. Toutefois, cette étape n'est pas encore le véritable calme mental, mais seulement une approximation. Afin de l'obtenir réellement, il faut méditer en restant continuellement concentrés en un point afin d'y gagner une certaine familiarité. La félicité exceptionnelle qui provient de la souplesse du corps et de l'esprit devra ensuite être atteinte.

Premièrement, en pacifiant tous les états perturbés de l'esprit l'empêchant d'accomplir les vertus à cultiver, la souplesse de l'esprit est générée. Ceci engendre ensuite la souplesse du corps, lorsque le corps est libéré d'états affligés et ne ressent aucun inconfort à pratiquer la vertu. Nous pouvons l'utiliser comme bon nous semble et il devient souple et léger comme du coton. Par la suite, nous expérimentons une grande félicité grâce à cette grande souplesse. Le corps connaît également des sensations extrêmement agréables. À ce moment-là, dès que nous entrons en équanimité méditative, nous expérimentons la dissolution du corps dans l'objet de méditation et plus rien d'autre ne nous apparaît, pas même notre propre corps.

Tableau du calme mental			
Obstacles	Antidotes		
1. Paresse	1. Foi confiante en les avantages du calme mental		
	2. Aspiration		
	3. Enthousiasme		
	4. Souplesse méditative		
	5. Attention		
	6. Vigilance		
	7. Application des antidotes		
	8. Équanimité de la non-application des antidotes		
		4 applications	
6 forces	Étapes du calme mental		
	1. Force de l'écoute	1. Placement	
	2. Force de la contemplation	2. Placement continu	1. Application intense
	3. Force de l'attention	3. Replacement	
		4. Placement soutenu	
	4. Force de la vigilance	5. Discipline	
		6. Pacification	
		7. Pacification complète	2. Application interrompue
	5. Force de l'enthousiasme	8. Focalisation	
6. Force de la familiarité	9. Équilibre méditatif		
		3. Application ininterrompue	
		4. Application spontanée	

C'est l'expérience de la grande félicité de la souplesse mentale. L'esprit est tellement immergé dans cette félicité qu'il lui est presque impossible de demeurer sur l'objet de méditation. Ensuite, cette extase de la souplesse de l'esprit diminue légèrement et dans un état où la félicité a légèrement diminué pour être plus équilibrée, on atteint alors une concentration qui demeure fermement sur son objet de même qu'une souplesse immuable correspondante. Au même moment, le calme mental inclus dans l'étape préparatoire du premier dhyana²² est atteint. On a aussi atteint l'esprit issu de la méditation et une conscience des mondes supérieurs. À partir de là, nous pouvons graduellement gagner les étapes préparatoires suivantes et les huit stades associés aux états des royaumes de la forme et du sans forme. Toutefois, nous n'en parlerons pas ici. *L'ornement des Soutras* continue :

Ensuite, celui ayant atteint les grandes souplesses physique et mentale est dit avoir développé l'application.

Après la progression sur les neuf étapes, la concentration dotée de la félicité issue de la souplesse méditative capable de demeurer en équilibre méditatif sur son objet pour la durée de son choix se nomme calme mental²³.

On appelle cet état calme mental car il est la *demeure* en état de focalisation en un point de l'esprit par la

²² Chacun des quatre dhyanas des mondes de la forme comprend une partie préparatoire ainsi qu'une partie principale. Voir la définition dans le lexique.

²³ *Calme mental* (*shinè* en tibétain) se traduirait littéralement par *demeure dans la paix* : *Shi* signifie paix et *nè*, demeurer.

pacification des dispersions vers les objets extérieurs. Il est de deux types : celui ayant pour objet la multiplicité des phénomènes et celui ayant pour objet la nature réelle des phénomènes.

Sans une compréhension et une expérience dans la méditation commune sur le calme mental et la vision supérieure, s'efforcer alors dans la vue des méditations non communes du Mahamoudra ou du Dzogchen²⁴, il est dit dans *La racine du Mahamoudra* :

On pense ainsi faire une méditation positive, mais c'est comme si on méprenait une lampe en laiton pour une en or. Nous sommes alors sur une voie erronée, qui ne pourrait être plus inadéquate.

Le Pandit Sakya a également dit à ce sujet :

Le sot rend habituellement la méditation sur le Mahamoudra cause de renaissance en tant qu'animal ou tombe dans la cessation des auditeurs.

En empruntant une telle voie, non seulement cela ne nuira aucunement à notre saisie de soi, mais notre vie sera inutile et vide de sens. Nous ne pourrions atteindre aucune des voies ou des terres. De plus, une méditation sur le calme mental qui n'est pas accompagnée au minimum du renoncement ou de la prise de refuge n'éliminera pas les chances de mauvaises renaissances. Il est dit dans les *Lonanges à celui qui les mérite* :

²⁴ Le Mahamoudra, ou « Grand sceau » représente la vacuité qui scelle l'ensemble des phénomènes du nirvana et du samsara. Le Dzogchen ou « Grand achèvement » est la réalisation de la nature réelle de l'esprit, libre d'impuretés et naturellement lumineuse. Ces deux pratiques font partie des enseignements du véhicule suprême, le Vajrayana.

Ils peuvent s'élever au sommet de l'existence, mais ils souffriront encore, créant seulement l'existence conditionnée.

Nous ne devons pas considérer de telles voies inférieures comme vertueuses. Nous devons savoir faire la différence entre une voie juste et une voie qui en a seulement l'apparence. Selon notre tradition, quand nous méditons sur le calme mental, cela doit d'abord être précédé de la prise de refuge, du renoncement, de la bodhicitta, etc. Ensuite, selon les explications des grands traités tels *Les cinq traités*²⁵ de Maitreya, *Le compendium de la connaissance supérieure* d'Asanga, *Les étapes de la méditation* de Kamalashila ou *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* de Tsongkhapa, nous devons cultiver les neuf étapes du calme mental en appliquant les huit antidotes aux cinq obstacles. Ils expliquent également la façon dont ces neuf étapes sont atteintes en développant les six forces et les quatre applications. Référons-nous à ces grands pionniers prédits par le Vainqueur lui-même, car ils expliquent sa pensée.

Si nous désirons obtenir une concentration parfaite telle que décrite par le Vainqueur, nous devons recevoir plus en détail ces instructions d'un maître érudit ayant le pouvoir de nous guider et possédant une expérience profonde en la matière. Nous devons suivre assidument ses instructions. Nous pourrions comprendre plus en détail ce sujet en consultant les différents textes classiques.

²⁵ Les cinq traités de Maitreya sont : 1) L'ornement des Soutras du Mahayana, 2) Distinguer entre la voie du milieu et les extrêmes, 3) L'ornement de la réalisation claire, 4) Les vers sur la distinction entre les phénomènes et leur nature réelle et 5) Le continuum sublime du grand véhicule.

Si nous obtenons le calme mental après avoir recherché de telles instructions, nous pourrions obtenir des réalisations rapidement. Notre sommeil deviendra concentration en un point, nos perturbations mentales diminueront de beaucoup et il nous sera plus facile de développer rapidement toutes les voies. Nous aurons des perceptions extrasensorielles, des dons magiques, etc. Bref, tous nos objectifs de cette vie et des suivantes s'accompliront.

Après avoir étudié les grands textes classiques qui contiennent les instructions excellentes permettant d'atteindre le calme mental, certaines personnes les mettent de côté et se mettent à la recherche d'autres textes ne contenant pas ces instructions inégalées. Une telle vie est gaspillée et ne pourrait pas être plus vide de sens. Il est dit dans *L'essence de la voie du milieu* :

L'éléphant errant de votre esprit est attaché sûrement au ferme pilier de l'objet de méditation par la corde de l'attention et graduellement dominé par le crochet de la sagesse.

Les grands maîtres tibétains du passé ont utilisé la peinture qui suit pour représenter les neuf étapes de la progression vers l'atteinte du calme mental.

Le calme mental



Représentation des neuf étapes du calme mental – Légende	
Symbole	Signification
L'ermitage situé en bas de l'image	Le lieu de méditation sur le calme mental
La personne	Le yogi qui progresse le long des neuf étapes vers l'atteinte du calme mental
Le crochet que le yogi tient dans sa main droite	La vigilance
La corde dans la main gauche du yogi	L'attention
Les six courbes du chemin	Les six forces
L'éléphant	L'esprit du yogi
La couleur noire de l'éléphant	Le relâchement mental
Le singe	La dispersion
La noirceur du singe	L'agitation
L'ampleur du feu	La force d'application de la vigilance et l'attention
La blancheur qui apparaît progressivement sur l'éléphant et le singe	Le développement de la clarté et de la stabilité
Le lapin sur le dos de l'éléphant	Le relâchement mental subtil
Le regard du lapin tourné vers l'arrière	La reconnaissance de la moindre présence de relâchement grossier ou subtil
Le regard de l'éléphant tourné vers l'arrière	L'attention replacée sur l'objet après avoir reconnu la présence de distractions
Le singe placé derrière l'éléphant	L'intensité de l'agitation diminue avant celle du relâchement

Le calme mental

À partir de la cinquième étape, le yogi marche devant l'éléphant et le lapin	Grâce au pouvoir de la vigilance, l'esprit n'est plus dispersé ; il est placé en concentration avec énergie
La présence minimale de noir sur l'éléphant à la septième étape et le singe qui avance librement	Le relâchement et l'agitation subtils sont encore présents, mais naissent très difficilement. S'ils naissent, ils sont maîtrisés immédiatement
L'absence de feu à partir de la septième étape	L'attention et la vigilance sont complètement développées
Les cinq objets des sens tout au long du parcours	Les objets du monde du désir qui distraient et agitent l'esprit
Le singe qui cueille un fruit de l'arbre	L'attachement aux objets de désir, obstacle au calme mental
L'éléphant blanc, sans le singe, qui passe de la septième à la huitième étape	Grâce à une présence minimale d'attention et de vigilance, l'agitation, le relâchement et la dispersion n'ont plus le pouvoir de nuire et l'esprit demeure en concentration ininterrompue
Le yogi assis sur un coussin à la neuvième étape	L'esprit du monde du désir qui demeure en parfaite concentration en un point sans aucun effort, correspondant à l'équilibre méditatif du calme mental approximatif
La dixième image du yogi, où il est assis sur l'éléphant	L'atteinte du calme mental doté de la félicité découlant de la souplesse de l'esprit

Le calme mental

Le yogi qui vole dans le ciel	L'atteinte de la félicité découlant de la souplesse physique, suite à la purification des états impurs des agrégats, éléments et sources de perception
La onzième image, où le yogi est assis sur l'éléphant, une épée dans la main droite et la lumière pure d'un arc-en-ciel de sagesse primordiale rayonnant de son cœur	L'union du calme mental et de la vision supérieure prenant la vacuité comme objet tranchent la racine du samsara, à savoir l'ignorance donnant naissance à la conception d'un soi autonome
Le feu qui s'allume à cet endroit	L'attention et la vigilance recherchent avec énergie la vue (réalisant la vacuité) par l'analyse

L'atteinte du calme mental authentique correspond à l'atteinte de la voie d'accumulation. L'union du calme mental et de la vision supérieure correspond à l'atteinte de la voie de préparation. Ensuite, étape par étape seront produites les voies de vision, de méditation et de l'au-delà de l'apprentissage.²⁶

²⁶ Les cinq voies sont expliquées plus en détail dans le document *Psychologie et vision philosophique bouddhiste*, Centre Paramita.

1.3.2. La vision supérieure en particulier

Hommage au jeune Manjoushri!

Afin que naisse l'aspiration à rechercher la vue profonde et extraordinaire du Madhyamaka et afin de semer quelques empreintes, je vais expliquer brièvement comment rechercher la vue pour tous ceux et celles qui ont la même chance que moi. Ayant terminé l'explication du calme mental, essence de la concentration, présentons maintenant l'essence de la sagesse : la vision supérieure.

1) Les conditions nécessaires à la vision supérieure

Parmi les cinq divisions de ce sujet, les trois premières consistent en une présentation générale et les deux dernières servent à déterminer spécifiquement la vue.

a. Comment écouter et réfléchir aux excellentes paroles du Bouddha

La cause incontournable qui permet de faire naître la vision supérieure est la réalisation de la vue par la sagesse provenant de l'écoute et de la réflexion. Cela doit être précédé de l'écoute d'enseignements sans erreur provenant de maîtres érudits dotés d'une connaissance parfaite de l'essence des excellentes paroles du Bouddha. Si l'on n'arrive pas à déterminer avec certitude la vue de la nature de la réalité, il ne sera pas possible de faire naître la vision supérieure qui réalise l'ainsité.

b. Les pionniers qu'on devrait suivre

Si l'on ne s'en remet pas aux commentaires de l'un des grands pionniers authentiques qui élucident le sens de la pensée [du Vainqueur], on sera comme une pauvre personne aveugle et sans guide réduite à errer. Il importe donc de s'en remettre aux grands pionniers qui ont pu élucider de façon parfaite la pensée du *Soutra de la perfection de la sagesse*.

De plus, on doit rechercher un grand pionnier authentique qui sait parfaitement distinguer les niveaux interprétable et définitif de cette vue et qui présentera le sens définitif et non l'interprétable. Le Mouni a dit :

Ne vous fiez pas à la personne, mais fiez-vous au Dharma. Ne vous fiez pas aux mots, mais fiez-vous au sens. Ne vous fiez pas au sens interprétable, mais fiez-vous au sens définitif. Ne vous fiez pas à la conscience ordinaire, mais fiez-vous à la sagesse sublime.

c. La nécessité de rechercher la vue selon la tradition de Nagarjouna

Mais pourquoi devrait-on s'en remettre à cette tradition? Il est écrit très clairement dans plusieurs Soutras et Tantras que le Bouddha lui-même a prophétisé que Nagarjouna serait celui qui expliquerait le sens profond de l'essence de son enseignement, qui est libre des extrêmes de l'existence et de la non-existence. Recherchons donc la vue réalisant la vacuité en nous appuyant sur les textes classiques de ce maître reconnu dans les trois mondes. Dans le *Soutra de la descente à Lanka* :

À Beda au sud viendra celui reconnu comme le « Moine glorieux », il s'appellera Naga et il détruira partout les concepts d'existence et d'inexistence. Il élucidera au monde entier mon enseignement, l'insurpassable Mahayana, il réalisera la terre « Joie complète » et ira à Toushita.

Dans notre tradition, le commentaire qui clarifie la pensée des Soutras de la *Perfection de la sagesse*, soit le *Rosaire doré d'éloquence* de Djé Tsongkhapa dit :

Les deux manières de commenter la Perfection de la sagesse, ornées des étapes qui génèrent des réalisations claires dans le continuum mental des étudiants, proviennent des Vénérables Maitreya et Nagarjouna. Ce sont les six ouvrages de logique [du Madhyamaka par Nagarjouna] qui élucident explicitement le sens de la vacuité, ainsi que les explications qui traitent de façon implicite de la vacuité. On les appelle toujours ainsi.

Quatre cent ans après que le Vainqueur ait manifesté l'au-delà des peines, Nagarjouna, le grand pionnier que le Vainqueur avait prédit, vint en ce monde. Celui-ci détermina par le biais d'une multitude de raisonnements logiques les étapes de la vacuité dans ses six ouvrages de logique. Ces étapes avaient été présentées de façon explicite dans le *Soutra de la perfection de la sagesse*. Il composa aussi le *Compendium des Soutras* dans lequel il détermine l'ainsité au moyen des écritures.

Les six ouvrages de logique sont : 1) *Vers fondamentaux sur la sagesse de la voie du milieu* ; 2) *Bien tissé* ; 3) *Les 70 vers sur la vacuité* ; 4) *La fin des débats* ; 5) *La précieuse guirlande* et 6) *Les 60 vers de raisonnement*. Les quatre premiers sont les textes classiques qui déterminent l'ainsité de l'interdépendance, soit l'objet. Les deux derniers

démontrent le sujet, soit la vue qui réalise la vacuité, racine de la voie afin d'atteindre la libération.

Les *Vers fondamentaux sur la sagesse de la voie du milieu* et *Bien tissé* réfutent principalement l'objet de réfutation qu'est l'existence véritable. *Les 70 vers sur la vacuité* et *La fin des débats* démontrent que bien qu'il n'y ait pas d'existence véritable, agent et action sont plausibles. *La précieuse guirlande* et *Les 60 vers de raisonnement*, quant à eux, démontrent la racine de la voie afin d'atteindre la libération, soit le sujet qu'est la vue qui réalise la vacuité. Lama Tsongkhapa explique dans sa *Clarification de la pensée, un traité extensif sur L'entrée dans la voie du milieu* [de Chandrakirti].

Il est inutile de mentionner que le Bouddha a atteint la réalisation des deux vérités. Ces deux textes classiques démontrent que [cette réalisation] est nécessaire également pour se libérer du samsara.

Et :

Ces deux textes classiques démontrent aussi la voie nécessaire pour se libérer du samsara : en abandonnant la vue qui conçoit des extrêmes d'existence ou d'inexistence.

d. Identifier l'ignorance perturbée

Afin de l'identifier, une cognition opposée est nécessaire. Ce ne peut pas être n'importe quelle cognition; ce doit être la sagesse qui connaît l'ainsité du non-soi²⁷. Son opposé n'est donc pas la simple absence

²⁷ On définit dans le bouddhisme le « soi » comme l'existence autonome ou intrinsèque. Le « soi » d'un phénomène est donc

d'ignorance ou une autre forme de sagesse. Ce doit être une sagesse qui lui est diamétralement opposée.

Les multiples variétés de souffrances du samsara proviennent du karma contaminé. Le karma quant à lui provient des perturbations mentales. Leur racine unique est l'ignorance qui conçoit un soi. Sans abandonner cette ignorance, on ne peut se libérer du samsara. Aucune autre voie que la sagesse qui réalise le non-soi ne pourra nous permettre de l'abandonner. Dans le *Commentaire sur la cognition valide* :

Comme l'amour et les autres qualités similaires ne sont pas opposés à la confusion, ils ne pourront pas détruire ce grand démon.

Le Vainqueur a dit que les antidotes applicables aux autres perturbations mentales telles l'attachement sont des antidotes partiels, qui ne font que diminuer le pouvoir de ces perturbations. L'antidote à l'ignorance, quant à lui, en est un complet, parce que l'ignorance est à la base de tous les défauts et imperfections.

e. Démontrer quelle racine fait tourner le samsara

Il est juste d'affirmer que la conception innée d'un soi est la racine du samsara. Ce n'est cependant pas le cas pour la conception d'un soi acquise. Dans son *Petit traité des étapes de la voie vers l'éveil*, Lama Tsongkhapa dit :

l'existence autonome imaginée de ce phénomène. De même, le « non-soi » d'un phénomène est son absence d'existence autonome. Comme rien n'existe de manière autonome, tout ce qui existe est par conséquent « non-soi ».

Ce qui maintient tous les êtres sensibles ligotés au samsara est l'ignorance innée. L'ignorance acquise, quant à elle, existe exclusivement au sein de systèmes philosophiques et ne peut donc être considérée comme la racine du samsara.

Bien que dans les grands textes classiques on présente premièrement le non-soi des phénomènes, en ce qui concerne la pratique on doit commencer par le non-soi de la personne. Dans le *Soutra de la concentration royale en un point* :

Appliquez la même discrimination que vous avez pour le *moi* à tout le reste.

2) Déterminer l'inexistence du soi de la personne

a) Développement de l'équanimité méditative semblable à l'espace

L'apparence vide analogue à l'espace qui se présente lorsque l'objet de réfutation (l'existence véritable) a été réfuté constitue l'entraînement à l'équanimité méditative semblable à l'espace. Ou encore, c'est l'entraînement continu à développer la conviction que tous les phénomènes ne possèdent pas d'existence intrinsèque ou autonome.

Il y a plusieurs versions différentes de la vue parmi les quatre écoles philosophiques, mais la principale que nous devrions connaître est la vision Madhyamaka-Prasangika. C'est celle qui explique que le sens de l'origine interdépendante est la vacuité et que le sens de la vacuité est l'origine interdépendante. Ceci est la meilleure des versions et la pensée finale du Bouddha en la matière.

Tous les phénomènes internes et externes comme la personne et les agrégats ne sont que de simples apparences. Si l'on en recherche l'existence réelle, on ne peut les trouver, car ils ne sont pas établis de façon autonome. Absence d'existence intrinsèque, d'existence autonome, d'existence réelle, d'existence naturelle, de réalité et de nature ultime sont des synonymes pour représenter la nature ultime de la réalité au sein de l'école Madhyamaka-Prasangika. Tout ce qui leur est contraire doit être ultimement réfuté. La conception innée du soi perçoit le soi comme existant réellement. L'objet de cet esprit qui conçoit, à savoir, un soi existant réellement, doit être réfuté complètement.

Afin d'arriver à une réalisation juste de la vue Madhyamaka, nous devrions supplier notre lama en le voyant comme inséparable de notre déité de méditation. Nous devons compléter nos accumulations de mérites et de sagesse et purifier nos voiles avec énergie. Nous devons rechercher la vue en suivant les grands traités de ceux qui, prédits par le Vainqueur, ont trouvé la vue libre des deux extrêmes : le protecteur Nagarjouna et le protecteur Tsongkhapa. Une pensée qui serait contraire à celle de Nagarjouna, de ses fils spirituels ou de Lama Tsongkhapa ne représente pas la pensée ultime du Vainqueur.

Le grand Tsongkhapa a demandé au Vénérable Manjoushri par quelle méthode il devait s'entraîner afin de développer rapidement les réalisations dans son continuum mental. Manjoushri a répondu qu'il devait s'exercer énergiquement en combinant ces trois pratiques : 1) supplier son maître en le percevant comme inséparable de sa déité de méditation, 2) s'efforcer de réaliser ses accumulations et de purifier

ses voiles et 3) s'exercer à la cause principale [de la bouddhité], les visualisations.

Écoutons d'abord un enseignement vertueux sur les textes classiques et réfléchissons-y, pratiquons de façon adéquate un yoga du maître court ou élaboré contenant tous les points de la pratique et méditons sur la vue Madhyamaka. Dans *L'entrée dans la voie du milieu* de Chandrakirti :

Puisse mon esprit percevoir que toute perturbation mentale fautive dérive de vues qui considèrent le soi comme identique aux agrégats. Ayant ainsi compris la nature de ce « Je », le yogi doit mettre un terme au « Je ».

Et dans la *Précieuse guirlande* de Nagarjouna :

Aussi longtemps qu'il y a conception d'agrégats, il y aura conception du « Je ». En concevant un « Je », on créera du karma, qui à son tour produira une nouvelle naissance.

Les grands pionniers de la vue Madhyamaka-Prasangika, Acarya Chandrakirti, Shantidéva et Bouddhapalita, considèrent que la conception innée de l'existence réelle des phénomènes, tels que la personne et les agrégats, est la racine du samsara. Ils énoncent clairement que si l'on ne pouvait renverser cette conception d'une existence réelle de la personne et des agrégats, il n'y aurait pas moyen d'éliminer les souffrances du samsara. Pour y parvenir, nous devons suivre les quatre points énoncés ci-après.

a. Déterminer l'objet à réfuter

i) Raisons de cette identification

Shantidéva dit :

Si nous ne trouvons pas le bon élément, nous ne pourrons pas prouver qu'il est irréal.

En d'autres mots, si l'on n'arrive pas à identifier le soi, cet élément qu'il faut réfuter et qui n'existe pas, on ne pourra pas non plus identifier le « non-soi », à savoir l'absence de ce soi. Par exemple, on ne peut tirer une flèche sur une cible qu'on ne voit pas ou bien on ne peut arrêter un voleur en ne sachant pas à quoi il ressemble. Il est donc important d'identifier d'abord l'objet de réfutation pour pouvoir ensuite le réfuter.

ii) Comment l'identifier

Lorsque la conception innée du soi se manifeste fortement, par exemple lorsqu'on est critiqué, en colère ou qu'on a peur, on doit vérifier avec une petite partie de l'esprit comment le « Je » apparaît. Avec de l'expérience, il sera possible de le reconnaître. Si l'on y arrive, on verra que ce qu'on identifie comme le « Je » n'est pas simplement quelque chose que l'esprit impute aux agrégats. Ce « Je » apparaît plutôt comme existant réellement. Quand l'objet à identifier se révélera ainsi à l'esprit, l'objet à réfuter aura été correctement identifié.

Ici, le *soi*, le *moi*, la *personne* et le « Je » sont de sens équivalent. Ce *moi* n'est en fait rien d'autre qu'une simple imputation sur la base des agrégats. Ceci ne veut pas dire que le *moi* est inexistant. En effet, c'est bien lui qui accumule des actions positives et négatives et qui en expérimente les effets. Nous devons voir que c'est aussi

lui qui tourne dans le samsara et qui atteindra la libération. En somme, bien qu'on affirme que le *moi* n'est qu'une simple désignation sur la base des agrégats, on n'affirme en rien qu'il n'existe pas au niveau conventionnel. Affirmer une telle chose ne correspond pas à la vue Madhyamaka-Prasangika.

b. Déterminer l'ensemble des possibilités

En général, si un phénomène existe, il doit être un ou multiple. Si le « Je » qu'on vient d'identifier existe, il doit donc être soit indissociable des agrégats (sa base de désignation) ou en être séparé. On doit vérifier cela et en arriver à la conclusion qu'il n'y a aucune autre possibilité. Si l'on ne trouve pas le « Je » ni dans l'une ni dans l'autre de ces possibilités, c'est qu'il n'existe pas réellement. Par exemple, si l'on croit qu'il y a quelqu'un dans la maison, qu'on vérifie à tous les endroits possibles et qu'on ne trouve personne, on en viendra à la conclusion : il n'y a personne. C'est la même chose pour le « Je ».

c. Déterminer que le soi et les agrégats ne peuvent être totalement identiques

Si le soi et les agrégats étaient identiques, comme une personne possède cinq agrégats, il devrait aussi y avoir cinq sois! Ou encore, comme il y a un seul soi, il ne devrait pas y avoir cinq agrégats, mais un seul! Au moment de la mort, lorsqu'on brûle le corps, le soi brûlerait donc aussi! Il serait impossible d'avoir froid, car l'esprit ne peut avoir froid. Si le corps et l'esprit étaient réellement identiques au soi, à quoi servirait-il de dire « mon corps » ou « mon esprit », séparant ainsi le « Je » et les agrégats. Il y a de nombreuses incohérences de la sorte qui font conclure que le soi ne

peut pas être identique aux agrégats, c'est-à-dire ne constituer qu'une seule entité. Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Si le soi était les agrégats, comme ils sont plusieurs, il s'ensuivrait qu'il y aurait aussi plusieurs moi(s). Comme le soi serait substantiel, on pourrait le voir et il ne serait pas une conception erronée. Le soi serait éliminé une fois le Nirvana atteint...

d. Déterminer que le soi et les agrégats ne peuvent être totalement séparés

Si le soi était véritablement séparé des agrégats, cela voudrait dire qu'ils n'auraient aucune relation. On devrait alors pouvoir reconnaître le soi sans que les agrégats soient présents. En séparant le « Je » des agrégats, on devrait aussi être en mesure de percevoir ce « Je » indépendant. Aussi, si l'on fait du mal ou du bien aux agrégats, le soi ne le ressentirait pas, car il en serait séparé. Plusieurs éléments illogiques de la sorte prouvent que les agrégats et le « Je » ne peuvent pas non plus être totalement dissociés ou distincts. Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Par conséquent, il n'y a pas de moi autre que les agrégats, car il ne peut être appréhendé sauf par le biais des agrégats.

Par ce raisonnement, nous voyons que le « Je » qui se manifeste à cause de la conception innée du moi est absolument inexistant. S'il existait, il serait soit identique, soit séparé des agrégats. Pourtant, il ne peut exister d'aucune de ces deux manières. En développant une certitude dans ces quatre réflexions, analysons le « Je » lorsqu'il s'élève fortement au centre de notre être. Lorsque nous développons la compréhension claire que

les agrégats sont faussement conçus comme étant le soi et que ce dernier n'existe pas réellement, nous avons commencé à développer la vue Madhyamaka. Cette compréhension est comparable à la prise de conscience que ce que nous prenons pour un serpent est en fait une corde. Zhogpa Donyo Khédroub dit :

Lorsque naît une réalisation valide de l'absence d'existence d'un moi réel et autonome, on a réalisé la vue.

Ceux qui méditent et qui sont pourvus de facultés aiguës sentiront qu'ils ont trouvé là quelque chose de précieux. Ceux possédant moins de sagesse auront peur car ils auront soudainement perdu quelque chose de précieux, leur soi, mais il n'y a pas là de faute. Nous devons immédiatement appliquer aux autres phénomènes la même analyse que celle faite sur la personne au moyen des quatre vérifications.

b) En période post-méditative, s'entraîner à voir tous les phénomènes tels des illusions

Après avoir terminé cette équanimité méditative, lorsque nous examinons en période de réalisation subséquente ce qui reste après la négation de l'objet à réfuter, tout ce qui semble rester est la simple dénomination « Je ». Tel une illusion, ce simple « Je » conventionnel accumule du karma positif ou négatif sur lequel mûriront des conséquences positives ou négatives. Gardons toujours cela à l'esprit.

En résumé, voyons tous les phénomènes comme une illusion ou un rêve apparaissant mais ne possédant pas la moindre parcelle d'existence autonome. Par exemple, un magicien voit le cheval ou l'éléphant qu'il fait apparaître, mais son esprit sait fermement qu'il ne s'agit

que d'une illusion. Bien qu'il ait la certitude que leur apparence est trompeuse, il voit indéniablement le cheval ou l'éléphant accomplir des actions comme aller et venir. De la même manière, le simple « Je », qui n'existe pas de façon inhérente et qui n'est qu'imputé, accumule néanmoins du karma et expérimente le bonheur et la souffrance même s'il n'est pas réel. Voyant ainsi l'indéniable interdépendance entre agent et action, on doit s'entraîner à voir que ce qui apparaît est vide et que ce qui est vide apparaît, tout comme une illusion.

Lorsqu'on recherche la vue, il est difficile d'accepter la vacuité par l'œil de l'esprit à cause de notre grande familiarité avec la croyance en l'existence véritable. En d'autres mots, en utilisant la vacuité comme raisonnement pour prouver l'interdépendance, la vacuité doit contribuer aux apparences et en utilisant l'interdépendance comme raisonnement pour prouver la vacuité, l'interdépendance doit contribuer à la vacuité. Dans les *Vers fondamentaux sur la sagesse de la voie du milieu* de Nagarjouna :

S'il n'y a aucun phénomène qui existe qui ne soit pas interdépendant, il n'y a donc aucun phénomène qui existe qui ne soit pas vacuité.

Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Parce que toute chose survient en dépendance, vos conceptions ne supportent pas un examen minutieux. Ces arguments concernant l'origine interdépendante pourfendent le filet des fausses vues.

Lama Tsongkhapa dit :

Lorsque ces deux n'alternent pas, mais sont simultanées et que la simple vision de l'infaillibilité de la production interdépendante détruit avec cette certitude tout mode d'appréhension de l'objet, l'analyse qui a trait à la vue est complète. Plus encore, lorsque vous savez que les apparences écartent l'extrême de l'existence et que la vacuité dissipe l'extrême du néant et comment la vacuité apparaît comme cause et effet, vous ne serez jamais plus asservis par les fausses vues.

Si nous développons la certitude que la vacuité et l'origine interdépendante ne se contredisent pas, mais qu'elles s'impliquent mutuellement, nous comprendrons l'interdépendance de l'agent et de l'action, telles la cause et l'effet. Nous accorderons beaucoup d'importance aux pratiques d'abandon des fautes et de mise en application de la vertu. Nous travaillerons alors avec autant d'énergie que possible à développer l'amour universel, la compassion, la bodhicitta et les conseils qui leur sont associés, ainsi qu'à développer une pratique où ne manquent ni la méthode ni la sagesse. Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Afin de libérer les êtres migrants, le non-soi a été présenté comme se divisant en deux aspects : les phénomènes et la personne. L'Enseignant l'a aussi classifié et exposé de maintes façons aux différents disciples.

3) Déterminer l'inexistence du soi des phénomènes

a) Déterminer que les phénomènes composés n'existent pas de façon autonome

a. Déterminer que la matière n'existe pas de façon autonome

Appliquons la même logique qu'auparavant, laquelle nous a permis d'acquérir la certitude quant au fait qu'une personne ne peut être établie comme existante selon sa nature propre, aux bases de désignation formelles de la personne : agrégat de la forme, sources de perception, éléments, etc. Il est dit dans un Soutra :

Appliquez la même discrimination que vous avez pour le *moi* à tout le reste.

Dans les *Quatre cents stances* :

La vue établie pour une chose est la vue établie pour toutes choses. La vacuité d'une chose est la vacuité de toutes choses.

Étant des êtres ordinaires dont la conscience est affligée par l'ignorance, les formes et tout autre phénomène nous apparaissent comme existant réellement. Cette apparence est la manière dont l'objet à réfuter apparaît. Nous devons réfuter que de telles apparences soient la réalité, en utilisant les arguments logiques cités précédemment.

La matière externe (les six sources de perception externe dont la forme, etc.), de même que la matière interne (les six facultés internes dont la faculté visuelle, etc.) n'existent pas de façon autonome.

b. Déterminer que la conscience n'existe pas de façon autonome

Il s'agit, par exemple, des cognitions valide et invalide ou encore de l'esprit et des facteurs mentaux.

c. Déterminer que les phénomènes composés dissociés [de la forme et de la conscience] n'existent pas de façon autonome

Voici des exemples : l'impermanence, le phénomène composé, le produit, la chose, la personne, l'année, le mois, etc.

b) Déterminer que les phénomènes non composés n'existent pas de façon autonome

Voici des exemples : la cessation, l'espace, la vacuité, le permanent, le non-né, le non-détruit, etc.

Pour résumer, la vue Madhyamaka-Prasangika distingue deux sortes de non-soi par rapport aux bases (la personne ou les phénomènes), qui sont vides. Or, le processus de réfutation est identique pour les deux. En prenant la base de la personne, on réfute l'existence autonome du soi de la personne et on trouve le non-soi subtil de la personne. En prenant la base des phénomènes comme les agrégats, on réfute l'existence autonome du soi des phénomènes et on trouve le non-soi subtil des phénomènes. Bien qu'on fasse une distinction entre ces deux types d'objets à réfuter, il n'y a aucune différence de subtilité entre les deux. Les deux objets appréhendés sont différents, mais le mode d'appréhension est identique. En concevant que la base de désignation qu'est la personne possède une existence véritable, on développe la conception du soi de la personne. En concevant que la base de désignation que

sont les agrégats et autres phénomènes possède une existence véritable, on développe la conception du soi subtil des phénomènes.

Après avoir atteint le calme mental, supprimer uniquement les perturbations mentales apparentes ne fera pas naître la vision supérieure supramondaine. Notre but ultime étant la libération définitive, il importe de développer la vision supérieure supramondaine qui analyse la signification du non-soi et qui éradique les racines de l'existence cyclique. En développant une telle vision, il sera possible de prévenir tous les fléaux de l'existence cyclique sans avoir recours à une méditation spéciale dans les états de concentration plus élevés. Dans les *Louanges à celui qui les mérite* :

Même si ceux suivant votre enseignement n'atteignent pas les niveaux de concentration supérieurs, ils triomphent de l'existence cyclique, pendant que Mara regarde, impuissante.

Qu'est-ce que la vision supérieure? Sur la base du calme mental, c'est une sagesse capable de discriminer chacun des phénomènes, conjuguée à la félicité de la souplesse méditative induite par le pouvoir de l'analyse. Elle est *vision* car elle perçoit une signification particulière et *supérieure* car elle est supérieure au calme mental.

4) Développement de la vision supérieure

Sur la base du calme mental, recherchons la clarté dans la vacuité. Une fois la clarté trouvée, répétons l'analyse en quatre points en état de méditation de concentration stable. C'est illustré par l'analogie d'un poisson glissant à travers un lac extrêmement clair et calme. Il faut s'y familiariser durant une longue période, faisant un usage

égal de la stabilité méditative et de la sagesse qui conceptualise.

Après avoir atteint les neuf étapes du calme mental présentées auparavant, par le pouvoir de l'analyse nous atteindrons une forme particulière de souplesse méditative encore plus grande que celle expérimentée lorsque nous avons atteint le calme mental. La méditation analytique accompagnera alors sans effort la méditation de concentration. Arrivés à cet état, la véritable vision supérieure dirigée vers la vacuité aura été atteinte. Le calme mental sera désormais uni à la vision supérieure. Voici le signe démontrant que la vision supérieure est obtenue : sur la base du calme mental, le pouvoir de l'analyse de la vacuité nous procure une nouvelle souplesse méditative. Cela ne consiste donc pas simplement en la capacité d'analyser la vacuité sur la base du calme mental.

Voici donc l'élucidation finale du sens de la profonde vue Madhyamaka selon la pensée des trois fils spirituels du noble Nagarjouna, soient Bouddhapalita, Chandrakirti et Shantidéva. Le pionnier inégalé de cette tradition au pays des montagnes enneigées fut le roi du Dharma, le grand Lama Tsongkhapa. Ce dernier pratiqua en total accord avec l'essence des instructions orales extraordinaires qu'il reçut du protecteur Manjoushri et il les mit par écrit dans son court *Lamrim*. En suivant la pensée présentée dans ce texte, Panchen Tcheugyen fonda ensuite la tradition du *Mahamoudra de Toubita* qu'il mit par écrit dans le texte du même nom.

5) Manière dont s'unissent le calme mental et la vision supérieure

Afin de pouvoir unir le calme mental et la vision supérieure, il faut bien sûr d'abord avoir déjà développé

les deux. En fait, dès le moment où nous obtiendrons une vision supérieure authentique, nous aurons atteint l'union du calme mental et la vision supérieure.

Par exemple, pour qu'un oiseau puisse s'envoler dans le ciel, il a absolument besoin de ses deux ailes. De la même façon, si une partie de la méthode ou de la sagesse fait défaut, l'état ultime d'un Vainqueur sera inaccessible. Afin de se libérer du samsara, s'entraîner conjointement dans la méthode (le calme mental) et la sagesse qui réalise le non-soi (la vision supérieure) est primordial. Dans *L'entrée dans la voie du milieu*, Chandrakirti dit :

Avec les deux ailes blanches du conventionnel et de l'ultime pleinement déployées, le roi des cygnes avance devant les cygnes ordinaires par la force du vent de ses actions vertueuses vers l'excellente rive de l'océan de qualités des Vainqueurs.

Maintenant, nous allons énumérer et expliquer brièvement les vingt vacuités, les vingt sortes de sagesse sublimes réalisant les vingt vacuités et les vingt bases de réfutation. Premièrement, il est dit dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Il parla de façon élaborée des seize vacuités et à nouveau, en résumé, des quatre vacuités. Le Mahayana traite constamment de cela.

Et dans les Soutras :

Soubouthi²⁸, le grand éveil qu'est l'omniscience consiste en : 1) la vacuité de l'interne, 2) la vacuité

²⁸ Nom d'un des principaux disciples du Bouddha.

de l'externe, 3) la vacuité de l'interne et de l'externe, 4) la vacuité de la vacuité, 5) la vacuité de l'immensité, 6) la vacuité de l'ultime, 7) la vacuité des phénomènes composés, 8) la vacuité des phénomènes non composés, 9) la vacuité de ce qui est au-delà des extrêmes, 10) la vacuité de ce qui est sans début ni fin, 11) la vacuité de ce qui ne doit pas être rejeté, 12) la vacuité de nature autonome, 13) la vacuité de tous les phénomènes, 14) la vacuité de caractéristiques propres, 15) la vacuité de l'inconcevable, 16) la vacuité des choses, 17) la vacuité des non-choses, 18) la vacuité de la nature des non-choses, 19) la vacuité de nature propre et 20) la vacuité de nature autre. Ce sont les vingt sortes de vacuité.

On énumère par la suite dans ce Soutra les vingt sortes de sagesse sublimes réalisant les vingt vacuités. Débutant à la voie d'accumulation du Mahayana, elles procèdent par étapes jusqu'à la terre des Bouddhas. Ce sont la réalisation de la vacuité dans 1) la petite, 2) la moyenne et 3) la grande voie d'accumulation du Mahayana, dans 4) la voie de préparation, 5) la première terre, 6) la deuxième terre, 7) la troisième terre, 8) la quatrième terre, 9) la cinquième terre, 10) la sixième terre, 11) la septième terre, 12) et 13) la huitième terre, 14) et 15) la neuvième terre et finalement 16) et 17) la dixième terre. Les dix-sept premières sagesse primordiales sont égales ou inférieures à la dixième terre. Les trois dernières sagesse primordiales (18, 19 et 20) appartiennent à la terre de Bouddha.

Voici maintenant les vingt bases de réfutation : 1) les six facultés internes : yeux, etc., 2) les cinq sortes

d'objets externes : la forme, etc., 3) la demeure²⁹ des cinq sens, etc., 4) l'absence d'existence réelle de la vacuité de tous les phénomènes, 5) les dix directions, 6) le nirvana et la voie ultime pour l'atteindre, 7) les trois mondes produits par des causes et conditions, 8) les phénomènes non composés qui ne sont pas produits par des causes et des conditions, 9) la réalité libre des deux extrêmes que sont l'éternalisme et le nihilisme³⁰, 10) le samsara sans début ni fin, 11) le non-abandon de ce qui est opposé aux deux vues extrêmes, 12) la vacuité naturelle des phénomènes composés et non composés, 13) tous les phénomènes : les agrégats, éléments et sources de perception, 14) les caractéristiques propres de tous les phénomènes : les constituants, la naissance, la destruction, les objets des sens, etc., 15) les trois temps : passé, présent et futur et 16) la nature fondamentale sans substance de tous les phénomènes qui y sont inclus et qui proviennent de causes et conditions, 17) la nature des choses, 18) les non-choses telles l'espace, etc., 19) la nature inhérente de la vacuité qui est la nature exacte de tous les phénomènes et 20) l'atteinte d'états purs qui sont de nature autre que le samsara.

²⁹ Localisation précise et très subtile d'une faculté sensorielle. Si cet élément est absent ou endommagé, le sens (la vision, le goût, etc.) ne peut fonctionner.

³⁰ Le nihilisme (le déni de l'existence de ce qui existe) et l'éternalisme (la croyance en une existence autonome et permanente) sont deux visions extrêmes qui empêchent de connaître la nature réelle des choses et des phénomènes.

1.4. Conclusion

À la fin d'une session de méditation incluant tous les aspects du calme mental et de la vision supérieure, on fait la dédicace :

Inspirez-moi afin de compléter la perfection de la sagesse par le biais du yoga semblable à l'espace, la totale absorption sur le sens ultime, combinée à la grande félicité issue de la souplesse induite par la sagesse discernant les particularités de l'ainsité.

Puisse le précieux esprit d'éveil naître chez ceux en qui il n'est pas encore né, ne pas diminuer chez ceux en qui il est déjà né et croître toujours de plus en plus fort.

Que ce soit pendant ou entre les séances de méditation, il est très important de toujours méditer sur le calme mental et la vision supérieure. Si on a une période déterminée pour la pratique, comme c'est le cas lors d'une retraite, on fera quatre séances : une à l'aube, une le matin, une l'après-midi et une au crépuscule. Au début, si les séances de méditation sont trop longues, on sera facilement en proie à l'agitation et au relâchement. Il est donc préférable de faire plusieurs séances de courte durée. Selon notre tradition, le plus important est de respecter ses propres limites, son temps, son environnement et sa santé.

2. Entre les séances de méditation

Il n'y a pas un seul moment qui ne soit pas inclus soit dans la séance de méditation, soit entre les séances de méditation. En ayant entraîné notre esprit pendant la séance de méditation mais en le laissant être distrait entre les séances, cela nuira grandement à notre pratique lors du retour en séance de méditation. Il faut faire attention de ne pas se laisser distraire à ces moments-là.

Par exemple, s'adonner entre les sessions à des distractions, lire des romans d'aventures, etc., fera accroître notre attachement et notre aversion. Nous devrions éviter de telles activités. Employons les moyens pour que notre sagesse s'accroisse. De plus, afin d'éviter de faire surgir des perturbations mentales, on devrait restreindre les portes des sens en n'entrant pas en contact avec les objets qui génèrent ces perturbations. Voici un exemple : lorsque la conscience visuelle perçoit une forme attrayante, ne laissons pas l'esprit se laisser attirer en utilisant la vigilance et l'attention à chaque instant afin de protéger nos trois portes. Il est dit dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas*, au chapitre sur la vigilance :

En bref, la fonction de la vigilance est celle-ci : examiner encore et encore la condition de son corps et de son esprit.

Atisha a dit :

En compagnie des autres, surveillez vos paroles ;
seul, surveillez votre esprit.

Entre les séances de méditation, on devrait lire la biographie de celui qui a apporté l'enseignement, l'Enseignant Bouddha, ainsi que celles des grands maîtres tels que Lama Tsongkhapa.

DÉDICACE

Ces explications sont offertes pour le bénéfice de tous ceux qui, à notre époque, s'intéressent à la philosophie bouddhiste tibétaine et plus particulièrement à la recherche du calme mental et de la vision supérieure. Ce texte est présenté en accord avec les trois Corbeilles, qui regroupent la globalité des excellentes paroles du Vainqueur. De ce fait, c'est une présentation du contenu entier des trois Corbeilles, à savoir les trois entraînements supérieurs. Rien de nouveau par rapport à ce qui aurait déjà été présenté auparavant n'a été ajouté par l'auteur.

Puisse l'effort mis à composer ce texte contribuer à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les autres précieux maîtres demeurent des centaines d'éons en ce monde. Puissent leurs souhaits s'accomplir spontanément. Puissent les problèmes disparaître du monde et le bonheur, la joie et la paix resplendir rapidement!

Guéshé Lobsang Samten
Québec, Canada

Puisse l'essence des enseignements se répandre dans toutes les directions!

Prendre soin des livres du Dharma

Les livres du Dharma sont précieux, il faut les considérer avec respect et ne pas les traiter comme n'importe quel autre livre. On doit éviter de les placer par terre, de les enjamber, de laisser un animal les piétiner, de s'asseoir dessus, entre autres. Bien qu'un texte de Dharma ne soit qu'un objet conventionnel, le respect exprimé envers les objets du Dharma reflète l'importance accordée aux enseignements.

Bien qu'il s'agisse de la quatrième édition d'*Apprendre à méditer*, des erreurs ont encore pu se glisser dans le texte. Si vous en remarquez, prière de les communiquer afin qu'elles soient prises en compte lors de la prochaine édition. L'auteur en profite pour remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage.

GLOSSAIRE

Abhidharma : Enseignements du Bouddha concernant la métaphysique.

Agrégat : (sct. *skandha*) Les cinq constituants psychosomatiques de notre être selon l'abhidharma. Ce sont la forme physique, les sensations, la perception, les formations et la conscience.

Ainsité : La nature réelle des choses, de la réalité. La réalité telle qu'elle est.

Auditeur : voir *Shravaka*

Arhat : Mot sanscrit désignant un destructeur de l'ennemi c'est-à-dire un destructeur de l'ennemi intérieur : les perturbations mentales. Le destructeur de l'ennemi ou arhat a atteint la libération de l'existence cyclique.

Arya : Noble, ultime, supérieur. Celui qui a réalisé la sagesse de la vacuité.

Bhaghavan : Une des épithètes du Bouddha.

Bhikshou : Moine, en sanscrit.

Bodhicitta : L'esprit d'éveil, soit le souhait d'atteindre l'éveil, l'état de Bouddha, pour le bien de tous les êtres sensibles.

Bodhisattva : Celui qui a fait naître en lui l'esprit d'éveil ou *bodhicitta*.

Bouddha : Celui qui est totalement éveillé, qui a libéré son esprit des moindres voiles à l'omniscience et qui est parfaitement accompli en sagesse, compassion et pouvoir.

Chose : Tout phénomène apte à remplir une fonction ou de produire un effet, c'est-à-dire tous les phénomènes composés et impermanents.

Dharma : Littéralement, la nature des phénomènes, la voie pour se libérer de la souffrance. Il désigne plus généralement l'enseignement du Bouddha.

Dharmakaya : Un des quatre corps d'un Bouddha. L'esprit omniscient d'un être pleinement éveillé qui, libre de tout obscurcissement ou voile, demeure pleinement absorbé dans la réalisation de la vacuité tout en connaissant parfaitement chaque phénomène.

Dhyana : Terme sanscrit qui désigne des états de concentration. Il est souvent traduit par « absorption », bien qu'étymologiquement il signifie simplement méditation ou contemplation.

Éveil : État de celui qui a atteint le plein éveil, qui est un parfait Bouddha.

Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil : voir *Lama Tsongkhapa*

Hinayana : Littéralement, le petit véhicule. Partie de l'enseignement du Bouddha visant à mener chaque individu à sa libération personnelle ou nirvana. Il est le fondement du grand véhicule, ou *Mahayana*.

Karma : Action du corps, de la parole ou de l'esprit. Il désigne la loi de cause à effet régissant le monde selon

laquelle une action posée avec une intention bonne ou mauvaise créera un résultat du même type. Il est le moteur de l'existence samsarique.

Lama : (sct. *gourou*) Maître, ami spirituel.

Lama Tsongkhapa : Grand maître et pionnier du bouddhisme au Tibet prophétisé par le Bouddha. Il a fondé l'école Guéloukpa de laquelle sont issus les Dalai-Lamas. Il a composé *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* (Lamrim Chenmo).

Lamrim : Les étapes de la voie vers l'éveil. Nom donné aux textes présentant les étapes de progression graduelle vers l'éveil, suite au texte que composa Atisha au Tibet, *La lampe de la voie vers l'éveil*.

Madhyamaka : *École des tenants du milieu* présentant la pensée ultime et finale du Bouddha, fondée par le grand maître indien Nagarjouna. Elle soutient que tous les phénomènes sont des productions interdépendantes, réfutant ainsi les deux vues extrêmes : l'existence autonome (éternalisme) et la non-existence (nihilisme). Le Madhyamaka se divise en deux pensées : Svatantrika et Prasangika.

Mahayana : Le grand véhicule. Il est l'enseignement du Bouddha basé sur le petit véhicule ou *Hinayana* et destiné à mener les êtres au parfait éveil. Il vise le développement de la bodhicitta, le souhait d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres sensibles. Il se divise en deux : véhicule des Perfections (*Paramitayana*) et véhicule des Tantras (*Vajrayana*).

Mara : Personnification des passions et des objets du désir, ou dans certains cas de la mort.

L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas : (sct. Bodhisattvacharyavataṛa) Ouvrage du Mahayana écrit sous la forme d'un poème par le grand Bodhisattva Shantidéva qui y décrit les actes du Bodhisattva.

Nirvana : Libération de la souffrance et du cycle des existences, le *samsara*.

Paramita : Mot sanscrit pour perfection. Les Bodhisattvas pratiquent graduellement les six perfections (générosité, éthique, patience, effort enthousiaste, concentration et sagesse) afin d'atteindre le plein éveil.

Paramitayana : Véhicule des *Paramitas*, une des divisions du *Mahayana*.

Prasangika : Branche conséquentialiste de l'école *Madhyamaka*.

Pratyekabouddha : Réalisés solitaires ou Bouddhas-par-soi. Ils pratiquent le véhicule *Hinayana*, vivant en solitaire, sans l'aide d'un maître. Ils mettent en pratique les Quatre Nobles Vérités en vue d'atteindre la paix du *nirvana* (état d'arhat).

Réalisé solitaire : voir *Pratyekabouddha*

Samsara : Le cycle de l'existence. C'est l'état du continuum de conscience qui reprend sans cesse naissance dans les agrégats de l'un des six royaumes à cause du karma et des perturbations mentales.

Sangha : Au sens conventionnel, c'est la communauté spirituelle ou un groupe de moines ou de nonnes. Au sens ultime, il s'agit de ceux qui sont des *Aryas*.

Shakya : Clan d'origine de Siddharta Gautama, devenu Bouddha Shakyamouni, dit le sage des Shakyas.

Shantidéva : Grand Bodhisattva indien du huitième siècle pratiquant et enseignant le *Mahayana*. Il a composé L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas.

Shravaka : Auditeurs. Praticants du *Hinayana* qui s'appuient sur l'écoute de l'enseignement du Bouddha pour atteindre le *Nirvana* (état d'arhat).

Soutra : Textes des discours du Bouddha Shakyamouni sur le *Hinayana* et le *Mahayana*.

Svatantrika : Branche autonomiste de l'école *Madhyamaka*.

Tantra : Textes ou enseignements du *Vajrayana*.

Tathagata : « Celui ainsi-allé ». Épithète du Bouddha signifiant qu'il a réalisé l'ainsité, ou la vacuité des phénomènes.

Trois corbeilles : Cours d'enseignements relatifs à l'éthique, la concentration et la sagesse. Elles se nomment respectivement : Vinaya, Soutra et Abhidharma.

Tulkou : Réincarnation reconnue d'un être réalisé.

Tsongkhapa : voir *Lama Tsongkhapa*

Vainqueur : Épithète du Bouddha.

Vajrayana : Littéralement, le véhicule adamantin. Véhicule suprême ou non commun du Mahayana. Il permet à ceux qui ont intégré la voie commune (renoncement, bodhicitta et sagesse) d'atteindre l'éveil

plus rapidement grâce à des techniques méditatives subtiles.

Véhicules : (sct. yana) Voies permettant, par leur mise en pratique, l'atteinte de leurs résultats respectifs.

Vinaya : Règles de discipline éthique et règles monastiques.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages consultés en anglais et en français

Dalai-Lama, Sa Sainteté le. *Les étapes de la méditation* (commentaire de Sa Sainteté sur le texte de Kamalashila). Trad. par les Vén. Géshe Lobsang Jordhen, Lobsang Choephel Ganchenpa et Jeremy Russel. Trad. fr. par Philippe Cornu, Paris : Guy Trédaniel Éditeur, 2000.

Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness.* London : Wisdom Publications, 1984.

Rinpoche, Pabongka. *Liberation in the palm of your hand.* Éd. par Trijang Rinpoche, trad. par Michael Richards, Boston : Wisdom Publications, 1991.

Samten, Lama. *L'essence de la voie vers l'éveil.* Trad. du tibétain par Jason Simard, Québec : Centre Paramita, 2008.

Shantidéva. *Bodhicaryavatara : L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* (nouvelle traduction). France : Édition Padmakara, 2007.

Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment.* Trad. par The Lamrim Chenmo Translation Committee, Ithaca, N.-Y. : Snow Lion Publications, 2000.

Soutras, commentaires et autres ouvrages cités :

Aryadéva :

Les quatre cents stances (*bstan bcos bzhi brgya pa*)

Aryasoura :

Le compendium des perfections (*'phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs bcad pa*)

Asanga :

La réalité sur les terres (*sa'i dngos gzhi*)

Les terres des auditeurs (*nyan thos la yi sa*)

Le compendium de la connaissance supérieure (*chos mngon pa kun las btus pa*)

Bouddha Shakyamouni :

Soutra demandé par Sagaramati (*blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo*)

Soutra démontrant la grande compassion de Ceux Ainsi-Allés

Soutra du grand nirvana (*mya ngan las 'das pa chen po'i do*)

Soutra de la concentration royale en un point (*ting nge 'dzin gyi rgyal po mdo*)

Bhavaviveka :

L'essence de la voie du milieu (*dbu ma'i snying po*)

Chandrakirti :

L'entrée dans la voie du milieu (*dbu ma la 'jug pa*)

Dharmakirti :

Commentaire sur le "Compendium de la cognition valide" de Dignaga (*tshad ma rnam 'grel*)

Kamalashila :

Les étapes de la méditation (*sgom pa'i rim pa*)

Karma Chagmé Raga Asey

La prière pour renaître à Soukhavati (*bde smon*)

Lama Tsongkhapa :

Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil (*lam rim chen mo*)

Court exposé des étapes de la voie vers l'éveil (*lam rim 'bring*)

Petit exposé des étapes de la voie vers l'éveil (*lam rim chung ngu*)

Commentaire sur le Traité fondamental de la voie du milieu (de Nagarjouna) (*dbu ma tsa ba'i tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba'i rnam bshad rigs pa'i rgya mtsbo*)

Maitreya :

L'Ornement des Soutras du Mahayana (*mdo sde'i rgyan*)

Distinguer entre la voie du milieu et les extrêmes (*dbus dang mtha' rnam par byed pa*)

Mātrcheta :

Louanges à celui qui les mérite (*bsngags 'os bsngags bstod*)

Nagarjouna :

Vers fondamentaux sur la sagesse de la voie du milieu (*dbu ma tsa ba*)

La précieuse guirlande (*rin chen phreng ba*)

Panchen Lobsang Tcheugyen :

Mahamoudra de Toushita (*dga'ldan phyag chen*)

Shantidéva :

L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas (*sc. : Bodhisattvacharyavatara; tib. : byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*)

Vasoubandhou :

Le trésor de la connaissance supérieure (*mngon pa mdzod*)

Ouvrages du même auteur

chez le même éditeur
(dans l'ordre conseillé de lecture)

Livres de Dharma :

Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine. 2011.

How to meditate: Essential Instructions on Calm-abiding and Special Insight. 2015.

L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Document d'accompagnement du cours de Lamrim. 2011.

The Essence of the Path to Enlightenment : Understanding the Sens of the Sutras and Tantras. Accompanying Document for the Study of the Lamrim. 2015.

L'essence de la voie vers l'éveil : une clé pour comprendre l'ensemble des soutras et des tantras. 2^e édition, 2014.

Commentaire sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le Vajrayana des mantras secrets. 2013.

Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. 2^e édition, 2013.

Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). 2010.

Psychologie et vision philosophique bouddhiste. 2014.

Livres de langue tibétaine :

Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. 2006.

Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1. 2012.

Crédit de la photo de Lama Samten
au verso de couverture :
Diane Cameron

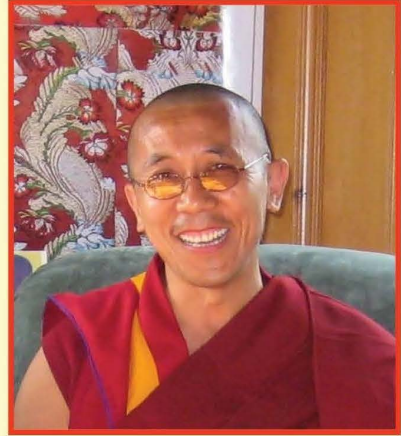
Imprimé chez Les Impressions Stampa
Québec, QC, Canada
Août 2015

Tous les enseignements du Bouddha visent la pratique de deux sortes de méditation : la méditation de concentration et la méditation analytique. La première vise l'atteinte du calme mental (samatha en sanscrit) ou l'arrêt temporaire des perturbations mentales. La seconde procure la vision supérieure (vipassana) qui permet d'éradiquer la source même de ces perturbations. Ce texte comporte une brève présentation de la manière de développer ces deux qualités, en accord avec les enseignements du Bouddha Shakyamouni et des grands maîtres bouddhistes indiens et tibétains qui les ont commentés. Il s'adresse aux pratiquants et constitue un manuel complémentaire aux explications et transmissions orales du professeur.



Centre Paramita
DE BOUDDHISME TIBÉTAÏN DU QUÉBEC

Québec, QC, Canada
www.centrepramita.org



Lama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il a complété par la suite ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine et obtenu le titre de guéshé (équivalent du doctorat en philosophie bouddhiste) au même monastère, reconstruit dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalai-Lama. Il a visité le Québec en 1998, où il a développé des amitiés et décidé de s'installer. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande. Puisse *Apprendre à méditer* être bénéfique à tous et susciter un intérêt croissant envers la philosophie bouddhiste.