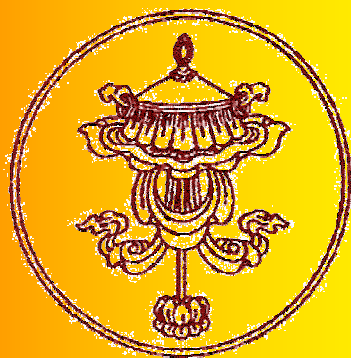


Apprendre à méditer



Lama Samten

Apprendre à méditer

**Instructions essentielles sur
le calme mental
et
la vision pénétrante**

Lama Lobsang Samten

Traduction du tibétain
Jason Simard

Corrections et révision du texte
**Hélène Gilbert
Laurence Guillaumie**

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

ISBN de la version électronique :
978-2-9811555-4-2

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 PENETRANTE.....	3
II. PRESENTATION DES AVANTAGES DU CALME MENTAL ET DE LA VISION PENETRANTE AFIN DE FAIRE NAITRE 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 SIX PREPARATIONS	11
1a) <i>Nettoyer l'endroit de méditation</i>	11
1b) <i>Disposer les supports de méditation</i>	11
2) <i>Arranger de façon jolie des offrandes agréables</i>	12
3) <i>Prendre la bonne position du corps et générer un état d'esprit vertueux</i>	13
4) <i>Établir la visualisation</i>	21
5) <i>Faire la pratique en sept branches comme antidote aux perturbations mentales</i>	23
6) <i>Supplier, selon la tradition orale, afin d'imprégner réellement l'esprit</i>	25
1.2. CONDITIONS NECESSAIRES A L'ATTEINTE DU CALME MENTAL	26
a) Demeurer dans un endroit doté des cinq particularités	26
b) Diminuer les désirs inutiles	31
c) Cultiver le contentement	32
d) Abandonner complètement les distractions de la société.....	34
e) Avoir une éthique pure	36
f) Abandonner complètement les pensées conceptuelles telles que le désir.....	36
1.3. SEANCE PROPREMENT DITE	37
1.3.1. LE CALME MENTAL	38
1) <i>Avantages découlant du calme mental</i>	38
2) <i>Comment atteindre le calme mental</i>	41
a) La paresse	42
b) L'oubli de l'instruction.....	46
c) Le relâchement et l'agitation.....	50
d) La non-application des antidotes	56

e) L'excès d'application des antidotes	61
3) <i>Réalisation des neuf étapes du calme mental</i>	64
4) <i>Accomplissement des six forces</i>	67
5) <i>Mode d'action des quatre sortes d'applications</i>	68
6) <i>Comment se développe le calme mental à partir d'ici</i>	72
1.3.2. LA VISION PENETRANTE	81
1) <i>Les conditions nécessaires à la vision pénétrante</i>	81
a) La présentation générale	81
b) Spécifiquement, déterminer la vue avec certitude	82
2) <i>Établir l'inexistence du soi de la personne</i>	83
a) Développement de l'équanimité méditative semblable à l'espace	83
b) En période post-méditative, s'entraîner à voir tous les phénomènes tels des illusions	90
3) <i>Déterminer l'inexistence du soi des phénomènes</i>	93
a) Déterminer que les phénomènes composés n'existent pas de façon autonome	93
b) Déterminer que les phénomènes non composés n'existent pas de façon autonome.....	94
4) <i>Développement de la vision pénétrante</i>	95
5) <i>Manière dont s'unissent le calme mental et la vision pénétrante</i>	96
1.4. CONCLUSION.....	98
2. ENTRE LES SEANCES DE MEDITATION.....	100
DEDICACE	102
GLOSSAIRE	104
BIBLIOGRAPHIE.....	110



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*), tandis que la seconde procure la vision pénétrante (*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 pénétrante : 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 pénétrante, 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 pénétrante 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 pénétrante

Notre monde actuel a vu naître le bouddhisme il y a environ 2550 ans. En effet, c'est à ce moment qu'apparut le Bouddha Shakyamouni, venu enseigner en la terre sacrée de l'Inde. Dans son immense bonté, il sut partager avec les êtres, en toute impartialité et en sachant toujours s'adapter aux différents tempéraments et intérêts de ses étudiants, les enseignements des trois corbeilles (vinaya, soutra et abhidharma). Ces instructions permettent respectivement la pratique des trois entraînements supérieurs que sont 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 (Suvarnadvipi-Dharmakirti des Îles Dorées) et Rikpékouyouk (Vidyakokila l'Aîné). Ces deux lignées d'enseignement, nommées respectivement de la vaste pratique et de la vue profonde, 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 transmit à son principal fils spirituel Dromtonpa. Ces enseignements furent ensuite gardés intacts par une lignée ininterrompue de maîtres jusqu'au grand 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 pénétrante.

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 pénétrante afin de faire naître l'enthousiasme de les développer

Le calme mental et la vision pénétrante 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 pénétrante.

Ainsi, l'entraînement supérieur à l'éthique permet d'atteindre le bonheur des conditions élevées¹ et les entraînements à la concentration et à la sagesse procurent le bonheur ultime de la libération.

¹ 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 avoir, entre autres :

- l'*impartialité*,
- 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'observation²,
- 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.

En résumé, le Bouddha a donné un exemple dans un soutra sur la manière selon laquelle l'étudiant devrait écouter. Il y compare l'étudiant à un récipient qui ne devrait pas être 1) souillé, 2) troué ou 3) à l'envers. Cela

² 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.

signifie que celui qui reçoit l'enseignement devrait 1) avoir une motivation pure, 2) garder en mémoire ce qui est dit et 3) ne pas être distrait. Ou encore, dans les sutras 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 pénétrante 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 pénétrante :

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*³. 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

³ *L'essence de la voie vers l'éveil*, Lama Samten, Centre Paramita, 2008

la vision pénétrante n'est pas une obligation. Elle repose sur la décision et la volonté d'une seule personne : soi-même. Le Bouddha a dit :

Bhikshous! Vous ne devriez pas me suivre simplement par respect pour moi ou à cause de ma renommée, mais plutôt examiner mes paroles comme on chauffe, on coupe et on frotte de l'or pour en vérifier la pureté.

2. Manière d'enseigner

Il serait difficile d'expliquer aux autres ce que sont le calme mental et la vision pénétrante 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 pénétrante. Il pourra finalement les expliquer aux autres après avoir lui-même obtenu ces deux qualités. Ou encore, ne les ayant 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 devient un maître spirituel authentique du mahayana commun, doté des dix qualités qu'a énumérées

le vénérable protecteur Maitreya, il n'y aurait rien de mieux et de plus extraordinaire. Ces dix qualités sont :

- 1) Être discipliné par l'entraînement à l'éthique,
- 2) Être pacifié par l'entraînement à la concentration,
- 3) Être totalement pacifié par l'entraînement à la sagesse,
- 4) Être versé dans les écritures,
- 5) Avoir réalisé la vacuité,
- 6) Posséder plus de connaissances que ses étudiants,
- 7) Être habile orateur,
- 8) Posséder l'amour,
- 9) Avoir de l'enthousiasme,
- 10) 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, le vénérable Maitreya explique :

Avant d'enseigner, vérifiez si vous possédez l'ensemble des dix qualités d'un maître authentique du mahayana commun.

IV. Instructions pour guider les étudiants

1. La séance de méditation

1.1. Les six préparations

1a) Nettoyer l'endroit de méditation

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.⁴

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

1b) Disposer les supports de méditation

Celui qui a d'abord présenté les enseignements sur le calme mental et la vision pénétrante est le Bouddha

⁴ 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.

Shakyamouni. Ainsi, afin de se souvenir de lui et de sa grande bonté, on peut placer son image sur un autel de la même hauteur que notre taille.

2) Arranger de façon jolie des offrandes agréables

Afin de vaincre la perturbation mentale de l'avarice en notre esprit, on peut offrir des fleurs et d'autres substances attrayantes en les disposant joliment sur l'autel.

L'attachement envers les possessions matérielles se développe à cause du désir qu'éprouve l'esprit envers elles. Il est ainsi très difficile de séparer l'attachement de l'esprit, car il s'imprègne en lui tel une goutte d'huile sur du papier. Dans la *Prière pour renâître à Soukhavati* :

Le lasso du désir nous confine à la prison du samsara;
le fleuve du karma nous entraîne dans l'océan du devenir.

L'attachement est le principal frein au renoncement aspirant à la libération des souffrances du samsara, dont la cause fondamentale est l'ignorance menant à la croyance en un soi autonome et à la saisie envers ce soi. Ainsi, si l'on veut développer le calme mental et la vision pénétrante, essence de la voie qui permettra de se libérer de la prison du samsara, il importe d'abord d'appliquer l'antidote à l'avarice et l'attachement, c'est-à-dire la générosité. On peut pratiquer celle-ci en disposant des offrandes agréables.

L'attachement aux plaisirs sensoriels du samsara bloque l'accès au calme mental et aux mondes supérieurs. Sans le

calme mental, la vision pénétrante qui nous libérera du samsara ne peut pas être obtenue non plus. De même, cela empêchera l'expérience de la félicité découlant du calme mental et de la vision pénétrante.

3) Prendre la bonne position du corps et générer un état d'esprit vertueux

La posture du corps fait référence à la position en sept points du Bouddha Vairocana, ou en huit points si l'on y ajoute la motivation.

La félicité associée au calme mental est la félicité 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 permis à ceux ayant un certain inconfort physique d'adopter une autre posture, telle que celle avec les jambes croisées normalement, etc. Toutefois, lorsqu'on médite sur l'étape d'achèvement, telle que la technique des six yogas de Naropa ou encore lors de la méditation sur les vents subtils, la position du lotus complet 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. Le tétraèdre ainsi formé symbolise que cette union est la source d'émergence de tous les phénomènes. Les deux mains doivent être placées à environ quatre centimètres plus bas que le chakra de l'émanation (chakra du nombril). 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 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.⁵

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 pénétrante), 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.

Habituellement, on ne fait pas mention des canaux et des vents dans l'enseignement des soutras⁶. Toutefois, il est très utile d'en parler ici afin de savoir comment on peut purifier les vents subtils.

⁵ Ici n'est présentée qu'une brève introduction sur le sujet. On devrait se référer aux textes classiques pour plus de détails.

⁶ 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	Vents subtils	Couleur du vent	Émotions perturbatrices
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 Dharma	Cœur	Vent vitalisant	Blanc	Confusion
Chakra de l'émanation	Nombril	Vent de glissement	Vert	Jalousie
Chakra qui entretient la félicité	Région secrète (sexe)	Vent d'élimination	Jaune	Orgueil

h) *La motivation* : il existe deux sortes de motivations.

- *La motivation générale* : elle consiste à développer un grand enthousiasme en souhaitant ardemment obtenir le calme mental doté des deux félicités découlant des deux souplesses (physique et mentale).
- *La motivation particulière* : elle consiste à souhaiter atteindre la félicité du calme mental, non comme une fin en soi, mais uniquement dans l'optique où elle est une condition *sine qua non* à l'atteinte du bonheur de la libération et de l'omniscience. Sans cette motivation, non seulement le *simple*⁷*calme mental* 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).

Pour que le calme mental puisse contribuer à la voie vers l'éveil, il devrait être précédé de deux intentions excellentes, à savoir :

- 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 un amour universel et une grande compassion inébranlables.

⁷ 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.

C'est un calme mental 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 pénétrante supramondains.

À l'opposé, une voie est nommée mondaine lorsqu'elle est motivée par l'attachement ou l'aversion envers : 1) le gain ou la perte, 2) le confort ou l'inconfort, 3) la louange ou la critique et 4) la renommée ou la mauvaise réputation. On appelle ces quatre paires les « huit préoccupations mondaines ».

Si l'esprit éprouve des difficultés parce qu'il est distrait par des pensées conceptuelles dérangementes, 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.

Par exemple, 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 ». Cela permettra de maintenir l'esprit concentré intérieurement sur un objet. 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 telles que l'attachement perturbant, 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, la conscience mentale sera attirée naturellement et on oubliera la perturbation précédente. En voyant l'esprit ainsi redevenu serein, il est possible de le ramener immédiatement à la méditation. Cette technique peut contribuer 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 le Bouddha Shakyamouni ou une autre déité et de réciter la pratique rituelle ainsi que le mantra qui leur sont associés. Cela arrêtera toute autre distraction et permettra ensuite de concentrer l'esprit en un point. Cette technique permettra de réaliser le calme mental et la vision pénétrante très rapidement, en cette vie même.

Un esprit qui ne serait pas dérangé par des pensées conceptuelles reliées aux perturbations mentales n'a pas nécessairement à pratiquer le compte de la respiration. En effet, il lui sera naturellement facile de générer un état mental vertueux. C'est donc la motivation (ou la technique de respiration) qui constitue le huitième point de la posture de Vairocana. Ainsi, si l'on veut entreprendre des actions positives, le plus important est d'avoir avant tout une motivation excellente. Il est dit dans un soutra :

Le facteur principal 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.

Le grand Lama Tsongkhapa a dit :

Si la pensée est positive, de même seront les terres et les voies. Si la pensée est négative, de même seront les terres et les voies. Tout procède de la pensée.

4) Établir la visualisation

Il est dit dans un soutra :

Le Bouddha se trouve devant celui qui l'imagine vraiment présent.

Et aussi, à propos des Bouddhas :

Leur sagesse primordiale pénètre tous les phénomènes; il en est de même de leur corps.

La sagesse primordiale d'un Bouddha, simplement par le pouvoir de la visualisation, est présente devant soi. Si elle n'est pas perçue, c'est seulement à cause de l'ignorance qui voile l'esprit. En effet, non seulement on ne peut pas trouver un endroit que l'omniscience ne peut atteindre, mais on ne peut trouver un endroit précis où elle réside.

Il existe plusieurs traditions qui présentent différentes façons de visualiser l'objet. Je pense cependant qu'il peut

être *visualisé*⁸ 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 pénétrante 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 pénétrante. 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 couleur est comparable à celle de l'or, est dit demeurer en équanimité méditative.

Il est dit que la visualisation du corps du Bouddha permet d'atteindre facilement le calme mental et la vision pénétrante, fondements de toutes les qualités retrouvées à

⁸ 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.

l'intérieur des trois véhicules. Cet objet de méditation est recommandé pour les pratiquants qui désirent atteindre le bonheur de la libération et de l'omniscience. 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 goutte, d'une lettre, d'un point, d'une lumière, d'une fleur, etc. C'est cette *image mentale* qui doit être utilisée et non l'objet lui-même, 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.

5) Faire la pratique en sept branches comme antidote aux perturbations mentales

Il est dit dans le *Soutra demandé par Sagaramati* :

Sharadipou, une pluie de bijoux ne peut tomber sur des êtres sans mérites. De même, les êtres qui n'ont pas développé de racines de vertu ne pourront pas développer l'esprit d'éveil.

Ainsi, il est dit que sans accumulation de mérites, aucune réalisation spirituelle ne peut naître en l'esprit. Les instructions provenant des saints maîtres du passé expliquent également que sans accumulation de mérites, l'esprit est comme une graine sèche. Pour que la voie naisse en l'esprit, mettre l'accent uniquement sur les causes principales (le calme mental et la vision pénétrante, fondements de toutes les qualités), ne suffira pas. Sans le

support des causes secondes que sont l'accumulation de mérites et la purification des voiles, les réalisations seront effectivement très difficiles à obtenir. La meilleure technique qui permette d'accumuler des mérites et de se purifier est la pratique en sept branches, que voici :

- a) Comme antidote à l'orgueil, on développe l'amour, le respect, l'humilité et la tolérance ;
- b) Pour contrer l'avarice, on pratique la générosité et fait des offrandes ;
- c) Comme antidote aux poisons mentaux de l'ignorance, de l'attachement et de l'aversion, on pratique la purification ;
- d) Pour détruire la jalousie, on cultive la réjouissance ;
- e) Pour contrer les résultats des actes à rétribution immédiate⁹, on pratique la générosité du Dharma. Celle-ci consiste à tourner la roue du Dharma pour le bien des êtres sensibles dans un état d'esprit de sagesse pure et empreint d'amour et de compassion ;
- f) Comme antidote au fait de critiquer négativement les êtres saints, supplions-les de ne pas demeurer dans la paix solitaire du nirvana, mais plutôt de contribuer au bonheur de tous les êtres ;
- g) Finalement, comme antidote aux fausses vues, faisons des dédicaces pures.

Voici la manière traditionnelle d'entraîner son esprit par la pratique complète des sept branches par la récitation :

⁹ Les actes à rétribution immédiate sont les actes posés par le corps, la parole et l'esprit qui vont à l'encontre de ce qui est socialement accepté comme bon. Les textes bouddhistes parlent parfois en ces termes de cinq actes à rétribution immédiate, tel que tuer son propre père, sa propre mère ou créer un schisme dans la communauté spirituelle.

En le Bouddha, le Dharma et la Sangha, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par ma pratique de la générosité et des autres perfections, puissé-je atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres sensibles.

Je me prosterne respectueusement par mes trois portes.
Je présente des offrandes réelles et imaginées.
Je confesse mes fautes accumulées depuis des temps sans commencement.
Je me réjouis du mérite accumulé par les êtres nobles et les êtres ordinaires.
Je demande aux Bouddhas de demeurer jusqu'à ce que le samsara soit entièrement vide.
Je demande aux Bouddhas de tourner la roue du Dharma pour le bien des êtres sensibles.
Je dédie toutes les vertus accumulées par moi et les autres au grand éveil.

6) Supplier, selon la tradition orale, afin d'imprégner réellement l'esprit

Précieux et glorieux lama racine, demeurez sur le lotus au sommet de ma tête, protégez-moi dans votre grande compassion et accordez-moi les réalisations du corps, de la parole et de l'esprit.

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

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 :

a) 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

Les conditions matérielles nécessaires à la pratique du calme mental (nourriture, demeure, etc.) devraient toutes être présentes et faciles à acquérir. De plus, on ne devrait

pas posséder de substances impures¹⁰ ou acquises malhonnêtement. Bref, cela signifie d'avoir réuni tout ce qui est nécessaire afin que rien ne manque. Ainsi, il ne sera pas nécessaire de se mettre en quête de ce qui aurait pu être oublié.

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 devraient s'assurer que ce dont ils ont besoin ne leur fera pas défaut.

Si l'on doit accomplir 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, le calme mental ne pourra évidemment pas être atteint. Ces actions sont donc à éviter.

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 l'on peut résider en un endroit visité par les grands maîtres du passé ou encore un endroit béni, non seulement on ne sera pas dérangé par les éléments et forces extérieurs, mais il sera plus facile de

¹⁰ Pour un moine ou une nonne, 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.

purifier l'esprit et de faire naître en soi les qualités et réalisations du calme mental et de la vision pénétrante.

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 endroit de la sorte, on doit s'efforcer de ne pas ressentir de haine envers ces êtres sensibles néfastes, mais plutôt garder un bon cœur en tentant de les pacifier. Un endroit non béni par les maîtres du passé devrait être consacré en faisant des rituels de purification et des bénédictions traditionnels. 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 contaminées.

En effet, 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 pénétrante.

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 pénétrante. 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 avoir au minimum trois amis avec qui pratiquer.

Si nos amis n'ont pas encore réalisé la vacuité ou développé l'amour universel, la grande compassion et l'esprit d'éveil, ils devraient au minimum avoir une excellente compréhension à leur sujet, avoir confiance en leurs qualités, ainsi qu'avoir une grande aspiration et une grande détermination à les développer. De plus, la rencontre de personnes avec qui l'on peut échanger constamment à propos des qualités du calme mental et de la vision pénétrante, du bonheur de la libération, des avantages de l'éveil, de la loi de cause à effet et de la réincarnation est bénéfique. En effet, on peut alors affirmer avoir trouvé des amis spirituels positifs qui pourront nous aider à progresser dans notre pratique du calme mental et de la vision pénétrante. 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 pénétrante, 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 pénétrante, mais souhaitent quand même les pratiquer et enseigner ces sujets. Bien sûr, ce manque d'intérêt envers les instructions nuit grandement à leur pratique et leur bloque la voie à toute réalisation.

Le glorieux Atisha a dit :

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

Ainsi, avant de pouvoir enseigner et méditer sur le calme mental et la vision pénétrante, on doit avoir réuni toutes les conditions internes et externes et 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 méditer sur le calme mental et la vision pénétrante.

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.

b) Diminuer les désirs inutiles

Cela signifie ne pas avoir de désir pour ce qui ne nous est pas nécessaire et surtout ne pas avoir d'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 de l'attachement, car sa nature même est de perturber l'esprit et d'engendrer la souffrance.

Dans *Le trésor de la connaissance supérieure* de Vasoubandhou, il est dit que lors de la considération d'un phénomène contaminé d'aspect attirant, l'attachement produit en l'esprit le souhait de rester en contact avec cet objet et en rend la séparation difficile. La fonction de ce facteur mental est donc de générer la souffrance. Il y a deux sortes d'attachement : celui au monde du désir et celui à l'existence samsarique.

L'esprit qui s'est attaché à un objet peut très difficilement s'en séparer, tel une goutte d'huile imprégnée dans un tissu. Par exemple, lorsqu'on regarde un objet et qu'on le manipule, une partie de l'esprit le désire et s'y accroche. L'attachement croît par la suite et il devient difficile de s'en défaire.

L'attachement est la perturbation mentale qui nous empêche de renoncer au samsara; c'est donc principalement elle qui nous y enchaîne. L'antidote à l'attachement est la méditation sur le détachement.¹¹

Certaines personnes peuvent alors se demander si un esprit mû par le *désir* ou l'*attachement* envers la libération et l'omniscience est un esprit perturbé et cause de souffrance. Il n'en est pas ainsi.

Il est vrai qu'en français le mot *désir* (*en tibétain : deupa*) semble avoir dans ce cas-ci le même sens. Toutefois, dans la terminologie bouddhiste, le mot *désir-attachement* (*deutchak*) s'emploie uniquement pour désigner un facteur mental générant de la souffrance. Lorsqu'un objectif positif et vertueux est recherché, le mot utilisé est plutôt *aspiration*, ou encore *enthousiasme*. On pourrait donc parler d'une *aspiration* à faire le bien, à atteindre la libération ou l'éveil. On pourrait aussi employer le mot tibétain signifiant *désir* (*deupa*) lorsqu'on parle d'aspiration ou d'enthousiasme envers un objet vertueux, mais pas l'*attachement* (*tchakpa*).

c) Cultiver le contentement

On doit *cultiver le contentement* par rapport aux conditions matérielles qui nous sont imparties, telles que nourriture et vêtements, ainsi qu'aux personnes qui nous entourent (famille, amis, etc.). Sinon, on recherchera

¹¹ 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 *La marche vers l'éveil* de Shantidéva.

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 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. Plus tard, lorsque survient l'insatisfaction en notre esprit, on sent que l'on doit se séparer, qu'il ne nous est plus possible de vivre avec cette personne. Il en est de même avec les possessions, les amis, le corps et 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* soit mentionnée, il ne faudrait pas croire, comme certaines

personnes pensent parfois, qu'il faille tout abandonner. Comment pourrions-nous vivre et être heureux en abandonnant tout?

d) 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. Bref, on parle ici de toutes les activités qui n'apportent aucun véritable bénéfice à long terme. La meilleure solution consiste à abandonner définitivement les activités qui nuisent au calme mental.

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 qu'il soit nécessaire 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, tel une personne qui serait attachée à la pelure de la canne à sucre, mais qui ne désirerait 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, grâce à cette vie humaine si précieuse, au bonheur suprême.

e) Avoir une éthique pure

En général, l'éthique est le fondement de toutes les qualités. La pacification des distractions internes subtiles présuppose la pacification des distractions externes grossières. Si des pensées conceptuelles grossières sont prédominantes, l'esprit ne pourra pas être pacifié. C'est la raison pour laquelle il est très important de conserver une éthique pure, en faisant attention de ne pas commettre d'actions négatives par les trois portes (corps, parole et esprit). On pourra ensuite faire naître le calme mental et la vision pénétrante.

f) 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, qu'ils soient bons ou mauvais, 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, qui elles-mêmes se produisent à leur racine à cause de la conception d'un soi des phénomènes. 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.

Ces six préalables au calme mental sont un résumé des causes et des conditions nécessaires afin que la concentration naisse chez ceux en qui elle n'est pas encore née, qu'elle ne dégénère pas chez ceux en qui elle est déjà apparue et qu'elle croisse toujours de plus en plus fort.

1.3. Séance proprement dite

Le grand Tsongkhapa a dit :

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

Lama Tsongkhapa explique que l'état d'esprit perturbé distrait par des objets erronés peut être pacifié par la concentration en un point. L'état d'esprit vertueux qu'est le *calme mental* est ensuite atteint lorsque sont produites les félicités physique et mentale découlant des deux souplesses. Sur cette base, on peut ensuite atteindre la *vision pénétrante* en utilisant la sagesse excellente qui analyse et réalise le sens profond de la réalité.

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 pénétrante 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 pénétrante.

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 pénétrante.

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 Bodhisattva¹². 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'entreiera 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.

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 concentrations dont il est fait mention dans les différents véhicules proviennent toutes du calme mental et de la vision pénétrante.

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 pénétrante.

¹² 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.

Et Kamalashila de continuer :

Le yogi chez qui la vision pénétrante 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 a dit :

La vision pénétrante 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, il n'est jamais fait mention à l'intérieur de toutes les voies comprises dans les trois véhicules (Shravaka, Pratyekabouddha et Bodhisattva) ou les tantras d'une voie qui ne dépendrait pas du calme mental et de la vision pénétrante. De plus, les grands maîtres n'ont sûrement jamais imaginé ou même rêvé que cela puisse être possible.

2) Comment atteindre le calme mental

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

Abandonnez les cinq obstacles, cultivez les huit antidotes et cela vous permettra de l'obtenir. Voici les cinq obstacles : la paresse, l'oubli de l'instruction, le relâchement et l'agitation, la non-application des antidotes et l'application excessive des antidotes.

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*¹³, Asanga définit la paresse comme étant l'absence de joie par rapport à ce qui est positif. Elle constitue donc un frein aux 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 associée à l'obtention d'une si précieuse renaissance 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 auxquelles on est attaché 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 la souffrance.

- *Le découragement* : c'est penser, « Comment une personne comme moi pourrait-elle atteindre le calme mental? » Dans *La marche vers l'éveil*, Shantidéva

¹³ La définition des facteurs mentaux tels que l'aspiration, l'enthousiasme, etc. qui suivront au long du texte proviennent du même ouvrage d'Asanga.

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. Voici les quatre antidotes :

La confiance en les qualités du calme mental ou *foi confiante* implique nécessairement la considération d'un objet existant. C'est, par exemple, la conviction profonde en l'existence, la véracité et l'infailibilité des principes de la loi de cause à effet, comme le fait que le bonheur résulte d'actes vertueux.

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 de se procurer l'objet, celle d'être séparé de l'objet et celle qui poursuit tout simplement un objectif. C'est habituellement la confiance qui fait naître 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 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 travailler au bien des êtres sensibles.

La *souplesse* est 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 les cinq voiles et de purifier toutes les conditions défavorables du corps et de l'esprit. Ces cinq voiles¹⁴ sont :

¹⁴ Ces cinq voiles sont expliqués un peu plus en détail dans *L'essence de la voie vers l'éveil*, Lama Samten, 2008.

- 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 base du calme mental qu'il est possible de développer la vision pénétrante 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 pénétrante seront facilement développés.

b) L'oubli de l'instruction

Son antidote : l'attention

Oublier l'instruction signifie perdre la concentration sur l'objet de méditation. C'est donc une absence de clarté d'esprit 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-virtu, 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*¹⁵ 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

¹⁵ D'autres traducteurs utilisent les termes *mémoire*, *rappel* ou encore *pleine conscience* pour parler de l'attention

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 entraînements supérieurs qui contiennent l'essence de tous les enseignements 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 pénétrante.

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).

L'*attention* et la *vigilance*¹⁶ 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

¹⁶ La vigilance sera présentée au point c) *Le relâchement et l'agitation*.

un objet de méditation à l'esprit, à stabiliser l'esprit sur cet objet et à l'y focaliser. Sans concentration, la sagesse est impossible.

L'*attention* comporte trois propriétés. Premièrement, elle *distingue son 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 ne pas utiliser une forme comme objet de méditation. Par exemple, en suivant *Le 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 Toushita* qui présente une technique de méditation sur l'esprit lui-même afin d'atteindre le calme mental. On l'appelle 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.

Ces instructions concernent ceux 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 propriété de l'attention est le *maintien*, qui signifie que l'on garde à l'esprit l'aspect de l'objet de

visualisation et qu'il se présente clairement à nous durant la session de méditation, comme lorsque l'on se rappelle la nourriture quand on a faim. La dernière propriété est sa *fonction* : l'attention ne quitte pas l'objet sur lequel elle est dirigée.

Le glorieux Aryasura 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.

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* :

La *torpeur* est un état d'esprit inapte relié à l'ignorance et qui contribue au développement des perturbations mentales principales et secondaires chez qui elle se manifeste.

Le facteur mental du *sommeil* est un retrait involontaire de l'esprit à l'intérieur et ce, que l'objet appréhendé soit vertueux, non vertueux ou neutre. Sa fonction 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. Il est donc très important de s'assurer d'avoir un sommeil vertueux¹⁷.

Le *relâchement* mental est décrit dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

¹⁷ De là l'importance de l'entraînement de l'esprit nous permettant d'utiliser le sommeil positivement si l'on a une motivation bien dirigée au moment de s'endormir.

Parce que l'esprit relâche le maintien de sa visualisation, celle-ci n'est ni très claire ni très ferme. L'esprit est limpide, mais le maintien de l'objet n'est pas ferme et celui-ci n'apparaît pas clairement; 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 les détails de notre visualisation, que nous avons la stabilité et la clarté de l'image, mais que la force de notre maintien est réduite et sa clarté n'est pas intense. Il est le principal obstacle à la méditation. Ne pas avoir d'intensité signifie qu'il y a clarté, mais que l'esprit est relâché. Par exemple, c'est comme lorsque l'on tient un livre dans sa main alors qu'on est fatigué ou que l'esprit est distrait : on ne le tient pas serré et on le laisse tomber. Le relâchement mental subtil est le principal obstacle à la méditation; les grands méditants devraient connaître ce point important.

La clarté et la brillance 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 un facteur mental qui disperse l'esprit de l'objet qu'il considère et qui contribue à maintenir l'attachement. La distraction appartient à la catégorie des trois poisons fondamentaux de l'esprit (désir, aversion et ignorance). 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 l'attachement; elle est non-vertueuse ou neutre. La *dispersion*, quant à elle, peut être dirigée vers des objets vertueux, non vertueux ou neutres. Une de ses catégories, la distraction, est une dispersion vers différents types d'objets et fait partie des trois perturbations racines; elle est donc toujours 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 de penser « Je ».
- 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 et 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 des phénomènes considérés plaisants pour les sens. Ce facteur mental a la fonction de nuire à la concentration et fait partie de la même catégorie que l'attachement. Il est mentionné dans le *Compendium de la connaissance supérieure* :

Qu'est-ce que l'agitation? Un aspect perturbé de l'esprit, une forme d'attachement dominée par des signes attirants. Elle a la fonction d'interrompre le calme mental.

En ce qui concerne l'agitation, trois choses sont à considérer : l'objet, l'aspect et la fonction. L'objet est attirant pour l'esprit. L'aspect perturbé de l'esprit provient d'une forme d'attachement à l'objet qu'il désire et vers lequel il se dirige. 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 involontairement l'esprit vers ces objets distrayants. Lama Tsongkhapa répond à une question concernant l'agitation 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 l'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 réelles du développement de l'agitation et du relâchement telles qu'énoncées dans *La réalité sur les terres* :

Quelles sont les causes du relâchement? 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. Si l'on médite sans l'ensemble des conditions au calme mental, le relâchement et l'agitation naissent facilement.

Par exemple, si nous voyons un objet ou assistons à un événement durant la journée, nous nous rappellerons éventuellement ses particularités, que ce soit au cours de la soirée, le lendemain, la semaine suivante ou le mois prochain.

Lama Tsongkhapa explique la méthode pour développer la vigilance reconnaissant la présence de relâchement et d'agitation 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; il faut aussi posséder 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 *La marche vers l'éveil* :

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

Ainsi, de même qu'un policier patrouille un secteur d'une ville à la recherche de criminels, la vigilance surveille la venue du relâchement et de l'agitation. 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 qui procureront trois sortes de sagesse : la sagesse née de l'écoute, la sagesse née de la réflexion et la sagesse née de la méditation.

La nature de **l'écoute** consiste en la compréhension survenant après avoir écouté des enseignements jamais entendus auparavant ou après s'être remémoré ce qui a été entendu et gardé à l'esprit. La nature de la **sagesse née de l'écoute** est d'en arriver à une certitude claire de ces

enseignements. L'écoute peut être de plusieurs sortes : l'écoute des paroles, de leur signification, des cinq sciences traditionnelles, 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 et déterminé comme valide. La nature de la **sagesse née de la réflexion** est la conviction qui naît en nous après l'analyse du sens des enseignements entendus. Il existe également plusieurs sortes de réflexion : la réflexion sur les paroles, sur leur 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 ce qui a été établi avec certitude par le processus de la réflexion. La nature de la **sagesse née de la méditation** est ce que l'esprit concentré en un point découvre lorsque doté de la souplesse méditative non commune issue 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 *La marche vers l'éveil* :

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, la léthargie et le relâchement, 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 telle qu'elle apparaît à nos sens. En effet, puisqu'elle est composée de plusieurs éléments, 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. Réfléchissant ainsi, notre attachement et notre agitation diminueront d'intensité, car nous ne verrons pas exclusivement les qualités de l'objet, mais aussi ses défauts. L'agitation et l'attachement ne se concentrent que sur les qualités apparentes d'un objet et les exagèrent. Dans *L'essence de la voie du milieu* :

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

On doit réfléchir à l'impermanence, aux souffrances générales et particulières du samsara, ainsi qu'aux bienfaits de la libération. Si cela ne fonctionne pas, une manière plus énergique d'éliminer les pensées conceptuelles prédominantes est de se concentrer 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 des autres.

Comment reconnaît-on le *relâchement subtil*? Lors d'une méditation de concentration, il peut y avoir clarté et stabilité, mais le mode d'appréhension de l'objet de méditation est trop relâché, ce qui engendre un manque de vivacité dans la visualisation. Son antidote est expliqué dans un soutra 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 pénétrante 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 excessive des antidotes peut devenir 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 pénétrante 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'équanimité¹⁸ en rend l'expérimentation neutre. Sa fonction est de ne laisser aucune place aux états d'esprit perturbés.

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.

En bref, le relâchement est interrompu en rendant plus ferme la visualisation alors que l'agitation est contrôlée en mettant un terme aux distractions. En méditant ainsi et alors que nous atteignons une certaine stabilité, nous serons principalement en proie au relâchement. Si c'est le cas, gardons un maintien ferme de l'objet de méditation et rendons-le plus clair à l'esprit.

¹⁸ 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.

Une fois que nous avons une certaine clarté, le danger est l'agitation. Lorsqu'elle se produit, prenons les mesures pour garder la stabilité. Nous devons connaître comment développer la concentration en un point dotée de la stabilité et principalement de la clarté, avec un mode d'appréhension parfait. Les pratiquants désirant atteindre le calme mental devraient prendre à cœur de le faire selon ces instructions insurpassables.

3.1. 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 qu'on peut demeurer en méditation aussi longtemps qu'il est possible de le faire. Bien que cette mention fasse référence à une personne ayant déjà réalisé le calme mental et qui médite sur la vision pénétrante, 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 des sessions trop longues contribuent fortement à développer le relâchement mental et l'agitation 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 avant tout de s'adapter à ses propres dispositions et capacités 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. Dès que survient un obstacle, 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 explique les étapes du calme mental 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 que l'esprit retire son attention de tout objet extérieur et se dirige vers l'intérieur. Il s'habitue ainsi à garder son attention sur le corps d'une déité ou de tout autre objet.

Le même texte définit la deuxième étape comme « la continuité sans distraction ». En fait, l'esprit qui a d'abord placé son attention sur l'objet de méditation n'est pas distrait par autre chose et demeure avec une certaine continuité sur celui-ci.

En s'habituant ainsi à demeurer concentré, l'esprit du pratiquant atteint la troisième étape que *L'ornement des soutras* décrit ainsi : « reconnaissant rapidement toute distraction, l'esprit est remplacé ». Si l'attention est perdue à

cause de l'oubli, on le reconnaît et fixe à nouveau l'attention sur l'objet de méditation.

S'habituant à cette étape, on atteint la quatrième, 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 une distraction et on l'éliminait. Ici, la distraction est éliminée et l'attention est placée avec effort sur l'objet de méditation. La concentration est de plus en plus raffinée et stable.

Cela amène à l'atteinte du cinquième niveau, qui est décrit ainsi : « ensuite, voyant les avantages de la concentration, l'esprit se discipline ». Si l'agitation ou le relâchement surviennent lors de la méditation de concentration, penser aux bénéfices de la concentration fait naître un sentiment de joie qui concentre l'esprit sur son objet.

L'ornement des soutras décrit ainsi la sixième étape : « en voyant les désavantages de la distraction, le désintérêt pour la méditation est pacifié ». Lorsque l'agitation survient en période de méditation de concentration, le simple fait de se remémorer les désavantages de la distraction fait que l'esprit y perd tout intérêt et se pacifie dans la concentration.

La septième étape est ensuite atteinte : « aussitôt que l'attachement, la mélancolie, etc. apparaissent, ils sont pacifiés ». L'attachement, la mélancolie, la torpeur, le sommeil, etc. qui surviennent durant la méditation sont immédiatement pacifiés et cela permet l'atteinte de ce niveau de concentration.

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 ». Par une

application énergique et constante des antidotes, l'esprit se familiarise avec la concentration et peut maintenant demeurer aussi longtemps qu'il le désire sur son objet de méditation.

Enfin, *L'ornement des soutras* décrit ainsi la neuvième étape : « Grâce à la familiarité, il n'y a pas d'application d'antidote ». 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 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 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 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 un objet d'observation. Ce facteur mental empêche la dispersion de l'esprit. L'intention et l'application sont distinctes : l'intention est dirigée vers un objet en général alors que l'application dirige l'esprit sur une particularité de cet objet avec un mode d'appréhension ferme.

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 les cinq voiles et de purifier toutes les

conditions défavorables du corps et de l'esprit. 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 effective et à la conclusion de la pratique de la concentration en un point. 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. Cette dernière fait que, par la concentration en un point, les conditions corporelles défavorables sont éliminées et le corps peut alors être utilisé comme bon lui semble pour les actions vertueuses.

Tableau du calme mental

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

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

À la neuvième étape du calme mental, la concentration sera libre d'agitation et de relâchement subtils. Il est possible de demeurer concentré sans effort pour de longs moments. Toutefois, ce ne sera pas encore le véritable calme mental. 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, par la souplesse de l'esprit, les états perturbés de l'esprit l'empêchant de mener à terme les vertus à cultiver sont pacifiés. La souplesse de l'esprit apparaît d'abord et ensuite la souplesse du corps. Le corps est dès lors libéré d'états affligés et ne ressent aucun inconfort à pratiquer la vertu. Nous pouvons l'utiliser comme bon nous semble. Le corps est souple et léger comme du coton et 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.

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. Ce problème de l'esprit submergé par la félicité se calmera par la suite. Cet état correspond à l'obtention de la souplesse immuable correspondant à un

type de concentration en un point ayant la capacité de demeurer aussi longtemps que souhaité sur son objet. Au même moment, le calme mental inclus dans l'étape préparatoire du premier dhyana¹⁹ est atteint. À partir de là, nous pouvons graduellement gagner les stades suivants. En fait, nous pouvons atteindre tous les huit stades associés aux états du royaume de la forme et du sans forme. Toutefois, nous n'en parlerons pas ici. *L'ornement des soutras* continue :

Ensuite, celui ayant atteint la grande souplesse physique et mentale est dit posséder l'application.

Après avoir parcouru la totalité des neuf étapes, le calme mental authentique est atteint lorsque l'état de concentration demeurant en équilibre méditatif sur l'objet de notre choix induit la souplesse et la félicité résultantes.

On appelle cet état calme mental car l'esprit qui se disperse habituellement vers les objets extérieurs se pacifie en demeurant concentré intérieurement en un point. Il est de deux types : celui ayant pour objet la multiplicité des phénomènes et celui ayant pour objet la nature réelle des phénomènes.

Une fois le calme mental atteint, on peut rechercher la vision pénétrante. Qu'est-ce que la vision pénétrante? 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. La vision pénétrante ou vision *supérieure*

¹⁹ Chacun des quatre dhyanas des mondes de la forme comprend une partie préparatoire ainsi qu'une partie principale. Voir la définition dans le lexique.

s'appelle ainsi parce qu'elle perçoit ou pénètre une réalité toute particulière ou supérieure.

Le calme mental et la vision pénétrante sont donc d'une importance cruciale. Certaines personnes n'ont pas encore intégré ces aspects de la voie en leur esprit et cherchent tout de même à pratiquer le véhicule des tantras ou vajrayana. Toutefois, il est erroné de rechercher la vue non commune du Mahamoudra ou du Dzogchen²⁰ sans une compréhension et une expérience de méditation des vues communes sur le calme mental et la vision pénétrante. En effet, 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 nous ne pourrions pas contrer notre forte saisie du 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

²⁰ 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.

minimum du renoncement ou de la prise de refuge ne pourra pas empêcher de prendre renaissance dans les royaumes inférieurs. Il est dit dans les *Louanges à celui qui les mérite* :

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 la voie juste et celles qui ont seulement l'air justes. 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*²¹ 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

²¹ 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.

une expérience profonde en la matière. Nous devons le suivre régulièrement. Nous pourrions comprendre plus en détail ce sujet en consultant les différents textes classiques.

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 développerons aussi le don de clairvoyance, nous serons en mesure d'effectuer des miracles, etc. Bref, tous nos objectifs présents et futurs seront accomplis.

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.

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 distraction
Le singe placé derrière l'éléphant	L'intensité de l'agitation diminue avant celle du relâchement

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 minime 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 minime 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 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 pénétrante prenant la vacuité comme objet tranchant 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 pénétrante 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.²²

²² Les cinq voies sont expliquées plus en détail dans le document *Fondements de la philosophie bouddhiste*, Centre Paramita.

1.3.2. La vision pénétrante

Il est dit que nous sommes tous de capacité égale. Afin que puisse naître en nous l'aspiration à rechercher la vue profonde du Madhyamaka et afin de semer quelques empreintes, expliquons brièvement comment rechercher cette vue.

1) Les conditions nécessaires à la vision pénétrante

a) La présentation générale

a. Comment écouter et réfléchir aux excellentes paroles du Bouddha

La cause *sine qua non* qui permet à la vision pénétrante de naître est la réalisation de la vue par la sagesse issue de l'écoute et de la réflexion. Cela doit être précédé d'une 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 pénétrante qui réalise l'ainsité.

b. Les pionniers que l'on devrait suivre

On devrait se fier à une explication non pas du sens interprétable de la vue, mais bien de son sens définitif. Sachant distinguer les paroles de sens interprétable de celles de sens définitif, on doit en arriver à une compréhension parfaite de leur sens. Si l'on ne s'en remet pas aux commentaires de l'un des grands pionniers 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 à des commentaires libres d'erreurs.

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.

b) Spécifiquement, déterminer la vue avec certitude

a. Identifier l'ignorance perturbée

L'ignorance est l'opposé de la connaissance. On ne parle pas ici de toutes les sortes de connaissances, mais d'une connaissance bien spécifique : la sagesse qui connaît le non-soi²³. De même, l'ignorance dont on fait mention n'inclut pas tous les types d'ignorance, mais seulement la simple absence de cette sagesse qui connaît le non-soi. Sagesse et

²³ On définit dans le bouddhisme le « soi » comme l'existence autonome ou intrinsèque. Le « soi » d'un phénomène est donc l'existence autonome 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 ».

ignorance font donc référence à deux modes de cognition diamétralement opposés.

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.

b. Démontrer quelle racine fait tourner le samsara

Il est juste d'affirmer que la conception innée d'un soi est la racine du samsara. Cela 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 :

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.

2) Établir l'inexistence du soi de la personne

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

Après avoir atteint le calme mental, supprimer uniquement les perturbations mentales apparentes ne fera pas naître la vision pénétrante supramondaine. Notre but ultime étant la libération définitive, il importe de développer la vision pénétrante

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.

Une fois le calme mental atteint, il importe donc de réaliser la signification du non-soi. Sans cela, il n'y a aucun moyen d'obtenir la libération. 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 pénétrante) 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.

Lama Tsongkhapa a dit :

Si nous n'avons pas la sagesse qui réalise comment les choses existent, nous ne pourrions pas

éradiquer la racine de l'existence et ce, malgré notre familiarisation avec le renoncement et la bodhicitta. Alors, travaillons fort afin de réaliser l'interdépendance.

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-Prasanguika. 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-Prasanguika. Tout ce qui est leur 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.

Écoutons d'abord un enseignement vertueux sur les textes classiques et réfléchissons-y, pratiquons de façon adéquate un gourou-yoga court ou élaboré contenant tous les points de la pratique et méditons sur la vue Madhyamaka. Dans *L'introduction à 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-Prasanguika - Acarya Chandrakirti, Shantidéva et Bouddhpalita - 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 a dit :

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

En d'autres mots, si 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 l'on ne peut arrêter un voleur si l'on ne sait pas à quoi il ressemble. Il est donc important d'abord d'identifier l'objet de réfutation pour pouvoir ensuite le réfuter.

ii) Comment l'identifier

Lorsque la conception innée du soi se manifeste fortement, par exemple lorsque l'on est critiqué, en colère ou que l'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 que l'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 équivalents. 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 résumé, 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-Prasanguika.

b. Déterminer l'ensemble des possibilités

En général, si un phénomène existe, il doit être un ou multiple. Si le « Je » que l'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 on ne trouve pas le « Je » ni dans l'une ni dans l'autre de ces possibilités, c'est qu'il n'existe pas de façon réelle. Par exemple, si on croit qu'il y a quelqu'un dans la maison, que l'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 nous font conclure que le soi ne peut pas être identique aux agrégats, c'est-à-dire ne constituer qu'une seule entité.

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 non plus être totalement dissociés ou distincts.

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 trouver 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.

Ceux qui méditent et qui sont pourvus de facultés aiguisées 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. En état d'équanimité méditative, la simple réfutation d'existence véritable fait surgir une apparence de complète vacuité, telle que l'espace : c'est ce qui constitue l'entraînement à l'équanimité méditative semblable à l'espace. Ou encore, entraînons-nous continuellement à développer la conviction que tous les phénomènes ne possèdent pas d'existence intrinsèque ou autonome.

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 le simple nom « Je ». C'est le « Je » conventionnel qui accumule du karma positif ou négatif comme une illusion et sur lequel mûriront des conséquences positives ou négatives. Gardons toujours cela à l'esprit.

En résumé, tous les phénomènes ne possèdent pas la moindre parcelle d'existence autonome et apparaissent pourtant tels des illusions ou un rêve. Par exemple, même si un magicien voit le cheval ou l'éléphant qu'il a fait apparaître, son esprit sait fermement qu'il ne s'agit que d'une illusion. Ainsi,

tout en étant certain que leur apparence est trompeuse, il voit indéniablement le cheval ou l'éléphant aller et venir. Comme dans l'exemple, le « Je » (phénomène simplement imputé et n'existant pas réellement) accumule néanmoins du karma et expérimente le bonheur et la souffrance. On peut voir que le « Je » peut accomplir toutes sortes d'actions tout en étant de nature interdépendante. Les apparences sont vacuité, la vacuité est apparence. On doit s'entraîner à voir tout ce qui apparaît 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, la vacuité sert de raisonnement pour prouver l'interdépendance des choses. C'est d'ailleurs grâce à cette même vacuité que les choses peuvent nous apparaître. On doit en arriver à la compréhension que le raisonnement sur l'origine interdépendante des choses agit comme preuve de la vacuité de ces mêmes choses. Dans le *Traité fondamental de la sagesse de la voie du milieu* de Nagarjouna :

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

Dans *L'introduction à la voie du milieu* :

Parce que tout ce qui possède une origine dépend de choses fonctionnelles, vos conceptions ne supportent pas un examen minutieux. Ces arguments concernant l'origine interdépendante pourfendent le filet des fausses vues.

Lama Tsongkhapa a dit :

Lorsque ces deux surgissent simultanément, qu'ils ne s'alternent pas, dès le moment où l'on perçoit que l'interdépendance est infaillible, cette certitude anéantira tous les modes d'appréhension de l'objet. À ce point, notre analyse de la vue est complète. En outre, les apparences éliminent l'extrême de l'éternalisme; la vacuité élimine l'extrême du nihilisme²⁴. Si nous comprenons comment la vacuité se présente elle-même comme cause et effet, les vues qui conçoivent des extrêmes ne nous impressionneront pas.

Si nous développons la certitude que la vacuité et l'origine interdépendante ne se contredisent pas, mais qu'elles s'impliquent mutuellement, nous comprendrons les fonctionnalités de l'interdépendance mutuelle, 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.

²⁴ 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.

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

Nous devrions appliquer la certitude que nous avons acquise précédemment (quant au fait qu'une personne ne peut être établie par sa nature propre) aux autres phénomènes matériels qui constituent la base de désignation de la personne, tels que l'agrégat de la forme, les sources de perception et les éléments. Il est dit dans un soutra :

Maintenant, appliquez à tous les phénomènes la discrimination que vous avez pour le soi.

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 objets composés de matière nous apparaissent comme étant établis par leur propre réalité. Cette apparence est la manière dont l'objet à réfuter apparaît. Nous devons réfuter les apparences établies ainsi, en utilisant les arguments logiques cités précédemment.

La matière externe (les six sources de perception externe telles que la forme, etc.), de même que la

matière interne (les six facultés internes telles que 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, de la cognition valide et invalide ou encore de l'esprit et des facteurs mentaux.

c. Déterminer que les phénomènes composés non associés n'existent pas de façon autonome

Voici des exemples : l'impermanence, le phénomène composé, le produit, la chose fonctionnelle, 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-Prasanguika distingue deux sortes de non-soi par rapport à la base (la personne ou les phénomènes), qui est vide, mais 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 l'on trouve le non-soi subtil de la personne. En prenant la base des phénomènes tels les agrégats, on réfute l'existence autonome du soi des phénomènes et l'on trouve le non-soi subtil des phénomènes. Bien que l'on fasse une distinction entre ces deux types d'objets à réfuter, il n'y 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.

4) Développement de la vision pénétrante

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. Ceci est illustré par l'analogie d'un poisson glissant à travers un lac extrêmement clair et calme. Nous devons nous familiariser de la sorte 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, nous atteindrons par le pouvoir de l'analyse 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 pénétrante dirigée sur la vacuité aura été atteinte. Le calme mental sera désormais uni à la vision pénétrante. Voici le signe démontrant que la vision pénétrante est obtenue : sur la base du calme mental, le pouvoir de l'analyse de la vacuité nous amène 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 Bouddhpalita, 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 Toushita* qu'il mit par écrit dans le texte du même nom.

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

Afin de pouvoir unir le calme mental et la vision pénétrante, il faut bien sûr d'abord avoir déjà développé les deux. En fait, dès le moment où nous obtiendrons une vision pénétrante authentique, nous aurons atteint l'union du calme mental et la vision pénétrante.

Maintenant, nous allons énumérer et expliquer brièvement les vingt vacuités, les vingt sortes de sagesse primordiales réalisant les vingt vacuités et les vingt bases de réfutation.

Premièrement, le Bouddha a dit dans un soutra :

« Subuthi²⁵, le grand éveil qu'est l'omniscience consiste en : 1) la vacuité de l'interne, 2) la vacuité 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 fonctionnelles, 17) la vacuité des choses non fonctionnelles, 18) la vacuité de la nature des choses non fonctionnelles, 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 primordiales 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 de l'accumulation du mahayana, dans 4) la voie de la 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.

²⁵ Nom d'un des principaux disciples du 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 demeure²⁶ 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 nihilisme, 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 fonctionnelles, 18) les choses non fonctionnelles telles l'espace, etc., 19) la nature inhérente de la vacuité qui est la nature exacte de tous phénomènes et 20) l'atteinte d'états purs qui sont de nature autre que le samsara.

1.4. Conclusion

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

²⁶ 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.

doit réciter l'hommage au nom du Bouddha Shakyamouni ainsi que son mantra et faire des prières et dédicaces. Voici la récitation de son nom :

Devant l'enseignant Bhaghavan, l'Ainsi-allé, le destructeur de l'ennemi, le parfait Vainqueur, le Bouddha Shakyamouni, je me prosterne, je présente des offrandes et je prends refuge.

Le mantra du roi des Shakyas est :

OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNIYÉ SOHA

Et la dédicace :

Grâce à la sagesse discernant l'ainsité, combinée à la souplesse méditative et à la grande félicité qu'elle procure, bénissez-moi afin que j'accomplisse la perfection de la sagesse par le yoga semblable à l'espace en équilibre méditatif sur l'ultime.

Que ce soit pendant ou entre les séances de méditation, il est très important de toujours méditer sur le calme mental et la vision pénétrante. Si on a un temps déterminé pour la pratique, comme cela 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. Si nous entraînonns notre esprit pendant la séance de méditation mais que nous le laissons être distrait entre celles-ci, cela nuira grandement à notre pratique lors du retour en séance de méditation. Nous devons faire attention de ne pas nous 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 ne devrions pas avoir d'activités de la sorte. 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 de nos sens en n'entrant pas en contact avec les objets générant 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 *La marche vers l'éveil*, 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 pénétrante. Ce texte est présenté en accord avec les trois corbeilles, qui regroupent la globalité des excellentes paroles du Vainqueur. De ce fait, il 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 Dalaï-Lama et les autres précieux maîtres demeurent durant des centaines d'éons dans ce monde. Puissent leurs souhaits s'accomplir spontanément. Puissent les problèmes disparaître du monde et le bonheur, la joie et la paix resplendir rapidement!

Écrit par Guéshé Lobsang Samten à 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 troisième 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 fonctionnelle : 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 Dalaï-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 Prasanguika.

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*).

La marche vers l'éveil : (sct. Bodhisattvacharyavatara) 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*.

Prasanguika : 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 la *Marche vers l'éveil*.

Shravaka : Auditeurs. Pratiquants 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

Dalaï-Lama, Sa Sainteté le. *Les étapes de la méditation* (commentaire de Sa Sainteté sur le texte de Kamalashila). Trad. par les Vén. Géshé 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. par Jason Simard, Québec : Centre Paramita, 2008.

Shantidéva. *Bodhicaryavatara : La marche vers l'éveil* (nouvelle traduction). France : Éditions 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*)

Aryasura :

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'introduction à la voie du milieu (*dbu ma la 'jug pa*)

Dharmakirti :

Commentaire sur le "Compendium de la connaissance 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 mtsho*)

Maitreya :

L'Ornement des soutras du mahayana (*mdo sde'i rgyan*)

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

Mātrcheta :

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

Nagarjouna :

Traité fondamental de 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 :

La marche vers l'éveil (*sct. : 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

(dans l'ordre conseillé de lecture)

Livres de Dharma :

Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine. Édition Centre Paramita, 2011.

Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision pénétrante. Édition Lama Lobsang Samten, 2^e édition en 2011.

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. Édition Centre Paramita, 2011.

L'essence de la voie vers l'éveil : une clé pour comprendre l'ensemble des soutras et des tantras. Édition Centre Paramita, 2008.

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. Édition Centre Paramita, 2013.

Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. Édition Centre Paramita, 2009.

Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). Édition Lama Lobsang Samten, 2010.

Livres de langue tibétaine :

Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. Édition Centre Paramita, 2006.

Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1.. Édition Centre Paramita, 2012.

Imprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada
Juin 2013

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) ou l'arrêt temporaire des perturbations mentales. La seconde procure la vision pénétrante (vipassana) qui permet d'éradiquer la source même de ces perturbations. Ce texte se veut une brève présentation sur 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.



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 reçu le titre de guéshé en Inde, à l'Université monastique de Ganden Jangtsé, reconstruite dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalaï-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 cet écrit être bénéfique à tous et susciter un intérêt croissant envers la philosophie bouddhiste.



Centre Paramita
100, rue Saint-Jacques, Québec, QC G1R 1A5

Centre Paramita
Lama Lobsang Samten
www.centreparamita.org

ISBN: 978-2-9811555-4-2 (édition pdf, 2014)

ISBN: 978-2-9811555-1-1 (1^{re} édition, 2010)