

Une lampe pour le sentier d'illumination

par

Atisha



Avec le commentaire oral de

Geshe Sonam Rinchen

Traduction française et commentaire de

Lyon Sot des Neiges

Édition Bastet



Édition Bastet

info@editionbastet.com

www.editionbastet.com

imprimé par
AC Werbrouck Inc.
St-Jérôme, Qc. Canada

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

2017

ISBN : 978-2-9815724-7-9 (livre)

ISBN : 978-2-924886-08-3 (cd)

ISBN : 978-2-924886-08-3 (pdf)

Une lampe pour le sentier d'illumination

par

Atisha



Avec le commentaire oral de

Geshe Sonam Rinchen

Traduction française et commentaire de

Lyon Sot des Neiges



Geshe Sonam Rinchen

Table des matières

Avant-propos de l'éditrice (7)

Avant-propos du traducteur (11)

Remarques sur les procédés d'écriture (21)

Introduction (29)

Prologue (89)

Les trois perspectives (107)

Engendrer et nourrir l'aspiration (191)

Le vœu (253)

La perception supérieure (295)

La réalité et la sagesse (351)

Le véhicule vajra (441)

Appendice I. La pratique en sept parties tirée de La Reine des prières (515)

Appendice II. Le texte français de la Lampe d'Atisha (521)

Appendice III. La roue des douze liens. Par le traducteur (533)

Appendice IV. L'intention altruiste et le bodhicitta. Par le traducteur (629)

Réserve légale (638)

Avant-propos

de l'éditrice

La présente publication est la traduction d'un texte anglais dont le titre original est

Atisha's Lamp for the Path of Enlightenment

Commentary by Geshe Sonam Rinchen, translated and edited by Ruth Sonam^a.

Cette *Lampe pour le sentier de l'illumination* est un merveilleux traité composé par Atisha (982-1054), le grand sage bouddhiste de l'Inde.

Atisha l'écrivit afin d'aider les bouddhistes tibétains à avoir une idée juste de la logique d'un sentier d'illumination ou d'éveil, tel qu'enseigné par le Bouddha historique. Il est constitué de soixante-huit stances (ou strophes) dont les contenus sont, de l'aveu même d'Atisha, extrêmement condensés. Leur compréhension demande la glose d'un maître bouddhiste déjà bien familiarisé avec le sentier. Les précieux commentaires du Geshe Sonam Rinchen et de sa fidèle

^a Publié chez *Snow Lion* en 1997.

disciple Ruth Sonam sont une porte d'entrée idéale pour saisir correctement le propos d'Atisha.

Malgré sa concision, la *Lampe* est rapidement devenue l'un des classiques de la tradition bouddhiste tibétaine auquel les maîtres et disciples se réfèrent comme un voyageur le ferait d'une carte infiniment précieuse.

Alors que l'ermite bouddhiste *Lyon Sot des Neiges* travaillait à cette traduction, des disciples l'interrogèrent sur des parties de l'enseignement d'Atisha et de la glose qui l'accompagne. Il lui apparut alors que cette dernière pouvait être complétée par des remarques additionnelles s'appuyant sur les textes de la tradition bouddhiste. Elles sont ici données en notes de bas de page. Il nous offre aussi, en l'*Appendice III*, un essai sur la doctrine des douze liens et, en l'*Appendice IV*, un résumé des principales formes de l'*intention altruiste*.

Consacré à la démarche bouddhiste depuis plus d'une trentaine d'années, amoureux de la solitude sylvestre, *Lyon Sot des Neiges* apporte des éléments d'information qui seront utiles, autant pour le novice que pour le disciple chevronné. C'est en m'appuyant sur ses commentaires que j'ai été enfin en mesure de me familiariser correctement avec quelques-uns des aspects les plus difficiles de l'enseignement comme, par exemple, la doctrine de la vacuité, les étapes du développement de la *concentration parfaite* (*samadhi*) et de la *vue pénétrante* (*vipashyana*) ainsi que les phases de l'ascèse tantrique.

Je ne saurais trop le remercier pour ces efforts de clarification qui, j'en suis persuadée, apporteront une aide précieuse à tout individu aspirant à découvrir le juste sentier d'éveil.

Le présent texte est structuré comme un manuel d'étude. Il est peu vraisemblable qu'une première lecture soit suffisante pour s'en approprier le contenu. Aussi, faut-il s'attendre à devoir relire avec soin certains passages, après que l'ensemble aura été découvert une première fois. Ce genre de lecture en spirale, effectuée patiemment, est le seul qui puisse aider l'esprit à expliciter une doctrine dont la profondeur et l'étonnante beauté lui méritent toute notre attention.

Je formule le vœu que ce texte puisse devenir un manuel de référence pour tous les novices et disciples qui souhaitent progresser sûrement sur le sentier d'illumination. Qu'il devienne leur *Lampe de chevet*.

Hommage à Atisha!

Élizabeth Redos
Éditrice

Avant-Propos

pour la traduction française

Puisqu'un résumé de la vie d'Atisha (982-1054) sera offert un peu plus loin par Geshe Sonam Rinchen, je me contenterai, en cet avant-propos, de résumer l'essentiel du livre et de présenter les moyens qui permettent de le comprendre de la plus juste manière.

Composé par Atisha, *Une lampe pour le sentier d'illumination* (entre 1042 et 1043) est rapidement devenue l'un des classiques de la tradition bouddhiste tibétaine. Ses soixante-huit stances furent principalement inspirées par les questions du disciple Jangchup Wö. Elles seront discutées plus loin, dans le corps du texte, par Geshe Sonam Rinchen.

Les stances portent essentiellement sur le sentier d'illumination enseigné par le Bouddha historique, le prince Shakyamuni (5^e siècle av. J.-C.). Elles résument le sentier, de sorte qu'elles constituent la présentation du *cadre essentiel* de cette démarche d'éveil et non une explication détaillée de l'enseignement que le Bouddha prodigua à des moines et êtres humains laïques sur une période de quelque cinquante ans.

Le corpus des textes attribués au Bouddha (ou inspirés par son enseignement) est d'une étonnante vastitude. Les différentes traditions bouddhistes ne font pas unanimité sur son contenu essentiel. Selon l'une des classifications en vigueur – acceptée par la tradition du *Grand véhicule* (le *Mahayana*) à laquelle appartenait Atisha – ce corpus se divise en cinq grandes catégories : (1) les enseignements sur la discipline éthique (*vinaya*) inspirés principalement par la parole du Bouddha (2) les discours (sutras) offerts par le Bouddha au cours de ses trois principaux cycles d'enseignement et que le scribe attitré, Ananda, pu retenir en raison d'une mémoire sans faille (3) les écrits sur la *sagesse supérieure d'éveil* (l'*abhidharma*) que composèrent des disciples afin de résumer certains enseignements, beaucoup plus techniques, du Bouddha (4) les écrits tantriques (tantras) où le Bouddha offre des enseignements d'éveil qui mettent à contribution des pratiques d'évocation, l'utilisation des mantras et la mise en branle d'énergies subtiles du corps et (5) des écrits de commentaires (*shastras*) provenant des maîtres de la tradition bouddhiste et qui s'appuient principalement sur les quatre précédentes catégories de textes. Les écrits de discipline (*vinaya*), les discours (sutras), les écrits de la *sagesse supérieure* (*abhidharma*) et les tantras sont considérés comme des enseignements provenant directement du Bouddha^a. Les

^a Nous touchons ici à un point de controverse parmi les écoles bouddhistes. Selon

écritures de commentaires subséquentes (*shastras*) apportent

l'*École des Anciens* (*Theravada*), les textes de la *sagesse supérieure* (*abhidharma*) proviennent directement du Bouddha, comme le sont les discours (*sutras*). Pour d'autres écoles, ces enseignements (constitués de sept livres) sont des compilations que certains disciples ont faites d'enseignements offerts par le Bouddha.

L'un des textes traditionnels de l'*École des Anciens*, le *Livre faisant le commentaire* (*Atthasalini*), transmet un enseignement sur l'origine mystique des sept livres. Je cite ici Rewata Dhamma et Bikkhu Bodhi : « Le *Livre faisant le commentaire* (*Atthasalini*) nous explique que, au cours de la quatrième semaine après son Illumination, alors que l'Être béni se trouvait toujours à proximité de l'arbre de l'éveil (Bodhi), il était assis dans une maison de bijoux (*ratanaghara*) située dans la direction nord-est. Cette maison de bijoux n'était pas faite réellement de bijoux précieux, mais elle était l'endroit où il contemplait les sept livres de la *Corbeille de la sagesse supérieure* (*Abhidhamma Pitaka*). Il contempla leurs contenus, l'un à la suite de l'autre, en commençant par le livre appelé *L'énumération des phénomènes* (*Dhammasangani*). Mais alors qu'il contemplait le contenu des six premiers livres, son corps n'émettait pas de rayons de lumières. [Le *livre faisant le commentaire* nous enseigne que lorsque le Bouddha] « arriva au livre *Les relations de conditions* (*Patthana*), il commença à contempler les vingt-quatre relations de conditions universelles et son omniscience rencontra ici certainement une opportunité d'exercice. [...] Des rayons de six couleurs – indigo, doré, rouge, blanc, cuivre et éblouissant – furent émis du corps de l'Enseignant, au fur et à mesure qu'il contemplait la sagesse subtile et profonde (*Dhamma*) par le moyen de son omniscience qui avait ainsi trouvé une telle opportunité. » » (Extrait de *A Comprehensive Manual of Abhidhamma : The Abhidhammattha Sagaha of Acarya Anuruddha* (1999), p. 9) Les précisions entre crochets ont été ajoutées afin de faciliter la lecture. Les trois points entre crochets sont un passage enlevé.

Selon cet enseignement, les sept livres de la *sagesse supérieure* (*abhidharma* en sanskrit ou *abhidhamma* en pali) proviennent d'une contemplation effectuée par le Bouddha et ne sont pas un ensemble de spéculations philosophiques entreprises par quelques disciples bouddhistes. Mais selon cette dernière hypothèse, ils appartiendraient à la cinquième catégorie d'écrits dite des commentaires (*shastras*).

Quoi qu'il en soit de l'origine des enseignements contenus dans les sept livres de la *sagesse supérieure* (*abhidharma*), la plupart des bouddhistes sont d'accord pour affirmer leur conformité à l'enseignement du Bouddha.

Certaines écoles bouddhistes refusent l'authenticité des tantras et rejettent également l'autorité des discours (*sutras*) des deuxième et troisième cycles d'enseignements comme, par exemple, les *Discours de perfections de sagesse* et le *Discours du dévoilement du sens profond*. En accord avec les maîtres du *Grand véhicule* (*Mahayana*), j'accepte leur authenticité et autorité.

des clarifications supplémentaires à la doctrine d'éveil par le moyen de différents procédés comme, par exemple, la clarification logique, la compilation de citations convergentes et l'explicitation de l'intention profonde de passages à l'apparence contradictoire. Leurs buts principaux sont l'obtention d'une plus grande clarté et l'élimination de doutes relativement à des points doctrinaux subtils^a.

Atisha ne pouvait prétendre aborder, en un texte aussi bref que la *Lampe*, l'ensemble des enseignements d'éveil contenus dans ce corpus scripturaire bouddhiste dont l'ensemble pourrait être comparé à une bibliothèque composée d'environ mille livres. Son propos était d'esquisser l'essentiel de ce sentier d'éveil afin qu'un moine novice ou un disciple laïque sache comment organiser une démarche d'illumination. La *Lampe* devait permettre d'éclairer le sentier afin d'obtenir une juste idée du parcours à suivre et d'éviter ainsi les stases, égarements ou régressions.

Les stances de la *Lampe* sont écrites en un style compact, dénué de fioritures. Pour le lecteur novice, un premier contact avec le texte, sans le commentaire d'un maître, constitue un véritable défi herméneutique. Il pourrait même désespérer d'en jamais saisir le contenu.

^a La *Lampe* appartient maintenant à la catégorie des écritures de commentaires (*shastras*) des différentes traditions bouddhistes tibétaines.

Cette situation paradoxale s'explique par le fait qu'Atisha voulut que le texte de la *Lampe* soit bref et devienne le support d'une activité de commentaire effectuée par les maîtres de la lignée. Sous l'éclairage d'une interprétation verbale ou écrite, la *Lampe* se met à briller d'un splendide éclat qui révèle un ensemble de directives essentielles du sentier d'éveil. Dans son autocommentaire, Atisha écrit : « Un texte aussi court et contenant autant de sens peut être difficile à comprendre. Sans de saintes personnes, prêtes à offrir leurs éclaircissements, un lecteur peut facilement se perdre. Ainsi, une personne intelligente doit se gagner les faveurs d'un maître et demander la guidance qui lui serait la plus appropriée, conformément à la tradition de ce maître. »^a

Pour cette raison, la *Lampe* est découverte avec l'aide d'un maître de la tradition. Une fois le commentaire reçu, il devient possible de comprendre les stances, approfondir leur contenu selon les directives offertes puis, éventuellement, le mettre en pratique. La compréhension demandera des efforts réitérés. De cela on peut être certain.

La présente traduction contient les soixante-huit stances de la *Lampe*, accompagnée du commentaire oral de Geshe Sonam Rinchen de la tradition bouddhiste *Vertueuse (Gelug)* et des remarques explicatives de Ruth Sonam, l'une de ses disciples.

^a Atisha, *Commentary on the Difficult Points of the Lamp for Enlightenment Path*, dans *The Complete Works of Atisha* (2000), pp. 24, 25, tr. de R. Sherburne.

Dans la version anglaise originale, les stances sont indiquées en caractères gras, précédées de leur chiffre d'ordre. Le commentaire du Geshe suit les stances et n'est pas en caractère gras. Les notes de Ruth Sonam sont mises en fin de document. Le texte de la *Lampe*, en tibétain, est donné en appendice à la fin du livre.

Malgré le cadre restreint d'une prestation orale, Geshe Sonam Rinchen a su expliquer la *Lampe* d'habile manière. Il aborde les principaux thèmes de la démarche d'éveil comme, par exemple, l'orientation altruiste, le développement de la concentration parfaite, la compréhension de la réalité absolue et les ascèses des quatre principaux groupes de tantra. Ses enseignements résument l'essentiel des problématiques évoquées par Atisha et constituent un guide sûr pour aller plus loin.

La *Lampe* d'Atisha, avec la glose de Geshe Sonam Rinchen, est un brillant résumé du sentier religieux bouddhiste. Elle peut permettre d'en saisir les principaux aspects et découvrir les pistes de son approfondissement.

Quelques personnes m'ont fait part de leurs doléances relativement à la disposition du texte anglais et à l'obscurité résiduelle rencontrée en certains passages des deux commentaires. Une double requête m'a donc été présentée, alors que j'effectuais la traduction française du livre. La première me demandait de remettre les remarques complémentaires de Ruth Sonam dans le corps du document, à

proximité des appels de notes (en chiffres) afin de faciliter grandement la lecture. Les notes de Ruth Sonam sont maintenant disposées en retrait, dans le commentaire du Geshe, à proximité des appels de notes. La deuxième requête voulait que j'ajoute des précisions supplémentaires à quelques enseignements présentés par le Geshe et sa disciple. Mes propres commentaires – plusieurs en réponse à des questions qui me furent adressées – sont disposés en notes de bas de page, appelées par des lettres.

Bien entendu, mes commentaires sont sous mon entière responsabilité et ne peuvent être considérés comme l'expression des convictions du Geshe ou de Ruth Sonam. Cependant, comme on aura l'occasion de l'observer, ces ajouts s'appuient sur les cinq catégories d'écrits bouddhistes (précédemment mentionnés) et comportent plusieurs citations de textes faisant autorité. Les références sont données explicitement et pourront être vérifiées.

Le texte de la *Lampe*, en caractères tibétains, n'est pas offert dans cette traduction. On pourra, si le besoin devait s'en faire sentir, retrouver le texte tibétain sur la *Toile* ou dans le texte anglais de Geshe Sonam Rinchen.

Les braves individus qui ont bien voulu lire ma traduction et mes commentaires se sont montrés heureux de pouvoir découvrir le contenu d'une *Lampe* qu'Atisha souhaitait voir réservée aux pratiquants sincères, susceptibles d'en préserver l'intégrité doctrinale. À ses disciples Jangchup Wō et Tsultrim Gyelpa, il adressa la recommandation que son propre commentaire à la *Lampe* « ne soit pas vu par tous »^a et soit « classé comme secret »^b. Il souhaitait que les esprits dubitatifs et indignes ne puissent infléchir l'exceptionnelle exactitude de l'enseignement du Bouddha, l'illuminé parfaitement accompli.

Quelle serait la meilleure approche pour découvrir et s'approprier le contenu de ce livre?

Le texte n'est pas dénué de difficultés comme le serait, par exemple, un roman destiné à toutes les catégories d'âge. Il est vraisemblablement impossible de le bien comprendre après une seule lecture. Certains enseignements doivent être relus plusieurs fois en raison de leur complexité argumentative. D'autres nécessitent la mémorisation de notions présentées en des sections antérieures. Sous ces conditions, la structure d'ensemble ne se laisse découvrir qu'après un certain temps de familiarisation.

^a Atisha, *Commentary on the Difficult Points of the Lamp for Enlightenment Path*, dans *The Complete Works of Atisha* (2000), tr. R. Sherburne, p. 315.

^b *Ibid.*

Mes notes comportent parfois des répétitions qui visent à faciliter l'apprentissage de concepts. Ces redondances se retrouvent en abondance dans les discours du Bouddha puisqu'elles aident à la mémorisation et permettent de découvrir la doctrine d'éveil de manière progressive. J'introduis parfois des perspectives complémentaires à celles qui sont présentées dans le corps du texte par Geshe Sonam Rinchen ou Ruth Sonam. L'objectif n'est pas d'alimenter une controverse, mais bien plutôt de faire ressortir la richesse et la vitalité d'une tradition. Les écoles bouddhistes se sont développées dans un réseau d'oppositions et d'échanges fructueux dont la finalité a toujours été la compréhension de la doctrine d'éveil que le Bouddha affirme être un *Véhicule unique* (*Ekayana*), centré sur l'éveil et la compassion universelle.

En rencontrant d'inévitables imprécisions sur certains sujets, il serait sage de ne pas perdre courage et soutenir l'espérance de pouvoir, un jour, mieux comprendre les zones simplement esquissées.

J'espère ainsi que l'on chérira cette motivation vertueuse d'apprentissage, fondée sur la patience et l'espérance d'une éventuelle et assurée maîtrise!

Je formule aussi le vœu que cette *Lampe*, avec ses commentaires, diffuse largement parmi les individus dont le cœur aspire à la sagesse de l'éveil fondée sur une compassion universelle.

Que le bienheureux Atisha nous aide à obtenir une juste compréhension de son enseignement.

Que la formidable déesse Tara, *Mère de tous les Éveillés*, nous accompagne sur le sentier jusqu'à l'illumination complète.



Lyon Sot des Neiges



Remarques sur les procédés d'écriture

Au cours des dernières cent-cinquante années, les procédés de traduction des textes bouddhistes ont connu des transformations importantes. Les plus anciennes traductions se caractérisent par le maintien, dans le corps du texte, de nombreuses translittérations de termes et d'expressions qui auraient pu, cependant, recevoir une complète traduction en français (ou dans une autre langue occidentale). Les noms des personnages ne sont généralement pas traduits (seulement translittérés), alors qu'ils possèdent souvent des sens clairs dans l'original et qui, pour cette raison, seraient susceptibles d'être traduits en français. Ainsi, le nom du disciple *Mahamati* (une translittération du sanskrit) pourrait être traduit selon son sens premier, soit *Grande intelligence* (ou *Intellect supérieur*). La culture de traduction consistant à laisser, dans le texte « traduit », de nombreuses expressions seulement translittérées a parfois empêché des lecteurs novices (ou non spécialistes) de découvrir une doctrine du plus grand intérêt. La citation suivante, prise au hasard, peut donner une idée d'un procédé d'écriture archaïque qu'il ne convient plus d'adopter : « Appartenant au Kamadhatu, tout le *raga*, tout le *pratigha*, toute la *mudhi* (c'est-à-dire tout le *moha*), mais à l'exception du *moha* qui est *satkayadirshthi* et *antagrahadirshthi* sont, dans l'ordre, les trois racines du mal, *lobha*, *dvasha* et *moha*. »^a

^a Le passage provient d'une œuvre, néanmoins magistrale, du début du vingtième siècle. Sa traduction plus explicite se présenterait comme suit :

« Appartenant au monde du désir, tout le désir, toute l'aversion et toute l'illusion (c'est-à-dire toute l'ignorance particulière au monde du désir) – mais à l'exception de l'ignorance qui est la vue de la personne (dotée d'existence inhérente) et la vue des choses (en tant que dotées d'existence inhérente) – sont, dans l'ordre, l'envie, la haine et l'ignorance, interprétées selon la perspective du monde du désir. »

Jeffrey Hopkins, un prolifique auteur contemporain, résume ainsi sa perspective de traduction. « Je pense qu'il est important de prendre ses distances graduellement par rapport à l'usage des termes sanskrits, autant que faire se peut, afin de libérer les études bouddhistes d'une certaine atmosphère d'ésotérisme. Il n'y a pas d'obligation de traduire les noms des personnes, sauf peut-être dans quelques textes comme, par exemple les discours (sutras), où certains noms sont dotés de nobles significations. Cependant la traduction de la terminologie spécialisée peut être très utile. Selon ce point de vue, je me trouve en parfaite opposition avec le style d'un grand spécialiste français des études bouddhistes [...] bien que je ne lui reproche pas d'avoir adopté une perspective différente de la mienne. Les experts ont des goûts variés et perçoivent des besoins différents. De plus, le champ est assez vaste pour que plusieurs approches différentes puissent coexister. Je suis en parfait désaccord avec ceux qui voudraient imposer un seul style de traduction. »^a

Hopkins témoigne ici d'une belle générosité à l'endroit du néophyte. L'objectif d'une publication est de l'aider à découvrir, sans effort inutile ou démesuré, une doctrine d'éveil faite pour éblouir l'intelligence et émerveiller le cœur.

La perspective de traduction adoptée dans ce texte va dans le sens de celle présentée par Hopkins.

D'une manière générale, le texte ne contient pas de terminologie doctrinale non traduite ou non accompagnée d'une certaine explication. Quelques noms propres translittérés sont conservés. Les quelques termes sanskrits ou tibétains qui tendent actuellement à entrer dans le lexique

La compréhension des concepts évoqués devrait aussi s'appuyer sur un commentaire puisque les termes, interprétés selon le dictionnaire, ne révèlent pas leurs connotations doctrinales.

^a Jeffrey Hopkins, *Maps of the Profound: Jam-yang-shay-ba's Great Exposition of Buddhist and Non-Buddhist Views on the Nature of Reality* (2003), p. 9

français sont utilisés. Parmi eux, on peut noter les termes suivants : Bouddha, karma, yoga, sutra, tantra, nirvana, Bodhisattva, etc. Les termes doctrinaux sanskrits moins habituels, présents dans le texte, sont accompagnés d'une traduction. Par exemple, le terme *Mahayana*, lequel veut dire *Grand véhicule*, est utilisé conjointement avec son sens français. Ainsi, au lieu d'utiliser seulement le terme *Mahayana*, l'expression française est adoptée, suivie de sa translittération entre parenthèses : *Grand véhicule (Mahayana)*. Cette règle rend possible un apprentissage en douceur de certaines expressions sanskrites qu'un individu est susceptible de rencontrer en d'autres traités sans que leur soient associées quelques traductions. Un autre exemple : l'école de l'*Esprit seulement (Cittamatra)*.

Dans les textes bouddhistes, on rencontre parfois des expressions nominales qui sont plutôt longues. Des expressions construites de quatre ou cinq mots ne sont pas rares : le monde sans forme, l'Île des arbres à pommes roses, la concentration parfaite de la marche héroïque, etc. Aussi, afin de permettre leur repérage aisé dans une phrase, plusieurs procédés sont concevables comme, par exemple, la disposition de tirets entre les mots de l'expression ou bien l'adoption d'un style de graphie différente pour toute l'expression. C'est cette dernière option qui m'a paru la plus intéressante. Par exemple, les trois expressions tout juste mentionnées peuvent s'écrire respectivement ainsi : *monde sans forme*, *Île des arbres à pommes roses (Jambudvipa)* et *concentration parfaite de la marche héroïque (shurangama samadhi)*.

Dans le présent texte, les expressions en italiques visent essentiellement à bien désigner des groupes nominaux qui, en raison de leur nouveauté, pourraient ne pas être facilement perçus, la phrase devenant alors d'un déchiffrement plus laborieux. Les commentaires positifs que j'ai reçus de certaines personnes me laissent croire que ce procédé d'écriture permet effectivement d'appréhender plus rapidement

la structure d'une phrase et l'ensemble des thèmes qui y sont centraux dans un contexte donné.

Les expressions sanskrites présentes dans le texte sont en une translittération simplifiée du sanskrit. Voici un résumé des principales règles. Le caractère *u* se prononce *ou*, le caractère *e* se prononcé *é*. Le caractère composé *au* se prononce comme une diphtongue et s'approche du son français *a-ou*, sans séparation nette entre le *a* et le *ou*. Le caractère composé *ai* est la diphtongue *a-i*, comme dans le mot *ail*. Le caractère *j* se prononce *dj* et le caractère *c* correspond à *tch*, un *t* suivi d'un *ch*. Le *n*, situé après une voyelle ne la nasalise pas. Il se fait entendre comme *n*. Ainsi *an* ne correspond pas au son français *an* (comme dans le mot *enfant*), mais au son *a-n* (comme dans le nom propre *Anne*). Il en est de même pour les autres voyelles. Le *m* se prononce généralement comme le *m* français. Cependant, les *m* en fin de termes correspondent davantage au son de nasalisation *ng*, comme dans *ping-pong*. Une première lecture ne requiert pas impérativement une telle discrimination.

En plusieurs de ses remarques, Ruth Sonam donne des translittérations de termes tibétains (la plupart du temps entre parenthèses) qui s'appuient sur un système de conventions dont la maîtrise peut demander de longues heures d'apprentissages. Puisque leur prononciation n'est pas nécessaire à la compréhension du texte, une explication des conventions d'écriture du tibétain n'est pas indispensable^a. Les termes tibétains présents dans le corps du texte se réduisent à quelques noms propres dont la prononciation sera assez proche de l'original.

^a Pour un résumé de ces règles:

Turrell Wylie, « A Standard System of Tibetan Transcription », *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 22 (1959), pp. 261-267.

sGam.Po.Pa., *The Jewel Ornament of Liberation* (1971), tr. Herbert V. Guenther, pp. 277-281.

En tibétain, les stances d'Atisha sont de quatre vers. Une reproduction, en français, de cette structure versifiée s'est avérée être un défi insurmontable. Les phrases n'étaient qu'une gymnastique de contorsionniste... Puisque la signification est la dimension la plus importante du texte, je la transmets en prose.

Voilà les principales règles qui ont été suivies afin de réduire, autant que possible, les difficultés de lecture. Il est vraisemblable que l'on puisse améliorer encore l'approche. Je serais heureux que l'on me tienne informé des autres moyens susceptibles de mieux réaliser cet objectif de clarté. J'en prendrai note avec bonheur pour la préparation des prochaines éditions.

Je suis seul responsable des quelques fautes d'orthographe et autres dérives qui auraient pu échapper à mes relectures patientes.

J'adresse mes plus sincères remerciements à toutes ces personnes dont l'affection et les bons conseils me permirent de réaliser ce projet.

Qu'Atisha bénisse nos efforts et soutienne notre espérance de progrès.

Que tout soit bénéfique!

SWASTI



*Hommage à Tara, viridissima,
Celle qui est prompte à sauver tout ce qui vit.*

Remerciements de Ruth Sonam

J'aimerais remercier mon éditrice Susan Kyser ainsi que l'historien et érudit Tashi Tsering de la *Bibliothèque des œuvres et archives tibétaines*^a, à Dharamsala, pour leur assistance.

Abréviations :

Dans les notes et les remarques, la lettre P se réfère au *Tripitaka tibétain* (Tokyo-Kyoto : *Tibetan Tripitaka Research Foundation*, 1956).

^a En anglais : *Library of Tibetan Works and Archives*.

Introduction

Atisha (982-1054) et l'invitation qui lui fut adressée de venir au Tibet. Un récit traditionnel.

À la grande université monastique de Nalanda¹, la tradition voulait qu'un enseignement soit présenté en étant accompagné de trois genres de pureté : la pureté de la parole du maître, celle de l'enseignement et celle des continuums mentaux des individus qui le reçoivent².

1. L'université monastique de Nalanda était située dans l'actuelle région de l'Inde appelée le Bihar. Elle fut, pendant plusieurs siècles, le plus grand centre d'études séculières et bouddhistes en Inde. Les sources archéologiques indiennes disent qu'elle fut fondée par le roi Kumaragupta au cinquième siècle. Elle devint plus tard réputée pour sa vaste bibliothèque, d'une nature exceptionnelle.

2. L'enseignant devrait avoir reçu l'enseignement d'un maître vivant appartenant à une lignée ininterrompue. Il ne devrait pas être motivé par la moindre émotion perturbatrice lorsqu'il transmet l'enseignement. Le sujet abordé devrait être présenté dans un ordre approprié. Il ne doit pas contenir de contradictions entre les énoncés antérieurs et ceux donnés postérieurement. Il ne faut pas qu'il y ait de contradiction entre les contenus explicites et ceux qui demeurent implicites. L'enseignement est présenté

clairement, en un style excellent. Ces facteurs contribuent à la pureté de la parole de l'enseignant.

Un enseignement est pur et authentique lorsqu'il s'appuie solidement sur les paroles du Bouddha. Cet enseignement ne devrait pas contenir la moindre trace d'altération de ces paroles. Par sa mise en oeuvre, il est susceptible de conduire à des réalisations valides.

L'étudiant préserve la pureté mentale en étant attentif. Il doit s'efforcer de retenir ce qui est dit et ne doit pas être inspiré par des motivations impures comme, par exemple, le désir d'obtenir des récompenses ou la célébrité en tant qu'érudit ou pratiquant de la démarche. Une aspiration sincère à purifier et à transformer son esprit devrait être également présente.

À l'université monastique de Vikramashila³, il était habituel de discuter des caractéristiques exceptionnelles de l'auteur et de la matière traitée. On discutait aussi de la manière dont un discours, réunissant des qualités aussi exceptionnelles, doit être offert et écouté.

3. Personne ne sait encore, avec certitude, où se situait Vikramashila. Selon certains récits tibétains, Vikramashila était à environ une journée de voyage de Bodhgaya. Elle pouvait être vue à partir des rives du Gange près d'une petite colline qui s'élevait au-dessus de terres planes avoisinantes. Selon le *Recensement archéologique indien* [*Indian Archeological Survey*], Vikramashila se trouvait au sud du Gange et au nord d'une contrée vallonnée, à moins d'une centaine de kilomètres à l'est de Bhagalpur, dans la région du Bihar. Nalanda et Vikramashila furent soutenus par la dynastie Pala. Les activités à Vikramashila s'étendent du huitième siècle jusqu'à la dernière partie du douzième siècle. Déjà au début du onzième siècle, ces lieux de

savoir avaient amorcé leur déclin. Ils furent réduits à néant par les conquêtes musulmanes aux douzième et treizième siècles.

Puisque le dernier point se rapporte aux attitudes du professeur et de l'étudiant, il est clair que les deux précédentes traditions monastiques accordaient la même importance aux principaux types de pureté associée au contexte d'enseignement.

En nous appuyant sur la règle de Vikramashila, à laquelle Atisha était profondément lié, nous allons commencer par établir l'autorité de l'auteur. Ceci pourrait être fait en démontrant l'autorité du Bouddha et de tous les grands maîtres par lesquels les enseignements parvinrent jusqu'à Atisha. Mais les témoignages qui existent sur sa vie parlent d'eux-mêmes. Ils nous convainquent de sa vaste connaissance et de sa consécration à la pratique de l'enseignement.

Une bibliographie traditionnelle d'une personne décrit la voie spirituelle qu'elle a suivie pour réaliser la liberté intérieure⁴. L'accent n'est pas mis sur la précision historique. Le plus important est la valeur inspiratrice des événements racontés, puisque le but de ce genre d'écrit est de nous donner l'envie de pratiquer.

4. Une bibliographie traditionnelle est appelée une histoire de *libération complète* (*rnam thar*).

Le mot *Atisha* signifie *hors du commun* ou *éminent*⁵. C'est le nom par lequel il devint renommé au Tibet.

5. Le mot *Atisha* pourrait être un mot d'une langue indienne. Il est traduit en tibétain par *phul tu byung ba*, équivalent au mot *Jowo Je* (*job o rje*), soit le *Seigneur*. C'est le titre respectueux donné à Atisha au Tibet et que l'on utilise encore aujourd'hui pour se référer à lui^a.

En Inde, il était principalement connu par son nom d'ordination, *Dipamkarashrijnana*⁶.

6. Le mot *Dipamkarashrijnana* fut traduit en tibétain par l'expression *dPal mar me mdzad ye shes* signifiant *Sagesse glorieuse et élevée qui illumine*.

Son père était le Roi de Sahor, une région qui aurait été vraisemblablement une partie du Bengale actuel. La tradition enseigne que sa famille possédait une richesse fabuleuse. Mais dès l'enfance, Atisha n'avait pas d'attrait pour les ornements du pouvoir et la splendeur de la vie royale. Dès son jeune âge, il souhaitait vivre comme un moine. Il avait une nature affectueuse et compatissante. Son caractère était ferme et discipliné. Il démontra rapidement une maîtrise inhabituelle des moyens habiles. L'étude lui permit de bien assimiler les cinq branches de la connaissance – la médecine, les arts, la composition, la logique et la philosophie bouddhiste – et il obtint une connaissance étendue aussi bien des trois catégories d'enseignement que de tous les aspects importants des discours (sutras) et tantras⁷.

^a Sous l'hypothèse que le mot *Atisha* ait une étymologie sanskrite, il pourrait se composer des mots *ati* (signifiant *supérieur, éminent ou très grand*) et *isha* (proche de la racine signifiant *seigneur*). *Atisha* aurait donc le sens de *Seigneur éminent* que le tibétain traduit assez exactement par *Jowo Je*.

7. Les enseignements sur la discipline (*'dul ba'i sde snod*) présentent principalement l'entraînement à la discipline éthique (*tshul khrims kyi bslab pa*) ou à la conduite (*spyod pa*). Ceux portant sur la connaissance (*mngon pa'i sde snod*) expliquent essentiellement l'entraînement à la sagesse (*shes rab kyi bslab pa*) ou à la vue (*lta ba*), alors que ceux sur le sutra (*mdo sde'i sde snod*) expliquent principalement l'entraînement à stabilisation méditative (*ting nge 'dzin gyi bslab pa*) ou à la méditation (*sgom pa*).

En plus de cette vaste connaissance scripturaire, les pratiques de la discipline éthique, de la concentration et de la sagesse lui permirent d'obtenir différents types d'expériences de réalisation.

Sa conduite éthique était exemplaire, et lorsqu'il reçut l'ordination de moine à l'âge de vingt-neuf ans, il observa le code de discipline d'une manière impeccable, veillant à s'informer par lui-même du moyen de le faire en consultant les textes pertinents⁸.

8. Atisha fut ordonné au sein de la tradition *Mahasamgika* (*phal chen sde pa*) par Shilarakshita dit l'Ancien à Bodhgaya. Le *Mahasamgika* avait six branches s'inspirant toutes de l'école philosophique *Vaibhashika*. On dit de Shilarakshita qu'il aurait atteint l'étape particulière appelée la *patience du sentier de préparation* (*sbyor lam bzod pa*) où le pratiquant obtient la certitude qu'il ne prendra jamais à nouveau une mauvaise renaissance^a.

^a L'expression sanskrite *Mahasamgika* veut dire *Grande assemblée*. Au début de son histoire, la tradition bouddhiste connut quelques schismes provenant de difficultés à faire consensus sur différents aspects de l'enseignement du Bouddha. La controverse

Au cours de son voyage vers le Tibet, chaque fois qu'il sentait avoir enfreint ses vœux, il arrêtait le convoi afin de se purifier en face d'un petit stupa^a qu'il apportait. Il chérissait ses vœux et disait que – selon son souvenir – il n'avait jamais transgressé le *vœu de libération*, avait seulement transgressé

qui donna lieu à l'école *Mahasamgika* portait sur le noyau essentiel du code d'éthique (le *vinaya*) transmis par le Bouddha. Les adhérents à cette école s'en tiennent au code d'éthique que l'on peut considérer être l'intention originelle du Bouddha pour les moines. Le groupe dissident *Sthavira* croyait devoir ajouter des règles éthiques supplémentaires.

L'expression sanskrite *Vaibhashika* veut dire l'école de l'analyse des possibilités ou encore l'école du compendium des phénomènes. L'expression vient du terme sanskrit *vibhasha* dont les sens principaux sont *compendium*, *alternative*, *option* ou *possibilité*. L'école s'appuie sur un certain ensemble de textes traditionnels relatifs aux composantes de l'esprit et aux phénomènes qu'il peut expérimenter. Voici le résumé qu'en donne Longchen Yeshe Dorje : « L'école Vaibhashika considère que, en ce qui a trait aux six consciences ordinaires, la vérité absolue (la réalité ultime) est le moment indivisible de conscience qui, selon leur dire, ne peut être divisé par l'analyse intellectuelle en un passé, présent ou avenir. De même, la particule indivisible de matière (laquelle ne peut être davantage divisée) a aussi le statut d'une réalité ultime ou d'une vérité absolue. En contraste avec ces vérités absolues, tous les phénomènes non mentaux, composés de ces petites particules, sont jugés ne pas avoir d'existence véritable, étant sujets à la destruction en raison de forces opposées. » (*Treasury of Precious Qualities* (2010), p. 345) Dans son *Trésor de sagesse supérieure* (*Abhidharmakosha*, VIII, 40), Vasubandhu affirme qu'il s'est appuyé sur l'interprétation des *Vaibhashikas* du Kashmir.

Les étapes du sentier seront abordées plus loin, dans les contextes appropriés.

^a Le mot tibétain *stupa* veut dire *pagode*. Il s'agit d'un objet sacré représentant l'Éveil du Bouddha parfaitement accompli. Une pagode est aussi normalement un reliquaire contenant différents objets sacrés comme, par exemple, une partie du corps physique ayant appartenu au Bouddha ou à un grand sage. Le stupa peut aussi contenir un discours (sutra) et des formules mantriques pouvant influencer de manière bénéfique les êtres qui s'approchent de l'objet sacré. Les stupas sont de huit formes principales. Leurs tailles varient grandement. Le stupa d'Atisha devait être d'une taille modeste afin de permettre le maniement sans difficulté au cours du voyage.

quelques fois le *vœu de Bodhisattva*,^a mais avait fréquemment transgressé le *vœu tantrique*. Il avait l'habitude de ne jamais reporter au lendemain la purification d'une transgression⁹.

9. Le *vœu de libération individuel* (*so thar gyi sdom pa*) est ainsi appelé parce que le fait de l'observer permet à un individu d'atteindre la libération. Ce vœu insiste principalement sur le maintien d'une conduite physique et verbale pure. Il existe différentes formes de ce vœu selon qu'il est pris par des personnes séculières ou ordonnées.

Le *vœu du Bodhisattva* (*byang sems kyi sdom pa*) demande d'éviter les dix-huit transgressions majeures et les quarante-six transgressions mineures. Idéalement, il est pris lorsque l'on se sent prêt à s'engager dans les œuvres des Bodhisattvas. L'accent est placé, non seulement sur la conduite physique et verbale, mais aussi sur le maintien constant d'un état d'esprit altruiste englobant l'ensemble des êtres vivants.

Le *vœu tantrique* (*gsang sngags kyi sdom pa*) consiste à éviter les quatorze transgressions générales. Il y a aussi plusieurs autres promesses et engagements qui doivent être respectés. Un individu doit respecter le vœu tantrique une fois qu'il a reçu les habilitations pour la pratique du *tantra du yoga* et du *tantra du yoga le plus élevé*^b.

^a L'expression sanskrite *bodhisattva* veut dire *être d'éveil*. Un Bodhisattva fait le vœu d'atteindre l'éveil final, sans résidu, afin de venir en aide à l'ensemble des créatures souffrantes engagées dans le cycle d'incarnation (le *samsara*). Dans sa progression au cours de la démarche d'éveil, sa motivation centrale est le bien d'autrui. Sa force motivationnelle principale est l'altruisme universel : il souhaite le bien de tous les êtres avec la même intensité.

^b Les contenus précis de ces vœux ainsi que les différentes espèces de tantras seront discutés dans les prochains chapitres.

Il est fréquent que le *vœu de Bodhisattva* soit présenté au cours des initiations reçues. Malheureusement, il est possible de le prendre à la légère. Cependant, nous hésitons à prendre l'un quelconque des *vœux de libération individuelle* alors que, dans les faits, ils sont considérablement plus faciles à tenir que le *vœu de Bodhisattva*.

Je Tsongkhapa fit remarquer qu'une biographie comme celle d'Atisha réjouit la personne intelligente en raison du fait qu'elle l'inspire à pratiquer. Au contraire, seuls les sots s'enthousiasment pour les habituelles histoires faites de prodiges et merveilles imaginaires¹⁰.

10. Tsongkhapa (*Tsong kha pa Blo bzang grags pa*, 1357-1419) naquit dans la région tibétaine de Amdo (*A mdo*). Il a été un grand réformateur. C'était un auteur prolifique entièrement dédié à la pratique. Il fonda le monastère Ganden (*dGa' ldan rnam par rgyal ba'i gling*) en 1409, le premier monastère universitaire de la nouvelle tradition Kadampa (*bKa' gdams gsar ma*), appelée aussi la tradition Gelugpa (*dGe lugs pa*). Son *Grand exposé sur les étapes de la voie* (*Lam rim chen mo*) et ses autres ouvrages sur les étapes de la voie sont directement inspirés par *Une lampe pour le sentier d'illumination* d'Atisha.

En étudiant la biographie d'Atisha, nous découvrons la pureté de ses conduites intérieure et extérieure s'appuyant sur une présence d'esprit et une vigilance mentale constantes. Il développa l'*établissement tranquille* de l'esprit ainsi qu'une *vision pénétrante* particulière de la réalité^a. Il obtint des

^a L'expression *établissement tranquille* se rapporte à l'état de *concentration parfaite* (*samadhi* ou *shamatha*). La *vision pénétrante* (*vipashyana*) est la clarté de discernement portant, principalement, sur l'essence ultime du réel. Dans le contexte présent, le terme

réalisations stables de la *phase de génération* et de la *phase d'achèvement* dans la pratique du tantra, accomplissant les phases appelées *l'isolement du corps*, *l'isolement du verbe*, *l'isolement de l'esprit* ainsi que la *claire lumière*¹¹. La compassion, l'amour et *l'intention altruiste* étaient ses pratiques principales.

11. Ces réalisations sont le résultat des pratiques appartenant à la *phase d'achèvement* du tantra. Pour de plus amples précisions, voir le chapitre 6.

Il reçut à la fois une éducation générale et une éducation spécifiquement bouddhiste sur le sutra et le tantra provenant de cent cinquante-sept enseignants. Il avait pour chacun d'eux la même révérence. Un certain nombre de grands maîtres – incluant Kusali le Jeune¹², Dharmarakshita¹³ et Dharmakirti de Suvarnavipa¹⁴ – lui transmirent les instructions sur le moyen de générer *l'intention altruiste*.

12. L'enseignant spirituel auquel on se réfère, dans les sources tibétaines, sous le nom de Jampay Neljor (*Byams pa'i rnal 'byor*) – dont le nom signifie le *pratiquant de l'amour* – serait Kusali le Jeune. On raconte qu'il pouvait effectivement enlever aux autres leurs souffrances en les expérimentant lui-même à leur place. Un jour, alors qu'il était en train d'enseigner au grand air, il vit un homme qui frappa vicieusement un chien avec un bâton. Au moment de l'impact, Jampay Neljor s'effondra en tombant de son siège. On découvrit sur son corps les marques du coup qu'avait reçu le chien. Le chien, quant à lui, n'avait pas été blessé. Cet

réalité signifie cette essence ultime de toute réalité, soit la vacuité. Le chapitre 5 sera consacré à ce thème.

enseignant transmet à Atisha la lignée des actions approfondies, soit l'explication de la signification cachée, appelée l'aspect approfondi des discours de la *perfection de sagesse*. L'un de ses ouvrages, *Chanter l'hymne vajra* (*Khyer sgom rdo rje'i glu dbyangs*) se retrouve dans une collection appelée *Cent textes fondamentaux sur l'entraînement de l'esprit* (*Khyer sgom rdo rje'i glu dbyangs*), compilés par Kunchok Gyeltsen (*dKon mchog rgyal mtshan*). Kusali se promenait ici et là, chantant extatiquement des passages puisés dans les textes de la pratique de l'entraînement de l'esprit qu'il suivait. Il disait en chantant qu'il fallait prendre sur soi les souffrances et les émotions perturbatrices des autres en donnant son corps, ses biens, son énergie positive et son bonheur même. Un jour, alors qu'il chantait ainsi sur les rives du Ganges, Maitreya lui apparut sous l'apparence d'un roi céleste et se joignit à la lui dans le chant. Kusali fut transporté de joie et tous ses doutes résiduels furent éliminés.

13. Dharmarakshita était un Bodhisattva qui, au début, avait adopté la position philosophique *Vaibhashika* et qui, plus tard, adopta la perspective de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*). Atisha étudia avec lui à l'université monastique d'Odantapuri. Dharmarakshita est maintenant mieux connu pour son traité *La roue des lames acérées* (*Blo byong mtshon ch 'khor lo*), un texte de la tradition de l'entraînement de l'esprit qui explique comment les nombreuses difficultés et perturbations que nous expérimentons sont les résultats de nos actions passées. Ses stances évoquent des situations existentielles typiques et discutent des actions particulières qui en sont responsables. Il montre comment la roue des lames acérées revient vers l'individu ayant commis de mauvaises actions^a.

^a Pour une traduction anglaise: Dharmarakshita, *The Wheel of Sharp Weapons* (1994, 1976), avec le commentaire de Geshe Ngawang Dhargyey.

14. Dharmakirti de Suvarnavipa (*gSer gling pa Chos kyi grags pa*) est un membre de la famille royale durant l'Empire Shailendra. Il est connu comme étant le maître des *Îles dorées*. Cette expression était utilisée pour désigner les îles de Sumatra, de Java ainsi que les autres îles de l'archipel oriental. Le territoire de l'empire incluait une large partie de l'archipel de Malaisie ainsi que la péninsule malaisienne. Dans le Tengyur (*bsTan 'gyur*), il y a six ouvrages qui lui sont attribués, dont l'un précise qu'il fut écrit à Vijayanagara de Suvarnavipa. C'était le vieux port et la capitale de Sumatra. De ces six traités, cinq furent traduits en tibétain avec la collaboration d'Atisha. L'un d'eux est un commentaire extrêmement long sur les sutras de *perfection de sagesse* qui souligne jusqu'à quel point le maître comprenait la philosophie du *Grand véhicule (Mahayana)*^a. Sa réputation en tant que maître et avocat du bouddhisme était considérable. Atisha ne fut pas son seul étudiant indien. Il est vraisemblable qu'il visita l'Inde et passa quelque temps à étudier au monastère de Vikramashila.

On dit qu'il adhérerait à la perspective de l'*Esprit seulement (Cittamatra)*^b et qu'Atisha essaya souvent de le persuader

^a *Mahayana* est une expression sanskrite signifiant *Grand véhicule*. Il consiste en la démarche d'éveil enseignée par le Bouddha au sein de laquelle la perspective altruiste du Bodhisattva est considérée comme centrale. Ce véhicule de réalisation est appelé *grand* en raison de la grande noblesse attachée à l'*intention d'éveil altruiste*.

^b *Cittamatra* est une expression sanskrite signifiant *Esprit seulement*. Cette école de pensée adhère principalement aux discours (sutras) que le Bouddha offrit au cours du troisième cycle d'enseignement. Parmi les sutras les plus importants, on peut mentionner *Le sutra du dévoilement du sens profond*, *Le sutra de l'entrée à Lanka* et *Le sutra de la marche héroïque*. Dans ces textes, et de nombreux autres analogues, le Bouddha révèle de nouveaux aspects de l'esprit profond et affirme que toute réalité (même celles qui sont communes) sont des projections de l'esprit. Dans *Le sutra à l'entrée à Lanka*, le Bouddha explique que l'éveil est obtenu à partir du moment où cesse dans l'esprit toute forme de projection non intentionnelle. *Toute réalité est esprit seulement*. Ces enseignements sur la projection de l'esprit et la mémoire profonde du continuum spirituel (*alaya vijñana*) forment l'essentiel de la doctrine de cette école.

Puisque la perspective du Bodhisattva y est également valorisée, l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) appartient au *Grand véhicule* (*Mahayana*).

La perspective de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*), celle du troisième cycle d'enseignement (de sens final), s'est éventuellement divisée en deux courants : (1) l'école authentique de l'*Esprit seulement* s'appuyant principalement sur les enseignements des discours provenant des deuxième et troisième cycles d'enseignement du Bouddha ainsi que des enseignements de Maitreya et d'Asanga et (2) une école édulcorée d'*Esprit seulement* qui comporte des aspects doctrinaux qui divergent, en certains points fondamentaux, de la doctrine du troisième cycle d'enseignement.

Pour la tradition Gelug, l'expression *Esprit seulement* (*Cittamatra*) se réfère à ce deuxième système de pensée et non à la doctrine de sens définitif provenant du troisième cycle d'enseignement du Bouddha.

Dans *Le discours du dévoilement du sens profond*, il est enseigné que la perspective présentée dans le deuxième cycle d'enseignement n'est pas de sens définitif, mais bien de sens interprétable, et que la perspective du troisième cycle d'enseignement est définitive et non interprétable. Sous l'inspiration du Bouddha, le Bodhisattva *Lever de la réalité absolue* s'exprime en ces termes sur le rapport entre les trois cycles d'enseignements du Bouddha : « Initialement, au Parc des Gazelles, non loin de Bénarès, le Bienheureux enseigna les Quatre Nobles Vérités à ceux qui étaient entrés dans le premier véhicule, et cette roue de la doctrine était merveilleuse. [...] Pourtant, ce premier tour de roue de la doctrine du Bienheureux était sujet au dépassement, provisoire, de sens interprétable et sujet à controverse. Alors, en enseignant l'absence d'essence des phénomènes, leur absence de naissance et de cessation, leur apaisement dès l'origine et le fait qu'ils se trouvent naturellement au-delà de la souffrance, le Bienheureux proclama la vacuité pour ceux qui étaient réellement entrés dans le Grand Véhicule, et cette seconde mise en mouvement de la seconde roue de la doctrine était encore plus merveilleuse que la première. Toutefois, ce tour de roue de la doctrine du Bienheureux était encore sujet au dépassement, provisoire, de sens interprétable et sujet à controverse. Enfin, en enseignant l'absence d'essence des phénomènes, leur absence de naissance et de cessation, leur apaisement dès l'origine et le fait qu'ils se trouvent naturellement au-delà de la souffrance, le Bienheureux donna un troisième tour de roue parfaitement explicite et très merveilleux à l'intention de tous ceux qui sont réellement engagés dans tous les véhicules. Ce tour de roue de la doctrine du Bienheureux était, cette fois, insurpassable, définitif, de sens certain et non sujet à controverse. » (*Soûtra du Dévoilement du sens profond* (2005), pp. 82 et 83, tr. de Philippe Cornu)

Dans le *Discours sur la bonne loi du lotus*, le Bouddha enseigne la complémentarité des trois cycles d'enseignement. « Tu dois savoir, Fils de Shari (Shariputra), que les Ainsi-allés n'ont qu'un seul véhicule d'éveil qu'ils emploient afin de prêcher la loi aux êtres sensibles. Ils n'ont pas d'autre véhicule, un second ni même un troisième. [...] Toutes les doctrines s'inscrivent dans un seul véhicule de Bouddha. » (*The Lotus Sutra*

d'adopter la vue de la *Voie du milieu (Madhyamika)*^a. Il transmet à Atisha la signification cachée des sutras de *perfection de sagesse* provenant de Maitreya et d'Asanga (*rgya chen spyod rgyud*) ainsi que la lignée, provenant de Manjushri et Shantideva, sur la pratique consistant à s'égaliser et à s'échanger avec les autres. C'est grâce aux enseignements reçus de cette dernière filiation qu'Atisha développa l'*intention altruiste*.

Au sujet des deux aspects de l'*intention altruiste*, la conduite et la vue, Dharmakirti de Suvarnavipa possédait une

(1993), p. 31, tr. de Burton Watson) Également : « Les Bouddhas s'appuient sur les moyens habiles et appliquent des distinctions à un véhicule de Bouddha de sorte qu'il apparaisse comme étant triple. » (*Ibid.*, p. 32) « La loi que prêche l'Ainsi-allé n'a qu'une forme ou saveur, à savoir la forme de l'émancipation, la forme de l'abandon et la forme de l'extinction. Elles ne sont, en dernière analyse, qu'une sagesse appréhendant tous les genres. » (*Ibid.*, p. 99)

L'école authentique de l'*Esprit seulement (Cittamatra)* et celle de la *Voie du milieu (Madhyamika)* sont des aspects complémentaires du véhicule d'éveil que le Bouddha appelle le *Véhicule unique (Ekayana)*.

^a Les tenants de l'école *Voie du milieu (Madhyamika)* s'appuient principalement sur les sutras que le Bouddha offrit au cours de son deuxième cycle d'enseignement. Les principaux textes de référence sont les sutras de *perfection de sagesse* comme, par exemple, *Le sutra du cœur* et *Le sutra de perfection de sagesse en 100,000 stances*. Dans ces textes, le Bouddha offre un ensemble d'approches méditatives devant permettre la contemplation non duelle de la vacuité. Pour protéger le méditant contre les possibles réifications intellectuelles de l'objet de méditation (la vacuité), le Bouddha a présenté des analyses qui sont structurées comme des *négations dénuées de conclusions positivement formulées*. Même si l'intellect ordinaire est interpellé à effectuer une première saisie conceptuelle de la vacuité, une définition par négation (dénuée de conclusion positive) peut obliger l'esprit à s'élever à une contemplation qui dépasse l'image conceptuelle initialement entretenue. Pour cette raison, plusieurs maîtres ont soutenu que le point de vue de la *Voie du milieu (Madhyamika)* pouvait mieux protéger l'esprit du méditant contre une réification intellectuelle de la vacuité.

La perspective du Bodhisattva est présente dans la *Voie du milieu (Madhyamika)* et l'*Esprit seulement (Cittamatra)*. Ainsi, ces écoles appartiennent au *Grand véhicule (Mahayana)*.

expertise particulière sur la conduite des Bodhisattvas. Il détenait plusieurs grandes filiations d’instruction et, par sa connaissance et sa vie exemplaire, il inspira à Atisha le désir de développer l’*intention altruiste*. Pour cette raison, Atisha parlait de lui avec beaucoup d’affection et lui témoignait un respect absolu.

Comment a-t-il rencontré ce grand maître? Bien qu’Atisha ait obtenu une profonde compréhension du sutra, du tantra et des grands commentaires bouddhistes, il continuait malgré tout à s’interroger sur ce que peut être la voie essentielle de l’illumination. L’un de ses premiers enseignants, Rahulagupta¹⁵ – lequel vivait alors très éloigné de lui – découvrit, en raison de ses habilités de clairvoyance, la nature des interrogations sur lesquelles Atisha se penchait.

15. Atisha fut envoyé à Rahulagupta par un autre de ses maîtres, Avadhutipa, avec lequel il avait fait des études approfondies. Certains textes identifient Avadhutipa à Vidyakokila le Jeune. Rahulagupta vivait en un lieu appelé la Montagne noire, près de Rajgir. Il joua un rôle important dans le processus qui permit à Atisha de se libérer des attentes que son père nourrissait à son endroit. Après que Rahulagupta eut transmis à Atisha une habilitation à la divinité Hevajra, il lui demanda de retourner vers le palais de son père, accompagné de quatre hommes et quatre femmes, tous adeptes accomplis. Avec l’intention de s’assurer qu’Atisha puisse se libérer de l’emprise de son père, les huit pratiquants demeurèrent dans les environs du palais pendant quelques mois, n’ayant guère plus de vêtue que les ornements osseux des adeptes tantriques. Leurs comportements étranges et non conventionnels persuadèrent le roi, Kalyanashri, que son fils était devenu fou et dès lors inapte à gouverner le royaume.

C'est alors que Rahulagupta apparut miraculeusement à Atisha. Il dit à Atisha que les visions de déités et de mandalas, les pouvoirs miraculeux et les états supérieurs de concentration ne le conduiraient pas à l'illumination. L'*intention altruiste* étant essentielle, pour la développer, il lui faudrait adopter, dans ses pratiques de méditation, la déité Avalokiteshvara, l'incarnation de la compassion. Il devrait aussi assumer de tout son cœur la responsabilité de libérer l'ensemble des êtres sensibles, prisonniers du cycle de l'existence¹⁶.

16. Avalokiteshvara est une manifestation de la compassion illuminée. Ses deux formes symboliques les plus habituelles sont celles à quatre bras ou à mille bras. Sous la forme à quatre bras, les premières deux mains se touchent au niveau du cœur, laissant apparaître entre elles un espace creux. Ce geste symbolise le corps de sagesse et le corps formel d'un être illuminé. La seconde main droite tient un chapelet de grains en cristaux qui représentent les moyens habiles. La seconde main gauche tient la tige d'un lotus qui représente la sagesse. Il symbolise aussi le fait qu'Avalokiteshvara n'est aucunement souillé par le moindre intérêt personnel. Son mantra, *Om Mani Padme Hum*, peut être interprété comme une invocation dont la signification serait approximativement la suivante : *toi qui tiens le joyau et le lotus, bénis-moi afin que je développe les moyens habiles et la sagesse que tu possèdes!*^a

^a Le terme sanskrit *Avalokiteshvara* veut dire *Le seigneur qui porte le regard vers le bas*. Ce *monde du bas* symbolise la manifestation où les êtres migrants sont prisonniers d'un cycle d'incarnations interminables associées à de nombreuses souffrances. Avalokiteshvara appartient au groupe des huit principaux Bodhisattvas, proches disciples du Bouddha.

Plusieurs événements extraordinaires vinrent par la suite corroborer ce conseil. À Bodhgaya¹⁷, les statues lui parlèrent, et il surprit des manifestations de Tara¹⁸ en train de converser sur l'importance de l'*intention altruiste*. Jusqu'à ce jour, des gens présentent des offrandes à de nombreuses statues de Tara à Bodhgaya, étant convaincus que l'une d'elles aurait recommandé à Atisha de cultiver l'*intention altruiste*, alors qu'une autre l'aurait encouragé à partir vers le Tibet.

17. Bodhgaya est l'endroit où le Bouddha historique atteint l'illumination. Il est situé à quatre-vingt-dix kilomètres au sud de la ville de Patna dans la région indienne du Bihar. Le principal temple de la Mahabodhi fut originellement construit par un roi du Sri Lanka. C'est là que l'arbre de l'illumination pousse. On dit qu'il provient du *Ficus religiosa* sous lequel le Bouddha s'asseyait en méditation^a. Pour tous les bouddhistes du monde, c'est le lieu de pèlerinage le plus sacré qui soit. Plusieurs temples de différentes traditions bouddhistes y ont été construits.

18. Tara est l'incarnation de l'activité illuminée et la manifestation de l'énergie purifiée. Elle est principalement représentée sous sa forme verte et sous sa forme blanche. La Tara verte est la principale déité de méditation d'Atisha. Dès son jeune âge, il en avait des visions et pouvait communiquer avec elle directement. Elle est assise avec la jambe droite étendue comme si elle était prête à se lever et aider ceux qui sont dans le besoin. Sa main gauche est disposée en face du cœur et tient, entre l'annulaire et le pouce, la tige d'une fleur de lotus (*utpala*) bleue. La réunion de

^a Le *Ficus religiosa* est le nom latin scientifique d'un arbre communément appelé le figuier des pagodes ou l'arbre de la bodhi. C'est aussi le *pipal* (en hindi) et le *pippala* (en sanskrit).

l'annulaire et du pouce symbolise ici la jonction des moyens habiles et de la sagesse^a. Les trois autres doigts sont relevés et symbolisent les Trois Joyaux^b. Avec sa main droite, elle fait le geste du don suprême avec lequel elle promet de nous donner tout ce que nous désirons, à la fois le bonheur temporel et le bonheur ultime^c. L'expression de son visage est légèrement courroucée et ses yeux grands ouverts expriment la vigilance. Elle est pleine d'énergie puisqu'elle incarne l'action rapide des êtres illuminés. Sa couleur verte symbolise la sagesse d'accomplissement.

La Tara blanche est assise en position du lotus et fait les mêmes gestes avec les mains. Elle a cinq yeux supplémentaires : un dans la plante de chaque pied, un dans la paume de chaque main et un autre au milieu du front. Elle est associée à la longévité, à l'apaisement des maladies et à l'élimination des obstacles.

^a La progression sur le sentier d'illumination peut se diviser en deux types d'entraînement complémentaires. L'entraînement aux moyens habiles consiste à développer des habiletés, ordinaires ou magiques, afin de venir en aide aux êtres migrants. L'entraînement à la sagesse consiste à approfondir la compréhension de la vacuité jusqu'à pouvoir en obtenir une réalisation non duelle qui transcende toute image conceptuelle. Les deux formes d'entraînement deviennent éventuellement complémentaires et se renforcent l'une l'autre.

^b Ces Trois Joyaux sont, par définition (1) le Bouddha (2) la Sagesse de l'éveil et (3) la Communauté des disciples en progression vers l'éveil. En sanskrit, les Trois Joyaux sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

^c Ce bonheur ultime est celui de l'état d'illumination, également appelé l'éveil final sans résidu ou encore l'état de Bouddha parfaitement accompli. Il est *ultime* en ce sens qu'aucune autre forme de bonheur ne peut lui être comparée.

Selon une autre approche interprétative, le bonheur ultime correspond à l'éveil expérimenté sur les trois sentiers possibles : (1) le sentier des *Auditeurs* (*Shravakas*) (2) le sentier des *Éveillés par eux-mêmes* (*Pratyekabuddhas*) et (3) le sentier des Bodhisattvas. Les éveils expérimentés sur ces sentiers sont qualitativement différents. L'éveil le plus élevé est obtenu sur le sentier des Bodhisattva et correspond à l'illumination complète d'un Bouddha parfaitement accompli.

Puisque Dharmakirti de Suvarnavipa^a avait la réputation de détenir les instructions les plus complètes sur le développement de l'*intention altruiste*, Atisha se décida à aller rencontrer ce grand maître. Accompagné de cent vingt-cinq étudiants, il embarqua sur un navire marchand en direction de l'Indonésie. Au cours des treize mois du voyage, l'équipage affronta des dangers inouïs. À un certain moment, un Léviathan émergea en face du navire, leur barrant la route^b. Puis les éclairs tombèrent sur le navire, les tempêtes l'éloignèrent de son cours. Ces calamités durèrent trois

^a Le nom sanskrit *Dharmakirti* peut vouloir dire *Éclat du dharma*, *Dharma renommé* ou encore *Gloire du dharma*. Le terme *dharma* possède de trop nombreux sens pour qu'il soit possible de lui faire correspondre un seul terme français. Dans le présent contexte, une traduction relativement satisfaisante du mot *Dharmakirti* serait *Éclat de la sagesse d'éveil*. Le terme sanskrit *Suvarnavipa* veut dire l'*Île dorée* (ou *Île de la couleur suprême*). Ainsi *Dharmakirti de Suvarnavipa* signifie *Éclat de la sagesse d'éveil habitant l'Île dorée*.

^b Le mot *Léviathan* vient de l'hébreu et pourrait signifier approximativement le *tortueux*. Dans la *Bible*, cinq références y sont faites, le décrivant comme un monstre marin redoutable qu'il est bien impossible à un être humain de terrasser. Dans le livre de *Job*, Yahvé demande à Job s'il est même concevable qu'il puisse combattre ce monstre : « Et Léviathan, vas-tu le pêcher à l'hameçon, et lui serrer la langue avec une corde? Lui passeras-tu un jonc dans le naseau, d'un crochet lui perceras-tu la mâchoire? Va-t-il redoubler envers toi les supplications et te dire des mots tendres? [...] Pose seulement la main sur lui : imagine la lutte, tu ne continueras pas! » (*La Bible; Traduction officielle liturgique* (2013), p 830)

La mythologie cananéenne comporte également une référence à un monstre marin appelé *Lotan*. Dans une épopée ougaritique, ce *Lotan* est décrit comme un serpent tortueux à sept têtes.

Dans notre texte, le mot *Léviathan* désigne toute espèce de monstre marin pouvant, par sa puissance et son agressivité, engloutir une embarcation.

Le *Léviathan* auquel on se réfère pourrait être une entité démoniaque du groupe des *nagas*, des dragons habitant les eaux, généralement invisibles à l'œil nu.

semaines. La compassion d'Atisha le contraignit à vouloir arrêter ces terrifiants phénomènes. Finalement, par la force de son amour et de sa compassion, il réussit à pacifier les forces démoniaques hostiles à son projet d'aller quérir les instructions sur l'*intention altruiste* ainsi qu'à son vœu de contribuer à une plus grande diffusion de l'enseignement du Bouddha.

Dans son traité *La libération dans la paume de ta main*, Pabongka Rinpoche se réfère à différents épisodes de la vie d'Atisha afin d'en tirer un enseignement¹⁹.

19. Au cours de l'année 1921, l'éminent maître Pabongka Rinpoche (*Pha bong kha rin po che*, de la tradition Gelugpa, également connu par ses disciples sous le nom de *Bla m bDe chen snying po*, 1878-1943) donna un exposé, durant vingt-quatre jours, près de Lhasa, sur les étapes du sentier de l'illumination. L'enseignement fut transmis à une assemblée constituée de sept-cents moines, moniales et laïques. Kyabje Trijang Rinpoche (*sKyabs rje Khri byang rin po che Blo bzang ye shes*, 1901-1981), un disciple proche de Pabongka Rinpoche, était alors présent et fit une transcription de l'enseignement donné à chaque jour. Par la suite, il compila ces transcriptions, les édita puis les publia sous le titre *La libération dans la paume de ta main* (*rNam sgrol lag bcangs*). Ce livre contient d'inspirants conseils pratiques et présente des anecdotes qui frappent l'imagination, typiques d'une prestation orale. Kyabje Trijang Rinpoche appartenait à l'université monastique de Ganden et fut l'un des tuteurs attitrés de Sa Sainteté le dalaï-lama au cours de son enfance.

Atisha était disposé à entreprendre ce voyage dangereux afin de développer l'*intention altruiste*, même si, depuis la plus jeune enfance, il possédait une compassion et un amour hors du commun, avait obtenu une vaste connaissance et détenait

déjà des expériences de réalisation. Ceci nous montre l'importance cruciale de l'*intention altruiste*. Elle est le noyau véritable de la pratique du *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Nous apprenons que, malgré les difficultés et les périls qu'ils affrontèrent, les compagnons d'Atisha s'attachèrent à maintenir les signes extérieurs de leur ordination. Mais de nos jours, lorsque les moines doivent travailler à l'extérieur du monastère, il arrive souvent qu'ils revêtent des vêtements ordinaires. Certaines personnes soutiennent que seule importe la maturité spirituelle, l'apparence vestimentaire étant somme toute secondaire. Cette attitude sape l'enseignement du Bouddha. Le respect pour cet enseignement s'accroît lorsque les pratiquants prennent un soin méticuleux à adopter la conduite appropriée.

Après avoir mis pied à Suvarnavipa, Atisha et ses disciples rencontrèrent quelques-uns des étudiants du maître. Ils pratiquaient la méditation près de la mer. Atisha demeura avec eux durant quatorze jours afin de s'informer de la vie du grand maître. Dans notre impatience, nous nous serions précipités instamment à la rencontre de Suvarnavipi^a. La conduite d'Atisha nous rappelle qu'il faut aller avec prudence dans la prise d'engagements. La relation entre l'étudiant et l'enseignant spirituel est de grande importance. Elle ne devrait pas être établie de manière désinvolte ni précipitamment comme un chien qui engouffre un morceau de poumon.

^a Le terme sanskrit *Suvarnavipi* veut dire l'*Habitant de Suvarnavipa*. Il s'agit de la même personne que *Dharmakirti* de *Suvarnavipa*.

Après qu'ils eurent appris à connaître Atisha et ceux qui l'accompagnaient, quelques-uns des étudiants de Suvarnavipi allèrent informer leur maître qu'un grand érudit, sans égal en toute l'Inde, avait fait un voyage maritime de treize mois afin de recevoir un enseignement sur le sens caché des sutras de la *perfection de sagesse*²⁰ et, plus particulièrement, sur l'*intention altruiste*.

20. Les sutras de *perfection de sagesse* furent enseignés par le Bouddha au Pic des vautours devant Rajgir. Afin de rendre hommage à l'enseignement qu'il s'appropriait à donner, il prépara lui-même son siège. Le *sujet explicite* (*dnegos don*) de ces sutras se rapporte aux étapes du *sentier profond* de la pratique traitant de la nature de la réalité, soit le vide d'existence inhérente de tous les phénomènes. Il porte aussi sur l'utilisation de cette compréhension afin d'éliminer l'obstacle à la libération et l'obstacle à la connaissance de tous les phénomènes. Le *sujet caché* (*sbas don*) consiste dans les étapes du *sentier élaboré* de la pratique, à savoir tout ce qui se rapporte au développement des moyens habiles. Habituellement, seul un *sujet caché* se retrouve dans les tantras, alors que les sutras peuvent avoir des *sujets explicites* et *cachés*^a. Le fait que les sutras de *perfection de sagesse* contiennent un *sujet caché* les rattache aux tantras en ce qui concerne la subtilité de leur contenu. Ils contiennent beaucoup de matériaux qui ne peuvent être compris sans les instructions d'un enseignant

^a Certains tantras sont formulés de manière à être incompréhensibles sans l'obtention d'un code traditionnel d'interprétation. Le *Tantra de l'assemblée secrète* (*Guhyasamaja Tantra*) entre dans cette catégorie. D'autres tantras ont un *sens explicite*. Ils peuvent être comparés aux sutras de sens définitifs transmis par le Bouddha. À cette dernière catégorie de tantra appartient *Le tantra le plus élevé* (*Anuttara tantra*) que le Bodhisattva Maitreya aurait transmis à Asanga, l'un des grands maîtres de l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*). Dans ces types de tantras, le sens est explicite bien que sa découverte puisse parfois nécessiter une réflexion assidue.

spirituel. Il y a plusieurs collections de ces sutras. L'une des mieux connues, celle du canon tibétain, comporte, par exemple, *Le sutra de perfection de sagesse en cent mille stances*, *Le sutra de perfection de sagesse en vingt-cinq mille stances*, *Le sutra de la perfection de sagesse en huit-mille stances* et *Le sutra du cœur* (*Shes rab snying po*). Ce dernier est le sutra de *perfection de sagesse* le plus condensé^a.

Suvarnavipi se réjouit et leur dit que – considérant l'honneur qui lui était fait – il accueillerait Atisha et ses étudiants selon le protocole habituel. Le maître, des moines novices et cinq cents moines pleinement ordonnés – tous revêtus de leurs plus belles robes, portant un bol d'eau et une crosse – s'alignèrent afin de les accueillir. Lorsqu'Atisha découvrit cette scène, à une certaine distance, il fut rempli de joie. Cela lui rappelait les voyages du Bouddha en différents

^a Le sutra de *perfection de sagesse* le plus court est *Le sutra de perfection de sagesse en une seule lettre*. George Driessens en a offert une traduction française dans *La perfection de sagesse* (1996), p. 153.

Plusieurs sutras de *perfection de sagesse* contiennent des enseignements analogues à ceux rencontrés dans différents types de tantras. *Le sutra de perfection de sagesse en cent cinquante stances* est particulièrement vénéré dans le Shingon, une secte tantrique japonaise. Son interprétation exacte nécessite de longs commentaires. Une traduction française (sans commentaire) en a été faite par Driessens dans *La perfection de sagesse* (1996), pp. 125-135. Une traduction anglaise commentée est disponible dans la thèse de Ian Astley, *The Rishukyo* (1987). *Le sutra de l'illumination suprême de Vairocana* est lui aussi considéré comme un tantra du yoga

Une frontière nette entre sutra et tantra n'est pas facile à établir. Un discours appartenant aux sutras a tendance à offrir un enseignement sur la *perfection de sagesse*, la culture de la *vue pénétrante* et le développement de l'*établissement calme*. Un discours appartenant aux tantras se caractérise surtout par la présence d'un enseignement sur les visualisations de déités, leur évocation et l'activation des énergies subtiles du corps. Ce sont là des règles générales qui permettent quelques exceptions déjà relevées.

endroits, dignement accompagné de nombreux *Destructeurs de l'ennemi*^a.

Les étudiants d'Atisha s'alignèrent également pour faire procession. Ils étaient revêtus de leurs trois robes. Chacun tenait un bol de mendiant en fer, un bol d'eau, une crosse et un éventail en queue de yak afin d'éloigner les insectes, conformément à la tradition *Mahasamgika*. Un bol de mendiant ne devrait jamais être fait d'une substance précieuse. Au cas où vous souhaiteriez en acquérir un, ces jours-ci, les meilleurs bols de mendiants en fer sont offerts à Bombay!

^a Dans la tradition bouddhiste, plusieurs types de sentiers de réalisation ont été présentés. Pour le moine qui aspire à la libération individuelle, le sentier de réalisation est divisé en huit étapes. Elles portent les dénominations suivantes : (1) *s'approchant du fruit d'un individu entré dans le courant* (2) *ayant le fruit d'une entrée dans le courant* (3) *approchant du fruit d'un individu devant entrer encore une fois dans le courant* (4) *ayant le fruit d'avoir à retourner une fois dans le courant* (5) *approchant du fruit de ne plus devoir revenir dans le courant* (6) *ayant le fruit de ne plus devoir revenir dans le courant* (7) *approchant du fruit du Destructeur de l'ennemi* et (8) *ayant le fruit d'un Destructeur de l'ennemi* ou, en bref, un *Destructeur de l'ennemi*.

Un *Destructeur de l'ennemi* (un *Arhat*, en sanskrit) est ainsi appelé en raison du fait qu'il n'est plus enchaîné involontairement au cycle des renaissances (le courant). Il a mis un terme à toutes les afflictions d'un esprit ordinaire sans pourtant avoir éliminé les voiles profonds qui interdisent l'accès à l'omniscience. C'est un être libéré du cycle des renaissances dont l'esprit n'est pas encore omniscient. Il a détruit toutes les perturbations ennemies de son esprit, sans avoir détruit le voile à l'omniscience. Son état de pacification est irréversible sans être ultime.

Le *Destructeur de l'ennemi* n'est pas nécessairement un Bodhisattva, soit un être dont l'aspiration à l'éveil d'omniscience s'appuie sur une motivation altruiste universelle. Si un *Destructeur de l'ennemi* adopte les vœux du Bodhisattva, il s'engage alors dans le *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Un *Destructeur de l'ennemi* peut ou non être un Bodhisattva. De manière symétrique, un Bodhisattva peut ou non avoir une réalisation équivalente à un *Destructeur de l'ennemi*. S'il possède une réalisation équivalente, il est un Bodhisattva qui a aussi mis un terme à une incarnation incontrôlée dans le cycle des existences. C'est alors un *Destructeur de l'ennemi* appartenant au *Grand véhicule* (*Mahayana*).

La rencontre de ces deux grands maîtres fut un événement glorieux. Les forces bénéfiques des éléments exprimèrent leur contentement en faisant tomber une pluie de fleurs. Tout le monde était ému, impressionné et rempli de foi. Atisha offrit à Suvarnadvipi un vase de cristal contenant de l'or, de l'argent, des perles, des béryls, du corail et d'autres substances précieuses. Il était rempli jusqu'au bord. Cela traduisait l'espoir qu'avait Atisha de recevoir l'ensemble des enseignements du maître, un peu comme s'ils devaient être versés d'un vase à l'autre.

Le maître conduisit Atisha au *Palais du parasol d'argent*. Afin d'établir une relation spirituelle fondée sur la confiance et le respect mutuel, le maître lui donna en ce lieu, pendant plusieurs jours, quinze séances d'enseignement sur *L'ornement de claire réalisation* de Maitreya²¹. Ce traité explique la signification cachée des sutras de la *perfection de sagesse*.

21. *L'ornement de claire réalisation* de Maitreya (*Abhisamayālamkāra*, mNgon par rtogs pa'i rgyam, P5184, vol. 88) est un texte du *Grand véhicule* (*Mahayana*) contenant des instructions sur l'aspect caché des sutras de *perfection de sagesse*. Le fait qu'il y ait vingt et un commentaires indiens de cet ouvrage ainsi que plusieurs autres provenant de maîtres tibétains souligne la grande importance qui lui a été donnée. Le sujet abordé par l'ouvrage est à la base de toute la documentation écrite tibétaine sur les étapes de la voie^a.

^a *L'ornement de claire réalisation* de Maitreya est un texte dense dont la compréhension demande l'aide de commentaires. Une traduction anglaise existe : *Abhisamayalamkara* (1954), de E. Conze. Le commentaire de Thrangu Rinpoche apporte d'utiles éclaircissements : *The Ornament of Clear Realization : A Commentary on the Prajnaparamita of the Maitreya Buddha* (1999).

Atisha demeura avec lui, au cours des douze années suivantes, écoutant, réfléchissant et méditant sur les enseignements relatifs à l'*aspect caché* provenant du Bouddha et diffusés par Maitreya²² et Asanga²³, ainsi que sur les enseignements concernant l'*intention altruiste* provenant du Bouddha et diffusés par Manjushri²⁴ et Shantideva²⁵.

22. Lorsque le Bouddha Shakyamuni quitta le monde pur de Tushita (*dGa' ldan yid dga' chos 'dzin*) pour venir s'incarner en ce monde, la régence spirituelle de Tushita fut prise par Maitreya. Il se manifesterait éventuellement dans notre monde comme le prochain Bouddha et accomplira les œuvres d'un corps d'émanation suprême (*mchog gi sprul sku*). Maitreya révéla cinq traités à Asanga. On dit qu'une personne qui entend parler de ces textes ou réfléchit à leur contenu doit renaître dans le monde pur de Tushita. Au Tibet, plusieurs des statues les plus imposantes étaient celles de Maitreya. On le représente assis sur un trône, les pieds au sol, prêt à se lever pour venir en ce monde. Si Avalokiteshvara incarne plus particulièrement la compassion, Maitreya incarne, quant à lui, un autre principe, celui de l'amour.

23. Le maître bouddhiste Asanga (autour du IV^e siècle) était d'origine indienne. Il fit œuvre de pionnier en établissant le système de principes philosophiques connu sous le nom de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*, *sems tsam pa*). Certains soutiennent qu'il adhérerait lui-même à la vue philosophique de l'école de la *Voie du milieu conséquentialiste* (*Prasangika-Madhyamika*, *dbu ma thal 'gyur pa*). Il est l'auteur d'un traité fort

Le traité d'Asanga, *Les niveaux de réalisation du Bodhisattva* (*Bodhisattvabhumi*), est un complément utile au texte de Maitreya. Une première traduction complète en anglais a vu le jour récemment : *The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), tr. de Artemus B. Engle.

détaillé se rapportant à l'ontologie, la phénoménologie et l'épistémologie dont le titre est *Un compendium de connaissances supérieures (Abhidharma-samuccaya, mNgon pa kun btus*, P5550, vol. 112) écrit principalement du point de vue de l'*Esprit seulement (Cittamatra)* selon lequel tous les phénomènes sont de la nature de l'esprit, aucun phénomène n'existe vraiment sous un mode d'extériorité et la conscience est ce qui existe réellement^a.

24. Manjushri est la manifestation de la sagesse illuminée apparaissant sous une forme céleste. Il est représenté assis en position du vajra (*vajra asana*), brandissant une épée flamboyante dans sa main droite. Elle symbolise la destruction de l'ignorance

^a L'*Abhidharmasamuccaya* a été traduit en français par Walpola Rahula sous le titre *Le compendium de la super-doctrine (Abhidharma-samuccaya) d'Asanga* (1980).

La perspective de l'*Esprit seulement (Cittamatra)* est bien celle qui domine dans les cinq traités attribués à Maitreya ainsi que dans les sutras appartenant au troisième cycle d'enseignement du Bouddha.

L'école de l'*Esprit seulement* ne soutient pas que la conscience ordinaire soit un phénomène absolu. L'esprit profond auquel la doctrine se réfère est appelé la *conscience dépôt de tout (alaya vijñana)*. Toutes les manifestations qu'un individu peut expérimenter sont des projections prenant appui sur la *conscience dépôt de tout*. La nature de Bouddha s'explicite par la purification de cet esprit profond, la base de l'éveil. La voie d'accès à la vacuité est conçue comme une découverte des projections et leur mise en suspens. Tous les phénomènes sont vides d'une existence inhérente puisqu'ils sont des projections s'appuyant sur la base, l'esprit le plus profond (*alaya vijñana*). La conscience empirique ordinaire est donc également une projection de l'esprit profond (*alaya vijñana*).

L'expression sanskrite *Prasangika-Madhyamika* signifie la *Voie du milieu par conséquences*. Il s'agit d'une école particulière de la *Voie du milieu* qui valorise un accès à la vacuité par le moyen de raisonnements paradoxaux ne comportant pas, implicitement, de conclusions positives sur l'existence du moindre objet ou étant. C'est le type de raisonnement privilégié dans les écrits dialectiques de Nagarjuna comme, par exemple, le *Traité du milieu*.

Asanga était un Bodhisattva établi sur le troisième niveau (ou troisième terre d'éveil). Il avait une connaissance intégrée de la doctrine d'éveil. Selon toute évidence, il connaissait l'approche utilisée dans la *Voie du milieu conséquentialiste*, dominante dans l'actuelle tradition tibétaine Gelug à laquelle appartient Geshe Sonam Rinchen.

Ces thèmes seront développés plus en détail dans les contextes appropriés.

par la compréhension de la réalité. Dans sa main gauche, située au niveau du cœur, il tient la tige d'un lotus sur lequel repose un volume contenant des sutras de la *perfection de sagesse*, laquelle se rapporte à la nature de la réalité. Lui et Maitreya sont fréquemment désignés comme les fils les plus importants du Bouddha.

25. Le maître indien Shantideva demeurait à l'université monastique de Nalanda au cours du huitième siècle. De l'opinion de ses compagnons d'études, il semblait n'avoir aucune réalisation. On disait de lui qu'il savait uniquement trois choses : comment manger, dormir et déféquer. Dans le but de l'humilier, on le choisit, un jour, pour offrir un enseignement à une grande assemblée. À l'étonnement de tous, il se révéla être un très grand maître, présentant des enseignements tirés de son traité sur le mode de vie du Bodhisattva, *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas* (*Bodhisattvacaryāvatāra*, *Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*, P5272, vol. 99). Il accomplissait aussi des prodiges miraculeux. Son autre traité bien connu est le *Compendium des entraînements* (*Śīksāmuccaya*, *bSlabs pa kun las btus*, P5272, vol. 102), une compilation, accompagnée d'élucidations, de passages tirés des sutras se rapportant à l'entraînement des Bodhisattvas.

Alors le maître dit à Atisha qu'il était temps pour lui de partir. Il lui prédit qu'il partirait un jour vers une contrée enneigée, située au nord. Atisha retourna en Inde, là où se trouvait son principal lieu de résidence, à Vikramashila. À Bodhgaya, il corrigea les vues erronées de plusieurs personnes, apporta des éclaircissements à plusieurs autres dont la compréhension était inexacte et sortit victorieux de nombreux débats engagés avec d'autres personnes dénigrant l'enseignement du Bouddha. Bien qu'il fut ordonné au sein de

la tradition *Mahasanghika*, adhérant à l'école philosophique *Vaibhashika*²⁶, il gagna le respect et l'admiration du plus grand nombre en raison de son érudition exceptionnelle, sa conduite exemplaire et son absence de préjugés.

26. Pour prendre connaissance des principes fondamentaux de l'école *Vaibhashika* ainsi que ceux des autres écoles bouddhistes, on pourra consulter le texte suivant : Geshe Lhundup Sopa et Jeffrey Hopkins, *Cutting through Appearances* (1989).

Pendant ce temps, au Tibet, les enseignements de la première propagation du Bouddhisme avaient cessé d'être largement répandus et, bien que la propagation subséquente se soit amorcée, il y avait beaucoup d'incertitudes sur les moyens les plus appropriés de mettre en pratique l'enseignement du Bouddha²⁷.

27. La première diffusion de l'enseignement du Bouddha commença au cours du règne du roi tibétain Songtsen Gampo (*Srong btsan sgam po*) qui mourut en 650 après J.-C. Il fonda un certain nombre de temples, dont le fameux Jo khang à Lhasa. Au cours de son règne, un nouvel alphabet d'écriture pour la langue tibétaine, basé sur la forme de l'alphabet Gupta de la région du Nord, fut créé à des fins administratives ainsi que pour la traduction des textes bouddhistes en tibétain. Graduellement, une langue littéraire s'est développée au moyen de laquelle purent être effectuées des traductions fidèles de textes sanskrits. Sous les règnes de Trisong Detsen (*Khri srong lde brtsan*) et de Tri Relpachen (*Khri ral pa can*), le bouddhisme s'enracina au Tibet et y prospéra. Les maîtres indiens Shantarakshita et Padmasambhava jouèrent un rôle important dans ce processus. On dit qu'Atisha

appartenait à la même famille que celle au sein de laquelle Shantarakshita naquit quelques siècles auparavant.

En 841, le roi Lang Darma (*Glang dar ma*) commença à persécuter le bouddhisme et, bien qu'il fut vite assassiné, ce ne fut pas avant l'arrivée de Lha Lama Yeshe Wö (*lHa bla ma Ye shes 'od*), autour de 986, que la dernière diffusion du bouddhisme commença au Tibet.

Des pratiques tantriques non authentiques étaient proposées en tant que moyens rapides d'obtenir l'illumination. Les pratiquants du sutra et ceux du tantra se dénigraient réciproquement. Les ancêtres de Lha Lama Yeshe Wö, le roi de Ngari, avaient beaucoup fait pour établir et faire fructifier l'enseignement du Bouddha. Cependant, au temps du règne de Yeshe Wö, le bouddhisme au Tibet était sapé par un conflit intestin et ses adeptes entretenaient d'insolubles doutes²⁸.

28. Lha Lama Yeshe Wö (*lHa bla ma Ye shes 'od*, 947-1024), dont la résidence était à Ngari (*mNga'ris*), appartenait à la dynastie royale de Purang-Guge (*Gu ge Pu hrang*) descendant de l'ancienne monarchie Yarlung (*Yar lung*). Vers la fin du dixième siècle, leur territoire s'étendait de Ladakh à Purang et incluait toute la région ouest du Tibet, laquelle, dans l'ancien temps, était connue sous le nom de Zhang-Zhung. Les membres successifs de la dynastie construisirent des monastères le long des routes commerciales qui reliaient les différentes parties du royaume. Ils effectuèrent une habile intégration des institutions politiques, religieuses et économiques dont le résultat, au cours du onzième siècle, fut une grande poussée de réalisations artistiques, littéraires et philosophiques au sein de ces monastères. Ce fut l'une des époques majeures de l'histoire du Tibet, parmi les plus fertiles.

Yeshe Wö entérina la primauté de la religion sur les affaires séculières et introduisit dans son pays, au moyen d'un ensemble

d'édits, des lois civiles et religieuses d'une grande portée. Ses lois touchaient aux domaines suivants : la nomination des chefs religieux et séculiers, les conditions du patronage et de la protection de la religion bouddhiste, l'éducation des sujets dans les domaines des métiers, de la lecture, de l'écriture, du calcul, du tir à l'arc, de la course, du saut, de la lutte, de la nage et de l'exécution de tours d'adresse à cheval. Il établit également un système juste de pénalités pour ceux qui transgressent la loi.

Lorsque Yeshe Wö fut ordonné, il abdiqua en faveur de son frère (*kho re*) qui avait trois fils. Les deux fils de Yeshe Wö (*De ba ra dza* et *Na ga ra dza*) furent également ordonnés par la suite. Sa fille (*lHa' me tog*) devint sœur et fonda un monastère de femmes. Lha Lama Jangchup Wö (*lHa bla ma Byang chub 'od*, 984-1078) – qui reçut l'ordination en 1023 et fut l'un des petits-fils de Kho re – monta au trône séculier de Guge, laissé vacant par la mort de son plus vieux frère (*'Od lde*). Yeshe Wö, ses deux fils et Jangchup Wö furent aussi titulaires du trône religieux de Guge. Jangchup Wö fonda un ensemble de temples, dont l'un à Tholing. Yeshe Wö condamna les pratiques tantriques dégénérées, courantes en son temps, et contribua d'une manière considérable à la dernière diffusion des enseignements du Bouddha au Tibet. Pour une information détaillée sur ces sujets, on pourra consulter le texte suivant: Roberto Vitali, *The Kingdoms of Gu.ge Pu.hrang* (1996), Dharamsala : Organizing Committee for the Commemoration of 1000 years of Tholing Temple, Ngari Association, Thardoling McLeodganj 176219.

En raison de cela, Yeshe Wö choisit vingt et un jeunes hommes aux qualités exceptionnelles. Il offrit un dédommagement à leurs parents et les envoya étudier en Inde. Seulement deux parvinrent à retourner au Tibet. Les autres moururent de la fièvre qu'ils contractèrent en raison d'un climat et de conditions de vie inhabituels. Les deux qui

revinrent, Lochen Rinchen Zangpo²⁹ et Lochung Ngo Lekpay Sherap³⁰, soutinrent qu'il n'y avait aucune contradiction entre le sutra et le tantra. Plusieurs grands pandits^a leur auraient affirmé qu'Atisha était la meilleure personne à inviter au Tibet afin de résoudre les conflits qui y étaient apparus.

29. Le grand traducteur Rinchen Zangpo (*Lo chen Rin chen bzang po*, 958-1055), ordonné en 1006, fit deux voyages à la recherche de l'enseignement bouddhiste en une région que l'on peut identifier, en première approximation, au Kashmir (*Kha che*) situé dans la région limitrophe indo-iranienne. Le premier eut lieu à l'âge de dix-huit ans, en 975. La plupart des récits disent qu'il partit accompagné de vingt autres jeunes hommes talentueux afin d'étudier et apprendre l'art de la traduction. Mais quelques documents indiquent qu'il fit le premier voyage de façon indépendante. Il revint de ce séjour en 987. En 996, il fut envoyé vers la même région par Lha Lama Yeshe Wö afin d'inviter des artistes et des artisans à venir travailler à Tholing. Au cours de ces visites, il put aussi se déplacer en Inde où il étudia sous la direction de soixante-quinze enseignants. Plus tard, il invita un certain nombre de pandits illustres à venir au Tibet. Il traduisit plusieurs ouvrages avec eux. La dernière dissémination des tantras est en grande partie due à son travail.

Il fonda également plusieurs temples et monastères dans toute la région connue sous le nom de Ngari Korsum (*mNga'ris skor gsum*). À Ladakh, il fonda le monastère Achi (*A lci chos skor*), le plus important et le plus renommé de ceux qu'il établit. Il entretenait une longue relation de collaboration avec son mécène royal Yeshe Wö. Il était déjà octogénaire lorsqu'Atisha arriva au Tibet.

Après une vie très active passée à promouvoir l'enseignement du Bouddha de manières variées, il partit en retraite sous la recommandation d'Atisha. Sa maison de méditation avait trois

^a Le mot *pandit* vient du sanskrit *pandita*, signifiant *savant* ou *érudit en textes sacrés*.

portes. Sur l'une d'elles, il écrivit : « S'il m'est déjà arrivé, ne serait-ce qu'un seul moment, d'avoir des pensées d'attachement à cette vie, que les protecteurs des enseignements me fendent la tête en deux ». Sur une autre, il écrivit : « S'il m'est déjà arrivé d'avoir été préoccupé par mon propre bien-être, que les protecteurs de l'enseignement me fendent la tête en deux. » Sur la troisième porte, il y avait les mots suivants : « S'il m'est déjà arrivé d'entretenir des pensées ordinaires, que les protecteurs des enseignements me fendent la tête en deux. »

30. Lochung Ngo Lekpay Sherap (*Lo chung rNgog Legs pa'i shes rab*, ?-1058) fut éduqué dans la tradition Nyingma (*rNying ma*) et passa quelque temps à étudier dans la région du Kham (*Khams*). Il est possible qu'il ait été un cousin de Rinchen Zangpo qu'il accompagna au cours de l'un de ses voyages au Kashmir. Alors qu'Atisha était à Nyetang (*sNye thang*), Lekpay Sherap entendit plusieurs de ses enseignements et l'invita plus tard à Lhasa. Après la mort d'Atisha, Lekpay Sherab hérita de quelques-uns de ses plus importants objets rituels et icônes. Il avait de nombreux disciples et fonda plusieurs monastères. Son neveu (*rNgog Blo ldan shes rab*, 1059-1109) devint très renommé en tant que traducteur.

C'est pourquoi le roi décida d'envoyer une délégation d'une centaine de personnes, conduite par Gya Tsöndru Sengay, afin d'inviter Atisha. À cette fin, ils apportèrent beaucoup d'or avec eux. Lorsqu'ils arrivèrent à Vikramashila, ils y restèrent pour étudier. Mais ils ne surent persuader Atisha de venir au Tibet. Lha Lama Yeshe Wö commença alors à réunir encore plus d'or afin d'envoyer vers Atisha une autre délégation pour l'inviter. Cependant, il fut capturé par le roi de Garlog³¹, lequel était hostile au Bouddhisme.

31. Les Garlogpas sont la tribu turque des Karakhanides qui gouvernait la zone sud du Turkestan à partir du milieu du dixième siècle. Ils avaient été nouvellement convertis à l'Islam et promouvaient cette foi avec zèle. Ils conquièrent le Khotan en 1006 et torturèrent le roi bouddhiste afin qu'il se convertisse à l'Islam. Il refusa. Le frère de Jangchup Wö (*'Od lde*) fut capturé et tenu en otage en 1037 alors qu'il menait une campagne pour contrer leur avance à partir de la frontière nord de Ngari. Jangchup Wö et son plus jeune frère furent incapables de réunir la quantité d'or nécessaire pour le libérer rapidement parce qu'ils ne pouvaient pas l'obtenir des champs aurifères de Ngari en raison des incursions Qarakhanides. Ils eurent à voyager jusqu'aux mines aurifères du Tibet central. Leur plus vieux frère s'échappa éventuellement, mais mourut peu de temps après en raison d'un empoisonnement. Puisque ni la biographie de Rinchen Zangpo, écrite par l'un de ses étudiants, ni *L'histoire de Ngari (mNga' ris rgyal rabs* par *Gu gem khan chen Ngag dbang grags pa* écrite en 1497) ne font la moindre mention de la mort de Yeshe Wö entre les mains des Garlogpas, il semble que l'incident de la captivité du frère de Jangchup Wö ait été associé, de manière erronée ou intentionnellement, à Yeshe Wö.

Le roi de Garlog exigea que Yeshe Wö abandonne sa foi. Lorsque ce dernier refusa, il l'enferma dans un donjon. Quand Jangchup Wö apprit que son grand-oncle avait été emprisonné, il partit à sa rescousse. Le roi de Garlog annonça qu'il libérerait Lha Lama Yeshe Wö seulement s'il devenait son vassal et abandonnait son projet d'inviter Atisha au Tibet. S'il refusait ces conditions, sa libération serait encore possible par le versement d'une rançon d'or équivalente au poids de Yeshe Wö.

Avec beaucoup de difficulté, Jangchup Wö réunit une grande quantité d'or. Mais le roi refusa de l'accepter prétextant

qu'elle était seulement égale au poids du corps de Yeshe Wö sans la tête. Alors Janchup Wö alla à la lourde porte du donjon afin d'expliquer à son oncle tout ce qui s'était passé. Il dit qu'il était préférable de mourir plutôt que d'abandonner l'enseignement du Bouddha. Il ajouta qu'il lui serait également possible de faire la guerre au roi. Cependant, dans cette éventualité, beaucoup d'hommes mourraient dans la bataille et, par conséquent, plusieurs prendraient de mauvaises renaissances. Pour cette raison, il se dit résolu à trouver le reste de l'or. S'étant ainsi exprimé, il recommanda à son oncle de garder courage, de réfléchir sur le karma, de prendre refuge dans les Trois Joyaux, d'entretenir des pensées généreuses et de générer un karma méritoire.

Yeshe Wö ne put s'empêcher de sourire lorsqu'il entendit ces conseils prodigués avec autant d'éloquence. Il dit : « Je pensais que tu étais un petit prince gâché, attaché à une vie facile, à la riche nourriture et aux fins habits. Je ne me serais jamais douté que tu possèdes une telle force intérieure.

J'ai toujours eu le sentiment qu'il me fallait rester en vie jusqu'à ce que l'enseignement du Bouddha soit fermement implanté à nouveau au Tibet. Maintenant, je vois que je peux te confier cette tâche. Je suis vieux et il ne me reste sans doute pas plus de dix ans à vivre. Dans le passé, j'ai pris le risque de sacrifier ma vie plusieurs fois, mais jamais je ne l'ai fait pour le Bouddha. Ne gaspille pas l'or afin d'essayer de me libérer de prison. Utilise-le plutôt pour inviter Atisha au Tibet. Dis-lui que j'ai donné mon corps et ma vie au roi de Garlog afin de l'amener au Tibet. Mon dernier vœu est qu'il vienne ici afin d'œuvrer au bénéfice des êtres vivants et des enseignements.

Demande-lui de me bénir et prie afin que je puisse le rencontrer dans une vie future. Maintenant, fais ton devoir du mieux possible. »

Jangchup Wö fut profondément ému par la conviction et la résolution démontrées par son oncle. Bien qu'il n'eut jamais voulu abandonner son oncle, il s'éloigna enfin du donjon avec la détermination d'accomplir ses directives. Après plusieurs essais de divinations et de nombreux calculs astrologiques, Naktsö Lotsawa³² fut choisi pour aller en Inde inviter Atisha.

32. Naktsö Lotsawa (*Nak tsho lo tas ba Tshul khrims rgyal ba*, 1011-?) naquis à Ngari dans le Gungtang (*Gung Thang*). Au cours d'une visite précédente en Inde, il étudia avec Gya Tsondu Senge. Son voyage vers Atisha, afin de l'inviter, commença en 1037. Il fut l'étudiant d'Atisha pendant dix-neuf ans. Il en reçut plusieurs préceptes secrets et traduisit avec lui de nombreux textes, incluant des commentaires sur les sutras de la *perfection de sagesse*. Il écrivit un hommage à Atisha en quatre-vingts stances dans lequel il raconte sa vie. Ce texte a vraisemblablement été écrit initialement en sanskrit puis traduit en tibétain.

Naktsö demeurait paisiblement dans la région de Gungtang. Lha Lama Jangchup Wö le fit convoquer. Ce dernier le reçut avec beaucoup de respect, l'invitant même à s'asseoir sur le trône. Il lui présenta des offrandes et rendit hommage à son savoir, sa conduite immaculée et sa gentillesse. Puis il commença à raconter à Naktsö toute l'histoire. Bien que Naktsö fut déjà au courant de tout, Jangchup Wö évoqua, avec beaucoup d'émotion, sa dernière rencontre avec Lha Lama Yeshe Wö. Alors qu'il parlait, Jangchup Wö fondit en larmes. Il pleura tellement que ses cuisses ainsi que le dessus de la

table en face de lui furent rapidement couverts de larmes. En le voyant aussi profondément affligé, Nakto se sentit à peine capable de le regarder. Et bien qu'il n'ait eu aucunement envie de faire l'ardu et dangereux voyage en Inde, il se surprit à accéder à la demande de Jangchup Wö.

Il partit avec six compagnons et beaucoup d'or. Ils rencontrèrent beaucoup de difficultés, mais ils arrivèrent enfin à Vikramashila au cours de la nuit, alors que les portes du monastère avaient déjà été fermées. Gya Tsöndru Senge³³, ainsi que les autres qui avaient voyagé avec lui au cours de la première tentative d'inviter Atisha vivaient toujours ensemble à Vikramashila.

33. Gya Tsöndru Senge (*rGya brTson 'grus seng ge*, ?-1040) aurait enseigné l'*abhidharma*^a à Nakto Lotsawa. Une autre version des événements serait que Gya Tsöndru Senge appartenait au groupe de

^a Le mot sanskrit *abhidharma* a été traduit de bien des manières puisque les termes qui le constituent, *abhi* et *dharma*, possèdent eux-mêmes des sens nombreux. Le terme *abhi* peut avoir le sens de *supérieur* ou *suprême*. Si le terme *dharma* est interprété comme *sagesse d'éveil*, le mot *abhidharma* se réfère à la *suprême sagesse d'éveil*, soit la connaissance la plus éminente relative à la démarche d'éveil. Le noyau canonique de l'*abhidharma* contient sept livres dont les titres approximatifs sont les suivants : (1) *Le livre de l'énumération des phénomènes* (*Dhammasangani*, en pali) (2) *Le livre des analyses* (*Vibhanga*) (3) *Le discours sur les éléments* (*Dhatukata*) (4) *Les concepts d'individus* (*Puggalapannatti*) (5) *Les points de controverse* (*Kathavatthu*) (6) *Le livre des couples* (*Yamaka*) et (7) *Le livre des relations conditionnelles* (*Patthana*), considéré comme le plus éminent des sept.

Plusieurs résumés en ont été faits dans les principales traditions bouddhistes. Celui d'Asanga a déjà été cité antérieurement : *Le compendium de la super-doctrine* [...] (1980).

Le résumé de Vasubandhu, *Abhidharmakosha*, a été traduit par Louis de la Vallée Poussin : *L'Abhidharmakosha de Vasubandhu*, vol. 1-6 (1923-1931).

Une autre excellente synthèse est l'*Abhidhammattha Sangaha* traduite en anglais sous le titre *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (2000, 1993).

Nakto et que Jangchup Wö lui confia une grosse pièce d'or et de la poussière d'or. Il traduisit un certain nombre d'œuvres d'Atisha. Ce dernier le désigna comme son interprète et professeur de tibétain lorsqu'il accepta l'invitation d'aller rendre visite au Tibet. Malheureusement, Gya Tsöndru Senge était déjà malade lorsqu'ils partirent et il mourut en chemin avant d'arriver au Népal. Atisha éprouva cette disparition comme une perte immense et déclara avoir eu l'impression que sa langue était tombée.

Au moment où ils arrivèrent à destination, Gya Tsöndru était assis sur le toit près de l'entrée où les voyageurs s'étaient réunis. Il surprit leur conversation. À leur plus grand étonnement, il leur adressa la parole en tibétain et leur dit qu'ils se rencontreraient au matin. Il leur recommanda de confier leurs effets au portier puis de se reposer en toute quiétude au cours de la nuit.

Le lendemain matin, un garçon en tenue tibétaine s'approcha d'eux. Utilisant un dialecte nomade que les voyageurs se réjouirent d'entendre, il les avertit de ne pas révéler leur véritable but. Il était en fait une manifestation de Dromtön Gyelway Jungnay³⁴, lequel était apparu sous différentes formes au cours de leur voyage afin de les avertir du danger et les protéger.

34. Dromtönpa (*'Brom ston rGyal ba'i 'byung gnas*, 1004-1064) naquit à Tolung (*sTod lungs*). Sa mère mourut alors qu'il était encore jeune. Plutôt que de se quereller avec sa belle-mère, il quitta la maison et alla à Shu (*gZhu*) où il apprit à lire et à écrire. C'est là qu'il rencontra le maître Lama Setsun (*Bla ma Se btsun*) de la région du Kham en qui il eut foi. Il partit vivre avec lui. Il avait le rôle de l'« homme à tout faire », gardant ses enfants, s'occupant des chevaux et surveillant les troupeaux. Il moulait l'orge, faisait le

beurre et exécutait d'autres tâches domestiques au cours desquelles il avait l'habitude d'étudier. Pas très loin de là, il y avait un grammairien qui était déjà allé en Inde et duquel Dromtönpa prit des leçons. Il lui demanda un jour quel était l'individu le plus érudit de l'Inde. Il répliqua que Naropa l'avait été et que, si Dipamkarashrijana (un moine d'une famille royale) était toujours bien vivant, il devait être également un grand maître. Du seul fait d'entendre son nom, Dromtönpa se sentit profondément ému. Plus tard, lorsqu'il apprit qu'Atisha était à Ngari, il demanda à Setsun la permission de s'y rendre.

Atisha était à Ngari depuis trois ans et se préparait à retourner en Inde. Tara lui apparut et lui dit qu'il rencontrerait son disciple séculier dans trois jours et demi. Au quatrième jour, Atisha fut invité à la maison d'un bienfaiteur. Mais au lieu d'y aller tôt le matin, il attendit chez soi dans l'espoir que le disciple put enfin se présenter. Finalement, il partit en se disant à lui-même : « Certainement, Arya Tara ne songerait à me tromper ! » Plus tard, comme il revenait de la maison de son hôte, lui et Dromtönpa se rencontrèrent sur un sentier étroit. Atisha lui donna la portion de tsampa et de beurre qu'il avait spécialement demandée de son hôte. Dromtönpa utilisa le beurre pour faire une lampe à beurre qu'il offrit à Atisha la nuit même. Sauf pour une période de deux mois où ils furent séparés, Dromtönpa prépara une lampe à beurre chaque soir pour s'assurer que son enseignant bien aimé ne demeure pas dans l'obscurité. Au cours de cette première nuit, Atisha conféra à Dromtönpa une certaine initiation d'habilitation qui scella leur relation. Plus tard, Dromtönpa organisa la tournée de son maître au Tibet central, l'accompagnant partout où il allait.

Lorsqu'Atisha mourut à Nyetang, Dromtönpa fut accablé par le deuil. Il y construisit un temple à sa mémoire. En 1056, il fut invité à Reting (*Rwa sgren*) où il construisit un petit monastère selon les instructions d'Atisha. C'est là que la tradition Kadampa (*bKa' gdams pa*) devait s'amorcer. Au cours sa vie, il n'y eut que soixante pratiquants de méditation à avoir résidence au monastère.

Il ne sentait pas le besoin de développer une grande communauté et préférait se dévouer à la méditation. Il transmettait la quintessence de l'enseignement d'Atisha en s'appuyant sur son approche particulière. Bien qu'il fut lui-même un traducteur accompli, l'histoire ne célèbre pas sa mémoire en raison de la discrétion qu'il préserva.

Les Tibétains avaient été réellement naïfs et bavards, annonçant la raison de leur visite en Inde à tous ceux qu'ils rencontraient. Cela leur avait causé bien des difficultés.

Lorsqu'ils entrèrent au monastère, ils rencontrèrent un vieil homme – une autre manifestation de Dromtönpa – qui leur dit de suivre le conseil que le garçon leur avait donné et donc de garder leur mission secrète. Il leur indiqua l'endroit où trouver Gya Tsöndru Senge. Ce dernier décida qu'il leur faudrait rencontrer l'un des anciens les plus importants du monastère, ayant autorité sur Atisha, et lui expliquer que – n'ayant jamais réussi à inviter le moindre pandit au Tibet – ils souhaitaient demeurer au monastère afin d'étudier.

Ils offrirent à cet abbé, Ratnakara, une partie de l'or qu'ils avaient apporté. Il acquiesça à leur demande et souligna la grande importance d'Atisha pour la diffusion de l'enseignement du Bouddha. Il ajouta que, sans sa présence, les autres pandits ne seraient pas en mesure de défendre efficacement l'enseignement du Bouddha.

Après quelque temps, ils eurent l'opportunité de rencontrer Atisha en privé afin de lui raconter leur histoire. Nakto pleura quand il parla du sacrifice assumé si courageusement par Lha Lama Yeshe Wö. Atisha répondit qu'il connaissait les épreuves supportées et les sacrifices consentis par les

Tibétains. Il leur dit que les grands rois du Dharma de l'histoire passée, incluant Yeshe Wö, avaient été des Bodhisattvas. Il ajouta que seul un Bodhisattva avait pu réaliser ce que Lachen Gongpa Rapsel³⁵ avait fait pour la pratique de la discipline éthique (*vinaya*)^a.

35. Au cours de la persécution du bouddhisme par Lang Darma, trois moines, s'étant enfuis d'un monastère (*dPal chu bo ri*) dans le Tibet central, essayèrent d'atteindre la Mongolie. Cependant, ils perdirent leur route et arrivèrent plutôt dans la région d'Amdo. Lachen Gongpa Rapsel (*Bla chen dGongs pa rab gsal*) reçut d'eux l'ordination d'un moine novice (*dge tshul*) et plus tard la pleine ordination d'un moine (*dge long*) après avoir été rejoint par deux moines chinois. Lachen Gongpa Rapsel conféra éventuellement l'ordination à dix hommes dont les disciples étaient encore en vie lorsqu'Atisha vint au Tibet. Ainsi, il contribua de manière importante à la renaissance du bouddhisme au Tibet et, en particulier, à la renaissance du code de discipline que doivent suivre les individus recevant l'ordination.

Il se dit honteux de ne pouvoir acquiescer sans réserve à leur demande, leur soulignant qu'il était vieux et avait plusieurs responsabilités. En disant cela, il leur montra un gros trousseau de clés. Il leur promit cependant de faire ce qu'il peut.

Atisha donna alors plus d'attention à ses rêves et visions. Dans certaines visions, Avalokiteshvara et Tara lui dirent que sa présence au Tibet serait très bénéfique aux êtres vivants et aux enseignements. Cependant, dans cette éventualité, au lieu

^a Le *vinaya* est la pratique éthique (ou le code de discipline) des bouddhistes. Le contenu de cette pratique dépend du type de démarche adoptée. Pour les pratiquants séculiers, les règles sont moins nombreuses que celles d'un moine pleinement ordonné. Nous reviendrons sur cette question aux chapitres 2 et 3.

de vivre quatre-vingt-douze ans, il vivrait seulement soixante-douze ans. Malgré cela, Atisha décida d'y aller et demanda que plusieurs livres y soient expédiés. Les Tibétains s'arrangèrent pour l'amener en pèlerinage. Il demanda à Ratnakara l'autorisation de partir, lui expliquant qu'il avait l'intention d'aller à Bodhgaya et au Népal puis de faire une brève visite au Tibet. Ratnakara dit qu'il connaissait le souhait d'Atisha et le grand désir des Tibétains de le voir parmi eux. Il ajouta qu'il devait être de retour d'ici trois ans³⁶.

36. Nakto Lotsawa était désireux de respecter sa promesse de renvoyer Atisha à Vikramashila dans un délai de trois ans. Cependant, lorsqu'ils amorcèrent le chemin de retour vers l'Inde, la voie était bloquée par les combats au Népal. Il ne leur fut pas possible d'aller plus loin. Plus tard, ils firent parvenir à Vikramashila des excuses, y ajoutant une offrande d'or et une copie de la *Lampe pour le sentier d'illumination*. Selon la tradition, un groupe de pandits aurait fait l'examen du texte, l'approuvant avec beaucoup d'éloges. Au grand soulagement de Nakto, Atisha reçut la permission de demeurer au Tibet. Au cours des dix-neuf années que Nakto passa en compagnie d'Atisha, deux ans s'écoulèrent en Inde. Selon lui, Atisha demeura à Ngari pendant trois ans et à Nyetang durant neuf ans. Cinq années furent passées dans le Tibet central et dans le Tsang (*gTsang*). D'autres récits soutiennent qu'Atisha demeura treize ans au Tibet.

Ainsi, avec l'aide de Gya Tsöndru Senge, d'Arya Tara et de nombreuses manifestations de Dromtönpa, Atisha put arriver en toute sécurité au Tibet³⁷.

37. Atisha partit en pèlerinage vers Bodhgaya en 1040. Il y fit des offrandes afin que son voyage au Tibet soit couronné de succès.

Après avoir passé l'année 1041 au Népal, il voyagea vers le Tibet avec trente-cinq compagnons. Leur trajet, long et dangereux, les conduisit près du mont Kailash^a (*Gangs Te se*), sur les rives du lac Manasarowar (*Tsho Ma pham*), un endroit sacré de pèlerinage où Atisha et son équipée demeurèrent sept jours. Pour plus d'informations sur la vie d'Atisha et ses compagnons au Tibet, on pourra consulter le titre suivant : Alaka Chattopadhyaya, *Atisa and Tibet* (1981).

Lorsqu'il arriva à Ngari, Lha Lama Jangchup Wö, accompagné d'une importante compagnie de cavaliers, se lança à sa rencontre. Par la suite, Jangchup Wö lui présenta le message émouvant de Yeshe Wö et lui expliqua, une fois encore, la raison de l'invitation d'Atisha au Tibet. Jangchup Wö lui pria d'écrire un texte permettant d'éliminer les doutes et les conflits qui étaient survenus. Il demanda que le texte ne soit pas trop profond ou étonnant et qu'il insiste sur l'importance du karma. Il supplia Atisha d'effectuer ce travail d'écriture en s'appuyant sur la signification fondamentale de l'enseignement du Bouddha ainsi que sur son expérience personnelle. Le texte aurait à présenter l'enseignement sous l'aspect d'une voie complète, à la fois facile à pratiquer et susceptible d'être bénéfique pour tous. Dans le texte qu'Atisha écrivit en réponse à cette requête, *Une lampe pour le sentier*

^a La montagne est aussi appelée *Kailasa* et en tibétain *Gang Rinpoche* (le *Précieux joyau des neiges*). Le mot sanskrit *kailasa* veut dire *cristallin*. La montagne est ainsi dénommée en raison de sa ressemblance à un magnifique cristal blanc.

Pour plusieurs traditions religieuses indiennes, cette montagne est un lieu sacré. Le dieu suprême *Shiva* et son épouse *Parvati* y ont un lieu de résidence, invisible à l'œil nu pour la plupart des êtres humains. Plusieurs autres dieux y résident également comme, par exemple, *Ganesha*, le seigneur à la forme d'éléphant, et le dieu des richesses *Kubera*. La montagne est aussi appelée, en Inde, le *Mont des plaisirs*.

d'illumination, il répondit à sept questions importantes que Jangchup Wö lui avait posées.

Voici les sept questions.

(1) Comment se définit un pratiquant du *Grand véhicule* (*Mahayana*)?

(2) Est-ce que l'*intention altruiste* peut émerger chez une personne ordinaire?

(3) Est-ce qu'il est nécessaire de prendre le vœu de libération personnelle pour pouvoir prendre le vœu de Bodhisattva?

(4) Lorsqu'une personne ayant pris le vœu de libération individuelle prend le vœu tantrique, est-ce que le vœu de libération individuelle devient alors le vœu tantrique ou doit-on plutôt dire que la personne adhère alors à deux vœux?

(5) Faut-il ou non combiner les moyens habiles et la sagesse afin de compléter les deux grandes collections de mérite et de *vue pénétrante* (*vipashyana*)?

(6) Quelle est la vue juste, l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) ou la *Voie du milieu* (*Madhyamika*)?

(7) Comment entre-t-on par la porte du *Mantra secret* du *Grand véhicule* (*Mahayana*)?³⁸

38. Pour Ngo Lekpay Sherap, cinq questions ont été posées par Jangchup Wö : (1) Est-il possible d'atteindre l'illumination si la sagesse et les moyens habiles sont séparés? (2) Est-ce qu'un individu doit avoir pris le vœu de libération individuelle pour être en mesure de prendre celui du Bodhisattva? (3) Est-il possible d'enseigner le *Mantra secret* sans avoir reçu l'initiation du précepteur de vajra? (4) Est-ce que ceux qui ont fait le vœu de célibat pourraient même recevoir les deux initiations supérieures?

(5) Est-il possible de pratiquer le *Mantra secret* sans avoir reçu l'initiation?

Les stances d'Atisha portant sur la pratique du tantra répondent à ces trois dernières questions ainsi qu'à la dernière des sept questions que vient de résumer Geshe Sonam Rinchen.

Atisha fut très heureux de voir que Jangchup Wö avait une perspective intelligente. Il se montrait habile à interroger en s'appuyant sur des considérations altruistes. Il souhaitait en effet que toutes les personnes puissent bénéficier de ce travail, et non seulement les savants. Au premier verset de la *Lampe*, Atisha l'appelle le *bon disciple Jangchup Wö*.

La tradition des Kadampas

Dromtön Gyelway Jungnay – le fondateur de la tradition Kadam et le principal disciple tibétain d'Atisha – dit que ceux qui cherchent la libération doivent connaître les trois catégories de l'enseignement du Bouddha^a. Atisha présente

^a Il est possible que l'auteur se réfère ici aux trois types d'entraînement auxquels Tsongkhapa consacre un chapitre de son *Grand traité sur les étapes de la voie* (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. I* (2000), ch. 24, pp. 341-353). La première catégorie d'entraînement est la discipline éthique et la culture des vœux. La deuxième est le développement de la concentration et de l'ensemble des habiletés méditatives comme, par exemple, la *vue pénétrante* (*vipashyana*). La troisième est le développement de la sagesse, la compréhension de la vacuité, en s'appuyant principalement sur les discours (sutras) des trois principaux cycles d'enseignements du Bouddha.

Selon la classification du sentier en six perfections, l'entraînement à l'éthique englobe les trois premières perfections : (1) la perfection du don (2) la perfection de la moralité et (3) la perfection de la patience. L'entraînement à la concentration et aux habiletés méditatives englobe la perfection d'effort (la quatrième) et la perfection de la

leur contenu au complet sous la forme d'instructions pratiques, facilement compréhensibles pour les personnes des trois niveaux d'aptitude^a. Tous ceux qui utilisent ce rosaire doré d'instructions peuvent obtenir les avantages temporels et le

stabilité méditative (la cinquième). L'entraînement à la sagesse est la sixième perfection de même nom.

Le texte d'Atisha traite de ces trois entraînements selon leur ordre habituel. La dernière partie du traité est une introduction brève au véhicule du tantra.

Il existe d'autres tripartitions de l'enseignement d'un sentier d'éveil comme, par exemple, celle qui distingue l'éthique (*vinaya*), les discours (sutras) et la *sagesse supérieure* (*abhidharma*).

Enfin, dans son commentaire à la deuxième partie de la première stance de la *Lampe*, Geshe Sonam Rinchen se réfère aux « points essentiels du sutra, du tantra et des écritures (*shastras*) » qui sont contenus dans la *Lampe*. Ainsi, les trois catégories d'enseignement pourraient aussi être interprétées selon cette perspective : (1) le sutra (2) le tantra et (3) les écritures de commentaire (*shastras*).

Ces différentes interprétations ne s'excluent pas. Elles sont complémentaires.

^a Les pratiquants n'ont pas tous les mêmes facultés et motivations. Atisha résume une classification en trois types dans les stances 2, 3 et 4 de la *Lampe*. Un *individu inférieur* est celui qui est fortement attaché aux plaisirs du monde et ne semble préoccupé que de son bien propre. Un *individu médiocre* est celui qui rejette les plaisirs du monde, évite les erreurs comportementales et recherche son bien uniquement. L'*individu supérieur* est celui qui souhaite mettre un terme aux souffrances des autres parce qu'elles lui apparaissent être les siennes propres.

Dans le contexte d'une démarche religieuse, l'*individu inférieur* cherche principalement à expérimenter de futures incarnations bénéfiques et heureuses comme, par exemple, une incarnation dans un monde divin où les plaisirs sont abondants. L'*individu médiocre* cherche principalement la libération individuelle, soit une sortie permanente du cycle d'incarnations incontrôlées. L'individu supérieur tend à adopter l'idéal du Bodhisattva. Il aspire à l'illumination complète et à la maîtrise des habiletés magiques afin d'offrir la libération à tous les êtres migrants de l'univers. La noblesse de sa motivation altruiste est sans commune mesure.

Nous allons voir un peu plus loin qu'un individu inférieur ou médiocre peut essayer de générer artificiellement le vœu de Bodhisattva avec l'espoir de devenir réellement un individu supérieur ayant formulé, avec toute la sincérité possible, le vœu de Bodhisattva.

bienfait ultime^a. Mais, bien entendu, ce rosaire doré n'est pas d'une très grande utilité pour les animaux! Les individus qui ont actuellement la chance d'avoir les *huit libertés* et les *dix richesses* propres à une incarnation humaine sont dans la situation idéale pour faire usage de ce rosaire³⁹.

39. Un être humain peut être libre des *huit conditions défavorables*. Quatre d'entre elles sont les états de créatures non humaines: (1) les êtres habitant les enfers (2) les animaux (3) les fantômes affamés et (4) les êtres célestes qui ont une vie extrêmement longue. La souffrance de ceux qui sont enchaînés aux mauvais états de renaissance est tellement intense qu'ils ne peuvent même pas songer à entreprendre une pratique spirituelle. Les êtres célestes, dotés d'une longue vie, sont absorbés par les plaisirs sensoriels ou le plaisir de la concentration. Pour cette raison, ils ne peuvent développer un sentiment d'aversion pour l'existence cyclique. Leurs corps et esprits ne sont pas des bases appropriées pour la prise de l'un ou l'autre type de vœux.

Il y a quatre états humains qui empêchent la pratique spirituelle. Le plus grave consiste à entretenir des vues erronées comme, par exemple, l'idée qu'il n'y a pas de vies passées et futures ou encore l'idée qu'il n'y a pas d'effets inévitablement associés aux actions. Les trois autres empêchements graves d'un être humain sont: (1) le fait d'être né dans une contrée éloignée et inculte où il est impossible d'avoir accès aux enseignements bouddhistes (2) le fait de naître durant une période où l'enseignement du Bouddha n'existe pas et (3) le fait d'avoir des facultés défectueuses.

Le *sort heureux* est l'ensemble des dix conditions de vie qui sont favorables à l'entraînement. Cinq de ces conditions sont d'une nature *personnelle*: (1) être né comme être humain (2) être né en un lieu où sont présents les enseignements et des personnes

^a Le *bienfait ultime* est l'illumination sans résidu d'un *Éveillé* parfaitement accompli. C'est l'état de Bouddha.

(hommes ou femmes) ayant reçu l'ordination (3) avoir des facultés intactes (4) ne pas avoir commis des actes négatifs graves comme, par exemple, les cinq actes extrêmement graves et les cinq actes presque aussi graves^a et (5) avoir foi dans les enseignants spirituels, les formes d'entraînement offertes et les textes qui comportent des instructions à ce sujet.

Cinq autres de ces dix conditions se rapportent au *contexte de vie* : (1) un Bouddha est venu dans le monde (2) il a allumé la lampe des enseignements (3) ces enseignements sont vivants en ce sens qu'il y a des gens qui les entendent, y réfléchissent et méditent sur eux (4) il est possible de rencontrer des individus qui, en raison de leur pratique exemplaire des enseignements, peuvent servir de modèle et (5) il existe des individus qui sont disposés à aider matériellement des pratiquants et à les encourager.

Le mot tibétain *Kadam* est formé de deux syllabes : *ka* (*bka'*) se réfère à la parole du Bouddha et *dam* (*gdams*) signifie

^a Les cinq transgressions éthiques graves sont (1) tuer une créature ou voler sa vie (2) voler ou prendre le bien d'une autre créature (3) l'inconduite sexuelle ou la perte d'un principe indispensable à la démarche (4) le mensonge ou conduire les créatures dans l'erreur et (5) la consommation de substances qui intoxiquent l'esprit et l'empêche de suivre rationnellement une démarche.

Ces cinq transgressions sont les formes graves ou très sérieuses de transgression de cinq vertus : (1) ne pas manifester une absolue compassion (2) ne pas manifester la patience nécessaire pour supporter les conditions difficiles de l'existence (3) ne pas cultiver le contentement qui permet de se réjouir dans la pauvreté et d'entretenir la joie inamissible de la voie (4) ne pas cultiver la véracité qui permet la clarté d'esprit et l'établissement de relations de confiance avec les autres et (5) ne pas cultiver la vigilance, l'attention et la concentration au moyen desquelles l'esprit peut progresser rapidement sur le sentier.

Un code d'éthique devrait minimalement contenir la culture des cinq vertus : (1) la compassion universelle (2) la patience confiante de la résolution (3) le contentement paisible (4) la véracité ou l'amour de la vérité et (5) la vigilance ou l'utilisation de toutes les facultés rationnelles à sa disposition. Pour le bouddhiste, toutes ces vertus s'inscrivent dans une démarche d'éveil.

les instructions. Je Tsongkhapa demanda un jour à Chenga Rinchen Pel⁴⁰ de lui expliquer la signification du terme *Kadam*.

40. Chenga Rinchen Pel (*sPyan snga Rin chen 'phel*) semble avoir été un disciple proche et un serviteur de Je Tsongkhapa. Il est considéré comme l'un des huit individus qui, dans le cercle immédiat de Je Tsongkhapa, auraient porté le nom Chenga.

Il signifie, dit-il, que toutes les paroles du Bouddha, sans omettre la moindre syllabe, doivent être considérées comme des instructions ayant une valeur pratique^a. Cette réponse plut beaucoup à Je Tsongkhapa. Il ajouta plus tard qu'il l'avait trouvée très éclairante. En tant que bouddhistes nous acceptons

^a Une des interprétations habituelles de *Kadam* est celle-ci. Le terme *ka* se réfère à toutes les paroles du Bouddha réunies dans les sutras et les tantras. Le terme *dam* se rapporte plus spécifiquement aux instructions pratiques de la voie telles qu'elles sont résumées par Atisha dans la *Lampe* et les grands maîtres de la tradition subséquente comme Je Tsongkhapa dont le *Grand traité sur les étapes de l'illumination* (*Yang chub lam rim che ba*) occupe une place éminente. Pour une traduction anglaise : *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, vol. 1-3 (2000-2004).

Les instructions pratiques (*dam*) visent à faire en sorte que tous les enseignements du Bouddha s'inscrivent concrètement dans la vie du pratiquant bouddhiste. Aucune des paroles du Bouddha ne se réduit à un verbe seulement intellectuel, dénué de quelque portée pratique relativement au sentier d'éveil.

Le terme tibétain *Kadampa* est utilisé pour désigner un individu qui appartient à l'école ou à la perspective *Kadam*. Nous pouvons aussi bien parler de l'école *Kadam* que de l'école des *Kadampas*.

En tant que réalité institutionnelle, l'école *Kadam* provient de Dromtönpa, un disciple d'Atisha. La source spirituelle principale de cette tradition tibétaine est Atisha. L'autorité supérieure de cette filiation reste Je Tsongkhapa. La tradition *Kadam* qui précède Je Tsongkhapa est appelée *Le vieux Kadam* ou *La vieille école Kadam*. La tradition *Kadam* qui s'élabore à partir de Je Tsongkhapa est appelée *Le nouveau Kadam* ou *La nouvelle école Kadam*. Les maîtres tibétains de la tradition Gelug sont aussi les *nouveaux Kadampas*. Geshe Sonam Rinchen est donc un *nouveau Kadampa*.

que tous les énoncés du Bouddha – autant ceux de sens définitif que ceux de sens interprétable – sont valides et formulés dans l'intention de nous diriger, de manière directe ou indirecte, vers l'illumination. Un Kadampa est un individu qui pratique selon l'un des trois niveaux de capacité enseignés par Atisha. Ces trois voies englobent tout ce qui est inclus dans les trois catégories d'enseignement^a.

La *Lampe* d'Atisha contient l'intention quintessentielle des Bouddhas appartenant aux trois zones temporelles qui sont le présent, le passé et l'avenir. Elle contient les thèmes cachés et explicites des sutras de *perfection de sagesse*. Puisque les aptitudes, dispositions et intérêts des individus diffèrent, Atisha – l'un des plus grands maîtres indiens de son temps – nous indique comment l'intention profonde des enseignements peut être mise en pratique par les trois groupes d'individus aux aptitudes différentes. Ces enseignements contiennent tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour atteindre l'illumination. Trois grands courants d'enseignement convergent ici: ceux des deux grands pionniers, Nagarjuna⁴¹ et Asanga, ainsi que ceux du Bodhisattva Shantideva. De Nagarjuna provient la lignée des enseignements sur la nature profonde de la réalité. Les lignées sur la vaste conduite des Bodhisattvas proviennent d'Asanga et de Shantideva^b.

^a Les trois catégories d'enseignement peuvent être découvertes, au complet, par les individus en progressions sur le sentier d'éveil.

^b Les trois grands courants se distinguent des deux autres tripartitions déjà mentionnées : (1) les trois principales catégories d'enseignement et (2) les trois niveaux de pratiquant, en correspondance avec les types d'idéaux adoptés.

41. Le maître bouddhiste indien Nagarjuna (*Klu sgrub*, du premier au deuxième siècle après J.-C.) fut le pionnier qui établit les principes philosophiques de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*). Ce système soutient que, même si rien n'a d'existence inhérente, l'existence conventionnelle d'agents et d'actions est tout à fait possible. Son *Traité sur la voie du milieu* (*Madhyamakāśāstra*, *dBu ma'i bstan bcos*, P5224, vol. 95), aussi appelé *La sagesse fondamentale* (*sTsa shes*), est une œuvre en vingt-sept chapitres qui présente le contenu explicite des sutras de la *perfection de sagesse*. Il insiste sur le thème de l'*émergence en relation de dépendance*^a et explique les sentiers de la *vue pénétrante* associés à la compréhension de la vacuité, utilisant une variété d'approches et différentes lignes d'argumentation. Ceci en fait un texte appartenant exclusivement au *Grand véhicule* (*Mahayana*) puisque ceux à qui il se destine plus particulièrement sont des pratiquants du *Grand véhicule* (*Mahayana*) dotés de facultés aiguisées. La lignée de la vue profonde (*zab mo lta rgyud*) prend sa source de Nagarjuna^b.

^a L'*émergence en relation de dépendance* signifie que toute réalité phénoménale se manifeste (émerge à la manifestation phénoménale) en raison de conditions et de facteurs. Elle ne peut émerger d'elle-même puisqu'alors elle serait déjà existante avant son émergence. Mais le fait d'émerger en relation de dépendance montre qu'elle n'existe pas intrinsèquement : elle est dénuée d'existence inhérente. Les facteurs et conditions étant eux-mêmes émergeant en relation de dépendance, rien n'existe d'une manière inhérente.

Nous allons revenir sur cette thématique au chapitre 5.

^b Les textes de Nagarjuna peuvent être étudiés par les pratiquants de toutes les écoles bouddhistes puisqu'ils s'appuient solidement sur les enseignements du Bouddha et que leur étude ne nécessite pas l'adoption des vœux de Bodhisattva.

Les enseignements sur la *vue pénétrante* (*vipashyana*) proviennent du Bouddha. On les retrouve dans plusieurs discours (sutras) de *perfection de sagesse* ainsi que dans les discours (sutras) du troisième cycle d'enseignement où le Bouddha présente la doctrine de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) comme, par exemple, *Le discours du dévoilement du sens profond*. Parmi les maîtres bouddhistes, postérieurs au Bouddha historique, Nagarjuna est celui à qui fut confiée la tâche de diffuser les discours (sutras) de *perfection de sagesse* parmi les êtres humains. Ses œuvres offrent une synthèse

Prendre contact avec le texte

Il faut une motivation d'un genre particulier pour écouter un enseignement sur un grand traité composé par un illustre auteur. Il faut aussi avoir une motivation analogue pour donner un enseignement sur un tel texte.

Les maîtres Kadampas disent que nous devons prendre soin à nous distinguer des animaux. Le simple fait d'avoir la forme humaine n'est pas ce qui nous différencie essentiellement des animaux. Yongdzin Kachen Yeshe Gyeltsen⁴² faisait remarquer que, si l'on compare les êtres humains avec les animaux sur le plan physique, il n'y a guère de différence essentielle : les uns marchent sur deux pattes et la plupart des autres sur quatre.

42. Kachen Yeshe Gyeltsen (*dK' chen Ye shes rgyal mtshan*, 1713-1793) fut le précepteur du huitième Dalaï-Lama.

Car, si nous ne sommes préoccupés que par la nourriture et le gîte, nous ne valons pas mieux que les animaux. Une réelle

remarquable des enseignements que le Bouddha transmet au cours du deuxième tour de roue. Elles peuvent être considérées comme une base indispensable à la compréhension de la vacuité et des réalités conventionnelles (la dimension du relatif).

L'expression *vue profonde* se rapporte à la contemplation de la vacuité, la *perfection de sagesse*. Au cours de son entraînement, le disciple doit s'efforcer de comprendre la vacuité au moyen d'une *vue pénétrante* (*vipashyana*) associée à un *établissement calme* (*samadhi* ou *shamatha*). Les premières étapes de compréhension de la vacuité sont intellectuelles, s'appuyant sur quelques images conceptuelles. Les étapes supérieures de compréhension sont un dépassement de l'image conceptuelle pour accéder à une *vue pénétrante* non conceptuelle et non duelle de la vacuité. Ces thèmes seront abordés principalement aux chapitres 5 et 6.

distinction se trouve dans le fait que l'être humain peut adopter une certaine façon de penser et d'agir. Un homme ne se souciant que de la vie présente est d'une grande superficialité. Il est comparable à ce tailleur de pierre auquel Candrakirti⁴³ se réfère en l'une de ses allégories.

43. Candrakirti, le maître bouddhiste de l'Inde, fut le principal fils spirituel de Nagarjuna dont il élucida les œuvres sur le sutra et le tantra. Il contribua à leur diffusion. Il vécut à l'université monastique de Nalanda au cours du septième siècle et fut un pratiquant accompli. L'allégorie à laquelle il est fait référence est tirée du premier chapitre de son *Commentaire sur « Les quatre cents stances sur les actes yogiques des Bodhisattvas »* (*Bodhisattvayogacaryācatuḥśatakaṭīkā*, *Byang chub sems dpa'i rnal 'byor spyod pa bzhi brgya pa'i rgya cher 'grel pa*, P5266, vol. 98)^a.

Ses compagnons voulaient partir parce qu'ils risquaient d'être attaqués par les brigands. « Que fais-tu? » lui demandèrent-ils. « J'essaie de rendre cette pierre carrée. » Ils l'interrogèrent à nouveau : « Et qu'est-ce que tu as l'intention de faire avec elle? » Il répondit : « Je la jetterai par la suite. »^b

^a Une traduction anglaise complète du traité d'Aryadeva, accompagné du commentaire de Gyel-tsap, est disponible sous le titre suivant : *Yogic Deeds of Bodhisattvas; Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred* (1994). Un commentaire de Geshe Sonam Rinchen y est aussi inclus.

^b Je ne saurais manquer l'occasion de rapporter une plaisanterie polonaise illustrant bien la distraction qui enveloppe l'esprit de l'être humain. Depuis un certain temps, un paysan était vu marchant dans les prés en tirant une longue corde. Tirailé par la curiosité, l'un de ses voisins s'approcha de lui pour l'interroger. « Pourquoi tires-tu ainsi cette corde? », lui demanda-t-il poliment. Et l'autre de répondre, avec un regard d'étonnement : « Mais crois-tu sérieusement qu'il soit possible de la pousser? »

Nous dépensons beaucoup d'énergie à acquérir les biens de cette vie. Et lorsque la mort arrive, nous devons les laisser derrière. Au dernier moment, aucun de ces biens ne nous est de la moindre utilité. Qu'est-ce qui est réellement utile? La création d'une bonne relation avec un maître spirituel; écouter, réfléchir et méditer sur les enseignements; faire des offrandes aux Trois Joyaux; leur adresser des requêtes vibrantes et prier pour la réalisation de nos aspirations. C'est par là qu'il est possible d'obtenir des expériences et des compréhensions authentiques. Même si nos réalisations dans cette vie demeurent limitées, de telles prières porteront leurs fruits dans un avenir plus ou moins éloigné.

Pour pratiquer efficacement, vous devez savoir comment le faire. Premièrement, avec une vraiment bonne motivation, demandez l'enseignement à un maître spirituel en lequel il vous est possible d'avoir confiance. Ensuite, réfléchissez à ce que vous avez entendu jusqu'à ce que vous le compreniez bien. Ensuite, familiarisez-vous avec cette compréhension. Certaines activités comme, par exemple, les prosternations, les circumambulations et la récitation de prières particulières sont des pratiques bouddhistes traditionnelles. Mais pour qu'elles soient de véritables pratiques spirituelles, il faut que les motivations qui les inspirent soient appropriées. Si nous souhaitons, en les faisant, obtenir une longue vie, la prospérité ou la santé, il se pourrait bien qu'elles nous apportent ces effets. Cependant, notre action ne saurait être considérée comme une pratique bouddhiste authentique. C'est l'intention

La plupart des rationalisations et justifications comportementales sont de cette nature.

sous-jacente qui permet de faire une distinction entre une pratique mondaine et une pratique véritable s'appuyant sur l'enseignement du Bouddha. Si nous sommes motivés par le souci des prochaines vies, chacune de nos actions positives est alors une pratique spirituelle authentique qui nous apportera également le bonheur en cette vie présente même.

Sans rien omettre, la *Lampe* d'Atisha présente un résumé complet – sous une forme facile à pratiquer – de tous les points essentiels des sutras et tantras considérés en tant qu'enseignements destinés à maîtriser l'esprit. Le texte est orné des conseils formulés par ces grands pionniers que furent Nagarjuna et Asanga. Des textes comme *L'ornement de claire réalisation* de Maitreya^a, *Le supplément à « La voie du milieu »* de Candrakirti⁴⁴ ou *Le trésor de sagesse supérieure* de Vasubandhu⁴⁵ sont de grandes œuvres.

44. Le *Supplément à « La voie du milieu »* (*Madhyamakāvatāra, dBu ma la 'jug pa*, P5261, P5262, vol. 98) est un commentaire sur la signification de l'ouvrage de Nagarjuna, *Traité sur la voie du milieu*. Candrakirti ajoute une analyse de la dimension de la pratique appelée le sentier des vastes activités. Il traite en particulier des dix étapes du Bodhisattva^b.

^a Ce texte est l'*Abhisamayalankara* que Maitreya transmet à Asanga. L'autre texte « ornemental » de Maitreya est l'*Ornement des sutras du Grand véhicule* dont une traduction française, effectuée par Sylvain Lévi, est disponible sous le titre sanskrit : *Mahayana sutralamkara* (1911).

^b Une traduction française, réalisée par George Driessens, existe sous le titre suivant : Candrakirti, *L'entrée au milieu* (1985). Elle est accompagnée d'un commentaire tiré du traité de Je Tsongkhapa intitulé *L'illumination de la pensée*. Une autre traduction (en anglais), accompagnée d'une glose excellente de Mipham Rinpoche, est celle-ci : *Introduction to the Middle Way* (2002).

45. Le maître de l'Inde Vasubandhu vécu probablement au cours du quatrième siècle. Il aurait appartenu au courant philosophique appelé l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*), quoique son traité *Trésor de sagesse supérieure* (*Abhidharmakośa*, *Chos mngon pa'i mdzod*, P5590, vol. 115) soit écrit selon la perspective de l'école *Vaibhashika*. Il contient huit chapitres dont le premier traite de la première *Noble vérité*, la souffrance véritable. Le quatrième chapitre traite des actions en tant que sources véritables de la souffrance. Le cinquième porte sur les attitudes et émotions perturbatrices en tant que sources véritables de la souffrance. Le sixième chapitre porte sur les sentiers véritables, la quatrième *Noble vérité* et les personnes engagées dans les sentiers. Le septième chapitre traite des différentes sortes de consciences, de connaissances et de perceptions extrasensorielles. Le huitième analyse les différents états de concentration méditative^a.

^a Le *Vaibhashika* est l'école du *Grand exposé*. Elle provient d'un traité de Vasumitra, le *Grand exposé* ou le *Grand compendium* (*Mahavibhāṣa*). Les moines tibétains l'appellent *L'océan du grand exposé* (*bye brag bshad mtsho chen mo*). Cette école correspond approximativement à la doctrine de la *sagesse d'éveil supérieure* (*abhidharma*) telle qu'elle a été synthétisée dans les sept principaux traités palis déjà cités en une note antérieure. L'école *Vaibhashika* tente d'effectuer une classification, la plus fine possible, des phénomènes intérieurs de l'esprit et des phénomènes extérieurs comme, par exemple, les unités fondamentales de la matière ou la dissolution d'un univers.

Les bouddhistes acceptent la plupart de ces enseignements portant sur le relatif et le conventionnel. Les points de controverse se présentent au niveau de la conceptualisation des objets de méditation les plus élevés (comme la vacuité) et les différents sentiers possibles permettant d'atteindre l'éveil final sans résidu.

Selon la perspective des Kadampas, les enseignements du Bouddha forment un tout cohérent, un *Véhicule unique* (*Ekayana*), conformément à l'enseignement du *Discours du lotus* et du *Discours de l'entrée à Lanka*. Une telle perspective se retrouve aussi dans le mouvement éclectique Rime de la tradition Nyingma dont l'un des illustres représentants fut Mipham Rinpoche.

Un résumé de l'école *Vaibhashika*, selon la tradition Gelug de Geshe Sonam Rinchen, se retrouve au chapitre huit du manuel monastique suivant : Jamyang Sheba, *Le grand exposé des perspectives bouddhistes et non bouddhistes sur la nature de la*

Cependant, ces œuvres ne contiennent pas tous les points essentiels des sutras et tantras. Bien que ces textes aient pour objectif de favoriser la pratique et de discipliner l'esprit, nous devons consulter les commentaires qui en ont été faits. C'est par ce moyen que l'on pourra découvrir le moyen de les utiliser pratiquement.

La *Lampe* indique, d'une manière concise et claire, le moyen de pratiquer. Mais il n'est pas suffisant d'étudier le texte une ou deux fois. Longdol Lama Rinpoche⁴⁶ affirma qu'il lui fallut entendre l'enseignement sur ce texte, ainsi que sur d'autres, à trente-deux reprises pour avoir enfin le sentiment de comprendre correctement la méditation sur les étapes de la voie conduisant à l'illumination.

réalité (accompagné du commentaire de Ngawang Belden). Pour une traduction anglaise, voir : Jeffrey Hopkins, *Maps of the Profound* (2003), pp 208-244.

Voici un résumé des quatre *Nobles vérités* du Bouddha. La première est l'existence de la souffrance effective et de la souffrance virtuelle de l'esprit. Même heureux, un être humain est destiné à expérimenter la souffrance du renoncement aux choses, la maladie et la mort. La deuxième vérité se rapporte aux causes profondes de la souffrance réelle et de la souffrance virtuelle. Les causes sont les actions effectuées par attachement et comportant un mode de conceptualisation d'existence inhérente. La troisième vérité est l'état d'illumination complète au sein duquel toutes les souffrances effectives ou virtuelles ont été détruites et l'ultime bonheur a été conquis. C'est le nirvana en tant que dissolution des voiles qui enveloppent la nature profonde de l'esprit, identique essentiellement à la nature d'un Bouddha. La quatrième vérité est l'existence d'un sentier qui permet l'éradication finale de toute souffrance effective et de toute souffrance virtuelle, soit l'atteinte du nirvana. Elle correspond au sentier d'illumination enseigné par le Bouddha selon différentes approches pédagogiques. Les quatre *Nobles vérités* sont résumées succinctement de la manière suivante : (1) la souffrance (2) la cause de la souffrance (3) le nirvana, soit la cessation de toute souffrance et (4) le sentier conduisant à la cessation de la souffrance.

46. Longdol Lama (*Klong rdol bla Ngag dbang blo bzang*, 1719-1795), un étudiant du septième Dalaï-Lama, écrit : « J'ai passé mes vingt et une premières années de ma vie à étudier les trois catégories d'enseignement du Bouddha. À partir de l'âge de vingt et un ans jusqu'à l'âge de quarante ans, j'ai réfléchi beaucoup au sujet des tantras. Le reste du temps, j'ai médité sur le karma, l'*intention altruiste* et les étapes du sutra et du tantra. C'est l'histoire de ma vie. » Dans ses écrits, il affirme à plusieurs reprises que ses entraînements ont été couronnés de succès. Il dit : « J'ai découvert la voie du milieu selon la tradition de Nagarjuna et je dédie cette compréhension à mes enseignants spirituels. » On dit que sa relation avec Arya Tara était comparable à celle d'un fils avec sa mère. Il pouvait communiquer avec elle à tout moment et lui rendit hommage en mettant, au début de plusieurs œuvres érudites, cette expression de souhait : *Puisse Arya Tarema être satisfaite de ces offrandes d'accomplissement!*

Nous ne devrions pas seulement souhaiter entendre ou lire quelque chose de nouveau. Shantideva souligne, au début du texte *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, qu'il ne l'écrivît pas pour ceux qui sont à la recherche de nouveautés ou d'un style élégant, ni davantage pour ceux qui souhaitent seulement obtenir la confirmation de leurs propres vues. Il l'écrivit pour ceux qui ont un esprit ouvert et aspirent à pratiquer sincèrement. Il précise également qu'il le fit afin de se familiariser plus profondément avec le sujet.

La *Lampe* possède quatre caractéristiques particulières.

(1) La première est la démonstration de l'absence de contradiction dans l'enseignement du Bouddha : les pratiques du sutra et du tantra sont compatibles et se supportent

mutuellement. Tous les aspects de l'enseignement du Bouddha sont reliés entre eux. Lorsque l'accent est mis principalement sur le développement de l'aspiration à se libérer du cycle de l'existence, les autres pratiques des niveaux initial et intermédiaire sont complémentaires. Par exemple, lorsque le développement de l'*intention altruiste* est le point central, il s'appuie sur la pratique des six perfections^a. Lorsque le centre

^a Le sentier d'éveil est parfois résumé par un ensemble de *six perfections* que le pratiquant bouddhiste s'efforce de développer d'une manière équilibrée. Dans une situation idéale, le développement commence par la première perfection et s'achève par la sixième, bien qu'il soit tout à fait concevable que, en raison de caractéristiques individuelles karmiquement déterminées, un disciple soit plus à l'aise dans la culture de perfections qui suivent la première comme, par exemple, la concentration.

Voici la liste sextuple.

- (1) La perfection du don
- (2) La perfection de la moralité
- (3) La perfection de la patience
- (4) La perfection de l'effort
- (5) La perfection de la stabilité méditative
- (6) La perfection de sagesse.

Les contenus précis de ces perfections seront abordés dans le présent ouvrage. Les trois premières ne posent pas trop de difficulté. *La perfection de l'effort* (la quatrième) est la capacité à fournir, avec enthousiasme, tous les efforts possibles pour avancer dans la démarche. On ne parle pas ici ne n'importe quel type d'effort comme, par exemple, la capacité à effectuer un marathon ou à constituer une collection de timbres. C'est un effort orienté vers l'idéal le plus élevé, l'illumination complète sans résidu. L'effort atteint sa perfection lorsqu'il est orienté correctement, se fait spontanément avec enthousiasme et ne semble pas être une source de fatigue. À ce stade, l'effort est paradoxalement « sans effort ». *La perfection de la stabilité méditative* est atteinte lorsque l'esprit peut rester concentré, à volonté, sur n'importe quel contenu de pensée, sans la moindre distraction. Cet état est aussi appelé le *calme équanime (shamatha)* ou la *concentration parfaite (samadhi)*. Dans son étymologie, le terme sanskrit *samadhi*, signifie *établissement égal*. La *perfection de sagesse* est découverte, en une première étape préliminaire, lorsque le pratiquant possède une représentation adéquate de la vacuité ou l'absence d'existence inhérente. L'étape suivante consiste à contempler la

d'intérêt est le développement d'expériences intuitives particulières, le prérequis en est un esprit établi dans l'*équanimité sereine*^a.

(2) Les paroles du Bouddha ne devraient pas seulement être regardées comme une source utile de citations afin de corroborer les autres enseignements se rapportant à la pratique. La deuxième caractéristique de la *Lampe* est de montrer que

vacuité au moyen de la *concentration parfaite* (la cinquième perfection) de sorte qu'elle soit une expérience intuitive non conceptuelle. Cette expérience non conceptuelle de la vacuité est la véritable *perfection de sagesse*.

La *vue pénétrante* (*vipashyana*) est l'acuité de perception intellectuelle qui peut saisir un objet conceptuel correctement, sans erreur, et en découvrir des aspects profonds et cachés. L'excellence de la *vue pénétrante* est atteinte lorsqu'elle peut opérer en synthèse avec une *concentration parfaite*.

La sixième perfection est cultivée, selon la recommandation du Bouddha, par la *vue pénétrante* dont l'objet de méditation est la vacuité. La contemplation de la vacuité non conceptuelle, la véritable *perfection de sagesse*, est obtenue comme résultante éventuelle d'une *vue pénétrante orientée sur l'image conceptuelle de la vacuité*. C'est la synthèse entre la *vue pénétrante* et la *concentration parfaite* qui permet la sublimation de l'image de vacuité en une expérience non duelle et non conceptuelle de vacuité.

La culture de la *vue pénétrante* peut être considérée comme un aspect appartenant autant à la cinquième perfection (celle de la *stabilité méditative*) qu'à la sixième, la *perfection de sagesse*.

L'approfondissement continu de ces six perfections conduit aux états de conscience supérieure dont la cime est l'éveil final sans résidu, l'état de Bouddha.

L'esprit d'éveil, le Bodhicitta, est la volonté d'obtenir l'éveil final sans résidu afin de venir en aide à l'ensemble de la création. Le disciple devient un Bodhisattva s'il développe le Bodhicitta. En développant le Bodhicitta, il tend aussi à cultiver les six perfections, le moyen de réaliser concrètement le Bodhicitta.

^a L'expression *esprit établi dans l'équanimité sereine* signifie principalement l'état de *concentration parfaite* (le *samadhi*). Le Geshe pourrait aussi se référer à la *vue pénétrante* à laquelle est associé un état de *concentration supérieure* (idéalement le *samadhi*).

les paroles elles-mêmes du Bouddha devraient être considérées comme des instructions se rapportant à l'entraînement.

(3) La troisième caractéristique est que le texte nous permet de comprendre facilement l'essence véritable de l'enseignement du Bouddha : le moyen de développer l'aspiration à se libérer du cycle d'existence, l'*intention altruiste* et la compréhension juste de la réalité^a.

(4) La quatrième caractéristique est le fait que, en étudiant ce texte, par la réflexion et la méditation, nous saurons ce qui doit être cultivé et ce qui doit être rejeté. L'une des conséquences inévitables sera que nous mettrons un terme aux sérieuses erreurs de comportement, en particulier celle de rejeter l'une ou l'autre des parties de l'enseignement du Bouddha.

^a Cette compréhension juste de la réalité est la *perfection de sagesse*, la sixième. Ses deux principales formes sont (1) une compréhension intellectuelle juste de la vacuité, l'absence d'existence inhérente et (2) la contemplation non conceptuelle et non duelle de la vacuité.

Prologue

Le titre de la *Lampe* et l'hommage initial à Manjushri

Le titre du texte est donné premièrement en sanskrit : *Bodhipathapradipam*. En tibétain, cela se traduit par *Byang chub lam gyi sgron ma*, ce qui se traduit en français par *Une lampe pour le sentier d'illumination*¹.

1. *Bodhipathapradīpa*, *Byang chub lam gyi sgrom ma*, P5343, vol. 103.

Le terme *illumination* signifie la sagesse supérieure d'un Bouddha incluant à la fois les éliminations et les réalisations^a. L'illumination est mentionnée fréquemment. Par exemple, il y a les trente-sept pratiques² qui sont considérées être concordantes avec l'illumination en raison du fait que cet état est atteint par leur moyen. Pour comprendre comment elles nous aident à l'atteindre, nous devons savoir ce que signifie l'illumination.

2. Ces trente-sept facteurs (*byang phyogs so bdun*) se divisent de la manière suivante.

^a L'expression *éliminations* signifie l'ensemble des caractéristiques d'un esprit ordinaire qui font obstacle à l'éveil. Ces caractéristiques doivent être éliminées au cours de la démarche. En tant qu'elles sont éliminées, elles sont appelées des *éliminations*.

L'expression *réalisations* se rapporte aux caractéristiques positives qui sont obtenues par la démarche. L'éveil final n'est pas une destruction de l'esprit ou un endormissement éternel... Il s'agit d'un éveil éternel, constellé d'une multitude de qualités ineffables. L'actualisation du potentiel d'éveil, au sein de l'esprit, est résumée par l'expression *réalisations*.

- A. les quatre genres d'établissements d'attention (*dran pa nyer gzhag bzhi*): attention sur le corps, attention sur les sentiments, attention sur l'esprit et attention sur les autres phénomènes.
- B. Les quatre sortes d'élimination ou d'efforts (*yang dag spong ba bzhi*).
- C. Les quatre sortes de facteurs contribuant au développement des pouvoirs miraculeux (*rdzul 'phrul gyi rkang pa bzhi*).
- D. Les cinq facultés (*dbang po lnga*).
- E. Les cinq forces (*stobs lnga*).
- F. Les sept causes d'illumination (*byang chub yan lag bdun*).
- G. Le noble sentier octuple (*'phags lam yan lag rgyad*)^a.

^a Les *trente-sept facteurs d'illumination* sont un résumé du sentier d'éveil. Une explication détaillée déborde le cadre de cette publication. Les indications suivantes permettront d'en avoir une première idée.

A. Les *quatre genres d'établissements méditatifs* définissent la démarche de développement d'attention et de vigilance. L'attention ouverte, de pleine vigilance, porte sur les quatre principaux objets : (1) le corps physique dont les caractéristiques principales sont la forme, la posture et l'agir (2) les sentiments dont les trois principales variétés sont le plaisir, le déplaisir et le sentiment neutre (3) les contenus de représentations qui habitent l'esprit et (4) les différents phénomènes qui se dessinent à la périphérie du corps. Le moine Soma Thera en résume ainsi l'utilité : « Une pratique continue de l'attention de vigilance instille chez le méditant une habitude d'attention juste et systématiquement soutenue qui porte sur les détails des choses. Elle le familiarise avec cette attitude consistant à vérifier que tous les phénomènes ont une caractéristique d'impermanence et d'autres caractéristiques analogues. Ainsi, il apprend graduellement à s'éloigner des perspectives ordinaires sur les choses et à leur substituer une perspective où deviennent centrales les caractéristiques de *condition*, *cause*, *émergence en relation de dépendance*, *éléments*, etc. Il finit par avoir un esprit qui a intégré ou fait siens les enseignements d'éveil. » (*The Way of Mindfulness* (1981, 1941), p. xxvii)

B. Les *quatre facteurs d'élimination* sont quatre moyens d'effectuer un effort afin d'éliminer les imperfections : (1) effort pour empêcher la production de mauvais actes (2) effort pour éliminer les mauvais actes ou habitudes existants (3) effort pour produire les actes et habitudes vertueux et (4) effort pour stabiliser les actes et habitudes vertueux qui ont déjà été produits.

C. Les quatre bases des pouvoirs miraculeux sont quatre modes d'utilisation de l'esprit qui permettent au méditant de développer différents types de pouvoirs comme, par exemple, la lévitation, le déplacement à travers les obstacles physiques ou la

création d'un corps spirituel « complet avec tous ses organes » (*Corbeille des discours de longueur moyenne (Majjhima Nikaya)*, Discours 77, pr 30). Le fondement de chacune des bases est la *concentration parfaite (samadhi)*. La première base est la *concentration* appuyée sur le zèle et l'effort persistant. La deuxième est la *concentration* appuyée sur l'énergie est l'effort persistant. La troisième est la *concentration* appuyée sur la pureté de l'esprit et l'effort persistant. La quatrième est la *concentration* appuyée sur l'enquête et l'effort persistant. Pour une analyse explicite de ces quatre bases, on pourra consulter le chapitre XII de *La voie de purification* de Buddhagosha.

D. Les *cinq facultés* sont (1) la foi (2) l'attention vigilante (3) l'énergie enthousiaste (4) la *concentration* ou l'*établissement calme* et (5) la *sagesse* portant sur les aspects les plus profonds du sentier d'illumination. Les cinq facultés sont les facteurs de développement de caractéristiques particulières. La faculté de foi doit permettre le développement et le renforcement de la foi. La faculté d'attention vigilante est celle qui permet le développement et le renforcement de l'attention vigilante. Il en est de même pour les trois autres facultés.

E. Les *cinq pouvoirs* sont les cinq habiletés développées par les cinq facultés précédentes. Les cinq facultés visent à développer les cinq habiletés ou pouvoirs correspondant afin qu'ils soient suffisamment fort pour résister aux influences opposées ou adverses. Les cinq pouvoirs sont donc (1) le pouvoir de la foi (2) le pouvoir de l'attention vigilante (3) le pouvoir de l'énergie enthousiaste (4) le pouvoir de la concentration et (5) le pouvoir de la sagesse.

F. Les *sept facteurs d'illumination* sont un résumé des principaux exercices qui englobent quelques-uns des principes déjà mentionnés : (1) l'attention vigilante (2) l'enquête sur le réel et la sagesse (3) l'effort énergique (4) la joie enthousiaste (5) la tranquillité du calme spirituel et physique (6) la *concentration parfaite (samadhi)* et (7) l'équanimité de sentiment qui permet de préserver le détachement à l'endroit de tous les phénomènes. L'équanimité n'est pas une absence de joie enthousiaste, mais bien plutôt l'élimination des facteurs de déstabilisation de ce sentiment positif fondée sur la sagesse.

G. Le *sentier octuple* est une autre façon de représenter la structure essentielle de la démarche d'éveil. Il est comparable au sentier des *six perfections*. Le *noble sentier octuple* est composé des éléments suivants : (1) la vue juste (2) l'intention juste (3) la parole juste (4) l'action juste (5) le mode de vie juste (6) l'effort juste (7) l'attention de vigilance juste et (8) la concentration juste.

Une description plus détaillée du *sentier octuple* et de son rapport avec les *six perfections* se retrouve en une note de l'*Appendice III* (p. 552).

En quelques discours, le Bouddha ajoute à cette liste de trente-sept facteurs les *huit libérations* et les *huit bases de transcendance* (*Corbeille des discours de longueur moyenne (Majjhima Nikaya)*, Discours 77, pr 22 et 23)

Le mot tibétain désignant l'illumination est *jang chup* (*byang chub*). Il est donc constitué de deux syllabes. La première se réfère à l'élimination de deux types d'obstacles : ceux qui sont formés par les attitudes et émotions perturbatrices et ceux qui empêchent la connaissance de tous les phénomènes^a. La seconde syllabe se réfère à la compréhension des phénomènes en leur grande diversité ainsi qu'à la compréhension de leur nature fondamentale^b.

^a L'auteur apporte déjà quelques précisions au sujet de l'élimination. Le premier type d'obstacle est constitué des émotions négatives manifestes, les conceptualisations fausses sur le réel ainsi que leurs prédispositions à se manifester, présentes au sein de la mémoire profonde de l'esprit. Un individu peut éliminer temporairement des émotions négatives sans que les prédispositions à les vivre à nouveau aient été effacées. Les éliminations englobent non seulement les émotions et conceptualisations négatives, mais aussi leurs prédispositions au sein de l'esprit.

L'un des obstacles à l'omniscience est une prédisposition à conceptualiser les phénomènes sous un mode d'existence inhérente et dans un rapport de dualité. Cette prédisposition est éliminée tardivement dans la démarche.

Selon cette perspective de classification, il y a quatre types d'obstacles à éliminer : (1) les émotions négatives manifestes (2) les prédispositions à vivre ces émotions (3) les erreurs de conceptualisation et de compréhension et (4) les prédispositions à expérimenter de telles erreurs et illusions phénoménales. L'élimination graduelle des deux derniers types de voiles permet éventuellement l'obtention de la *connaissance de tous les phénomènes*, l'omniscience du relatif.

^b L'auteur se réfère maintenant davantage à l'aspect *réalisation* du sentier. Ces réalisations se divisent en trois groupes : (1) l'omniscience du relatif ou la connaissance sans obstacle des réalités phénoménales de l'univers (2) la perfection de sagesse achevée ou l'expérience de la réalité ultime d'une manière non duelle et non conceptuelle et (3) l'ensemble des habiletés magiques associées à l'éveil permettant la manifestation universelle de l'esprit altruiste.

La perfection de sagesse est aussi appelée la *nature des phénomènes* ou l'*essence de la réalité*.

Les réalisations dépendent des éliminations. Complémentairement, la poursuite des éliminations est facilitée par les premières réalisations. La relation entre ces deux aspects (élimination et réalisation) est dialectique ou circulaire.

Le texte d'Atisha explique clairement la voie conduisant à cette illumination. Il est possible de l'atteindre par le moyen d'une démarche intérieure constituée de cinq sentiers au cours desquels l'expérience intuitive de réalisation se divise en dix étapes^a. Puisque ce texte dissipe le *manque de compréhension* aussi bien que les *mauvaises compréhensions*, il peut être considéré comme une lampe de bonne explication.

L'hommage au Bodhisattva, le jeune Manjushri.

L'hommage du traducteur suit le titre. Il fut rédigé par le traducteur Geway Lodrö³ afin de réunir les conditions favorables à l'achèvement du travail qu'il entreprit.

3. Geway Lodrö (*rMa dGe ba'i blo gros*) était l'un des cinq jeunes hommes qui accompagnèrent Rinchen Zangpo durant son second voyage au Kashmir. Lui et un autre furent les seuls survivants. Ils traduisirent plusieurs ouvrages importants sur la philosophie de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*) et la cognition valable (*tshad ma*).

Pourquoi rend-on ainsi hommage à Manjushri? Une explication possible est que le texte traite de la connaissance souillée relative au monde ainsi que de la connaissance supra-mondaine non souillée. Parmi les trois catégories de

^a L'auteur se réfère ici succinctement à la structuration du sentier d'éveil en cinq étapes successives, appelées aussi sentiers : (1) le *sentier d'accumulation* du mérite nécessaire (2) le *sentier de préparation* à la contemplation non duelle de la vacuité (3) le *sentier de la vue* ou de la contemplation non duelle de la vacuité (4) le *sentier de méditation* en dix étapes permettant l'approfondissement de la contemplation de la vacuité et (5) le *sentier ne nécessitant plus d'apprentissages*, l'éveil final d'un Bouddha. La suite du texte apportera d'autres clarifications.

l'enseignement du Bouddha, le texte pourrait appartenir à la catégorie de la *sagesse supérieure d'éveil*^a. Puisque Manjushri est l'incarnation de la connaissance illuminée, soit la sagesse, un hommage lui serait ainsi rendu.

Une autre explication serait que le grand traducteur Rinchen Zangpo – le maître spirituel de Geway Lodrö – avait l'habitude de rendre hommage à Manjushri au début de ses traductions. Geway Lodrö ne ferait ici que respecter la tradition de son enseignant.

Si nous connaissons la *Lampe* par cœur, nous pouvons alors facilement nous y reporter afin de trouver des conseils en des moments difficiles. Ce texte nous présente un ensemble irréprochable de directives afin de pratiquer avec pureté. Si nos actions concordent avec la *Lampe*, nous sommes de véritables pratiquants. Autrement, nous ne le sommes pas. Atisha explique ce que font les pratiquants ayant des aptitudes faibles, intermédiaires et supérieures^b. Si nous n'appartenons à

^a Cette *sagesse d'éveil supérieure* est l'*abhidharma* qui se caractérise principalement par un mode d'exposition systématique et formel. Dans la tradition bouddhiste du *Theravada* (la tradition dite des anciens), la *doctrine supérieure d'éveil* est appelée, en pali, l'*abhidhamma*. Son noyau canonique est constitué de sept grands textes. Selon cette tradition, l'*abhidharma* (en sanskrit) provient effectivement du Bouddha. L'enseignement a été révélé publiquement par des disciples après que le Bouddha eu quitté ce monde.

^b Rappelons ici quelques notions. Le pratiquant dit inférieur est celui qui adopte une voie religieuse pour améliorer sa présente condition de vie et ses futures incarnations. Sa motivation est fondée sur la compréhension que son sort personnel (à court et à long terme) dépend de l'adoption d'un ensemble de correctifs indispensables, enseignés par le Bouddha. Le pratiquant médiocre aspire à l'éveil personnel, pour lui-même uniquement. Il ne souhaite pas uniquement améliorer son sort, au sein du cycle des réincarnations. Sa compréhension de l'idéal est plus profonde. Il comprend la nécessité de mettre un terme au cycle des incarnations (karmiquement contrôlé) par l'expérience

aucune de ces catégories, nous ne sommes en aucune façon des pratiquants!

(1a) Je rends hommage avec le plus grand respect à tous les Victorieux des trois temps, à leur enseignement ainsi qu'à ceux aspirant à la vertu.

La *Lampe* d'Atisha débute par une expression de dévotion. Il rend hommage aux Bouddhas des temps passé, présent et futur. Ils sont appelés *Victorieux* parce qu'ils ont surmonté les obstacles à la libération et à la connaissance de tous les phénomènes^a. Ils sont victorieux des quatre forces démoniaques : le corps, la mort, les émotions perturbatrices et le *Fils des dieux* dont les interférences empêchent d'éliminer

de l'éveil. Son idéal est celui de l'*Arhat*, le *Destructeur de l'ennemi*. Le pratiquant supérieur aspire à l'éveil et à l'omniscience afin d'exprimer une compassion universelle. Son idéal est celui du Bodhisattva dont l'accomplissement ultime est représenté par le Bouddha parfaitement accompli.

^a L'expression *obstacles à la libération* se réfère aux deux obstacles à l'obtention de la pacification ultime des afflictions, sans l'omniscience. Ces deux formes d'obstacles sont (1) les émotions et attitudes négatives et (2) les prédispositions profondes à ce genre d'émotions négatives au sein de la mémoire de l'esprit. La complète disparition de ces obstacles est réalisée par le *Destructeur de l'ennemi* appelé, en sanskrit, l'*Arhat*. Ce type d'*Éveillé* n'a pas encore atteint l'omniscience ni maîtrisé les habiletés magiques d'un *Éveillé* pleinement accompli. Malgré cela, il possède une sagesse non contaminée dans la mesure où son esprit contemple la vacuité d'une manière correcte. Il a donc soulevé une partie des obstacles gnoséologiques d'un esprit ordinaire.

Les obstacles à l'omniscience sont (1) les erreurs de conceptualisations et les illusions phénoménales effectives (comme le rapport de dualité apparent) et (2) les prédispositions karmiques à expérimenter ce genre d'erreur. Ces voiles sont des obstacles à l'omniscience.

les trois autres^a. Ils ont mis un terme aux émotions perturbatrices, aux actions impulsives qui en proviennent et à

^a Les *quatre forces démoniaques* sont un résumé des obstacles à la progression sur le sentier. Ils diffèrent des obstacles à la libération et à l'omniscience, bien qu'un rapport évident existe entre eux. Les quatre forces démoniaques tendent à empêcher la démarche et rendent, par-là même, impossible la levée des obstacles à la libération et des obstacles à l'omniscience.

Les constituants du corps sont impurs et font obstacle naturellement à la manifestation des états de conscience supérieurs d'une grande pureté.

Les émotions perturbatrices propulsent l'esprit vers des actes sans fin, accompagnée toujours de la conviction intérieure que la solution au malaise profond sera trouvée de cette façon. Les émotions perturbatrices sont une source de distractions, en ce sens qu'elles empêchent le développement des états de *concentration supérieure*, indispensables pour l'obtention de la *vue pénétrante* excellente et la contemplation des objets de méditation les plus importants. Pour cette raison, l'ensemble des émotions perturbatrices est parfois appelé le démon de la distraction.

Pour le pratiquant, la mort vient interrompre brutalement la progression sur le sentier. Le temps est d'une richesse infinie pour le disciple. La mort apparaît souvent comme une soustraction irrationnelle d'opportunités. La poursuite de la démarche, au cours d'une autre incarnation, demandera de nouveaux efforts, comme s'il fallait partir à zéro.

Les *Fils divins* (les *devaputras* en sanskrit) sont, dans la cosmologie bouddhiste, les dieux régents du *monde du désir*, l'un des trois mondes de la manifestation. Le dieu le plus élevé de ce monde est *Mara*, le Seigneur du *monde du désir*. Ses habiletés magiques sont considérables. Il appréhende que la démarche d'éveil se répande parmi les créatures de son royaume, y voyant un facteur de dissolution inévitable de son emprise sur les esprits incarnés. Pour cette raison, les dieux de la cohorte de *Mara* tendent, par d'innombrables moyens, à empêcher la démarche d'éveil. L'arme de prédilection de *Mara* est le renforcement de *la conviction intérieure que le désir de distraction est la seule solution possible au malaise existentiel*. Une autre de ses armes est le renforcement de *la conviction intérieure que la croyance intellectuelle, le comportement éthique et l'agir rituel sont suffisants pour mériter l'ultime salut*. Ces deux armes interdisent de facto l'amorce d'une démarche d'éveil faite principalement (mais pas uniquement) de *concentration* et de *vue pénétrante* axées sur la réalité profonde, la vacuité. Une troisième arme consiste à *persuader l'être humain à effectuer le sacrifice d'animaux*. Par ce moyen, les êtres s'enchaînent davantage dans le cycle des rétributions karmiques négatives. Leurs esprits devenant plus obscurs, la compréhension de la démarche d'éveil devient moins facile. Le Bouddha encourage la compassion

la naissance résultante, lesquelles appartiennent au *processus en douze parties* par lequel nous demeurons dans le cycle de l'existence^a. Après le mot *tous*, le texte tibétain utilise un mot qui indique un pluriel et signifie souvent *les deux*⁴.

4. En tibétain, nous lisons *dus rgyal ba thams cad dag*. Le mot auquel on se réfère ici est *dag*.

Ici, le mot se rapporte aux deux corps appartenant aux êtres d'éveil : le *corps formel* et le *corps de vérité*. Le *corps de félicité* et le *corps d'émanation* – destinés à œuvrer au bien des êtres vivants – sont les *corps formels*⁵ que les Bodhisattvas perçoivent directement.

5. Les êtres illuminés manifestent deux sortes de *corps formel* (*gzugs sku*). Les *corps de félicité* (*longs sku*) sont des corps formels subtils qui peuvent être perçus uniquement par les Bodhisattvas supérieurs, ceux qui ont atteint une perception directe de la vacuité. De tels *corps de félicité* offrent continuellement des enseignements du *Grand véhicule* (*Mahayana*) et sont ornés des trente-deux signes majeurs et des quatre-vingts signes mineurs d'un être illuminé. Le *corps d'émanation suprême* (*mchog gi sprul sku*), sous l'apparence d'un enseignant du monde orné des trente-deux signes majeurs et des quatre-vingts signes mineurs – comme ce fut le cas pour le

universelle, non seulement en raison de sa noblesse, mais aussi comme moyen de purifier le lourd karma négatif.

L'amorce du sentier est un effort continu pour surmonter ces quatre principaux obstacles.

^a Le processus en douze étapes résume la logique de l'incarnation et du karma. Nous allons en découvrir la dynamique dans les chapitres qui viennent. Le troisième appendice (en fin de document) lui est consacré.

Bouddha Shakyamuni –, ne peut être vu que par les individus ayant un karma pur. Un tel corps d'émanation donne des enseignements de toutes sortes en réponse aux besoins des êtres ordinaires.

Ces *corps formels* proviennent des *corps de vérité* de ces êtres d'éveil⁶.

6. Le *corps de vérité* (*chos sku*) d'un être illuminé a deux aspects. Le *corps de vérité-sagesse* (*ye shes chos sku*) est l'esprit illuminé qui demeure continuellement en une concentration méditative et ne peut être perçu que par d'autres êtres illuminés. Le *corps de nature* (*ngo bo nyid sku*) est la nature fondamentale de cet esprit illuminé^a.

Ensuite, Atisha rend hommage à l'enseignement des Bouddhas. Les paroles qu'ils ont prononcées sont l'enseignement des écritures. En le pratiquant, on arrive éventuellement à l'incarner en soi, de sorte qu'il devient

^a Le *corps de vérité* ou de *sagesse* (le *dharmakaya* en sanskrit) comporte deux aspects analytiquement distincts et cependant inséparables. Le *corps de vérité* est l'état d'éveil pleinement accompli au sein duquel se trouve l'ensemble des qualités ineffables propres à un Bouddha. Cet esprit est dénué de distractions en ce sens qu'il est toujours pleinement présent à sa nature d'éveil, sans le moindre voile. Les corps formels sont des manifestations de ce corps de vérité profond qui n'introduisent aucune espèce d'obscurité au sein de l'état d'éveil.

Le *corps de nature* ou d'*essence* (*svabhavikakaya* en sanskrit) désigne plus particulièrement la vacuité non duelle qu'expérimente, sans interruption, l'esprit de l'Éveillé. C'est la *perfection de sagesse* contemplée, en permanence, par l'esprit de l'Éveillé.

L'omniscience du relatif appartient au *corps de vérité*. La perfection de sagesse contemplée en permanence, de manière non duelle, est le *corps de nature*. Ces deux corps n'en constituent qu'un seul au sein de l'éveil parfaitement accompli.

Comme on s'y attendait sans doute un peu, la question des corps d'un Bouddha a fait l'objet de nombreuses controverses. Une excellente analyse de la question se trouve dans le texte suivant : John J. Makransky, *Buddhahood Embodied* (1997).

possible d'actualiser les sentiers de l'expérience intuitive qui conduisent aux véritables cessations^a. Finalement, Atisha rend hommage à la communauté spirituelle. Elle est définie comme l'ensemble de ceux qui ont une compréhension directe des quatre *Nobles vérités*. Ce sont les êtres supérieurs des véhicules des *Auditeurs*, des *Réalisant en solitaires* et des Bodhisattvas⁷, appelés ici *aspirants à la vertu*. Le terme *vertu*, dans ce contexte, se réfère à la libération, l'état de nirvana. Ils comprennent que la libération est possible. Avec le sentiment d'une conviction profonde, ils aspirent à atteindre cet état. Leur aspiration est immuable.

7. Les *Auditeurs* (*snyan thos*) et les *Réalisant en solitaires* (*rang sangs rgyas*) aspirent à obtenir la libération personnelle. Ils sont des pratiquants du *Petit véhicule*, (*Hinayana*, *theg dman pa*), ainsi appelé en raison du fait que leur objectif se limite à leur propre bien-être. Les pratiquants du *Grand véhicule* (*Mahayana*, *theg chen pa*), également appelés les pratiquants du véhicule des Bodhisattva, aspirent à l'obtention de l'illumination complète dans le but d'aider tous les êtres vivants. Pour cette raison, leur objectif a plus d'ampleur. Les *Réalisant en solitaires* accumulent plus de mérites sur une longue période que les *Auditeurs* et ne dépendent pas des instructions d'un maître spirituel dans leur dernière incarnation pour obtenir la libération et se transformer ainsi en *Destructeurs de l'ennemi*^b.

^a Les *cessations véritables* sont les éliminations des principaux types de voiles. Les *Auditeurs* et les *Réalisant en solitaires* suivent un sentier pouvant conduire à l'élimination des obstructions à l'éveil, mais non à l'omniscience. Les Bodhisattvas suivent un sentier leur permettant d'éliminer les obstructions à l'éveil et à l'omniscience.

^b Les *Auditeurs* (*Shravakas* en sanskrit) aspirent à l'éveil pour eux-mêmes uniquement. Ils aspirent à la libération considérée comme un abandon définitif du cycle incontrôlé

d'incarnation. Leur idéal est un nirvana personnel. Ces *Auditeurs* appartiennent à la catégorie des *individus médiocres*, évalués sur le plan de la noblesse de motivation. L'*Auditeur* qui atteint une contemplation non duelle de la vacuité et l'abandon d'une propension incontrôlée à l'incarnation dans le cycle est un *Destructeur de l'ennemi*, un *Arhat*.

Un *Réalisant en solitaire* est aussi appelé un *Bouddha par soi-même* ou un *Éveillé solitaire* (*Pratyekabuddha* en sanskrit). Son aspiration à l'éveil est également une motivation personnelle, comme celle de l'*Auditeur*. En ce sens, il est aussi un individu médiocre, considéré sur le plan de la noblesse de motivation.

Quelle différence trouve-t-on entre un *Auditeur* et un *Éveillé par soi-même*?

Dans sa dernière incarnation, le pratiquant sur le sentier de l'*Éveillé par soi-même* vit comme un solitaire, sans dépendre des instructions d'un enseignant ou d'une école. Il peut avoir quelques disciples seulement. On l'appelle parfois le *rhinocéros* en raison de l'analogie entre sa vie solitaire et celle d'un rhinocéros habitant les plaines.

Il n'y a pas de différence qualitative profonde entre l'*Arhat* et l'*Éveillé solitaire*. Ce dernier est un *Arhat* dont les mérites sont plus grands et les réalisations de sagesse plus étendues. Tout comme l'*Arhat*, il n'a pas l'omniscience et ses motivations demeurent personnelles. Dans certaines classifications, l'état de l'*Éveillé par soi-même* est considéré comme l'étape ultime du sentier des *Auditeurs* (le sentier des *Arhats*). Un *Auditeur* est un pratiquant qui est engagé sur le sentier du *Destructeur de l'ennemi*, le sentier de l'*Arhat*. La culmination de ce sentier est l'état de l'*Éveillé par soi-même* (*Pratyekabuddha*).

Un *Arhat* ou un *Éveillé par soi-même* peut-il devenir un Bodhisattva dont la motivation d'éveil final soit fondée sur le *bodhicitta*? Oui. Sous l'influence des Bouddhas, un *Arhat* ou un *Éveillé par soi-même* peut se mettre à cultiver une motivation d'omniscience achevée qui se fonde sur la compassion universelle. Il lui est possible de générer le *bodhicitta*. Dès la première génération sincère de cette *intention altruiste* d'éveil achevé, il devient un Bodhisattva établi (minimalement) sur le premier niveau du *sentier de méditation* des Bodhisattvas comportant dix niveaux, appelés aussi les dix terres (*bhumis*). Selon les mérites déjà accumulés, sa localisation sur les terres de réalisation peut être plus élevée que la première terre. Il n'est pas rare qu'un *Arhat* ait le mérite nécessaire pour s'établir, dès la première génération du *bodhicitta*, sur la huitième terre d'éveil du *sentier de méditation*. Deux niveaux résiduels le séparent alors du plein éveil d'un Bouddha complètement accompli.

Selon certaines écoles bouddhistes, les *Auditeurs* (*Shravakas*) qui ont achevé leur sentier particulier de réalisation ne peuvent s'engager sur le sentier du Bodhisattva. Vasubandhu écrit : « Nous dirons que l'homme de la famille des *Shravakas*, une fois la patience acquise, ne peut devenir Bouddha, parce que la famille de *Shravaka*, une fois pénétrée et confirmée par la patience ne peut être modifiée. » (*L'Abhidharmakosha de Vasubandhu* (1925), ch. VI, v. 23, p. 176, tr. de la Vallée Poussin) Il est difficile de

Que pouvons-nous apprendre du fait qu'Atisha commence la *Lampe* avec cet hommage? Un vrai bouddhiste entreprend chaque activité, modeste ou d'importance, en la faisant précéder d'un hommage aux Trois Joyaux accompagné d'offrandes et d'une requête. Ici l'auteur rend hommage en exprimant le vœu qu'il puisse compléter avec succès l'écriture du texte. Son engagement à l'écrire est la suite de la première stance:

***(1b) Poussé par le bon disciple Jangchup Wö,
j'allumerai la Lampe pour le sentier d'illumination.***

Le sentier de l'illumination est le sentier de pratique qui permet d'accéder à ce point culminant appelé l'état d'illumination. En résumant les points essentiels du sutra, du

concevoir qu'un *Éveillé*, comme l'*Arhat*, puisse se montrer incapable d'ajouter une noblesse supérieure à ses motivations lui permettant de s'engager sur le sentier du Bodhisattva et de rejoindre l'état d'omniscience. Si tel était le cas, le Bouddha n'aurait sans doute jamais présenté, au cours du premier cycle d'enseignement, un sentier d'éveil qui entraîne l'irréversibilité d'un état inférieur à l'illumination complète. Il aurait, au contraire, immédiatement insisté sur le sentier du Bodhisattva. Certains passages du *Discours de la bonne loi du lotus* apportent une corroboration à cette thèse. S'adressant au *Fils de Shari* (*Shariputra*), le Bouddha présente cet enseignement. « *Fils de Shari*, si l'un quelconque de mes disciples – prétendant être un *Destructeur de l'ennemi* (*Arhat*) ou un *Éveillé par soi-même* (*Pratyekabuddha*) – ne comprend pas ou refuse d'envisager que le Bouddha ne fait qu'enseigner les êtres afin de les convertir au sentier des Bodhisattvas, il ne peut être considéré comme un des mes disciples ni comme un véritable *Destructeur de l'ennemi* (*Arhat*) ou un *Éveillé par soi-même* (*Pratyekabuddha*). De plus, *Fils de Shari*, [...] si un moine a réellement atteint le statut de *Destructeur de l'ennemi* (*Arhat*), il est inconcevable qu'il ne puisse adhérer à cette loi [ou le sentier du Bodhisattva conduisant à l'éveil parfait et insurpassable]. » (*The Lotus Sutra* (1993), ch. II, p. 33, tr. de B. Watson) Un véritable *Destructeur de l'ennemi* serait donc en mesure de s'engager sur le sentier des Bodhisattvas.

tantra et des écritures, Atisha nous promet d'explicitement les moyens pratiques par lesquels toute personne sincère peut atteindre l'illumination^a.

^a Geshe Sonam Rinchen adopte ici une classification de l'enseignement bouddhiste en trois catégories principales : sutras, tantras et écritures (*shastras*). La catégorie du sutra englobe tous les discours (les sutras) que le Bouddha offrit au cours des trois cycles de son enseignement. Ces discours portent principalement sur la sagesse, les méthodes de concentration et l'éthique du sentier. La catégorie du tantra englobe des textes portant principalement sur les pratiques de visualisation, l'utilisation des énergies subtiles du corps (comme le feu interne ou la *kundalini*) et le développement de différentes habiletés magiques. La catégorie des écritures (*shastras*) comporte les textes que des maîtres ont écrits sur les sutras et tantras (comme des commentaires) ou bien des écrits portant sur des sujets plus particuliers comme, par exemple, la logique ou l'épistémologie. Quoi qu'il en soit des sujets abordés dans ces trois groupes d'enseignement, le thème principal demeure la démarche d'éveil.

Les différentes traditions bouddhistes ne s'entendent pas sur les contenus légitimes de ces trois catégories d'enseignement. Par exemple, la tradition du *Theravada* (la tradition dite des *Anciens*) ne reconnaît pas la validité des tantras ni même celle des discours (sutras) du troisième cycle d'enseignement comme, par exemple, le *Discours du dévoilement du sens profond* (*Samdhinirmocana sutra*) ou le *Discours de l'entrée à Lanka* (*Lankavatara sutra*).

De plus, certains discours ont des contenus leur permettant d'être utilisés dans une perspective tantrique. C'est le cas du *Discours de perfection de sagesse en 150 stances*. Certains tantras ne portent que sur la sagesse et les habiletés des Bouddhas, sans référence à des exercices de visualisation ou techniques énergétiques. C'est le cas, par exemple, du *Tantra le plus élevé* (*Anuttara tantra*) que Maitreya transmet à Asanga.

Si une tradition bouddhiste considère les enseignements de la *sagesse d'éveil supérieur* (*abhidharma*) comme la résultante de discours offerts par le Bouddha historique, alors ils appartiennent à la catégorie du sutra. Sinon, ils sont considérés comme appartenant à la section des écritures (*shastra*).

Selon un autre critère de classification, un texte appartient à la catégorie du *sutra* seulement s'il commence par la formule consacrée *Ainsi ai-je entendu* qu'Ananda mit au début des discours (sutras) qu'il entendit lui-même, attestant par-là de leur authenticité. Il ne s'agit pas d'un critère suffisant de classification puisque plusieurs tantras commencent aussi par cette formule.

En résumé, cette classification trine est simplement un moyen utile de regrouper les enseignements, en une première approximation.

Le mot *sutra* peut désigner un discours d'enseignement du Bouddha ou désigner le sentier de réalisation qui s'appuie principalement sur la mise en œuvre des

Atisha écrivit le texte en réponse à la requête de Jangchup Wö. Il l'appelle le *bon disciple*, non parce que Jangchup Wö provient d'une bonne famille (la famille royale de Ngari), mais parce qu'il incarne les qualités d'un étudiant modèle telles que décrites dans *Les quatre cents* d'Aryadeva:

*Un individu qui écoute de manière intelligente, avec intérêt et sans préjudice, est appelé un vase. Ni les bonnes qualités du maître ni celles de l'élève ne pourront être considérées comme des imperfections*⁸.

8. Cette stance provient du traité d'Aryadeva intitulé *Quatre cents [stances] sur les actes yogiques des Bodhisattvas* (*Catuhśatakaśāstra*, *bsTan bcos bzhi brgya pa*, P5246, vol. 95). Aryadeva, le fils spirituel de Nagarjuna, vécut au cours du troisième siècle. *Les quatre cents [stances]* discutent des idées erronées et des émotions perturbatrices qui font obstacle à la véritable activité du Bodhisattva ainsi qu'à l'atteinte de l'illumination. Les premiers huit chapitres se consacrent à expliquer la réalité conventionnelle, alors que les huit autres suivants démontrent la réalité ultime par la réfutation de différentes conceptions erronées concernant, par exemple, la personne, le temps, l'espace et la matière.

Pour la réception des enseignements, le *vase idéal* est un individu à l'esprit ouvert et dénué de préjugés, sans

enseignements contenus dans les discours (sutras). Dans ce deuxième sens, le mot *sutra* est utilisé comme une métonymie : le sentier reçoit le terme qui désigne les textes principalement utilisés (les sutras) le long du sentier. La même chose peut être dite au sujet du terme *tantra*. Il désigne soit un tantra, en tant qu'enseignement tantrique transmis par le Bouddha, soit la voie tantrique qui met en œuvre des enseignements tirés du vaste ensemble de tantras. C'est le contexte d'écriture qui permet de découvrir la signification attachée à ces termes.

attachement à ses vues personnelles et sans hostilité à l'égard des vues défendues par les autres. Il est intelligent et capable de distinguer entre les bonnes explications et celles qui ne le sont pas. Il est enthousiaste et possède la motivation de mettre les instructions en pratique. Un tel individu respectera le professeur et les enseignements. Par conséquent, il ne considérera pas les bonnes qualités du maître et de ses camarades d'étude comme des imperfections.

Comme nous l'avons vu, la requête que Jangchup Wö adressa à Atisha fut inspirée par l'état de confusion et la situation conflictuelle présents au Tibet à ce moment-là au sujet de la pratique du bouddhisme, et plus particulièrement au sujet des enseignements du *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Un texte d'enseignement de la tradition bouddhiste pourra être considéré comme *grand* s'il possède quatre caractéristiques. Leur présence en établit l'authenticité. Le texte de la *Lampe* les possède tous. Il a une intention sous-jacente ou essentielle, une intention particulière, un sujet valide et une liaison démontrable entre les trois caractéristiques précédentes. L'intention essentielle de la *Lampe* est de nous aider à atteindre l'illumination. Son intention particulière est de nous aider à actualiser les voies de l'expérience intuitive conduisant à l'illumination. Ces voies sont le sujet valide qui est traité. La liaison interne entre les trois premiers points est évidente. Une liaison évidente existe entre eux et le sujet valide puisque la *Lampe* présente ces voies de manière à ce qu'il soit possible de les pratiquer^a.

^a La version originale du paragraphe est très elliptique. Une traduction littérale serait peu lisible. J'explicité l'intention. Voici quelques clarifications supplémentaires.

Atisha était bien qualifié pour écrire un tel texte parce qu'il était au confluent de plusieurs filiations d'instructions émanant du Bouddha. Il obtint une expertise dans plusieurs champs de connaissance et, plus particulièrement, dans les différents domaines du bouddhisme. Il eut également des visions de ses déités de méditation au cours desquelles il reçut l'inspiration et des enseignements.

L'*intention principale* ou essentielle d'un texte est son *thème principal*. Bien entendu, plusieurs textes n'ont pas nécessairement un thème principal. Certains livres ne sont que des collections d'aphorismes portant sur les sujets les plus variés. Cependant, l'une des premières conditions d'un bon traité est qu'il parle d'un sujet précis que son titre résume.

Un autre critère est que le thème principal soit *valide* relativement à la démarche d'éveil elle-même. On ne saurait considérer qu'un traité est *grand* ou *noble* s'il traite d'un sujet superficiel comme, par exemple, la taille moyenne des cailloux dans une rue de métropole. Même si le sujet est bien défini, il n'a pas réellement de portée concernant la démarche d'éveil.

Un autre critère est que le sujet ne soit pas uniquement « abordé dans l'abstrait », comme s'il n'y avait aucune conséquence pratique pour la démarche d'éveil. Le texte possède aussi une *intention particulière*, une visée qui dépasse la seule spéculation.

Enfin, le texte doit être écrit clairement de façon à permettre au lecteur de saisir le *sujet valide*, l'*intention principale*, l'*intention particulière* et la *liaison démontrable* entre les trois précédentes caractéristiques.

Si le texte possède minimalement ces quatre caractéristiques, il peut être considéré comme un *grand livre*.

Pour la *Lampe*, le *sujet valide* correspond aux étapes de la démarche d'éveil enseignée par le Bouddha. L'*intention principale* est d'expliquer comment atteindre l'éveil ou l'illumination. L'*intention particulière* est de montrer comment réaliser les étapes de la *vue pénétrante* permettant de contempler la vacuité. La liaison entre ces trois aspects est évidente.

Chapitre un

Les trois perspectives

(2) Relativement à la démarche, il y a trois sortes de personnes. Selon leurs aptitudes, elles sont dites faibles, intermédiaires et suprêmes. Je me propose de traiter ici clairement de leurs caractéristiques individuelles.

Atisha commence maintenant par une brève présentation du sujet. Le mot tibétain utilisé pour traduire le mot sanskrit signifiant *personne* a le sens de *doté d'aptitude*¹.

1. La traduction tibétaine du mot sanskrit *purusha* est *skyes bu*^a.

À quel genre d'aptitude se réfère-t-on ici? Nous sommes capables d'accomplir notre bien-être futur sous les formes de bonnes renaissances, de libération ou d'illumination complète. Nous devons nous éveiller à l'énorme potentiel de l'esprit humain qui est capable de créer, en un seul moment, une puissante vertu ou bien une puissante non-vertu.

^a Le mot sanskrit *purusha* veut dire principalement *homme*, *mâle* ou *personne*. La traduction tibétaine du mot insiste sur le fait qu'une personne existe si elle possède quelques aptitudes à la manifestation et à l'expression. On conçoit mal, en effet, d'attribuer le terme *personne* à une réalité dénuée de la moindre capacité à communiquer ou à agir de son propre chef. Un cadavre cesse d'être considéré comme une *personne* en raison de son inaptitude chronique à communiquer au sein d'une interaction sociale vivante. La seule « aptitude » qui lui reste semble être de se décomposer en préservant toujours la même position.

Atisha parle de trois niveaux d'aptitudes. Ceux dotés des plus faibles aptitudes surmontent l'attachement à cette vie et, préoccupés de leur bien-être futur, vivent en conformité avec la doctrine qui enseigne l'existence d'un lien entre les actions et leurs effets. Ceux d'aptitude intermédiaire répugnent à vivre l'un quelconque des états au sein de l'existence cyclique et aspirent à se libérer au moyen des trois sortes d'entraînement : la discipline éthique, la concentration et la sagesse. Ceux ayant une aptitude supérieure rejettent tout autant le cycle de l'existence que la paix de la libération personnelle. Ils se consacrent à aider tous les êtres vivants à atteindre le bonheur incomparable^a.

L'auteur s'engage à expliquer clairement, sans la moindre ambiguïté, les différents objectifs, intentions et pratiques adoptées par les individus appartenant à l'une ou l'autre de ces trois classes aptitudes.

Puisque nous avons reçu une certaine éducation, nous n'avons pas de difficulté à comprendre cette triple division. Mais sommes-nous vraiment préoccupés par notre bien-être futur et faisons-nous le nécessaire pour l'obtenir? Quelles sont les motivations de nos actions et de quoi sommes-nous capables pour le moment? Ce sont là des thèmes sur lesquels la plupart d'entre nous ne pensent que rarement sinon jamais.

^a Ce bonheur incomparable est celui de l'illumination complète d'un Bouddha parfaitement accompli.

(3) Sache que ceux qui, par tous les moyens, recherchent uniquement pour eux-mêmes les plaisirs du cycle de l'existence sont des personnes d'aptitude inférieure.

La base même de toute pratique authentique de l'enseignement du Bouddha est de se préoccuper des vies futures. S'appuyant sur une telle perspective, les personnes d'aptitude limitée font des efforts pour adopter et cultiver des attitudes de pensée et de conduites positives, rejetant celles qui sont négatives. En plus de cela, elles peuvent pratiquer les quatre concentrations du *royaume de la forme*, les quatre absorptions du *royaume sans forme* et les quatre incommensurables².

2. Les bonnes renaissances au sein de l'existence cyclique – ce que l'on appelle les *états élevés* (*mngon mtho*) – résultent d'*actions vertueuses contaminées* (*zag bcas dge ba'i las*) et d'*actions non fluctuantes* (*mi g.yo ba'i las*). La première forme d'action conduit à une renaissance comme être humain ou être céleste dans le *monde du désir* (*'dod khams*). La seconde forme d'action conduit à une renaissance en tant qu'être céleste dans le *monde de la forme* ou dans le *monde sans forme* (*gzugs khams, gzugs med khams*). Afin de créer une *action non fluctuante*, il faut avoir acquis un esprit *établi calmement* (*zhi gnas*)^a. Les quatre concentrations (*bsam*

^a Les enseignements auxquels Ruth Sonam se réfère nécessiteraient des développements sur des centaines de pages. J'offre ici un résumé qui, je l'espère, rendra tout cela un peu moins mystérieux...

Selon la cosmologie bouddhiste, le monde physique ordinaire, expérimenté par l'être humain, appartient à un plan d'existence particulier au sein d'une hiérarchie de plans. Selon une première classification, il y a trois grands niveaux au sein de l'existence cyclique (le *samsara*) : le *monde du désir* (le plus bas), le *monde de la forme*

(intermédiaire) et le *monde sans forme* (le plus haut). Chacun de ces mondes est divisé en plans. Le *monde du désir* possède 10 plans, le *monde de la forme* 17 et le *monde sans forme* 4. Cela nous fait un total de 31. Le monde des Bouddhas est appelé *au-delà du monde dénué de forme*. Il constitue un 32^e plan qui n'est pas engagé dans le cycle des incarnations (le *samsara*), bien qu'un Bouddha puisse toujours, par compassion, se manifester en l'un au l'autre des plans du cycle d'existences.

L'être humain appartient au quatrième plan du *monde du désir*. La zone la plus inférieure et la plus douloureuse du *monde du désir* est l'*enfer*, lui-même divisé en plusieurs sous-plans.

Le Bouddha enseigne que les êtres qui habitent ces plans n'ont pas tous le même genre de conscience. La qualité et la texture générale d'un esprit sont fonction de son lieu d'appartenance. En enfer, la conscience moyenne ordinaire est faite de souffrance, de désespoir, de haine et d'opacité cognitive. Un esprit infernal est incapable de se concentrer sur d'autres contenus. Dans les mondes célestes, c'est un peu le contraire. Les divinités d'un ciel vivent de grandes félicités, leurs esprits sont brillants et possèdent d'extraordinaires aptitudes. La joie expérimentée par les divinités n'est pas d'un même genre. Les dieux supérieurs du *monde de la forme* possèdent une joie intense dénuée de la moindre agitation. Ceci est appelé la paix.

Au cours de son entraînement de méditation, le disciple en arrive à développer des états de conscience non humains qui correspondent à différents états de conscience typiques de groupes de divinités. Par exemple, lorsque le disciple développe son premier état de *concentration parfaite* (le *samadhi*), appelé l'état d'*établissement calme*, la texture de sa conscience (au sein de cet état) est comparable à celle des dieux qui habitent le premier plan du *monde de la forme*. Si le disciple devait mourir après avoir réussi à développer cet état de conscience, il lui serait possible de se réincarner dans le monde des divinités appartenant au premier plan du *monde de la forme*. C'est le monde appelé *cours de Brahma*. La condition nécessaire (et non suffisante) d'une telle incarnation est qu'il puisse mourir sans être perturbé par des émotions ou pensées qui s'opposent à l'état de conscience vertueux expérimenté en *samadhi*.

On peut donc établir une correspondance entre l'état de conscience le plus élevé atteint par le pratiquant et un lieu d'incarnation supérieur dans le cycle (le *samsara*). La règle générale est que le pratiquant peut, en principe, s'incarner dans le monde divin dont les dieux possèdent une texture de conscience analogue à la texture de conscience la plus élevée que le pratiquant a réalisée par l'entraînement méditatif.

Il serait ainsi possible de discriminer 29 états méditatifs supérieurs, en correspondance avec les textures de conscience jugées supérieures (ou non inférieures). Ces textures supérieures sont celles du plan humain en montant, soit du 4^e plan au 32^e. Pour certains motifs de simplification, ces 29 états méditatifs sont divisés en 10 principaux. Si l'on exclut le plan d'éveil, les états de concentration supérieurs se divisent en 9 : le premier état de *concentration parfaite* (*samadhi*) appartenant au *monde*

gtan) ou absorptions (*snyoms 'jug*) du *royaume de la forme* se différencient sur la base des types de sentiments qui sont associés à ces différents types d'établissements de concentration^a. Un

du désir, les quatre états de *concentration parfaite (samadhi)* appartenant au *monde de la forme* et les quatre états de *concentration parfaite (samadhi)* appartenant au *monde sans forme*.

Les contenus de ces concentrations seront discutés ailleurs.

Les *actions vertueuses contaminées* ou *fluctuantes* sont celles qui sont posées avec un état de conscience appartenant à l'une ou l'autre des textures de conscience d'une entité habitant un quelconque plan du *monde du désir*. Elles sont contaminées en raison du fait que, d'une façon générale, elles sont associées à un attachement quelconque (à un désir-attachement) et que la conscience qui lui est associée n'est pas dans un état de concentration parfait, sans aucune distraction involontaire. Elle est contaminée par les distractions mentales et émotionnelles involontaires. Ces actions vertueuses sont un karma positif qui peut conduire à des renaissances dans les plans supérieurs du *monde du désir*.

Les *actions vertueuses non contaminées* ou *non fluctuantes* sont celles qui sont faites sans désir-attachement et sans distractions involontaires. Ici, le karma positif créé est d'une grande puissance et permet, s'il est abondant, d'obtenir une incarnation dans un plan du *monde de la forme* ou du *monde sans forme*. Comme Ruth Sonam le dit, pour créer une *action vertueuse non fluctuante*, il faut minimalement (comme condition nécessaire) posséder un esprit *établi calmement* ou maîtrisant le *samadhi*.

^a Le Bouddha a donné plusieurs descriptions de la phénoménologie des états de conscience associés aux quatre absorptions méditatives du *monde de la forme*. Il a précisé que ces états de conscience possèdent certaines caractéristiques de joie intense. Les trois principales sont (1) l'exaltation d'enthousiasme (2) le plaisir et (3) l'équanimité sereine. La première absorption du *monde de la forme* est caractérisée par l'exaltation d'enthousiasme et le plaisir. La deuxième possède aussi ces mêmes énergies. La troisième absorption est dénuée de l'exaltation d'enthousiasme, mais possède le plaisir et l'équanimité sereine. La quatrième absorption possède uniquement l'équanimité sereine, au-delà du plaisir et de la peine.

Cette équanimité sereine n'est pas une perfection moindre que la joie ou l'exaltation d'enthousiasme. C'est au contraire une perfection supérieure qui s'introduit dans la fibre même de la conscience. L'équanimité sereine n'est en rien comparable à une forme de tranquillité paisible sans puissance affective. C'est la culmination même de la joie spontanée et complètement stabilisée. En raison du fait que la joie s'introduit dans la fibre de la conscience contemplative, elle cesse d'être un objet de distraction et devient, au contraire, une source de lucidité supplémentaire. Une fois cet état de concentration obtenu, il est possible au disciple de développer les quatre absorptions du *monde sans*

développement progressif vers un sentiment neutre s'effectue. Il y a dix-sept régions (*gnas*) du *royaume de la forme* qui se regroupent en quatre grandes régions, mises en correspondance avec les quatre concentrations.

Les quatre absorptions du *royaume du sans forme* sont désignés de la manière suivante : l'*espace illimité* (*nam mkha' mtha' yas*), la *conscience illimitée* (*rnam shes mtha' yas*), le *rien* (*ci yang med*) et le *sommet de l'existence cyclique* (*srid rte*). Ils se différencient sur la base des discriminations qui les accompagnent, lesquelles deviennent, au cours de la progression de la méditation, de moins en moins grossières.

Les *quatre incommensurables* (*tshad med bzhi*) sont l'*amour illimité* (*byams pa tshad med*), la *compassion illimitée* (*snyi rje tshad med*), la *joie illimitée* (*dga' ba tshad med*) et l'*équanimité illimitée* (*btang snyoms tshad med*). Ils peuvent conduire à la libération ou à l'illumination si leur sont associées l'aspiration à se libérer de l'existence cyclique ou l'*intention altruiste*. Si les quatre incommensurables ne sont pas accompagnés d'une telle motivation, leur développement, basé sur les préparatifs aux concentrations et les concentrations effectives, conduit à une renaissance dans l'existence cyclique, plus particulièrement, dans le monde du *Grand Brahma* (*tshangs pa chen po*) en correspondance avec la première concentration du *royaume de la forme*^a.

forme. Les quatre contenus de méditation correspondent aux principales textures de conscience des dieux qui habitent ces plans : (1) un espace vide infini (2) une conscience infinie (3) une conscience plongée dans le sommeil et (4) une conscience qui n'est pas complètement éveillée ni complètement endormie, appelée le *sommet de l'existence cyclique*. Au-delà de ces méditations s'amorce le sentier d'éveil qui, pour les Bodhisattvas, comporte dix principales étapes de méditations.

^a Il existe plusieurs listes de *quatre incommensurables* dans les différentes traditions bouddhistes. En leur principe, les quatre incommensurables sont des méditations qui peuvent contribuer à purifier l'esprit des charges émotionnelles négatives comme, par exemple (1) la haine (2) l'indifférence à la souffrance des autres (3) le sentiment orgueilleux de valoir davantage que les autres et (4) la jalousie envieuse qui s'attriste du succès des autres.

Le résultat futur de telles pratiques est une expérience de vie heureuse en quelques mondes humains ou célestes, l'appropriation d'un corps et l'obtention de différents biens appartenant à l'existence cyclique. La motivation de ces pratiquants est l'obtention d'un bien-être personnel. Ils ne recherchent rien d'autre que les plaisirs au sein de l'existence cyclique.

Ceux d'aptitude intermédiaire pourraient bien ne pas réaliser leur objectif de libération dans leur vie présente. Ils auront besoin de futures renaissances humaines pour avancer vers la libération. Par conséquent, ils espèrent obtenir une bonne renaissance, mais pas seulement parce qu'ils aspirent au plaisir de l'existence cyclique. Même ceux de capacité supérieure

En tant que méditations, les *quatre incommensurables* constituent un effort pour développer les attitudes positives inverses : (1) l'amour (2) la compassion (3) l'égalité et (4) la réjouissance altruiste dénuée d'envie.

Ainsi que le précise Ruth Sonam, la méditation des *quatre incommensurables* peut être adoptée par les trois types de pratiquants : (1) l'*inférieur* qui aspire à une bonne incarnation (2) le *médiocre* qui aspire à la libération personnelle, le fruit de l'*Arhat* et (3) le *supérieur* qui aspire à l'éveil sans résidu afin de maîtriser toutes les habiletés nécessaires à l'expression d'une compassion universelle.

Ruth Sonam précise aussi que l'être inférieur qui pratique sérieusement, en cultivant les *quatre incommensurables*, peut espérer se réincarner dans les premiers plans du *monde de la forme*. Le disciple inférieur peut développer tous les états de conscience supérieurs (inscrits dans le cycle) s'il possède la capacité à effectuer les efforts nécessaires, et cela même s'il ne médite pas sur les *quatre incommensurables*.

Si le disciple inférieur apprend à méditer régulièrement sur les *quatre incommensurables*, il est vraisemblable qu'il puisse éventuellement générer spontanément (même très fugacement) l'*intention altruiste de l'éveil*, le *bodhicitta*. Pour cette raison, la méditation des *quatre incommensurables* est suggérée comme un préliminaire aux trois catégories de disciple : inférieur, médiocre et supérieur. Les disciples supérieurs n'ont pas besoin de s'efforcer de générer artificiellement les *quatre incommensurables* puisqu'ils sont la substance même de leur conscience.

peuvent aspirer à atteindre une renaissance humaine. Mais ce n'est pas pour leur propre intérêt : ils veulent aider les autres. Leurs aspirations et intentions sont manifestement différentes de celles qui animent un pratiquant d'aptitude limitée^a.

Quelles sont les principales pratiques et expériences intuitives cultivées par ceux d'aptitude inférieure? Ils méditent sur l'impermanence et la souffrance expérimentées au cours de mauvaises renaissances. Ils prennent refuge sincèrement et développent une conviction au sujet du lien entre les actions et leurs effets.

Au début du *Grand exposé sur les étapes de la voie*, Je Tsongkhapa insiste sur l'importance de créer une saine relation avec un enseignant spirituel et de reconnaître la valeur inhérente d'une vie humaine caractérisée par la liberté et un destin favorable. Pourquoi aucune de ces pratiques n'est-elle mentionnée ici? La raison est qu'elles ne se limitent pas aux pratiquants d'aptitude inférieure, mais qu'elles sont essentielles à tous les pratiquants, peu importe leurs niveaux.

Une personne quelconque appartient-elle nécessairement à l'une ou l'autre de ces trois catégories? Nous avons tous le potentiel de faire ce qu'Atisha décrit, mais la plupart d'entre nous ne l'essaient pas en raison d'une complète fascination pour les événements de cette vie.

Ceux de moindre aptitude se divisent en trois types de personnes. Dans leur quête des plaisirs et du bonheur, certaines personnes font plusieurs choses nuisibles et peuvent même

^a Un pratiquant d'aptitude limitée est (1) un pratiquant inférieur aspirant à de meilleures renaissances ou (2) un pratiquant médiocre aspirant à une libération personnelle, soit l'abandon du cycle d'incarnations incontrôlées.

avoir du plaisir à être trompeuses et violentes. D'autres adoptent des moyens séculiers non violents ou des procédés spirituels afin d'obtenir le bonheur en cette vie. La plupart d'entre nous poursuivent le bonheur présent. Nous appartenons ainsi à cette catégorie. Ni l'un ni l'autre de ces types d'individus n'est un pratiquant authentique d'aptitude inférieure^a.

Seul un individu qui est préoccupé par le bonheur des vies futures et utilise uniquement les pratiques spirituelles pour l'obtenir est un véritable pratiquant d'aptitude inférieure. Comment pouvons-nous développer un intérêt pour les vies futures et surmonter notre forte préoccupation pour celle-ci? La préoccupation obsessionnelle pour la vie présente peut être contrecarrée par une réflexion sur l'importance exceptionnelle de la vie humaine et de sa nature impermanente. La réflexion sur la souffrance expérimentée au cours de mauvaises renaissances peut évoquer le désir d'obtenir une bonne renaissance.

Comment pouvons-nous éviter la souffrance intense d'une mauvaise renaissance? Ce qui nous protégera est une prise de refuge sincère dans les Trois Joyaux et une vie en harmonie avec le lien naturel s'établissant entre les actions et leurs

^a Geshe Sonam Rinchen propose une classification des individus d'aptitude inférieure en trois catégories : (1) ceux qui aspirent à leur bonheur propre, au cours de la vie présente, sans considération éthique (2) ceux qui aspirent à leur bonheur propre, au cours de leur vie, en tenant compte de l'éthique et (3) ceux qui aspirent à leur bonheur au cours de cette et des autres futures en adoptant (idéalement) uniquement des moyens spirituels éthiquement fondés. Ce dernier cas est abordé au prochain paragraphe du texte principal. Seul ce type d'individu médiocre peut être considéré comme un pratiquant spirituel médiocre ou un pratiquant d'aptitude inférieure. Les deux premiers types ne sont pas même des disciples religieux.

effets. Nous devenons de véritables pratiquants lorsque notre orientation change – abandonnant l'intérêt pour le seul bien-être de cette vie pour cultiver un intérêt pour les vies futures – et lorsque nous obtenons quelques expériences dans ces pratiques qui constituent le fondement de toutes les autres expériences intuitives. L'entraînement à la méditation qui n'est pas basée sur ces pratiques ne sera pas vraiment efficace^a.

Dans sa *Lampe pour un résumé de la conduite*³, Atisha dit que tous ceux qui sont dans l'état approprié devraient cultiver une relation avec un enseignant spirituel qualifié^b. Il se réfère ici au quadruple état de l'être noble et inspiré⁴ : (1) il est

^a Les pratiques auxquelles Geshe Sonam Rinchen se réfère sont normalement appelées les *pratiques préliminaires* de l'entraînement bouddhiste. Plusieurs d'entre elles viennent ici d'être présentées : (1) la prise de refuge dans les Trois Joyaux (le Bouddha, la sagesse de l'éveil et la communauté des disciples) (2) la compréhension du karma, soit le lien entre les actions présentes et leurs conséquences futures proportionnées et (3) la méditation sur la souffrance de la vie ordinaire, l'impermanence et l'incertitude entourant les prochaines incarnations. L'individu d'aptitude inférieure comprend que l'amélioration de son sort (en cette vie et dans les vies futures) dépend de l'adoption d'un minimum de correctifs indispensables. Les méditations préliminaires sont un moyen de consolider ses motivations à entreprendre et poursuivre la démarche religieuse bouddhiste.

Le Geshe ajoute que l'entraînement à la méditation n'aura pas toute son efficacité si le pratiquant n'a pas une solide expérience intuitive des préliminaires. La pratique de la méditation pourrait opérer comme une forme de distraction supplémentaire, à la manière d'une drogue ou d'un divertissement. Une méditation devient bouddhiste lorsqu'elle s'enracine en ces préliminaires.

^b Cette première phrase aurait pu aussi être traduite de la manière suivante : « Dans sa *Lampe pour un résumé de la conduite*, Atisha dit que tous ceux qui auraient le tempérament pour adopter le quadruple état d'esprit devraient cultiver une relation avec un enseignant spirituel qualifié. » Un passage analogue ne se retrouve pas dans ce texte d'Atisha. Cependant, il peut correspondre au sens de la strophe 5 du traité intitulé *Un bref enseignement sur la pratique du Bodhisattva* (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 387).

heureux de vivres d'aumônes (2) il porte les trois robes d'une personne qui a été ordonnée (3) il dort sur un matelas rudimentaire et (4) il prend plaisir à la méditation ainsi qu'à l'élimination de ce qui doit être rejeté.

3. Atisha écrivit la *Lampe qui résume la conduite* (*Caryāsamgrahapradīpa*, *sPyod bsdus sgron me*, P5379, vol. 103) durant l'année qu'il passa au Népal, au cours de son voyage vers le Tibet. En seulement quelques pages, il résume la conduite du Bodhisattva, décrivant la manière de développer l'*intention altruiste*, comment maintenir le vœu du Bodhisattva et s'entraîner aux activités. Il souligne que, une fois la stabilité mentale obtenue, l'absorption méditative devrait être le centre principal de la pratique. D'ici à ce que cette stabilité mentale soit obtenue, il faudrait créer le plus possible de mérites vertueux au moyen d'actions physiques et verbales.

4. *'phags pa'i rigs bzhi*

Les trois premières caractéristiques reposent sur le fait d'avoir peu de désirs ainsi que sur la culture du contentement intérieur. C'est le fondement de la discipline éthique qui plait aux Bouddhas et Bodhisattvas. Une telle simplicité est nécessaire si nous voulons éliminer ce qui doit être rejeté afin d'obtenir une véritable cessation de la souffrance. Ceci est effectué par la méditation sur les voies. L'avarice qui nous fait désirer tout ce que l'on voit et l'absence de contentement intérieur qui nous pousse à vouloir toujours davantage ou à obtenir les meilleures choses rendent difficile de pratiquer purement. Cela ne fait que compliquer inutilement nos vies.

Au contraire, le quadruple état de l'être supérieur simplifie la vie et rend possible une pratique pure.

Ce qu'Atisha explique dans la *Lampe* constitue le noyau de la tradition Kadam, transmise par Dromtönpa et ses disciples, les frères Kadampa⁵.

5. Les trois frères Kadampa (*bKa' gdams sku mched rnam gsum*) étaient des frères dans le sens spirituel uniquement. Geshe Potowa (*Po to ba Rin chen gsal*, 1031-1105) entra à Reting en 1058 et en devint plus tard l'abbé pendant une courte durée. Il pratiqua et enseigna principalement dans le Penyul ('Phan yul). Il aurait eu quelque deux mille disciples. Il enseigna les six grands textes qui sont à la base de la tradition Kadampa : *Le compendium des entraînements* (*bSlab btus*) de Shantideva, *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas* (*sPyod 'jug*) de Shantideva, *Les étapes du Bodhisattva* (*Byang sa*) d'Asanga^a, *L'ornement des sutras du Grand véhicule* (*mDo sde'i rgyan*) de Maitreya, *Les biographies* (*sKyes rab*) du Bouddha par Aryashura et *La compilation* (*Tshoms*), un ensemble d'énoncés tirés des sutras.

Geshe Chengawa (*sPyan snga ba Tshul khrims 'bar*, 1038-1103), qui entra au monastère de Reting en 1057, ne manquait jamais une occasion de souligner l'importance de méditer, chaque matin, sur l'impermanence afin d'éviter que les activités de la journée ne focalisent uniquement sur les choses de la vie présente. Il était l'assistant de Dromtönpa et enseigna en secret à quelques disciples en s'appuyant sur sa propre expérience. On dit qu'il aurait récité neuf cents millions de fois le mantra de sa divinité de

^a En anglais : Artemus B. Engle, *The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016).

méditation, Acala (*Mi g.yo ba*) qui protège des obstacles. Cela aurait donné à sa personne une grande puissance^a.

Geshe Puchungwa (*Phu chung ba gZhon nu rgyal mtshan*, 1031-1106) fut l'un des disciples d'Atisha et est décrit comme cet homme qui, selon un conte traditionnel, doit savoir utiliser un morceau de viande de la manière la plus appropriée. Selon ce conte, une certaine famille était en proie à la famine et n'avait plus qu'un seul morceau de viande. S'ils l'avaient divisé, la quantité de nourriture pour chacun aurait été insuffisante et personne n'aurait pu en bénéficier. Ainsi, le père décida-t-il de le manger afin d'accroître ses forces pour aller chercher de la nourriture. De cette façon, il fut en mesure de trouver de la nourriture pour toute la famille. De manière analogue, Geshe Puchunga se dévouait tout entier, sans ménager ses efforts, à la pratique. Il souhaitait, par son exemple, encourager les autres.

Les disciples de ces trois frères et, plus tard, Je Tsongkhapa, répandirent cette tradition et la firent fructifier. La coutume religieuse d'écouter les enseignements, d'y réfléchir et de

^a L'un des mantras (relativement court) d'Acala (*l'Imperturbable*) est *Namaḥ samanta-vajrānāṃ chaṇḍa mahāroṣaṇa sphoṭaya hūm traṭ hām mām*. Il signifie : *Hommage aux vajras omniprésents! Ô être violent de grande colère! Détruit! Hūm traṭ hām mām*. Une seule récitation, sans entraînement, nécessite environ 5 secondes. Sous l'hypothèse que Geshe Chengawa aurait récité 900 millions de fois le mantra selon cette vitesse, il lui aurait fallu environs 142 ans à temps plein ($= 900,000,000 \times 5 \div 60 \div 60 \div 24 \div 365$). Cependant, avec de l'entraînement, une récitation mentale peut se faire beaucoup plus rapidement. Après une longue pratique, une seule récitation mentale peut se faire en une fraction de seconde. En supposant qu'il soit possible d'effectuer une récitation mentale en un dixième de seconde, on peut effectuer 900 millions de réceptions en approximativement 3 ans à temps plein. En tenant compte des courtes périodes de sommeil et des autres activités qui structurent la journée du méditant, Geshe Chengawa aurait pu mettre environ 8 heures par jour sur cette pratique. Les quelque 900 millions de réceptions auraient été effectués en 9 ans approximativement ($= 3 \times 24 \div 8$). Cela n'a rien d'exceptionnel chez les pratiquants avancés.

méditer les étapes de la voie vers l'illumination – la vie même de la pratique – n'a jamais décliné et est aussi vivante, encore aujourd'hui. Les enseignements qui furent pratiqués et enseignés par ces maîtres sont précisément les mêmes qui sont à notre disposition aujourd'hui et qui, mis en pratique, peuvent nous permettre de réaliser tous nos désirs^a.

Dromtönpa vit un jour un moine faisant des circumambulations et sut intuitivement qu'il les faisait pour un objectif mondain. Il fit la remarque suivante : « C'est bon de faire des circumambulations, mais ce serait mieux de pratiquer. » Par la suite, il vit le même moine faire des prosternations. « Les prosternations sont bonnes », dit-il, « mais ce serait mieux de pratiquer. » Après quelque temps, le moine commença à faire de la méditation et Dromtönpa fit remarquer, encore une fois, que les retraites sont bonnes, mais la pratique est meilleure. Finalement, le moine – devenu tout à fait perplexe – demanda ce qu'il voulait dire par le mot *pratique*. Dromtönpa répondit que cela signifiait abandonner notre préoccupation pour la vie présente et développer la compassion et un amour sincère.

Si notre action s'oriente vers cette vie, elle s'inspire d'une finalité mondaine, peu importe qu'elle ressemble à s'y méprendre à une pratique spirituelle. Si nous ne surmontons pas cette préoccupation pour le bien-être des vies futures, nous

^a Bien entendu, le Geshe ne dit pas que la pratique est une façon de consolider encore plus nos attachements ordinaires à la vie profane. La *réalisation de tous les désirs* symbolise le succès même de la démarche, faite de sagesse, bonheur et paix. La finalité de la démarche s'oppose à l'inquiétude permanente et à l'agitation intérieure qui sont associées au désir ordinaire. Le Geshe revient sur ces nuances dans les prochains paragraphes.

n'avons pas un désir sincère pour la liberté. Si nous ne pouvons surmonter notre intérêt personnel et la colère, nous ne sommes pas des pratiquants du *Grand véhicule* (*Mahayana*). Dès que nous avons affaibli l'attachement et la colère, nous devons aussi commencer à extirper l'ignorance sous-jacente de laquelle ils proviennent.

Au centre de la tradition Kadam se retrouvent les dix joyaux les plus intérieurs⁶ décrivant les attitudes d'un pratiquant consacré. Il y a quatre attitudes de parfaite confiance et trois résolutions adamantines. À cela s'ajoutent les trois conséquences : l'expulsion, la découverte et l'obtention.

6. Les dix joyaux les plus profonds de la tradition Kadam (*bKa' gdams phugs nor bcu*) sont les *quatre façons de faire confiance* (*gtad pa bzhi*), les *trois décisions immuables* qui sont comparables au vajra (*rdo rje gsum*) et les *trois conséquences* : l'exclusion, la découverte et l'obtention (*bud snyegs thob*). L'attitude la plus profonde ou ultime est de se confier entièrement aux enseignements. La pratique la plus profonde des enseignements est de s'y confier au point de devenir mendiant. La façon la plus profonde de devenir mendiant est de se confier à la mort. Enfin, la façon la plus profonde de mourir est de se confier à une grotte vide. Les trois résolutions se résument comme suit. Au départ, il y a la résolution de demeurer immuablement déterminé à poursuivre sa voie malgré les objections des autres. Ensuite, c'est la résolution de cultiver une absence complète d'embarras ou de trouble intérieur en entendant leurs propos. Enfin, c'est la résolution de maintenir cette sagesse immuable consistant à suivre jusqu'à son terme la voie que l'on s'est tracée. Un individu qui prend ses trois engagements en est amené, inéluctablement à être exclu de la

société humaine, un peu comme s'il se retrouvait maintenant en compagnie des chiens^a. Et enfin, il atteint l'état divin.

La première attitude consiste à se confier entièrement aux enseignements. En ce moment, nous avons cette vie humaine caractérisée par la liberté et le destin favorable. Mais cela ne durera pas indéfiniment. Nous sommes sûrs de mourir, bien que nous ne puissions dire quand cela se produira. À la mort, rien ne nous sera utile sauf notre pratique spirituelle. C'est la seule chose qui vaille la peine d'être faite, tout le reste est une perte futile d'énergie. Nous nous épuisons à obtenir des récompenses, à préserver une réputation et à s'entourer d'une compagnie agréable. Mais nous ne pouvons rien apporter de tout cela lorsque nous mourrons. Ils doivent être laissés derrière soi. Seules les empreintes des actions négatives effectuées pour obtenir ces choses nous accompagnent vers la prochaine renaissance^b. Ce n'est pas difficile à comprendre. Cependant, il faut se le rappeler sans cesse et y réfléchir

^a Ruth Sonam vient de se référer à la première des *trois conséquences* mentionnées plus haut, l'*exclusion*. Le pratiquant découvre ensuite la vérité des enseignements et obtient des preuves concluantes qu'il avance dans la bonne direction. C'est la deuxième conséquence, appelée la *découverte*. Le fruit de réalisation, la troisième conséquence, est appelé l'*obtention*. Ceci est résumé par la dernière phrase de Ruth Sonam : *Et enfin, il atteint l'état divin*.

^b Geshe Sonam Rinchen aurait pu aussi ajouter que, au moment de la mort, les empreintes des actes vertueux demeurent également. Ils agiront fortement et pourront même, dans le cas d'une longue et assidue pratique, surmonter les influences du karma négatif. Le Bouddha a enseigné que le karma négatif peut être purifié par la méditation, les actes éthiques et la récitation de formules sacrées (mantras et dharanis). On pourra consulter une traduction récente d'un sutra, *L'incantation de la couronne triomphale du Bouddha* (2016), afin de découvrir l'un des plus formidables mantras de purification offerts par le Bouddha.

continuellement jusqu'à ce que cela modifie nos façons de penser et de sentir.

Notre confiance dans les enseignements devrait être tellement grande que nous pourrions accepter de devenir mendiants. Cela ne signifie pas que nous devons nous départir de tous nos biens et sillonner les rues. Cette confiance s'appuie sur le renoncement à l'attachement présent aux objets sensoriels, comparable à une chaîne qui nous garde captifs de la souffrance. En ce moment, l'attachement nous rend avares, insatisfaits et malheureux. Les actions que nous posons en raison de cette soif conduisent à une souffrance future. Vasubandhu a écrit ceci:

Par le son, le cerf est conduit à sa perte. Pour l'éléphant, c'est le toucher. Pour le papillon de nuit, c'est l'apparence lumineuse. Pour le poisson, c'est le goût. La mouche est attirée par les odeurs. Chacune de ces créatures est conduite à sa perte par une cause particulière. Quant à l'être humain, il est continuellement détruit, le jour comme la nuit, par ces cinq poisons sensoriels. Comment peut-il atteindre un état de bonheur?

Le cerf périt, attiré par la flûte du chasseur. L'éléphant se tient tranquille lorsqu'on le gratte ou touche gentiment. Il devient alors plus facile de lui attacher les liens de métal par lequel il est contrôlé. Les papillons de nuit périssent brûlés, attirés par la flamme brillante d'une lampe. Les poissons meurent après avoir été tentés par le vers au bout de

l'hameçon. Les mouches se noient après avoir été attirées par l'odeur d'une fosse d'aisances. Ces créatures succombent en raison de leur faiblesse particulière. Comme êtres humains, nous avons une faiblesse constitutive pour les cinq objets sensoriels : les perceptions visuelles, auditives, olfactives, gustatives et tactiles.

Nous sommes fascinés par les formes naturelles et artificielles, les couleurs, les sons naturels et la musique, les odeurs naturelles et les parfums artificiels. Les saveurs nous captivent tellement que nous mangeons avec passion des mets que nous savons être nocifs. Les sensations physiques de toutes natures nous émerveillent. Ces facteurs exercent la plus grande emprise lorsqu'ils sont associés à un corps physique humain. L'apparence physique, le son de la voix, l'odeur, les saveurs, les touchers et les caresses peuvent submerger l'esprit. La vérité de cela est évidente si nous analysons notre propre expérience. Les gens sont même prêts à subir une opération chirurgicale, la plus douloureuse et dangereuse possible, pour améliorer l'apparence du corps qui, en vérité, est autant le résultat de nos actions passées que de l'union de nos parents^a.

^a La forme du corps physique d'un individu est déterminée par quatre ensembles de facteurs : (1) l'information du génotype provenant des cellules sexuelles du père et de la mère (2) l'information phénotypique des cellules sexuelles des parents (très fortement liée à la culture alimentaire des parents et à leurs expériences de vie) (3) l'expérience de vie de l'individu (mode de vie, alimentation, etc.) et (4) le karma de l'individu provenant de ses incarnations antérieures. Geshe Sonam Rinchen résume le système d'influence en deux composantes : l'information biologique provenant des cellules sexuelles (génotype et phénotype) et le karma individuel provenant des vies antérieures.

La tradition bouddhiste enseigne aussi que l'information biologique de l'espèce humaine est elle-même le résultat d'un long karma collectif de l'être humain. Si l'on considère, de plus, que les influences exercées par le mode de vie sur l'apparence du

Il est possible de se persuader que pour suivre l'entraînement nous aurons besoin de différentes sortes de provisions et que, si nous sommes réduits au dénuement, elles nous manqueront inévitablement. Bien que nous travaillions fort pour obtenir une sécurité matérielle, il n'y a pas de garantie que nous réussissions. Et même si nous l'obtenons, il n'est pas sûr que nous ayons encore l'opportunité de bénéficier du confort pour lequel nous avons tant travaillé. Nous devrions être préparés à pratiquer inlassablement et à ne pas abandonner les enseignements même si nos conditions de vie sont mauvaises.

Adoptant le mode de vie du mendiant, nous devrions être préparés à mourir, s'il le faut, en raison d'un dénuement extrême plutôt que d'abandonner la pratique des enseignements. Nous nous sommes incarnés sans arrêt. Nous avons aussi connu la mort d'innombrables fois. Cependant, nous ne l'avons jamais expérimentée en raison d'une consécration aux enseignements. S'il fallait mourir dans le but de préserver la pratique, voilà une mort qui, cette fois, aurait une valeur. Les riches et les pauvres doivent mourir. Aussi est-il préférable de mettre notre énergie à pratiquer les enseignements plutôt que de créer une richesse matérielle. Il est préférable de mourir plutôt que d'entreprendre les actions nuisibles souvent nécessaires à l'acquisition de cette richesse.

Dès que nous envisageons sérieusement de consacrer notre vie à l'entraînement, un certain ensemble de peurs

corps sont une rétribution karmique d'actes posés au cours de la vie elle-même, les quatre ensembles d'influences précédemment mentionnés sont en réalité différents types de karma.

profondément ancrées vont apparaître. « Que va-t-il se produire quand je vais tomber malade, devenir vieux ou être sur le point de mourir? Qui me donnera des soins? Qui m'assistera? Qui sera là pour m'offrir un service funéraire décent? Il faut de l'argent pour s'offrir ces services. Et si j'ai une famille, qu'advient-il des personnes qui vont me survivre? Qui s'en occupera? » De telles pensées montrent jusqu'à quel point nous sommes prisonniers des soucis de la présente vie. Il y a toutes sortes de polices d'assurance pour se protéger de la maladie et du vieil âge, sans que nous soyons même sûrs de vivre assez longtemps pour en profiter! Il est possible que jamais nous n'expérimentions un épisode de grave maladie ou le vieil âge. On peut être sûr toutefois que la mort, elle, sera connue. Y sommes-nous préparés? Nous devrions être déterminés à ne jamais abandonner notre pratique des enseignements, même s'il fallait mourir seul dans une grotte vide, sans nulle personne pour nous aider ou nous inhumer. Bien entendu, cela ne signifie pas que nous ayons à vivre comme un mendiant ou mourir dans une grotte vide. Cette attitude présuppose l'engagement tout entier de notre personne.

La vie du Bouddha illustre les quatre attitudes d'engagements complets. Il abandonna la vie royale pour se dévouer à la pratique spirituelle, résolu à vivre comme un mendiant. Il pratiqua des ascèses pendant six ans, sans aucune considération pour sa subsistance. Il était même préparé à

mourir, vivant seul en un endroit désolé sur les rives du Nairanjana^a.

Les trois décisions adamantines et immuables sont prises avec la détermination d'agir de cette manière, peu importe ce que pensent ou disent les parents, les connaissances et toutes les personnes que nous aimons. La décision du Bouddha de quitter la vie royale fut inébranlable. Notre décision causera sans doute de la peine à ceux qui nous sont proches. Ils verseront peut-être quelques larmes. Mais si nous sommes fermes, notre pratique spirituelle nous mettra éventuellement en meilleure position de les aider. La séparation sera certes également difficile pour nous, mais à long terme elle nous épargnera une souffrance plus intense et prolongée. Ainsi, nous devrions quitter la vie ordinaire afin de pratiquer en solitaire, sans regret ni tristesse et sans l'attachement qui nous retient aux choses du monde. Cela ne signifie pas qu'il faille abandonner l'affection, l'amour ou la compassion que nous avons pour eux.

Nous devons prendre la résolution de nous consacrer tout entier à la pratique pour le restant de nos jours, avec la détermination inébranlable de ne jamais abandonner les

^a Il s'agit de l'actuelle rivière Lilaja en Inde. Elle coule vers le nord, en direction du Gange, et passe tout près du village Uruvela. Le Bouddha passa environ six ans de sa vie à effectuer des ascèses héroïques en cet endroit. Après cette période d'austérité, il alla s'établir en méditation, à l'ombre d'un figuier (pippala ou *ficus religiosa*). C'est à cet endroit qu'il atteignit l'éveil final insurpassable, la bodhi. Pour cette raison, le lieu est appelé Bhodgaya.

Le nom sanskrit *Nairanjana* signifie *Dénué de fard* ou *Sans artifice*. Les ascèses du Bouddha étaient consacrées à l'élimination de tous les voiles, au nettoyage des artifices de son esprit.

préceptes de l'entraînement que nous avons adoptés et de renoncer complètement aux préoccupations mondaines.

L'un des résultats possibles de cette décision est que la société, composée d'esprits ordinaires et mondains, cherchera à nous exclure. Puisque nous jugeons erroné l'attachement à ce que la société appelle les « bonnes choses de la vie », les gens normaux – peu importe leurs positions sociales – penseront que nous sommes fous et auront tendance à nous mettre à l'écart.

Comme un paria sans domicile, vivant à la marge de la société à la manière d'un chien errant, il est fort possible que nous ayons à supporter la faim, la soif et la dérision. Le Bouddha même fut raillé par des bergers qui passaient près de lui alors qu'il vivait en ascète. Mais si nous nous consacrons entièrement à la pratique des enseignements, nous atteindrons également le même état divin d'illumination que celui du Bouddha.

Ces engagements sont appelés les *joyaux* de la tradition Kadam. Ils peuvent sembler excessifs et sujets à controverse. En les contemplant, ils nous enrichiront d'un courage encore plus grand. Si nous les adoptons, ils nous rendront intrépides, aideront à rompre les enchainements à l'existence mondaine et contribueront à réaliser nos aspirations. Pour le moment, nous n'avons pas l'audace de vivre de la sorte. Cependant, d'une manière qui peut paraître de prime abord paradoxale, l'adoption d'une telle détermination inébranlable conduira les êtres célestes et d'autres êtres humains à nous offrir des biens ou à nous rendre hommage, même si ce n'est pas du tout ce

que nous cherchons^a. Le contentement et le sentiment de satisfaction sont nos plus grandes richesses. Ils sont bonheur et splendeur. Sans eux, peu importe la quantité de richesses possédées, nous nous sentirons toujours affamés et pauvres.

Le contentement intérieur est essentiel pour les pratiquants, peu importe leur niveau d'aptitude. Ceux d'aptitude inférieure comprennent que les plaisirs et le confort de cette vie ne durent pas et qu'ils ne nous sont d'aucune utilité à la mort. Ils sont satisfaits de ce qu'ils possèdent et considèrent toute difficulté rencontrée comme une espèce d'ornement. Ils l'assument en prenant refuge dans les Trois Joyaux et en vivant conformément à la loi naturelle de causalité. Les pratiquants d'aptitude intermédiaire reconnaissent que toutes les formes de plaisir et de bonheur au sein de l'existence cyclique sont contaminées, sujettes au changement. Tout cela n'est fiable en aucune manière. Ils considèrent toutes les émotions perturbatrices comme fautives. Ils cultivent le contentement et regardent les difficultés propres à la pratique des trois formes d'entraînement comme des ornements. Comprenant les inconvénients de la centration sur soi-même, les pratiquants de grande aptitude entretiennent le contentement, peu importe la nature des événements touchant leurs propres intérêts. Ils se dévouent au bien-être des autres et considèrent comme des ornements les difficultés rencontrées au cours de ce service altruiste.

^a Un ascète qui vit seul, dans une grotte, pourrait recevoir l'aide de divinités qui possèdent pour le Bouddha une admiration sans bornes. Certains disciples ont pu lire des sutras que des dieux leur ont apportés à partir de l'invisible. Dans une obscurité complète, des dieux offriront l'éclairage nécessaire pour la lecture. Ce genre de « miracle » n'est possible qu'avec une absolue consécration à la démarche d'éveil.

Sa Sainteté le dalaï-lama recommande que nous consacrons la moitié de notre temps à la pratique de la méditation et l'autre moitié à rendre service aux autres. Comment réconcilier cela avec les dix joyaux intérieurs de la tradition Kadam? Les dix joyaux intérieurs de la tradition Kadam ont pour but de nous donner l'impulsion de pratiquer avec une entière pureté. Le cœur essentiel de l'enseignement du Bouddha est la non-violence, laquelle demande la discipline éthique. Les vrais pratiquants s'entraînent aux seize pratiques conduisant à une condition de vie élevée, c'est-à-dire à une bonne renaissance. Elles consistent dans les actions suivantes : (1) s'interdire de tuer (2) s'interdire de voler (3) ne pas adopter une conduite sexuelle inappropriée (4) ne pas mentir (5) ne pas tenir de propos agressifs (6) ne pas parler de manière à créer des divisions (7) ne pas soutenir une conversation sur un sujet trivial (8) ne pas entretenir des pensées de convoitises (9) ne pas entretenir de pensées haineuses et (10) ne pas avoir des pensées erronées^a. De plus, ils se refusent à prendre des substances enivrantes qui engourdissent l'esprit. Ils travaillent à maintenir leurs conditions d'existence en adoptant des moyens de vie purs et ils évitent toute forme de comportement

^a Il y a trois comportements vertueux associés au corps : (1) ne pas tuer (2) ne pas voler et (3) ne pas avoir d'inconduite sexuelle. Les quatre portes éthiques du verbe sont : (4) ne pas mentir (5) ne pas tenir des propos agressifs (6) ne pas parler de manière à créer des schismes ou la zizanie et (7) ne pas parler sur des sujets triviaux, sans portée pour la démarche et l'activité de service. Les trois portes éthiques de l'esprit sont : (8) ne pas avoir des pensées de convoitise et d'attachement (9) ne pas avoir de pensées haineuses et (10) éviter de s'attacher aux pensées que l'on sait être d'une nature inférieure et s'efforcer d'entretenir les pensées supérieures enseignées par le véhicule de réalisation le plus élevé, le *Grand véhicule* (*Mahayana*).

qui nuirait aux autres ou leur causerait quelque souffrance. Ils pratiquent la générosité respectueuse en offrant des objets matériels, un enseignement ou une protection; ils offrent des biens aux personnes possédant de grandes qualités, à leurs parents ainsi qu'aux autres. Ils s'efforcent de développer une affection pour tous les êtres vivants^a.

Puisque les pratiques de la tradition Kadam appartiennent au *Grand véhicule (Mahayana)* fondé sur l'altruisme, les dix joyaux intérieurs ne sont pas pratiqués uniquement pour se libérer égoïstement du cycle de l'existence. Cependant, pour aider les autres efficacement, il faut être capable de se tenir solidement sur les jambes. Nous avons besoin d'un esprit sain dans un corps sain. Il est important de comprendre ces *joyaux* correctement. Ils ne nous prescrivent pas nécessairement la vie du mendiant, le retrait du monde et la vie ou la mort dans une grotte. Ils décrivent une attitude d'engagement à ce point irrévocable que, s'il devenait nécessaire de faire les choses les plus difficiles pour la démarche, nous y serions adéquatement préparés. Une dévotion aussi entière aux enseignements n'est

^a Geshe Sonam Rinchen ajoute six autres recommandations, complémentaires des dix précédentes : (11) ne pas prendre de substances qui affaiblissent l'esprit et le rendent incapable de se concentrer sur les objets et thèmes vertueux de la démarche (12) ne pas gagner sa vie avec une mentalité avaricieuse d'enrichissement personnel (13) ne pas gagner sa vie de façon à nuire à son prochain ou à la vie en général (14) s'efforcer de rendre service à son prochain et à la vie de différentes manières comme, par exemple, l'offrande de biens matériels, les propos encourageants et les enseignements (15) offrir des biens aux personnes de grande qualité qui pratiquent la démarche sérieusement et offrent des enseignements d'une valeur inestimable et (16) s'efforcer de développer une affection et une compassion universelle, englobant l'ensemble de la création. Cette dernière pratique est résumée par les *quatre vœux incommensurables* : (1) que tous les êtres puissent s'aimer sans aucune haine (2) que tous les êtres soient compatissant sans la moindre trace d'indifférence (3) que tous les êtres se réjouissent sans envie du bonheur des autres et (4) que tous les êtres soient heureux et sans animosité.

pas en conflit avec le service rendu aux autres. Autant que possible, il faudrait ne pas s'affairer outre mesure à nos intérêts personnels. Mais lorsqu'il s'agit du service offert aux autres, il est souhaitable d'en faire le plus possible.

Notre pratique de méditation devrait favoriser notre travail dans le monde et notre travail pour les autres devrait nous aider à obtenir des expériences intuitives plus profondes. Si nous pratiquons la méditation de la juste façon, elle nous rendra plus doux et tolérants. Au lieu de vouloir répliquer à une manifestation d'ingratitude, nous aurons même un désir plus intense de venir en aide.

Les méditations ne sont pas toutes faites en adoptant une position typique sur un coussin. Il y a deux grandes catégories de méditation. L'une d'elles est la *méditation d'établissement* (ou de positionnement) au cours de laquelle nous essayons de garder l'esprit stable et focalisé sur un objet. L'autre sorte, la *méditation analytique*, repose sur la réflexion et peut être faite n'importe où^a.

^a La *méditation d'établissement* (ou de positionnement) consiste à faire des efforts d'attention et de concentration afin que l'esprit reste stable sur un *foyer de méditation*, préalablement choisi. La concentration est la réduction du champ d'attention à un seul contenu, idéalement le contenu constituant le *foyer de méditation*. La concentration vise à éliminer les distractions spontanées qui tendent à modifier le contenu d'attention en différentes directions plus ou moins aléatoires

L'ensemble des efforts permettant à l'esprit de se concentrer sur le *foyer de méditation* choisi est la *méditation d'établissement* (ou de positionnement). L'esprit est entraîné à s'établir ou à se positionner sur le *foyer de méditation*, le contenu qui doit être stabilisé.

La *méditation d'établissement* possède différentes étapes ou phases de progressions. La première étape est celle de la distraction « décourageante ». L'esprit est à peine capable d'éviter les distractions. La dernière étape d'excellence est celle de l'*établissement calme ou égal* (dénué de distractions) appelé, en sanskrit, le *samadhi*.

En fait, nous nous livrons très souvent à la méditation analytique, mais elle est de la mauvaise sorte. Faisons l'hypothèse, à titre d'exemple, qu'une personne vous aurait meurtri émotionnellement. Plus vous ruminez l'événement, plus il vous apparaît souhaitable d'humilier cette personne publiquement. Le désir devient si intense que vous élaborez une stratégie. Lorsque vous avez esquissé un plan jugé fiable, vous le mettez à exécution. Après la réussite du plan, vous en obtenez une satisfaction.

Une dynamique analogue peut être utilisée dans une perspective, non plus négative, mais bien positive. Par exemple, vous rencontrez quelqu'un en difficulté et souhaitez l'aider. Vous réfléchissez aux différentes façons d'alléger ses difficultés. Ensuite, vous décidez d'un plan d'action approprié. Alors, vous le mettez en œuvre au meilleur de vos habiletés. La satisfaction vient de ce que vous l'aurez réalisé.

Il est donc important de ne pas faire une distinction trop rigide entre la méditation et l'exécution de plans et d'actions. La méditation n'est pas nécessairement associée à l'adoption d'une certaine position assise.

Alors l'esprit peut rester concentré sur le *foyer de méditation* sans être perturbé par la moindre distraction involontaire.

La *méditation analytique* correspond davantage à celle qui est naturellement pratiquée par les philosophes, mathématiciens et scientifiques. Elle consiste à réfléchir sur un objet afin d'en mieux comprendre la nature. La méditation analytique bouddhiste porte sur les thèmes de la démarche spirituelle. Ses contenus d'attention ne sont pas profanes ou séculiers.

Pour la tradition bouddhiste, la *méditation analytique* devrait être faite en alliance avec la *méditation d'établissement*.

Ces thèmes seront abordés plus en détail aux chapitres 4 et 5.

La recommandation d'abandonner les activités mondaines ne signifie pas qu'il faille abandonner toute forme d'activité. Même des occupations en apparence séculière comme, par exemple, aider les autres sur leurs fermes ou dans leurs affaires – en donnant, par exemple, des conseils de gestion pour s'occuper correctement de la propriété – deviennent des pratiques spirituelles si elles sont motivées par une puissante visée altruiste. Si nous faisons de la méditation de relaxation parce que nous souhaitons être bien, ce n'est pas ce que l'on peut appeler une pratique spirituelle. Mais si nous le faisons dans le but d'être forts et calmes afin de venir en aide aux autres, alors il s'agit bien d'une pratique spirituelle. Une partie de notre activité de service consiste à s'occuper de nos propres corps et esprits. C'est absurde de croire que l'on puisse aider les autres efficacement si l'on n'arrive pas à s'occuper de sa propre personne.

La méditation a pour but de nous aider à obtenir le contrôle de l'esprit, à le libérer de la domination des émotions perturbatrices et à l'amener vers une plus grande familiarisation avec les sentiments positifs comme, par exemple, l'amour et la compassion.

Plusieurs personnes ont une vie très occupée, et bien qu'elles souhaitent entreprendre la *méditation formelle*^a, elles

^a Ce que Geshe Sonam Rinchen appelle ici la *méditation formelle* est la pratique de la méditation (d'établissement et/ou analytique) effectuée dans un cadre spécifiquement consacré à cette fin. Ce cadre possède idéalement sept composantes principales : (1) le choix du *foyer de méditation*, de l'objectif d'analyse (s'il existe) et de la durée de méditation (2) un rite de purification préalable de sa personne et du site de méditation (3) l'adoption d'une posture de méditation (*asana*) (4) la pratique de la méditation elle-même, dans la posture choisie et pour la durée prescrite (5) une analyse, par introspection, de la qualité de la pratique (6) la clôture de la séance par un rite et la

n'arrivent jamais à trouver le temps nécessaire. Le mot tibétain qui signifie la méditation est intimement associé au verbe *se familiariser*⁷. Disons alors que pratiquer la méditation consiste à se familiariser avec un état d'esprit généreux!

7. Les mots tibétains désignant la méditation et la familiarisation sont respectivement *sgom* et *goms*.

(4) Les individus d'aptitude intermédiaire sont ceux qui recherchent la paix uniquement pour eux-mêmes. Ils se détournent des plaisirs profanes de ce monde et évitent les actions destructrices.

Les pratiquants d'aptitude intermédiaire reconnaissent que tous les états au sein de l'existence mondaine – du plus élevé, appelé le *sommet de l'existence cyclique*, jusqu'au plus bas, *l'enfer n'offrant aucun répit* – sont contrôlés par les actions contaminées qu'alimentent les émotions perturbatrices. La souffrance est donc leur nature profonde^a. Ces pratiquants

dédicace des mérites à la grande illumination pour le bien de tous les êtres et, si possible (7) une mise par écrit des principaux résultats (l'extraction d'enseignement).

Une pratique de méditation peut se faire même si elle ne possède pas l'ensemble de ces caractéristiques idéales. Les premières étapes de familiarisation peuvent se faire d'une manière plutôt *informelle*.

Pabongka Rinpoche a déjà enseigné qu'une pratique intensive de *méditation d'établissement*, sur une période de six mois, peut permettre à un individu d'atteindre l'*établissement calme (shamatha)*, appelé aussi la *concentration parfaite (samadhi)*.

^a Les divinités appartenant aux plans les plus élevés vivent des félicités extraordinaires. Elles sont aussi dotées d'habiletés magiques et d'aptitudes cognitives formidables. Leurs durées de vie se prolongent sur des milliards d'années. Le Bouddha a enseigné, cependant, que leurs conditions d'existence ne sont pas permanentes. Malgré leurs habiletés, ces divinités n'ont pas le moyen d'éviter le processus de mort et d'incarnation

refusent tous les plaisirs de l'existence mondaine et n'y aspirent même pas dans leurs rêves.

S'appuyant sur cette puissante motivation à se libérer, ils contrôlent adéquatement le corps, le verbe et l'esprit. Ils leur interdisent la moindre activité négative et tout ce qui pourrait leur être associé. Ils s'entraînent à la discipline éthique, la concentration et la sagesse. En conséquence de cela, ils atteignent la libération personnelle, la pacification des souffrances et l'élimination de ses causes.

incontrôlée. Elles sont destinées à souffrir du détachement et d'une propulsion vers des états d'existence faiblement maîtrisés. Si, au cours de son existence, une divinité n'a pas songé à générer de nouveaux karmas vertueux, sa prochaine incarnation sera vraisemblablement d'une qualité moindre, en un état d'existence où des souffrances effectives sont expérimentées. Pour ces raisons, le Bouddha enseigne que les plaisirs extraordinaires que les divinités vivent en leurs paradis cachent une souffrance essentielle. La souffrance est leur nature profonde ou cachée, destinée à se révéler éventuellement si aucun correctif n'est apporté. Il en est de même pour tous les bonheurs expérimentés par les créatures engagées dans le cycle d'incarnations. Le « traitement médical » ultime est la démarche d'éveil enseignée par le Bouddha.

La première *Noble vérité* enseignée par le Bouddha est que toutes les créatures engagées dans le *cycle des incarnations* (le *samsara*) possèdent une souffrance effective ou une virtualité de souffrance.

La deuxième *Noble vérité* est que la cause profonde de cette souffrance manifeste ou virtuelle est une ignorance sur la nature essentielle du réel et la loi karmique. Ceci sera abordé plus en détail dans les prochains chapitres.

La troisième *Noble vérité* est qu'il existe un état de réalisation, l'éveil, où la souffrance (manifeste ou simplement virtuelle) est à jamais abolie. Le terme sanskrit utilisé pour décrire cet état est *nirvana*. Il signifie l'épuisement ou la cessation des facteurs de souffrance et non pas, comme certains l'ont affirmé fausement, une destruction complète de l'esprit. En plusieurs sutras, le Bouddha a affirmé que son éveil était irréversible et éternel.

La quatrième *Noble vérité* est qu'il existe un sentier de réalisation qui permet d'atteindre l'éveil final ou, si l'on veut, de réaliser complètement la troisième vérité.

L'enseignement du Bouddha est le développement pédagogique, effectué sur quelque 50 ans, de ces quatre *Nobles vérités*.

L'expression *plaisirs du monde* se réfère à la souffrance, la première *Noble vérité*. L'expression *actions destructrices* indique les sources de la souffrance, la deuxième *Noble vérité*. L'expression *la paix uniquement pour eux-mêmes* se réfère à la cessation de la souffrance, la troisième *Noble vérité*^a. L'expression *évitant les actions destructrices* se réfère à la quatrième *Noble vérité*, le sentier qui conduit à la cessation de la souffrance.

À quel moment devenons-nous des pratiquants de capacité intermédiaire? Nous sommes des pratiquants de moindre aptitude à partir du moment où nous développons une préoccupation pour le bien-être expérimenté au cours des vies futures, et nous le demeurons jusqu'au moment où nous commençons à entretenir, même fugacement, une aspiration à se libérer de tous les états du cycle de l'existence. Lorsque cette aspiration devient suffisamment forte et constante, nous devenons des pratiquants d'aptitude intermédiaire, le demeurant jusqu'à ce que nous développions la grande

^a L'expression *paix uniquement pour eux-mêmes*, utilisée par Atisha, se réfère à l'état d'éveil partiel (non complet) propre aux *Auditeurs destructeurs de l'ennemi (Arhat)* et aux *Éveillés par eux-mêmes* appelés aussi *Éveillés solitaires (pratyekabuddha)*. Avant l'obtention de leur éveil, ils avaient une motivation essentiellement égoïste, mais dénuée d'erreurs éthiques. Ils aspiraient à une libération personnelle, à un nirvana pour soi-même. C'est la troisième *Noble vérité* interprétée pour les Auditeurs.

La troisième *Noble vérité* possède au moins deux sens différents. Elle peut se référer à la libération personnelle, le nirvana pour soi-même uniquement. Elle peut aussi se référer à l'éveil final sans résidu d'un Bouddha parfaitement accompli. C'est alors le nirvana suprême éventuellement obtenu par les Bodhisattvas.

Si la motivation d'éveil est altruiste, les habiletés associées à l'éveil orienté vers le bien universel sont au-delà de ce que peut maîtriser un *Arhat* ou un *Éveillé solitaire*. La motivation d'éveil altruiste possède la virtualité d'un accès à la plénitude des habiletés d'un Bouddha parfaitement accompli. Pour cette raison, un être d'éveil, un Bodhisattva, est appelé *prince héritier* du Bouddha.

compassion. Les *Auditeurs* et les *Destructeurs de l'ennemi qui se réalisent en solitaires* sont donc des pratiquants d'aptitude intermédiaire.

L'objectif central des pratiquants rendus à ce niveau est la libération. Mais qu'est-ce au juste cette libération? Il importe de comprendre sa signification. De quoi cherche-t-on à se libérer? Qu'est-ce que le cycle d'existence? C'est l'état dans lequel nous sommes liés à une souffrance ininterrompue, la première *Noble vérité*, ainsi qu'à ses causes, la seconde *Noble vérité*. À quoi sommes-nous liés? Nous sommes liés à ces corps et esprit contaminés que l'on divise en cinq ensembles : l'*agrégat de la forme*, l'*agrégat du sentiment*, l'*agrégat de la discrimination*, l'*agrégat des facteurs de composition* et l'*agrégat la conscience*^a. Les véritables sources de la

^a Geshe Sonam Rinchen introduit une classification traditionnelle de l'esprit et du corps en cinq grandes catégories appelées *agrégats* (*skandhas* en sanskrit). Les cinq agrégats englobent différents types de phénomènes susceptibles d'être expérimentés par un esprit ordinaire engagé dans le cycle d'incarnation. La doctrine des cinq agrégats est l'une des parties de la *sagesse supérieure* (*abhidharma*). Ces thèmes ont été abordés par le Bouddha en plusieurs de ses discours (*sutras*).

J'en offre ici un premier résumé. Nous aurons l'occasion d'y revenir, selon un mouvement de complexification en spirale.

L'*agrégat de la forme* ou de la matière comporte tous les phénomènes en lien avec ce que l'être humain peut considérer être la *réalité physique* : son corps, les aliments, les sons, les couleurs, etc. L'*abhidharma* de l'*École des Anciens* (le *Theravada*) effectue une classification fine de ces phénomènes en 28 catégories.

L'*agrégat du sentiment* se réfère aux trois principaux sentiments : le plaisir, le déplaisir et le sentiment neutre (ou l'équanimité).

L'*agrégat de discrimination* (ou des *processus cognitifs*) est l'ensemble des opérations mentales qui permettent la construction des formes phénoménales et l'analyse conceptuelle (comme la délibération).

L'*agrégat des facteurs de composition* (*samskaras* en sanskrit) correspond à l'ensemble des forces profondes de l'esprit qui orientent les actes physiques, mentaux et émotionnels de l'esprit. Les phénomènes qui se produisent dans un esprit ne sont pas aléatoires. Ils dépendent, en grande partie, de forces, motivations et attitudes qui

souffrance sont les actions contaminées et les émotions perturbatrices. Ils engendrent ces corps et esprit d'un individu affligé par la souffrance.

Sur la base de ces corps et esprit, vont émerger toutes sortes d'attitudes et d'émotions perturbatrices ayant pour effet de maintenir le processus par lequel nous naissons en différents états de l'existence cyclique, allant du plus haut au plus bas. Dans la plupart des états, nous avons cinq agrégats. En d'autres circonstances, lorsque nous avons pris naissance dans le *royaume sans forme*, nous n'avons pas de forme corporelle. Nous ne possédons alors que quatre agrégats.

Aussi longtemps que notre conscience mentale est liée aux agrégats souillés, nous demeurons dans l'existence cyclique. Tant et aussi longtemps que nous sommes contrôlés par d'autres forces – comme les actions que l'on est contraint de poser sous l'influence des émotions perturbatrices – nous n'avons pas de liberté et expérimentons nécessairement toutes sortes de difficultés. Pour nous libérer, nous devons arrêter ces

dépassent la conscience immédiate de l'esprit. Les prédispositions karmiques à l'accomplissement de certaines actions et à expérimenter différentes formes d'émotions perturbatrices sont incluses dans l'agrégat des *facteurs de composition*. La mémoire d'un esprit (incluant celle où le karma des vies antérieures est déposé) appartient à l'agrégat des *facteurs de compositions*.

L'*agrégat de la conscience* comporte l'ensemble des consciences d'un esprit comme, par exemple, une conscience auditive. Selon l'une des doctrines de l'*abhidharma*, une conscience se définit comme une *faculté pouvant donner une clarté à un objet*, un principe par lequel un objet reçoit une présence effective. L'*agrégat de la conscience* est divisé en 121 sous-catégories.

Précisons que la classification en cinq agrégats proposée par les discours (sutras) diffère légèrement de celle exposée par l'*abhidharma* du *Theravada*. Cependant, elles sont compatibles puisqu'elles se rapportent au même donné de base. La première partie du troisième appendice développe plus en détail le thème des cinq agrégats.

actions contraintes qui échappent à notre contrôle. Cela n'est possible qu'avec l'arrêt des émotions perturbatrices. Plus particulièrement, il faut extirper l'ignorance d'où elles proviennent. Ceci ne peut être fait qu'en comprenant directement l'absence de l'objet auquel adhère une conceptualisation défectueuse. Une fois que nous avons obtenu cette expérience intuitive, les émotions perturbatrices ne peuvent influencer notre manière d'agir^a. Alors nous cessons d'entreprendre les actions qui conduisent à des renaissances

^a Cette *expérience intuitive* est la vision de la nature du voile d'ignorance. Le voile d'ignorance est résumé par la définition de l'*existence inhérente*. Elle est définie comme l'*apparence d'être une réalité ayant une existence propre, sans relation avec quoique soit d'autre*. Par exemple, un objet empirique ordinaire, comme une tasse, semble avoir une existence propre indépendante des autres objets environnants et de la personne qui la perçoit. Cependant, l'objet dépend d'une matière, de l'éclairage ambiant et de la subjectivité qui le perçoit à travers la perspective du concept de tasse. Les objets en rêves apparaissent de la même manière. Il est rare, en effet, que le rêveur comprenne que les phénomènes expérimentés sont des hallucinations n'ayant pas d'existence inhérente.

Dans le *Discours des 108 noms de la perfection de sagesse*, l'un des noms offerts par le Bouddha est semblable à la nature des rêves.

La *vacuité* est définie par l'absence de cet objet particulier qu'est l'*existence inhérente*.

Pour Geshe Sonam Rinchen, l'expression *absence de l'objet* signifie l'*absence d'existence inhérente*. Un esprit qui adhère spontanément à la conviction (implicite ou explicitement formulée) que *les objets phénoménaux ont une existence inhérente* est un esprit prisonnier d'une certaine forme d'ignorance fondamentale.

Le Bouddha a enseigné que cette forme d'ignorance (le voile de l'*existence inhérente*) est la source profonde du cycle d'incarnations incontrôlées, soit la source de toutes les souffrances possibles. La deuxième *Noble vérité* (la cause de la souffrance) se réduit, en sa racine, au voile d'*existence inhérente*. Ainsi, le sentier qui conduit à la cessation de toute souffrance (la quatrième *Noble vérité*) passe par une compréhension intellectuelle de l'absence d'*existence inhérente* puis, éventuellement, par une contemplation non duelle de sa vérité, irréductible à une vision intellectuelle.

Ces idées sont les thèmes principaux du chapitre 5.

involontaires. Il est cependant possible que, en raison des actions antérieurement posées, nous renaissions encore quelques fois dans le cycle d'existence. Ceci peut être comparé à une cuve qui se vide par en dessous sans que jamais une nouvelle eau n'y soit ajoutée^a.

En se familiarisant, de manière prolongée, avec la compréhension de la réalité, les émotions perturbatrices s'épuisent graduellement jusqu'à disparaître^b. Alors, même si persistent encore les empreintes des actions passées – ayant le potentiel d'entraîner une autre renaissance ordinaire –, aucune émotion perturbatrice ne sera présente pour les activer. Nous ne renaîtrons jamais par la force d'actions impulsives et d'émotions perturbatrices. Nous serons alors libérés des agrégats souillés^c.

^a L'eau qui tombe est un symbole de karmas négatifs résiduels qui n'ont pas encore été mis en suspens ou suffisamment purifiés. Ils peuvent continuer à opérer. La cuve est ici un symbole de la mémoire karmique profonde appartenant à l'esprit de l'individu.

L'image utilisée par l'auteur décrit le processus par lequel un karma négatif résiduel continue à s'actualiser spontanément, pendant un certain temps, sans que de nouveaux karmas analogues soient produits par l'esprit. Pour cette raison, l'esprit en arrive à se libérer complètement de toute propension karmique à une incarnation involontaire et peu contrôlée. Selon l'imagerie utilisée, la *cuve devient vide d'eau*.

^b La *compréhension de la réalité* est une expression qui désigne la *compréhension de la vacuité*, soit la compréhension de l'absence d'*existence inhérente* des choses et des personnes. La familiarisation avec cet objet se fait par la *méditation analytique*. Éventuellement, il faut lui associer une *méditation d'établissement calme*. Alors, l'objet de méditation, la vacuité analytiquement saisie, peut se transformer en une expérience intuitive, non duelle, de la vacuité réelle. C'est ce que l'on appelle la *vision de la réalité*.

^c La *compréhension de la réalité* (la vue de l'absence d'*existence inhérente*) a cette propriété d'apaiser les émotions perturbatrices et les conceptualisations fausses. Elle n'efface pas le karma présent dans la mémoire. Mais dans la mesure où les prédispositions karmiques négatives s'actualisent concrètement à la faveur d'émotions perturbatrices, la compréhension de la réalité peut contribuer ainsi à empêcher

Mais, une fois libérés, nous ne cessons pas d'exister pour autant. Selon les enseignements du *Grand véhicule* (*Mahayana*), les renaissances ne sont pas nécessairement le résultat d'actions souillées et d'émotions perturbatrices. Elles ne se font pas nécessairement en des environnements impurs. Il nous est encore possible de renaître de différentes manières. Ceux qui ont obtenu le plein contrôle de leurs actions peuvent choisir leur renaissance. Mais ceux qui n'ont pas encore un tel contrôle peuvent prendre des renaissances par la force d'actions non souillées qui sont néanmoins encore associées aux empreintes de l'ignorance comme, par exemple, les prières d'aspiration et la vertu. Au cours de ces renaissances, il leur sera possible d'aider les autres. Nous pouvons déjà commencer à développer la vertu et formuler des prières qui conduisent à de telles renaissances^a.

Nous avons différentes sortes d'empreintes. Certaines sont négatives et d'autres sont créées par les actions positives

l'incarnation impulsée par des karmas négatifs non contrôlés. Avant l'atteinte de l'état de libération complète, la propension à s'incarner sous l'influence de karmas positifs incontrôlés peut demeurer pendant un certain nombre d'incarnations. Ces incarnations sont positives puisque les émotions perturbatrices négatives ont été mises en suspens. Seules demeurent les émotions et pensées positives qui peuvent activer des propensions karmiques positives.

Les *agrégats souillés* sont les cinq agrégats d'une incarnation incontrôlée, qu'elle soit positive ou non. Lorsque le disciple a acquis la capacité à contrôler ses incarnations et à stabiliser la vertu au sein de l'esprit, les cinq agrégats d'une incarnation sont dits non souillés.

^a Les prières et les vœux agissent comme des prédispositions karmiques positives. Si un individu n'est pas complètement libéré des prédispositions à une incarnation incontrôlée, ces prières et vœux peuvent le conduire à s'incarner en des circonstances favorables à son progrès et à une activité altruiste.

contaminées^a. Ces dernières, si elles sont activées par la vertu et dirigées par la puissance d'une prière sincère, peuvent conduire à une renaissance au sein d'une terre pure⁸, rendant alors possible une progression paisible.

8. Les textes du *Grand véhicule* (*Mahayana*) se réfèrent, en plusieurs endroits, aux mondes purs (*dag zhing*). Ils y sont décrits comme des endroits en tous points favorables au développement spirituel. En ces lieux, un individu bénéficie de la compagnie inspirante des enseignants spirituels et du support de compagnons spirituels. Un individu n'aspire pas à naître en un tel endroit pour son confort et son bien-être propres. Il souhaite au contraire pouvoir y faire des progrès rapides afin de venir en aide aux autres. La principale pratique qui conduit à la renaissance dans un monde pur est la purification de l'esprit.

Afin d'obtenir la libération, ceux d'aptitude intermédiaire méditent sur les quatre *Nobles vérités*, les *douze liens de l'émergence en relation de dépendance*^b, l'absence de soi de la

^a Les *actions positives contaminées* sont les actions positives et nobles qui s'appuient encore sur le désir-attachement et/ou sur une compréhension défectueuse de la réalité, soit l'absence d'existence inhérente. Même vertueuses, elles sont contaminées et sources de certaines propensions karmiques pouvant encore s'actualiser d'une manière incontrôlée sous la forme, par exemple, d'une incarnation au sein d'un royaume d'existence pur.

^b La *roue des douze liens de l'émergence en relation de dépendance* est un résumé d'un enseignement sur l'incarnation et la désincarnation (amorcée par la mort). La *roue des douze liens* est l'une des formes que prend l'*émergence en relation de dépendance*, lorsqu'on considère cette dernière en rapport avec le mystère de l'incarnation et de la mort.

En son sens le plus large, la doctrine de l'*émergence en relation de dépendance* signifie que toute chose n'apparaît qu'en raison d'autres facteurs. Elle émerge à l'existence en relation de dépendance avec d'autres choses, facteurs et processus.

personne selon les significations que leur donnent, d'un commun accord, toutes les écoles de philosophie Bouddhiste⁹. Ils méditent aussi sur la *subtile absence de soi*, appelée également l'*absence d'existence vraie*, telle qu'elle est définie pas les différentes écoles adoptant la perspective appelée la *Voie du milieu (Madhyamika)*^a.

9. Toutes les écoles de philosophie bouddhiste acceptent la non-existence de la personne en tant qu'elle serait (1) une entité

La *roue des douze liens* permet aussi de comprendre la naissance de toute réalité phénoménale au sein d'un esprit conscient. Elle explique leur naissance, leur stabilisation relative et le processus de leur dissolution (la mort du phénomène).

Kangyur Rinpoche n'hésite pas à écrire que dans « le trésor des doctrines vraies et profondes énoncées par le Conquérant, la doctrine de l'émergence en relation de dépendance est la plus déterminante. » (*Treasury of Precious Qualities*, vol. I (2010), p. 182) Il ajoute : « C'est le plus précieux des enseignements du Bouddha, l'Énonciateur de la Vérité. C'est une chose à vénérer profondément. » (*Ibid.*, p. 183) Un propos semblable a été tenu par Nagarjuna dans sa *Lettre à un ami (Suhirlekha)*.

On trouvera au troisième appendice un résumé de la doctrine des douze liens.

^a La *subtile absence de soi* signifie la même chose que l'*absence d'existence inhérente*. On l'appelle aussi l'*absence d'existence vraie*. Ce ne sont que des expressions différentes qui désignent le même objet, la *vacuité*.

La *Voie du milieu (Madhyamika)* est un véhicule bouddhiste qui priorise une certaine approche dans la compréhension de la vacuité. Cette approche s'appuie principalement sur la présentation qu'en ont faite Nagarjuna et Candrakirti en s'inspirant principalement des sutras de *perfection de sagesse* du deuxième cycle d'enseignement du Bouddha. L'école bouddhiste à laquelle appartient Geshe Sonam Rinchen considère que cette perspective correspond à l'intention finale du Bouddha. Pour les représentants de certaines autres écoles, il y aurait ici matière à débat puisque le Bouddha a affirmé explicitement – dans le *Sutra du dévoilement du sens profond* et le *Sutra du tambour de sagesse* (du troisième cycle d'enseignement) – que la doctrine des sutras de *perfection de sagesse* possédait un résidu de sens caché, mais clairement manifesté dans les sutras du troisième tour de roue.

Les voies d'approche de la vacuité sont complémentaires et peuvent être explorées simultanément.

permanente (2) une entité dénuée de parties et (3) une entité indépendante de toute autre chose. La personne n'est pas une entité existant à la manière d'une *substance autosuffisante*.

Les quatre *Nobles vérités* consistent en deux ensembles de causes et deux ensembles d'effets. Les sources vraies de la souffrance donnent lieu à la souffrance vraie. Ces deux aspects appartiennent au côté affligé des phénomènes^a. Les sentiers vrais donnent lieu à la vraie cessation de la souffrance. Ces deux aspects appartiennent au côté purifié des phénomènes. Lorsque le Bouddha a enseigné les quatre *Nobles vérités*, pourquoi a-t-il parlé des effets avant les causes? Il a choisi cet ordre parce qu'il est le plus approprié pour méditer sur ces *Nobles vérités*^b.

Pour nous y encourager, le Bouddha dit : « Reconnais la souffrance! » C'est uniquement à partir du moment où nous reconnaissons les grands inconvénients de notre condition présente et développons pour elle une forte aversion que nous commençons à en rechercher les causes. Lorsque nous

^a La *souffrance vraie* est la souffrance manifeste ou virtuelle contenue en chaque existence ordinaire. Elle correspond à la première *Noble vérité*. Les sources vraies de la souffrance correspondent à la deuxième *Noble vérité*. Selon la doctrine du Bouddha, la cause profonde de toute souffrance (manifeste ou virtuelle) est l'*impression d'existence inhérente*. On résume ces deux *Nobles vérités* par l'expression *aspect affligé des phénomènes*.

^b Les *sentiers vrais* sont ceux qui permettent d'atteindre l'éveil final, associé à la cessation finale de toute forme de souffrance (manifeste ou virtuelle). Les sentiers vrais correspondent à la quatrième *Noble vérité*. La *vraie cessation de la souffrance* est l'éveil final et correspond à la troisième *Noble vérité* appelée, en sanskrit, le *nirvana*.

La souffrance est l'effet de causes. Dans la liste des quatre *Nobles vérités*, cet effet (la première *Noble vérité*) est abordé avant les causes (résumées par la deuxième *Noble vérité*).

méditons sur les différentes sortes de souffrance, nous pouvons utiliser des classifications en huit, six ou trois principales catégories comme cadres de référence¹⁰.

10. Il y a six sortes de souffrance expérimentées par les êtres dans tous les états de l'existence cyclique : le manque de certitude, le manque de satisfaction, l'obligation d'abandonner son corps de manière incessante, l'obligation de naître encore et encore, l'alternance entre les renaissances supérieures et celles qui sont inférieures ainsi que d'être sans amis. Les huit sortes de souffrance décrivent particulièrement la condition humaine : la naissance, la maladie, le vieillissement, la mort, la séparation d'avec ce qui est agréable, la rencontre de ce qui est désagréable, la non-obtention de ce qui est désiré ainsi que le simple fait d'avoir un corps et un esprit contaminés. Ces derniers sont en eux-mêmes douloureux. Toutes ces formes de souffrance peuvent être regroupées en trois types : la souffrance de la douleur, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée^a.

^a Vasubandhu résume la doctrine des trois douleurs de la manière suivante. « Il y a trois principes de la douleur : le principe de la douleur qui est la douleur, le principe de la douleur qui est le fait d'être élément de formation (*samskrita*) et le principe de la douleur qui est la transformation. En raison de ces trois principes, tous les conditionnés impurs, sans exception, sont douleurs. Les agréables sont douloureux parce que sujets à transformation. Les désagréables sont douloureux parce que douloureux en soi. Les ni-désagréables-ni-agréables sont douloureux parce que conditionnés. // Quels sont les phénomènes (*dharma*s) agréables, désagréables et ni-désagréables-ni agréables? Ce sont les trois types de sensations, dans l'ordre. Et en raison de ces trois sensations, ce sont tous les phénomènes qui, par association à ces sensations, reçoivent les désignations d'agréable, de désagréable et de ni-désagréable-ni-agréable. // La sensation agréable est douloureuse par transformation, comme le dit un sutra : « La sensation agréable est agréable quand elle naît, agréable quand elle dure, douloureuse en changeant. » La sensation désagréable est douloureuse par nature comme cela est dit dans un sutra : « La sensation douloureuse est douloureuse quand elle naît et douloureuse quand elle dure. » La sensation ni-désagréable-ni-agréable est douloureuse parce qu'elle est ordonnée par les causes, comme cela est dit dans un sutra : « Ce qui est impermanent est douloureux. » Il en va de même des impressions profondes de la mémoire (*samskaras*) qui résultent de

ces sensations comme de ces sensations mêmes. » (*L'Abhidharma de Vasubandhu, cinquième et sixième chapitres* (1925), ch. VI, pp. 125, 126, tr. de la Vallée Poussin) En résumé, la sensation désagréable est souffrance par elle-même; la sensation agréable est souffrance par son impermanence; la sensation neutre est souffrance par le fait qu'elle doit faire place aux sensations précédentes, lesquelles sont souffrance effective ou souffrance de l'agréable disparaissant.

Dans le *Discours avec Jambukhadaka*, (*Jambukhādakaśamyutta*, XIV), le Bouddha présente à Sariputta cette tripartition de la souffrance: « Ami, il y a ces trois sortes de souffrance : la souffrance due à la douleur, la souffrance due aux formations [*saṅkhārās* en pali] et les souffrances dues au changement. Ce sont là les trois types de souffrance. » Comme ces types peuvent-ils être mis en correspondance avec les trois souffrances associées aux trois sentiments (agréable, désagréable et neutre)? Buddhaghosha explique ces trois types de souffrance de la manière suivante. La souffrance due à la douleur (appelée aussi la souffrance intrinsèque) est toute sensation douloureuse du corps et de l'esprit. La souffrance due aux formations est le sentiment d'équanimité ainsi que les autres formations des trois autres plans en raison du fait qu'ils sont « opprimés par l'élévation et la cessation » (*La voie de la purification*, XVI, pr 35). Leur impermanence doit conduire à une sensation de douleur ou à une sensation de joie, elle-même impermanente. La souffrance du changement est l'ensemble des sentiments plaisants en raison du fait que leur impermanence entraîne inévitablement la souffrance de leur disparition et l'émergence des deux autres formes de sentiment (douloureux et neutre) qui, en raison de l'impermanence, entraîne éventuellement une souffrance.

La typologie trine du Bouddha se fonde sur une division en deux grands genres : (1) la souffrance effectivement présente dans les formations et (2) la souffrance virtuelle ou cachée dans les formations. Ce deuxième genre est divisé en deux principaux types : (2.1) la souffrance virtuelle dans les formations qui, en raison de leur impermanence, doivent conduire à une souffrance effective ou à la disparition de l'agréable et (2.2) la souffrance virtuelle dans les formations associées au sentiment agréable en raison de la disparition éventuelle du sentiment agréable. Le Bouddha appelle la *souffrance effective* la souffrance de la première catégorie. Il appelle *souffrance liée aux formations* la deuxième catégorie (2.1). La *souffrance du changement* correspond à la troisième catégorie (2.2).

Les huit types de souffrances indiquées par Ruth Sonam se regroupent, selon cette typologie trine, de la façon suivante. Les sept premières formes de souffrance entrent dans la catégorie de la souffrance effective. La huitième, soit la possession des corps et esprit contaminés, englobe la souffrance cachée des formations (la catégorie 2.1) ainsi que la souffrance cachée des expériences de joie ordinaire (la catégorie 2.2).

Dans le *Discours de la vue juste* (*Sammāditṭhi Sutta*, IX, 15), le Bouddha nous offre une liste de dix souffrances: « La naissance est souffrance; le vieillissement est

Dans *Le sublime continuum*¹¹, Maitreya compare l'être humain à une personne malade cherchant la guérison.

11. Le sujet principal du traité de Maitreya intitulé *Le sublime continuum du Grand véhicule* (*Mahāyānottaratantraśāstra*, *Theg pa chen po rgyud bla ma*, P5525, vol. 108) est analysé selon sept thèmes. Les trois premiers sont en relation avec les Trois Joyaux. Le quatrième est une explication de la disposition innée (*kham*) à l'illumination finale, soit la nature de Bouddha. Le cinquième a trait à l'illumination. Le sixième touche aux qualités (*yon tan*) de l'esprit éveillé. Le septième se rapporte aux activités illuminées (*'phrin las*)^a.

souffrance; la maladie est souffrance; la mort est souffrance; la tristesse, les plaintes, la douleur, le deuil et le désespoir sont souffrance; ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance [...] »

En résumé, la sensation désagréable est souffrance. La sensation agréable est souffrance puisqu'elle contient en virtualité sa disparition. La sensation neutre est souffrance puisqu'elle contient en virtualité la souffrance du désagréable ou la souffrance du sentiment agréable impermanent. Le cycle d'incarnations est une suite de souffrances.

^a Ce traité est l'un des cinq que le Bodhisattva Maitreya transmet à Asanga. L'une des traductions possibles du titre sanskrit est *Le tantra le plus élevé*. Le terme sanskrit *tantra* a été interprété de plusieurs manières. On peut lui donner le sens de *continuum*. Selon une étymologie un peu plus ésotérique, le terme *tantra* est obtenu par une simplification de *tanmaya* + *tra*, soit une *protection* (*tra*) *de la consubstantialité* (*tanmaya*) *entre l'esprit et la phénoménalité ordinaire*. Une autre étymologie est *tam* + *tra*, soit une *protection* (*tra*) *contre les afflictions* (*tam*) ou encore *tamas* + *tra*, soit une *protection* (*tra*) *contre l'obscurité lourde de l'esprit* (*tamas*). Tous ces sens sont convergents. Le thème de la démarche tantrique est abordé au chapitre 6.

Une traduction anglaise du traité de Maitreya existe sous le titre suivant : *Buddha Nature; The Mahayana Uttara Shastra* (2000). Elle est accompagnée du commentaire de Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye. Une autre traduction a vu le jour sous la plume de Klaus-Dieter Mathes : *A Direct Path to the Buddha Within; Gö Lotsawa's Mahamudra Interpretation of the Ratnagotravibhaga* (2008). Le traité de Maitreya est aussi connu sous le titre sanskrit *Ratnagotravibhaga*.

En tout premier lieu, il faut que la maladie soit correctement diagnostiquée. Cela fait, il devient possible d'en établir les causes. Dans l'espoir de se voir complètement guéri, le patient suit diligemment le traitement prescrit. De manière analogue, lorsque nous sommes conscients de ce qui ne va pas dans notre condition présente, nous pouvons commencer à en rechercher les causes. En étudiant ces causes, nous découvrons qu'il est possible de s'en débarrasser afin d'atteindre un état de bien-être lumineux. Ceci nous inspire à poser les gestes nécessaires pour atteindre cet état.

L'existence cyclique est insatisfaisante parce que la souffrance accompagne nécessairement la naissance provenant des actions contaminées et des émotions perturbatrices. Non seulement nous expérimentons les souffrances évidentes associées à la naissance, la maladie, le vieillissement et la mort, mais nous avons aussi à rencontrer des gens hostiles et des situations indésirables. Nous sommes bien souvent séparés des personnes aimées et de ce que nous désirons. Dans la recherche de ce que nous voulons, il n'est pas inhabituel de rencontrer les frustrations. Jour et nuit, nous endurons des souffrances mentales et physiques de toutes natures. À moins de prendre conscience des souffrances qui imprègnent notre condition de vie présente, il est bien impossible de vouloir s'en débarrasser et de trouver les moyens d'être libre.

Considérons une forme évidente de souffrance comme, par exemple, un mal de tête. Si nous essayons de découvrir ce qui l'a causé, nous pouvons, évidemment, désigner plusieurs facteurs contributifs possibles comme, par exemple, la nourriture que nous avons mangée, le stress, des tensions

oculaires ou le temps passé sous un soleil de plomb. Cependant, derrière ces facteurs se trouve une action négative passée qui a fleuri sur la tige d'émotions perturbatrices dont la racine est un manque de compréhension de la nature réelle du soi, corrélative de sa mauvaise conceptualisation^a.

Lorsque nous voyons que la véritable cause de nos malheurs se situe à l'intérieur de notre esprit, nous pouvons cesser de chercher à l'extérieur de lui des facteurs et circonstances sur lesquels rejeter le blâme. Nous prenons alors la responsabilité d'amorcer une transformation intérieure en rendant l'esprit plus calme et mieux maîtrisé. Les émotions perturbatrices ont un effet opposé : elles rendent l'esprit troublé et incontrôlable.

Comme l'obscurité qui voile les objets, notre manque de compréhension nous empêche de maintenir la vue juste sur le monde, c'est-à-dire une conviction solide relative à la liaison entre les actions et leurs effets. Il nous empêche également de maintenir la *vue supramondaine juste* portant sur la nature fondamentale des choses^b. Ce manque de compréhension

^a La *nature réelle du soi* (de la personne ou des choses) est ici définie comme l'*absence d'existence inhérente* appelée aussi la vacuité. La racine de l'*ignorance* est définie comme la croyance selon laquelle les choses existent d'une *manière inhérente*. La *mauvaise conceptualisation* des choses est le fait qu'elles sont conçues comme si elles existaient de manière inhérente. Cette forme de conceptualisation est la source du voile d'ignorance qui recouvre la Nature de Bouddha, en la racine de l'esprit.

^b La *nature fondamentale des choses* est leur *absence d'existence inhérente*, la vacuité. La *vue supramondaine juste* est la perception (conceptuelle et intuitive) de l'*absence d'existence inhérente* des personnes et des choses, soit leur vacuité. Elle est appelée *supramondaine* en raison du fait qu'elle va au-delà de la perception ordinaire que les êtres entretiennent sur les choses et les personnes de ce monde. Ce monde englobe la totalité des univers et royaumes engagés dans le cycle des incarnations.

La perception de la vacuité est aussi appelée une *vue supramondaine* en raison du fait que sa maîtrise permet d'échapper définitivement au cycle des incarnations

donne lieu plutôt à des conceptions fausses sur le soi et sur ce qui est associé au corps et à l'esprit. Ces conceptions fausses posent que les choses existent réellement selon leurs modes d'apparence immédiate ou ordinaire^a. Ce sont des formes de perception qui déforment leurs objets et conduisent à établir avec eux des relations inappropriées. La seule façon de déraciner ces conceptions fausses est de comprendre la non-existence de ce qu'elles présupposent, de comprendre que les choses n'existent pas réellement comme elles apparaissent, d'obtenir une connaissance intuitive personnelle de cette vérité et se familiariser avec elle. Il n'y a pas d'autre façon de trouver

incontrôlées résumé par l'expression *monde*. La perception de la vacuité permet ainsi d'entreprendre le *sentier supramondain* des Bodhisattvas.

^a L'*apparence immédiate ou ordinaire des choses* est le *mode d'existence inhérente*. Dans un rêve, le mode d'apparence immédiate est résumé par deux caractéristiques qui sont très évidentes en apparence seulement : (1) les objets du rêve semblent être séparés du rêveur, comme si leur existence était complètement indépendante de l'activité de la subjectivité qui en fait l'expérience et (2) les objets du rêve semblent eux-mêmes être séparés les uns des autres, comme s'ils n'appartenaient pas à un même horizon d'activité onirique. La première caractéristique est la *réification de réalité*, soit une indépendance apparente par rapport à la conscience du sujet. La deuxième caractéristique est l'*unité objectale propre*, soit l'impression que l'objet possède une unité intrinsèque qui le sépare réellement des autres choses du contexte. Ce sont là deux caractéristiques possibles produites par l'*existence inhérente*. Ce ne sont pas les seules concevables. Le rêveur qui se met à percevoir la fausseté de ces deux caractéristiques commence à *s'éveiller au sein du rêve*. Le phénomène est comparable à ce qu'un méditant expérimente lorsqu'il perçoit que les personnes et les choses de son environnement sont dénuées intrinsèquement de leurs caractéristiques phénoménologiques les plus « évidentes ». Les dieux supérieurs, appartenant à des royaumes d'une grande beauté, possèdent un mode de phénoménalisation caractérisé par l'impression d'*existence inhérente*. Malgré leurs habiletés cognitives et magiques formidables, ils sont encore enveloppés d'un voile d'ignorance radical qui est la cause virtuelle d'un processus d'incarnation plus ou moins bien contrôlé. Le germe de la souffrance est encore présent au sein de leur esprit.

Nous reviendrons plus en détail sur ces questions au chapitre 5.

la source de la souffrance. Pour surmonter ces conceptions fausses, il faut voir clairement qu'elles s'attachent à ce qui n'a pas d'existence. Le simple fait de les détester peut certes nous amener à vouloir nous en débarrasser, mais cela ne nous permettra pas de les neutraliser. Il n'est pas même possible de les extraire comme on le ferait d'une épine entrée dans la peau.

Les choses nous apparaissent comme si elles n'étaient pas reliées, comme si elles étaient indépendantes les unes des autres. Mais toute chose est reliée à quelque chose d'autre. Elle émerge en relation de dépendance avec d'autres facteurs. Même si nous n'obtenons pas une connaissance personnelle de cette vérité à partir d'une expérience directe, une solide compréhension intellectuelle nous aidera à déterminer la vue correcte sur le monde. Par elle, nous comprenons que le plaisir et la peine n'apparaissent pas sans cause ni ne proviennent de causes permanentes puisqu'alors nous expérimenterions toujours le plaisir ou la peine. Ils ne proviennent pas non plus de causes incompatibles, mais seulement de causes concordantes. Ainsi, les actions vertueuses constructives donnent lieu à des expériences agréables alors que les actions nuisibles non vertueuses donnent lieu à des expériences désagréables. Nous avons tous une certaine compréhension, plus ou moins élémentaire, de ces vérités.

Le fait que toute chose soit dépendante d'un ensemble de facteurs exclue la possibilité qu'elle puisse exister réellement selon son mode d'apparaître ordinaire en tant que *chose discrète non reliée à toute autre chose*. Par le moyen d'une compréhension de la nature fondamentale des choses, nous réalisons qu'il est possible de se départir des conceptions

fausses qui nous impulsent en différentes directions. L'approche intelligente consiste à réfléchir sur la possibilité d'obtenir la libération. Lorsque nous reconnaissons que la conception des choses comme existantes objectivement^a est une distorsion pouvant être éliminée, nous voyons alors que l'obtention de la libération est réalisable.

La capacité de percevoir la réalité clairement repose sur la pratique d'une expérience intuitive particulière. Ceci ne peut être cultivé qu'à la condition d'avoir développé une forte concentration. De telles capacités de concentration sont empêchées par un manque de disciplines physique et verbale. Ce manque de discipline est propice aux distractions. Une solide base dans la discipline éthique est donc indispensable^b.

^a L'expression *existence objective* se réfère au mode d'existence ordinaire des personnes et des choses. Ceci correspond à l'*impression d'existence inhérente* dont les deux principales caractéristiques induites sont la *réification de réalité* et l'*unité objectale propre*. Le terme d'*objectivité* doit donc être pris ici dans le sens que lui donne la tradition bouddhiste.

Dans les milieux scientifiques, on dit d'un fait qu'il est *objectif* s'il y a un fort consensus pour admettre son existence. On dira, par exemple, que l'existence de la Lune dans le ciel est un fait astronomique *objectif* ou incontestable.

Dans le traité *Distinguer le phénomène du noumène*, le Bodhisattva Maitreya a souligné que les faits de consensus au sein d'un monde (comme le royaume des êtres humains) sont fortement marqués par la *caractéristique d'existence inhérente*. Leur *réification de réalité* semble être incontestable, en raison même de ce fort consensus. Cependant, Maitreya explique que ce type d'objectivité consensuelle large autour d'un fait n'invalide aucunement son *absence d'existence inhérente*. La vérité de cet énoncé est attestée par l'expérience de méditation valide.

^b Tsongkhapa résume ainsi la logique des trois entraînements. « Les trois entraînements permettent aux yogis et yoginis d'accomplir toutes leurs tâches. L'entraînement dans la discipline éthique a pour effet de transformer un esprit distrait en un esprit non distrait. L'entraînement à la concentration (ou l'entraînement mental) fait d'un esprit déséquilibré un esprit équilibré. L'entraînement à la sagesse fait d'un esprit esclave un esprit libéré. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path*, Vol. I (2000), ch. 23, p.

Ces trois formes d'entraînement peuvent aussi être exprimées en termes de vue, de méditation et de conduite. La vue est notre compréhension de la réalité; la méditation a trait au développement de la concentration; et la conduite a trait au développement de ce qui est sain (physiquement, verbalement et mentalement) et au rejet de ce qui est malsain. Ces trois formes d'entraînement sont importantes également dans la vie de tous les jours. Nous ne trouverons pas un travail décent si nous ne sommes pas assez intelligents et nous n'accomplirons rien du tout à moins de pouvoir nous concentrer. Même si nous sommes intelligents et sommes en mesure de nous concentrer sur le travail à faire, il sera impossible de garder l'emploi bien longtemps si nous sommes dénués de principes, malhonnêtes et déplaisants.

Les quatre *Nobles vérités* et le *processus en douze parties de l'émergence en relation de dépendance* décrivent le mécanisme par lequel nous demeurons dans l'existence cyclique. Ces deux groupes d'enseignements nous donnent aussi le moyen de nous libérer de l'existence cyclique. La souffrance et ses causes ont plusieurs niveaux de subtilité. Il est donc nécessaire d'identifier les plus subtils niveaux de la souffrance et de ses causes. À moins que nous extirpions les causes fondamentales de la souffrance, elles continueront à lui donner lieu. Candrakirti propose l'allégorie suivante.

339) La discipline éthique est propice au développement de la concentration en raison du fait qu'elle oblige l'esprit à préserver un intérêt pour les pratiques vertueuses. Elle le contraint à se concentrer sur les ascèses vertueuses et à s'éloigner de l'agir inutile ou néfaste comme, par exemple, les distractions profanes, impermanentes et vides de sens. L'attitude éthique tend à pacifier les émotions perturbatrices et permet de réunir les conditions pour appliquer la faculté d'attention et développer les états supérieurs de concentration comme, par exemple, l'*établissement calme (shamatha)*.

Imaginons un individu inquiet, persuadé de la présence d'un serpent, bien en vie, dans le mur de sa chambre. Une autre personne se présente et lui dit : « Il n'y a pas de raison d'avoir peur puisque manifestement aucun éléphant ne se trouve dans la chambre. » Si, en entendant cette réflexion, l'individu devait se calmer aussitôt, n'aurions-nous pas motif de croire qu'il est insensé? De manière analogue, il est insensé de chercher la libération en portant son attention sur la non-existence des élaborations moins subtiles tout en ignorant les plus subtiles.

Nous considérons tous que les douleurs physiques et mentales sont indésirables. Il est beaucoup plus difficile de reconnaître le plaisir contaminé en tant que forme naissante de souffrance. La recherche du plaisir nous accapare et absorbe la plus grande partie de nos énergies. Cependant, cette quête est destinée, dès son commencement, à échouer. En effet, aucun de ces plaisirs ne peut nous apporter le bonheur réel et durable auquel nous aspirons tant. Le niveau le plus subtil de souffrance est le fait même que ce corps et cet esprit se soient manifestés à partir d'actions contaminées et d'émotions perturbatrices. Cela signifie que la souffrance est inhérente à notre condition présente.

Même si nous pouvons voir un cil sur la paume de notre main, il ne sera pas possible de le sentir si nos mains ont été endurcies par le travail manuel. De la même façon, les êtres ordinaires ne sont pas conscients de la souffrance qui imprègne l'existence conditionnée. Pour les êtres supérieurs qui ont une expérience directe de la réalité, la forme la plus subtile de souffrance est une source constante d'irritation, analogue à un

cil coincé dans l'œil. Ils sentent le besoin impérieux de s'en débarrasser.

La notion d'*existence cyclique* ne se réfère pas uniquement à la vie profane, comme, par exemple, la vie de famille. Et le fait de devenir moine ou moniale ne signifie pas que nous abandonnions l'existence cyclique. La seule façon de l'abandonner est d'arrêter le processus par lequel nous prenons naissance sous l'influence d'actions contaminées et d'émotions perturbatrices. Le *processus en douze parties de l'émergence en relation de dépendance*¹² consiste en deux ensembles de causes et d'effets. Ces deux ensembles doivent s'être présentés au complet afin que se produise une renaissance particulière dans l'existence cyclique. Les deux ensembles sont, d'une part, les *causes de projection et leurs effets* et, d'autre part, les *causes d'achèvement et leurs effets*.

12. Le processus en douze parties, appelé les douze liens de l'émergence en relation de dépendance (*rten 'brel yan lag bcu gnyis*) est normalement présenté dans l'ordre suivant: (1) l'ignorance (*ma rigs pa*) (2) les actions de formation (*'du byed*) (3) la conscience (*rnam par shes pa*) (4) le nom et la forme (*ming gzugs*) (5) les sources (*skyed mched*) (6) le contact (*reg pa*) (7) le sentiment (*tshor ba*) (8) le désir impérieux (*sred pa*) (9) la saisie (*len pa*) (10) l'existence (*srid*) (11) la naissance (*skye*) et (12) le vieillissement et la mort (*rga shi*).

L'ignorance (1), l'action formatrice (2) et la conscience (3) sont les causes de projection. Leurs effets projetés sont le nom et la forme (4), les six sources (5), le contact (6) et le sentiment (7). Les causes d'achèvement sont l'envie impérieuse (8), la saisie (9) et l'existence (10). Les effets qu'ils accomplissent

sont la *naissance* (11), le *vieillissement* et la *mort* (12). Les douze liens qui constituent le processus conduisant à une renaissance ordinaire sont normalement énumérés dans cet ordre^a.

Pour le moment, nous faisons l'expérience d'une vie humaine. Qu'est-ce qui a conduit à cette bonne renaissance? Un moment d'ignorance donna lieu à une action. Que voulons-nous dire ici par ignorance? Dharmakirti¹³ et Candrakirti la définissent – non pas comme une absence complète de toutes conceptions –, mais comme une conception erronée qui est diamétralement opposée à la compréhension juste de la personne et des autres phénomènes en tant qu'ils sont réellement dénués de soi. Cette conception erronée les appréhende comme s'ils existaient en eux-mêmes et par eux-mêmes.

13. Le maître indien Dharmakirti (*Chos kyi grags pa*) vécu au septième siècle. Il avait une expertise particulière dans la définition de la perception valable, les propositions valables des écritures et les personnes valables. Il écrivit sept traités sur la cognition valable. Parmi eux, notons son fameux *Commentaire sur « Le compendium de la cognition valable » de Dignaga* (*Pramāṇāvārttika, Tshad ma rnam 'grel*, P5709, vol. 130)^b.

^a Geshe Sonam Rinchen résume rapidement l'enseignement sur les douze liens. Il est normal de ne pas y voir clair puisque les significations des principaux termes utilisés ne sont pas encore données. En relisant le manuel, principalement le troisième appendice, les enseignements s'éclaireront.

^b Dans le présent contexte, le terme *valable* se rapporte à la vérité et à l'exactitude référentielle. Une perception valable est opposée à une perception non valable comme, par exemple, une illusion d'optique ou une hallucination. Les propositions valables sont les énoncés jugés vrais et les propositions non valables sont celles qu'un individu peut

Asanga et Vasubandhu comparent la fonction de l'ignorance à l'obscurité qui voile les objets. Ils s'y réfèrent en tant que confusion qui, opérant à la manière d'un voile, nous empêche de voir la nature fondamentale des phénomènes et le lien entre les actions et leurs effets.

Toutes les formes de confusion s'enracinent dans la confusion portant sur la nature fondamentale des choses. Que l'ignorance soit définie de la première ou de la seconde manière, elle ne peut être éliminée que par la compréhension de la nature fondamentale de la réalité^a.

considérer comme vraies alors qu'elles sont fausses. Plus généralement, les propositions valables sont celles qui correspondent à l'état du réel. La validité des propositions d'écritures sacrées est plus difficile à définir puisqu'elle dépend d'un ensemble de facteurs convergents dont le principal est l'authenticité, soit la reproduction fidèle de la parole du Bouddha. Puisqu'un lecteur n'est pas en mesure de démontrer logiquement qu'une parole attribuée au Bouddha provienne effectivement de lui, la validité d'un enseignement d'écriture doit s'appuyer sur plusieurs critères, idéalement convergents.

La validité de la personne se rapporte aux caractéristiques d'une personne fonctionnelle. Du point de vue absolu, son soi n'a pas d'existence inhérente. Mais comment une personne dénuée d'existence inhérente peut-elle avoir une existence qui, sur le plan conventionnel, est *valable*? Pourquoi un cadavre cesse-t-il d'être une personne? Ce sont là quelques-uns des problèmes abordés par Dharmakirti.

Dignaga est un autre maître bouddhiste ayant écrit sur la logique, la cognition valable et la perception valable. L'un de ses traités est intitulé *Le compendium de la cognition valable*. L'un des traités de Dharmakirti est un commentaire sur le *Compendium [...]* de Dignaga.

^a Quelle différence peut-on observer entre le premier concept présenté par Dharmakirti et Candrakirti et le second adopté par Asanga et Vasubandhu? Selon la première définition, le voile d'ignorance est une conception particulière sur le mode d'existence des choses qui est *en opposition* avec le mode réel de leur existence fondamentale. Cette conception consiste à penser (de manière explicite ou non) que les choses perçues existent en soi comme des êtres indépendants du processus de perception et d'autres choses du monde empirique. Or, cette conception est invalidée par le raisonnement et quelques formes d'expériences intuitives qui permettent d'établir, au contraire, que tout

objet phénoménal est en rapport de dépendance avec quelques subjectivités constituantes ainsi qu'avec les autres objets phénoménaux de son environnement.

Selon la seconde définition, le voile d'ignorance n'est pas nécessairement une conception qui est le *contraire* du mode fondamental d'existence des choses. Il s'agit ici d'une *absence de perception du mode d'existence fondamental des choses*. Cette absence de perception adéquate peut donc être associée à des conceptions qui ne sont pas nécessairement en contradictions logiques avec le mode d'existence fondamental.

Cependant, on peut se demander si le fait, pour une conscience ordinaire, de ne pas voir le mode d'existence absolu des choses implique qu'elle entretienne (implicitement ou non) une certaine conception sur les choses qui est en contradiction logique avec la conception qui traduit adéquatement leur mode d'être fondamental. Si une conscience ne perçoit pas le mode fondamental d'existence des choses, doit-elle entretenir nécessairement une certaine conception qui est opposée au mode fondamental d'être? Ce sera le cas, seulement si le mode ordinaire des choses est construit nécessairement sur la base d'une conception fausse qui est en contradiction avec le mode d'être réel des choses. C'est précisément ce que nous enseigne le Bouddha. L'ignorance essentielle à la source de l'existence cyclique n'est pas seulement une conception quelconque différente de la représentation adéquate du mode d'être absolu. Ce germe d'ignorance correspond à une conception qui est l'opposé du mode absolu du réel et qui, pour cette raison, est vide de tout référent possible.

Par conséquent, le mode d'appréhension d'une conscience ordinaire s'appuie à la fois sur une absence de perception du mode d'être absolu des choses ainsi que sur la perception fausse de l'existence inhérente, opposée à ce mode absolu de réalité. Toutefois, au cours de la démarche, un méditant pourra commencer à appréhender le mode de réalité absolu tout en persistant à percevoir les choses du monde sous leur apparence trompeuse. Ce type de conscience ambivalente, faite d'obscurité et d'éveil, s'explique par la persistance temporaire des empreintes d'ignorance au sein du continuum mental. Au terme de la démarche, la conscience cesse entièrement de percevoir le monde empirique sous un mode d'existence inhérente. Le germe d'ignorance est alors entièrement éliminé.

Les deux définitions de l'ignorance ont donc des implications analogues quant à la *levée de l'ignorance*. Dans l'un et l'autre cas, la levée du voile de l'ignorance consiste en une perception de l'absence d'existence inhérente de la personne et des choses extérieures. Au premier niveau d'éveil, la conscience perçoit cette absence par l'intermédiaire d'une image conceptuelle. Aux derniers niveaux, la conscience appréhende cette absence d'une façon directe, sans la médiation d'aucune image conceptuelle.

Lorsqu'est présente la confusion relative à la réalité ainsi que la confusion relative au lien entre les actions et leurs effets, on ne considère pas le fait (ou l'on n'en est tout simplement pas conscient) que les mauvaises actions produisent des effets désagréables. On accomplit alors des actes négatifs qui ont le potentiel de conduire à de mauvaises renaissances. Puisque seules des actions positives peuvent conduire à une renaissance humaine, dans le passé nous avons dû ne pas être ignorants du lien entre les actions et leurs effets. Cependant, l'ignorance au sujet de la nature fondamentale du réel était encore présente et, pour cette raison, les actions que nous avons accomplies, bien que vertueuses, étaient contaminées, ayant par là le potentiel de produire une autre renaissance au sein de l'existence cyclique.

Au second moment qui suit une action, elle cesse en laissant une empreinte au sein de la conscience. La conscience, considérée au moment où l'empreinte s'y trouve implantée, est appelée la *conscience causale*. L'empreinte qui repose en elle a le potentiel de projeter une existence. Mais pour cela, il faut que l'empreinte soit activée par les conditions appropriées. L'*ignorance*, l'*action formatrice* et la *conscience* sont comparables analogiquement à trois éléments: l'*individu* qui ensemence une terre, le *germe* mis en terre et la *terre* qui fait fructifier le germe^a.

^a L'analogie peut être comprise de la manière suivante. Il a été dit que le potentiel d'action (laissée par l'action contaminée) est le germe d'une nouvelle existence ou manifestation phénoménale particulière. Il est donc comparable à un *germe*. La nouvelle existence est le *fruit* de ce germe. Pour que le germe fructifie, il est nécessaire qu'il soit présent dans une conscience caractérisée par l'ignorance fondamentale. Ainsi, la *terre* symbolise-t-elle la conscience caractérisée par cette ignorance de base. Les conditions

Dans le cas d'un être humain, qu'est-ce qui a été projeté? Ce sont les différentes étapes du développement dans la matrice maternelle. La première étape, au moment de la conception, est appelée *nom et forme*. Le *nom* se rapporte ici aux agrégats du *sentiment*, de la *discrimination*, des *facteurs de composition* et de la *conscience*. L'élément physique, soit l'ovule fécondé au moment de la conception, constitue la *forme*^a. Ensuite se développent les six *sources* : les facultés de l'œil, de l'oreille, de la langue, du corps et de l'esprit. Les facultés du corps et de l'esprit sont présentes dès la conception, mais à cette deuxième étape, elles se développent de manière plus accentuée.

Le *contact* décrit la capacité de la conscience à discriminer – lorsqu'elle se met en rapport avec des objets – entre ceux qui

d'activation du potentiel laissée par l'action contaminée (le germe) sont symbolisées par l'individu qui met le germe en terre. C'est l'*individu qui enseme*nce.

La conscience causale d'un individu est constituée par l'ensemble des germes qui contiennent, d'une manière potentielle, les différents fruits possibles d'existence phénoménale. Cette conscience causale pourrait donc être comparée à un *grenier* où sont conservées les différentes espèces de germes.

Ces aspects du karma ne sont pas intrinsèquement séparés.

^a Dans le cas d'un esprit qui s'incarne dans le *monde sans forme*, il n'y a pas d'acquisition de corps physique. L'agrégat de la forme demeure d'une façon seulement virtuelle. Voici les précisions données par Tsongkhapa : « Le *nom* désigne quatre des cinq agrégats qui ne sont pas physiques : la *sensation*, la *discrimination*, les *facteurs de composition* et la *conscience*. Quant au cinquième agrégat, la *forme*, si tu renaiss dans le *royaume sans forme*, tu n'as pas de forme effective, mais seulement le germe de la forme. Ainsi, le terme *forme* dans l'expression *nom et forme* se rapporte à toutes les formes, comme l'ovule fertilisé, qui sont appropriées dans l'ensemble des circonstances d'incarnation qui diffèrent de celles qui se rencontrent dans le *monde sans forme*. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. I* (2000), p. 317)

sont plaisants et ceux qui ne le sont pas. Les résultats possibles sont les sentiments plaisants, douloureux ou neutres^a.

Qu'est-ce qui active les empreintes présentes dans la conscience? Ce sont l'*envie impérieuse* et la *saisie*, deux émotions perturbatrices dont la nature est l'attachement^b. Au cours du processus de mort, nous expérimentons l'envie impérieuse en tant que qu'attachement à notre corps. À cela suit la *saisie* d'une existence future. Cette *saisie* est une forme intensifiée d'*envie impérieuse*^c. Puis succède l'*existence*, un

^a Tsongkhapa définit la phase du *contact* de la manière suivante : « Lorsque l'objet sensoriel, la faculté sensorielle et la conscience sont réunis, tu distingues trois types d'objets selon qu'ils sont attrayants, déplaisants ou neutres. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. I* (2000), p. 318) La phase du *contact* est l'établissement d'une relation avec des objets sensoriels par le moyen des facultés. La présence effective de l'objet sensoriel dépend de la conscience et des habiletés de discrimination. Lorsque l'objet sensoriel conscient est produit, trois types de sentiment possibles sont évoqués : le *plaisir*, la *douleur* ou le *sentiment neutre* (parfois appelé le sentiment d'équanimité).

^b L'*envie impérieuse* (ou le désir) est la huitième phase du cycle. Elle apparaît comme l'une des conséquences du *sentiment*, la septième phase. La sensation de plaisir tend à disparaître. Elle ne demeure pas toujours. L'esprit souffre de sa disparition et tend à stabiliser sa présence ou à la reproduire après sa disparition. L'attachement au plaisir, afin de le stabiliser ou de le reproduire, est une première forme de cet attachement appelée l'*envie impérieuse* ou le désir. La sensation de douleur est inconfortable pour l'esprit. Il tend à vouloir s'en débarrasser. Il souffre de son expérience et souffre également de la possibilité de la voir revenir, ne sachant pas comment la neutraliser complètement. Enfin, le sentiment neutre comporte la souffrance d'une absence de plaisir et d'une possibilité de nouvelle occurrence de souffrance. Il est virtuellement douloureux et insatisfaisant. Les trois types de sentiments peuvent évoquer des énergies de désir particulières.

^c La neuvième phase, la *saisie*, est une modalité de l'attachement. À une certaine phase du désir ou du besoin, le non-accomplissement d'un acte semble comporter un sentiment de douleur d'une grande intensité. La douleur de non-réalisation peut devenir tellement grande que l'esprit est incapable de ne pas agir, même si c'est d'une façon irrationnelle. L'esprit est persuadé que l'acte de désir est une solution à la souffrance. Cette dernière semble s'accroître avec le non-accomplissement d'un acte. La phase de la

état de manifestation imminente dans lequel le plein potentiel d'une empreinte a été activé. Cet état précède immédiatement la prochaine existence et est classé comme une action. Il est appelé par le nom de ce qu'il produit, c'est-à-dire la prochaine *existence*^a.

Nous avons un vaste ensemble d'empreintes, à la fois vertueuses et non vertueuses. L'*envie impérieuse* et la *saisie* activent les empreintes qui sont présentes avec le plus de force. Si les empreintes sont d'égales forces, l'*envie impérieuse* et la *saisie* enclenchent l'empreinte avec laquelle nous nous sommes beaucoup habitués ou l'empreinte la plus récente. Lorsque toutes les conditions appropriées sont réunies, le germe que nous avons planté est prêt à pousser. L'*envie impérieuse* et la *saisie* agissent sur l'empreinte de la même façon que l'eau, la chaleur et un terrain fertile opèrent sur une graine. L'*existence* est comparable à un germe dont la pousse est tout juste sur le point d'apparaître. Alors suit la douzième

saisie crée une prédisposition à une nouvelle manifestation destinée à éliminer la souffrance. La nouvelle manifestation qui devient virtuellement imminente correspond à la dixième phase de l'*existence potentielle*.

^a La signification de cette *existence*, considérée dans le cadre de la théorie des douze liens de l'émergence en relation de dépendance, ne doit pas être confondue avec le sens ordinaire d'existence, soit une forme de manifestation particulière de la conscience dans un monde quelconque. Ce premier type d'*existence* est un genre d'acte particulier, soit une *pleine activation d'empreintes*. La pleine activation conduit à un mode de manifestation particulier de la conscience, soit l'existence considérée au sens ordinaire du terme.

La figure rhétorique qui donne à une chose le nom de l'effet qu'elle produit appartient à la catégorie générale de la métonymie. Par conséquent, l'utilisation du terme *existence* pour se référer à cette *pleine activation d'un potentiel d'empreinte* constitue une métonymie.

phase appelée *vieillesse et mort*. C'est de cette façon que nous le percevons de manière conventionnelle.

Mais le moment de conception de l'ovule peut aussi être considéré comme la onzième phase de la *naissance*, après laquelle commence immédiatement le *vieillesse* de la douzième phase^a.

^a Selon la dernière perspective tout juste présentée, la phase *vieillesse et mort* décrit le processus de transformation de la vie elle-même. La composante *vieillesse* du douzième lien n'est pas uniquement ce qu'il est convenu d'appeler normalement par ce terme, soit une dégradation chronique de la forme physique associée à différents types de souffrances comme, par exemple, la maladie, l'affaiblissement de capacités et facultés, la baisse de vitalité, la réduction des sphères d'activité et l'isolement social. La composante *vieillesse* englobe l'ensemble des transformations que l'individu incarné expérimente au cours de sa vie, jusqu'à la mort.

Le terme *vieillesse* est pris dans un sens métonymique : la *partie* (le vieillissement normal) est considérée comme le *tout* de la transformation expérimentée au cours d'une existence effective.

Les phases du cycle ne sont pas séparées par des frontières nettes. Au cours du douzième lien *vieillesse et mort* l'individu pose des actes, expérimente des souffrances, stimule des empreintes de la mémoire profonde, expérimente différents types d'objets et vit des formes d'attachement innombrables. Toutes ces dynamiques sont inscrites dans une incarnation. À la mort, l'esprit humain est séparé de son corps, normalement avec une certaine violence de contrainte. Une fois complètement séparé de son corps, l'esprit se trouve dans un état intermédiaire (un *bardo*) où de nombreux contenus phénoménologiques sont expérimentés : objets, actes, désirs et activation d'empreintes innombrables. En l'une des dernières étapes de la phase intermédiaire de désincarnation, l'esprit aspire avec une force extrême à prendre un certain type d'incarnation. Puis il s'incarne dans un ovule fécondé. Ceci correspond à la onzième phase de la *naissance*. Immédiatement après cette naissance, des transformations s'amorcent, résumées par la douzième phase appelée *vieillesse et mort*. L'ovule fécondé devient un embryon puis se développe jusqu'à devoir sortir de la matrice maternelle. Ensuite, l'enfant amorce son développement de maturation. Il grandit et reçoit une éducation. Son sens d'identité se structure au sein d'une culture. Il devient une personne en apparence dotée d'une autonomie ou d'une existence indépendante. L'esprit s'attribue le *je* et un nom particulier. Il conceptualise toutes les choses selon le mode d'existence inhérente, le voile d'ignorance.

Si nous réfléchissons à ces douze liens dans le contexte de deux vies¹⁴, combien d'entre eux se sont produits dans la vie qui a précédé celle que nous avons maintenant?

14. Le processus peut aussi prendre plus de deux vies. Au cours d'une vie, les trois premières étapes se produisent : l'*ignorance* donne lieu à une action laissant une empreinte sur la conscience. Au cours d'une vie ultérieure, le *désir impérieux* et la *saisie* sollicitent cette empreinte, produisant l'*existence*, la pleine activation de l'impression. Ceci donne lieu à une renaissance dans la matrice, après quoi s'amorce le vieillissement se terminant par la mort^a.

La phase de *mort* englobe non seulement l'étape où le corps est abandonné par l'esprit et se met à se décomposer. Cette phase englobe aussi tous les états post-mortem que l'esprit va expérimenter jusqu'à sa prochaine incarnation en l'un ou l'autre des plans de ce vaste univers.

^a La roue des douze liens se réalise sur une ou plusieurs vies. La réalisation de tous les liens dépend de la configuration d'empreintes déjà présentes dans la mémoire profonde. La création d'une empreinte et son activation peuvent se faire au cours d'une même vie. La rétribution karmique d'un acte (vertueux ou non) pourrait se faire au cours de la même vie, si les conditions sont réunies pour qu'une telle chose se produise. Il est aussi possible que les rétributions d'un acte puissent prendre un nombre considérable d'incarnations avant de se produire.

Chez l'être humain, la règle est que toutes les empreintes karmiques de l'esprit ne s'actualisent pas au cours d'une même incarnation et que les actes posés durant l'incarnation n'ont pas tous une rétribution pendant l'incarnation elle-même. En d'autres mots, les dix liens de la roue (autres que *naissance* et *vieillesse et mort*) englobent plus d'une incarnation.

Les types de réalisation de la roue varient grandement parmi les êtres du cycle. Un mode de réalisation de la roue est lui-même le résultat d'un type de karma spécifique.

Tsongkhapa a enseigné que les liens de la roue nécessitent au plus trois vies pour être complétés. « Même s'il est possible que plusieurs éons séparent les facteurs projetés de leurs facteurs de projection, il est aussi possible que les facteurs projetés s'actualisent au cours de la prochaine incarnation, sans qu'il y ait une incarnation intermédiaire. Puisque les facteurs d'actualisation (*envie impérieuse* (8), *saisie* (9) et *existence potentielle* (10)) et les facteurs actualisés (*naissance* (11) et *vieillesse et*

mort (12)) se produisent sans une incarnation intermédiaire, le nombre minimal d'incarnations pour la réalisation des douze facteurs est de deux. [...] Même sous l'hypothèse du plus long délai possible, la réalisation des douze facteurs ne pourra être reportée à plus de trois vies. Les agents d'actualisation (*l'envie impérieuse (8)*, la *saisie (9)* et *l'existence potentielle (10)*), les facteurs actualisés (*naissance (11)* et *vieillesse et mort (12)*) et les trois facteurs de projection (*ignorance (1)*, *activité composée ou karma (2)* et *conscience (3)*) nécessitent tous leur propre incarnation. De plus, les facteurs projetés (*nom et forme (4)*, *six sources (5)*, *contact (6)* et *sentiment (7)*) sont inclus dans l'incarnation des facteurs actualisés. De plus, même si plusieurs incarnations peuvent se produire entre les facteurs de projections et les facteurs d'actualisation, ce ne sont pas des incarnations appartenant à leur propre cycle d'émergence en dépendance, mais sont plutôt des incarnations d'autres cycles d'émergence en relation de dépendance. En effectuant ces calculs sur deux ou trois incarnations, l'étape de la phase intermédiaire n'a pas été considérée comme une phase séparée. » (*The Great Treatise on the Stage of the Path, Vol. I* (2000), pp. 322, 323)

Les douze liens sont divisés en quatre grandes catégories : (1) les *facteurs de projections* (2) les *facteurs projetés* (3) les *facteurs actualisant* et (4) les *facteurs actualisés* (la manifestation expérimentée en cours d'incarnation).

Les *facteurs actualisés (4)* sont les rétributions karmiques ayant la plus lourde inertie. Ils sont très difficilement transformables au cours de l'incarnation elle-même. Ces facteurs actualisés ressemblent à la chute d'un corps une fois lâché dans le vide. Même si l'individu pose des actes innombrables au cours de sa vie, la configuration générale de son incarnation est très fortement inertielle. Le Bouddha a par contre enseigné que les ascèses de la démarche d'éveil peuvent introduire une plus grande volatilité au sein de ce karma, voire le purifier entièrement. D'une façon générale, les rétributions karmiques (positives ou négatives) des actes posés au cours d'une vie doivent se faire au cours d'une autre incarnation. Ce n'est pas absolument nécessaire si le karma des facteurs actualisés perd de son inertie. Selon la règle générale, un minimum de deux incarnations sera nécessaire pour la réalisation des douze liens.

Les *facteurs actualisant (3)* du processus d'incarnation sont principalement expérimentés dans les états post-mortem.

Les *facteurs projetés (2)* appartiennent aux *facteurs actualisés (4)*. Ce sont les facultés qui permettent à l'esprit de se mettre en rapport avec le monde où s'est produite l'incarnation. Ils sont eux-mêmes affectés de transformations innombrables.

Les *facteurs de projections (1)* sont les liens qui maintiennent l'esprit dans le processus d'incarnation. Ce sont les facteurs qui lancent l'esprit dans le cycle d'incarnations. La source profonde de cette lancée est le voile d'ignorance, le mode de conceptualisation spontané de l'existence inhérente.

La réalisation du cycle des douze liens en trois vies peut s'expliquer de la manière suivante. En supposant un esprit nouvellement engagé dans le cycle, sa première

Les liens qui se produisirent dans la vie antérieure sont l'*ignorance*, l'*action formatrice* et la *conscience*^a. Ensuite, au cours de la vie présente, ce sont les liens appelés l'*envie impérieuse*, la *saisie* et l'*existence*^b. Combien d'éléments eurent lieu au cours de cette vie présente, au sein de la matrice maternelle? Le *nom et la forme*, les *six sources*, le *contact* et le *sentiment* se produisirent dans la matrice^c. À quelle étape sommes-nous maintenant rendus? Nous sommes tous nés et ne sommes pas encore dans les affres de la *mort*. Par conséquent, que nous soyons jeunes ou vieux, nous sommes en train de *vieillir*^d.

incarnation est une génération des *facteurs de projections* (1) comme l'ignorance, le karma et l'esprit conscient. Les empreintes karmiques sont acquises. Ceci conduit à l'acquisition des *facteurs actualisant* (3) qui vont opérer dans l'incarnation subséquente. Les *facteurs actualisant* (3) agissent sur les empreintes et produisent éventuellement la troisième incarnation, un ensemble de *facteurs actualisés* (4).

Puisque les *facteurs projetés* (2) appartiennent aux *facteurs actualisés* (4), la roue des douze liens peut se réaliser en au plus trois incarnations karmiquement liées.

Le Bouddha a expliqué que la roue des douze liens peut être purifiée et la lourdeur du karma transmuée. L'arrêt de la roue des incarnations est réalisable en une seule vie.

^a Il s'agit des *facteurs de projection* qui, par définition, propulsent l'esprit au sein d'un cycle d'incarnations virtuellement interminable.

^b Ce sont les *facteurs d'actualisation* d'une prochaine ou imminente manifestation empirique.

^c Ce sont les *facteurs actualisés*. Le facteur *nom et forme* n'est pas complètement développé à partir de l'entrée dans l'ovule fécondé. Le processus embryologique et la maturation postnatale lui donneront son type développé.

^d Selon cette approche de classification, dès que la naissance a lieu (en tant que prise de contact avec l'ovule fécondé), s'amorce un processus de transformation continue appelé le *vieillissement*. L'auteur n'affirme pas ici que la vieillesse, au sens ordinaire du terme, commence dès la conception, soit l'entrée de l'esprit désincarné dans l'ovule fécondé. Une telle affirmation serait empiriquement fausse. Selon la terminologie de la roue en

La plupart d'entre nous n'aiment pas parler de la mort. Le seul fait d'y penser – pourvu que nous en soyons même capables – est incontestablement déplaisant. Aucun de nous ne souhaite se voir soudainement séparé de ceux que nous aimons, de nos biens et, moins que tout, de ce corps auquel nous restons instinctivement attachés au moment de la mort. La séparation entre le corps et l'esprit nous est vraiment pénible. Elle nous arrache des cris de désespoir. Les effets physiques de la mort sont pénibles. Elle perturbe notre esprit, lui instillant une profonde détresse. La souffrance et la tristesse alors ressenties ne sont qu'un intense tourbillon de malheur.

Au cours de la méditation, nous évoquons ces impressions avec beaucoup de vivacité afin d'en découvrir l'origine. L'agonie de la mort est le résultat du vieillissement et de la maladie lesquels sont une conséquence du fait d'être né. La naissance se produit parce que nous avons été conçus au sein d'une matrice par la force d'une action créée antérieurement. En méditant de cette manière, nous revenons sur nos pas jusqu'au moment initial de l'ignorance. La méditation est alors faite sur l'aspect affligé du processus en douze liens par lequel nous restons dans l'existence cyclique.

Cette méditation peut être faite selon deux directions : de l'ignorance vers la mort et de la mort vers l'ignorance^a. Ceci

douze liens, le terme *vieillissement* désigne tous les éléments en transformation de l'incarnation, du début jusqu'à l'amorce de la mort.

^a La compréhension de la logique progressive de la roue en douze liens permet de comprendre le cycle d'incarnations à partir des *facteurs de projections*, principalement l'*ignorance* ou le voile d'existence inhérente. Cette roue va du premier élément, l'*ignorance*, vers le douzième *vieillissement et mort*.

nous permet de découvrir comment le processus est mis en œuvre par les actions et les émotions perturbatrices. Nous comprenons alors que, à moins d'y mettre un terme, nous ne pouvons échapper à la souffrance. Ce n'est qu'en comprenant le caractère illusoire de l'objet auquel s'attache notre conception fautive d'un soi qu'il devient possible de se débarrasser de l'ignorance qui maintient le processus en mouvement.

Les êtres supérieurs qui ont une connaissance directe de l'absence de soi de la personne et des agrégats n'adoptent aucune action susceptible de donner lieu à une existence cyclique. Quels sont les êtres qui au contraire conçoivent des actes les maintenant dans l'existence cyclique? Des êtres ordinaires, comme vous et moi, qui ne voyons pas la réalité clairement^a. Lorsque l'ignorance cesse de contrôler nos

La logique rétrograde de la roue en douze liens doit permettre au méditant de comprendre comment les *facteurs actualisés* (porteurs d'une souffrance effective ou virtuelle) peuvent cesser de se produire. L'une des conclusions principales de cette méditation sera que l'interruption du cycle d'incarnations est possible par l'élimination de l'*ignorance* (le premier élément et l'un des *facteurs de projection*) et des *facteurs actualisant* qui sont l'*envie impérieuse*, la *saisie* et l'*existence potentielle*. Ces trois derniers facteurs sont résumés par l'expression *émotions afflictives*. L'élimination des *facteurs de projection* et des *facteurs actualisant* permet d'obtenir l'état d'*Arhat*, soit la libération personnelle. Dans ce cas, les impressions résiduelles profondes de l'esprit cessent de s'actualiser d'une manière incontrôlée. Les incarnations deviennent contrôlées ou définitivement interrompues, selon le souhait de l'*Arhat*.

Le mécanisme rétrograde de la roue en douze liens est un résumé de la quatrième *Noble vérité*, la *voie de la cessation de la souffrance*. Le mécanisme progressif (le plus habituel) de la roue est la deuxième *Noble vérité*, la *cause de la souffrance*.

^a Les propos de Geshe Sonam Rinchen témoignent d'une humilité de circonstance. Il est vraisemblable, voire certain, que l'auteur a effectué les méditations et obtenu les expériences intuitives qui en font un être d'éveil non ordinaire.

actions, nous ne créons plus de nouvelles actions entraînant une renaissance dans l'existence cyclique. Néanmoins, nous pouvons être amenés à renaître dans l'existence cyclique en raison des empreintes résiduelles d'actions passées contaminées. Lorsque, en raison d'une familiarité suffisante avec une compréhension directe de la réalité^a, toutes les émotions perturbatrices (incluant l'*envie impérieuse* et la *saisie*) arrêtent, nous ne prendrons jamais à nouveau une autre naissance dans l'existence cyclique puisque, même si les empreintes pour une telle renaissance étaient présentes, elles ne pourraient pas être activées^b. Réfléchissant de cette façon, nous contemplons l'aspect purifié des douze liens : l'absence d'*ignorance* arrête l'*action formatrice*, et ainsi de suite

^a La *compréhension de la réalité* est, par définition, la compréhension de l'*absence d'existence inhérente* des personnes et des choses. Cette compréhension prend deux formes principales : (1) une compréhension intellectuelle (de plus en plus précise et juste au cours de la pratique de méditation) et (2) une compréhension intuitive de la vacuité qui est non conceptuelle.

L'auteur affirme ici que la compréhension intuitive ou directe de la vacuité contribue à éliminer les émotions perturbatrices qui sont les *facteurs actualisant*. L'élimination de ces émotions est l'une des conséquences indirectes de l'élimination graduelle du voile d'*ignorance* (le premier facteur de la roue). Une élimination graduelle commence à s'effectuer avec l'acquisition d'une compréhension intellectuelle de la vacuité. C'est la contemplation directe de la vacuité, en tant que compréhension non intellectuelle, qui contribue le plus fortement à éliminer les *facteurs actualisant*.

Une approche complémentaire d'élimination des *facteurs actualisant* est la discipline éthique.

^b Tsongkhapa écrit à ce sujet : « Les *Destructeurs de l'ennemi* (*Arhats*) ont un karma de projection incommensurable, mais ils sont libres de l'existence cyclique parce qu'ils n'expérimentent aucune émotion perturbatrice. Quand tu as obtenu sur cette question une conviction inébranlable, tu considéreras les émotions perturbatrices comme des ennemis qu'il faut éradiquer. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. I* (2000), p. 323)

jusqu'au dernier élément *vieillissement et mort*. Nous pouvons aussi contempler ce processus selon l'ordre inverse. La cessation du facteur *vieillissement et mort* peut être le résultat de la cessation de la *naissance*. Cette dernière s'arrête s'il n'y plus de conception dans la matrice. La conception ne doit plus se produire si les facteurs *envie impérieuse*, *saisie* et *existence potentielle* ont cessé d'opérer^a. De cette manière, nous retraçons les étapes conduisant à l'arrêt de l'existence cyclique. Nous comprenons que cet arrêt est la cessation de *l'ignorance*.

La personne qui crée les causes produisant la renaissance dans l'existence cyclique et qui expérimente ses résultats n'a pas d'existence inhérente. Elle existe en tant que simple attribution. L'écoute, la réflexion et la méditation sont nécessaires pour le comprendre et ainsi empêcher, de manière décisive, l'existence de l'objet ordinaire – une personne existant de manière inhérente – à laquelle notre conception d'un soi se trouve attachée. Ceci demande une étude approfondie, une recherche personnelle et l'utilisation du raisonnement.

Une fois que nous nous sommes familiarisés avec la terminologie fondamentale, il n'est pas difficile de comprendre les douze liens et leur mode de fonctionnement. Tout dépend de la manière dont nous utilisons cette compréhension ainsi que de la façon dont nous l'utilisons afin de mettre un terme à l'existence cyclique. Même si nous ne pouvons pas encore

^a Dans le texte anglais, l'expression *action formatrice* apparaît au lieu d'*existence potentielle*. Il s'agit d'une erreur puisque, selon le contexte, l'auteur se réfère aux trois *facteurs actualisant* qui résument les émotions perturbatrices.

surmonter notre ignorance relative à la nature fondamentale de la réalité, nous pouvons réduire notre ignorance concernant le rapport entre les actions et leurs effets en apprenant, par exemple, à distinguer entre l'agir bénéfique et celui qui ne l'est pas, à la lumière d'une compréhension des effets particuliers que ces deux modes d'action doivent avoir. Nous essayons de vivre conformément à cette compréhension en cultivant ce qui est bénéfique et en rejetant ce qui ne l'est pas. La méditation sur les douze liens nous aide à poser un diagnostic sur notre véritable condition présente afin d'en révéler les causes. Nous pouvons alors déterminer si un traitement quelconque est possible. Si oui, la seule chose sensée qui reste à faire est de suivre le traitement.

(5) Ceux qui, par le moyen de leur souffrance propre, veulent vraiment éliminer complètement toute la souffrance des autres sont des personnes d'aptitude suprême.

Une expérience approfondie dans les pratiques des niveaux initial et intermédiaire est nécessaire en tant que fondement aux pratiques des personnes ayant des aptitudes supérieures. Avec une telle expérience, nous reconnaissons l'ampleur et l'intensité exactes de la souffrance au sein de l'existence cyclique. Nous réalisons aussi que nous avons eu des corps de toutes sortes au cours de ces renaissances innombrables que nous avons prises. Au cours de ces renaissances, des êtres vivants innombrables ont été nos parents. En fait, il n'y a pas un seul être vivant au sujet duquel, on pourrait affirmer avec

certitude : « Celui-ci n'a jamais été ma mère ». Nous commençons à les voir non seulement comme nos mères, mais comme des mères immensément gentilles qui se noient dans l'océan de la souffrance. Sans répit, elles expérimentent la souffrance de la douleur et du changement ainsi que la souffrance omniprésente du conditionnement. Une pleine compréhension de notre propre souffrance nous permet d'éprouver pour ces êtres vivants la compassion et une profonde empathie. Alors peut émerger une forte aspiration à les libérer complètement de la souffrance et de ses causes, de sorte qu'ils n'aient plus jamais à souffrir. Mais lorsque nous nous demandons si, en fait, nous sommes en mesure de réaliser une telle chose, nous voyons bien que nous n'avons pas en ce moment les capacités nécessaires. Seul un être illuminé est en mesure de les aider de la façon la plus appropriée.

Avec le sentiment de ne pouvoir supporter la souffrance des autres, nous souhaitons intensément pouvoir les soulager de toutes leurs douleurs et leur offrir tous les types possibles de bonheur. Mais le simple fait de le souhaiter n'est pas suffisant. Pour accomplir leur bien-être, nous devons actualiser notre potentiel d'illumination. À cette fin, nous nous entraînons de différentes façons, perfectionnant les moyens habiles et la sagesse en nous efforçant de les combiner.

En contemplant le côté affligé du processus en douze parties – processus en raison duquel nous demeurons prisonniers de l'existence cyclique –, nous développons une intense aspiration à lui échapper. La méditation sur les douze liens de l'émergence en relation de dépendance ainsi que sur les quatre *Nobles vérités* – qui en sont un résumé synthétique – peut nous

conduire à la libération personnelle. Même si nous atteignons la libération hors de l'existence cyclique en suivant les sentiers de l'*Auditeur* et de *Celui qui se réalise en solitaire*, nous n'aurons pas complètement actualisé notre potentiel véritable^a. Bien que nous ayons réussi à mettre un terme aux émotions perturbatrices qui font obstacle à la libération, leurs empreintes – lesquelles empêchent la connaissance de tous les phénomènes – demeureront néanmoins présentes dans le continuum de l'esprit^b. Pour surmonter toutes les limitations, nous devons éventuellement aller plus loin que cet état bienheureux de la paix personnelle et entreprendre les pratiques du *Grand véhicule* (*Mahayana*).

^a Le *potentiel véritable* de l'esprit désigne la nature d'un Bouddha parfaitement accompli. Elle est présente virtuellement dans la profondeur de l'esprit. Cette nature d'éveil achevée englobe l'état bienheureux de la liberté obtenu par les *Auditeurs* et les *Éveillés solitaires*. Bien qu'elle l'englobe, elle le dépasse aussi par la noblesse de la motivation et les habiletés formidables que le plein éveil confère. L'une des caractéristiques du plein éveil est l'omniscience, la connaissance de tous les phénomènes. Une autre est la maîtrise achevée des habiletés magiques, utilisées dans le respect des sphères de liberté individuelle.

^b Les deux principaux obstacles au plein éveil sont les émotions perturbatrices et les empreintes résiduelles. Avec la mise en suspens des émotions perturbatrices et la contemplation de la réalité (la vacuité), l'esprit peut obtenir l'éveil moindre des *Auditeurs* et des *Éveillés solitaires*. Le plein éveil d'un Bouddha parfaitement accompli s'obtient par la mise en suspens des empreintes résiduelles.

Cette mise en suspens des empreintes ne peut être considérée comme un effacement de mémoire. En effet, le Bouddha a enseigné que son éveil lui avait permis d'obtenir une compréhension parfaite de ses vies antérieures, excluant une disparition partielle ou complète de mémoire. La mise en suspens d'impressions résiduelles signifie que l'esprit s'est entièrement détaché du moindre rapport d'identification à quelques traces de la mémoire. La mémoire profonde est alors entièrement reprise par l'esprit en l'absence de voiles d'identification fallacieux. Dans cet état, l'esprit est apte à contempler le réel sans aucune limite cognitive.

Candragomin¹⁵ dit que la tâche véritable d'une personne d'aptitude supérieure ne peut se réduire à rechercher le bonheur et à éviter la souffrance au cours de la présente vie. Si vous mettez devant une vache une pile d'herbes et une cuve d'eau propre, elle mangera et boira jusqu'à satiété. La préoccupation immédiate d'une vache est le confort et le bien-être. À quoi ressemble un grand être? Le Soleil et la Lune dissipent l'obscurité sans la moindre difficulté. La Terre supporte de bon cœur tout ce qui repose sur elle. Les grands êtres acceptent joyeusement et de bon cœur la responsabilité d'alléger les souffrances de tous les êtres. Ils souhaitent leur apporter le bonheur. Si nous voulons devenir comme eux, nous devons nous entraîner à l'*intention altruiste*.

15. Candragomin, un contemporain de Candrakirti, était hautement respecté en tant qu'érudit. Il fut l'auteur de plusieurs ouvrages dans les principaux champs de connaissance comme, par exemple, la médecine, la grammaire et les arts. Lui et Candragomin se livrèrent à des débats pendant sept ans à Nalanda. Candragomin défendait le point de vue de l'école *Voie du milieu autonomiste* (*Svatantrika-Madhyamika*), alors que Candrakirti défendait le point de vue de l'école *Voie du milieu conséquentialiste* (*Prasangika-Madhyamika*)^a.

^a Le résumé suivant permettra d'y voir un peu plus clair.

La *Voie du milieu* (le *Madhyamika*) est une école de pensée sur la vacuité (le réel absolu) qui soutient qu'elle n'est pas représentable à la manière d'un objet conventionnel doté de caractéristiques réifiées. Elle soutient de plus que cette vacuité n'est pas identique à un néant, un rien ou une absence complète de quoi que ce soit. Cette école de pensée approche la vacuité (la réalité absolue) selon une perspective qui est située au *milieu* entre les deux thèses diamétralement opposées : la thèse d'une existence conventionnelle et la thèse d'un néant conventionnel. Cette école défend donc une *voie du milieu* dans la compréhension intellectuelle préliminaire de la vacuité.

Les deux écoles auxquelles on vient tout juste de se référer se différencient par la méthode de raisonnement privilégiée pour comprendre la vacuité et en démontrer la présence réelle, irréductible à une présence ordinaire réifiée ou à un néant ordinaire réifié. Elles ne se distinguent pas au niveau de la perspective propre de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*).

L'approche dite de *raisonnement autonome* (ou *autonomiste*, *svatantrika*) soutient qu'il est possible d'accéder à une compréhension intellectuelle correcte de la vacuité en utilisant des raisonnements qui acceptent quelques affirmations conventionnelles entretenues par l'esprit ordinaire. Selon cette perspective, il serait possible de s'appuyer temporairement sur le sens commun, à titre pédagogique, afin de conduire l'esprit ordinaire à voir que le mode d'apparence d'existence inhérente (le voile d'ignorance) est une illusion : il est faux, même selon la rationalité conventionnelle ordinaire.

L'approche dite de *raisonnement par conséquences* (ou *conséquentialiste*, *prasangika*) soutient plutôt que la meilleure façon de conduire un esprit à une compréhension intellectuelle correcte de la vacuité est d'utiliser principalement (sinon uniquement) des raisonnements démontrant le caractère paradoxal de la moindre affirmation soutenue par l'esprit ordinaire sur l'existence réifiée du réel. Ici, l'approche de raisonnement ou d'argumentation ne nécessite pas l'acceptation de la moindre affirmation positive propre au sens commun ordinaire. La seule chose qui est acceptée est la logique conventionnelle de l'adversaire. Car si cette logique n'est pas même acceptée, il n'y aura aucun moyen de produire un raisonnement logique, accepté par l'autre, conduisant à quelques contradictions décisives obligeant une réévaluation du sens commun réifié.

Tsongkhapa a affirmé que le mode d'existence inhérente n'est pas une vérité conventionnelle. Il s'agit d'une fausseté conventionnelle, démontrable par la logique conventionnelle. La non-perception de sa fausseté est une erreur de rationalité conventionnelle.

L'approche *autonomiste* peut être utile pédagogiquement. Elle permet de faire l'interface plus facilement avec l'interlocuteur. Le Bouddha en a fait usage en certains cycles d'enseignements. L'un des risques de l'approche est de renforcer une certaine thèse illusoire sur le réel ordinaire que l'on peut résumer de la façon suivante : *même si les réalités sont vides d'existence inhérente, elles auraient néanmoins leurs caractéristiques conventionnelles propres en raison du fait qu'il est possible de converger en commun sur une description du réel*. Or un raisonnement conventionnel plus subtil permet de voir que même les caractéristiques conventionnelles des objets, partagées dans un collectif, n'ont pas d'existence inhérente.

Pour cette raison, l'approche de raisonnement par le moyen de conséquences paradoxales (*prasangika-madhyamika*) semble mieux protéger l'esprit contre une adhésion à la thèse d'existence inhérente de caractéristiques conventionnelles ainsi qu'à

la thèse que la rationalité conventionnelle aurait un ensemble de caractéristiques nécessaires.

Le débat entre Candrakirti et Candragomin visait à voir comment utiliser la meilleure approche de raisonnement pour conduire l'esprit à une compréhension intellectuelle juste de la vacuité, sans la moindre trace résiduelle de réification.

Puisque le Bouddha a lui-même utilisé différentes approches pédagogiques pour présenter l'enseignement d'éveil, il semble que la réponse à ce débat se résume tout simplement dans la maîtrise des habiletés pédagogiques et l'adaptation de l'enseignement aux différentes aptitudes des esprits. Comme l'enseigne Candrakirti dans ses *Paroles claires (Prasannapada)* : « Les Bouddhas aident les disciples ne comprenant pas la réalité en utilisant ce que ces individus acceptent ou considèrent être vrais. »

Si l'approche *autonomiste* est utilisée sans adhésion à une thèse implicite sur l'existence inhérente des caractéristiques partagées en commun, alors on peut dire qu'il s'agit d'une approche pédagogique légitime afin de faire découvrir la vacuité.

Tsongkhapa a soutenu que l'approche intellectuelle supérieure de la vacuité est celle de la *Voie du milieu par conséquences*. Il n'a pas affirmé que les autres approches soient entièrement fausses ou pédagogiquement inutiles en certaines circonstances.

Tsongkhapa résume comme suit la distinction essentielle entre les deux écoles. « Ainsi, lorsque la justification (ou raison) utilisée pour démontrer la thèse (le probandum) est acceptée par les deux parties du débat, en s'appuyant sur le type de cognition valide expliquée antérieurement, alors nous avons ce qu'il est convenu d'appeler une justification (ou raison) *autonome (svatantra)*. Lorsque cette justification (ou raison) n'est pas établie de cette manière et que la thèse à prouver (le probandum) est démontrée uniquement en s'appuyant sur les trois critères (de raisonnement valide) que la partie adverse admet comme étant réunis (ou présents), alors cela constitue le noyau de la méthode de conséquences (*prasangika*). Il est vraiment clair que ceci est ce qu'a enseigné Candrakirti. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), ch. 21, p. 274) Les trois critères de raisonnement valide sont une représentation de la structure de raisonnement déductif simple selon la tradition bouddhiste : (1) un sujet ayant des caractéristiques (2) une proposition permettant de tirer une conséquence de certaines caractéristiques et (3) une autre proposition soutenant que le sujet possède les caractéristiques permettant d'utiliser la proposition précédente. Le probandum est la conclusion tirée relativement au sujet. Dans un argumentaire typiquement *conséquentialiste (prasangika)*, l'individu s'appuie seulement sur les critères de raisonnement valide utilisés par la partie adverse, sans lui-même soutenir leur validité. Il ne se compromet jamais à accepter la validité des arguments de l'autre, l'objectif étant seulement de montrer que les positions de l'autre ont par elles-mêmes des conséquences inacceptables.

Candragomin avait une dévotion particulière pour Avalokiteshvara et Tara. La tradition rapporte le récit suivant. Une vieille et très pauvre femme avait une fille qui allait se marier. Un jour, elle entendit dire que Candrakirti était riche. Elle partit donc à Nalanda pour lui demander de lui offrir quelques bijoux pour sa fille. Candrakirti lui dit alors qu'il était un moine pleinement ordonné et que tous ses biens appartenaient en fait à la communauté. Il ajouta que Candragomin, étant laïque, pourrait sans doute l'aider. Cependant, Candragomin vivait très simplement et ne possédait que ses vêtements et livres. Attristé de ne pouvoir lui offrir ce qu'elle voulait, il pria une peinture de Tara installée sur son mur. Soudainement, Tara prit vie, enleva ses bijoux et les donna à Candragomin pour qu'il les remette à la vieille dame. Après cet événement, cette image de Tara fut appelée *Tara sans bijoux*.

La définition que donne Candragomin d'un pratiquant de grande aptitude se retrouve dans la *Lettre à un disciple* (*Śiṣyalekha*, *Slob springs*, P5683, vol. 129), adressée à un moine qui souhaitait établir une relation avec une princesse. Dans cette lettre de recommandation, Candragomin lui rappelle les raisons pour maintenir ses règles d'entraînement, les bienfaits qui en dérivent et les désavantages de ne pas le faire.

C'est le signe d'une réelle compassion lorsque l'on pense ainsi : « Ne serait-il pas merveilleux si tous les êtres étaient libres de souffrance? Puissent-ils être libres de la souffrance! » La présence de l'amour se révèle par une pensée comme celle-ci : « Ne serait-il pas merveilleux s'ils étaient tous heureux? Puissent-ils être heureux! » Un grand être va plus loin encore et pense ainsi : « Puissé-je les libérer de la souffrance! Puissé-

D'autres précisions seront apportées ultérieurement, principalement dans le contexte du chapitre 5.

je leur donner le bonheur! » Ces formes particulières de compassion et d'amour soulignent l'éveil de la disposition propre au *Grand véhicule* (*Mahayana*). La combinaison de ces deux intentions est appelée le *souhait particulier*. Ce souhait n'apparaîtra pas à moins que nous ayons développé une forte motivation à se retirer de l'existence cyclique, car c'est en prenant conscience de notre condition présente que nous pouvons développer une sincère et complète empathie pour les autres^a.

Le *Grand véhicule* (*Mahayana*) comprend le *Véhicule causal*, appelé le *Véhicule de perfection*, ainsi que le *Véhicule résultant*, appelé le *Véhicule du mantra secret*^b. Cependant, il

^a Le *souhait particulier* est composé de la compassion universelle et de l'amour universel. En un autre passage, Geshe Sonam Rinchen soutient que le *souhait particulier* est associé à une volonté de prendre la responsabilité d'apporter l'amour et la compassion aux êtres sensibles. Selon cette définition, le *souhait particulier* correspond à l'*intention altruiste d'engagement*. Si le *souhait particulier* devient la motivation d'une illumination complète, leur synthèse correspond à l'*esprit d'éveil* (le *bodhicitta*) cultivé par les Bodhisattvas.

Le Geshe affirme également que le plein développement du *souhait particulier* dépend d'une adéquate compréhension des souffrances présentes dans le cycle des incarnations. Ce *souhait particulier* est donc susceptible de se développer chez les individus qui aspirent à se libérer du cycle. Cependant, un *Auditeur* n'est pas obligatoirement amené à développer le *souhait particulier*. Pour cela, il lui faudra s'être préalablement familiarisé avec l'*intention altruiste* dont la forme la plus simple est le *souhait altruiste universel* résumé par les quatre incommensurables. Si l'*Auditeur* se familiarise continuellement avec l'*intention altruiste*, il lui sera possible éventuellement de développer le *souhait particulier* et de le mettre au fondement de la démarche d'éveil.

Voir le quatrième appendice.

^b Le *Véhicule causal* est le véhicule de réalisation bouddhiste qui s'appuie sur l'accumulation progressive de mérites et l'accroissement de sagesse par la méditation. Les mérites sont acquis par la pratique des cinq principales perfections : le don, la patience, l'éthique, l'effort enthousiaste et la concentration. La *sagesse* s'accroît par la

ne suffit pas que nos pratiques appartiennent au *Grand véhicule (Mahayana)*. Nous devons également être des pratiquants du *Grand véhicule (Mahayana)*. Concernant la vue de la réalité, les systèmes philosophiques de la *Voie du milieu (Madhyamika)* et de l'*Esprit seulement (Cittamatra)*^a

méditation sur la vacuité principalement. Le sentier est appelé le *Véhicule causal* en raison du fait que les deux ensembles de causes (mérites et sagesse) vont éventuellement permettre ou *causer* le plein éveil.

Le *Véhicule résultant* est aussi un véhicule de réalisation bouddhiste. Il ajoute au précédent véhicule une dimension énergétique très puissante. Le disciple médite, selon différentes approches, sur le *résultat de la démarche d'éveil* en l'inscrivant au sein de l'imagination. Par la concentration, le symbole du résultat tend à produire très rapidement le résultat effectif lui-même. Le présent traité consacre quelques pages à la démarche tantrique au chapitre 6. Les expressions *Véhicule tantrique*, *Véhicule du mantra secret*, *Véhicule résultant* et *Véhicule vajra* sont des expressions équivalentes. Les formes de démarche tantrique varient en fonction des niveaux de maîtrise atteints. Il est de règle que le disciple tantrique possède une excellente base dans le *Véhicule causal* ou le *Véhicule de perfection*.

^a L'école de la *Voie du milieu (Madhyamika)* propose une approche de la vacuité qui tend à éviter l'acceptation d'une thèse sur l'essence de la nature profonde du réel. Cette approche s'appuie surtout sur les discours de *perfection de sagesse* du deuxième cycle d'enseignement du Bouddha. L'école de l'*Esprit seulement (Cittamatra)* adopte une approche de la vacuité qui s'inspire principalement (mais pas uniquement) des sutras du troisième cycle d'enseignement. Dans ce cycle, le Bouddha déclare que les enseignements du deuxième cycle contiennent une doctrine non explicite que le troisième cycle met en lumière de façon claire. Le Bouddha introduit la doctrine selon laquelle la racine de l'esprit (la huitième conscience) contient en germe la Nature de Bouddha. Le retournement de la huitième conscience est l'éveil. Dans le troisième cycle d'enseignement, le Bouddha décrit des phénomènes absolus qui ne sont pas relatifs comme, par exemple, l'éveil lui-même et l'ensemble des habiletés d'un *Éveillé*. Dans le *Discours du grand tambour du dharma* (appartenant au troisième cycle d'enseignement), le Bouddha affirme ceci : « Tous les sutras traitant de la vacuité comportent des aspects non révélés. Seul ce présent sutra est l'énonciation insurpassable ne comportant aucun aspect non dévoilé. » Il ajoute un peu plus loin : « Tous les êtres sensibles qui transmigrent dans le cycle de la vie et de la mort ne possèdent pas de soi en contrôle. L'absence de cet autocontrôle est la signification de l'*absence de soi* que j'ai expliquée. » Le soi véritable d'un *Éveillé* parfaitement accompli comporte la

comportent également les principes philosophiques du *Mahayana*¹⁶.

16. La distinction entre les principes du *Grand véhicule* (*Mahayana*) et ceux du *Petit véhicule* (*Hinayana*)^a n'est pas faite sur la base de la perspective philosophique^b. Un adepte des

plénitude des habiletés magiques qui sont des phénomènes absolus. Le Bouddha a déjà soutenu, dans le *Discours offert au magicien Bhadra*, que son corps d'émanation pouvait demeurer intègre même au sein d'une dissolution cosmique, affirmant ainsi implicitement que son corps d'émanation pur n'est pas un phénomène relatif dépendant de causes manifestées inscrites dans le cycle.

Dans le *Discours de l'entrée à Lanka*, le Bouddha explique que la doctrine de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) signifie que toute réalité phénoménale (interne ou externe) expérimentée par l'individu est une projection de l'esprit profond. L'éveil consiste à mettre un terme aux projections incontrôlées. L'élimination des projections incontrôlées permet d'obtenir le soi d'Éveil, dominant le cycle des incarnations.

La doctrine de la *Voie du milieu* essaie de mettre en suspens les projections conceptuelles sur la vacuité de manière à libérer une vision pure du soi profond, identique à la Nature de Bouddha.

Les deux écoles, *Voie du milieu* et *Esprit seulement*, sont compatibles sur le fond doctrinal. Elles valorisent le même idéal d'illumination fondée sur l'*intention altruiste*.

^a Le *Petit véhicule* (*Hinayana*) correspond à l'ensemble des sentiers bouddhistes de réalisation qui ne donnent pas une place absolument centrale à l'*esprit d'éveil* (*bodhicitta*) cultivé dans le *Grand véhicule*. Cet *esprit d'éveil* est l'aspiration au plein éveil, l'illumination complète, afin de venir en aide à tous les êtres engagés dans le cycle des incarnations.

La perspective philosophique centrale du *Grand véhicule* est la quête de l'éveil selon une *intention altruiste* que résume le *souhait particulier* mentionné précédemment. Un individu peut appartenir à une école bouddhiste du *Grand véhicule* sans avoir encore réussi à générer le *bodhicitta* de manière spontanée. Il appartient cependant au *Grand véhicule* par le fait que son école propose une doctrine sur le *bodhicitta* et encourage, par différentes méditations préliminaires, la génération de l'*intention altruiste* d'éveil. Un disciple peut ainsi appartenir à une école du *Grand véhicule* sans avoir réellement adopté les pratiques qui lui donnent sa particularité.

^b Dans la version anglaise originale, Ruth Sonam écrit que la distinction entre le *Grand véhicule* (*Mahayana*) et le *Petit véhicule* (*Hinayana*) est faite sur la base de la

principes du *Grand véhicule (Mahayana)* n'est pas nécessairement un pratiquant du *Grand véhicule*^a. Cependant l'absence de soi des phénomènes est présenté comme étant l'objet de méditation principal des pratiquants du *Grand véhicule (Mahayana)* qui aspirent à atteindre l'illumination complète afin de venir en aide à tous les êtres vivants. Cette obtention de l'illumination dépend de l'élimination des obstructions à la connaissance de tous les phénomènes (*shes sgrib*). Cette élimination est seulement possible par la compréhension de l'absence de soi des phénomènes^b. Pour les adeptes de la perspective de la *Voie du milieu conséquentialiste (Prasangika-Madhyamika)*, il n'y a pas de différence, sur le plan de la subtilité, entre l'absence de soi des personnes et l'absence de soi des autres phénomènes. Pour les autres écoles philosophiques cependant, l'absence de soi des autres phénomènes est jugée plus subtile que l'absence de soi des personnes.

La distinction entre le *Grand véhicule (Mahayana)* et les autres véhicules de pratique n'est pas faite sur la base de perspectives philosophiques, mais sur la base de l'attitude et

perspective philosophique, en contradiction avec un prochain énoncé de Geshe Sonam Rinchen. Il s'agit d'une erreur que j'ai corrigée.

^a Cette autre phrase, en apparence contradictoire, peut être interprétée de la manière suivante. Un individu pourrait adopter les principes philosophiques du *Grand véhicule* – comme, par exemple, ceux de la *Voie du milieu conséquentialiste (prasangika-madhyamika)* – sans être un véritable pratiquant du *Grand véhicule*, tenu d'entretenir l'*intention altruiste d'éveil* (le *bodhicitta*). Si l'individu n'adopte pas l'*intention altruiste*, il n'est pas véritablement un pratiquant du *Grand véhicule*, même s'il adopte la perspective philosophique dominante de ce véhicule.

^b L'*absence de soi* signifie la même chose que l'*absence d'existence inhérente*. Ce *soi* est un autre nom de l'*existence inhérente*, appelée encore l'apparence fictive d'existence inhérente. On l'appelle aussi l'*existence vraie*. Cette dernière expression est une contraction de l'expression suivante : *existence en apparence vraie*.

de la conduite^a. Pour cette raison, Atisha insiste beaucoup sur l'*intention altruiste* et consacre la plus grande partie du texte à décrire (1) le rituel par lequel nous prenons l'engagement d'atteindre l'illumination afin de venir en aide à tous les êtres vivants (2) l'entraînement qui fait suite à cet engagement et (3) les résultats qui en proviennent.

Idéalement, nous approchons l'étude et la pratique du *Grand véhicule (Mahayana)* avec l'*intention altruiste* elle-même. Mais parce qu'elle n'est pas facile à développer, nous devons au moins apprécier jusqu'à quel point elle est sublime et nous sentir inspirés par elle. Même si elle ne se manifeste pas en nous pour le moment d'une façon naturelle, nous pouvons la cultiver avec régularité. En s'appuyant sur une telle *intention altruiste*, chacune de nos actions positives devient une pratique du *Grand véhicule (Mahayana)*. La nature de notre intention introduit une énorme différence qualitative dans notre vie. Nous pouvons faire quelque chose de tout à fait ordinaire ou banal – cela pourrait même, au premier abord, sembler frivole –, mais si l'intention d'aider tous les êtres vivants est présente, alors il s'agit là d'une pratique de Bodhisattva. Inversement, nous pouvons exécuter ce qui semble être, à première vue, une pratique spirituelle. Cependant, si la motivation juste n'est pas présente, ce ne sera rien d'autre qu'une activité ordinaire^b.

^a L'essentiel du *Grand véhicule (Mahayana)* est l'*intention altruiste d'éveil*, le *bodhicitta*. Si le véhicule de réalisation est bouddhiste et que l'on y cultive le *bodhicitta*, alors il s'agit d'un *Grand véhicule*, quoi qu'il en soit, par ailleurs, de la perspective philosophique qui y prédomine.

^b Il s'agira d'une activité religieuse inspirée par des motivations égoïstes et qui correspond, pour cette raison, à une pratique religieuse de l'individu ayant des

Partout dans le monde des gens consacrent leurs vies à aider les autres. Ils travaillent à soulager la maladie, la détresse et la pauvreté. Ils s'efforcent de fournir les biens et les équipements nécessaires à une existence décente. Leur consécration est une grande source de joie et d'inspiration. S'ils font ce travail en étant inspirés par un amour et une compassion véritables, il s'agit d'une pratique ineffable de Bodhisattvas. Ce n'est pas toutes les formes de bonté ou de charité qui peuvent être considérées comme une *intention altruiste* tenant compte du bien de tous les êtres vivants sans aucune exception. Il est important de comprendre la véritable ampleur de cette intention, de saisir le vaste champ qu'embrasse l'aspiration du Bodhisattva. Même si nous possédons cette *intention altruiste*, ce que nous pouvons accomplir pour les autres est nécessairement limité par notre niveau d'endurance ou l'éventail de nos ressources physique et mentale. Afin de développer nos ressources, nous nous entraînons dans les moyens habiles et la sagesse selon les pratiques des six perfections, mettant à profit les méthodes expliquées dans le sutra et le tantra.

Que notre pratique quotidienne soit courte ou longue, elle devrait constituer un sentier complet vers l'illumination. Alors, même si nous ne réussissons pas à développer de grandes réalisations, nous aurons au moins été capables d'intégrer des impressions de grande valeur. Bien qu'un sentier partiel de pratique puisse être utile, il ne peut conduire à l'illumination complète. Pour qu'une voiture puisse nous conduire à

motivations inférieures ou intermédiaires. C'est une activité *ordinaire* en ce sens qu'elle n'est pas *extraordinaire* comme celle d'un Bodhisattva.

destination, il faut que toutes ses composantes soient en bon ordre. Si des parties essentielles manquent, nous n'irons pas très loin.

L'*intention altruiste* ne peut pas émerger sans que nous ayons la grande compassion. Au début de son traité, *Le supplément au traité intitulé « La voie du milieu »*, Candrakirti fait l'éloge de la compassion en raison de son importance au début, au milieu et à la fin de la démarche^a. Il dit :

La compassion seule est vue comme le germe de la riche récolte obtenue par un Être victorieux. Elle est l'eau qui permet sa croissance, elle est le processus de fructification qui en fait une source d'utilité. Pour cette raison, je rends hommage en premier lieu à la compassion.

La compassion est nécessaire au début de la démarche parce qu'elle nous donne l'impulsion de développer *l'intention altruiste*. Dans la phase intermédiaire de la démarche, elle nous donne la force de persévérer dans la pratique des sentiers qui conduisent à l'illumination. Enfin, une compassion analogue à celle des êtres illuminés nous entraîne à vouloir tourner continuellement la roue des enseignements au bénéfice des créatures vivantes.

Après avoir esquissé de manière concise les trois niveaux d'aptitude, Atisha nous promet ensuite d'expliquer les sentiers

^a Le traité intitulé *La voie du milieu* est le fameux texte où Nagarjuna présente un ensemble de raisonnements donnant accès à une compréhension sans projections conceptuelles sur la vacuité, l'*absence d'existence inhérente*. Candrakirti a écrit un commentaire sur ce traité nommé le *Supplément* [...].

vers l'illumination. Il décrit assez clairement les sentiers relatifs au *Véhicule de perfection* et traite, brièvement seulement, des sentiers du *Mantra secret*, appelé aussi le *Véhicule du vajra*^a.

(6) Pour ces êtres vivants d'excellente nature qui désirent l'illumination suprême, je vais maintenant expliquer les méthodes parfaites enseignées par les maîtres spirituels.

Qui sont ces *êtres vivants d'excellente nature*? Les êtres vivants ont des propensions et aspirations fort différentes. Atisha se réfère ici à ceux qui ont l'aptitude la plus élevée, ceux qui, comme il le dit lui-même dans la cinquième stance, *veulent réellement mettre un terme définitif à la souffrance des autres*. En développant la grande compassion, ils ont éveillé leur disposition au *Grand véhicule (Mahayana)* en chérissant le *souhait particulier* de prendre la responsabilité personnelle d'œuvrer au bien des autres. Dans cette stance et la précédente, Atisha décrit l'individu idéal pouvant recevoir les instructions qu'il s'apprête à transmettre. Ces stances répondent aussi à la première des sept questions que Jangchup Wö posa à Atisha :

^a Le *Véhicule de perfection* est le sentier du sutra. Le *Véhicule du mantra secret* (appelé aussi le *Véhicule du vajra*) est le sentier du tantra. Le *Mantra secret* possède plusieurs étapes appelées *sentiers*. Selon la tradition de Geshe Sonam Rinchen, le *Mantra secret* possède quatre sentiers : (1) le *tantra d'action (kriya tantra)* (2) le *tantra de la conduite (carya tantra)* (3) le *tantra du yoga (yoga tantra)* et (4) le *tantra du yoga le plus élevé (anuttara yoga tantra)*. Ce dernier type de tantra possède deux phases : (1) la *phase de génération* et (2) la *phase d'achèvement*. Ce sont les sentiers du *Mantra secret*. Ces thèmes sont abordés au chapitre 6.

quelles sont les caractéristiques principales d'une personne de grande capacité pratiquant le *Grand véhicule* (Mahayana)?

Trois sortes d'illumination sont possibles : la libération d'un *Auditeur*, celle d'un *Individu qui se réalise de façon solitaire* et l'*Illumination suprême et insurpassable* du *Grand véhicule*. L'*intention altruiste* inclut deux aspirations. Celle pour le bien-être des autres est exprimée par les mots suivants de la cinquième strophe: *ils veulent vraiment mettre un terme complètement à toute la souffrance des autres*. Cette aspiration résulte d'une prise de conscience intuitive que tous les êtres vivants sont nos mères. Elle s'alimente du souvenir de leur gentillesse et du désir d'exprimer une gratitude. Elle développe l'affection qui les perçoit comme aimables et entretient la compassion. L'excellence de cette aspiration est atteinte avec la formulation subséquente du *souhait particulier*. Cette aspiration peut aussi se développer par la pratique consistant à effectuer une permutation entre soi et l'autre^a. Cette dernière permet également de développer la perception que tous les êtres vivants sont aimables. Elle

^a La *permutation entre le soi et l'autre* est une pratique de méditation centrale dans le *Grand véhicule*. La base de cette pratique est (1) de tendre à valoriser l'autre plus que soi-même (2) de prendre les maux de l'autre sur ses propres épaules et (3) d'offrir à l'autre les biens, qualités ou mérites qui nous appartiendraient « en propre ». Cette permutation a trois principaux objectifs. Elle permet d'accroître les mérites, de préserver une perspective éthique réellement enthousiaste et d'affaiblir grandement l'importance que l'esprit tend à accorder à sa propre personne. La *permutation entre soi et l'autre* est normalement pratiquée de concert avec la méditation sur l'absence d'existence inhérente du soi de la personne.

contribue à l'éveil de la grande compassion ainsi qu'au *souhait particulier*^a.

À cette considération pour les autres s'ajoute l'aspiration personnelle à l'illumination, la réalisation de son potentiel le plus élevé. À ceux qui ont l'aspiration d'atteindre l'illumination suprême, Atisha promet d'expliquer les voies de pratique selon les instructions qu'il reçut lui-même de ses maîtres spirituels, principalement de Bodhibhadra et Dharmakirti de Suvarnavipa. Atisha s'appuie sur une filiation authentique. Ceci nous rappelle que nous ne pouvons atteindre l'illumination sans un maître spirituel adéquatement qualifié et qu'il est important de garder l'humilité lorsque l'on enseigne ou reçoit des enseignements.

L'enseignement du Bouddha est un message qui s'est transmis d'une personne à l'autre dans le cadre d'une tradition vivante. Il n'est pas nécessaire d'inventer quoique ce soit de nouveau puisqu'il contient tout ce que nous avons besoin pour notre évolution spirituelle. Mais il faut avoir quelques habiletés et une certaine créativité pour transmettre le message. Les moyens employés pour amener les gens à comprendre l'enseignement doivent être adaptés au lieu et à l'époque.

Les *méthodes parfaites* que l'auteur nous promet d'expliquer sont les façons justes (1) de prendre refuge (2) de

^a Selon l'une des définitions données par Geshe Sonam Rinchen, le *souhait particulier* intègre la compassion universelle et l'amour universel. Il est associé à une volonté de prendre la responsabilité d'offrir la joie et d'épargner la souffrance à tous les êtres sensibles. Il correspond à une *intention altruiste d'engagement*. Elle devient un *bodhicitta* si elle est mise en relation avec la démarche d'éveil en tant que facteur motivationnel principal.

Le quatrième appendice, en fin de document, présente une analyse détaillée des différentes formes d'*intention altruiste* et de *bodhicitta*.

développer l'*intention altruiste* sous ses deux formes, soit l'aspiration simple et l'aspiration avec prise de responsabilité personnelle (3) de s'entraîner à unir ces deux types d'aspiration et (4) d'obtenir les perceptions supérieures afin d'accomplir le bien des autres. Il explique aussi comment combiner les moyens habiles et la sagesse – comme cela est enseigné aussi bien dans le sutra que le tantra – dans le but d'accomplir une grande réserve de mérite et de *vue pénétrante* (*vipashyana*). Tout cela est le merveilleux sujet du texte. En traitant des voies de l'expérience intuitive, l'auteur les identifie clairement et explique leur ordre ainsi que leur nombre. Son intention excellente est de nous aider à les comprendre.

Les mots de la *Lampe* ne sont simples qu'en apparence seulement. Chaque stance possède une signification profonde. Les stances sont une aide à notre mémoire. Par leur moyen, nous pouvons nous rappeler ce qui a été enseigné. Nous disons souvent : « Bon, j'ai lu cela, mais qu'est-ce que je suis censé en faire? » Le véritable objectif de l'étude des grands textes est d'intégrer les enseignements précis qu'ils contiennent. Il ne suffit pas de lire les mots qui les composent. Nous devons réfléchir inlassablement à leurs significations.

Le but des enseignements est qu'ils soient intégrés de façon personnelle. Notre préoccupation principale n'est pas de savoir si les autres aspirent ou non à l'illumination. Elle doit être plutôt de devenir nous-mêmes illuminés. Les intentions des autres sont difficiles à discerner. C'est pourquoi le Bouddha a dit que seuls des esprits comme lui peuvent comprendre les autres parfaitement. Les gens ordinaires ne le peuvent pas. Et s'ils essaient, ils courent le risque de commettre de graves

erreurs de jugement. Puisqu'il ne nous est pas possible de déterminer avec exactitude parmi les êtres ceux qui possèdent de profondes expériences intuitives, il est préférable de cultiver une perception pure de tous les êtres vivants. Ceci ne veut pas dire nécessairement que nous devrions les voir comme des Bouddhas. Lorsque nous nous concentrons sur leurs bonnes qualités, notre attention ne se porte pas sur leurs défauts. Bien sûr, il y a des situations où, pour des raisons tout à fait justifiées, il nous faut être conscients des erreurs et des faiblesses des autres. Cependant, notre habitude à entretenir des pensées impures est à la source de notre naissance dans un monde impur où nous entendons constamment parler de désastres et de misères. Elle est à la source de nos nombreuses expériences impures et de notre propension à voir uniquement l'aspect impur de toutes choses.

Puisque nous souhaitons le bonheur, nous devons rechercher les causes qui le produisent et éviter celles qui lui font obstacle. Les garçons en Inde qui gagnent leur vie à cirer les chaussures portent attention à tous les pieds qui passent autour d'eux. Ils sont entièrement concentrés là-dessus. Ils ne réagissent pas aux sandales en caoutchouc ni aux bottes de suède. Mais aussitôt qu'ils voient une paire de souliers susceptibles d'être cirés, les voilà qui passent à l'action. Si nous désirons la libération, nous devons être comme ces garçons qui sont constamment vigilants et toujours bien déterminés à saisir les opportunités utiles.

Chapitre deux

Engendrer et nourrir l'aspiration

Les parfaites méthodes pour atteindre l'illumination consistent en l'adoption de l'attitude excellente et de l'application excellente. L'attitude excellente consiste en la façon particulière, propre au *Grand véhicule (Mahayana)*, de prendre refuge et de développer l'attitude altruiste. Elle est comparable à l'invitation lancée à un grand roi que l'on souhaiterait accueillir chez soi. Pour être prêts à recevoir un principe aussi honorable, nous devons nous préparer par la purification des erreurs de comportements et des obstructions^a. La préparation se fait aussi par la création d'un état intérieur approprié^b. Ceci est fait en accumulant un grand réservoir d'énergie positive sans laquelle l'*intention altruiste* ne peut être développée.

Ici, le thème central abordé par Atisha est le développement des deux formes de l'*intention altruiste* (l'aspiration simple et

^a Les obstructions correspondent à l'ensemble des émotions perturbatrices (comme la colère, la haine et la jalousie) qui peuvent générer des attitudes et comportements non vertueux. Les erreurs de comportement sont les actes dont les conséquences sont nuisibles à soi-même ou aux autres. Ils sont purifiés principalement par le regret et la ferme volonté de ne plus les reproduire.

^b L'état intérieur approprié est constitué par les émotions et pensées vertueuses. Les deux principales catégories sont (1) les émotions de joie, de sérénité et de clarté intérieure et (2) les émotions comme l'amour, la compassion et la réjouissance non envieuse du succès des autres. La deuxième catégorie comporte les émotions orientées vers les autres.

l'aspiration d'engagement) ainsi que les entraînements qui leur sont associés^a. L'accumulation de mérites, la prise de refuge et

^a La tradition bouddhiste enseigne plusieurs formes d'orientations éthiques altruistes. Dans les véhicules autres que le *Grand véhicule* (le *Mahayana*), une orientation altruiste minimale consiste à ne faire aucune violence aux êtres vivants par le meurtre, le vol, le mensonge ou le refus de répondre à la demande d'aide. Cette orientation altruiste est la plus simple qui soit enseignée. Elle n'oblige pas le disciple à s'impliquer concrètement dans différentes activités de services. En effet, le moine du véhicule des *Auditeurs* a l'autorisation de se retirer de la vie commune sans que cela constitue une erreur éthique.

Dans le *Grand véhicule*, le disciple doit respecter cette orientation altruiste minimale définie par la non-violence. Il doit aussi commencer à cultiver une orientation altruiste qui comporte le souhait de voir tous les êtres libérés de leurs souffrances et s'établir dans le bonheur éternel. La première phase de cette *intention altruiste* n'oblige pas une implication concrète dans une activité de service quelconque. L'*intention altruiste d'engagement* comporte la même orientation altruiste universelle, mais lui ajoute cette composante d'engagement concrète, par le service, la prière, les offrandes, etc.

À partir du moment où le disciple génère une *intention altruiste* (simple ou d'engagement) en la mettant en relation avec la volonté d'éveil final – de sorte que la démarche soit principalement motivée par l'*intention altruiste* – il a, par définition, engendré l'esprit d'éveil, le *bodhicitta*. Il devient un Bodhisattva, un être d'éveil, engagé sur le sentier de réalisation en s'appuyant sur une motivation altruiste universelle.

Selon cette classification, un Bodhisattva peut entretenir une *intention altruiste simple* (s'il n'a pas encore le souhait prononcé de s'impliquer dans une activité service) ou une *intention altruiste d'engagement* (s'il possède le souhait de s'impliquer concrètement dans un service englobant l'universalité des êtres).

Voici un résumé des formes d'*intention altruiste*.

1. *Intention altruiste* de base (la non-violence) propre à tous les véhicules bouddhistes.
2. *Intention altruiste simple* des disciples qui ne sont pas encore des Bodhisattvas.
3. *Intention altruiste d'engagement* des disciples qui ne sont pas encore des Bodhisattvas.
4. *Intention altruiste simple* des Bodhisattvas.
5. *Intention altruiste d'engagement* des Bodhisattvas.

Ces formes d'orientations altruistes ont tendance à être générées dans cet ordre par le disciple en cours de démarche. Le quatrième appendice présente une analyse plus détaillée des principales formes d'*intention altruiste*.

l'entraînement aux trois attitudes essentielles constituent des préparations à la promesse d'adopter l'*intention altruiste d'aspiration simple*^a.

(7) Tu te mettras en face de portraits et de statues représentant l'être complètement illuminé. Des reliquaires et quelques textes contenant l'enseignement seront aussi présents. Tu offriras des fleurs, de l'encens ou toute autre chose en ta possession.

Comme nous l'avons vu dans une note précédente, un disciple peut appartenir à un sentier du *Grand véhicule* sans être un Bodhisattva et sans même avoir été en mesure de générer une *intention altruiste simple*. Cette apparente contradiction s'explique par le fait qu'un sentier du *Grand véhicule* propose et valorise les différentes formes d'*intention altruiste* en privilégiant sa forme ultime, le *bodhicitta* propre au Bodhisattva. Il suit de là qu'un disciple nouvellement engagé dans un sentier du *Grand véhicule* peut (et c'est généralement la règle) ne pas être en mesure de générer spontanément et sincèrement les formes d'*intention altruiste* supérieures. Il pourrait même s'en tenir à l'*intention altruiste* la plus élémentaire définie par les dix interdictions éthiques. Mais dans la mesure où les méditations préliminaires d'un sentier du *Grand véhicule* (comme les quatre incommensurables) valorisent l'*intention altruiste simple*, le pratiquant est inévitablement conduit à se familiariser avec la caractéristique essentielle du *Grand véhicule*. Pour cette raison, il appartient au *Grand véhicule*, sans nécessairement être en mesure de produire les formes les plus excellentes de l'*intention altruiste* valorisées par son sentier.

Le quatrième appendice offre un résumé de la doctrine du *Grand véhicule* sur les formes d'*intention altruiste* et de *bodhicitta*.

^a Selon ce qui a été dit à la note précédente, l'*intention altruiste d'aspiration simple* correspond à l'*intention altruiste* qui en demeure encore au souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et vivent dans le bonheur. Cette intention comporte aussi l'orientation altruiste éthique de non-violence propre à tous les véhicules.

L'*intention altruiste simple* peut être adoptée par un disciple qui n'est pas encore un Bodhisattva (parce qu'il n'a pas généré le *bodhicitta*) ou qui est effectivement un Bodhisattva. La prochaine étape du Bodhisattva sera de s'efforcer à générer l'*intention altruiste d'engagement*, la meilleure.

(8) Tu effectueras l'offrande en sept parties tirée de La prière de la noble conduite avec l'intention de ne jamais reculer jusqu'à l'obtention de l'illumination ultime.

(9) Commence par une prise de refuge dans les Trois Joyaux, effectuée à trois reprises, avec une foi puissante. Tu te prosternerás, un genou posé au sol. Les mains seront appuyées l'une contre l'autre.

Vous installez une image du Bouddha Shakyamuni en un endroit propre et attrayant. Ce peut être une peinture ou une statue. Elle représente le corps d'illumination. Pour les bouddhistes, une telle image est indispensable. Une forme particulière de reliquaire, le stupa, est placée à gauche de l'image. Les différentes parties d'un stupa représentent les aspects de l'esprit illuminé. Le commentaire¹ qu'Atisha a donné de sa *Lampe* précise qu'il devrait contenir quelques reliques.

1. Le *Commentaire sur les points difficiles de la Lampe* pour le sentier d'illumination (*Bodhimārgapradīpapañjikā*, *Byang chub lam gyi sgron ma'i dka' grel*, P5344, vol. 103), écrit par Atisha, contiendrait des additions et des interpolations dont certaines sont utiles et d'autres fallacieuses. Ces dernières furent probablement introduites par quelques disciples d'Atisha.

Il est habituel de remplir l'espace intérieur vide du stupa ou d'une statue par des reliques et des mantras écrits sur des morceaux de papier préalablement insérés dans de petits

contenants cylindriques. Un livre d'écritures sacrées représentant le verbe illuminé – particulièrement les enseignements du *Grand véhicule* (*Mahayana*) – est placé à la droite de l'image. Ces objets devraient être effectivement présents dans la pièce au sein de laquelle nous avons l'intention de pratiquer.

En face d'eux, nous disposons des fleurs, de l'encens, des lumières, du parfum, de la nourriture, des instruments de musique et toutes autres belles choses que nous avons. Nous pouvons également offrir d'autres choses merveilleuses de ce monde qui nous ne nous appartiennent pas, mais que nous avons vues ou imaginées comme, par exemple, des lacs, des étangs, des arbres emplis de fruits, des récoltes abondantes et des fleurs odorantes.

Lorsque nous présentons des offrandes, l'intention est de faire plaisir à ceux qui les reçoivent. Ceci crée beaucoup d'énergie positive. Nous essayons d'offrir le meilleur de ce que nous avons. Par exemple, si nous avons de vraies fleurs, nous les offrons. Sinon, nous pouvons offrir des fleurs de papier ou en tissus. Lorsque j'étais jeune garçon, j'avais l'habitude d'emmener le troupeau en montagne prêt de ma maison au Tibet. Une fleur avec des cloches jaunes poussait sur ces hauts pâturages. Mes parents étaient toujours très heureux lorsque je leur en apportais quelques-unes. Leur parfum était si merveilleux! J'étais assez jeune à ce moment-là et, lorsqu'ils m'envoyaient dans la pièce où se trouvait l'autel afin d'offrir les fleurs, je me sentais effrayé en raison de l'obscurité qu'une seule et unique lampe à beurre n'arrivait pas à dissiper.

Ayant pris position devant nos offrandes matérielles, réelles ou imaginées, nous faisons une offrande de pratique. C'est une forme d'offrande mentale qui s'effectue en récitant l'adoration en sept parties tirée de *La reine des prières*, connue également comme *La prière de noble conduite*².

2. *La reine des prières*, connue aussi sous le titre *La prière de noble conduite* (*Samantabhadracāryapraṇidhānarāja*, *Kun tu bzang po spyod pa'i smon lam gyi rgyol po*, P716, vol. 11) se trouve dans la section tantrique (*rgyud*) du Kangyur (*baKa' 'gyur*) et sous la forme d'une section dans le *Sutra de l'ornement des fleurs* (*Avataṃsakasūtra*, *mDo sde Phal po che*, P761, vols. 25, 26). Ce long sutra décrit les actes des Bodhisattvas que *La reine des prières* résume. Pour découvrir les stances de la pratique en sept parties tirées de la *La reine des prières*, voir le premier appendice.

Elle comporte sept sortes d'offrandes. L'exécution de cette pratique est appelée une offrande mentale parce qu'elle se fait par la puissance de la pensée. Par exemple, au début de la prière, nous rendons hommage avec le corps, la parole et l'esprit, non à un seul Bouddha, mais à tous les Bouddhas des temps passé, présent et avenir, au sein de tous les mondes possibles. Nous imaginons que des répliques de notre corps, en nombre illimité, font des prosternations en face de ces Bouddhas.

Les sept parties consistent en (1) l'hommage (2) l'offrande (3) l'aveu des mauvaises conduites (4) la réjouissance (5) la requête adressée aux êtres illuminés d'offrir l'enseignement (6) la requête qui leur est adressée de ne pas quitter le monde et enfin (7) la dédicace. Quand nous le faisons, nous pouvons aussi intégrer les six perfections et les six caractéristiques

excellentes^a. Je Tsongkhapa nous explique comment cela se fait dans son *Grand traité sur les étapes de la voie*. Lorsqu'il explique les six caractéristiques excellentes, il cite le *Compendium sur le Grand véhicule* d'Asanga³.

3. Dans son *Compendium sur le Grand véhicule* (*Mahayānā-saṃgraha*, *Theg pa chen po bsdus pa*, P5549, Vol. 112), Asanga présente le raisonnement qui établit l'absence de soi des phénomènes. Il démontre la perspective de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) selon laquelle les phénomènes n'ont pas une nature différente de l'esprit^b.

La première de ces caractéristiques est la *base excellente* qu'est le maintien de l'*intention altruiste*^c. La seconde est le

^a Les *six perfections* sont un résumé de la démarche d'éveil, la quatrième *Noble vérité*. Dans l'ordre habituel de présentation, ce sont (1) la perfection de la générosité (2) la perfection de l'éthique (3) la perfection de la patience (4) la perfection de l'effort enthousiaste (5) la perfection de la concentration méditative et (6) la perfection de la sagesse, considérée ici en tant que compréhension de la vacuité ou l'absence d'existence inhérente.

Selon une certaine perspective de classification, l'entraînement aux cinq premières perfections permet l'accumulation de l'énergie vertueuse ou méritoire. L'entraînement à la sixième est une accumulation de sagesse.

Selon Asanga, les trois premières perfections sont une source d'accumulation de mérites uniquement. La sixième est une source d'accumulation de sagesse. Les quatrième et cinquième perfections (effort enthousiaste et concentration) permettent une accumulation de mérites et de sagesse simultanément.

Les six caractéristiques excellentes seront discutées plus loin.

^b Une traduction du *Mahayanasamgraha* a été faite par Étienne Lamotte sous le titre suivant : *La somme du Grand véhicule d'Asanga*, Vol. I et Vol. II (1973).

^c Geshe Sonam Rinchen aborde très rapidement une doctrine des six caractéristiques qui sera clarifiée à la fin du paragraphe.

fait excellent qui consiste à exécuter chacune des sept parties d'une façon aussi complète que possible comme, par exemple, en lui incluant chacune des six perfections. L'*objectif excellent*, la troisième caractéristique, est le bonheur ultime de tous les êtres vivants. La quatrième, la *méthode excellente* employée, est la compréhension que, par exemple, la personne qui rend hommage, l'acte d'hommage et la personne recevant l'hommage sont interdépendants et n'ont pas d'existence inhérente. La cinquième caractéristique est la pratique en sept parties. Elle est considérée comme une *purification excellente* puisqu'elle permet de contrecarrer les obstructions à la libération et à la connaissance de tous les phénomènes. La dernière est la *dédicace excellente* de l'énergie positive créée afin qu'elle contribue au bonheur et à l'illumination insurpassable de tous les êtres vivants. Même une seule prosternation caractérisée par ces six excellences est une pratique puissante^a.

^a Plusieurs listes de caractéristiques suprêmes ou excellentes se rencontrent dans les différentes écoles bouddhistes. On les appelle parfois les *suprématis*.

Une *suprématis* est une façon réellement excellente de réaliser une pratique. Deux d'entre elles sont plus particulières aux Bodhisattvas. La première est la pratique effectuée avec la mentalité du *bodhicitta*, l'esprit d'éveil entretenu par le Bodhisattva. Cela est résumé par les expressions *suprématis de l'esprit d'éveil* ou *base excellente* de la pratique.

La deuxième suprématis est la consécration des mérites d'un entraînement à l'illumination complète sans résidu. C'est la *suprématis de la dédicace* ou la *dédicace excellente*. En plusieurs sutras, le Bouddha a enseigné que ce type de dédicace permet aux mérites générés par l'action vertueuse de ne pas dégénérer sous l'influence de possibles émotions négatives.

Les quatre autres suprématis se rapportent à l'habileté d'exécution. Dans *Les niveaux du Bodhisattva (Bodhisattvabhumi)*, Asanga les définit comme suit.

La *suprématis d'adéquation* s'appuie sur la volonté de réaliser un entraînement correctement, sans concession, paresse ou laxisme.

La *suprémie d'abondance* s'appuie sur la volonté de réaliser la pratique avec un investissement entier de ses ressources disponibles, même s'il faut offrir sa propre vie, expérimenter le plus grand état de dénuement ou y mettre tout son temps disponible. Certains Bodhisattvas sont allés jusqu'à se priver de tout sommeil...

La *suprémie d'application inlassable* s'appuie sur la volonté de poursuivre la pratique jusqu'à l'obtention de la perfection insurpassable.

La *suprémie de la pureté irrécusable* est la volonté d'effectuer la pratique sans la moindre erreur en espérant qu'elle corresponde à ce qu'un Bouddha parfaitement accompli serait en mesure de réaliser lui-même. La *suprémie de la pureté irrécusable* est atteinte uniquement avec l'effacement des deux types d'obstruction au sein d'un esprit : l'obstruction des émotions perturbatrices et l'obstruction à la connaissance de tous les phénomènes (constituée par le voile des impressions profondes non encore extraites de la substance de l'esprit).

Ces suprématies ne sont que des orientations d'action et ne peuvent être effectivement atteintes que par les Bodhisattvas établis sur les niveaux supérieurs de réalisation.

L'ensemble des six suprématies donne à une ascèse une orientation d'excellence exceptionnelle. Même si le pratiquant fait continuellement des erreurs en cours d'entraînement, l'adhésion sincère aux suprématies est une source de mérites incommensurable.

Geshe Sonam Rinchen enseigne que les six perfections du sentier (don, éthique, patience, effort, concentration et sagesse) doivent être pratiquées de concert avec les six suprématies.

La tradition suggère aussi de pratiquer chacune des six perfections à la lumière des six perfections elles-mêmes. Ceci nous donne 36 formes d'ascèse. Prenons le cas du *don*, la première perfection. Le don doit être uniquement un don utile et complètement désintéressé (première perfection). Il doit être conforme à l'éthique (deuxième perfection). Il doit être fait sans inconfort (troisième perfection). Il doit être fait inlassablement avec enthousiasme (quatrième perfection). Il doit être fait de manière habile et avec attention (cinquième perfection). Enfin, il doit être fait avec une compréhension de l'absence d'existence inhérente des donneur, don et bénéficiaire (sixième perfection). Les six perfections sont pratiquées de cette façon. À cela, leur sont ajoutées les six suprématies. Le Bouddha explique le fonctionnement de ces 36 perfections dans *Le discours de perfection de sagesse en 100,000 stances (The Large Sutra on Perfect Wisdom)* (1984, 1975), pp. 128-131). Il les appelle la *grande armure* du Bodhisattva.

Geshe Sonam Rinchen essaie de résumer l'application des six suprématies à la récitation de la prière en sept membres. Il reprend un passage du *Grand traité sur les*

Dans son explication sur le moyen d'intégrer les six perfections, Je Tsongkhapa suit le commentaire de Haribhadra sur le *Sutra de perfection de sagesse en huit-mille stances*. Dans ce contexte, la générosité consiste à encourager les autres à entreprendre cette pratique que nous avons adoptée^a. La discipline éthique consiste à s'assurer que ce que l'on fait ne comporte aucune pensée ou action négative. La discipline éthique d'un Bodhisattva exige en particulier que l'action ne soit aucunement motivée par un intérêt propre^b. La pratique de la patience signifie ici que l'on est disposé à supporter le dénigrement ou toute autre forme de difficulté parce que nous entretenons la puissante conviction que le *Grand véhicule* (*Mahayana*) est efficace^c. L'effort enthousiaste consiste à maintenir une motivation enthousiaste dans le cours de l'entraînement en s'appuyant sur la compréhension de la

étapes de la voie où Tsongkhapa met en relation les six suprématies avec la perfection du don (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. II* (2004), p. 121).

^a Geshe Sonam Rinchen nous donne maintenant une idée de ce que peut être la pratique de la perfection de générosité encadrée par les six perfections elles-mêmes. La perfection du don, encadrée purement par le don, consiste à offrir les différentes choses qui sont réellement utiles aux êtres migrants et non ce qui leur est nuisible ou de peu d'intérêt. Ces dons sont principalement: (1) les enseignements (2) le courage, la sécurité et l'espérance et (3) les biens matériels. Ils sont donnés sans intérêt personnel.

^b Le don doit être fait conformément à la discipline éthique. En d'autres mots, un don ne doit pas être associé à un acte qui transgresse la discipline éthique de base. On ne saurait assassiner un animal pour offrir de la nourriture.

^c Le don doit être fait même s'il faut expérimenter quelques souffrances ou inconforts.

valeur de notre action^a. La concentration consiste ici à éviter les distractions et à préserver une intention bien centrée sur l'atteinte de l'illumination^b. La sagesse consiste à comprendre que le pratiquant, la pratique et ceux pour lesquels elle est réalisée sont interdépendants et semblables à une illusion magique. Cette perspective prévient l'arrogance^c.

^a Le don s'inscrit dans une pratique active enthousiaste et non seulement passive (ou quêtiste) en réponse à la demande d'aide. Le disciple aspire ici à accroître sa générosité.

^b Le don doit être fait de manière habile, avec une pleine attention à l'acte d'offrande, de sorte que l'acte du don soit dénué de la moindre composante de distraction ou d'erreur.

^c En effectuant le don, le disciple médite sur le fait que le donateur, le don et le bénéficiaire sont tous dénués d'existence inhérente. En effectuant une permutation entre soi et l'autre, les rétributions karmiques du don sont effectivement plus rapides. La joie du bénéficiaire est la même que celle du donateur.

Les autres perfections sont méditées d'une manière analogue. Par exemple, la perfection de sagesse, méditée selon la perspective du don, consiste à méditer sur les sujets vertueux d'élection (comme la vacuité) en pensant que la sagesse découverte doit être offerte en tant qu'enseignement à tous les êtres migrants.

Voici le passage du *Grand traité* de Tsongkhapa sur lequel Geshe Sonam Rinchen semble s'appuyer. « Dans sa *Longue explication du « Sutra de perfection de sagesse en huit-mille stances »*, Haribhadra dit qu'il faut pratiquer la générosité en la mettant en relation avec les six perfections. Tu y introduis la discipline éthique quand tu t'éloignes des perspectives propres aux *Auditeurs* (*Shravakas*) et *Éveillés solitaires* (*Pratyekabuddhas*). Tu y introduis la patience quand tu aspires aux qualités d'omniscience et lorsque tu demeures patient malgré les insultes ou les injustices. Tu y introduis la persévérance enthousiaste quand tu aspires à voir cette générosité s'accroître sans cesse. Tu y introduis l'établissement méditatif quand tu dédis à l'illumination complète la vertu engendrée par la pratique effectuée avec une attention bien focalisée, sans mélange avec la perspective du *Petit véhicule* (*Hinayana*). Enfin, tu y introduis la sagesse quand tu comprends que le donateur, le don et le bénéficiaire sont comparables au prestige d'un magicien. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path*, Vol. II (2004), p. 121)

Nos actions négatives et nos obstructions intérieures font obstacle au bonheur. Elles sont contrecarrées par des hommages et par l'aveu de nos erreurs de comportement. Nous créons l'énergie positive nécessaire à les surmonter en faisant des offrandes et en se réjouissant^a. Cette réserve de mérites s'accroît lorsque nous demandons aux êtres illuminés d'enseigner et de demeurer dans le monde. Ceci a pour effet également de contrecarrer plusieurs choses faites en opposition avec l'enseignement du Bouddha. La dédicace de notre énergie positive est un antidote aux vues erronées comme, par exemple, la mise en doute du lien entre les actions et leurs effets. En dédiant la vertu générée à notre illumination et celle des autres, nous affirmons l'existence de ce rapport de causalité entre l'action et les effets^b.

^a Il y a quatre principales formes de réjouissance vertueuse. La première est la *mentalité de joie* qui doit accompagner une action religieuse bouddhiste. Cet état d'esprit symbolise l'état de bonheur incomparable de l'éveil. La deuxième forme de réjouissance est l'*esprit de félicité* induit par les états de méditation supérieurs. Le Bouddha a enseigné que la culture de cette félicité est nécessaire à la démarche de méditation (*Discours sur l'attention juste (Kayagatasati sutta)* de la *Corbeille des discours de longueur moyenne (Majjhima Nikaya, sutta 119, pr 18-21)*). La troisième forme de réjouissance est l'état d'esprit qui se réjouit du bonheur et du succès de tous les êtres de l'univers. C'est la *réjouissance altruiste* qui permet d'atténuer le karma de jalousie et la rétribution d'inertie ou d'empêchement qui lui est associée. La quatrième forme de réjouissance est celle de l'*amour* embrassant l'ensemble des êtres. Ces deux dernières formes de réjouissance appartiennent normalement à l'*intention altruiste*, qu'elle soit simple ou d'engagement. Dans une situation idéale de pratique du *Grand véhicule*, ces quatre formes de réjouissance vertueuses se combinent et deviennent inséparables.

^b C'est l'une des finalités de sagesse associées à la dédicace. Son intention première est de donner aux mérites générés par la pratique une incorruptibilité. Ils ne seront pas affectés par les déchéances comportementales possibles. Cependant, les erreurs devront être corrigées sans délai, au risque de voir les mérites de dédicace s'enfoncer dans un état de sommeil ou d'inactivation profond.

Après les offrandes suit la prise de refuge. Les pratiquants dont les aptitudes correspondent aux deux premiers niveaux prennent l'engagement de se confier aux Trois Joyaux durant cette vie^a. La façon particulière de prendre refuge, propre au *Grand véhicule (Mahayana)*, implique de se confier aux Trois Joyaux jusqu'à l'atteinte de l'illumination ultime. Qu'est-ce que cela signifie? Lorsque les Bodhisattvas atteignent l'illumination, ils la réalisent en un endroit d'illumination ultime, dans le pur royaume appelé *Ne se trouvant au-dessous d'aucun autre*⁴.

4. L'expression *en dessous d'aucun autre ('Og min)* signifie qu'il n'y en a aucun de plus élevé. Il est le plus élevé des dix-sept mondes du royaume de la forme. Tout juste à leur sommet se trouve le monde pur appelé *Le monde richement orné qui n'est situé au-dessous d'aucun autre ('Og min stug po bkod pa'i zhing)*. C'est à lui qu'il est fait référence ici^b.

^a Les disciples bouddhistes ont été divisés en trois catégories: (1) les *disciples inférieurs* qui souhaitent le bonheur personnel et veulent améliorer leur prochaine incarnation (2) les *disciples médiocres* qui aspirent à sortir du cycle des incarnations incontrôlées pour leur bien propre uniquement et (3) les Bodhisattvas qui aspirent à l'éveil complet pour le bien des tous les êtres sensibles. Les deux premiers types de disciples prennent un refuge simple dans les Trois Joyaux. Ils avanceront sur leurs sentiers respectifs encadrés par la protection des Trois Joyaux. Les Bodhisattvas prennent refuge dans les Trois Joyaux jusqu'à l'éveil final incomparable. Quand ils sont devenus Bouddhas, ils n'ont plus alors besoin de prendre refuge puisqu'ils sont dès lors invulnérables en tout : ils sont leur propre refuge et deviennent le refuge de tous les êtres.

^b En sanskrit, le nom du plan ultime du monde de la forme est *Akanishtha*. Le terme est construit comme une simplification de *Akasha + Nishtha*. Ici, l'*akasha* est l'espace du monde de la forme. *Nishtha* signifie la zone la plus élevée ou la zone culminante. L'expression *Akasha + Nishtha* est contractée en *Aka+Nishtha*, faisant *Akanishtha*, la *zone la plus élevée de l'espace du monde de la forme*. Sémantiquement parlant, l'expression tibétaine *en dessous d'aucun autre* signifie la même chose.

Dans ce monde, ils manifestent l'exploit d'atteindre l'illumination à Bodhgaya. Ces deux endroits sont appelés chacun le lieu de l'illumination ultime. Selon le *Grand véhicule (Mahayana)*, nous prenons refuge dans les Trois Joyaux avec une intense compassion pour tous les êtres vivants. Nous avons alors une pleine confiance dans les qualités extraordinaires des Trois Joyaux et nous promettons de ne jamais nous en séparer jusqu'à ce que nous obtenions l'illumination ultime, le corps de sagesse-vérité d'un Bouddha^a. Dans ce contexte, le joyau des enseignements et le

Certains auteurs, comme Randolph Kloetzli, ont traduit *Akanishtha* par l'expression *N'étant pas le plus jeune*.

^a Le *corps de sagesse (dharmakaya)* d'un Bouddha est son esprit éveillé possédant quatre principales caractéristiques essentielles : (1) son esprit est établi continuellement dans la vacuité sans la moindre distraction (2) son esprit contemple la totalité des phénomènes sans la moindre distorsion (3) son esprit maîtrise l'ensemble de toutes les habiletés magiques concevables et (4) son esprit ne s'éloigne jamais, même le plus bref instant, de la compassion et de l'amour universels. Une description plus détaillée des ineffables habiletés d'un Bouddha est donnée par le Bodhisattva Maitreya dans *Le tantra le plus élevé (Anuttaratantra)*.

Le *corps de nature* est la première caractéristique, la contemplation incessante de la vacuité. Le *corps de vérité* est la deuxième caractéristique, la contemplation de tous les phénomènes. Son *corps de puissance* est la troisième caractéristique. Son *cœur* est la quatrième caractéristique.

L'expression *corps de sagesse-vérité* est un résumé des ineffables caractéristiques de l'esprit d'un Bouddha, son *dharmakaya*, atteint par l'illumination finale. L'éveil est le processus par lequel ces formidables qualités de la Nature de Bouddha (présente en virtualité dans l'esprit profond) se révèlent et se fixent éternellement en l'esprit conscient purifié.

Un *corps de félicité (sambhogakaya)* est une émanation du *corps de sagesse (dharmakaya)* d'un Bouddha qui peut être perçu par les Bodhisattvas qui sont engagés sur le *sentier de méditation* en dix étapes (*bhumis*). Un *corps d'émanation (nirmanakaya)* est une émanation du *corps de sagesse (dharmakaya)* qui peut être perçu par les êtres ordinaires, c'est-à-dire les êtres sensibles autres que les Bodhisattvas

joyau de la communauté spirituelle se réfèrent spécifiquement aux enseignements du *Grand véhicule (Mahayana)* et aux Bodhisattvas supérieurs, c'est-à-dire à ceux qui, ayant une compréhension directe de la réalité, ont atteint les stades propres aux Bodhisattvas^a.

Lorsque nous prenons refuge, nous posons un genou sur le sol et pressons les mains l'une contre l'autre en signe d'hommage^b. Les paroles de prise de refuge sont répétées trois fois. À la fin de la troisième répétition, nous imaginons que le vœu de refuge a été pris. Une distinction importante entre la prise de refuge du *Grand véhicule (Mahayana)* et ses autres formes est non seulement l'étendue temporelle de l'engagement, mais aussi la reconnaissance que toute aspiration à la paix uniquement pour soi-même constitue un obstacle à la pleine illumination. Par conséquent, le pratiquant

engagés sur le *sentier de méditation*. Les *Arhats* des sentiers de l'*Auditeur (Sharavaka)* et de l'*Éveillé par soi-même (Pratyekabuddha)* ont la possibilité de voir les *corps de félicité* et les *corps d'émanation* des Bouddhas.

^a Les Bodhisattvas supérieurs sont ceux qui ont enfin effectué une première contemplation non conceptuelle de la vacuité et qui ont, pour cette raison, vu l'aspect profond du réel. On dit alors qu'ils ont *perçu la réalité*. Cette dernière est ici définie comme l'objet qui, dans une contemplation, correspond précisément à ce qu'il est, au-delà du spectre déformant de l'image conceptuelle. Le Bouddha enseigne que la *contemplation non conceptuelle de l'absence d'existence inhérente* est un réel absolu.

À partir de la première contemplation non duelle de la vacuité, le Bodhisattva est appelé un être supérieur (un *arya*). Il est alors établi sur le premier niveau (une première terre d'éveil) d'un *sentier de méditation* qui en comporte dix principaux. Le onzième niveau est généralement considéré comme celui d'un Bouddha parfaitement accompli. La classification tantrique est légèrement différente. Nous allons y revenir au chapitre 6.

^b Idéalement, il s'agirait du genou droit. Les mains sont appuyées l'une contre l'autre au niveau du cœur.

est préparé à placer le bien-être des autres au-dessus du sien propre, entretenant l'aspiration sincère à les libérer des peurs rencontrées dans l'existence mondaine ainsi que de la paix solitaire^a.

Cette partie du texte indique les six préparations dans un ordre quelque peu différent. La première est de nettoyer la pièce et l'aire du culte où nous avons l'intention d'effectuer notre pratique. Nous ajoutons des représentations du corps, du verbe et de l'esprit illuminés^b. La seconde est de disposer au-devant de belles offrandes (acquises honnêtement) et qui seront offertes avec une intention bonne et sincère. La troisième est de s'asseoir dans la posture en sept points de *Vairocana*⁵ ou selon une autre posture quelconque, pourvu qu'elle soit confortable.

5. La position de *Vairocana* à sept caractéristiques se résume comme suit. (1) Les jambes sont placées dans la *posture vajra*. Cela crée une prédisposition de bon augure permettant éventuellement au système subtil (constitué de canaux

^a La *paix solitaire* est l'état de réalisation (nirvana) atteint par les *Auditeurs* (*Shravakas*) et les *Éveillés par eux-mêmes* (*Pratyekhabuddhas*). Lorsque ces disciples ont atteint la pacification complète des émotions perturbatrices et se sont libérés des incarnations involontaires, ils sont appelés des *Destructeurs de l'ennemi* (*Arhats*). Avant leur nirvana, ils sont des disciples bouddhistes engagés sur leurs sentiers respectifs : le sentier des *Auditeurs* (dans le premier cas) et le sentier des *Éveillés par eux-mêmes* (dans le second cas).

^b La représentation du corps illuminé peut être une image de Bouddha ou une statue. La représentation du verbe illuminé est un texte sacré, idéalement un sutra considéré comme particulièrement important dans la tradition bouddhiste. La représentation de l'esprit illuminé est une image de reliquaire (un stupa ou une pagode) ou bien un reliquaire à trois dimensions. La taille a peu d'importance.

énergétiques, souffles et constituants) d'atteindre lui-même une configuration vajra lors de la phase d'achèvement de la pratique du tantra^a. Bien que cette position ne soit pas facile à prendre, une fois l'habitude acquise, elle peut être maintenue sur une longue période. Les jambes enlacées de cette façon empêchent les affections causées par le froid^b. Cependant, la partie supérieure du corps devrait être aussi relaxée que possible pour empêcher les perturbations des souffles énergétiques. (2) Les mains sont dans une position d'établissement méditatif et situées à une distance d'environ quatre largeurs de doigts du nombril, avec le dos de la main gauche demeurant sur la paume de la droite. Les pouces se touchent de manière à ce qu'un triangle soit ainsi créé. Cette position des mains symbolise l'activation de la chaleur psychique localisée au centre du ventre, au niveau du nombril. (3) Les coudes sont légèrement séparés du corps afin de prévenir le relâchement et la léthargie au cours de la méditation. (4) L'épine dorsale est tenue droite afin que les canaux énergétiques soient dans la meilleure position pour le libre mouvement des souffles énergétiques. (5) Le menton est légèrement rentré vers l'intérieur afin d'inhiber les souffles énergétiques circulants vers le haut, lesquels peuvent causer une certaine agitation s'ils ne sont pas contrôlés. (6) La bouche n'est ni ouverte ni fermée par une contraction musculaire. Elle est relaxée, la langue touchant délicatement le palais supérieur situé derrière les dents avant. Ceci prévient la soif et l'accumulation de bave au cours d'une longue période d'absorption méditative. (7) Les yeux ne sont pas grands ouverts afin d'éviter la

^a La problématique ici abordée sera discutée plus en détail au chapitre 6.

^b Selon le *Shiva Samhita* (III-109)), la posture du lotus stimule le feu interne dont l'une des modalités yogiques est le feu interne (le *tumo* en tibétain). Plus de détails au chapitre 6.

distraction. Ils ne sont pas complètement fermés afin d'éviter la somnolence. Leur point de focalisation est l'extrémité du nez^a.

^a L'attention n'est pas nécessairement portée à l'extrémité du nez. C'est un lieu de focalisation du regard seulement : les lignes des yeux convergent à l'extrémité du nez. L'attention peut être portée partout ailleurs, selon les objectifs de méditation. L'attention pourrait, par exemple, être portée au milieu du ventre.

Dans *L'épitomé du Grand sceau*, un traité de la tradition tibétaine Kagyu, la posture de Vairocana est décrite de la manière suivante. « Placer les pieds dans la posture du Bouddha. Placer les mains en ligne droite au-dessus du nombril. Redresser la colonne vertébrale. Développer le diaphragme. Courber le cou en forme de crochet, le menton reposant contre l'œsophage. Appuyer la langue contre le palais. L'esprit est ordinairement contrôlé par les sens. C'est principalement la vue qui exerce ce contrôle. Donc, sans cligner les yeux ni les bouger, concentrer le regard à une distance d'environ un mètre et demie. Les sept caractéristiques décrites sont appelées les sept méthodes de Vairocana. » (*Le yoga tibétain et les doctrines secrètes* (1980, 1934), p. 129)

La *posture du vajra* (*vajra asana*) s'appelle aussi la *posture de la foudre* ou la *posture du diamant*. Dans la tradition bouddhiste, elle ne correspond pas à la posture du même nom qui est pratiquée par les adhérents du hatha yoga. Selon le traité de hatha yoga intitulé *Gueranda samhita*, le *vajrasana* s'effectue ainsi : « S'asseoir sur les mollets, durs comme le diamant, et placer les deux pieds contre les bords de l'anus. Telle est *vajrasana*, la posture du diamant qui donne les pouvoirs au yogin. » (tr. de J. Papin (2005), p. 33) Dans cette position, les fesses sont appuyées sur les talons et les cuisses sont rapprochées l'une de l'autre. Une description différente est donnée dans *l'Upanishad du yoga de la kundalini* : « S'asseoir en gardant bien droits la nuque, la tête et le corps tout en appuyant le talon gauche juste en dessous du nombril et en plaçant le talon droit juste par-dessus l'autre : c'est la Posture de la Foudre. » (*Upanishads du yoga* (1971), tr. J. Varenne, p. 122) Selon la traduction proposée par Martine Buttex, la description serait celle-ci : « Placer un talon sous le Muladhara (au périnée), en dessous du bulbe (*kanda*) et l'autre au-dessus du bulbe, et demeurer avec le corps, le cou et la tête parfaitement droits, c'est *Vajrasana*, la posture du diamant. » (*Les 108 upanishads* (2012), p. 1095) Le centre subtil appelé *support radical* (*muladhara*) correspond à une petite région du périnée. La région du bulbe (*kunda*) est la zone du ventre située entre le nombril et le périnée. Selon la description donnée, un talon est mis dans une région basse du ventre et l'autre talon est disposé juste au-dessus de l'autre, proche de l'extrémité supérieure du bas ventre (*kunda*). Les deux principales variantes de la posture sont (1) un talon directement sous le périnée et l'autre talon appuyé sur le bas du ventre et (2) un talon au bas ventre et l'autre talon tout juste au-dessus.

Le *Hatha yoga pradiipika* enseigne que la *posture parfaite* (*siddhasana*) est parfois appelée la *posture du vajra*. Voici la description du *siddhasana* : « Exerce une pression sur le périnée avec le talon d'un pied et place l'autre pied au-dessus des organes

génitaux. Ayant fait cela, appuie le menton sur la poitrine. Demeure calme et ferme, les sens bien contrôlés. Porte ton attention sur le centre frontal. Cette posture ouvre la porte de la libération. Elle est appelée la posture parfaite. » (I-35) La description correspond à la description donnée par l'*Upanishad du yoga de la kundalini*, soit la variante (1) décrite plus haut. Dans le *Shiva samhita*, il est enseigné que le *siddhasana* est la plus noble posture qu'il soit possible de trouver sur terre et que le simple fait pour un yogi d'y penser le libère de ses péchés (III-101). C'est la raison pour laquelle il fallait en parler...

Selon la tradition bouddhiste, une *position vajra* est définie plus largement comme une posture où les deux jambes sont croisées et les pieds ramenés proches du bas ventre. Le *siddhasana* du hatha yoga et le *vajrasana* des *Upanishads* pourraient être adoptées comme *posture vajra* de la tradition bouddhiste. La *posture vajra* enseignée par le *Gueranda samhita* ne serait pas acceptable pour obtenir la pose du Bouddha *Vairocana*.

Les autres possibilités principales, pour le pratiquant bouddhiste, sont les postures suivantes du hatha yoga.

Swastikasana : « Replis les deux jambes et insère les plantes de pieds dans l'espace entre les mollets et les cuisses. Garde le dos droit. C'est le *swastikasana*. » (*Shiva samhita*, III-113) En cette position, les orteils d'un pied sont à l'intérieur du genou replié de l'autre jambe (celle de l'autre pied). Par exemple, les orteils du pied droit sont à l'intérieur du genou gauche. Les deux principales variantes sont la jambe droite par-dessus la jambe gauche ou la jambe gauche par-dessus la jambe droite. Selon la tradition bouddhiste, il serait préférable de mettre la jambe droite par-dessus la jambe gauche.

Padmasana : « Dispose avec soin les deux pieds sur les cuisses. Les plantes des pieds sont orientées vers le haut. De même, pose les mains, les paumes vers le haut, sur les milieux des cuisses. Concentre le regard sur l'extrémité du nez, pousse vers le haut la lèvre avec la langue repliée et place le menton sur la poitrine. [...] » (*Shiva samhita*, III-102, 103) Cette définition correspond à celle que l'on retrouve dans l'*Upanishad du yoga de la kundalini*.

Pour la tradition bouddhiste, la *posture du lotus* (*padmasana*) est faite avec la jambe droite en avant de la jambe gauche. La posture de *Vairocana* demande cependant que les mains soient réunies et disposées à hauteur du nombril.

En résumé, la meilleure *posture vajra*, pour la tradition bouddhiste, sera la position du lotus, le *padmasana*. Le *siddhasana* et le *swastikasana* ne sont pas à dénigrer.

Si ces dispositions de jambe étaient trop difficiles, on pourrait adopter une position assise, assez semblable à celle que l'on retrouve dans la majorité des icônes du Bodhisattva Maitreya.

La posture de *Vairocana* n'est que l'une des innombrables postures physiques adoptées par les pratiquants bouddhistes sur le sentier. Si l'on souhaitait découvrir le sujet plus en détail, on pourra consulter les deux excellents traités suivants : Chögyal

Avec une motivation très positive, nous prenons alors refuge et générons une *intention altruiste*. La quatrième préparation consiste visualiser le champ de mérite composé des êtres d'éveil auxquels nous rendons hommage. Par cette activité, nous créons des énergies méritoires. La cinquième consiste à accomplir la pratique en sept parties. Nous offrons un mandala représentant l'univers entier. Par cette offrande, nous nous purifions des sentiments négatifs et accumulons une énergie positive. La sixième consiste à adresser des requêtes pour l'inspiration et le succès de notre pratique. Elle doit aussi nous aider à être davantage familiarisés avec l'objet de méditation.

Ayant pris refuge selon la voie particulière du *Grand véhicule (Mahayana)*, nous nous entraînons dans les trois états d'esprit : l'amour, la compassion et l'*intention altruiste*^a.

Namkhai Norbu, *Yantra Yoga : The Tibetan Yoga of Movement* (2008) et Marco Alejandro Chaoul, *Magical Movements : Ancient Yogic Practice in the Bön Religion and Contemporary Medical Perspective* (2006).

^a La division en trois états d'esprit s'explique de la façon suivante. Le premier état d'esprit, l'amour, se rapporte à la génération d'un grand sentiment d'amour pour toutes les créatures de l'univers. La pensée associée est celle-ci : « Comme il serait formidable que toutes les créatures soient continuellement heureuses ! » Le deuxième état d'esprit, la compassion, est résumé par cette autre pensée : « Comme il serait extraordinaire que les êtres sensibles ne connaissent jamais la moindre souffrance ! » Ces deux pensées forment l'*intention altruiste simple*. L'*intention altruiste d'engagement* est non seulement le souhait de pouvoir effectuer une telle chose, mais la volonté ferme de le faire à partir de maintenant, par tous les moyens à sa disposition. La pensée associée est celle-ci : « Puissé-je, dès maintenant, apporter le bonheur et éliminer les souffrances de tous les êtres sensibles ! » L'*intention altruiste* devient équivalente à un *esprit d'éveil* (le *bodhicitta*) si le disciple la met au fondement d'une démarche aspirant à l'état de Bouddha complètement accompli.

(10) Ensuite, tu commences par développer une attitude d'amour pour toutes les créatures vivantes. En n'oubliant aucune d'elles, considère leurs souffrances dans les trois mauvaises renaissances ainsi que les souffrances associées à la naissance, à la mort et à tout autre état.

(11) Puisque tu souhaites libérer ces êtres de toutes les formes de souffrance – comme, par exemple, la douleur – ainsi que de leurs causes, prends l'engagement irrévocable d'atteindre l'illumination.

Cette *attitude d'amour* à laquelle le texte se réfère est l'attitude affectueuse considérant, avec sincérité, que tous les êtres vivants sont aimables. Plus est forte notre affection, plus la compassion émerge facilement et plus elle devient intense et constante. La compassion peut certes apparaître sans que cette affection amoureuse soit présente, mais elle ne sera pas constante. À moins de considérer tous les êtres vivants comme précieux, attachants, aimables et réellement proches de soi, nous ne souhaiterons pas savoir ce qui leur arrive. Au contraire, nous pourrions même souhaiter davantage de souffrance à ceux qui nous sont antipathiques. Cette affection

Normalement, à partir du premier niveau de réalisation du *sentier de méditation* des Bodhisattvas, le disciple génère spontanément l'*intention altruiste d'engagement*. Il est alors un Bodhisattva supérieur (ayant contemplé la vacuité sans dualité) inspiré dans sa progression par un *bodhicitta* caractérisé par une *intention altruiste d'engagement*.

Il est rarissime qu'un Bodhisattva supérieur s'en tienne à une *intention altruiste simple*.

est comparable à l'amour d'une mère pour son enfant adoré ou à l'affection d'un individu pour son animal de compagnie. Il s'agit d'un sentiment intense qui nous pousse à vouloir les caresser et à leur dire ceci : « Comme tu es adorable! » C'est évidemment un défi de taille d'arriver à sentir la même tendresse pour *tous* les êtres vivants. Cela ne vient pas naturellement. Voilà pourquoi il nous faut nous entraîner à voir ces êtres selon une nouvelle perspective. Pour le moment, nos sentiments d'affection se limitent à ceux que nous aimons. Et même là, s'ils font quelque chose qui ne répond pas à nos attentes, ces doux sentiments peuvent s'évaporer en fumée.

Afin de développer des sentiments d'affection et de proximité, le grand maître indien Candragomin propose une méthode consistant à voir toutes les créatures vivantes comme si elles étaient nos propres mères. En nous rappelant leur gentillesse, nous pouvons développer un profond sentiment de gratitude qui nous pousse à les remercier et à les récompenser. Un autre maître indien, Kamalashila⁶, compare le développement de l'équanimité à l'apprêt d'une surface destinée à recevoir de la peinture. Selon cette comparaison, il faut en premier lieu développer l'équanimité à l'endroit de tous les êtres vivants avant d'être en mesure de les voir comme nos mères et ressentir pour elles une douce affection et une compassion sincère^a.

^a L'*apprêt de la surface* est un symbole du processus d'entraînement par lequel le disciple développe l'*équanimité*, interprétée ici comme un sentiment d'affection sincère qui est égal pour l'ensemble des créatures. Cette *équanimité*, dans sa forme la plus élémentaire, comporte une absence de haine, de mépris ou d'indifférence pour quelque créature que ce soit. L'*application de peinture* est un symbole de l'entraînement qui consiste à augmenter cette affection positive de base (l'équanimité) de sorte que chaque

6. Au huitième siècle, au monastère de *Samye (sSam yas)* au Tibet, un débat d'une grande importance eut lieu entre Kamalashila (un étudiant de Shantarakshita) et un moine chinois connu sous le nom de Hua-shang Mahayana. Selon les sources tibétaines, le résultat de ce débat, en faveur de Kamalashila, fit en sorte que le bouddhisme au Tibet adopta, avec assurance, le modèle indien plutôt que le modèle chinois. Résumons les grandes lignes du débat. La position chinoise consistait à dire que toute conception constitue un obstacle à la méditation sur la réalité et l'atteinte de l'illumination. La position de Kamalashila, s'appuyant sur de très nombreuses citations des écritures, défendait l'idée que certaines formes de conception – comme celles faisant partie du processus analytique permettant de déterminer la nature de la réalité – ne sont pas seulement acceptables, mais absolument essentielles^a. Plusieurs

créature apparaisse infiniment précieuse et aimable. Cette attitude est symbolisée par l'idée que chaque créature est infiniment précieuse.

^a Les deux thèses en présence contiennent des éléments de vérité. La thèse de Hua-shang s'appuyait sur plusieurs passages des écritures où le Bouddha enseigne que le voile illusoire qui recouvre le réel (la vacuité) est le système des projections phénoménales incontrôlées qui s'enracinent en la huitième conscience (*alaya vijñāna*). L'une des conséquences méthodologiques possibles de cette thèse est l'arrêt intentionnel de toute projection, incluant les projections conceptuelles ordinaires et le raisonnement.

Les dangers d'une telle perspective méthodologique sont nombreux. L'arrêt prématuré de la réflexion peut affaiblir les habiletés mentales. Il peut empêcher l'appropriation correcte des enseignements, en opposition avec la prescription claire du Bouddha selon laquelle le Bodhisattva doit accéder à une maîtrise complète des enseignements bouddhistes (l'accès à la doctrine intégrée). Il peut aussi empêcher d'accéder aux habiletés pédagogiques qui permettent de transmettre adéquatement l'enseignement, répondre aux objections et clarifier les points problématiques de la doctrine. Enfin, le principal danger est de ne pas savoir comment discriminer correctement entre les états méditatifs supérieurs non finaux et l'état méditatif final (le *vajra samādhi*) qui conduit à l'illumination complète sans résidu. Pour toutes ces raisons, la position anti-intellectuelle de Hua-shang devait être écartée.

études modernes, fort érudites, considèrent que ce fameux débat touchait à la problématique opposant la thèse de l'*illumination subite* à celle de l'*illumination graduelle*^a. Des considérations

Il est vrai cependant que certaines formes de méditation demandent un arrêt ou un dépassement de la cognition et la conceptualisation. La première contemplation non duelle de la vacuité est dénuée d'image conceptuelle. Ici, le dénuement conceptuel est une condition nécessaire à l'authenticité de cette contemplation. Cependant, le fait qu'une contemplation dépasse le concept n'entraîne pas logiquement que les objectifs énumérés au paragraphe précédent cessent d'avoir une valeur. Cela serait en contradiction avec l'enseignement du Bouddha qui précise que le Bodhisattva n'arrivera à la doctrine intégrée qu'à partir du troisième niveau (la troisième terre d'éveil) du sentier de méditation des Bodhisattvas. Un dépassement prématuré de la cognition intellectuelle ordinaire est une erreur éthique pour le Bodhisattva.

La position de Hua-shang contenait quelques éléments de vérité. La position de Kamalashila est conforme à l'enseignement du Bouddha.

^a La thèse de l'*illumination subite*, réduite à sa position centrale, signifie que l'éveil est un phénomène absolu qui ne peut pas être produit par des causes ou être invalidé par d'autres genres de causes. Cet éveil peut être considéré comme spontané. Le Bouddha a toutefois enseigné que l'événement de l'éveil n'est pas sans relation avec des conditions karmiques favorables résumées par le mérite et la sagesse. S'il n'y avait aucune condition karmique favorisant l'éveil, le Bouddha n'aurait pas offert des enseignements à cette fin. Selon cette perspective, l'éveil est le résultat d'un processus karmique (au sein du cycle) qui maximise la probabilité de son occurrence. Le nirvana est toutefois un phénomène absolu et ne peut être invalidé par aucun ensemble de causes. Ce n'est pas une réalité émergente en relation de dépendance, bien qu'il soit favorisé par certains ensembles de facteurs qui émergent en relations de dépendance.

Dans le *Discours de l'entrée à Lanka*, le Bodhisattva *Grande intelligence* (*Mahamati*) demande au Bouddha si la purification de l'esprit conduisant à l'éveil est instantanée ou graduelle. Voici la réponse du Bouddha. « Le monde extérieur ordinaire est un écoulement phénoménal qui provient de l'esprit profond lui-même. Cet écoulement de formes sensibles est purifié graduellement et non d'une manière instantanée. *Grande intelligence*, cela peut être comparé à un fruit qui mûrit graduellement et non d'une manière instantanée. De même, *Grande intelligence*, ces écoulements phénoménaux qui se produisent chez les êtres sensibles et engendrent une apparence de monde extérieur séparé de l'esprit – alors que tout cela provient de l'esprit lui-même – sont purifiés graduellement et non de manière instantanée. [...] *Grande intelligence*, la purification qu'effectue l'Ainsi-allé des êtres sensibles est graduelle et non instantanée. // *Grande intelligence*, un miroir reflète instantanément, sans faire de discrimination, les différentes formes et images qui sont en face de lui. De la même

politiques ont pu jouer un rôle dans le résultat du débat. Dans *Les étapes de la méditation (Bhāvanākrama, sGompa'i rim pa*, P5310-12, vol. 102), Kamalashila défend ses conceptions et décrit le développement graduel de l'*établissement calme* de l'esprit, la *vue pénétrante* particulière, l'amour, la compassion et l'*intention altruiste*^a.

Lorsque nous pratiquons l'équanimité incommensurable, nous considérons comment les êtres vivants en arrivent à faire

manière, *Grande intelligence*, la purification qu'effectue l'Ainsi-allé des êtres sensibles est instantanée, l'Ainsi-allé les libérant dans l'instant de la discrimination et les conduisant à l'état dénué d'images. *Grande intelligence*, cela peut être comparé à l'action du Soleil et de la Lune qui, par leur lumière, révèlent instantanément les formes. De manière analogue, *Grande intelligence*, l'Ainsi-allé révèle aux êtres sensibles instantanément le royaume de la sagesse inconcevable propre à l'état de Bouddha. Il le fait en conduisant les êtres sensibles à abandonner cette énergie d'habitude qui engendre cet écoulement phénoménal engagé dans un monde en apparence extérieur à l'esprit, mais qui n'est que l'esprit seulement. Cette levée instantanée du monde extérieur est l'inverse de sa production instantanée par les êtres sensibles. La *conscience dépôt de tout (alaya vijñana)* des êtres sensibles engendre instantanément un monde phénoménal constitué d'un corps, d'un ensemble de biens de propriété et d'un environnement ambiant qui semble extérieur à l'esprit. Mais tout cela provient de l'esprit [...] De la même manière, *Grande intelligence*, la noble vérité de la réalisation de l'esprit profond se met à briller instantanément dès que sont éliminées les vues fausses entretenues par l'esprit sur l'existence et la non-existence. » (*The Lankavatara Sutra* (1932), pp. 49-51, tr. de Daisetz Teitaro Suzuki) Dans ce passage, le Bouddha explique que la purification de l'esprit est graduelle, les prédispositions profondes à expérimenter un monde extérieur (ayant une apparence d'existence inhérente) étant éliminées sur un sentier d'étapes graduées. Cependant, une fois les phases déterminantes de la purification effectuées, les puissantes bénédictions de l'Ainsi-allé peuvent permettre le retournement instantané de la conscience ordinaire qui, dès lors, s'établit dans la posture d'éveil où les écoulements phénoménaux sont rétablis sur leur source authentique (l'esprit d'illumination ou la Nature de Bouddha) dépassant toutes les vues fausses de l'existence et de l'inexistence. C'est ce que l'on appelle le retournement de la huitième conscience (*alaya vijñana*).

^a Kamalashila, *Les étapes de la méditation* (2007), traduction de G. Driessens.

l'expérience de la souffrance au sein de l'existence cyclique en raison de leurs attachement et hostilité. Nous réfléchissons alors de cette manière : « Ne serait-il pas merveilleux s'ils étaient libres de ces émotions et pouvaient demeurer dans un état d'équanimité? Qu'il en soit donc ainsi! » Le type d'équanimité auquel Kamalashila se réfère va beaucoup plus loin que cette seule aspiration à voir les autres libérés de la souffrance. Nous nous engageons résolument à demeurer sans préférence, c'est-à-dire dénués d'attachement à quelques-uns ou d'hostilité à l'endroit de quelques autres. Nous essayons en plus de cultiver la même attitude bienveillante à l'endroit de tous les êtres vivants. Lorsque nous considérons les nombreuses fautes liées aux actions qui visent l'intérêt personnel et les grands bienfaits provenant du respect affectueux témoigné aux autres, nous commençons à donner de l'importance à l'intention d'alléger les souffrances des autres et à leur apporter la joie. Cette intention est aussi forte que celle que nous avons à alléger nos propres souffrances et à nous assurer d'un bonheur personnel.

Le fait de voir tous les êtres vivants comme nos mères nous amène à focaliser principalement sur la gentillesse qu'elles nous ont témoignée dans le passé au cours d'innombrables incarnations. Lorsque nous réfléchissons aux fautes de l'égoïsme et aux bénéfices associés à la tendre affection témoignée aux autres, nous reconnaissons que nous sommes complètement dépendants d'eux pour survivre et rencontrer le moindre bonheur, dans cette vie comme dans celles qui la suivront. Tout ce que nous désirons nous est donné par le biais de cette tendre affection offerte aux autres. Si nous arrivions à

voir chaque créature comme un être proche et précieux, comme un ami bien-aimé, combien nous serions plus heureux!

Il est utile de se rappeler que l'esprit de chaque créature vivante est clair et lumineux par nature. Les imperfections – comme, par exemple, les émotions perturbatrices) n'en constituent pas une partie essentielle. Et lorsque l'antidote approprié est utilisé, elles peuvent être éliminées. L'esprit a aussi le potentiel inné de développer les plus merveilleuses qualités lorsque les conditions favorables à cet épanouissement sont réunies. Notre expérience nous enseigne que cela est vrai. Depuis notre naissance, nous avons acquis de nombreuses habiletés et aptitudes. Nous avons surmonté toutes sortes de limites. En réfléchissant de cette manière, nous pouvons en arriver à reconnaître la bonté fondamentale présente chez les autres. Leurs traits et comportements désagréables ne sont pas une partie intrinsèque de leur nature.

Une fois que nous avons développé l'affection pour eux, nous réfléchissons à leur situation dans l'existence cyclique. Nous méditons sur leur souffrance dans les mauvais états de renaissance comme la souffrance de ceux qui, en enfer, expérimentent les douleurs atroces du feu et du froid. Nous pensons aux esprits continuellement tourmentés par la faim et la soif extrêmes. Nous réfléchissons aux animaux dont l'entendement est limité et qui sont harcelés par d'incessantes peurs. La souffrance des animaux devient évidente lorsqu'on les observe de près. Pour arriver à se mettre réellement en relation avec la souffrance des autres, il faut commencer par observer les pires souffrances humaines comme, par exemple, celles qui sont éprouvées au contact du feu, dans les affres du

froid ou lors d'une famine. Ensuite, on tente d'imaginer une situation pire encore.

Les êtres humains souffrent de la maladie et du vieillissement. Ils souffrent à la naissance et à la mort. Nous n'avons pas de difficulté à passer en revue ces différentes formes de souffrance. Cependant, nous préférons ne pas prendre conscience de ce qu'elles impliquent^a. Nous n'avons qu'à observer une naissance pour nous rendre compte jusqu'à quel point la sortie de la matrice peut être douloureuse et traumatisante pour l'enfant. Le vieillissement répugne à tout le monde, sauf aux jeunes enfants qui espèrent grandir. À l'exception d'eux, tout le monde aime se faire dire que l'on ne fait pas son âge.

Le seul fait de lire quelque chose sur la maladie ou d'entendre parler de gens malades nous rend à coup sûr

^a Ce qu'elles impliquent, pour un esprit sincèrement bouddhiste, est une absence de contrôle réel et durable sur les karmas en développement, dans cette vie et dans les autres à venir.

L'un des mythes modernes est la conviction que la puissance technique pourra donner à l'être humain une véritable immortalité, libre de souffrances. Les manipulations génétiques, la plongée dans un univers virtuel ou encore le téléchargement des informations d'un système nerveux dans un corps d'androïde sont vus comme des moyens possibles de mettre un terme à la souffrance de l'existence humaine. Il n'en est rien puisque le Bouddha enseigne, fort de son illumination, que la prolongation d'états de conscience ordinaires ne permet pas d'arrêter le cycle des incarnations. Cette prolongation ne fait que reporter un peu plus loin la transformation incontrôlée de la mort. C'est pour cela que le Bouddha a enseigné qu'une incarnation sous la forme d'un dieu doté d'une formidable longévité (parfois des milliards d'années) ne constitue pas un état favorable pour avancer sur le sentier de l'éveil. Cette longévité extraordinaire ne fait qu'apporter une rationalisation à une plongée plus importante dans les distractions sensorielles! La solution finale à la triple souffrance (douleur présente, joie disparaissant et virtualité de souffrance) consiste à mettre en œuvre la démarche d'éveil. L'androïde le plus perfectionné ne sera jamais autre chose qu'un phénomène impermanent.

anxieux. Nous avons l'impression que ce sort désagréable pourrait nous arriver. Lorsque nous sommes frappés par la maladie, alors la frayeur et le sentiment d'impuissance s'emparent de nous. Quant à la mort, tout le monde évite d'en parler autant que possible. Les êtres humains expérimentent aussi la frustration continuelle de ne pas obtenir ce qu'ils veulent et d'obtenir ce qu'ils ne veulent pas. À la première rencontre avec une personne, elle pourra sembler heureuse et prospère. Mais aussitôt que nous commençons à la mieux connaître, on se met à découvrir une histoire d'événements tragiques. Le septième Dalaï-Lama, le grand Kelsang Gyatso⁷ a écrit ceci :

Que les personnes soient de haut rang ou de statut inférieur, qu'elles soient laïques ou appartenant aux ordres, qu'elles soient hommes ou femmes, peu importe leurs conditions de vie, styles vestimentaires, habitudes ou positions sociales, il n'y a pas de différences entre elles à un certain niveau : leur vie est une suite de souffrances. Comme il est triste de voir mes frères et sœurs partager ce même triste sort!

7. *rGyal ba bsKal bzang rgya mtsho*, 1708-1757.

Dans *Les gestes yogiques des Bodhisattvas*^a, Aryadeva tient ces propos:

^a Le titre *Les gestes yogiques des Bodhisattvas* traduit le titre anglais *Yogic Deeds of Bodhisattvas* (1994), contenant une traduction d'un traité d'Aryadeva intitulé *Les quatre cents stances sur les gestes yogiques des Bodhisattvas*. La publication anglaise tout juste mentionnée comporte le commentaire de Gyeltsap (un disciple de Tsongkhapa) intitulé

*Les êtres forts expérimentent des souffrances mentales.
Les êtres ordinaires expérimentent des souffrances
physiques. Jour après jour, ces deux types de souffrance
accablent les gens dans le monde.*

Ceux qui sont riches, en position de pouvoir et d'autorité, vivent des inquiétudes innombrables. Les êtres pauvres et nécessiteux expérimentent principalement des souffrances physiques. Mais tous les êtres, peu importe leur état, expérimentent quotidiennement l'un ou l'autre de ces tourments.

Quand un être humain meurt, il perd son lustre et une odeur déplaisante est émise. Un être céleste possède un lustre beaucoup plus intense et son corps émet naturellement de belles odeurs. Lorsque la mort les approche, il souffre terriblement de perdre ces attributs. Au moyen de ses facultés clairvoyantes, il voit le lieu de sa prochaine incarnation et ressent une effroyable terreur à l'idée de renaître dans un état inférieur.

La plupart des esprits qui sont incarnés dans le *royaume de la forme* et le *royaume sans forme* sont absorbés dans des états de profonde concentration. Ce sont malgré tout des êtres ordinaires puisqu'ils ne peuvent créer de nouveaux mérites en se maintenant dans cet état. Sans la capacité de créer de tels mérites vertueux, le potentiel énergétique de leurs stabilisations méditatives finit graduellement par s'épuiser.

L'essence des bonnes explications : une explication des Quatre cents stances. Elle contient également quelques commentaires de Geshe Sonam Rinchen.

Lorsque ce potentiel arrive à son terme, ils doivent prendre une renaissance dans des conditions moins favorables^a.

^a Geshe Sonam Rinchen résume, en ses grandes lignes, une doctrine sur l'impermanence des dieux supérieurs et comment, malgré leurs grandes vertus, ils sont encore prisonniers du cycle des incarnations incontrôlées.

Je résumerai le sujet en offrant un long passage de Patrul Rinpoche, tiré de son chef d'œuvre *Le chemin de la grande perfection* (1997, originellement du XIX^e). Ce livre pourrait se trouver avantageusement dans la bibliothèque de chaque disciple bouddhiste.

« En général, les dieux jouissent, de leur vivant, de richesses, d'un bien-être et d'un bonheur parfait. Toutefois, comme ils passent leur temps à se divertir, ils n'ont pas l'idée de pratiquer le Dharma. Même si leur vie dure un kalpa entier, cette pensée ne les effleure pas une seule seconde. Puis, après avoir épuisé leur vie dans la distraction, ils sont confrontés à la mort. Les dieux des six sphères divines du Monde du désir, depuis l'*Assemblée des quatre grands rois* jusqu'aux cieux *Usage de la magie des autres*, doivent tous subir les souffrances de la mort et de la transmigration.

Quand un de ces dieux approche de sa fin, la lumière de son corps, qui le rendait visible à des milles et des lieues, perd de son éclat. Alors qu'il ne se lassait jamais d'être assis sur son trône, maintenant cela lui déplaît : il n'en a plus envie, il se sent mal à l'aise. Les fleurs divines qu'il portait en colliers ne se fanaient jamais et voilà qu'elles se flétrissent. Si longtemps qu'il les portât, ses vêtements divins ne se souillaient jamais, mais les voilà sales et défraîchis. Alors que les corps de dieux ne transpirent pas, il se met à suer. Quand ces cinq signes avant-coureurs de la mort apparaissent, il souffre de comprendre que même lui va mourir. Amis et déesses le savent aussi et ne peuvent plus l'approcher. De loin, ils lui jettent des fleurs et ils s'en vont en lui adressant des souhaits : « Puisses-tu, quand tu seras mort, prendre renaissance humaine, t'adonner au bien et naître à nouveau parmi les dieux ! »

Il est seul alors, accablé de douleur, et regarde, de son œil divin, où il va renaître. S'il s'agit d'un monde douloureux, les tourments de la chute le terrassent avant même que ceux de la mort ne se soient dissipés. Désespéré par ces souffrances multipliées par deux ou trois, il doit rester sept jours divins à se lamenter – et sept jours chez les Trente-trois Dieux valent sept cents années humaines. Pendant tout ce temps, il se rappelle son bien-être et son bonheur passés, mais n'ayant pas le pouvoir de rester, il souffre d'avoir à transmigration. Accablé à la vue du lieu où il va renaître, il souffre de chuter. Ces deux douleurs qui lui vrillent l'esprit dépassent celles des enfers.

Dans les deux mondes divins supérieurs, les souffrances de la mort et de la transmigration ne sont pas ressenties de manière évidente. Cependant, quand le karma qui les a propulsés dans leur état actuel s'est épuisé, ces dieux tombent dans les plans inférieurs comme lorsqu'on est tiré de son sommeil. Citons Nagarjuna :

Le dieu Brahma lui-même, après avoir joui
De la félicité libre d'attachement,
Doit subir à son tour les douleurs continues
De devenir du bois pour le feu de l'enfer.

Ainsi, où que l'on renaisse parmi les six mondes d'existence, tout y a la nature de la souffrance, tout y est surabondance de souffrance, tout y est engrenage de souffrance. » (*Ibid.*, pp. 136, 137)

Patrul Rinpoche dit un peu plus haut que les douleurs d'un dieu du *monde du désir*, en proie à la mort, sont plus grandes que celle des enfers. Un esprit critique pourrait rétorquer que ces douleurs sont équivalentes à l'expérience d'un enfer. Serait-il possible que cette expérience de mort soit elle-même une manifestation d'enfer avant même la désincarnation qui suivra la mort? La réponse est non. Les enfers sont des mondes communs ou intersubjectifs où les habitants partagent des expériences de souffrances analogues provenant d'un karma négatif analogue. La douleur du dieu moribond est comparable, sinon supérieure à celle d'un esprit infernal. Il n'est cependant pas en enfer, n'ayant pas encore de corps situé dans un univers partagé par d'autres esprits infernaux. Sur une période approximative de 700 ans, le dieu moribond vit une souffrance qui dépasse l'entendement. Cette seule éventualité peut faire comprendre que la volonté de s'incarner sous la forme d'un dieu du *monde du désir* est une absurdité rationnelle.

Au sujet des dieux supérieurs du *monde de la forme* et du *monde sans forme*, Tsongkhapa enseigne « qu'ils meurent en possession des afflictions et des obscurités profondes. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. I* (2000), p. 295) Il ajoute : « Parce qu'ils n'ont aucun contrôle sur le lieu prochain qu'ils habiteront, même eux sont obligés de souffrir en raison de tendances dysfonctionnelles. » (*Ibid.*, p. 295) Comme l'a précisé Patrul Rinpoche, pour les dieux appartenant aux deux mondes supérieurs – le *monde de la forme* et le *monde sans forme* – « les souffrances de la mort et de la transmigration ne sont pas ressenties de manière évidente. » Ils perdent graduellement contact avec leurs univers habituels puis, après une plongée dans l'inconscience, ils sont projetés vers leurs nouvelles destinées sur la base de propensions karmiques qui ont été activées. Ils ne souffrent pas de la mort, mais sont obligés, comme le dit Tsongkhapa, de « souffrir en raison de tendances dysfonctionnelles », toujours présentes en la profondeur de l'esprit.

Le Bouddha a offert des enseignements d'éveil à différentes catégories de dieux. Le *Sutra du samadhi de la marche héroïque* enseigne que le dieu adversaire du Bouddha, le Seigneur Mara (régent du *monde du désir*) aurait formulé le vœu du Bodhisattva. La manière aurait été, il faut en convenir, quelque peu désinvolte.

Le dieu régent du monde *Les trente-trois*, le dieu *Indra*, est devenu un Bodhisattva. Il participait souvent aux conférences d'enseignement offertes par le Bouddha.

Si nous réfléchissons à leurs conditions d'existence, nous voyons que ces êtres vivants bien-aimés sont accablés par trois sortes de souffrances qui proviennent de leurs actions et émotions perturbatrices. Ce sont la souffrance de la douleur, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente du conditionnement. Ils n'arrivent pas à trouver le bonheur auquel ils aspirent. À la vue de leur situation désespérée, la compassion nous met en émoi. Par elle, nous aspirons intensément à les libérer de toutes les formes de souffrances et de leurs causes. Nous souhaitons, inspirés par l'amour, qu'ils obtiennent le bonheur. Ces sentiments d'amour et de compassion doivent venir du plus profond du cœur. Il n'est pas suffisant d'exprimer sa gentillesse par des comportements et paroles simplement polies. Tout cela demeure superficiel.

Le texte se réfère explicitement à l'amour et à la compassion. Cependant, une référence est aussi faite implicitement au besoin d'éveiller l'*intention altruiste*. En effet, bien que nous nous sentions personnellement interpellés à alléger la souffrance des autres et à leur apporter le bonheur, nous ne sommes pas en mesure de réaliser une telle chose pour le moment. Seul un Bouddha peut les aider à trouver le véritable bonheur de la manière la plus efficace possible. Lorsque le souhait d'atteindre l'illumination est toujours présent en chacune de nos activités – en marchant, assis,

En résumé, on ne saurait affirmer que les dieux sont incapables d'entreprendre ou de suivre une démarche d'éveil. Nombreux sont les dieux et déesses qui suivent maintenant le sentier. Le Bouddha a enseigné que les dieux supérieurs sont très fortement distraits par l'excellence de leur condition d'existence. Pour cette raison, ce type d'incarnation n'est pas complètement idéal pour amorcer et soutenir une démarche. La meilleure incarnation est celle d'un être humain amoureux de la sagesse.

reposant étendus, etc. —, alors nous sommes prêts à prendre l’engagement associé à l’aspiration de l’*intention altruiste*. La présence constante de cette aspiration ne provient pas d’elle-même. Elle est le résultat des efforts consciemment répétés pour la vivre. Par ces efforts, nous ensemençons un germe dans notre esprit qui pourra fructifier un jour à la faveur de conditions favorables. L’effort que nous mettons à cette pratique crée d’immenses mérites.

Dans *La précieuse guirlande*⁸, Nagarjuna fait l’éloge des vertus de l’amour. Il écrit ceci:

Même si nous donnions trois cents plats de mets délicatement préparés, trois fois par jour, le mérite obtenu ne se comparerait pas à celui provenant d’un seul instant d’amour.

8. Dans *La précieuse guirlande de conseils offerts au roi* (*Rājaparīkathāratnāvalī*, *rGyal po la gtam bya bar in po che'i phreng ba*, P5658, vol. 129), Nagarjuna explique à la fois les sentiers vastes et profonds vers l’illumination en insistant sur le fait que la racine de l’illumination est la compréhension supérieure de la réalité. Le texte s’adressait à l’un de ses amis, le roi de la dynastie Satavahana. Il gouverna une vaste région de l’Inde, incluant une grande partie des actuelles régions de Madhya Pradesh, du Maharashtra, de l’Andhra Pradesh, une partie du sud de l’Orissa et une partie de Karnataka. Dans la littérature tibétaine, ce roi est connu sous le nom de *bDe spyod bzang po*. *La précieuse guirlande* contient de fort pratiques conseils, encore utiles pour les temps présents, sur la manière de gouverner conformément à l’enseignement du Bouddha. Pour une traduction anglaise, on pourra consulter, de Sa Sainteté le dalaï-lama, *The Buddhism of*

Tibet, traduit et édité par Jeffrey Hopkins (London : George Allen & Unwin, 1975)^a.

Au quinzième jour du quatrième mois du calendrier tibétain, nous commémorons la naissance du Bouddha, son illumination et sa mort. À cette occasion, ici à Dharamsala, beaucoup de mendiants viennent s'aligner sur le bord de la route conduisant au temple principal. C'est une bonne chose, pense-t-on, que d'offrir une roupie^b à chaque mendiant. Nagarjuna se réfère à un plat de riz indien, particulièrement délicieux, qui se cuit dans un petit pot d'argile. Imaginez que vous ayez le trouble de préparer trois cents petits pots de nourriture, un pour chaque mendiant, et pas seulement une fois, mais bien tous les jours. Ceci aurait pour effet de créer beaucoup de mérites. Mais Nagarjuna nous dit que le fait de ressentir pour eux une compassion et un amour sincères, même un seul instant, en crée bien davantage.

En raison de ces émotions positives, les dieux et les humains ne nous feront alors jamais de mal. Non seulement cela, ils seront aussi attirés vers nous et nous protégeront du danger. Nous connaissons la joie et serons en santé. Nous serons invulnérables aux poisons ainsi qu'aux armes, et tous nos vœux se réaliseront sans qu'il soit nécessaire de déployer

^a Il existe une traduction française sous le titre suivant : *Conseils au roi* (2000). Le texte de la guirlande se retrouve aussi sous le titre suivant : *The Precious Garland and The Song of the Four Mindfulnesses : Nagarjuna and Kaysang Gyatso, Seventh Dalai Lama* (1975). Le livre contient le guide de Gyeltsap ainsi que le court traité de Kesang Gyatso, *Le chant des quatre remémorations*.

^b La roupie est une pièce de monnaie de l'Inde. Dans son étymologie sanskrite, le mot *roupie* veut dire une *forme d'argent*.

beaucoup d'efforts. Cela est tout à fait logique puisque, si nous sommes paisibles, compatissants et affectueux, les autres sont naturellement attirés vers nous, ils souhaitent devenir nos amis et nous aider. Inversement, si nous sommes irritables et vraiment peu aimables, les gens se tiennent loin de nous et il devient plus difficile de réaliser nos désirs. Par la culture intense de l'amour et de la compassion, nous pouvons obtenir la liberté au cours de cette vie. Mais même si nous ne réussissons pas, nous recevrons plusieurs bonnes choses. Ça vaut le coup d'essayer, ne croyez-vous pas?

Lorsque nous serons devenus tout à fait accoutumés à ces sentiments d'amour et de compassion, ainsi qu'avec l'*intention altruiste*, nous serons alors prêts à faire la promesse de ne jamais abandonner cette intention jusqu'à l'obtention de l'illumination. Le simple fait d'entretenir une forte aspiration de devenir illuminé pour le bien des autres n'entraîne pas qu'il faille prendre un quelconque engagement. Cependant, lorsque nous le promettons formellement, nous nous engageons à observer les préceptes associés à l'*intention altruiste d'aspiration*^a. Atisha mentionne cinq de ces préceptes dans les stances qui suivent.

^a L'*intention altruiste simple* consiste principalement à entretenir des pensées d'amour et de compassion pour l'ensemble des êtres sensibles de l'univers. Il n'y a pas d'obligation à l'exprimer par des actes concrets. Dans l'*intention altruiste d'engagement*, l'orientation altruiste est associée à des actes, à une éthique positive et non seulement à une éthique de restriction (résumée par les dix non-transgressions). L'idéal de l'*intention altruiste d'engagement* est une manifestation spontanée et enthousiaste d'activités de service innombrables.

Le passage entre les deux formes d'*intention altruiste* comporte une phase où le disciple médite sur la grande noblesse de l'*intention altruiste d'engagement*. Au cours de cette phase, il aspire à pouvoir la vivre sans effort, avec enthousiasme, comme c'est le cas pour les Bodhisattvas établis sur les niveaux supérieurs de réalisation. Cette forme

(12) Les qualités associées au fait de générer une telle aspiration sont expliquées par Maitreya dans le Discours de la collection de troncs.

Le premier précepte est de réfléchir régulièrement sur les nombreux bienfaits de l'*intention altruiste* afin de maintenir une source d'inspiration. Les bienfaits sont mentionnés dans de nombreux sutras. L'un d'eux, le *Discours de la collection de troncs*⁹, les exprime en ces termes:

Enfant de noble famille, l'intention altruiste est comme le germe de l'état de Bouddha.

9. Le *Sutra de la collection de troncs* (*Gaṇḍavyūhasūtra*, *sGong po bkod pa'i mdo*, aussi connu par le titre *sDong po rgyan pa'i mdo*, P761, vol. 26) fait partie du *Sutra de l'ornement de fleurs* (*Avataṃsakasūtra*)^a.

d'orientation motivationnelle intermédiaire, située entre l'*intention altruiste simple* et l'*intention altruiste d'engagement*, est appelée l'*intention altruiste d'aspiration*.

On se rappellera que, dans le *Grand véhicule*, l'un des objectifs est de mettre l'*intention altruiste* au fondement de l'aspiration à l'illumination complète. L'expression *intention altruiste d'aspiration* peut aussi avoir le sens d'une aspiration à vivre l'*intention altruiste d'engagement* en tant que fondement d'une démarche d'éveil, soit la plus haute forme de *bodhicitta*. C'est le contexte qui permet de déterminer la signification de l'*intention altruiste d'aspiration*.

^a Le *Gandhavyuha sutra* est présent dans le *Sutra de l'ornement floral* (*Avatamsaka sutra*) en tant que 39^e et dernier chapitre. Dans sa version chinoise, il porte le titre de *Sutra de l'entrée dans le royaume de la réalité*.

Le terme sanskrit *gandhavyuha* peut être traduit par *effluve odorant*. Le terme *gandha* veut dire *odeur* et *vyuha* peut vouloir dire *émanation*. Thomas Cleary traduit le titre du discours par l'expression *Sutra de la guirlande* dans la mesure où une guirlande de fleurs est une source d'odeurs.

Ce discours dresse une liste de deux cents bienfaits conférés par l'*intention altruiste*. La nature et l'état de notre personne sont relativement secondaires, lorsque nous formulons cette aspiration altruiste à atteindre l'illumination. Une fois qu'elle s'est affermie, nous devenons un Bodhisattva digne d'offrandes et d'hommages. En raison des qualités merveilleuses que nous possédons alors, nous surpassons les *Auditeurs* et les *Individus se réalisant d'une façon solitaire*. Même une action positive modeste, comme offrir de la nourriture à un animal ou réciter un mantra une seule fois, engendre une vertu inépuisable. Nous devenons tellement solides et forts que tout le monde est prêt à nous faire confiance et à s'appuyer sur nous.

Nous devenons invulnérables aux actions malicieuses. Et même si nous sommes enivrés ou endormis, les esprits mal intentionnés n'ont aucune emprise sur nous. La responsabilité de *Vajrapani*, l'incarnation de la puissance illuminée, est de protéger tous les grands êtres qui nourrissent l'*intention*

Le terme sanskrit *gaṇḍa* signifie plutôt *joue* ou *côté de la tête*. Le sens de *tronc* n'est pas contenu dans le titre sanskrit.

Dans la traduction anglaise du *Discours de l'ornement floral* (*The Flower Ornament Scripture* (1993)) – lequel contient le *Discours des effluves d'odeurs* (*Gandhavyuha sutra*) –, la liste des hommages offerts par Maitreya se retrouve au chapitre 39, pp. 1476-1489.

Dans son autocommentaire, Atisha se réfère au discours intitulé *Les tiges mises en ordre*, attribué à Maitreya. Il présente un long extrait qui, selon Richard Sherburne, se retrouverait dans le *Compendium des entraînements* (*Shiksha samuccaya*) de Shantideva (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 109). Il est possible que Shantideva ait consulté une copie du discours de Maitreya ayant comporté le titre plus haut mentionné.

altruiste^a. C'est d'ailleurs aussi la responsabilité des autres puissants protecteurs^b. L'*intention altruiste* nous assure que

^a Le mot sanskrit *Vajrapani* veut dire *Foudre en main* ou encore *Diamant en main*. *Vajrapani* est considéré comme l'un des huit Bodhisattvas qui, à la manière de princes héritiers, entourent continuellement le Bouddha. Une liste de trois principaux Bodhisattvas, princes héritiers, comporte *Manjushri* (incarnant la sagesse illuminée), *Avalokiteshvara* (la compassion illuminée) et *Vajrapani* (la puissance illuminée).

Pour certaines traditions bouddhistes, *Vajrapani* est un corps formel du Bouddha *Akshobhya*. Le mot sanskrit *Akshobhya* veut dire *Inébranlable*. *Akshobhya* est le *corps de sagesse* (*dharmakaya*), alors que *Vajrapani* est un corps formel de ce corps de sagesse. Ce sont des aspects d'un même continuum spirituel.

Akshobhya est le Bouddha régent de la famille de l'élément eau, la famille *vajra* à laquelle correspond la direction symbolique Est. L'eau pure désigne la conscience bienheureuse et la vitalité joyeuse. Une eau impure correspond à la tristesse coléreuse. Les plus grandes perversions de l'eau engendrent les situations infernales. Pour cette raison, *Vajrapani* est associée à la purification des énergies de colère, de violence et de douleur accablante.

La Bouddha *Vajrasattva* est un corps de félicité (*sambhogakaya*) du Bouddha *Akshobhya*. Il œuvre principalement à la purification des péchés, au sein de pratiques tantriques.

Vajrapani a formulé un nombre ineffable de grands vœux. L'un d'eux est de protéger les individus qui s'engagent, avec sincérité, sur le sentier de l'illumination. Ils ne seront jamais sous l'influence d'entités démoniaques et, à moins de rompre inlassablement leurs vœux, ils seront aidés en chacune de leurs entreprises altruistes.

Les autres principales modalités de *Vajrapani* sont *Vajrakīlaya*, *Acala*, *Uchushmakrodha* et *Yang-Phur*.

Voici l'un des puissants mantras de *Vajrapani*.

Oṃ nīlām bara dhara vajrapāṇi hūṃ hūṃ phaṭ !

Dans *Le tantra de Vajrapani*, *l'être béni enrobé de bleu*, il est écrit que ce mantra est celui « de l'être béni qui accomplit toutes les activités. » Le tantra ajoute : « C'est le secret de l'esprit illuminé de tous les Bouddhas. Il accomplit chaque activité, même sans aucun entraînement. Accompagné de la *mudra* appelée le *poing adamantin*, il réalise la ligature de toutes les *mudras*. »

^b Les autres puissants protecteurs sont les divinités qui ont prêté serment, devant les Bouddhas, de protéger les disciples en progression sur le sentier de l'illumination. L'une

nos actions paisibles, d'accroissement et de puissance courroucée auront tout le succès désiré^a. L'endroit où nous vivons sera protégé contre toutes sortes de désastres. Si des difficultés se présentent, elles ne seront pas sérieuses. Il nous

de ces entités bien connues est *Mahakala*. Selon l'une des traditions bouddhistes (la filiation tibétaine *Nyingma*), *Mahakala* fut jadis un dieu démoniaque appelé *Libération noire* d'une extrême férocité dont la puissance magique foudroyante lui permettait de mettre tout un univers sous sa domination. Il fut domestiqué par *Vajrakilaya* (la *Dague adamantine*). Après sa défaite, il devint un dieu assermenté. C'était l'une des conditions pour ne pas sombrer dans les enfers impitoyables. Après une longue série d'incarnations à accumuler de puissants mérites, il devint un Bodhisattva établi sur les terres d'éveil supérieures. Il est destiné à devenir un Bouddha parfaitement accompli. Sa parèdre adorée est la déesse *Kali*. Originellement aussi terrifiante que son époux, elle devint éventuellement une déesse d'une splendeur inouïe, mais capable, si l'occasion le demande, de manifester une forme courroucée imparable. Les rites religieux inversifs qui lui sont consacrés en certaines régions de l'Inde sont inspirés par l'énergie résiduelle de l'ancienne *Kali*. Elle y mettra fin éventuellement selon un rythme inspiré par une intelligente compassion.

Selon une autre tradition tibétaine, *Mahakala* est un corps d'émanation courroucé du Bodhisattva *Avalokiteshvara* ou une modalité de *Setrap*, un corps d'émanation courroucé du Bouddha *Amitabha*.

Les deux perspectives sont compatibles en ce sens que *Mahakala* a bénéficié des mérites de *Hayagriva*, un corps d'émanation d'*Avalokiteshvara*.

Il existe un tantra de *Mahakala* en quelque quatre-vingts chapitres.

^a Geshe Sonam Rinchen présente ici une triple classification des actes des Bodhisattvas, effectués selon des procédés conventionnels ordinaires ou bien selon des procédés magiques. Les *actes paisibles* sont ceux qui visent principalement la purification, la manifestation de la compassion douce et la communication des enseignements. Les *actes d'accroissement* visent principalement la multiplication des richesses et des opportunités pour manifester la générosité et la compassion. Les *actes courroucés* sont parfois posés dans le but de maîtriser des divinités démoniaques récalcitrantes qui perturbent le maintien d'une tradition d'éveil. Le Bouddha a donné l'autorisation aux Bodhisattvas de procéder à la domestication, par des procédés courroucés, de ces esprits perturbateurs. Ces gestes courroucés sont toujours posés avec une compassion absolue. L'un des objectifs est d'épargner à ces entités l'accumulation d'un lourd karma négatif qui peut les conduire en un enfer profond, sur une période presque interminable.

arrivera rarement d'être en colère, jaloux ou émotionnellement attaché. Et si cela se produit, ce ne sera toujours que d'une façon brève. Nous pourrions supporter avec équanimité les maux dont on nous accable et n'aimerons pas adopter les comportements de jalousie ou inspirés par la colère. Ce ne sont là que quelques-uns des nombreux avantages provenant de l'*intention altruiste*.

(13) Une fois que tu auras découvert les bienfaits infinis de l'intention d'obtenir l'illumination complète – après avoir lu le précédent discours (sutra)^a ou avoir écouté un enseignant en parler – entretiens-la inlassablement afin de la rendre inébranlable.

Il est important de bien comprendre jusqu'à quel point l'*intention altruiste* est puissante. Nous devons l'étudier d'une façon approfondie en lisant des sutras et des livres comme, par exemple, *Les étapes du Bodhisattva* d'Asanga¹⁰.

10. *Les étapes du Bodhisattva* (Yogacaryābhūmau bodhisattva-bhūmi, rNal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sems dpa'i sa, P761, vol. 26) d'Asanga explique les sentiers du *Grand véhicule* (Mahayana), alors que le livre qui en est le complément, *Les étapes des Auditeurs* (Śravakabhūmi, Nyan sa, P5537, vol. 110) explique les sentiers de la pratique du *Petit véhicule* (Hinayana).

Il faut également la consolider en la générant trois fois au cours de la journée et trois fois au cours de la nuit. C'est le

^a Ce précédent discours est celui mentionné à la stance précédente. C'est le *Discours des effluves d'odeurs* (Gandhavyuha sutra) où Maitreya fait l'éloge de l'*intention altruiste*.

second précepte que l'on peut comparer à un feu que l'on entretient soigneusement en lui ajoutant le combustible à intervalles réguliers. Notre but ici est de garder *l'intention altruiste* bien vivante, jour et nuit, jusqu'à l'obtention de l'illumination.

Nous la générons, encore et encore, en employant les méthodes mentionnées précédemment comme, par exemple, la perception que tous les êtres vivants sont comme nos mères, le rappel de leur gentillesse et de toutes leurs autres qualités, la compréhension des erreurs liées à l'égoïsme, les grands avantages de chérir les autres, notre dépendance complète à l'endroit des autres, et ainsi de suite. Nous générons cette *intention altruiste* jusqu'à ce que l'on en arrive à accorder davantage d'importance au bonheur des autres qu'au sien propre. Ces méthodes seront utilisées même longtemps après que *l'intention altruiste* ait commencé à apparaître spontanément. Elles permettront de consolider la détermination d'atteindre l'illumination pour le bien des autres.

Lorsque l'on génère *l'intention altruiste*, on peut adopter quelques rites et prières. Ils auront une forme simple ou bien seront plus détaillés. Un rituel simple consiste à visualiser des Bouddhas et Bodhisattvas – c'est le champ de mérites – puis d'exécuter la pratique en sept parties^a. Nous prenons refuge et générons *l'intention altruiste* en récitant le texte habituellement utilisé.

Les gens sont normalement enthousiastes à l'idée d'assister au rite que Sa Sainteté le dalaï-lama accomplit afin de

^a Le texte de la pratique se trouve au premier appendice.

permettre à des individus de prendre l'engagement de préserver l'*intention altruiste d'aspiration*. Par conséquent, bien que nous ne soyons pas encore des Bodhisattvas, plusieurs d'entre nous avons fait une promesse et devrions faire notre possible afin de respecter les préceptes qui lui sont associés. Nous pouvons améliorer et enrichir notre compréhension par le moyen de lectures. Cependant, l'écoute d'un enseignement sur l'*intention altruiste* donné par un maître spirituel aura un impact plus profond.

Alors que Dromtönpa se mourait, son disciple Geshe Potowa était terrassé à l'idée de perdre son maître spirituel. Il se lamentait, désespéré comme un aveugle perdu au beau milieu d'une plaine désertique. Dromtönpa le consola et lui dit d'être bon et généreux, de considérer les nobles traités du *Grand véhicule (Mahayana)* comme son maître spirituel et de fréquenter de bons amis.

(14) Le Discours demandé par Viradatta explique en détail le mérite associé à tout cela. Au point où nous sommes rendus dans cet abrégé, je citerai seulement trois passages.

(15) Si le mérite de l'intention altruiste possédait une forme physique, il remplirait complètement tout l'espace. Il faudrait plutôt dire qu'il l'excède.

***(16) Si comme offrande au Protecteur du monde
quelqu'un remplissait par des bijoux des Champs
d'éveil aussi nombreux que les grains de sable du
Gange,***

***(17) Elle ne surpasserait nullement le don consistant à
réunir ses mains et à incliner l'esprit vers
l'illumination. Cette attitude est d'une vertu réellement
illimitée.***

Atisha résume trois stances du *Discours demandé par Viradatta*¹¹ où deux analogies sont mentionnées.

11. *Vīradattagrāpatiparipṛcchānāmasūtra*, dPas byin gyis zhus pa'i mdo, P760, vol. 24.

Le mérite créé par l'*intention altruiste d'aspiration* n'a pas de forme physique, mais si elle en avait une, le ciel ou l'étendue de l'espace ne pourrait pas le contenir. Imaginons qu'un individu offre au Bouddha des Champs d'éveil remplis des bijoux les plus précieux, comme ceux que l'on trouve dans le monde humain et dans les mondes célestes^a. Les Champs

^a Ces Champs d'éveil seraient des univers purs que le Bouddha, dans le *Discours du dévoilement de sens profond*, décrit de la manière suivante à Manjushri. « Manjushri, dans les univers qui ne sont pas complètement purs, il y huit choses qui se rencontrent assez couramment et deux autres qui sont rares. Les huit choses communes sont (1) les adeptes de véhicules non bouddhistes (*tirthikas*) (2) des êtres sensibles qui souffrent (3) des êtres sensibles qui appartiennent à des lignées et des clans différents, qui diffèrent par l'extraction paternelle et qui ont des richesses inégales, certains étant riches et d'autres pauvres (4) des individus qui font le mal (5) des individus dont l'éthique est dégénérée ou qui rompent leurs vœux (6) des êtres sensibles susceptibles de connaître de mauvaises transmigrations (7) des adeptes du *Petit véhicule* (*Hinayana*) et (8) des

offerts sont aussi nombreux que les grains de sable du Gange. Et imaginons, de plus, qu'il fasse cette offrande de nombreuses fois. Le mérite ainsi créé serait certes considérable. Cependant, le fait de réunir les mains en hommage aux Trois Joyaux et d'aspirer sincèrement à l'illumination crée infiniment plus de mérite^a. Ici, le terme *Gange* ne se réfère pas nécessairement à la rivière indienne, mais pourrait fort bien être considéré comme un synonyme du terme *océan*.

(18) Ayant développé l'aspiration à l'illumination, améliore-la constamment par des efforts persistants. Afin de pouvoir se la rappeler, en cette vie et dans les autres, préserve correctement les préceptes tels qu'expliqués.

À moins de constituer une puissante réserve d'énergie positive, notre *intention altruiste* pourrait se mettre à décliner. Nous pouvons empêcher que cela arrive en réfléchissant continuellement aux différents moyens d'aider les autres et en saisissant la moindre opportunité pour créer du mérite. Ceci est le troisième précepte. Lorsque nous sommes heureux, nous

Bodhisattvas dont les *intentions altruistes* sont inférieures les pratiques défectueuses. Dans un tel univers, les deux choses rares sont (1) les Bodhisattvas dont l'*intention altruiste* est supérieure et (2) l'avènement d'un Ainsi-allé. Manjushri, dans un univers complètement pur, c'est précisément le contraire. Sache que les huit choses précédemment mentionnées y sont rares et que les deux autres y sont fort courantes. » (*Wisdom of Buddha, The Samdhinirmocana Mahayana Sutra* (1995), p. 307)

^a L'*intention altruiste d'aspiration* correspond, dans le présent contexte, à la volonté de suivre une démarche d'illumination en lui associant, comme fondement motivationnel, l'*intention altruiste d'engagement*. C'est la forme la plus élevée de *bodhicitta*.

dédions ce bonheur et ses causes au bonheur de tous les êtres vivants dispersés dans l'espace. Lorsque nous sommes malheureux, nous formulons le vœu que nos douleurs et malheurs puissent remplacer la souffrance des autres. Nous prions afin que le vaste océan de souffrance dans lequel ces êtres se noient puisse s'assécher. Nous créons du mérite en faisant des offrandes aux Trois Joyaux, en soutenant matériellement la communauté spirituelle, en étant généreux pour son prochain ainsi qu'en donnant des gâteaux rituels aux esprits malveillants dans le but de les satisfaire. Nous les remercions pour l'opportunité de pratiquer et nous les considérons avec compassion sachant que la plupart de leurs actions habituelles sont susceptibles de les faire souffrir éventuellement, dans un avenir plus ou moins rapproché.

Dans les *Huit stances sur l'entraînement de l'esprit*, le Geshe Langritangpa¹² dit que chaque être vivant dépasse même un joyau réalisant les vœux (*cintamani*).

12. Geshe Langritangpa (*Glang ri thang pa rDo rje sens ge*, 1054-1123) fut l'un des maîtres Kadampa et un successeur spirituel d'Atisha. Son traité *Huit stances pour l'entraînement de l'esprit* (*Blo sbyong tshig brgyad ma*) inspira un certain ensemble d'autres textes de la tradition de l'entraînement de l'esprit. Le texte tibétain ainsi qu'une traduction anglaise se retrouvent dans *Advice from a Spiritual Friend* de Geshe Rabten et Geshe Dhargey, traduit et édité par Brian Beresford (London : Wisdom Publications, 1984).

Si un tel joyau magique tombe dans la boue, il ne peut s'en sortir de lui-même. Mais si quelqu'un vient à passer là, prend

le joyau, le lave et l'attache à l'extrémité d'un étendard de victoire, il pourra réaliser de multiples vœux^a.

^a Le *joyau réalisant les vœux* (le *cintamani*, en sanskrit) est une pierre céleste dotée de propriétés extraordinaires. Sous l'une de ses formes les plus habituelles, le *joyau* apparaît comme un octaèdre (un solide à huit faces triangulaires comme la réunion de deux pyramides en leurs bases). Il brille comme si une lumière était présente en sa substance. Des flammes apparaissent tout autour qui ne brûlent pas. Ses différentes couleurs possibles sont nombreuses.

Le *joyau* possède une forme de conscience d'une grande subtilité. Ce n'est pas une matière inerte ou endormie, comme le serait un caillou ordinaire. Bien que le *joyau* ait la solidité d'un diamant, il vit intérieurement et possède des aptitudes télépathiques vertueuses. Le *joyau* peut donc se mettre en rapport avec les pensées vertueuses qui se présentent à sa proximité. Il donne la priorité aux pensées nobles de l'entité céleste qui se l'approprie ou souhaite en devenir le propriétaire ébloui. Si le dieu propriétaire adresse une juste pensée au *joyau*, celui-ci la convertit en un système de causes qui génèrent très rapidement l'effet désiré. La production des causes se fait par télékinésie (ou psychokinésie). Le *joyau* opère magiquement sur les systèmes de causes de son environnement.

Si le propriétaire essayait d'induire des effets maléfiques, le *joyau* aurait alors tendance à disparaître. Il se cacherait.

Le *joyau* peut être comparé à un talisman dont les effets dépendent des pensées vertueuses du propriétaire. Ses effets ne sont pas uniques ou standardisés, comme c'est le cas pour la plupart des talismans ordinaires. Les dieux considèrent le *cintamani* comme l'excellence de tous les talismans concevables.

Il existe une *pierre inversive* que les antidieux (les *asuras*) ont développée. C'est un talisman qui tend à réaliser des vœux malicieux. Il n'a pas la capacité à surmonter les effets positifs du *cintamani*, et ne l'aura d'ailleurs jamais.

Les dieux possèdent aussi un autre genre de pierre céleste appelée le *miroir magique*. Il est normalement structuré comme une pupille noire et brillante simultanément. En le contemplant, le dieu peut orienter son regard vers des zones de réalité qui dépassent ce que ses aptitudes clairvoyantes naturelles sont en mesure de lui faire voir. Le *miroir magique* est comparable à un télescope ou un microscope dont la cible est déterminée par la pensée de l'observateur.

Les plus précieux *cintamanis* ne peuvent être recouverts de la moindre poussière ou matière adventice. Rien d'étranger ne peut coller à leur surface. Cette propriété vient d'un karma vertueux d'œil contemplatif. Les dieux également ne ferment jamais les yeux. Le *joyau* accepte avec joie le support d'un reliquaire précieux. Un *cintamani* pourrait être caché dans la boue bien que cette dernière ne puisse coller ou adhérer à sa surface de pupille minérale.

Les êtres vivants sont comme cela. Il leur est très difficile de s'échapper, sans aide, du borbier de souffrances dans lequel les plongent leurs actions et émotions perturbatrices. Mais si nous les chérissons et les aidons, ils nous permettront de réaliser tous nos vœux. Par leur biais, nous obtenons le bonheur ordinaire et le bonheur suprême de l'illumination.

Le quatrième précepte est de ne jamais abandonner les êtres vivants, pas le moindre d'entre d'eux. Si nous le faisons ne serait-ce qu'une seule fois, nous perdons l'*intention altruiste* d'atteindre l'illumination dans le but d'aider *tous* les êtres vivants. Comment pouvons-nous apprendre à ne jamais les abandonner? Si nous savons comment transformer toutes les circonstances défavorables en des conditions qui nous aident à avancer vers l'illumination, nous ne serons jamais tentés d'abandonner qui que ce soit. Un fermier qui possède de bonnes semences et une terre fertile peut espérer obtenir une récolte abondante. S'il est prévoyant, il s'occupera soigneusement de son champ durant la croissance des plants. Lorsque nous plantons le germe de la générosité ou de la discipline éthique dans le champ des êtres vivants, il faut être assuré qu'une riche récolte de bienfaits en proviendra. Ainsi, nous devrions les chérir de tout cœur.

Qu'est-ce que signifie *abandonner les êtres vivants*? Lorsque nous voyons jusqu'à quel point certains d'entre eux sont ingrats, déplaisants et rudes, nous pouvons être tentés de ne plus jamais entretenir de relations avec ce genre de personnes. Si nous abandonnons même un seul être vivant pour ces raisons, nous pourrions fort bien éventuellement les abandonner tous. Rejeter un seul être vivant, peu importe la

raison, est considéré comme une faute grave. Imaginez que vous ayez promis de la nourriture et des vêtements à une personne déshéritée. Lorsque cette personne arrive enfin à votre porte, vous changez d'avis et refusez de lui donner quoi que ce soit. Comme cela est affreux! Le résultat d'un tel comportement avaricieux, nuisible à une autre personne, est une renaissance sous la forme d'un esprit affamé. Lorsque nous prenons l'engagement de cultiver l'*intention altruiste*, nous faisons la promesse, encore bien plus sérieuse, de libérer tous les êtres vivants, sans aucune exception, c'est-à-dire d'éliminer leur souffrance et leur apporter le bonheur. Manquer à cette promesse, en abandonnant ne serait-ce qu'un seul être vivant, a des conséquences très graves.

Une attention particulière doit être donnée aux relations que nous entretenons avec (1) ceux qui nous sont proches ou pour qui nous avons une certaine affection (2) ceux pour qui nous éprouvons pendant un certain moment quelque antipathie et (3) ceux qui ont répondu d'une façon ingrate à notre gentillesse.

Nous honorons les êtres illuminés, nous les respectons et leur faisons des offrandes. Cependant, il nous arrive de négliger et d'abandonner les êtres vivants alors même que l'obtention de l'état de Bouddha dépend autant d'eux que des Bouddhas.

Au sixième chapitre d'*Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, Shantideva dit :

Les qualités de l'état de Bouddha sont obtenues autant par le biais des êtres vivants que par celui des Victorieux.

*Alors pourquoi ne respectons-nous pas les êtres vivants
de la même manière que les Victorieux?*^a

^a Ce passage est la stance 113 du chapitre VI. J'ajoute ici quelques autres stances de Shantideva.

(114) La grandeur de l'intention ne provient pas d'elle-même, mais de son effet. Ainsi, la grandeur est égale. Dans ce cas, les êtres ordinaires sont équivalents aux Victorieux.

Shantideva montre que la grandeur d'une *intention altruiste* ne peut dépendre de la valeur relative de l'être sur laquelle elle porte. Car si c'était le cas, la valeur de l'*intention altruiste*, relativement à un pécheur, serait infiniment moins grande que celle de l'*intention altruiste* orientée vers un dieu vertueux. Ce n'est pas le cas. Il ajoute que la grandeur de l'*intention altruiste* doit se mesurer à l'effet ultime qui peut lui être associé, soit l'illumination complète sans résidu. Sur le plan de la valeur de l'*intention altruiste*, les êtres sensibles (peu importe leur statut) sont équivalents aux Victorieux ou Conquérants.

(115) C'est la grandeur réelle d'une personne, ayant un doux naturel, qui la rend honorable. Ainsi, c'est en raison de la grandeur des Bouddhas que la confiance sereine témoignée par une personne à leur endroit devient une cause de mérite.

(116) Par conséquent, sous le rapport d'un seul des aspects de la transmission des qualités de Bouddha, les êtres ordinaires sont les égaux des Bouddhas. Bien entendu, aucun être ordinaire ne peut être considéré comme l'égal d'un Bouddha sous tous les aspects. En effet, un Bouddha est un océan de vertus dont les aspects sont illimités.

Relativement à l'*intention altruiste*, Shantideva a montré, à la stance 114, que les êtres sensibles sont un champ de mérites équivalents à celui des Bouddhas. Sur ce plan, ils ont une grandeur égale à celle des Bouddhas. À la stance 115, Shantideva veut montrer que le mérite généré par l'hommage rendu aux êtres sensibles est comparable à celui de l'hommage rendu aux Bouddhas. Puisqu'il a déjà montré que, sur le plan de l'*intention altruiste*, ils sont équivalents aux Bouddhas, le respect affectueux qui leur est témoigné est une source de mérite égale à celle de l'hommage respectueux adressé aux Bouddhas. Shantideva précise cependant que cette équivalence *ne vaut que sur un seul des aspects de la transmission des qualités de Bouddha*, celui de la compassion universelle. On ne saurait déduire du raisonnement présenté que, relativement à tous les aspects de la Nature de Bouddha, l'adoration des êtres sensibles suffit à la démarche ou qu'elle peut se substituer à l'hommage rendu aux Bouddhas et à leur adoration. Ce genre de « conclusion » serait une erreur pouvant empêcher de développer d'autres aspects indispensables de la démarche. L'*intention altruiste* n'englobe pas tout le sentier

L'adhésion aux quatre premiers préceptes nous aide à maintenir l'*intention altruiste* au cours de cette vie. Pour nous assurer de la développer aussi dans les vies futures, nous pratiquons le cinquième précepte consistant à s'abstenir des quatre *activités noires* et à cultiver les quatre *activités blanches*^a.

d'éveil en sa totalité. Elle peut permettre cependant au disciple de faire tous les efforts pour atteindre un éveil réunissant l'ensemble des habiletés d'un Bouddha parfaitement accompli. L'*intention altruiste* est une virtualité de dissolution des voiles résiduels les plus profonds de l'esprit.

Pour cette raison, Shantideva ajoute cette stance.

(118) *L'aspect le plus excellent du développement des qualités de Bouddha se situe dans la relation aux êtres ordinaires. On devrait ainsi adorer les êtres sensibles en conformité à cet aspect.*

Le disciple bouddhiste qui n'entretient pas cette *intention altruiste* est engagé sur le sentier des *Auditeurs* (*Shravakas*) ou celui des *Individus qui s'éveillent par eux-mêmes* (*Pratyekabuddhas*). Même s'il peut abandonner le cycle des incarnations incontrôlées et approfondir une partie, sans doute la plus importante, de la sagesse d'éveil (comme la contemplation non duelle de la vacuité), il lui manquera l'impulsion de dissoudre les derniers voiles à l'omniscience (pour l'obtention du *corps de vérité* contemplant la totalité des phénomènes) ainsi que les voiles empêchant la maîtrise de tous les moyens habiles ineffables d'un Bouddha (pour l'obtention du *corps de puissance*, une autre composante du corps de sagesse, le *dharmakaya*). Cette absence d'impulsion à la levée des voiles résiduels est très fortement liée à l'absence de l'*intention altruiste*.

Nous pourrions dire, avec une touche de bonne humeur, que le disciple le mieux informé de ses intérêts propres aurait avantage à cultiver l'*intention altruiste*...

Je nuancerais la formulation de la stance 118 de la manière suivante.

Les deux aspects les plus excellents du développement des qualités de Bouddha se situent (1) dans la relation aux êtres ordinaires (pour l'accès aux moyens habiles orientés selon l'intention altruiste) et (2) dans la relation au verbe de sagesse des Bouddhas dont le centre est la vacuité. La coordination de l'intention altruiste et de la voie d'éveil permettra de dévoiler l'entièreté du corps de sagesse (dharmakaya).

^a Les expressions ne comportent évidemment aucune connotation raciste.

Le groupe des *quatre actions noires* est une classification des types d'actions qui perturbent la douceur et la clarté de l'*intention altruiste*. Elles l'obscurcissent de

La première *action noire* est de tromper intentionnellement l'abbé qui nous a ordonné, le maître spirituel qui nous donne l'enseignement (et qui pourrait également nous offrir une aide

manière insidieuse. Ils constituent une porte d'accès à des transgressions beaucoup plus graves comme les dix actes de transgression éthique grave ou l'abandon de quelques vœux du Bodhisattva. Les actions noires sont extrêmement nombreuses et pourraient s'explicitier en des centaines de catégories.

Les *quatre actions blanches* sont considérées comme les antidotes aux actes noirs ou comme les attitudes de protection qui empêcheront d'adopter l'une ou l'autre des *actions noires*.

Les quatre *actions noires* nuisent à la pureté de l'*intention altruiste*. Elles l'obscurcissent. Elles ne sont pas des erreurs éthiques du corps, mais des erreurs éthiques de la parole et de l'esprit qui portent atteinte à l'orientation altruiste.

Revenons sur quelques données.

Tous les disciples bouddhistes sont tenus de respecter une éthique de base résumée par les *dix préceptes*.

Préceptes du corps : (1) ne pas tuer (2) ne pas voler et (3) ne pas avoir d'inconduite sexuelle.

Préceptes de la parole : (4) ne pas mentir pour induire en erreur (5) ne pas calomnier (6) ne pas avoir de paroles violentes et (7) ne pas parler sans raison.

Préceptes de l'esprit : (8) ne pas avoir de convoitise (9) ne pas avoir de pensées malveillantes et (10) ne pas entretenir de vues erronées.

Que le disciple soit, relativement au sentier d'éveil, un être inférieur, médiocre ou supérieur (comme le Bodhisattva), il doit respecter ces dix principes qui visent à réduire le plus possible les retombées négatives d'une action sur l'ensemble des êtres sensibles. La compassion est en leur fondement.

Beaucoup des *actes noirs* ne sont pas, à strictement parler, des transgressions graves des préceptes de la parole ou de l'esprit. Ils présupposent cependant une attitude qui est en contradiction avec l'*intention altruiste* que doivent s'efforcer de générer les disciples du *Grand véhicule (Mahayana)*. Ces actes nuisent à l'entretien et au renforcement de l'*intention altruiste* qui doit aller beaucoup plus loin que la seule volonté de ne pas faire souffrir les êtres sensibles. Cette volonté est le noyau de l'éthique de non-violence (résumée par les dix préceptes).

Les écoles bouddhistes n'ont pas toutes les mêmes listes d'*actes noirs* et *blancs*. Pour une même liste, l'ordre de présentation peut varier. De plus, l'ordre d'un *acte blanc*, considéré comme antidote, ne correspond pas nécessairement à l'ordre de l'*acte noir* correspondant.

Une explication de leurs natures sera donnée par Geshe Sonam Rinchen.

matérielle) ou encore ceux qui possèdent des qualités les rendant dignes d'offrandes^a. La seconde *action noire* consiste à amener une personne – dont le service pour les autres était inspiré par de bonnes intentions – à regretter son comportement. On pourrait lui dire, par exemple, qu'elle a fait une erreur puisque les personnes auxquelles elle apporta son aide ne le méritent tout simplement pas^b. La troisième *action*

^a Selon Kangyur Rinpoche : « Induire en erreur et tromper les individus dignes d'hommages et qui possèdent d'authentiques qualités spirituelles comme, par exemple, les enseignants, les maîtres spirituels, les abbés et moines. » (*Treasury of Precious Qualities, Vol. I* (2010), p. 278) L'une des graves actions d'un disciple est de mentir à son maître. Les formes sont innombrables : (1) cacher ou déformer la vérité (2) prétendre être ce que l'on n'est pas (3) inventer des problèmes pour avoir plus d'affection (4) faire le pitoyable pour se déculpabiliser (5) exprimer une affection factice ou (6) effectuer de fausses confessions. Les rétributions karmiques sont lourdes. L'individu réuni les conditions pour ne pas avoir l'opportunité dans l'avenir (comme au cours d'une prochaine incarnation) de retrouver les enseignements facilement, les comprendre rapidement, les mettre en œuvre avec enthousiasme, corriger diligemment les erreurs et obtenir les résultats probants. Le mensonge et la manipulation sont en opposition avec la quête de la vérité dont la culmination est l'état de Bouddha. C'est la première *action noire* qui obscurcit l'*intention altruiste* et génère les karmas tout juste mentionnés. Elle est incluse dans l'une des dix transgressions éthiques.

^b Selon Kangyur Rinpoche: « Induire le doute et l'inquiétude (1) dans l'esprit d'une personne qui tend à accroître son mérite et qui, pour cette raison, devrait expérimenter de meilleures transmigrations et (2) dans l'esprit d'une personne qui est déjà entrée sur l'un des trois sentiers bouddhistes et qui tend, pour cette raison, à obtenir l'un ou l'autre des trois fruits. Un tel acte noir pourrait consister, par exemple, à leur dire qu'ils n'ont pas pris les vœux d'une manière conforme ou bien en leur disant que les enseignements qu'ils pratiquent ne sont pas sérieux et ne valent rien. » (*Treasury of Precious Qualities, Vol. I* (2010), pp. 278, 279) Ma traduction est une explicitation du sens de la formulation très elliptique.

Une personne *engagée sur un sentier de meilleure renaissance* est celle qui suit une démarche religieuse non bouddhiste dont la qualité éthique lui assure une bonne renaissance dans un monde divin ou au sein de l'espèce humaine. Une personne engagée sur les trois sentiers bouddhistes est celle qui pratique la démarche bouddhiste

noire consiste à formuler, devant quelques personnes, des remarques désobligeantes au sujet d'une autre personne qui pratique le *Grand véhicule (Mahayana)* d'une façon juste et sincère. Par exemple, on pourra laisser sous-entendre que cette personne n'agit pas de façon appropriée, mentionner un type particulier de comportement inapproprié ou même préciser le moment de l'incident ainsi que les noms de quelques autres individus impliqués dans l'incident. Un tel comportement pourrait nuire grandement à la personne. Si elle devait prendre éventuellement connaissance de ces critiques, il est possible qu'elle vive une forme de désillusion et abandonne le *Grand*

pour obtenir (1) une bonne renaissance (2) une libération personnelle ou (3) une illumination complète selon la perspective du Bodhisattva.

Une personne qui suit le sentier uniquement pour une bonne renaissance peut appartenir initialement au *Grand véhicule*. Sa tradition l'encouragera cependant à faire des efforts pour prendre le sentier des *Auditeurs* (aspirant à la libération personnelle) et, éventuellement, pratiquer celui des Bodhisattvas. La culture de l'*intention altruiste* a pour objectif de conduire le disciple à prendre, éventuellement, les vœux du Bodhisattva et de mettre en œuvre l'enseignement d'éveil dans cette perspective.

L'*acte noir* consiste ainsi à ébranler les motivations religieuses vertueuses d'une personne plutôt que de les consolider et de les enrichir. Pour cette raison, le Bouddha a enseigné que le Bodhisattva doit éviter, autant que possible, de critiquer publiquement les autres traditions religieuses qui, même imparfaites, peuvent néanmoins contribuer à améliorer le sort des êtres sensibles.

Dans le *Sutra de la lumière dorée*, le Bouddha a expliqué que les dieux de lumière tendent à protéger les différentes religions en raison du fait qu'elles contribuent à engendrer des esprits vertueux susceptibles de pouvoir s'incarner dans leurs mondes. Les déesses aspirent à enfanter des dieux auréolés de nombreuses qualités. Lorsque l'éthique religieuse décline dans une civilisation, les mondes divins connaissent une forme de décroissance démographique qui les indispose fortement. Ils cessent alors d'apporter leur protection et leur inspiration à cette civilisation. Les dieux ne souhaitent pas la déstabilisation de la foi en la vertu éthique que la religion est susceptible d'instiller.

véhicule (Mahayana)^a. La quatrième *action noire* consiste à se comporter à l'endroit des autres avec duplicité et dissimulation sous l'influence d'intentions impures. La duplicité et la dissimulation sont habituellement motivées par l'attachement. Par la dissimulation, une personne peut prétendre posséder des

^a Selon Kangyur Rinpoche: « Critiquer ouvertement les êtres supérieurs et dénigrer les personnes qui ont réellement généré l'esprit d'éveil (le *bodhicitta*) en propageant des rumeurs dans leur dos. » (*Treasury of Precious Qualities, Vol. I* (2010), p. 279)

Il est possible qu'un être supérieur, en raison de karmas résiduels, commette quelques erreurs d'inattention qui ne sont pas cependant inspirées par de mauvaises intentions. Un pratiquant sincère est susceptible, avant son éveil final, de commettre quelques erreurs et révéler certaines imperfections. Cela est absolument normal! Seuls les Bouddhas parfaitement accomplis sont dénués de la moindre imperfection résiduelle.

Le dénigrement public peut avoir de graves conséquences. Si l'erreur est réelle, le pratiquant fautif peut réellement souffrir de ne pas avoir donné le meilleur exemple possible. En raison de cette impression désagréable de ne pas « être à la hauteur », il pourrait laisser s'affaiblir l'*intention altruiste d'engagement*. Un autre problème peut apparaître au niveau des êtres sensibles qui ont fait confiance à ce pratiquant. Ils pourraient ne plus lui donner la même confiance, s'éloignant des formidables bienfaits qu'il est encore apte à leur transmettre.

Si la rumeur est fausse, elle peut néanmoins avoir aussi cette deuxième conséquence tout juste mentionnée. C'est également un karma négatif très lourd pour l'individu s'étant livré au verbe de calomnie.

La rumeur (fausse ou vraie) nuit à l'*intention altruiste* et à ses bienfaits.

Si un pratiquant sincère fait une erreur réellement sérieuse, il conviendrait de le lui indiquer, avec toute la générosité et l'humour nécessaire, de *manière privée*. La dénonciation publique est extrêmement grave.

Un autre motif nous oblige à ne pas dénigrer publiquement le pratiquant sincère. Certains Bodhisattvas acceptent, par compassion, de ne pas suivre littéralement certaines règles afin d'établir de meilleurs liens avec les êtres ordinaires. Même si le bavardage est interdit, le Bodhisattva acceptera parfois de le faire, accompagné d'une bière s'il le faut, afin de mieux communiquer et de créer des liens positifs. Par son exemple et sa parole, il pourra instiller une confiance dans les enseignements du Bouddha, sans aucune pression. Son objectif étant pur, les transgressions éthiques sont apparentes uniquement. Le dénigrement public d'une telle activité de service nuit à l'action altruiste du Bodhisattva, effectuée selon des formes innombrables et insoupçonnées.

qualités qu'elle n'a pas. Par la duplicité, elle cache ses fautes et les mauvaises qualités ou intentions. Manipuler les autres dans son intérêt propre est un exemple de ce type d'action noire. Par exemple, vous souhaitez qu'une personne aille faire une course, mais vous craignez qu'elle refuse d'aller aussi loin. Alors, vous commencez par lui demander d'aller à un endroit qui est beaucoup plus proche. Lorsqu'elle accepte, vous ajoutez sur un ton désinvolte : « Au fait, quand tu seras là-bas, je me demande si tu n'irais pas chez cette personne. C'est vraiment juste à côté! »^a

Les quatre *actions noires* sapent notre gentillesse au cours de cette vie et sont un obstacle au rappel de l'*intention altruiste* dans le futur^b.

^a Selon Kangyur Rinpoche : « Tromper les autres en cachant ses propres défauts et prétendre avoir les qualités que l'on n'a pas. Également, tromper et manipuler les autres par des stratagèmes habiles. » (*Treasury of Great Qualities, Vol. I* (2010), p. 278)

Par rapport à la première *action noire*, la principale différence est au niveau de l'objet. Il ne s'agit pas d'une tromperie uniquement à l'endroit des êtres supérieurs. Elle englobe tous les êtres sensibles. Le noyau principal de cette *action noire* est le stratagème de manipulation qui met en œuvre la belle apparence et la suggestion ayant des sens cachés.

Les stratagèmes de manipulation sont en opposition avec l'*intention altruiste* puisqu'ils ne tiennent pas compte des intérêts de l'autre et ne sont pas conformes à l'idéal de la vérité. L'erreur consiste à donner la priorité à un intérêt égoïste et à utiliser le mensonge ou la duplicité pour le promouvoir. Selon cette perspective, toutes les *publicités actuelles* sont réellement des *actes noirs*. Il en est de même pour la plupart des *discours politiques*! Triste chose, en effet.

^b Voici ce qu'enseigne Kangyur Rinpoche sur la conséquence principale de l'*acte noir* laissé sans correction. « La présence de l'une ou l'autre de ces quatre *actions noires* peut conduire à la perte du *bodhicitta* d'aspiration. Le *bodhicitta* est perdu si l'on ne confesse pas la faute avec un sentiment de regret intense, si les antidotes ne sont pas appliqués au début, au milieu ou à la fin de la période au cours de laquelle la faute s'est produite et si, enfin, la période limite de confession a été dépassée. » (*Treasury of Good Qualities, Vol. I* (2010), p. 279)

Les quatre *actions blanches* en sont les antidotes^a. La première est de ne jamais, même au péril de sa vie ou simplement pour faire une plaisanterie, tromper le moindre être vivant. Si nous sommes consciencieux à ce sujet, nous éviterons la première *action noire*.

Le *bodhicitta d'aspiration*, mentionné dans le texte, est l'idéal d'illumination fondé sur l'*intention altruiste* dont la forme la plus élevée est l'*intention altruiste d'engagement*. L'impossibilité de prendre conscience de l'erreur constituée par un *acte noir* entraîne que l'*intention altruiste* du Bodhisattva a réellement cessé d'être vivante. Elle est devenue une façade, un mécanisme superficiel. L'erreur est plutôt grave puisque le commettant n'est plus objectivement un Bodhisattva. Il est redevenu un *Auditeur* avec un karma de transgression de vœux de Bodhisattvas. La correction consiste à reprendre sincèrement les vœux. La tradition enseigne que seuls les Bodhisattvas qui ne sont pas encore établis sur le *sentier de méditation* (en dix niveaux) sont susceptibles d'expérimenter l'une ou l'autre des *actions noires*.

Résumons en quelques phrases courtes les quatre *actions noires*.

- (1) Mentir et manipuler dans une interaction avec quelques êtres supérieurs appartenant au sentier d'éveil.
- (2) Déstabiliser les motivations vertueuses sans raison.
- (3) Dénigrer publiquement les pratiquants vertueux.
- (4) Mentir et manipuler dans une interaction avec quelques êtres sensibles.

Comme on le voit, les catégories ne sont pas nettement séparées. La première et la quatrième forment un ensemble : *mentir et manipuler dans les interactions avec les êtres, qu'ils soient ordinaires ou des supérieurs progressant sur le noble sentier*.

Le *Sutra des questions de Kashyapa* donne la liste suivante :

« (1) Tromper le maître, l'enseignant, l'instructeur et les autres personnes dignes de respect. (2) Amener les autres à vivre un sentiment de honte sans raison. (3) Diffamer, dénigrer ou critiquer une personne qui est entrée sur le sentier du *Grand véhicule* (*Mahayana*). (4) Approcher son voisin avec duplicité, par un stratagème et avec des motivations inappropriées. » (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 101)

^a Afin de faciliter la lecture du texte, je donne la liste des *actions blanches* dans l'ordre où elles sont les antidotes des *actions noires* déjà énumérées.

La deuxième *action blanche* est d'encourager les individus (sur qui nous aurions quelque influence) à s'engager, non dans le *Véhicule inférieur (Hinayana)*, mais dans le *Grand véhicule (Mahayana)* puisque ses enseignements sont les plus profonds et les plus complets. Ceci a pour effet de contrecarrer la seconde des *actions noires*. Nous ne créons aucun démerite si nos efforts pour les persuader ne donnent aucun résultat.

La troisième *action blanche* est de voir les êtres vivants comme nos enseignants et de cultiver une perception très pure d'eux, particulièrement des Bodhisattvas. Ceci contrecarre la troisième *action noire*. Puisque les Bodhisattvas ne se promènent pas avec des pancartes ou des médailles, il est plus prudent de se comporter de cette manière avec tous les êtres vivants. Lorsqu'il est approprié de leur rendre hommage, nous devrions alors être prêts à le faire plutôt que garder le silence.

La quatrième *action blanche* est d'être honnête et sincère dans nos relations avec les autres. Ceci contrecarre la quatrième *action noire*^a.

La seconde question de Jangchup Wö était de savoir si l'*intention altruiste* peut émerger au sein d'une personne ordinaire. La question soulève un doute sur la capacité d'un Bodhisattva à vivre la véritable *intention altruiste* s'il n'a pas encore le statut d'un être supérieur, c'est-à-dire s'il n'a pas

^a Voici un résumé des quatre *actions blanches*, tel que proposé par Kangyur Rinpoche.

(1) Ne jamais mentir ou tromper une personne, même au risque de sa vie. (2) Instiller une attitude d'aspiration aux *bodhicitta* en ceux et celles que l'on est en mesure d'influencer afin de les encourager à entreprendre le sentier conduisant à l'illumination parfaite. (3) Respecter les Bodhisattvas comme s'ils étaient des Bouddhas. (4) Avec la plus grande sincérité, faire tous les efforts pour être utiles aux êtres sensibles. (*Treasury of Good Qualities, Vol. I* (2010), p. 279)

atteint le *sentier de la vue* du *Grand véhicule* (*Mahayana*) et ne s'est donc pas engagé dans les étapes du Bodhisattva^a. Dans le texte, Atisha nous explique comment maintenir l'*intention altruiste* dans les vies futures par la pratique consistant à

^a Geshe Sonam Rinchen se réfère ici à un Bodhisattva qui n'a pas encore été en mesure d'effectuer sa première véritable contemplation non duelle de la vacuité, par-delà toute image conceptuelle de l'absence d'existence inhérente. Normalement, cette première contemplation non duelle est réalisée au moyen d'un état de *concentration parfaite* (*samadhi*). Quelques exceptions existent.

Lorsqu'un Bodhisattva effectue une telle contemplation en étant solidement appuyé sur le *bodhicitta*, il accède au premier niveau (la première terre) d'un *sentier de méditation* du Bodhisattva comportant dix niveaux principaux. Le onzième niveau est l'état de Bouddha. La première contemplation non duelle de la vacuité est appelée le *sentier de la vue*. Le *sentier de la vue* dure tout le temps de la première contemplation. Au sortir de cet état méditatif, le Bodhisattva est établi sur le premier niveau d'éveil et s'engage sur le premier moment du *sentier de méditation* en dix niveaux. La dernière contemplation du *sentier de la méditation* est l'*établissement calme adamantin* (*vajra samadhi*) conduisant directement à l'état de Bouddha.

Ce que Geshe Sonam Rinchen appelle les *étapes du Bodhisattva* sont les dix niveaux du *sentier de méditation*. L'expression exclut les étapes antérieures de la démarche qui sont effectuées par le Bodhisattva comme, par exemple, la pratique de la permutation entre soi et l'autre, la culture de l'*intention altruiste d'engagement*, etc.

Selon cette perspective, un *être ordinaire* est un individu (Bodhisattva ou non) qui n'a pas encore expérimenté le *sentier de la vue*, c'est-à-dire une personne qui n'a pas réalisé de contemplation non duelle (non conceptuelle) de la vacuité. Un *être supérieur* ou non ordinaire (un *Arya*) est un individu qui a effectué une telle contemplation.

La question de Jangchup Wö visait à clarifier un certain problème. L'*intention altruiste* sincère peut-elle réellement émerger au sein d'un esprit ordinaire qui n'a pas encore effectué une première contemplation de la vacuité? En d'autres mots : faut-il être un Bodhisattva sur le *sentier de méditation* pour générer une *intention altruiste* authentique?

La réponse de la tradition est que l'*intention altruiste* sincère peut être présente chez un Bodhisattva qui n'a pas encore atteint le *sentier de méditation*. Elle devient beaucoup plus intense et solide après le *sentier de la vue*. Avant le *sentier de la vue*, le *bodhicitta* possède encore une certaine fragilité. Il peut être affecté par l'une ou l'autre des différentes *actions noires*.

La réponse à la question de Jangchup Wö est que l'*intention altruiste* sincère (dont la forme la plus élevée est l'*intention altruiste d'engagement liée à l'aspiration d'illumination*) peut effectivement être générée par un être ordinaire.

écarter les quatre *actions noires* et à leur substituer les quatre *actions blanches*. Les Bodhisattvas supérieurs engagés dans les étapes du Bodhisattva ne peuvent aucunement adopter l'une ou l'autre de ces quatre *actions noires*.

La conséquence de cela est que ceux qui n'ont pas atteint l'état du Bodhisattva engagé sur le *sentier de méditation* possèdent effectivement l'*intention altruiste*, mais ils doivent la protéger contre les actions mauvaises susceptibles de lui nuire.

Au sixième chapitre d'*Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, Shantideva dit :

Toi qui souhaites protéger ton esprit, je te supplie les mains jointes de toujours faire des efforts pour préserver l'attention et la vigilance.

Il nous rappelle que, sans l'attention et la vigilance, nous ne pouvons empêcher les émotions perturbatrices d'émerger automatiquement. Qu'est-ce que l'attention? C'est la capacité de l'esprit à demeurer focalisé sur un objet positif sans l'oublier. Qu'est-ce que la vigilance? C'est l'observation attentive de nos activités physiques, verbales et mentales afin de voir si elles sont saines ou non. Nous avons besoin de ces deux facultés afin de nous protéger des distractions et émotions perturbatrices.

L'attention se cultive en relation avec un objet. En préalable, il faut s'être familiarisé avec lui. Notre première tâche consiste à faire une distinction entre ce qui est avantageux de ce qui ne l'est pas. Il faut bien le comprendre et

observer nos propres expériences. Ensuite, il faut y porter attention en demeurant toujours conscient de nos pensées et sentiments ainsi que des actions physiques et verbales auxquels ils donnent lieu. Dès que nous nous observons en train d'adopter des comportements malsains, nous devons prendre un soin consciencieux à les arrêter pour éviter qu'ils aillent plus loin. Ce n'est que par la discipline mentale – et pas seulement par un contrôle mécanique ou inconscient de notre conduite physique et verbale – que nous pouvons espérer préserver les préceptes de l'entraînement. Notre esprit est un éléphant fou furieux qui tend à courir de façon imprévisible dans toutes les directions. Nous pouvons cependant l'enchaîner à quelque chose de salubre!

Chapitre trois

Le vœu

(19) Sans le vœu de l'intention d'engagement, l'aspiration parfaite ne pourra pas se développer. Fais donc des efforts persistants pour la soutenir puisque tu souhaites que croisse le vœu d'atteindre l'illumination.

L'*intention altruiste* ne se mettra pas à décliner si l'on s'éloigne des quatre *actions noires* et si nous adoptons plutôt les quatre *actions blanches*. Cependant, l'illumination n'est pas atteinte en chérissant seulement le souhait de l'atteindre. Nous devons nous entraîner aux vastes activités des Bodhisattvas et ne pas hésiter à prendre le vœu associé à l'*intention altruiste d'engagement*^a. Nous ne devrions pas non

^a Nous avons vu que l'*intention altruiste d'engagement* est une *intention altruiste* (faite d'amour et de compassion) qui va plus loin que la seule prohibition des dix transgressions graves du corps, de la parole et de l'esprit. C'est une *intention altruiste* qui aspire à offrir différentes espèces de biens à l'ensemble de tous les êtres sensibles. Ces biens sont résumés en quatre catégories: (1) épargner la souffrance (2) enlever les causes de la souffrance (3) apporter la joie et (4) produire les causes de la joie éternelle.

L'*intention altruiste d'engagement* possède deux formes. La première est le souhait de pouvoir, un jour, être en mesure de la générer spontanément sans effort. Le disciple aspire seulement à être en mesure de vivre concrètement une telle *intention altruiste d'engagement*. Il sait, intérieurement, que la réalisation concrète de ce type d'aspiration n'est peut-être pas encore à sa portée. Néanmoins, il y aspire et y réfléchit. Elle est appelée l'*intention altruiste d'engagement sous la forme de souhait*.

L'*aspiration altruiste d'engagement pleine* est cette intention qui possède l'état de volonté effective et qui s'exprime par différentes formes d'activités appropriées.

Le moment préalable de la création de l'*aspiration altruiste d'engagement pleine* est le *vœu de l'aspiration altruiste d'engagement*. Ce n'est plus seulement un souhait. Il

plus hésiter à entreprendre ces activités lorsque notre aspiration à atteindre l'illumination est devenue suffisamment ferme, car elles auront aussi pour effet de renforcer cette aspiration. À moins de nous engager dans cette phase de développement, l'aspiration ne pourra croître.

De quel fondement avons-nous besoin? De qui faut-il prendre le vœu? Comment faut-il le prendre?

(20) Ceux qui maintiennent l'une ou l'autre des sept sortes de vœux de libération individuelle ont le prérequis idéal pour formuler le vœu du Bodhisattva. Les autres ne l'ont pas.

Parmi les sept sortes de vœux de la libération individuelle, on trouve, au premier degré, l'ensemble de vœux propres à une personne laïque. Au dernier niveau se situe l'ensemble des vœux propre aux moniales et moines pleinement ordonnés. Le texte nous informe que ceux qui maintiennent l'un ou l'autre de ces sept ensembles de vœux sont parfaitement qualifiés pour recevoir le vœu du Bodhisattva¹.

s'agit d'une décision ferme de mettre ce type d'orientation altruiste au sein de son agir. À partir de ce moment, l'*intention altruiste d'engagement* s'inscrit au sein du comportement quotidien, un peu comme une respiration continue.

Pour le Bodhisattva, l'idéal est de formuler le *bodhicitta* s'appuyant sur le *vœu de l'intention altruiste d'engagement*.

Un vœu ne devrait pas être pris à la légère. Il est pris au moment où la volonté semble donner son adhésion entière à ce qu'exprime le vœu. Avant cette étape, et sans entretenir de sentiment de culpabilité, le disciple pratique une *méditation sur le souhait correspondant*, réfléchissant à l'excellence du vœu et à ses implications à plus long terme.

1. Il y a huit types de vœux de libération individuelle (*so sor thar pa'i sdom pa rigs brgyad*). Atisha omet ici le vœu d'une personne qui s'approche davantage (*bsnyen gnas kyi sdom pa*) par lequel elle s'approche davantage de la libération. Il est pris pendant une période de vingt-quatre heures à la fois et n'est pas, pour cette raison, considéré être l'équivalent des autres en tant que base du vœu de Bodhisattva^a. Il consiste en huit engagements : (1) ne pas tuer (2) ne pas voler (3) ne pas mentir (4) ne pas avoir d'activités sexuelles (5) ne pas utiliser de sièges décorés et surélevés (6) ne pas prendre de boissons alcoolisées (7) ne pas manger après l'heure du diner et (8) ne pas porter sur soi des guirlandes et des bijoux, ne pas mettre du parfum et ne pas jouer de la musique, danser ou chanter. Ce vœu est pris par les personnes laïques^b.

^a Ce type de vœu, pris sur une base temporaire, n'est pas considéré comme une base possible du vœu de Bodhisattva en raison du fait que ce dernier doit être permanent. Il y manque cette caractéristique essentielle de permanence. Certains contenus des autres types de vœux qui seront présentés, dans quelques instants, ne sont pas des caractéristiques absolument essentielles du vœu de Bodhisattva. Par exemple, un Bodhisattva peut ne pas être moine. Le contenu absolument essentiel du vœu du Bodhisattva est le vœu de l'illumination complète associé au vœu de l'*intention altruiste* (simple ou d'engagement). L'excellence du vœu de Bodhisattva est atteinte avec la formulation du vœu de l'*intention altruiste d'engagement* qui, éventuellement, deviendra une *intention altruiste d'engagement* vécue de manière spontanée et sans effort.

Les autres types de vœux de libération individuelle (sept principaux) sont une base acceptable en raison du fait qu'ils possèdent un contenu suffisant pour la formulation du vœu de Bodhisattva. Ce dernier pourra être formulé sans qu'il soit nécessaire de modifier le contenu des vœux originaux sur lesquels il viendra s'ajouter. Ces vœux sont donc comme une espèce de *base* sur laquelle le vœu de Bodhisattva peut s'ajouter.

^b Le vœu d'une personne qui s'approche davantage comprend les dix préceptes éthiques, résumé par les trois premiers points. Le quatrième point (ne pas avoir d'activité sexuelle) va plus loin que la simple règle d'éviter l'inconduite sexuelle (une des erreurs de la porte de corps). Les quatre autres règles ajoutent quelques directives ascétiques conformes à ce que le Bouddha a enseigné. La règle cinq signifie que le disciple évitera désormais d'accorder trop d'importance aux objets de luxes qui ne font que distraire l'esprit. La huitième règle possède un contenu analogue. Les boissons alcoolisées symbolisent toutes les substances qui peuvent réduire l'acuité de l'esprit,

Les deuxième et troisième types de vœux de libération individuelle, pris également par les personnes laïques, sont le *vœu de la personne proche de la vertu* (*dge bsnyen gyi sdom pa*), pris par les hommes et femmes. Le mot *vertu* se réfère ici au nirvana. Les hommes comme les femmes font le vœu de respecter les engagements suivants : (1) ne pas tuer (2) ne pas voler (3) ne pas mentir (4) ne pas avoir de comportement sexuel inapproprié et (5) s'abstenir de toute boisson alcoolisée^a.

Les six autres types de vœux sont pris par ceux qui abandonnent la vie de famille (*rab tu byung ba*). Ils doivent faire confiance à un abbé, abandonner les signes de la vie séculière, adopter les signes de la vie de l'ordre et s'assurer qu'ils ne dévient pas de ces trois formes de conduite. Les quatrième et cinquième vœux sont les *vœux de ceux qui s'engagent sur le sentier de la vertu* (*dge tshul gyi sdom pa*), souvent décrits comme les *vœux de moines et moniales novices*. Ils consistent à respecter les engagements suivants : (1) ne pas tuer (2) ne pas voler (3) ne pas mentir (4) ne pas avoir d'activité sexuelle (5) ne pas faire de musique, danser ou chanter (6) ne pas porter des guirlandes ou colliers, des bijoux ou mettre du parfum (7) ne pas accepter de l'or ou de l'argent avec l'intention de les garder pour soi (8) manger de la nourriture après

indispensable dans une démarche. Elles doivent être écartées. Enfin, la règle consistant à ne pas manger en après-midi possède deux finalités principales : (1) réduire le temps consacré à son alimentation et (2) remplacer graduellement l'énergie vitale provenant de l'alimentation par une autre forme d'énergie provenant de la méditation.

^a Plus précisément, il s'agit des *vœux d'une personne s'approchant davantage*, mais pris d'une façon permanente (et non seulement sur une période de vingt-quatre heures). Pour cette raison, il est appelé *vœu d'une personne proche* ou plus explicitement, *vœu d'une personne proche de la vertu* (ou du nirvana).

Pour les vœux constituant une base du vœu de Bodhisattva, le *vœu d'une personne proche de la vertu*, pris par une femme, est le premier vœu des sept. Le *vœu d'une personne proche de la vertu*, pris par un homme, est le deuxième vœu des sept. Cela deviendra plus clair dans les pages qui suivent.

l'heure du midi (9) ne pas utiliser de sièges décorés et (10) ne pas utiliser des sièges surélevés^a.

Le sixième est le *vœu d'une femme apprentie à la vertu* (*dge slob ma'i sdom pa*). En se préparant à devenir une religieuse pleinement ordonnée, elle doit maintenir le vœu d'une religieuse novice en plus d'éviter les douze activités. Elle ne doit pas (1) voyager à moins d'être accompagnée par quelqu'un qui observe le même code de discipline (2) nager nue dans une rivière afin de rejoindre l'autre rive (3) toucher un homme (4) s'asseoir sur le même siège qu'un homme (5) jouer le rôle d'une entremetteuse (6) dissimuler les transgressions d'une compagne ayant fait des vœux similaires (7) posséder de l'or ou d'autres biens de valeur (8) raser ses poils pubiens (9) manger ce qui ne lui a pas été donné (10) manger la nourriture qu'elle a mise de côté (11) couper de l'herbe verte et se débarrasser des excréments corporelles au hasard et (12) creuser dans la terre^b.

Les septième et huitième sortes sont les *vœux de ceux qui luttent pour la vertu* (*dge slong gi sdom pa* et *dge slong ma'i sdom pa*). Une religieuse pleinement ordonnée doit éviter trois cent soixante-quatre comportements. Un moine pleinement ordonné doit éviter deux cent cinquante-trois comportements^c.

^a Le quatrième vœu est le *vœu de celle qui s'engage sur le sentier de vertu*, pris par la moniale novice, candidate à devenir moniale. Le cinquième vœu est le *vœu de celui qui s'engage sur le sentier de la vertu*, pris par le moine novice, candidat à devenir moine pleinement ordonné. Ces vœux les mettent en relation avec la vie monastique. On ajoute ici une contrainte supplémentaire au sujet des dons monétaires. Les novices ne doivent pas garder l'argent pour eux-mêmes ou en faire un négoce. Les sommes reçues seront consacrées à maintenir le fonctionnement de l'ordre et à venir en aide aux êtres souffrants. L'orientation altruiste a toujours la préséance.

^b La moniale novice (ayant formulé le quatrième vœu) passe au statut de moniale pleine en deux étapes. Elle ajoute minimalement les douze règles présentées plus haut. C'est le *vœu d'une femme apprentie à la vertu*, le sixième de la liste en huit.

^c Le septième vœu est le *vœu de la femme qui lutte pour la vertu*. Il est constitué des 364 vœux propres aux moniales pleinement ordonnées. Le huitième vœu est le vœu de

l'homme qui lutte pour la vertu, constitué des 253 vœux propres aux moines pleinement ordonnés.

Voici donc la liste des huit vœux mentionnés par Ruth Sonam. Le premier n'est pas une base appropriée pour la formulation du vœu de bodhisattva.

1. le vœu d'une personne qui s'approche davantage.
2. le vœu d'une femme qui est proche de la vertu.
3. le vœu d'un homme qui est proche de la vertu.
4. le vœu de celle qui s'engage sur le sentier de la vertu (la novice)
5. le vœu de celui qui s'engage sur le sentier de la vertu (le novice)
6. le vœu d'une femme apprentie à la vertu (la novice juste avant le plein statut)
7. le vœu d'une femme qui lutte pour la vertu (moniale)
8. le vœu d'un homme qui lutte pour la vertu (moine).

La liste des sept vœux de libération individuelle, mentionnée par Atisha est donc celle-ci :

1. le vœu d'une femme qui est proche de la vertu.
2. le vœu d'un homme qui est proche de la vertu.
3. le vœu de celle qui s'engage sur le sentier de la vertu (la novice)
4. le vœu de celui qui s'engage sur le sentier de la vertu (le novice)
5. le vœu d'une femme apprentie à la vertu (la novice juste avant le plein statut)
6. le vœu d'une femme qui lutte pour la vertu (moniale)
7. le vœu d'un homme qui lutte pour la vertu (moine).

Pour la femme, il y a quatre vœux possibles de libération individuelle, donnée ici selon l'ordre d'excellence croissant :

- Le vœu d'une femme proche de la vertu.
- Le vœu d'une femme qui s'engage sur le sentier de la vertu.
- Le vœu d'une femme apprentie à la vertu.
- Le vœu d'une femme qui lutte maintenant pour la vertu.

Pour l'homme, il y a trois vœux possibles de libération individuelle, donnée ici selon l'ordre d'excellence croissant :

- Le vœu d'un homme proche de la vertu.
- Le vœu d'un homme qui s'engage sur le sentier de la vertu.
- Le vœu d'un homme qui lutte maintenant pour la vertu.

Sont également qualifiés les individus déterminés à ne jamais plus adopter l'un ou l'autre des comportements malsains² qu'abandonnent également les individus ayant pris le vœu de libération individuelle.

2. Les actions qui sont naturellement malsaines ou pernicieuses (*rang bzhin kha na ma tho ba*) comme les dix actions malfaisantes – tuer, voler, l'inconduite sexuelle, mentir, adopter un langage agressif, parler de manière à créer des zizanies, médire, entretenir des pensées de convoitise et entretenir des conceptions erronées – sont *fautives par nature* en raison du fait qu'elles conduisent à la souffrance et non parce qu'elles sont proscrites par un code particulier de discipline.

Ceci répond à la troisième question de Jangchup Wö : faut-il avoir fait le vœu de libération individuelle pour recevoir le vœu du Bodhisattva? Ce n'est pas essentiel. Mais nous devons reconnaître que, à moins d'avoir un mode de vie éthiquement discipliné, nous ne pouvons réellement espérer tenir le vœu du

La structuration de ces vœux varie en fonction des traditions bouddhistes. Ils ont aussi évolué au cours de l'histoire.

Le noyau commun de chacun de ces vœux est constitué par le *vœu de libération individuelle associé au respect des dix non-transgressions fondamentales*. Cependant, comme le dira un peu plus loin Geshe Sonam Rinchen, un individu pourrait prendre immédiatement le vœu de Bodhisattva sans jamais avoir pris le vœu de libération individuelle. La condition minimale nécessaire sera qu'il adopte (ou ait déjà adopté) les dix règles éthiques de non-transgression. Elles sont en effet la base éthique indispensable de tout véhicule bouddhiste de réalisation.

Un Bodhisattva, doté d'ineffables habiletés, pourra s'autoriser parfois à ne pas respecter la lettre des règles éthiques (comme les dix non-transgressions) s'il juge pouvoir, de cette manière, accroître l'étendue de son activité de service. Quoi qu'il en soit de ses stratégies de service, son esprit adhère toujours fermement à la noble *intention altruiste*.

Bodhisattva ni davantage venir en aides aux autres de manière efficace.

La quatrième question de Jangchup Wö était de savoir si, dans le cas d'une personne ayant pris un vœu quelconque de libération individuelle, ce dernier devient aussi le vœu de Bodhisattva ou le vœu tantrique une fois qu'elle reçoit l'un ou les deux^a. Le vœu de libération individuelle et le vœu du Bodhisattva sont distincts en ce sens que le premier est un engagement lié à cette vie qui doit être respecté jusqu'à la mort, et le second est un engagement qui doit être tenu jusqu'à l'illumination complète^b. Nous maintenons le vœu de

^a Nous allons maintenant aborder un sujet qui fait l'objet de controverses parmi les écoles bouddhistes.

Nous savons maintenant que l'*adhésion aux dix non-transgressions* et un *vœu de libération individuelle* (ayant sept formes principales) sont des bases appropriées pour la formulation d'un vœu de Bodhisattva. Une des questions de Jangchup Wö portait sur la transformation que subit un vœu de libération individuelle lorsque le vœu de Bodhisattva ou un vœu tantrique est pris. Est-ce que le vœu de libération individuelle qui a déjà été pris reste un vœu de libération individuelle (séparé du vœu de Bodhisattva) ou s'inscrit-il maintenant comme un contenu à part entière du vœu de Bodhisattva? Ce problème n'est pas uniquement une subtilité scolastique. Il se rapporte au thème de la transformation des vœux, à savoir comment les vœux supérieurs corrigent, amendent ou dépassent les vœux formulés à des étapes antérieures.

On pourra découvrir, plus en détail, les différentes controverses entourant le problème de la coordination des trois vœux (de libération individuelle, du Bodhisattva sur le sentier du sutra et du Bodhisattva sur le sentier du tantra) dans l'étude suivante de Jan-Ulrich Sobisch : *Three-Vow Theories in Tibetan Buddhism : A Comprehensive Study of Major Traditions from the Twelfth through Nineteenth Centuries* (2002).

^b Un moine pourrait, par exemple, formuler le vœu de toujours être en mesure, au cours de ses prochaines incarnations, d'adopter la vie du moine jusqu'à l'illumination complète. Il s'agirait alors d'un vœu particulier qui n'est pas en contraction avec la démarche d'éveil, mais qui pourrait éventuellement se mettre en contradiction avec l'adoption d'un vœu de Bodhisattva dégagé d'une adhésion stricte aux vœux monastiques.

libération individuelle lorsque nous prenons le vœu du Bodhisattva et le vœu tantrique. Il nous faut maintenir tous ces vœux^a.

D'une manière générale, le vœu de libération individuelle est pris pour la durée d'une vie. Les comportements d'une autre vie qui sont en contradiction avec le vœu n'en sont pas des transgressions puisqu'il appartient à l'incarnation antérieure. Ce vœu est encore présent dans l'esprit en tant que virtualité karmique positive. Il peut devenir le potentiel d'une reprise de vœu dans une prochaine incarnation.

Une controverse existe sur la possibilité d'un vœu de libération individuelle qui soit valide uniquement pour une vie, alors que le vœu de Bodhisattva vaut pour toutes les vies jusqu'à l'illumination complète. Le Bouddha enseigne que la libération individuelle (en tant que sortie du cycle incontrôlé des naissances) peut se réaliser sur plusieurs incarnations. Réduire la portée d'un vœu de libération individuelle à une seule vie semble être en contradiction avec la longueur moyenne du cycle devant permettre d'attendre le nirvana personnel. On serait plutôt porté à croire que le vœu de libération individuelle (réduit à son noyau le plus essentiel) est un engagement qui dépasse la vie présente : la personne qui le formule ne souhaite pas, en aucune façon, l'abandonner au cours d'une prochaine incarnation. Mais on peut très bien considérer que la forme concrète du vœu de libération individuelle pris par la personne (comme celui de la vie monastique) ne vaille que pour l'incarnation où il a été formulé. L'*Auditeur* (*Shravaka*) ne serait pas lié à reprendre le même format du vœu, bien qu'il soit lié profondément à reprendre le *noyau essentiel du vœu de libération individuelle* : le respect des dix non-transgressions et l'intention d'obtenir le nirvana personnel.

Le vœu de libération individuelle, réduit à son noyau essentiel, vaut jusqu'au nirvana personnel, à moins que le vœu de Bodhisattva soit pris d'ici là. Ce qui vaut uniquement pour la durée de l'incarnation est le format concret (et plus ou moins contingent) à travers lequel le vœu de libération individuel est pris. Un *Auditeur* ne s'engage pas à maintenir ce format contingent jusqu'à son éveil individuel.

La règle de respect d'un format particulier de vœu de libération individuelle (comme l'un des sept vœux déjà présentés) est qu'il soit préservé tout au long de la vie à moins d'être transmué dans le format qui lui est jugé supérieur. La régression à un format inférieur est considérée comme une transgression de vœu. Le passage d'un format de vœu inférieur à un format supérieur est appelé la *sublimation de vœu*. Le processus inverse est une *dégénérescence de vœu*.

^a Geshe Sonam Rinchen aborde ici le point de controverse le plus litigieux. Notre auteur défend la thèse que, même si le vœu de Bodhisattva est pris, le format des vœux de libération individuelle devrait être tenu au cours de la même vie. Tout cela peut sembler

Si nous ne transgressons pas le vœu du Bodhisattva de manière à le perdre, alors nous le préservons dans notre prochaine vie. Mais à moins de reprendre le vœu au cours de cette prochaine incarnation, les actions qui pourraient alors normalement compter comme transgressions du vœu ne le seront pas puisque nous ne sommes pas conscients de l'avoir pris^a.

paradoxal puisque, en prenant le vœu du Bodhisattva, le pratiquant met en suspens le vœu de libération personnelle : il cesse d'aspirer à un nirvana personnel.

Selon l'école de pensée de Geshe Sonam Rinchen, même si le Bodhisattva cesse d'aspirer à la libération individuelle, il doit maintenir le respect des dix non-transgressions ainsi que le format par lequel s'est effectué initialement le vœu de réalisation individuelle. L'objectif de cette approche est d'empêcher que des moines, ayant nouvellement adopté le vœu de Bodhisattva, abandonnent des règles monastiques et se mettent à déstabiliser, par leur exemple, les *Auditeurs* adoptant encore le vœu de libération individuelle. Le maintien d'une discipline dans une communauté religieuse demande que soit respectée la base des vœux de libération individuelle. La position défendue par Atisha se fonde sur ces considérations. Geshe Sonam Rinchen apporte, au chapitre 6, des précisions supplémentaires sur la transformation du vœu de libération individuelle.

De toute évidence, un moine devenu Bodhisattva pourrait renoncer aussi au format monastique du vœu de libération individuelle s'il avait l'impression d'être beaucoup plus utile de cette façon, sans porter atteinte à l'intégrité des vœux au sein de la communauté. L'un des « stratagèmes » possibles utilisés par les Bodhisattvas pour abandonner la vie monastique, sans perturber la discipline de libération individuelle, est d'adopter, temporairement, un comportement jugé réellement inapproprié (comme, par exemple, la consommation d'alcool). Après son expulsion, le Bodhisattva peut alors entreprendre plus librement les gestes d'éveil qu'il semble devoir impérativement poser pour le plus grand bien des êtres migrants. Sa « délinquance » était à la fois un service à sa communauté monastique et à l'ensemble des êtres sensibles. Plusieurs grands Bodhisattvas ont expérimenté ce trajet. Maitripa et Virupa sont des exemples parmi d'autres.

^a Ce que Geshe Sonam Rinchen dit au sujet du vœu de Bodhisattva vaut aussi pour le vœu de libération individuelle. Lorsqu'une personne formule le vœu de libération individuelle, elle aspire à pouvoir le réaliser au cours de cette vie ou, si ce n'est pas possible, au cours de ses prochaines incarnations. Le vœu de libération individuelle se

(21) L’Ainsi-allé (Tathagata) a parlé de sept sortes de vœux de libération individuelle. La meilleure sorte est la conduite pure et glorieuse, le vœu d’un être pleinement ordonné.

Sur le plan de la discipline éthique, le Bouddha a parlé de sept sortes de vœux de libération individuelle, allant d’un degré de valeur moindre à un degré supérieur de valeur. Ainsi, le vœu du novice est supérieur au vœu d’une personne laïque,

maintient ferme au sein du continuum mental profond (la huitième conscience). Il est vraisemblable que, au cours d’une ultérieure incarnation, le vœu ne soit pas repris d’une manière explicite, tout en demeurant dans la mémoire profonde. Alors, si un acte est posé en contradiction avec le contenu du vœu, il ne s’agit pas d’une transgression de vœu qui porterait atteinte à l’intégrité de la forme du vœu au sein de la mémoire profonde. Si le vœu est repris explicitement, le même acte pourrait alors constituer une atteinte à l’intégrité du vœu explicitement pris et demanderait impérativement une réparation. L’acte posé en contradiction avec un vœu non conscient est seulement une énergie de démerite qui réduit la facilité avec laquelle le vœu peut se réaliser concrètement. L’acte n’agit pas comme un élément destructeur du vœu profond. Cependant, si le vœu est repris consciemment, l’acte négatif (en opposition avec le vœu) devient une énergie de destruction du vœu qui nécessite un correctif afin de reconstituer le vœu dans son intégrité. L’énergie de destruction s’attaque au vœu explicitement pris ainsi qu’à la configuration du vœu inscrite dans la mémoire profonde.

Un Bodhisattva peut maîtriser le moyen habile de virtualiser un format de vœu valide, au cours de sa vie même, et adopter un autre format de vœu, opposé au précédent, au cours d’une même et unique incarnation. Les vœux ne sont pas brisés, mais seulement virtualisés en fonction des situations karmiques. Cela ressemble fort à la perspective de planification adoptée en administration : garder les plans s’ils permettent d’avancer vers les objectifs, sinon les modifier de manière à mieux progresser. Le contenu concret d’un plan n’a de valeur que relativement aux objectifs. Ils n’ont pas de valeur intrinsèque, indépendante du contexte de réalisation et de l’adhésion aux objectifs.

et les vœux d'une moniale ou d'un moine pleinement ordonnés sont supérieurs à celui d'un novice^a.

(22) Tu recevras le vœu d'un maître spirituel, bon et adéquatement qualifié, selon le rituel décrit au chapitre sur la discipline dans le traité Les étapes du Bodhisattva^b.

^a Les valeurs des sept vœux se structurent de la façon suivante. Pour la femme, il y a quatre vœux de libération individuelle. Allant de l'inférieur au supérieur :

Le vœu d'une femme proche de la vertu.
Le vœu d'une femme qui s'engage sur le sentier de la vertu.
Le vœu d'une femme apprentie à la vertu.
Le vœu d'une femme qui lutte maintenant pour la vertu.

Pour l'homme, il y a trois vœux de libération individuelle. De l'inférieur au supérieur :

Le vœu d'un homme proche de la vertu.
Le vœu d'un homme qui s'engage sur le sentier de la vertu.
Le vœu d'un homme qui lutte maintenant pour la vertu.

^b Le traité *Les étapes du Bodhisattva (Bodhisattvabhumi)* a été composé par Asanga, maître de l'école bouddhiste de l'*Esprit seulement (Cittamatra ou Yogacara)*. Ce livre comporte sans doute la meilleure présentation de l'idéal du Bodhisattva.

Voici ce qu'écrit Atisha dans son autocommentaire.

« Le traité *Les étapes du Bodhisattva* est celui qui a été composé par le noble Asanga afin d'expliquer les six perfections. Dans ce texte, on trouve un chapitre intitulé *Au sujet de la perfection de la conduite morale* comportant neuf sections : (1) la nature de la conduite morale (2) la conduite morale qui englobe tout (3) les difficiles pratiques morales (4) la moralité qui est dirigée partout (5) la moralité de l'être saint (6) toutes les variétés de la moralité (7) la moralité se rapportant à ceux qui sont dans l'infortune (8) la moralité qui apporte le bonheur en cette vie et dans les incarnations ultérieures et (9) la moralité pure. Ma référence dans ce verset se rapporte plus particulièrement à la deuxième section précédente, *la conduite qui englobe tout.* » (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 149 et p. 151. Ma traduction explicite le sens implicite conforme à l'intention. Une traduction littérale serait incompréhensible.)

(23) Sache qu'un bon maître spirituel est habile dans la cérémonie du vœu. Il vit conformément à son contenu. Son assurance et sa compassion lui permettent d'en faire la transmission.

Quel genre d'enseignant peut transmettre le vœu du Bodhisattva? Ce sera une personne qui est habile dans l'exécution du rite, dans l'explication des moyens de préserver le vœu et de le restaurer lorsqu'il a été endommagé³.

3. Dans *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, Shantideva dit que la transgression du vœu de Bodhisattva devrait être purifiée par la récitation du *Discours d'Akashagarbha* et en reprenant à nouveau le vœu (*Ākāśagarbhasūtra, Nam mkha'i snying po'i mdo*, P926, vol. 36)^a. Les transgressions d'importance mineure et celles

Les sections données par Atisha sont un résumé de la structure thématique du chapitre 10 portant sur l'éthique dans le premier livre du traité *Des étapes du Bodhisattva*. Dans la deuxième partie du chapitre, se trouve une section intitulée *Le rite permettant de recevoir la discipline du Bodhisattva*. La structure essentielle du rite y est présentée. On pourra consulter les passages mentionnés dans la traduction anglaise suivante: *The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), tr. de A. B. Engle, pp. 260-265.

^a Le *Discours d'Akashagarbha* a été traduit récemment par le *Groupe de traduction Sakya Pandita (Sakya Pandita Translation Group)* et mis en ligne sur le site **84000**. Plusieurs des pratiques enseignées par le texte font partie des préliminaires indispensables de la plupart des écoles appartenant à la tradition tantrique japonaise *Shingon*. Le *Discours* contient, par exemple, quelques *dharanis* destinées à améliorer la mémoire afin de mieux retenir les enseignements du Bouddha.

Dans le chapitre 2 (*La confession des fautes*) du traité de Shantideva, il y a bien une référence à Akashagarbha, mais l'utilisation du *Discours* de même nom n'y est pas mentionnée.

Dans le *Discours*, le Bouddha explique un ensemble de pratiques, en lien avec le Bodhisattva Akashagarbha, afin de purifier les transgressions de vœu. La pratique sans

qui sont de gravité moyenne sont purifiées par la récitation du *Discours des trois amoncellements*^a, trois fois durant le jour et trois fois durant la nuit (*Trisakandhakasūtra*, *Phung bo gsum pa'i mdo*, P 950, vol. 37). Le vœu du Bodhisattva est comparé à un pot en or qui, lorsqu'il est brisé, peut être réparé; alors que le vœu de libération individuelle est comparé à un pot d'argile qui, lorsqu'il est brisé, ne peut être réparé^b.

Ceci indique que les maîtres spirituels qui transmettent le vœu devraient être renseignés sur tous ses aspects et préserver eux-mêmes une excellente discipline éthique centrée sur le vœu. Ils devraient être généreux, compatissants et avoir

doute la plus simple consiste à se lever très tôt le matin puis à allumer un encens d'aloès. Le disciple joint ensuite les mains en prière et évoque Akashagarbha dont le nom signifie *Matrice de l'espace*.

Peut-être Shantideva se référait-il, d'une manière elliptique, à cette pratique rudimentaire.

^a Une traduction anglaise existe dans la publication suivante : *The Confession of Downfalls* (1993), pp. 3-7.

^b Tous les vœux sont en principes réparables. L'excellence ou la supériorité d'un vœu (en termes de mérites) offre une meilleure garantie qu'il sera réparé s'il devait être endommagé. La nature infiniment précieuse du vœu assure qu'il ne pourra être abandonné par l'esprit qui l'a formulé. Ceci est comparable à un joyau grandement précieux, d'une beauté exceptionnelle. Le propriétaire n'acceptera jamais de l'utiliser dans un contexte où il pourrait être perdu ou volé. Et si le joyau était en apparence perdu, son propriétaire le recherchera immédiatement et prendra tout le temps nécessaire pour le retrouver, l'idée de sa perte étant inconcevable et inacceptable.

Le vœu de libération individuelle peut être endommagé puis réparé. Il arrive plus rarement qu'il soit perdu et abandonné. Seul un Bodhisattva peut renoncer à un vœu de libération individuelle (avec son format de manifestation contingent) sans l'endommager. Il est seulement virtualisé. Ceci est comparable à un individu qui devient propriétaire d'un joyau encore plus précieux que le précédent. L'ancien est préservé avec une même affection. Le nouveau joyau, venant s'ajouter à la collection précieuse, en occupe la place centrale.

l'assurance qu'ils peuvent le transmettre. Nous ne devrions pas accepter de recevoir le vœu d'une personne à moins de nous être assuré qu'elle ait toutes les qualités d'un authentique maître spirituel. Combien y a-t-il d'enseignants de cette sorte aujourd'hui? Il y a déjà bien peu de personnes dans le monde qui sont intéressées à la pratique spirituelle. Il y en a encore moins qui pratiquent réellement. Ceux qui ont la connaissance, la confiance, la gentillesse et observent également la discipline éthique (telle que décrite plus haut) sont tout simplement rarissimes.

L'enseignant qui confère le vœu devrait être véritablement motivé par la compassion^a. Il ne doit pas être simplement satisfait de le conférer, laissant ensuite les récipiendaires à leur sort, comme un troupeau de vaches sans guide. Il doit instruire les étudiants en détail sur les moyens de préserver le vœu et les aider à purifier les transgressions majeures et mineures suscitées par les émotions perturbatrices. L'effort combiné de l'étudiant et du professeur est ici nécessaire.

Avant de conférer le vœu du Bodhisattva, Sa Sainteté le dalaï-lama explique souvent les dix-huit transgressions majeures et les quarante-six transgressions mineures selon *Les vingt stances sur le vœu du Bodhisattva* de Candragomin⁴.

4. *Les vingt stances sur le vœu du Bodhisattva* (*Bodhisattva-samvaraviṃśaka*, *Byang chub sems dpa'i sdom pan yi shu pa*, P 5582, vol. 114) de Candragomin expliquent les dix-huit transgressions principales et les quarante-six transgressions secondaires du vœu du Bodhisattva.

^a L'enseignant qui confère le vœu est un homme ou une femme.

Les transgressions et les engagements reliés au vœu tantrique ne sont pas discutés avant le moment où ils sont pris. Mais dans le cas du vœu du Bodhisattva, nous pouvons au préalable prendre connaissance de son contenu. Nous avons tout loisir de déterminer si nous sommes prêts ou non à le recevoir. Inspirés par une immense gentillesse, nos maîtres spirituels expliquent comment respecter les vœux. Quant à nous, les élèves, il importe d'essayer de faire de notre mieux pour les respecter^a.

Dans sa *Lettre à un ami*⁵, Nagarjuna dit que la discipline éthique est comme la terre qui supporte toutes les créatures, animées et inanimées.

5. La *Lettre à un ami* (*Suḥrillekha*, *bShes pa'i spring yig*, P 5682, vol. 129) est un texte comparable à la *Précieuse guirlande* qui offre un ensemble de conseils à son ami, le roi de la dynastie Satavahana. La *Lettre* explique à un ami – de manière concise, mais en détail – les pratiques qui sont associées aux trois différents niveaux d'aptitude. Elle s'adresse autant aux laïques qu'aux religieux qui ont reçu l'ordination. Il existe une traduction anglaise, effectuée par Geshe Lobsang Tharchin et Artemus B. Engle, sous le titre suivant : *Nāgārjuna's Letter* (Dharamsala : LTWA, 1979).

Elle est la base de toutes les bonnes qualités appartenant aussi bien au *Petit véhicule* (*Hinayana*) qu'au *Grand véhicule* (*Mahayana*). Pour les personnes qui sont capables de maintenir une bonne discipline éthique, prendre des vœux est une source de bonheur, dans cette vie comme dans les

^a Par humilité, Geshe Sonam Rinchen utilise une formulation qui semble l'inclure dans le groupe des élèves ou des apprentis.

prochaines. Elle apporte cependant une souffrance pour ceux qui la considèrent d'une manière désinvolte et transgressent le code de conduite qu'ils ont promis de respecter.

Comment le vœu du Bodhisattva est-il pris? Nous pouvons le prendre en présence d'un maître spirituel ou le prendre par soi-même. Dans le premier cas, les principales étapes sont (1) la *préparation à la réception* (2) l'*octroi du vœu* en tant que tel et (3) la *conclusion du rite*. Elles sont exécutées conformément au rituel décrit dans le chapitre sur la discipline éthique dans *Les étapes du Bodhisattva* d'Asanga. C'est le rituel que Sa Sainteté le dalaï-lama suit lorsqu'il confère le vœu. Si nous écoutons attentivement et essayons d'en suivre les instructions, toutes les actions et les réflexions qu'il nous est nécessaire d'effectuer y sont clairement décrites. Il existe également des versions plus simples⁶.

6. Il est possible de prendre le vœu du Bodhisattva en récitant la stance habituellement utilisée pour prendre refuge et développer l'*intention altruiste* :

D'ici à ce que j'atteigne l'illumination, je prends refuge dans les Bouddhas, leurs enseignements et la suprême communauté. En raison des mérites créés par la pratique des six perfections – la générosité, l'éthique, la patience, l'effort enthousiaste, la concentration et la sagesse – puisse-je atteindre d'état de Bouddha pour le plus grand bien de tous les êtres vivants.

Deux stances du troisième chapitre d'*Entreprendre les gestes des Bodhisattvas* de Shantideva peuvent aussi être utilisées.

(22) De même que les Bien-allés (Sugatas) du passé développèrent le Bodhicitta et pratiquèrent par étapes l'entraînement des Bodhisattvas,

(23) Moi aussi, pour le bien des êtres vivants, je génère le bodhicitta et pratiquerai les préceptes de manière correcte^a.

Si nous décidons de prendre le vœu, nous devrions essayer de trouver un maître spirituel adéquatement qualifié pour nous le transmettre. Mais il se pourrait que nous vivions en un endroit reculé où il est impossible d'en trouver un. Ou bien, le trajet pour aller à sa rencontre pourrait être trop dangereux.

(24) Cependant, dans le cas où tu ne serais pas en mesure de trouver un tel maître spirituel, j'expliquerai une autre procédure adéquate pour prendre le vœu.

(25) J'écrirai très clairement, comme cela est expliqué dans le Discours de l'ornement de la terre d'éveil de Manjushri. Il enseigne comment, il y a très longtemps, Manjushri, alors qu'il était Ambaraja, fit sienne l'intention de devenir illuminé.

Il est également possible de prendre le vœu par soi-même. On suit en cela l'exemple de Manjushri lorsque, en une vie

^a La strophe 25 du même chapitre pourrait être ajoutée.

25. Aujourd'hui, ma naissance vient enfin de livrer ses fruits. Il y a une justification rationnelle à ma vie humaine. Aujourd'hui, je viens de naître dans la famille du Bouddha. Maintenant, je suis le fils (ou la fille) du Bouddha!

passée, il était un monarque universel appelé Ambaraja. La promesse qu'il fit est contenue dans un discours appelé *L'ornement de la terre d'éveil de Manjushri*⁷ décrivant les caractéristiques de cette terre d'éveil.

7. *Mañjuśribuddhakṣetraguṇavyūhasūtra*, 'Jam dpal gyi sangs rgyas kyi zhing gi yon tan bkod pa'i mdo, P 760, vol. 23.

Nous commençons alors par installer (en des endroits appropriés d'un site) des représentations de corps illuminé, de verbe illuminé et d'esprit illuminé^a. Puis, imaginant des Bouddhas et des Bodhisattvas en face de nous, nous exécutons la prière en sept parties et éveillons l'*intention altruiste*.

(26) « En présence des protecteurs, j'éveille l'intention d'obtenir l'illumination complète. Je prends tous les êtres à témoin. Je libérerai l'ensemble des êtres sensibles de l'existence cyclique. »

Pourquoi éveillons-nous l'*intention altruiste*? Pourquoi souhaitons-nous prendre le vœu du Bodhisattva? Parce que nous avons l'intention d'inviter un nombre illimité d'êtres vivants à un festin de bonheur. C'est le bonheur d'être libéré des mauvaises renaissances, de l'existence cyclique, des

^a Une représentation de corps illuminé est, par exemple, une image ou une statue de Bouddha. Une représentation de verbe illuminé est un sutra comme, par exemple, le *Sutra de perfection de sagesse en huit mille stances*. Une représentation d'esprit illuminé est un reliquaire comme le stupa tibétain ou la pagode indienne. La taille et le prix sont secondaires. Si l'on a vraiment peu de moyens, il suffirait de réunir les images de ces représentations : une image de Bouddha, une image de sutra et une image de stupa, disposées avec respect. La valeur de l'acte dépend de l'intention.

obstructions créées par les émotions perturbatrices ainsi que des obstructions à la connaissance de tous les phénomènes. Nous souhaitons leur offrir toutes les formes possibles de bonheur, temporaires et ultimes.

(27) « À partir de maintenant et jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination, je n'entreprendrai aucune pensée hostile. Je rejetterai la colère, l'avarice et la jalousie. »

À partir de maintenant, nous faisons la promesse – qu'il faudra tenir jusqu'à l'illumination – de ne jamais nous permettre d'être dominés par ces quatre états d'esprit mauvais. Les pensées hostiles sont, par exemple, la volonté de tuer certains êtres, de les mutiler ou de les blesser de quelque façon. Elles émergent dans l'esprit en entretenant l'une ou l'autre des neuf pensées suivantes. Nous pouvons penser ainsi : « (1) cette personne m'a blessé dans le passé (2) elle me blesse maintenant et (3) me blessera à l'avenir (4) elle a blessé ceux qui étaient proches de moi dans le passé (5) elle les blesse au moment présent et (6) elle les blessera à l'avenir (7) elle a aidé mes ennemis dans le passé (8) elle les aide maintenant et (9) elle les aidera à l'avenir. » La colère apparaît lorsque notre intérêt propre est frustré. L'avarice est présente lorsque nous sommes poussés à accumuler des biens et n'arrivons pas à nous en départir. La jalousie provient de notre incapacité à accepter la prospérité des autres. Ne serait-il pas

merveilleux de s'engager à ne plus jamais entretenir de telles émotions?^a

^a Geshe Sonam Rinchen mentionne quatre des cinq pensées hostiles ou émotions perturbatrices.

L'émotion perturbatrice en relation avec l'*élément de l'eau* est la souffrance colérique. Son répondant pur est la joie.

Les émotions perturbatrices en relation avec l'*élément de la terre* sont l'avarice (réelle ou fictive) et l'infatuation. Leur répondant pur est le sentiment d'abondance et d'égalité. Le sentiment d'égalité résume l'attitude qui consiste à comprendre que la richesse réelle est immédiatement présente en tout contexte phénoménologique : il n'y a jamais rien qui *manque* réellement puisque chaque phénomène est un déploiement de la nature d'éveil et ne peut la voiler intrinsèquement. En ce sens, toutes les richesses conventionnelles sont égales puisque la richesse absolue de la Nature Bouddha s'y trouve immédiatement présente. L'esprit est naturellement riche et ne requiert aucune infatuation.

L'émotion perturbatrice en relation avec l'*élément du feu* est le désir-attachement et, dans sa version la plus laide, la détestation haineuse. Son répondant pur est l'amour sans attachement. La liste des neuf pensées donnée par Geshe Sonam Rinchen est un résumé des principales causes de la détestation.

L'émotion perturbatrice en relation avec l'*élément de l'air* est la jalousie et le sentiment d'impuissance, soit le sentiment de ne pouvoir réaliser un idéal valorisé. Son répondant pur est la réjouissance altruiste sincère et le sentiment d'avoir l'ensemble des habiletés qui permettent d'avancer vers l'idéal.

L'émotion perturbatrice en lien avec la *quintessence* spatiale (l'*akasha*, en sanskrit) est l'indifférence ou l'absence complète de compassion et l'insensibilité. Alors l'émotivité du cœur ressemble au vide indifférent de l'espace, la quintessence. Le répondant pur de cette émotion négative est la compassion ou l'empathie universelle. Cette charge émotionnelle noble contribue à la purification des différents aspects de la quintessence (*akasha*) en tant qu'élément constitutif du corps et de l'esprit incarné. Lorsque la quintessence corporelle se purifie, elle permet la révélation des états de conscience supérieurs auxquels sont associées des formes de clairvoyance ou de phénoménalisation étendue. Leur forme la plus achevée est celle de l'omniscience d'un Bouddha dont l'esprit embrasse la totalité des phénomènes au sein de l'espace infini, la quintessence universelle. On comprend sans doute un peu mieux pourquoi le Bouddha a enseigné que l'ascèse d'illumination complète doit s'appuyer sur l'*intention altruiste* dont la compassion est le noyau essentiel.

En terminant cette note, je ne saurais manquer l'opportunité de faire référence à certains enseignements des *Upanishads* se rapportant à la contemplation d'omniscience, l'élément de quintessence (*akasha*) et le cœur en tant que symbole de l'émotivité la plus

(28) « Je cultiverai une conduite pure. J'abandonnerai les mauvaises actions et le désir. Heureux de prendre le vœu de discipline, je m'entraînerai à suivre la trace des Bouddhas. »

Par cette stance, nous exprimons notre intention de respecter la discipline éthique en général. On peut considérer que la conduite pure se réfère ici particulièrement à l'absence de comportements sexuels inappropriés. Cependant, elle peut signifier que l'on adopte une conduite compatible avec l'objectif d'atteindre la libération⁸.

8. Le mot tibétain pour la conduite pure est *tshangs spyod*. La première syllabe a le sens du mot *Brahma* qui, dans le présent contexte, peut signifier la libération. La seconde syllabe se réfère à la conduite^a.

noble. Ainsi, dans la *Chandogya Upanishad*, il est écrit : « L'espace (*akasha*) dans le cœur est aussi vaste que celui du monde. En lui se retrouvent le feu, l'air, tous les autres éléments, les éclairs, le Soleil, la Lune, les étoiles, bref tout ce qui existe au ciel et sur la Terre. Tout ce qui existe dans ce monde est dans l'espace du cœur et tout ce qui n'existe pas dans le monde n'existe pas dans l'espace de ce cœur. » (Section VIII-1)

L'*Upanishad* enseigne que l'omniscience s'appuie sur l'extraction de toutes les émotivités négatives et la révélation de l'élément quintessentiel pur du corps, l'espace (*akasha*). La fermeture de l'espace intérieur par l'émotivité d'indifférence ne donne pas accès à l'omniscience. Les Bodhisattvas s'appuient sur le *bodhicitta* pour l'accès à l'omniscience et aux moyens habiles qui l'accompagnent.

^a Le mot sanskrit *Brahma* est le nom d'un dieu du *monde de la forme*, inspirateur de nombreuses traditions religieuses de l'Inde. Plusieurs étymologies en ont été proposées, de sorte qu'il n'y a pas d'unanimité à ce sujet. L'une d'elles le fait dériver d'une simplification de la conjonction *birhat* + *atman*, signifiant l'*Immense soi*. Une simplification sur *birhat* produit *brah*. Une simplification sur *atman* fait *ma*. Le résultat est *brah* + *ma*, soit *Brahma*.

Le terme tibétain *tshangs spyod* signifie littéralement, selon l'étymologie sanskrite précédente, la *conduite de l'immense soi* ou la *conduite d'un soi parfaitement vertueux*,

Nous faisons le vœu d'abandonner les actions mauvaises et leurs causes, en particulier l'attachement aux objets sensoriels – comme les perceptions visuelles, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations tactiles – qu'ils soient situés dans le passé, le présent ou l'avenir. Que l'estomac d'une vache soit plein ou vide, elle est toujours préoccupée par la nourriture. Lorsque nous prenons la décision de pratiquer, nous aurons certainement besoin de provisions et d'un certain équipement. Cependant, notre attachement aux stimuli sensoriels est tellement fort que, peu importe que nous ayons ou non les choses nécessaires, le désir impérieux de posséder des biens nous pousse à toujours être affairés. Il est difficile alors d'éviter les actions erronées. Ici, dans la stance précédente, nous exprimons le souhait de respecter la discipline éthique (par laquelle on s'éloigne des actions fautives) et de trouver satisfaction à l'entraînement conforme à l'enseignement du Bouddha.

(29) « Je ne serai pas impatient d'atteindre l'illumination le plus rapidement possible. Au contraire, je m'en abstiendrai jusqu'à la fin^a, même s'il ne restait qu'un seul être sensible à sauver. »

comme l'est le dieu *Brahma*. Dans le contexte de la démarche d'éveil, la conduite d'un soi parfaitement vertueux serait l'équivalent de la conduite d'un Bodhisattva.

^a Cette *fin* est le symbole de l'épuisement du cycle, soit l'état idéal d'un univers où tous les êtres sensibles ont mis un terme à la propension d'incarnations incontrôlées. Dans un tel état, le déploiement phénoménal peut se poursuivre, mais aucune des manifestations des esprits (comme les corps) ne possède la caractéristique d'être involontaire et impulsée par des impuretés résiduelles de la mémoire profonde (la huitième conscience). Ce à quoi pourrait ressembler un tel univers possible n'est compris

Cette stance exprime notre ferme engagement de respecter la discipline éthique consistant à œuvrer pour les autres. Nous faisons le vœu de ne pas atteindre l'illumination avant que les besoins de tous les êtres vivants n'aient été satisfaits et promettons de demeurer au sein de l'existence cyclique pour le bien des êtres, prisonniers de l'existence cyclique, et cela même s'il devait n'en rester qu'un seul à sauver. Une telle attitude est appelée l'*intention altruiste* semblable à celle d'un berger. Elle s'y compare en effet puisque nous sommes déterminés à prendre soin des autres comme un berger guidant son troupeau. Cela peut sembler étrange puisque nous savons bien qu'il nous est impossible de les aider complètement avant d'avoir atteint l'illumination. Le paradoxe s'explique de la manière suivante. Si nous sommes dénués d'intérêt propre et suffisamment courageux pour supporter les difficultés rencontrées dans notre service pour les autres, nous nous approchons inévitablement de l'illumination.

précisément que par les Bodhisattvas établis sur les niveaux supérieurs de réalisation. Cette *fin* est, en réalité, un commencement d'univers où tous les esprits ont un plein contrôle sur leurs manifestations qui, en raison de la pureté d'esprit, s'inscrivent en une formidable synthèse harmonique où l'amour et la joie sont les émotions dominantes. La *fin* est la cessation du cycle, le *samsara*. Le nirvana universel n'est pas la cessation de toute chose. C'est principalement la cessation du cycle des incarnations incontrôlées et impures.

Selon l'enseignement du Bouddha, un moment doit se produire, dans un avenir lointain, où il ne restera que très peu d'esprits prisonniers d'un cycle d'incarnations incontrôlées. À partir d'un certain moment, il pourrait n'en rester qu'un. Les Bodhisattvas font le vœu de poursuivre l'incarnation dans le cycle résiduel jusqu'à pouvoir libérer cette dernière brebis égarée. Une formidable mentalité, tout simplement prodigieuse.

(30) « Je purifierai un nombre illimité et inconcevable de mondes. Je demeurerai à l'œuvre dans les dix directions pour le bien de tous ceux qui évoquent mon nom. »^a

Cette stance résume la discipline éthique consistant à créer la réserve de mérites vertueux. Tsongkhapa, dans son commentaire sur *L'Ornement de la claire réalisation* de Maitreya, intitulé *Le rosaire doré de la bonne explication*⁹, dit que la purification de l'esprit équivaut à la création de mondes de Bouddhas.

9. *Le Rosaire doré des bonnes explications* de Tsongkhapa (*Legs bshad gser gyi phreng ba*, P 6150, vol. 154) explique qu'un Bodhisattva devrait s'empêcher d'entrer dans l'état de nirvana, duquel il ne sortira plus, avant d'avoir obtenu les moyens de réaliser ses aspirations comme, par exemple, celle de porter à maturation les êtres vivants en s'assurant de leur bien-être et celle de créer des univers d'éveil^b.

^a Les *dix directions* sont les quatre points cardinaux avec leurs directions intermédiaires auxquelles s'ajoutent la direction perpendiculaire supérieure (zénith) et la direction perpendiculaire inférieure (nadir). Les dix directions symbolisent toutes les directions possibles.

^b Lorsque le Bodhisattva fait le vœu de renoncer à son illumination pour le bien de tous les êtres, la signification de ce vœu ne correspond pas à l'interprétation paradoxale qui consisterait à penser que le Bodhisattva renonce à l'ensemble des habiletés magiques conférées par la pleine illumination d'un Bouddha parfaitement accompli. Ce n'est pas le sens de la formulation. Au contraire, le Bodhisattva fait le vœu d'atteindre le plus rapidement cette illumination finale afin de pouvoir maîtriser les habiletés lui permettant de s'inscrire dans le cycle avec le plus d'efficacité possible, dans le respect des libertés individuelles.

Ici, nous faisons le vœu de créer un nombre incalculable de mondes de Bouddhas de manière à ce qu'ils soient dotés de

Le Bodhisattva fait donc le vœu de renoncer à une libération personnelle ainsi qu'à une volonté de retrait du cycle prenant sa source d'un sentiment d'indifférence ou de non-compassion. Le Bodhisattva rejette une mentalité constituée par deux composantes : (1) la volonté de libération personnelle (un nirvana différent du plein éveil d'un Bouddha) et (2) une indifférence pour les êtres sensibles qui sont encore engagés dans le cycle des renaissances incontrôlées. Le Bodhisattva renonce éternellement au vœu de libération individuelle. Il prend l'engagement de ne jamais substituer une forme de vœu inférieure au vœu du Bodhisattva.

Lorsqu'un individu prend le vœu de libération individuelle, il prend aussi indirectement, le vœu de ne jamais adopter une forme de vœu qui serait moindre. Une forme de vœu moindre serait, par exemple, celle d'un individu médiocre qui aspire uniquement à obtenir d'heureuses incarnations dans le cycle des renaissances. En prenant le vœu de libération individuelle, il prend aussi le vœu de ne pas voir ce vœu dégénérer en une forme inférieure. Mais il ne doit pas prendre le vœu de ne jamais sublimer le vœu de libération individuelle dans le vœu de Bodhisattva. Ce *vœu de rigidification du vœu de libération individuelle* serait une erreur. Les Bouddhas ne l'encouragent en aucune manière. Non seulement, ils ne l'encouragent pas, mais ils sollicitent les *Auditeurs* (encore sur le sentier ou réalisés à la fin du sentier) à abandonner ce type de libération afin d'entreprendre le noble sentier des Bodhisattvas. Pour le Bodhisattva, son vœu comporte aussi le vœu de ne jamais le voir se dégrader en sa forme inférieure (soit le vœu de libération individuelle) et d'atteindre l'illumination finale, sans résidu, pour le plus grand bien de tous. Il ne peut formuler le vœu de ne pas atteindre cette illumination finale, puisque cela serait en contraction avec l'*intention altruiste* elle-même.

Cependant, quelques rares Bodhisattvas acceptent de ne pas tendre vers l'éveil complet afin de sublimer héroïquement des karmas collectifs d'inertie. Ils résistent à leur plein éveil, établis sur la dixième terre d'éveil, afin de mieux contribuer à une transmutation des karmas de jalousie collectifs. C'est l'un des moyens habiles que peuvent mettre en œuvre les Bodhisattvas. Par exemple, le moine chinois Hsuan Hua a pris un tel vœu. Il ne s'agit pas cependant d'un impératif du vœu de Bodhisattva, valide inconditionnellement pour tous les Bodhisattvas.

En résumé, il est faux de penser que le Bodhisattva puisse prendre obligatoirement le vœu de ne pas atteindre la pleine maîtrise des habiletés magiques conférées par le complet éveil avant que tous les êtres sensibles aient été libérés du cycle. Cet énoncé serait en contradiction avec le contenu du vœu.

bonnes caractéristiques en nombre illimité. Nous prenons l'engagement de conduire graduellement les êtres migrants vers le bonheur. Nous promettons d'être toujours là pour ceux qui – habitant les différents mondes dispersés dans les dix directions – évoquent notre nom. Nous le promettons aussi pour ceux qui ont la possibilité de nous voir, entendre, toucher ou se souvenir de nous. Nous faisons le vœu de les aider à abandonner les mauvaises conduites et à accumuler une énergie positive^a.

^a À partir d'un certain moment, dans sa progression sur les niveaux, le Bodhisattva acquiert certaines habiletés qui lui permettent de créer des mondes intersubjectifs purs, au sein desquels, des êtres sensibles (ayant le karma approprié) pourront s'incarner et, possiblement, amorcer un sentier de réalisation dans les conditions optimales.

Comment cela peut-il être fait? Le Bouddha a révélé que les manifestations phénoménales ordinaires sont analogues à celles d'un rêve personnel. La seule différence essentielle tient dans le fait que, au sein d'un monde commun, les phénomènes oniriques sont intersubjectifs ou partagés : ils relèvent de traces karmiques communes, appartenant universellement aux mémoires de tous les individus qui se sont incarnés dans ce monde commun.

Lorsque le Bodhisattva s'est établi sur le huitième niveau d'éveil, il développe la capacité d'halluciner volontairement, d'une manière parfaitement contrôlée, différents contenus. Il développe ensuite la capacité à halluciner volontairement dans l'intersubjectivité, par l'intermédiaire de nombreuses mémoires karmiquement séparées.

La création d'un monde pur d'éveil suit les étapes suivantes. Un plan de monde pur est développé en fonction du type de karma que les êtres sensibles devront avoir pour s'y incarner. Une fois le plan développé, le Bodhisattva génère un nombre incalculable de corps d'émanation informels ayant dans leurs mémoires respectives la retraduction du plan sous la forme de traces karmiques. L'hallucination volontaire du plan est effectuée simultanément par l'ensemble de ces corps informels d'émanation provenant du Bodhisattva. Une fois cette étape réalisée, le monde intersubjectif pur est créé, conformément au plan initial. Aucun être sensible n'y est encore incarné sous une forme corporelle conforme au plan. Le processus graduel de peuplement peut alors commencer. Après une période de temps plus ou moins longue (ce peut être des millions d'années), le monde pur s'est peuplé d'êtres sensibles dont les karmas sont d'une pureté analogue à celle du monde initial.

Le Bouddha Amitabha (*Lumière infinie*) a créé le monde *Cité de félicité* (*Sukhavati*) de cette façon. Le monde *Joie suprême* (*Abhirati*) a été créé ainsi par le Bouddha

Est-ce que tous les êtres vivants se libéreront un jour de l'existence cyclique? Tous ont le potentiel d'être libres puisqu'ils ont la nature d'un Bouddha. Leurs esprits ont le potentiel inné d'écarter toutes limitations et souillures. Ils ont le potentiel de se développer infiniment. Si j'ai ce potentiel, je ne peux nier que l'autre personne à mes côtés ou quelque autre

Akshobhya (*Inébranlable*). Le monde du Bouddha de la Médecine, le Bouddha Vaidurya, provient de la même logique. Les mondes créés par les Bouddhas et les Bodhisattvas sont en nombre incalculable. Ils appartiennent au cycle d'incarnation dans la mesure où les êtres sensibles qui s'y incarnent n'ont pas encore mis fin à une propension d'incarnation involontaire.

Le Bodhisattva Manjushri posa jadis la question suivante au Bouddha : « Quelles sont les choses faciles à trouver et difficiles à trouver dans les univers impurs et dans les univers purs ? » (*Samdhinirmocana Sutra : L'explication des mystères* (1935), p. 269)

Le Bouddha offrit cette réponse :

« Dans les univers impurs, huit choses sont faciles à trouver, et deux choses sont difficiles à trouver. On trouve facilement : (1) des hérétiques (2) des êtres malheureux (3) des personnes de lignage, de stature, de patrimoine et de famille différents (4) des gens de mauvaise conduite (5) des êtres immoraux (6) des destinées mauvaises (7) des véhicules inférieurs et (8) des Bodhisattvas avec des dispositions et des pratiques inférieures. On trouve difficilement : (1) des Bodhisattvas avec des dispositions et des pratiques excellentes et (2) les manifestations des Ainsi-allés (*Tathagata*). Dans les univers purs, c'est tout le contraire : les huit premières choses sont difficiles à trouver, les deux dernières sont faciles à trouver. » (*Ibid.*, p. 270)

Les plus beaux mondes purs (des paradis) sont ceux engendrés par les Bouddhas parfaitement accomplis et qui contiennent également des corps d'émanation purs de Bouddha. C'est le cas de *Sukhavati* et d'*Abhirati*, pour n'offrir que deux exemples.

Une description de *Sukhavati* pourra être découverte à la lecture du texte suivant : Jean Éracle, *Trois sūtras et un traité de la terre pure* (2008). Voir également : Luis O Gomez, *The Land of Bliss : The Paradise of the Buddha of Measureless Light* (1996).

Quelques remarques supplémentaires. Lorsqu'un Bouddha s'incarne dans un monde, il n'est pas nécessairement le créateur de ce monde. Le monde du Bouddha Shakyamuni est la terre pure appelée *Ornement floral*, appelée aussi le monde du Bouddha Vairocana. Il s'est incarné dans notre univers, le monde *Endurance* (*Saha*), afin d'y aider tous les êtres sensibles par son enseignement. Dans les mondes d'éveil très purs, un corps d'émanation du Bouddha créateur y est présent, généralement en permanence.

créature vivante l'ait également. Cependant, nous trouvons peu d'enseignements sur l'apparence que prendra l'univers lorsque tous les êtres vivants se seront libérés et que l'existence cyclique aura cessé complètement. L'accent est mis sur les moyens que chacun de nous peut mettre en œuvre pour obtenir la liberté et aider les autres à l'obtenir également.

Nous renouvelons le vœu du Bodhisattva chaque jour. Aussi longtemps qu'il demeure intact, nous accumulons jour et nuit une énorme énergie positive. Selon Candragomin, le fait pour une personne de développer l'*intention altruiste* est un événement d'une telle importance que les sièges des êtres illuminés en tremblent chaque fois qu'il se produit. Comme un grand monarque qui se réjouit à la naissance d'un héritier, chaque Bouddha est rempli de joie lorsqu'un nouveau Bodhisattva apparaît, car la présence des Bodhisattvas atteste que leur lignée continuera. Ils font des prières afin que le nouveau Bodhisattva puisse facilement accomplir pleinement ses objectifs et aspirations. Le simple fait d'éveiller l'*intention altruiste*, même si elle ne vient pas spontanément du fond du cœur, est la plus belle offrande que l'on puisse faire aux Bouddhas.

Afin de recevoir le vœu de Bodhisattva d'une façon appropriée, nous devons effectivement avoir l'*intention altruiste*. Puis, afin de préserver le vœu, nous devons maintenir les trois sortes de discipline éthique propre à un Bodhisattva^a.

^a La discipline éthique se divise en trois principales catégories. (1) La *discipline négative* consiste à éviter les actes répréhensibles comme, par exemple, les dix transgressions graves et les quatre *actes noirs*. (2) La *discipline d'accumulation de mérites vertueux* consiste à développer en soi des habiletés et des charges d'énergies méritoires qui sont favorables à son propre développement et qui peuvent être utiles

(31) « Je purifierai toutes les formes d'activité du corps et de la parole ainsi que mes processus mentaux. Je ne ferai jamais rien de contraire à la vertu. »

Cette stance se réfère à notre capacité à créer le mérite vertueux et à œuvrer efficacement pour les autres. Elle dépend du respect de la discipline éthique consistant à éviter les actions erronées. Les débutants, comme nous, doivent en particulier chérir cette conduite éthique, lui accordant toute l'importance qu'elle mérite, puisque notre sortie hors des mauvaises renaissances est encore récente. Nous sommes habitués aux émotions perturbatrices qui nous poussent à agir de façon nuisible. Elles sont puissantes. Pour le moment, notre capacité à les contrecarrer est faible. Au début, notre altruisme

pour mieux aider le prochain à atteindre son propre bien. (3) Enfin, la *discipline positive* consiste à poser des gestes concrets permettant aux autres d'atteindre plus facilement leur propre bien.

La *discipline éthique négative* appartient à tous les véhicules bouddhistes. Puisque le véhicule bouddhiste ne se limite pas à cette seule éthique négative, il comporte aussi minimalement une *discipline d'accumulation de mérites vertueux*.

Les pratiquants qui ont adopté l'un ou l'autre des formats du vœu de libération individuelle adoptent la *discipline éthique négative* et une *discipline d'accumulation de mérites vertueux*.

L'*intention altruiste* s'appuie minimalement sur la *discipline éthique négative* ainsi que sur le souhait d'amour et de compassion universels.

Le germe de l'*intention altruiste d'engagement* est le souhait (et éventuellement le vœu) de vouloir mettre en œuvre une *discipline éthique positive* orientée vers autrui. La première forme d'*intention altruiste d'engagement* consiste à mettre en œuvre, par des efforts, une *discipline éthique positive*. La deuxième forme d'*intention altruiste d'engagement* (la plus noble) est l'adoption sans effort, avec un enthousiasme spontané, d'une *discipline éthique positive*. Dans un sentier bouddhiste, ces différentes formes d'*intention altruiste* sont toutes associées à une *éthique d'accumulation de mérites*. Voir, sur ce sujet, le quatrième appendice en fin de document.

est fragile et semblable à une nouvelle pousse, tendre et délicate, qui doit être protégée de différents sévices. À mesure qu'elle croît, elle devient plus forte et résiliente.

Notre objectif comme Bodhisattva est double. En premier lieu, nous devons réaliser notre intérêt spirituel propre par le rejet des actions fautives et la création du mérite vertueux^a. En second lieu, il faut répondre aux besoins des autres par la discipline éthique consistant à œuvrer pour leur bien^b.

La discipline éthique consistant à s'abstenir des actions malsaines est la base de toutes les actions des Bodhisattvas. Comment pouvons-nous aider les autres à devenir matures et paisibles si nous ne le sommes pas nous-mêmes? Sur les sentiers d'accumulation et de préparation, le Bodhisattva se consacre à renforcer l'*intention altruiste* en adoptant tout ce qui est vertueux^c.

^a Le rejet des actions fautives est la *discipline éthique négative*. La création de mérites vertueux est la *discipline d'accumulation de mérites vertueux*.

^b Ici, l'auteur se réfère à la *discipline éthique positive*, la troisième dans une liste de trois formes principales.

^c Le sentier des Bodhisattvas est divisé en cinq parties ou phases. Avec la première formulation du vœu de Bodhisattva, le disciple s'engage sur le *sentier d'accumulation*. C'est la phase où il s'efforce d'accumuler une vaste réserve de mérites et de sagesse. À ce stade, la sagesse est approfondie principalement sous la forme d'une connaissance étendue des enseignements du Bouddha. Le Bodhisattva doit accéder à une compréhension intellectuelle adéquate de la vacuité. Les mérites proviennent principalement de la pratique des cinq premières perfections (don, éthique, patience, effort enthousiaste et concentration). L'*intention altruiste* du *bodhicitta* est présente comme trame de fond. Dans la *phase de préparation*, le Bodhisattva doit se préparer à la contemplation non duelle de la vacuité, l'absence d'existence inhérente. Il s'y prépare par l'union de la *concentration parfaite* et de l'image générique de la vacuité. Lorsque la contemplation de l'image générique de la vacuité est enfin sublimée en une expérience directe (non duelle) de la vacuité, le Bodhisattva entre sur le *sentier de la*

Pour les Bodhisattvas supérieurs^a, l'accent est mis davantage sur le travail consacré au bien des autres. Mais tous

vue (la troisième phase). Au moment où il abandonne temporairement cette contemplation, il est établi sur le sentier de *méditation* comportant dix principaux niveaux (les dix terres d'éveil). Au sortir du *sentier de la vue*, le Bodhisattva a cessé d'être un être ordinaire et est établi (habituellement) sur la première terre d'éveil. Rendu à la dixième terre d'éveil, il s'établit éventuellement dans la *concentration parfaite du diamant* (*vajra samadhi*). Au sortir de cet état particulier, il est un Bouddha parfaitement accompli, dénué de voiles profonds. C'est la cinquième phase appelée *ne nécessitant plus d'apprentissage*.

Tout au long de ce processus, le *bodhicitta* est présent comme trame de fond.

Geshe Sonam Rinchen nous précise que, au cours de la *phase d'accumulation* et de la *phase de préparation*, la pratique de la discipline éthique (la deuxième des six perfections) consiste principalement dans la *discipline négative* et la *discipline d'accumulation de mérites vertueux*. La *discipline éthique positive* est aussi mise en œuvre. À ce stade de développement (les deux premières phases), le Bodhisattva met l'accent sur la *discipline d'accumulation de mérites vertueux*, toujours avec le maintien d'une *intention altruiste*. Car il sait, en effet, que sa *discipline éthique positive* sera beaucoup plus efficace, d'une plus large portée, si elle s'appuie sur une plus large réserve d'énergies vertueuses.

Dans les *Étapes du Bodhisattva*, Asanga résume l'essentiel de la *discipline d'accumulation de mérites vertueux* (*The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), livre I, ch. 10, pp. 240-242). Elle se réfère (1) à l'apprentissage doctrinal (2) au développement des habiletés de concentration (3) à l'approfondissement de la vue pénétrante (4) aux hommages physiques, verbaux et mentaux (5) aux réitations de prières (6) à la réjouissance altruiste (7) à la dédicace des mérites et (8) à toutes les autres pratiques qui s'inscrivent dans les six perfections. Cette *discipline éthique d'accumulation* vise autant le mérite vertueux que le mérite de sagesse. Tout juste avant le *sentier de la vue*, le mérite de sagesse culmine avec la *vue pénétrante* (*vipashyana*) orientée sur une compréhension intellectuelle de la vacuité, en association avec un *établissement calme* (*shamatha*). La *discipline éthique d'accumulation de mérites vertueux* comporte ainsi l'intégration des six perfections. Le *bodhicitta* est toujours présent comme facteur de motivation principal.

^a Ces Bodhisattvas *supérieurs* sont, par définition, les Bodhisattvas qui ont expérimenté le *sentier de la vue* et sont, par la suite, établis sur le *sentier de méditation* divisé en dix niveaux. L'état de supériorité (*arya*) du Bodhisattva provient de la contemplation non duelle de la vacuité, le réel absolu. Après la première contemplation, il devient un Bodhisattva supérieur, un *Arya*. Le terme sanskrit *Arya* peut aussi signifier *Noble*.

les Bodhisattvas pratiquent les trois formes de discipline éthique.

(32) Lorsque ceux qui respectent le vœu de l'intention énergique se sont bien entraînés dans les trois formes de discipline, le respect qu'ils leur témoignent s'accroît sans cesse. Cela entraîne la pureté du corps, de la parole et de l'esprit.

Plus nous pratiquons les disciplines consistant à rejeter les actions nuisibles, à créer le mérite vertueux et à œuvrer pour le bien des autres, plus nous sommes enthousiasmés à poursuivre ces pratiques. L'abandon des actions naturellement malsaines – desquelles doivent s'éloigner également les individus qui ont fait des vœux de libération individuelle – est un agent puissant de purification de nos actions physiques, verbales et mentales. En évitant de tuer, de voler ou d'adopter de mauvaises conduites sexuelles, nous rendons pure notre conduite physique. En évitant de mentir et de parler d'une manière agressive ou superficielle, nous purifions notre parole. En évitant les conceptions erronées ainsi que les pensées de convoitise ou pleines d'hostilité, nous purifions notre activité mentale. L'abandon de ces activités nuisibles est maintenu grâce à la concentration et à la vigilance. La création d'une puissante charge de vertu stabilise cette pureté, alors que le travail pour les autres a pour effet de la renforcer.

Geshe Sonam Rinchen nous dit que, à partir de ce moment, le Bodhisattva insiste encore plus sur la *discipline éthique positive*.

De grands maîtres Kadampa mettaient de côté une pierre noire pour chaque pensée ou action négative et une pierre blanche pour chaque pensée ou action positive? Ce serait un bel exemple à suivre. Qu'en dites-vous? À la fin de la journée, ils comptaient les pierres. S'il y avait plus de pierres blanches, ils se sentaient heureux et encouragés. S'il y avait davantage de pierres noires, ils le regrettaient et prenaient les mesures nécessaires pour purifier les pensées et les actions malsaines. Il est bon de se rappeler les mauvaises actions ou pensées qui sont associées à chaque pierre noire mise de côté. Si nous nous rappelons le contenu de la transgression de nos vœux, nous pouvons prendre les moyens appropriés pour la purifier. Les actions naturellement malsaines sont purifiées par l'application des quatre antidotes. Ce sont (1) le regret sincère (2) la décision de ne pas répéter l'action (3) la prise de refuge sincère à laquelle s'ajoute l'éveil de l'*intention altruiste* et, enfin (4) l'adoption d'un type quelconque de mesure correctrice opérant à la manière d'un contrepoison^a.

Le fait qu'il soit possible de purifier les mauvaises actions ne devrait pas être une incitation à adopter des comportements négatifs. Une jambe brisée peut certes guérir, mais elle ne sera jamais aussi forte et saine qu'elle l'était auparavant. Il est préférable de ne jamais adopter la moindre action négative.

^a En plusieurs discours, le Bouddha a offert des moyens de purifier le karma négatif. L'un d'eux est la récitation de *dharanis* de purification. Dans le *Sutra de la dharani de la couronne triomphale*, le Bouddha présente un enseignement sur la purification des péchés mettant en œuvre, principalement, la récitation comme mantra d'une *dharani*. Une traduction commentée a été publiée sous le titre suivant : *L'incantation de la couronne triomphale du Bouddha : Le discours sur la grande purification de tous les péchés* (2016).

Mais si cela se produit, il n'est pas nécessaire de garder indéfiniment sur ses épaules un fardeau de culpabilité. Puisque nous avons créé cette négativité, nous pouvons aussi la purifier. Nous devrions chérir profondément le souhait de maintenir une discipline éthique et l'exprimer par la prière. L'effort pour surmonter nos attachements et désirs pour les objets qui tendent naturellement à les renforcer peut nous aider grandement à développer cette habileté à respecter la discipline éthique. En persistant à pratiquer de façon sincère, cette habileté s'accroît.

La discipline éthique crée le mérite vertueux. Elle est préservée en incluant les six excellents facteurs et les six perfections (telles que décrites antérieurement) dans toutes les actions positives que nous entreprenons^a. La vertu créée par ce moyen nous renforce et nous prépare à adopter la discipline éthique consistant à travailler pour les autres. Cette dernière comprend onze principales manières de se lier d'amitié avec les autres et de leur venir en aide. Les gens, dans toutes les sociétés, s'entraident de ces différentes manières. Lorsqu'une personne, ayant fait le vœu de Bodhisattva, entreprend l'une ou l'autre de ces actions en étant inspirée par une gentillesse profonde – et pas seulement en raison d'un sentiment d'obligation – sa pratique correspond à la discipline éthique d'un Bodhisattva qui œuvre pour le bien du prochain.

La première de ces onze manières d'aider les autres consiste à leur offrir notre support et une aide concrète dans différents domaines comme, par exemple, les travaux agraires, les

^a Les six excellents facteurs sont les *six suprématies* dont il a déjà été question antérieurement.

affaires ou d'autres métiers. Il faudrait cependant s'assurer qu'aucun mal n'en provienne. La plupart des gens n'ont pas les moyens d'être indépendants et doivent travailler pour subvenir à leurs besoins. Nous pouvons alors subvenir aux besoins de ceux qui souffrent. On peut, par exemple, apporter des médicaments aux malades ou leur offrir des soins à domicile. Nous pouvons aider de très nombreuses manières ceux qui sont affligés par des handicaps. Par exemple, il est possible d'apprendre la langue des sourds et muets afin de communiquer avec les gens atteints de surdité, s'offrir d'accompagner l'aveugle, lui apprendre le braille, lui acheter un chien-guide ou subventionner son entraînement. Nous pouvons apporter une aide personnelle aux infirmes ou inventer différents appareils pour les aider à surmonter leurs handicaps. D'innombrables choses peuvent être faites. Il suffit d'être conscient des possibilités.

La seconde manière consiste à aider ceux dont l'esprit est perplexe au sujet des moyens à adopter pour s'assurer du bonheur. Ils peuvent éprouver une grande tristesse ou être affligés par différentes douleurs provenant de mauvaises actions commises antérieurement. Alors, avec délicatesse, nous essayons de les aider à prendre conscience que tout cela provient de leurs actions antérieures et qu'ils en sont responsables. Nous leur enseignons que, s'ils souhaitent à l'avenir éviter tristesses et douleurs, ils doivent cesser d'en créer les causes. Bien sûr, nous ne pouvons mettre un terme à leurs souffrances comme s'il suffisait, par exemple, de retirer l'écharde d'un pied. Mais nous pouvons certainement les aider

à atténuer ces malheurs et à ne plus adopter les comportements susceptibles d'en générer d'autres à l'avenir.

La troisième méthode consiste à être utile aux autres. Ici, on se réfère plus particulièrement à l'hospitalité et à la courtoisie. Nous nous efforçons d'accueillir chaleureusement les étrangers en leur offrant de la nourriture, un lieu pour se reposer et toute autre forme d'aide appropriée. Nous le faisons d'une façon respectueuse, avec joie, dans la mesure où nos ressources nous le permettent^a.

La quatrième manière consiste à aider ou protéger ceux qui ont peur. Il y a plusieurs façons de porter secours aux créatures afin d'empêcher qu'elles ne périssent par le feu, se noient ou finissent dévorées par quelques prédateurs. Nous pouvons reconforter les personnes qui ont peur. Et même si nous ne pouvons pas libérer les individus emprisonnés^b, ceux qui sont torturés ou doivent affronter de graves dangers, nous pouvons les aider de manière indirecte en appuyant des organisations qui défendent leurs droits et libertés.

La cinquième manière consiste à consoler ceux qui vivent différentes formes de deuil. Ils peuvent souffrir de la perte de parents, d'enfants, de partenaires, de conjoints proches ou

^a Dans *Les étapes du Bodhisattva*, Asanga dit que la troisième forme de *discipline positive* est l'expression de la gratitude : « (3) agir de manière à remettre aux autres, d'une manière appropriée, ce qu'ils ont pu nous offrir pour nous aider. C'est une façon d'exprimer sa gratitude. » (*The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), p. 243)

^b Le Geshe se référerait aux individus injustement emprisonnés, comme cela peut se produire dans les régimes dictatoriaux. Les prisonniers qui sont coupables de crimes graves peuvent bénéficier du temps disponible pour réfléchir à leurs erreurs et essayer, par des prières ferventes, de venir en aide à ceux et celles qu'ils auraient fait souffrir. Leur libération prématurée pourrait menacer l'ordre social.

d'amis sincères. Ils peuvent avoir perdu des biens ou avoir été obligés de quitter leur pays. La souffrance de séparation n'est pas toujours apparente. Elle peut demeurer cachée profondément et ne donner aucun signe de sa présence.

La sixième manière consiste à venir en aide aux nécessiteux. On peut le faire en leur offrant des biens de première nécessité. Cependant, il y a beaucoup de personnes qui souffrent d'une pauvreté spirituelle et qui souhaiteraient pratiquer la méditation afin d'effectuer un changement intérieur. Le problème est qu'elles ne savent pas comment s'y prendre et ne trouvent aucune personne susceptible de leur apporter de judicieux conseils. Il est fort possible que nous n'ayons pas les richesses pour alléger la pauvreté de plusieurs autres personnes, mais leur offrir un enseignement sur la pratique spirituelle authentique peut avoir des conséquences positives insoupçonnées. Cela peut améliorer leur situation de vie présente, leurs interactions avec les autres ainsi que leur avenir.

La septième manière consiste à offrir un enseignement à ceux qui feraient appel à nous en tant qu'instructeur spirituel. Nous ne le faisons pas, évidemment, pour la gloire, les marques de respect ou les récompenses. C'est une véritable compassion qui nous amène à leur venir en aide de cette manière spécifique. Nous essayons aussi de les aider matériellement en leur trouvant les moyens de satisfaire à leurs besoins et en partageant avec eux nos propres ressources. Nous leur enseignons alors la méthode pour acquérir la stabilité mentale consistant à contrecarrer les émotions perturbatrices. Nous leur expliquons comment se transformer eux-mêmes par

la compréhension de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*) et prévenir ou surmonter l'orgueil basé sur la fausse conception (qu'ils risquent éventuellement d'entretenir) d'avoir atteint des expériences intuitives et d'autres types de résultats qu'ils n'ont pas, dans les faits, obtenus.

La huitième manière consiste à aider les autres en s'adaptant à leurs modes de pensée. Nous devons considérer leurs dispositions, champs d'intérêt et capacités lorsqu'il s'agit de leur venir en aide. Il sera possible parfois d'agréer à leurs souhaits. Cependant, on agira de la sorte uniquement lorsque la satisfaction de leurs désirs conduit à un bien-être à la fois temporel et ultime. Il peut arriver que, dans certains cas, nous soyons obligés de leur donner des conseils qui entrent en contradiction avec leurs désirs immédiats. C'est ce qu'il nous faudra faire si par là ils sont conduits éventuellement vers le bonheur^a.

La neuvième manière consiste à appuyer et à encourager ceux qui réalisent des travaux utiles, ceux qui ont la foi, étudient les enseignements, se montrent généreux, pratiquent

^a Asanga résume ainsi cette forme d'aide : « avoir un comportement qui s'adapte à l'esprit de l'autre, tout en évitant les types de comportements qui sont répugnants ou éthiquement mauvais. » (*The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), p. 243) On conçoit mal qu'un Bodhisattva accepte de couper la tête d'un poulet afin de mieux s'intégrer dans un groupe religieux vaudou. Il pourrait cependant participer à un rite religieux de cette tradition à titre de spectateur et s'informer avec douceur de la signification des rites et symboles. L'adaptation intelligente ne doit pas amener le Bodhisattva à se dégrader en public puisque cela pourrait porter atteinte à l'image de la tradition d'éveil. Dans la période actuelle de notre histoire occidentale, où les innovations culturelles les plus étonnantes pullulent comme une épidémie, l'enseignement du Bodhisattva pourrait surtout consister à ne leur faire aucune concession.

la discipline éthique, se montrent enthousiastes à l'effort et cultivent la sagesse. On peut offrir de tels encouragements en leur rappelant que ces actions apporteront de bons fruits. La discipline éthique et la générosité donnent lieu à de bonnes renaissances ainsi qu'à la prospérité. La sagesse provenant de l'écoute, la réflexion et la méditation sont la clé de la libération. La foi et l'effort enthousiaste sont essentiels autant pour l'obtention de bonnes renaissances que pour l'atteinte de la libération. Nous offrons notre aide à ceux qui sont découragés ou risquent d'abandonner les œuvres bénéfiques qu'ils ont entreprises. Nous essayons de les aider à surmonter les obstacles qui se présentent sur leur chemin.

La dixième manière est de ramener dans le droit chemin les individus dont les comportements sont susceptibles de leur être dommageables à court ou à long terme.

La onzième manière consiste à faire usage d'habiletés miraculeuses pour venir en aide aux autres. Ce genre d'action devient possible lorsque l'esprit maîtrise différentes formes de perception supérieure que le développement de l'*établissement calme* permet de développer^a.

^a Le sujet de la perception supérieure sera abordé au prochain chapitre. L'*établissement calme* (*shamatha*) est une des nombreuses expressions utilisées pour se référer à l'état de *concentration parfaite* dont l'un des effets les plus manifestes est la cessation de cette circulation interminable de pensées et d'émotions au sein de l'esprit. La concentration introduit le calme dans la tempête psychique. Pour cette raison, elle est appelée l'*établissement calme*, l'*établissement d'équanimité* ou l'*état d'égalité*. Selon son sens étymologique le plus évident, le terme sanskrit *samadhi* signifie l'*établissement égal*.

L'excellence de l'*établissement calme* (*samadhi*) est atteinte lorsque l'esprit peut rester focalisé sur l'objet d'attention (préalablement choisi) sans la moindre distraction involontaire, pendant une période prédéterminée (même la plus longue concevable).

(33) Ainsi, en t'appuyant sur le vœu des Bodhisattvas, tu pourras, par le déploiement d'efforts, atteindre les deux collections nécessaires à la complète illumination

Cette stance explique les bienfaits de l'entraînement aux différentes formes de discipline éthique. Par leur moyen, nous purifions nos conduites physiques, verbales et mentales. Nous écartons les obstacles et créons des réserves d'énergie positive et d'expérience intuitive^a.

Sur la base de la *concentration parfaite (samadhi)*, le Bodhisattva peut développer différentes habiletés supérieures qui se regroupent en deux grandes catégories : (1) les modes d'action supérieurs (comme la psychokinésie) et (2) les modes de perception supérieurs (comme la clairvoyance).

Asanga précise que l'une des habiletés miraculeuses que peut mettre en œuvre le Bodhisattva est d'offrir à un grave pécheur une vision des conditions d'existence en enfer qui sont la rétribution presque inévitable de son comportement. Il lui sera possible d'éviter ces terribles conséquences en adoptant à temps les antidotes appropriés enseignés par le Bouddha (*The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), pp. 258-260).

^a Les énergies positives sont les mérites vertueux qui proviennent principalement de la mise en oeuvre des cinq premières perfections : la générosité, l'éthique, la patience, l'effort enthousiaste et la concentration. La pratique de la sixième perfection, la sagesse, conduit principalement à la construction de la réserve de sagesse.

L'*expérience intuitive* est aussi appelée la *vue pénétrante (vipashyana)*. Cette dernière est la faculté de discernement qui voit clairement et profondément les caractéristiques essentielles et contingentes de son objet. Elle acquiert une grande puissance lorsqu'elle est utilisée de concert avec l'état de *concentration parfaite (samadhi)*. L'esprit s'établit sur l'objet d'attention est « circule » sur ses différentes caractéristiques sans jamais abandonner l'état de *concentration parfaite (samadhi)*. Ce type d'analyse permet de voir au-delà de l'apparence immédiate de l'objet d'attention et d'en discerner les aspects très subtils. Certaines formes supérieures de *vue pénétrante* sont des perceptions directes d'aspects subtils qu'une analyse intellectuelle ne peut, à elle seule, découvrir. Elles sont comparables à différents types de clairvoyance en profondeur.

La *vue pénétrante* nécessite autant une pratique de concentration (la cinquième perfection) qu'une pratique de la sagesse (la sixième perfection). Elle s'appuie autant sur une réserve de mérite que sur une réserve de sagesse.

Selon Asanga, la perfection d'effort enthousiaste (la quatrième) et la perfection de concentration (la cinquième) sont chacune une source de mérite et de sagesse.

La *réserve d'expérience intuitive* (ou de *vue pénétrante*) à laquelle Geshe Sonam Rinchen se réfère n'est pas uniquement une réserve de sagesse, mais comporte aussi une réserve de mérites provenant, plus particulièrement, de la pratique de l'effort enthousiaste et de la concentration.

Chapitre quatre

La perception supérieure

(34) Le mérite et la noble sagesse sont l'essence des collections. Tous les Bouddhas disent que la cause de leur parachèvement est le développement de la perception supérieure.

Dans l'état d'illumination, notre corps de vérité-sagesse est l'accomplissement de notre but le plus élevé. Les corps formels associés^a sont destinés à réaliser le bien des autres. Afin d'atteindre l'illumination, nous devons parachever les collections de mérite et d'expérience intuitive^b. La meilleure

^a Le *corps de vérité-sagesse* est le *dharmakaya*. Ses deux principales composantes sont le *corps de nature* (la contemplation non duelle de la vacuité) et le *corps de vérité ou d'omniscience* qui contemple tous les phénomènes en l'absence de tout voile illusoire. Le corps de vérité-sagesse est aussi appelé simplement le *corps de sagesse*, une traduction littérale de l'expression sanskrite *dharmakaya*. Afin de rejoindre les êtres sensibles et les Bodhisattvas, le *corps de sagesse* d'un Bouddha engendre différents types de *corps formels*. Les deux principaux sont le *corps de félicité* (*sambhogakaya*) et le *corps d'émanation* (*nirmanakaya*). Selon l'une des définitions possibles, un *corps de félicité* ne peut être vu que par les Bodhisattvas engagés sur le sentier de méditation des Bodhisattvas (en dix niveaux). Un *corps d'émanation* peut être vu par différentes catégories d'êtres sensibles ainsi que par les êtres supérieurs ayant contemplé la vacuité.

Les corps formels sont innombrables et s'adaptent, afin d'être perçus, aux propensions karmiques des différentes catégories d'êtres.

^b Nous avons vu que le sentier en six perfections se divise en deux grandes catégories : *collection de mérite* et *collection de sagesse*. Les cinq premières perfections permettent principalement l'acquisition d'une énergie vertueuse. La perfection de sagesse (la sixième) donne lieu à la réserve de sagesse. Selon Asanga, les perfections d'effort et de concentration contribuent autant à la réserve de mérite qu'à celle de sagesse.

façon d'y arriver est par le service rendu aux autres. Ceci sera fait le plus efficacement possible en s'appuyant sur la perception extrasensorielle que l'entraînement à l'*établissement calme* (*shamatha*) de l'esprit permet de développer^a. Le texte explique maintenant les raisons qui justifient de développer une telle perception supérieure et les moyens d'y arriver.

(35) De même qu'un oiseau ne peut voler dans le ciel si ses ailes sont insuffisamment développées, ceux qui n'ont pas les habiletés de perception supérieure ne peuvent travailler efficacement au bien des êtres vivants.

Une volaille ne peut voler en raison du développement insuffisant de ses ailes. De manière analogue, notre travail pour les autres est empêché de différentes manières en l'absence d'une maîtrise des différentes formes de perception supérieure.

La faculté de *vue pénétrante* (ou d'expérience intuitive) s'appuie sur la perfection de concentration et la perfection de sagesse. Selon la division utilisée par Geshe Sonam Rinchen, les quatre premières perfections sont une source de mérites et les deux dernières sont une source de sagesse. Il divise ainsi les six perfections en deux groupes : le mérite et l'expérience intuitive (la *vue pénétrante*).

^a L'*établissement calme* (*shamatha*) est l'état de l'esprit bien concentré. Son excellence est atteinte avec la *concentration parfaite* (*samadhi*), soit la capacité à rester fixé sur un objet d'attention sans la moindre distraction involontaire. Les autres principales expressions équivalentes sont l'*établissement serein* et la *concentration parfaite*.

L'objectif d'un entraînement à l'*établissement calme* est l'obtention de la *concentration parfaite* (*samadhi*) ou l'*établissement calme* lui-même, considéré dans son excellence.

(36) Le mérite obtenu en un seul jour par celui qui possède la perception supérieure ne peut être obtenu, même en une centaine de vies, par celui qui n'a pas cette perception supérieure.

Un mérite immense peut être créé, même en un seul jour, si nous avons ces formes de cognition supérieures, alors que son développement, selon des moyens ordinaires, prendrait une suite interminable d'éons.

(37) Ceux qui veulent compléter rapidement les collections pour la pleine illumination développeront la perception supérieure par l'effort, en écartant la paresse.

En prenant le vœu du Bodhisattva, nous promettons d'atteindre l'illumination rapidement pour le bien des êtres. Si notre vœu est sincère, nous devons développer ces différentes formes de perception supérieure, puisqu'elles sont le moyen le plus sûr de compléter les grandes collections de mérites et d'expérience intuitive. Nous obtiendrons ces facultés seulement si leurs causes et conditions nécessaires nous sont connues et si nous nous efforçons de pratiquer en conformité avec elles. Si nous sommes paresseux sur ce point, notre volonté de les développer sera vaine.

(38) À moins d'obtenir l'établissement calme, la perception supérieure ne se développera pas. Par conséquent, fais des efforts inlassablement pour accomplir l'établissement calme.

Comment cela est-il fait? Il faut pratiquer la méditation de placement et développer une stabilisation méditative dans laquelle la félicité – l'un des résultats d'une complète souplesse mentale et physique – est expérimentée. C'est ce que l'on appelle l'*établissement calme*. Dans son *Ornement des discours du Grand véhicule (Mahayana)*¹, Maitreya décrit les neuf étapes d'accroissement de la stabilité mentale et de clarté qui conduisent à cet état².

1. *L'ornement des discours du Grand véhicule (Mahayana)* (*Mahāyānasūtrālamkāra*, *Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyam*, P 5521, vol. 108) consiste en vingt et un chapitres qui traitent principalement de la conduite propre au *Grand véhicule (Mahayana)* et présentant la perspective de l'*Esprit seulement (Cittamatra)*. Le texte tente d'établir l'authenticité des discours (sutras) du *Grand véhicule (Mahayana)* en tant que paroles véritables du Bouddha^a.

^a Un résumé extrêmement condensé de la pratique de la concentration se retrouve au chapitre XIV (versets 11-14) de l'*Ornement [...]*. Voici le commentaire elliptique d'Asanga : « Dans ces quatre versets, il [Maitreya] enseigne le moyen d'arrêter les neuf sortes de Halte de la Pensée : il [le disciple] tient la pensée, la contient, la retient, la soutient, la dompte, l'apaise, la sous-apaise, la rend unilinaire, la fait unie; voilà les neuf espèces. » (*Mahayana Sutralamkara : Exposé de la doctrine du Grand Véhicule* (1911), traduction de Sylvain Lévi, p. 164)

2. Les neuf étapes (*sems gnas dgu*) qui conduisent à la réalisation de l'esprit calmement établi sont dans l'ordre : (1) l'établissement préliminaire de l'esprit (*sems 'jog pa*) (2) l'établissement continu de l'esprit (*rgyun du 'jog pa*) (3) rétablissement l'esprit (*slan te 'jog pa*) (4) l'établissement proche de l'esprit (*snye bar 'jog pa*) (5) la discipline de l'esprit (*dul bar byed pa*) (6) la pacification de l'esprit (*zhi bar byed pa*) (7) la pacification complète de l'esprit (*nye bar zhi bar byed pa*) (8) l'accomplissement de la focalisation de l'esprit (*rtse gcig tu byed pa*) et (9) l'établissement équanime de l'esprit (*mnyam par 'jog pa*)^a.

^a Je m'empresse de rassurer le lecteur : une juste compréhension de cet enseignement sur la concentration nécessiterait un traité à part entière. Si toutes ces notions apparaissent manquer de clarté (pour le moment du moins), il est parfaitement naturel qu'il en soit ainsi!

Les quelques remarques suivantes permettront d'avoir une meilleure idée de la nature de l'entraînement à la concentration.

L'état ordinaire d'un esprit est celui d'une circulation incessante de pensées et d'émotions. Même quand l'esprit tend vers un sujet plus particulier, sa pensée tourne en différents sens. L'état de motilité incessante de l'esprit est celui que doit combattre la *concentration parfaite*, appelée l'établissement calme, l'établissement équanime ou encore l'établissement serein (*shamatha*).

Voici une liste partielle des principaux concepts utiles pour comprendre les différentes phases du développement de l'attention.

Le *foyer d'attention* est ce sur quoi l'attention doit se concentrer ou se focaliser. Dans la tradition bouddhiste, ce foyer est un objet d'attention vertueux comme, par exemple, une image de Bouddha, un symbole religieux ou encore un mantra. Pour certaines formes de pratiques de méditation, un foyer ordinaire (comme un objet coloré) pourra être utilisé.

Le début de la pratique consiste à *porter attention* sur le foyer d'attention afin d'en obtenir la meilleure perception possible. *Porter attention* signifie amener l'esprit à avoir le foyer d'attention comme contenu.

La *vigilance* consiste à pouvoir observer ce qui se passe dans l'esprit lorsqu'il fait effort de mettre toute son attention sur le foyer préalablement choisi. C'est la *vigilance* qui permet de détecter les distractions qui sont ici, dans l'entraînement, les pertes d'attention sur le foyer.

La *remémoration* est la faculté qui permet à l'esprit de se rappeler le foyer d'attention. Il sera impossible d'apprendre à se concentrer si l'esprit oublie le foyer ainsi que la volonté de mettre son attention sur le foyer. La *vigilance* permet de voir ce qui se

passer dans l'esprit, comme les nouveaux contenus d'attention qui se sont subrepticement substitués au foyer d'attention. Même si la *vigilance* est excellente, l'attention ne sera pas remise sur le foyer (après distraction) si la *remémoration* est faible : l'esprit oublie qu'il doit se remettre sur le foyer. Alors la concentration ne se développe pas, la pensée continuant à tourner en suivant les associations karmiques.

La *vigilance* et la *remémoration* sont les deux principaux facteurs de contrôle de l'attention établie sur le foyer.

Après la découverte d'une distraction découverte, l'esprit est replacé sur le foyer. C'est l'opération de *replacement*. Après une période d'entraînement plus ou moins longue, l'attention pourra être placée en continu sur le foyer. Il n'y aura plus de *replacement* sporadique.

L'attention peut être claire ou bien obscure (léthargique comme avant une plongée dans le sommeil profond). Même si la conscience est concentrée sur le foyer (sans distraction), elle n'est pas nécessairement très forte ou claire. Elle pourrait même être léthargique et induire un état de sommeil.

L'*état de concentration* est le placement de l'attention sur le foyer sans distraction. Il atteint sa perfection lorsqu'il peut être maintenu aussi longtemps qu'il est désiré et avec une forte attention dénuée de léthargie.

Le processus d'entraînement peut être divisé en neuf principales phases.

La première phase s'amorce avec l'esprit ordinaire prenant la décision de porter son attention, sans distraction. Sur un foyer préalablement choisi. Les distractions sont récurrentes et l'esprit prend du temps à s'en apercevoir. La *vigilance* et la *remémoration* sont faibles, l'esprit pouvant se mettre à « voyager » dans toutes les directions. Le principal défi est de se rendre compte rapidement des distractions (par la *vigilance* et la *remémoration*) afin de remettre l'attention sur le foyer. Lorsque l'esprit arrive à expérimenter une phase d'attention sur le foyer dont la durée est nettement plus longue que la durée moyenne initiale, l'*établissement préliminaire de l'esprit* est atteint. Asanga appelle cet état *tenir la pensée*.

La deuxième phase s'amorce avec le précédent type d'attention. Bien des imperfections sont encore présentes. Quand le foyer d'attention est perdu, l'esprit prend du temps à en faire la détection par la *vigilance* et à se rétablir sur le foyer. Les périodes d'attention continue sont encore trop courtes. La deuxième phase s'achève lorsque l'esprit (malgré ses imperfections de *vigilance* et de *remémoration*) a été en mesure de faire durer une période d'attention continue pendant au moins cinq minutes. Alors est obtenu l'*établissement continu de l'esprit*, le terme de la deuxième phase d'entraînement. Asanga appelle cet état *contenir la pensée*.

Au cours de la troisième phase, l'objectif principal est d'obtenir une *vigilance* et une *remémoration* qui permettent rapidement (voire instantanément) de percevoir la distraction au moment où elle se produit afin de rétablir sans délai l'attention sur le foyer et d'entreprendre une autre phase d'*établissement continu de l'esprit*. Lorsque la

vigilance et la remémoration ont atteint cette qualité de promptitude, l'état obtenu est appelé *rétablissement de l'esprit*. Asanga l'appelle *retenir la pensée*.

Les quatre dernières phases de l'entraînement consistent à augmenter les forces de vigilance et de remémoration. Elles visent aussi à intensifier la clarté de l'attention, à éliminer les périodes de léthargie puis à réduire l'effort nécessaire au maintien de l'attention.

La quatrième phase s'amorce avec le troisième état, appelé le *rétablissement de l'esprit*. Avec l'entraînement, les distractions semblent cesser complètement. Le quatrième état possède un contenu phénoménologique réellement proche de la *concentration parfaite (samadhi)*. Mais ce n'est pas tout à fait cela pour deux principales raisons : (1) la vigilance et la remémoration détectent encore des quasidistractions qui nécessitent des efforts d'opposition pour maintenir l'attention sur le foyer et (2) la clarté de l'attention est encore fluctuante et peut descendre vers la léthargie ou connaître des états d'exaltation fort susceptibles de devenir de nouveaux foyers d'attention se substituant au premier. Lorsque l'attention peut demeurer sur le foyer sans distraction – malgré les quasidistractions conjoncturelles et les fluctuations de clarté de conscience –, cet état est appelé l'*établissement proche de l'esprit*. Asanga l'appelle *soutenir la pensée*.

La cinquième phase est atteinte lorsque l'esprit est en mesure de garder l'attention sur le foyer sans expérimenter de léthargie, tout en maintenant une certaine pression d'effort. Les états d'excitation et les quasidistractions sont encore possibles. Ceci est appelé la *discipline de l'esprit*. Asanga le nomme *dompter l'esprit*.

La sixième phase est atteinte lorsque l'esprit en arrive à éliminer également les possibles distractions dues à une extrême intensification de la conscience en concentration. Les états de félicité induits par la forte attention peuvent se mettre en concurrence avec le foyer d'attention. Au cours de cette sixième phase, l'esprit s'efforce de contrôler ces états d'excitation de sorte que le flux d'attention reste paisible et fixé sur le foyer. Les quasidistractions sont maintenant inexistantes. Le contrôle de l'excitation peut prendre un certain temps à s'effectuer, mais jamais le foyer d'attention n'est complètement perdu. Cet état est appelé la *pacification de l'esprit*. Asanga l'appelle *apaiser la pensée*.

La septième phase est atteinte lorsque l'esprit peut maîtriser les possibles distractions induites par l'excitation de clarté d'une manière presque instantanée, avec peu d'effort. L'esprit est sans distraction ou quasidistraction. Cet état est appelé la *pacification complète de l'esprit*. Asanga l'appelle le *sous-apaisement de la pensée* dans la mesure où l'effort d'apaisement est ici minimum.

La huitième phase est atteinte lorsque l'esprit peut maîtriser les possibles manifestations d'excitation avec un effort minimal. L'esprit garde l'attention sur le foyer sans la moindre distraction ou quasidistraction. Une résiduelle impression d'effort

Dans son traité *Faire la différence entre le milieu et les extrêmes*³, il décrit les cinq fautes et explique les huit antidotes qui permettent de les corriger^a.

de contrôle demeure cependant. Cet état est appelé l'*accomplissement de la focalisation de l'esprit*. Asanga l'appelle la *pensée rendue unilinéaire*.

La neuvième phase est atteinte lorsque l'*esprit en focalisation* (huitième état) réussit à éliminer complètement l'impression résiduelle d'effort. L'attention, la vigilance et la remémoration semblent alors opérer de concert et sans trace d'effort. Elles ressemblent à une faculté instinctive qui peut être mise en œuvre de manière analogue à une respiration ou l marche. Les facultés de vigilance et de remémoration sont intégrées à l'attention et forment une substance relativement homogène. Tsongkhapa donne la description suivante de cette neuvième forme de concentration. « [...] une fois que ton esprit est affermi avec remémoration sur l'objet de méditation [le foyer], même si tu ne cultives pas la remémoration et la vigilance, ta contemplation est capable de se maintenir sur le foyer continuellement, pour une très longue période de temps, sans être interrompue par une dispersion. Puisque l'effort n'est pas nécessaire pour maintenir un flux continu de remémoration et de vigilance, on dit que cette concentration est sans effort ou n'a pas besoin d'être effectuée d'une manière appliquée. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 76) Ce dernier état est appelé l'*établissement équanime*, l'*établissement calme* ou l'*établissement serein* (*shamatha*). On l'appelle aussi l'*état de concentration parfait* (*samadhi*). Pour Asanga, il s'agit de l'*unification de la pensée*.

Lorsque le pratiquant atteint ce dernier type de conscience, il met simultanément un terme à une incarnation incontrôlée dans le *monde du désir*. Il est vraisemblable qu'il s'incarne dans le *monde de la forme* ou dans le *monde sans forme* s'il n'a pas, avant sa mort, atteint une libération individuelle complète.

L'excellence de la *vue pénétrante* est atteinte lorsque le disciple peut effectuer une synthèse entre la méditation analytique et l'*établissement calme*. Le développement de la *vue pénétrante* possède des formes différentes (de qualités croissantes) qui suivent le développement de la concentration. L'excellence de la *vue pénétrante* présuppose le *établissement calme* ou la *concentration parfaite* (*samadhi*), bien qu'elle ne s'y résume pas. Les deux facultés sont par essence différentes et cependant tout à fait complémentaires sur le plan de l'accès à une sagesse supérieure.

^a Les fautes sont les principaux obstacles qu'il faut surmonter pour arriver à maîtriser l'*établissement calme de l'esprit* (le *samadhi* de la neuvième étape d'entraînement).

Dans *Faire la différence entre le milieu et les extrêmes*, Maitreya ne parle pas uniquement des fautes du processus du développement de la concentration, au sens le plus strict possible (*Middle beyond Extremes* (2006), ch. V, versets 11 et 12, pp. 134 et

3. Le texte de Maitreya, *Faire la différence entre le milieu et les extrêmes* (*Madyāntavibhāṅga, dBus dang mtha' rnam par 'byed pa*, P5522, vol. 108) est constitué de cinq chapitres présentant la perspective de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*). Le terme *milieu* se réfère ici à la perspective selon laquelle les objets de perception et la conscience percevant ne sont pas des entités réellement séparées. Les deux *extrêmes* sont (1) la perspective selon laquelle les choses ont une existence extérieure et sont des entités séparées de la conscience qui les perçoit et (2) la perspective selon laquelle, si les choses n'ont pas d'existence de cette sorte (séparées de la conscience percevant), elles ne peuvent être existantes. La partie du texte qui traite des cinq obstacles et des huit antidotes est appelée *L'examen du chapitre sur la culture des antidotes*^a. On se réfère ici

135). Il parle aussi de quelques autres erreurs de l'entraînement au sein du *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Les *cinq fautes* d'un entraînement (au sens large) sont (1) la paresse (2) l'oubli des enseignements (3) la léthargie ou l'agitation (4) la non application d'une règle ou force en temps opportun et (5) l'application d'une règle ou d'une force en temps non opportun (*Middle beyond Extremes* (2006), ch. IV, verset 4, p. 106). Maitreya donne la liste suivante des huit antidotes : (1) l'intention vertueuse (2) l'effort (3) la foi en la vérité de l'intention vertueuse (4) la souplesse ou la flexibilité en tant qu'énergie vitale particulière (5) la remémoration de l'intention (6) la vigilance en tant que capacité à s'observer (7) la volonté ferme d'éliminer les facteurs d'opposition au moyen des antidotes et (8) l'équanimité de l'esprit qui permet l'accomplissement clair d'un entraînement (*Middle beyond Extremes* (2006), ch. IV, verset 5, p. 107). Les huit antidotes ne valent pas uniquement pour l'entraînement à l'*établissement calme*.

^a Le chapitre IV du traité de Maitreya, *Faire la différence entre le milieu et les extrêmes*, est intitulé *Le sentiment de la pratique*. Plusieurs des enseignements du chapitre se retrouvent dans le chapitre VIII de la version tibétaine du *Sutra du dévoilement du sens profond* (*Samdhinirmocana Sutra : L'explication des mystères* (1935), pp. 209-235). Le Bouddha s'adresse ainsi au Bodhisattva Maitreya : « Tu as interrogé l'Ainsi-allé sur le parfait et très pur chemin du Yoga; tu as dans le Yoga une habileté très sûre. Bien, très bien! Je t'ai enseigné le parfait et très pur chemin du Yoga, et tous les grands illuminés du passé et du futur l'ont enseigné et l'enseigneront de la sorte. C'est à lui que les fils et

à un chapitre du *Discours du dévoilement du sens profond* (*Samdhinirmocanasūtra, mDo sde dgongs 'grel*, P 774, vol. 29).

Lorsque nous essayons de développer un esprit *établi calmement*, il est essentiel de pratiquer continuellement avec le même objet de focalisation. On n'arrivera jamais à faire du feu en frottant deux pièces de bois si l'on interrompt l'opération avant le temps. Le succès ici dépend de la continuité de la pratique^a.

Dans nos efforts pour aider les autres, nous sommes sérieusement limités par un manque de connaissance. Il y a tellement de choses que nous ignorons à notre propre sujet et sur le fonctionnement de notre esprit! Que dire de notre ignorance au sujet des autres, de leurs besoins et capacités!

Habituellement, lorsque nous essayons d'apporter notre aide, il faut deviner bien des choses. Parfois nous tombons juste, parfois non. En s'appuyant sur les différentes formes de

les filles de famille devront consacrer leur énergie. » (*Ibid.*, p. 235) Les enseignements de Maitreya méritent notre plus soutenue attention.

^a Cet enseignement de Geshe Sonam Rinchen peut faire controverse. Certaines écoles bouddhistes enseignent que, pour éviter l'ennui et la perte d'intérêt, il est possible de varier les objets de focalisation au début de l'entraînement. Les habiletés d'attention qui se développent avec un foyer particulier ne se perdent pas lorsque le foyer d'attention est modifié. Bien entendu, dans les dernières phases d'entraînement, il conviendrait de s'appliquer avec force sur un seul objet focal afin de pouvoir accéder à un niveau de concentration supérieur. Une fois l'*établissement calme* (le *samadhi*) atteint, il est possible de prendre n'importe quel contenu ou objet comme foyer de concentration.

Au cours de l'entraînement, il faut maintenir un effort de pratique continu. Ce peut être, par exemple, six séances d'une heure chaque jour. Une amorce d'entraînement pourrait se faire en lui consacrant seulement dix minutes par jour. L'important est de maintenir une constance. Les dernières étapes seront plus intenses, pouvant se prolonger sur plusieurs heures à la fois.

perception supérieure ou de cognition supérieure, notre activité de service sera toujours appropriée.

La première forme de perception supérieure est la *connaissance des exploits miraculeux*. Grâce à elle, nous pouvons visiter les domaines de Bouddhas et faire des offrandes aux êtres illuminés. Nous pouvons, sans effort, trouver et réunir les étudiants avec qui nous avons de forts liens karmiques. De cette façon, nous sommes capables de leur offrir une aide appropriée qui s'appuie sur une *connaissance juste de l'esprit des autres*.

Cette dernière est la deuxième forme de connaissance supérieure, par laquelle on peut discerner chez les gens leurs dispositions naturelles, intérêts, capacités et autres traits variés. Nous pouvons alors leur transmettre des enseignements qui sont entièrement appropriés à leurs différents besoins.

La troisième forme de perception supérieure est la *claire-audience* qui nous permet d'entendre ce qui se passe dans les domaines de Bouddhas. C'est considérablement moins cher que le téléphone! Elle nous permet d'apprendre facilement les langues de nos étudiants dans le but de communiquer avec eux directement.

La quatrième forme de perception supérieure est la *connaissance des lieux passés*, soit la mémoire des naissances antérieures. Elle permet de se rappeler des personnes et des enseignants spirituels avec lesquels nous étions proches ainsi que les pratiques avec lesquelles nous aurions une certaine familiarité. Nous pouvons alors retrouver ces enseignants dans notre vie présente et poursuivre les entraînements qui nous

sont déjà connus. De cette façon, il nous est possible de progresser plus rapidement.

La cinquième forme est la *connaissance des émotions de bonheur ou de tristesse* que les autres peuvent éprouver. Lorsque nous comprenons ce qu'ils éprouvent, notre aide leur sera apportée conformément à leurs besoins.

La sixième forme est la *connaissance portant sur la cessation des contaminations*. Il s'agit d'une compréhension personnelle – obtenue par la méditation et la perception supérieure – des sentiers qui conduisent à la libération. En nous appuyant sur elle, nous savons alors comment transmettre adéquatement cette connaissance des sentiers aux autres^a.

^a Dans son autocommentaire à la *Lampe*, Atisha présente la liste suivante des six connaissances supérieures pouvant être obtenues par l'*établissement calme de l'esprit* : (1) la connaissance supérieure de la vision divine (2) la connaissance supérieure de l'écoute divine (3) la connaissance supérieure télépathique (4) la connaissance supérieure des vies antérieures (celles du méditant et des autres) (5) la connaissance des pouvoirs miraculeux et (6) la connaissance supérieure que toutes les impuretés ont été détruites (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 203). La liste donnée par Geshe Sonam Rinchen diffère légèrement de la précédente. Elles sont parfaitement compatibles.

Voici, en résumé, la correspondance entre la liste de Geshe Sonam Rinchen et celle d'Atisha.

1. La connaissance des exploits miraculeux est la connaissance supérieure 5 d'Atisha.
2. La connaissance juste de l'esprit des autres est la connaissance supérieure 3 d'Atisha.
3. La claire-audience est la connaissance supérieure 2 d'Atisha.
4. La connaissance des lieux passés est la connaissance supérieure 4 d'Atisha.
5. La connaissance des émotions de bonheur et de tristesse est aussi la connaissance supérieure 3 d'Atisha.
6. La connaissance portant sur la cessation des contaminations est la connaissance supérieure 6 d'Atisha.

Puisque les Bodhisattvas se dévouent complètement au bien des autres, ils utilisent ces habiletés uniquement dans un but de bienfaisance. Les êtres célestes, les êtres de l'état intermédiaire et les esprits affamés naissent avec des formes partielles et limitées de perception supérieure^a. Quand un rêve ou une

Dans la liste du Geshe, il manque une référence explicite à la connaissance supérieure de la vision divine d'Atisha, la première mentionnée par lui. Cependant, le Geshe s'y réfère au paragraphe où il parle de sa première connaissance supérieure appelée *connaissance des exploits miraculeux*. La vision divine est soit (1) la capacité de voir, par clairvoyance, ce qui se passe dans les mondes de dieux et de Bouddhas ou (2) la capacité de se rendre dans ces mondes avec un corps d'émanation adapté et de voir ce qui s'y passe par les sens appartenant à ce corps. Le Geshe mentionne deux formes de connaissances supérieures qu'Atisha résume par la connaissance télépathique. C'est la *connaissance juste de l'esprit des autres* (la deuxième) et la *connaissance des émotions de bonheur et de tristesse* (la cinquième).

En plusieurs sutras, le Bouddha a enseigné que toutes les perceptions miraculeuses et tous les modes d'action miraculeux sont fondés sur quatre bases. Ce sont les *quatre bases des pouvoirs miraculeux* que le Geshe mentionne en premier et qu'Atisha met en cinquième place. La connaissance de ces bases est au fondement de toutes les habiletés miraculeuses et n'est pas l'une d'entre elles. Cependant, la juste connaissance de ces quatre bases constitue réellement une connaissance supérieure éminemment utile. Pour cette raison, elle peut être mentionnée en premier dans une liste de perceptions et de puissances miraculeuses.

Chacune des quatre bases s'appuie sur quelque état de concentration supérieure, idéalement l'*établissement calme* (*shamatha*). Voir, sur cette question, les *Discours reliés sur les bases de la puissance spirituelle* (*Iddhipadasamyutta*) dans *La corbeille des discours reliés* (*Samyutta nikaya, sutta 51*). En anglais : *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), pp. 1718-1749.

^a Les dieux du *monde du désir* et du *monde de la forme* ont différentes sortes d'habiletés regroupées en deux principales catégories : (1) les habiletés magiques et (2) les habiletés de clairvoyance. Lorsqu'un être humain meurt, son esprit se détache du corps et adopte éventuellement une forme corporelle hallucinée, assez semblable à celle qu'il est possible d'avoir en rêve. Dans cet *état intermédiaire* (entre la mort et une renaissance), l'esprit possède quelques habiletés de clairvoyance. Il peut voir à de grandes distances et entendre des paroles qui sont prononcées au chevet de sa dépouille. C'est l'une des raisons, d'ailleurs, pour laquelle le *Livre des morts* tibétain (le *Bardo Thodol*) est récité par les moines au chevet du mourant ou de la dépouille. L'esprit en

intuition s'avère correspondre à quelque événement ultérieur, nous nous mettons à croire posséder quelques habiletés clairvoyantes. Les Bodhisattvas font des efforts conscients et systématiques pour développer des formes fiables de perception extrasensorielle afin de venir en aide aux autres. L'état profond de concentration sur lequel dépendent ces formes fiables de perception extrasensorielle est le même pour tous les types d'entraînement, qu'ils soient bouddhistes ou non^a. Lorsqu'il est accompagné d'une prise de refuge dans les Trois Joyaux, il devient une pratique bouddhiste. Lorsqu'il est accompagné d'une forte volonté de se libérer de l'existence cyclique, il devient une cause de libération. Lorsqu'il est accompagné de l'*intention altruiste* d'atteindre l'illumination pour le bien des êtres vivants, il devient un entraînement du *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Selon la tradition du sutra, un esprit *calmement établi* est nécessaire pour atteindre l'*expérience intuitive particulière*^b.

état intermédiaire est susceptible d'entendre le contenu du livre et se rappeler certains enseignements fondamentaux.

Les esprits affamés fantomatiques (les *Pretas*) ont parfois des habiletés limitées de perceptions supérieures.

^a Dans les *Aphorismes du Yoga* de Patanjali, le chapitre III est entièrement consacré au développement des habiletés et perceptions supérieures (les *siddhis*). Le facteur essentiel de l'entraînement est la *concentration parfaite* (le *samadhi*).

^b La *vue pénétrante* (*vipashyana*) est une faculté qui donne accès à des aspects ou dimensions moins immédiatement évidents d'un objet focal d'analyse. Une réflexion analytique qui arrive à percevoir des caractéristiques peu évidentes d'un objet est un exemple de *vue pénétrante*. Un autre exemple est l'analyse logique qui permet de tirer quelques conclusions d'un ensemble initial d'affirmations. Une perception clairvoyante des aspects cachés d'un objet est une *vue pénétrante* miraculeuse ou yogique. Ainsi, les trois formes principales de *vue pénétrante* sont (1) l'explicitation de caractéristiques par

Selon le tantra, ce type d'esprit est également nécessaire pour

la réflexion (2) la déduction logique et (3) la perception clairvoyante (ou yogique) d'aspects non ordinairement visibles pour l'être humain et qui ne peuvent être découverts par les deux approches précédentes.

Dans le contexte du sentier d'éveil, la méditation de *vue pénétrante* devrait être associée à un *établissement calme* (*shamatha*). Par la *concentration parfaite* (*samadhi*), les deux premières formes de *vue pénétrante* sont grandement améliorées et il est éventuellement possible de leur ajouter la troisième forme, la perception clairvoyante ou yogique permettant d'appréhender le profond.

Ainsi, l'excellence de la *vue pénétrante* est atteinte lorsque lui est superposé un *établissement calme*, soit un état de *concentration parfaite* (*samadhi*). Cela pourrait, à première vue, sembler paradoxal puisque l'établissement calme a été défini (sommairement) comme une fixité de l'esprit sur un seul objet focal. Les méditants chevronnés savent d'expérience qu'il est possible d'effectuer une réflexion sur un objet en étant toujours dans un état de *concentration parfaite*, à chacune des étapes de la réflexion, même si le contenu de la focalisation d'attention change selon le cours de la réflexion.

L'*expérience intuitive particulière* peut être interprétée comme cette *vue pénétrante* qui opère de concert avec un *établissement calme*.

Dans le contexte d'une démarche d'éveil, la *vue pénétrante* excellente (en synthèse avec le *samadhi*) devra se porter en priorité sur la vacuité, initialement découverte sur le support d'une méditation analytique. À partir d'un certain moment de l'entraînement, cette *vue pénétrante* excellente – se portant sur l'image conceptuelle de vacuité – donne lieu à une expérience non conceptuelle de la vacuité. Ceci correspond au *sentier de la vue*. Au sortir de cette première contemplation de vacuité – donc au sortir du sentier de la vue –, le Bodhisattva (maintenant un *Arya*) s'engage sur le *sentier de méditation* (en dix niveaux).

Dans le *Discours du dévoilement du sens profond*, le Bouddha a expliqué que les objets focaux préférentiels de la *vue pénétrante* excellente (en synthèse avec le *samadhi*) sont les *limites des phénomènes* et l'*accomplissement du but* (*Wisdom of Buddha* (1995), p. 149). L'expression limite des phénomènes se réfère aux aspects les plus profonds du réel comme, par exemple, la vacuité et le déploiement phénoménal (incluant le karma). L'expression *accomplissement du but* sera abordée dans une prochaine note.

Il est donc concevable que le Geshe, par l'expression *expérience intuitive particulière*, se réfère à la *vue pénétrante* excellente (en synthèse avec le *samadhi*) dont l'objet focal serait, par exemple, la vacuité. Quoi qu'il en soit de cette éventualité, le sens principal évoqué est la *vue pénétrante* excellente.

réaliser l'étape de génération et l'étape d'achèvement de la pratique tantrique^a.

Atisha insiste sur l'importance de cet esprit *établi calmement* en tant que fondement de la perception supérieure. Shantideva – en accord avec d'autres grands maîtres – souligne que seule l'expérience intuitive de la réalité permet d'éliminer l'ignorance à la source de l'existence cyclique et que l'esprit *établi calmement* est une condition nécessaire au développement d'une telle *expérience intuitive*^b.

Même si nous ne réussissons pas à développer cet état supérieur de stabilisation méditative, nous pouvons améliorer la stabilité mentale et la concentration. Ceci aura pour effet de rendre la méditation, les prières quotidiennes et la pratique de la vertu beaucoup plus efficaces. Si nous souhaitons réaliser la moindre chose d'importance, il faut apprendre à se concentrer.

^a Dans la démarche du *tantra du yoga le plus élevé (anuttara yoga tantra)*, les deux principales étapes sont la *phase de génération* et la *phase d'achèvement* (ou de réalisation ou d'accomplissement). La phase de génération consiste à visualiser une divinité tantrique au sein de son monde pur (*mandala*) en ayant l'esprit dans un état de *concentration parfaite (samadhi ou shamatha)*. L'objectif est de faire en sorte que toutes les sensations possibles soient conceptualisées selon la logique du monde pur (*mandala*) visualisé. Cette opération de *génération* peut être effectuée si l'esprit maîtrise l'établissement calme.

Dans la phase de réalisation, le pratiquant concentre l'esprit sur les souffles subtils du corps afin, principalement, d'ouvrir des centres (*cakras*) et de purifier complètement des veines subtiles (*nadis*). Idéalement, cette opération se fait aussi au moyen d'un *établissement calme* de l'esprit. À la *phase de réalisation*, le yogi fait une synthèse entre la vision du monde pur (*mandala*) qui a été générée et les puissantes énergies qui sont extraites des structures subtiles du corps.

Nous reviendrons sur la dynamique tantrique au chapitre 6.

^b L'expérience intuitive de la réalité est la *vue pénétrante* (en synthèse avec le *samadhi*) dont le foyer d'attention est la vacuité.

Dans *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, au chapitre consacré à la vigilance mentale, Shantideva nous rappelle que les distractions affaiblissent tout ce que nous faisons :

Celui qui connaît la réalité a dit que même les récitations et les ascèses sont pratiquées pendant très longtemps. Cette pratique perd alors tout son sens si elle est faite avec un esprit distrait.

L'explication sur le moyen d'obtenir la perception supérieure par le développement d'un esprit *établi calmement* comporte trois parties. Premièrement, les prérequis sont présentés. Ensuite est décrit le moyen de cultiver l'*établissement calme*. Enfin, il est fait référence aux grands bienfaits obtenus par son obtention.

(39) Aussi longtemps que les conditions d'établissement calme ne sont pas complètement réunies, la stabilisation méditative ne sera pas obtenue, même s'il fallait méditer vigoureusement pendant mille ans.

(40) Alors, préservant soigneusement les conditions mentionnées dans le Chapitre sur le compendium de stabilisations méditatives, choisis un objet vertueux quelconque et focalise ton esprit sur lui.

Sans réunir les conditions nécessaires qui contribuent au développement d'un esprit *établi calmement*, nous pourrions méditer sans succès pendant un millier d'années. Dans *Les*

étapes de l'Auditeur, Asanga dresse une liste de treize conditions. Mais ici, Atisha nous recommande d'aller consulter le *Chapitre sur le compendium de stabilisations méditatives*⁴ pour découvrir les prérequis essentiels.

4. *Samādhisambhāraparivarta, Ting nge 'dzin tshogs kyi le'u*, P 5444, vol. 103, par Bodhibhadra. Ce dernier succéda à Naropa en tant que gardien de la porte nord à l'université monastique de Nalanda. Seuls étaient nommés à ce genre de fonction les érudits éminents capables de défendre les principes philosophiques bouddhistes dans l'éventualité où un individu essaierait de les invalider au cours d'un débat public. Il leur fallait aussi être en mesure d'offrir un défi intellectuel de taille à ceux souhaitant entrer au monastère.

Dans son autocommentaire sur la *Lampe*, Atisha dit que ce traité fut écrit par son maître Bodhibhadra, lequel mentionne neuf facteurs^a. Le premier est l'élimination des influences démoniaques qui opèrent comme des obstacles à la pratique des enseignements et à l'accomplissement de notre propre bien ainsi que celui des autres. Bien que nous rencontrions parfois des obstacles extérieurs, les principales sources d'obstructions sont à l'intérieur de l'esprit. Elles proviennent de notre esprit préoccupé par une panoplie de choses hétéroclites. Nous devons éliminer cette dispersion.

^a Dans son autocommentaire à la *Lampe*, Atisha mentionne les neuf membres suivants : (1) le renoncement (2) la préparation (3) l'évitement (4) la suppression de l'anxiété (5) l'insatisfaction relativement au monde (6) la remémoration des avantages (7) la diligence (8) l'intégration et (9) les moyens de demeurer (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 205). Ne donnant pas les définitions, il recommande au lecteur d'aller les découvrir dans le texte de Bhodibhadra.

La deuxième condition nécessaire au développement de l'esprit établie calmement consiste à étudier suffisamment le sujet. Cela nous permet de savoir comment pratiquer correctement et œuvrer à l'accomplissement de notre propre bien ainsi que celui des autres. Certaines personnes entretiennent la fausse conception que la méditation n'exige aucun effort d'étude. Mais si nous n'écoutons pas les enseignements ni ne les étudions, notre approche de la contemplation sera superficielle et nous serons dans l'incertitude sur la manière de procéder.

La troisième condition est de s'interdire d'enseigner et d'œuvrer au bien des autres avant d'avoir discipliné notre esprit et développé la perception supérieure. L'enseignement du Bouddha que nous apportons aux autres s'inspire de l'intention de les aider à discipliner leurs esprits. À moins de savoir contrôler notre propre esprit, nous ne sommes pas dans la meilleure position pour offrir des conseils. La diffusion d'enseignements florissants dépend de la conduite de ceux qui les maintiennent et propagent. Par la pratique et l'adoption d'une conduite pure, ils donnent un exemple aux autres. Les enseignements portent sur les moyens d'éliminer la confusion et l'ignorance de l'esprit. Ils visent à créer les causes du bonheur. Si nous souhaitons aider les autres à avancer sur le sentier, il faut que nous mettions en pratique les enseignements. C'est cela qui montre que les enseignements sont florissants et non la présence d'immeubles comme les temples et monastères. Cependant, si nous pratiquons sincèrement, il y a encore beaucoup de choses à faire pour les

autres – l’enseignement, par exemple – même avant d’avoir obtenu le parfait contrôle mental et les perceptions supérieures.

La quatrième est résumée par l’expression *arrêter la douleur*. Il est possible, par exemple, que nous ayons fait des études approfondies sur le sujet. Cependant, au lieu d’utiliser ces connaissances pour effectuer une transformation intérieure – et éliminer les émotions perturbatrices –, nous les utilisons pour obtenir le respect et acquérir d’autres avantages. Ce type de comportement ressemble à celui d’une personne en train de mourir de soif, perdue à la dérive au beau milieu de l’océan. Que nous obtenions le respect et d’autres gratifications, cela a bien peu d’importance si nous continuons à vivre les affres de la souffrance mentale provenant des émotions perturbatrices. Shantideva nous avertit de ne pas chercher à devenir des érudits attachés aux marques de respect comme, par exemple, les hommages. Toutefois, dans la prière d’aspiration qui termine *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, il fait le vœu que les personnes érudites soient honorées, car il souhaite que tous les êtres puissent réaliser leurs désirs.

La cinquième condition consiste à développer une aversion pour l’ensemble de l’existence cyclique et non seulement pour la vie présente. Comme il a déjà été mentionné plus avant, sans l’aspiration à se libérer de l’existence cyclique, notre pratique de l’*établissement calme* ne constituera pas une cause de libération.

La sixième condition consiste à se rappeler les bénéfices provenant du développement d’un esprit établi calmement. La joie et la paix au sein de nos activités physiques, verbales et mentales sont des effets expérimentés au cours de cette vie.

Puisque le développement de l'*établissement calme* est une pratique positive, elle contribue à prévenir les mauvaises renaissances et nous permet de visiter les terres de Bouddha en tout temps.

Dans *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*, au chapitre portant sur la concentration, Shantideva consacre quatre vers à décrire les joies de la vie recluse et la vie simple nécessaire à la pratique de l'*établissement calme*. Il s'exprime ainsi :

Quand donc serai-je en mesure de vivre dans la forêt en compagnie des cerfs, oiseaux et arbres qui jamais ne parlent de manière déplaisante et dont la présence est une source de joie?

Si vous appréciez la vie urbaine et que vous aimez vous trouver « là où se passe l'action », la pratique de l'*établissement calme* n'est pas faite pour vous! Le mot tibétain qui désigne un monastère⁵ signifie littéralement un endroit isolé.

5. *dgon pa*.

Cependant, nous avons des moines qui préfèrent se trouver en ville. Ils n'ont pas la bonne profession! La réclusion physique signifie que l'on est éloigné de toutes les préoccupations mondaines. Il est également nécessaire de se tenir loin de l'agitation mentale. Comme notre vie serait paisible sans ces deux types d'agitation!

Le septième prérequis est l'effort enthousiaste. Pour éveiller notre intérêt, nous réfléchissons aux bienfaits d'avoir un esprit

établi calmement et le style de vie du reclus. Mais nous devons aussi reconnaître l'impermanence de notre vie humaine, son formidable potentiel et la difficulté de prendre une naissance sous cette forme. Quand nous réalisons à quel point la vie est courte, alors peuvent s'accroître l'enthousiasme pour la pratique et la détermination à faire des efforts.

La huitième condition consiste en différentes combinaisons de deux facteurs. Nous souhaitons réaliser les deux types de corps d'un être illuminé : le corps de vérité-sagesse et les corps formels. Nous y arrivons en éliminant les deux types d'obstructions : celles qui font obstacle à la libération et celles qui font obstacle à la connaissance de tous les phénomènes. Nous recherchons un état qui dépasse autant l'existence cyclique que la paix solitaire. Cet état est atteint en associant les moyens habiles à la sagesse ainsi qu'en associant l'*établissement calme* à l'*expérience intuitive particulière*^a. Comme préparation au développement de l'*établissement serein*, nous devons acquérir suffisamment de connaissances sur la pratique grâce à l'écoute d'enseignements et à l'étude. Nous devons soutenir une telle démarche d'étude en créant une puissante énergie positive.

La neuvième condition consiste en la mise en œuvre des moyens qui permettent la stabilisation de l'esprit. Nous devons trouver un endroit calme, réunir de la nourriture, des vêtements et s'entourer de quelques amis. Il nous faut établir une routine

^a Selon le contexte, cette *expérience intuitive particulière* est la *vue pénétrante*, pouvant s'exercer indépendamment de l'*établissement calme*. En synthèse avec cette *concentration parfaite*, la *vue pénétrante* atteint son excellence. C'est en s'appuyant sur cette faculté que le Bodhisattva peut contempler, d'une manière non conceptuelle, la vacuité et progresser sur le *sentier de méditation* (en dix niveaux) jusqu'à l'éveil final.

d'entraînement qui soit adaptée à notre constitution physique et notre tempérament. Ayant réuni l'ensemble de ces conditions propices, nous devons pratiquer selon les instructions contenues dans le texte de Maitreya, *Différencier le milieu des extrêmes*, et nous départir des cinq obstacles à l'établissement calme par l'application des huit antidotes.

Dans le *Grand traité sur les étapes de la voie*, Tsongkhapa mentionne six principales conditions propices au développement de l'établissement tranquille. La première est de demeurer en un endroit favorable. Dans *L'ornement aux discours du Grand véhicules (Mahayana)*, Maitreya le décrit en ces termes:

*À l'endroit où une personne intelligente pratique, les
denrées nécessaires se trouvent facilement et le site est
bon. Le sol est d'excellente qualité et de bons amis sont
présents. On y trouve aussi tous le matériel nécessaire au
bonheur du pratiquant^a.*

^a Il s'agit du verset 7 du chapitre XIII intitulé *L'initiative*. La version condensée se lit comme suit : « Une place de bonne acquisition, de bonne habitation, de bon sol, de bonne compagnie, de bonne application, pourvue de vertus, c'est là que le Sage doit prendre l'Initiative. » (*Mahayana Sutralamkara : Exposé de la doctrine du grand véhicule* (1911), tr. de Sylvain Lévi, p. 155) Voici la glose qu'en donne Asanga : « Il [Maitreya] montre en quatre groupes l'activité sans négligence, par une installation appropriée, etc. Dans ce vers-ci [XIII, 7], c'est l'installation appropriée qu'il fait voir. « De bonne acquisition »; on y trouve sans peine des ressources nécessaires à la vie, haillons, aumône de nourriture, etc. « De bonne habitation »; il n'y habite pas de mauvaises gens, brigands, etc. « De bon sol »; le lieu est salubre. « De bonne compagnie »; on y a une société de gens analogues en Morale et en Vue. « De bonne application »; le jour, peu de poussière et de conversation; la nuit, peu de bruit, etc. » (*Ibid.*, p. 155)

Ce devrait être un endroit où les denrées nécessaires de base, comme la nourriture et l'eau, peuvent s'obtenir facilement d'une manière éthiquement correcte. Par exemple, les choses qui sont fournies par quelques bienfaiteurs devraient avoir été honnêtement acquises, autrement notre pratique pourrait en être affectée défavorablement.

Un exemple de bon endroit est un lieu où de grands êtres ont pratiqué. Leurs bénédictions en ont fait une zone de puissance qui peut nous offrir une quantité d'énergie positive supérieure. Notre pratique contribue également à accentuer cette énergie positive. Un site sacré de ce genre transmet un sentiment de paix et de bien-être. Depuis un certain temps, les gens ont commencé à reconnaître la grande importance de protéger de tels endroits, peu importe leur localisation dans le monde, contre différentes formes de profanation. Les endroits où se produisent des conflits ainsi que ceux où des massacres et différentes calamités se sont produits devraient être évités. Ce n'est pas une bonne idée de vouloir s'y installer avec la prétention de croire que l'on ne saurait en être affecté. Si des esprits non humains sont présents au lieu choisi, il est préférable de s'en faire des amis plutôt que de les expulser par des méthodes courroucées.

Le lieu que nous choisissons devrait être sain et adapté à notre constitution. Pour ceux qui commencent l'entraînement, la présence d'amis dévoués qui partagent le même point de vue est préférable à une complète solitude. Les bons compagnons sont une source d'inspiration et d'encouragement. Ils ne nous permettent pas le moindre caprice.

Nous devons aussi obtenir le matériel de base, ce que résume l'expression suivante de la stance : *le matériel nécessaire au bonheur du pratiquant*. De quoi parle-t-on? Nous devons (1) écouter et étudier les enseignements (2) recevoir les initiations et instructions nécessaires sur la pratique que nous avons l'intention de mettre en œuvre et (3) éliminer les doutes de manière à nous assurer d'une solide compréhension. En l'absence de ces facteurs, notre méditation ne portera pas de fruits. Par ailleurs, la seule présence de ces facteurs, sans aucune pratique de méditation, n'induera aucun changement.

La deuxième condition est d'avoir peu de désirs. Si nous souhaitons posséder plusieurs bonnes choses, en grande quantité, notre pensée et nos énergies seront consacrées à les acquérir puis à s'en occuper, de sorte qu'il ne restera pas suffisamment de temps pour développer la concentration.

La troisième condition est de cultiver le contentement relativement aux biens qui sont déjà à notre disposition. Plus nous en avons, plus nous en sommes esclaves. C'est un obstacle à la pratique de la méditation.

La quatrième condition est de maintenir une pure discipline éthique. Pour développer un esprit *établi calmement*, nous devons surmonter les distractions mentales les plus subtiles. Cela ne peut être fait à moins d'écarter les distractions les plus grossières. Il est impossible d'y arriver sans le contrôle des comportements physiques et verbaux. En nous efforçant d'éviter les actions fautives, nous renforçons notre conviction sur le lien entre les actions et leurs effets. Nous devenons une personne en qui les autres peuvent avoir confiance.

La cinquième condition est de réduire ses occupations. Il est évident que si nous avons un horaire chargé et de nombreux rendez-vous à respecter, notre temps sera consacré à d'interminables conversations. Comme il a déjà été dit, la dispersion physique et mentale que cela entraîne constitue un obstacle à la méditation.

La sixième est d'abandonner le désir de stimulations sensorielles puisqu'il empêche d'orienter l'attention vers l'intérieur de l'esprit.

Si nous sommes en mesure de créer ces conditions intérieures et extérieures favorables ainsi que de pratiquer correctement, alors les résultats en découleront inévitablement. Sans ces facteurs positifs, nos espoirs seront vains. Même si nous n'avons pas l'intention de pratiquer intensément dans le but de développer l'*établissement calme* de l'esprit, ces prérequis offrent également des lignes directrices pour un mode de vie bon et salutaire.

Dans le sutra, quatre types d'objets de focalisation sont mentionnés en lien avec les pratiques de l'*établissement calme* et de l'*expérience intuitive*^a. Certains sont plus utiles au cours de la phase de préparation au développement de l'*établissement calme*. D'autres objets le sont davantage au

^a Le terme *sutra* se réfère aussi bien au *sentier du sutra* (s'appuyant essentiellement sur l'enseignement contenu dans les discours (*sutras*) du Bouddha) qu'à l'un ou l'autre des *sutras* du Bouddha. Le sens est déterminé par le contexte. L'expression *expérience intuitive* possède ici le sens de la *vue pénétrante* (*vipashyana*).

Dans son *Grand traité sur les étapes de la voie*, Tsongkhapa dit que l'enseignement du Bouddha est la source de cette classification des objets de focalisation (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 35). L'un des discours où cette question est abordée est le *Discours du dévoilement du sens profond*, principalement au chapitre VIII.

cours de sa réalisation effective. Certains objets d'observation seront adoptés, plus particulièrement, lorsque l'*établissement calme* aura été obtenu.

La première catégorie, celle des *objets généraux*, regroupe l'ensemble de tous les objets pouvant être pris comme foyers de méditation. Les *objets généraux* sont divisés en quatre sous-catégories: (1) les *images associées à une conceptualisation*, c'est-à-dire les objets qui sont analysés (2) les *images sans conceptualisation*, celles qui ne sont pas analysées (3) les *limites de tous les phénomènes*, soit les natures conventionnelles et ultimes des choses et (4) le *plein accomplissement de son propre but*, soit les objets de focalisation d'un esprit qui maîtrise l'*établissement calme*⁶.

6. Les objets généraux de focalisation universels (*khyab pa'i dmigs pa*) incluent les images non analytiques (*rnam par mi rtog pa'i gzugs brnyan*) et les images analytiques (*rnam par rtog pa dang bcas pa'i gzugs brnyan*). Ces deux types d'objets sont désignés à partir du point de vue de la conscience subjective qui observe l'objet focal. Le premier se réfère à la façon dont la conscience observe son objet durant la pratique de l'*établissement calme* et le deuxième se rapporte à la façon dont la conscience se relie à l'objet pendant la vue pénétrante particulière.

Le troisième groupe, les limites des phénomènes (*dngos po'i mtha'*), inclut la limite des phénomènes considérés dans leur diversité^a (*ji snyed pa'i dngos po'i mtha'*) et la limite des

^a Selon Tsongkhapa : « Dans le cas de la diversité des phénomènes, cela signifie que les cinq agrégats englobent tous les phénomènes composés; les dix-huit constituants et les douze sources englobent tous les phénomènes ; et les quatre vérités englobent tout ce qu'il importe de connaître; il n'y a rien au-delà de cela. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 35).

phénomènes considérés comme ils sont (*ji lta bai dngos po'i mtha'*), cette expression se référant à leur nature finale^a. Ils sont ainsi appelés parce que tous les phénomènes sont contenus à l'intérieur de ces limites, aucun ne pouvant être situé ailleurs. Du point de vue de la diversité des phénomènes, tous les produits peuvent être inclus dans les cinq agrégats, tous les phénomènes peuvent être inclus au sein des dix-huit constituants et les douze sources, et tout ce qui doit être connu peut être inclus au sein des quatre *Nobles vérités*. Tous ces objets de focalisation ont la même nature, déterminable par le raisonnement. Aucun d'eux n'est une exception à cela.

Le quatrième groupe, la pleine réalisation du but (*dgos pa yongs su gru bpa*), est défini selon le point de vue de l'effet. Le méditant pratique de la manière suivante. Il place son attention sur l'image d'un objet quelconque au moyen de l'*établissement tranquille*, effectue une méditation continuelle sur le même objet, se familiarise avec cette pratique et, par la force de refaire cela plusieurs fois, il devient libre de tous les obstacles qui empêchent la souplesse complète du corps et de l'esprit. Cette explication s'appuie sur la section du *Grand traité sur les étapes de la voie*, de Je Tsongkhapa, qui porte sur les objets de focalisation^b.

^a Cette *nature finale* est la vacuité, l'absence d'existence inhérente. Selon Tsongkhapa : « Dans le cas de la nature, cela signifie qu'une raison établit la vérité ou la réalité de ces objets de méditation. » (*Ibid.*, p. 35) Les deux *limites de tous les phénomènes* sont (1) les caractéristiques les plus apparentes des phénomènes relatifs et (2) la caractéristique la plus profonde ou ultime de tous les phénomènes, soit la vacuité.

^b Je cite Tsongkhapa : « La réalisation du but est posée en termes de résultat. Avec l'établissement calme ou bien la vue pénétrante, tu diriges ton attention sur les images de ces objets de méditation. Ensuite, tu te stabilises sur elles et tu t'y habitues. Puis, en raison d'une pratique répétée, tu deviens libre des tendances dysfonctionnelles, effectuant une transformation fondamentale. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 36) La transformation fondamentale de l'esprit est cette *réalisation du but*.

Les *objets généraux* utilisés comme foyers sont des images conceptuelles, des universaux. Ce ne sont pas des objets sensoriels.

L'*objet de focalisation non analytique* (ou non discursif) est une image qui est le foyer d'une concentration libre de considérations analytiques. L'entraînement consiste alors à porter attention uniquement sur le foyer sans lui associer de réflexion.

L'*objet de focalisation analytique* (ou discursif) est une image qui est le foyer d'une concentration à laquelle s'ajoute également une certaine forme d'analyse ou de discursivité. À la pratique de concentration s'ajoute aussi une réflexion. Il s'agit d'un entraînement d'*établissement calme* lié à un entraînement à la *vue pénétrante*. Nous avons déjà vu que l'excellence de la *vue pénétrante* sera atteinte lorsque l'esprit pourra effectuer une réflexion avec un esprit *établi calmement* (en *samadhi*).

L'objet de focalisation appelé une *limite de phénomène* est soit une image abordée sous l'angle du relatif, soit une image abordée sous l'angle de l'absolu. Selon cette perspective, les deux types d'images peuvent aussi bien être abordés en tant que foyer non analytique qu'en tant que foyer analytique (première et deuxième forme de foyer). La contemplation de la réalité ultime passe normalement par une *vue pénétrante* dotée du *samadhi*. Elle est précédée d'un *établissement calme* sur un raisonnement analytique de la vacuité. Son objet focal habituel est donc un foyer analytique portant sur une image générique de vacuité.

Selon le *Discours du dévoilement du sens profond* (Ch. VIII), le dernier type d'objet de focalisation, la *réalisation du but*, est tout simplement l'un ou l'autre des trois premiers objets, appréhendés par une *vue pénétrante* excellente (en lien avec le *samadhi*) qui permet d'accéder à une vue d'intelligence dénuée des déformations introduites par ce que Tsongkhapa appelle les tendances dysfonctionnelles. Ces dernières sont principalement les projections conceptuelles incontrôlées de l'esprit qui perturbent la vue juste de l'objet focal, appelée *la réalisation du but*.

Cette classification présuppose une cinquième catégorie d'objet, celle complémentaire de la quatrième : l'objet focal non encore appréhendé par la *vue pénétrante* excellente (surmontant toutes les tendances dysfonctionnelles) et qui, pour cette raison, est l'*objet focal ne réalisant pas encore le but*. Au début de l'entraînement à la *concentration parfaite*, tous les foyers seront de ce type, soit *ne réalisant pas encore le but*. Quand la *concentration parfaite* (l'*établissement calme*) sera obtenue, tous les foyers seront du quatrième genre, soit *accomplissant le but*.

Dans la citation de Tsongkhapa, donnée en début de note, il est fait référence aux *tendances dysfonctionnelles* de la concentration. Cette expression désigne l'ensemble des facteurs qui empêchent la pleine concentration (sans la moindre distraction) obtenue à la neuvième étape du développement de la concentration. La *transformation fondamentale* de la concentration est obtenue lorsque tous les facteurs de déstabilisation ont été éliminés. Avec ce type d'*établissement calme*, l'esprit peut contempler son objet du foyer d'attention sans que des conceptualisations parasites viennent troubler la clarté du foyer. Tsongkhapa dit alors que les tendances dysfonctionnelles ont été exclues. Cet

La deuxième catégorie regroupe les *objets utilisés afin de purifier la conduite*⁷.

7. *spyad pa rnam par sbyong ba'i dmigs pa.*

Ce sont des objets de focalisation qui nous aident à surmonter les émotions comme, par exemple, le désir, la colère, la confusion, l'orgueil ou une dispersion mentale excessive dont les influences perturbatrices empêchent le développement de l'*établissement calme*. Bien que nous expérimentions normalement l'ensemble de ces états, la plupart des gens remarquent que l'un ou l'autre de ces complexes d'émotions perturbatrices occupe une place dominante au sein de l'esprit. On peut le découvrir en observant, parmi les émotions vécues, celles qui sont les plus fortes et se présentent le plus fréquemment.

Si, par exemple, nous ressentons une colère intense et prolongée en réponse seulement à une légère provocation, cela signifie que nous nous sommes familiarisés avec cette émotion perturbatrice au cours de vies passées et que nous ne l'avons pas trouvée nuisible. Si une stimulation légèrement plus intense est nécessaire pour l'éveiller et que cette émotion n'est pas aussi intense et prolongée, alors nous ne l'avons pas expérimentée de manière habituelle dans le passé, mais nous n'avons pas cru qu'elle constituait une faute. Si l'émotion ne se manifeste pas en réponse à un stimulus faible ou moyen –

état permet l'*accomplissement du but*, soit la contemplation correcte de son objet d'attention, sans le prisme déformant des projections conceptuelles incontrôlées.

ou encore, si elle se manifeste brièvement, de façon atténuée, en réponse à un stimulus plus fort – alors, non seulement nous ne nous sommes pas habitués à entretenir cette émotion dans le passé, mais nous l’avons aussi considéré comme nuisible.

Les émotions perturbatrices récurrentes nuisent, non seulement à notre pratique de méditation, mais aussi au service que nous rendons aux autres. Il est impossible de progresser dans le développement d’un esprit établi calmement si nous ne contrôlons pas ces émotions perturbatrices. On y arrive par la culture des antidotes appropriés. La méditation sur la laideur permet de vaincre le désir. La génération de l’amour, la compassion et la patience permet de contrecarrer la colère. La méditation sur l’émergence en relation de dépendance et la vacuité permet de surmonter la confusion d’ignorance. La méditation sur la classification des phénomènes est utilisée pour affaiblir l’orgueil, un obstacle immense à l’obtention de tous les accomplissements. Par ce dernier type de méditation nous découvrons jusqu’à quel point nous sommes dans l’ignorance au sujet du monde phénoménal, de notre corps et de notre esprit. La concentration sur la respiration est utilisée afin de calmer l’agitation mentale. Toutes ces pratiques peuvent être faites avec ou sans analyses. Leurs différents foyers d’attention peuvent aussi être considérés selon les points de vue conventionnel ou ultime.

La troisième catégorie regroupe les objets utiles pour développer des habiletés ou la connaissance⁸.

8. *mkhas pa'i dmigs pa*.

Ici, les objets de focalisation sont les cinq agrégats, les dix-huit éléments, les douze sources, les douze étapes du processus d'émergence en relation de dépendance et ce que l'on appelle les *sources et les non-sources*. Dans ce dernier cas, la méditation porte sur le fait que l'objet contemplé, comme la vertu, est considéré comme une source de bonheur et non comme une source de souffrance^a. Tous ces objets sont utiles pour développer à la fois l'*établissement calme* et la méditation d'*expérience intuitive*^b.

La quatrième catégorie regroupe les objets utilisés pour purifier les émotions perturbatrices⁹.

9. *nyon mongs pa rnam par sbyong ba'i dmigs pa*.

^a Les objets de méditation qui sont mentionnés appartiennent aussi aux quatre sous-catégories de la première catégorie d'objet, celle des objets généraux (les images génériques). Les agrégats, les dix-huit éléments, etc. appartiennent à la sous-catégorie des foyers appelée *limites des phénomènes*. Ils peuvent être abordés sans analyse ou avec analyse (première et deuxième sous-catégories). Les *sources et non-sources* sont des objets focaux avec analyse (deuxième sous-catégorie).

Quand la concentration devient parfaite, les objets focaux appartiennent à la quatrième sous-catégorie, l'*accomplissement du but*.

L'expression *source et non-source* peut aussi être traduite par *possible et impossible*. Selon Tsongkhapa : « *Ce qui est possible et ce qui ne l'est pas* se réfèrent à certaines choses comme, par exemple, le fait qu'un fruit agréable provienne d'une action vertueuse, mais qu'il n'est pas possible qu'un fruit agréable provienne d'une action non vertueuse. Il s'agit d'un cas particulier d'une expertise dans l'émergence en relation de dépendance; la différence étant que tu comprends les différentes causes. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 37)

^b La méditation d'*expérience intuitive* est la *vue pénétrante* seule ou bien la *vue pénétrante* associée à l'*établissement calme*. Les deux interprétations sont ici possibles.

Avant l'obtention de l'*établissement calme*, la *vue pénétrante* est d'une qualité inférieure. Avec cette obtention, la *vue pénétrante* atteint son excellence.

Ils consistent dans les sentiers de ce monde et ceux qui transcendent le monde. Au cours de la pratique sur les sentiers de ce monde – lorsque nous sommes, par exemple, dans les états préparatoires de concentration –, les états inférieurs de l'existence et de l'esprit sont considérés comme étant indésirables, imparfaits et grossiers, alors que les états supérieurs sont vus comme subtils et agréables. Ce type de méditation permet d'atténuer et de surmonter les formes manifestes des émotions perturbatrices^a. La pratique sur les sentiers qui transcendent le monde consiste en la méditation des seize aspects des quatre *Nobles vérités*¹⁰. Elle permet d'éliminer les émotions perturbatrices ainsi que leurs germes.

10. Les seize attributs des quatre *Nobles vérités* contrecarrent seize conceptions erronées particulières. On contemple quatre attributs associés à la souffrance véritable^b. Les agrégats physiques et mentaux contaminés sont un exemple de souffrance véritable. Ils sont (1) impermanents (*mi rtag pa*) parce qu'ils se désintègrent à

^a Par exemple, une méditation sur l'impermanence de l'existence est fort utile pour contrecarrer l'attachement aux distractions, l'une des nombreuses émotions perturbatrices. Le Bouddha suggérait à ses disciples de contempler des corps morts, à différents stades de décomposition. Tout en regardant ces restes putrides, le disciple doit prendre conscience qu'il n'a pas mis un terme à la virtualité de la mort dans son propre cas. Un destin analogue l'attend. L'importance d'un entraînement d'éveil est vue avec encore plus d'acuité. Les distractions sont inutiles et nuisibles. Elles empêchent de trouver la solution véritable au destin tragique de l'existence humaine.

L'un des principaux obstacles au développement de la concentration est l'idée que les distractions comportent une solution à la problématique humaine. C'est une erreur. La distraction ne fait qu'empêcher de voir la vérité enseignée par le Bouddha, seule capable de mettre un terme aux souffrances récurrentes du cycle d'incarnations.

^b Il s'agit de la première *Noble vérité*, la présence de la souffrance (sous ses différentes formes).

chaque instant (2) pénibles (*sdug bsngal ba*) parce qu'ils sont contrôlés par des émotions perturbatrices et des actions contaminées (3) vides (*stong pa*) d'un soi en contrôle considéré comme une entité différente des agrégats et (4) dénués de soi (*bdag me dpa*) en ce qu'ils ne sont pas une réalité en soi existante d'une façon indépendante^a.

En ce qui a trait aux sources véritables, quatre attributs sont contemplés^b. (1) Les actions contaminées et l'attachement sont des causes (*rgyu*) parce qu'ils sont la racine de la souffrance à laquelle ils donnent lieu. (2) Ils sont des sources (*kun 'byung*) en ce qu'ils produisent, encore et encore, les formes variées de souffrance. (3) Ils sont la cause d'une production intense (*rab skye*) sous la forme de souffrance intense. (4) Et ils opèrent en tant que conditions (*rkyen*) parce que l'attachement à l'existence mondaine est une condition contributive à l'émergence de la souffrance^c.

^a Les quatre catégories de la première *Noble vérité* se réfèrent à quatre types de souffrances. La première est la *souffrance du changement* ou la perte de la joie, résumée par le terme *impermanence*. La deuxième est la *souffrance manifeste*, comme la douleur, l'angoisse ou la tristesse. La troisième est la *souffrance de l'absence de contrôle* ou l'incapacité à stabiliser la joie ou d'éliminer les souffrances virtuelles. La quatrième est la *souffrance de l'insaisissabilité d'un en-soi* soit l'impossibilité de s'appuyer sur un fondement existant en soi ayant, par exemple, les caractéristiques d'une forteresse inébranlable : aucune réalité, à part l'éveil, n'offre de base solide. Cette dernière forme de souffrance est la plus subtile des quatre. La plus évidente est la *souffrance manifeste*. Un être ordinaire peut avoir l'impression que la *souffrance du changement*, la *souffrance de l'absence de contrôle* et la *souffrance de l'absence d'en-soi* sont inexistantes.

^b On parle ici de la deuxième *Noble vérité*, les causes ou sources de la souffrance.

^c Les causes de la souffrance sont résumées en quatre principales catégories qui sont en correspondance avec les quatre types de souffrance mentionnés dans la première vérité. La cause profonde de la souffrance due à la disparition de la joie ordinaire est que cette dernière ne possède jamais une caractéristique de permanence propre. La cause profonde de la souffrance manifeste est l'ensemble des actes non vertueux posés par le continuum mental, au cours d'un nombre incalculable de cycles d'incarnations. La deuxième cause est résumée par la doctrine du karma dont l'une des présentations les

Quatre facteurs sont contemplés en relation avec les cessations véritables^a. (1) Il y a une séparation, considérée comme l'extinction complète d'une souffrance particulière produite par son antidote. Elle est une cessation (*'gop pa*) dans la mesure où elle élimine la souffrance. (2) Il s'agit d'une pacification (*zhi ba*) parce que c'est un état consistant dans l'élimination d'émotions et d'attitudes perturbatrices particulières. (3) Elle est sans pareil (*khyā nom*) parce qu'il s'agit d'une liberté non surpassée par quelque autre forme de bien-être et de bonheur. (4) Il s'agit d'une émergence déterminante ou décisive (*nges 'byung*) parce que c'est une liberté qui, une fois obtenue, demeure irréversible^b.

plus claires est la roue en douze liens. La cause de l'absence d'un soi en contrôle provient du fait que les forces du réel ne sont pas dans un rapport de dépendance avec un soi ordinaire. C'est l'absence réelle d'un lien de contrôle. Enfin, la cause de l'absence de refuge ordinaire permanent est le fait qu'aucun ensemble de phénomènes ordinaires, dans le cycle des incarnations, ne peut se stabiliser dans une configuration permanente. Aucun système de forces ordinaires ne peut exister comme un en-soi indépendant de l'environnement. Cette vacuité d'en-soi rend impossible la découverte d'un refuge véritable appartenant au cycle d'incarnations.

En résumé, les quatre causes se résument comme suit :

- (1) l'absence de caractéristique de permanence.
- (2) le karma négatif (expliqué par la roue en douze liens)
- (3) aucune emprise de contrôle absolu pour un moi ordinaire.
- (4) aucun refuge absolu en raison de l'absence de tout en-soi.

^a C'est la troisième *Noble vérité*, la cessation de toute souffrance, le nirvana.

^b Le nirvana est la cessation de ces quatre principales souffrances. Cet état peut donc être décrit par quatre caractéristiques positives. La première est que l'esprit n'expérimente plus la cessation de joie. Il est dans une joie continuelle, située hors du cycle des incarnations impermanentes (le *samsara*). La deuxième caractéristique positive est que l'esprit est maintenant à l'abri de la souffrance manifeste comme, par exemple, la douleur, l'angoisse, le doute, etc. La troisième caractéristique positive est que l'éveil accompli donne une maîtrise réelle des forces. La quatrième caractéristique positive est que l'éveil constitue un refuge éternel inatteignable par quelque ensemble de forces ordinaires. L'éveil est inébranlable et irréversible.

En résumé, les quatre caractéristiques positives sont :

Quatre facteurs sont contemplés en relation avec les sentiers véritables^a. (1) La compréhension directe de l'absence de soi est un sentier (*lam*) parce qu'elle permet d'atteindre la liberté. (2) Elle est une compréhension correcte (*rigs pa*) en ce sens qu'elle opère comme un antidote aux émotions et attitudes perturbatrices. (3) Elle donne l'accomplissement (*sgrub pa*) parce qu'elle comprend la nature fondamentale de l'esprit sans erreur. (4) Elle est une délivrance (*nges 'byin*) parce que, sans conteste, elle conduit à l'état où l'on se libère de façon permanente des émotions et attitudes perturbatrices^b.

-
- (1) La permanence de la joie
 - (2) L'absence éternelle de souffrance manifeste.
 - (3) L'obtention d'un soi en contrôle.
 - (4) L'accès au seul refuge concevable.

^a C'est la quatrième *Noble vérité*, le sentier qui conduit au nirvana.

^b Le sentier possède quatre composantes permettant de réaliser les quatre formes positives de cessation. La contemplation du soi profond, par l'éveil, permet de réaliser la joie positive et éternelle, une caractéristique permanente du soi profond. La réalisation de l'agir vertueux (les six perfections) permet de mettre un terme au karma négatif puisqu'elle s'appuie sur une compréhension correcte de l'émergence en relation de dépendance. L'éveil au soi profond donne la maîtrise des habiletés qui lui appartiennent en propre et permet d'accéder au véritable soi en contrôle. L'éveil à la vacuité donne accès au seul refuge ultime concevable, le *corps de nature* du *dharmakaya*. L'esprit s'identifiant à la vacuité devient invulnérable aux forces du cycle des existences ordinaires. La vacuité est le réel absolu qui ne peut être invalidé par aucun ensemble de forces contingentes.

En résumé, les quatre sentiers sont :

- (1) L'explicitation de la joie permanente du soi profond.
- (2) La cessation du karma négatif.
- (3) L'accès aux habiletés magiques propres au soi éveillé.
- (4) L'accès au refuge éternel de la vacuité.

On peut vouloir adopter un objet focal sans avoir en vue l'une ou l'autre des intentions précises mentionnées plus haut. Dans ce cas, une image du Bouddha est considérée comme un choix de bon augure pour les pratiquants bouddhistes. La pratique de l'*établissement calme* au moyen d'une telle image aura pour effet de nous rendre son contenu très familier. Il deviendra plus facile de se le rappeler. Ceci comporte plusieurs avantages.

Il y a cinq obstacles à l'atteinte de l'*établissement calme* et huit stratégies qui permettent de les contrecarrer.

Le premier obstacle est la paresse. Elle se manifeste dès l'amorce des efforts en vue de développer l'*établissement calme*. Elle prend différentes formes comme, par exemple, une prédilection pour le sommeil et l'indolence, le découragement, un sentiment d'incapacité, la procrastination et l'adhésion à des projets futiles. De ce point de vue, il est donc tout à fait possible d'être à la fois extrêmement paresseux et très occupé! La paresse est l'opposé de l'effort auquel s'associe une joie enthousiaste. Elle est contrecarrée par quatre des huit stratégies^a.

L'obtention de la souplesse physique et mentale met un terme complètement à la paresse de l'esprit et à la répugnance qu'il éprouve de pratiquer la méditation. Pour obtenir la souplesse, nous devons faire des efforts enthousiastes, sur les plans physique et mental. Il devient possible de déployer de

Les quatre sentiers sont franchis par la pratique des six perfections ou, selon une autre terminologie, par la progression sur le du *noble sentier octuple*.

^a Ces stratégies sont aussi appelées les huit antidotes.

tels efforts dans la mesure seulement où nous avons une aspiration authentique à atteindre l'*établissement calme*. Cette aspiration dépend de notre appréciation de l'esprit *établi calmement*, laquelle s'appuie sur la conviction que cet esprit est capable de nous apporter un ensemble d'avantages comme, par exemple, les formes supérieures de perception et la capacité d'avoir une *expérience intuitive* qui, lorsqu'elle porte plus particulièrement sur la réalité, permet d'atteindre la libération^a. Le simple fait d'obtenir une plus grande stabilité et

^a Cette *expérience intuitive* est le contenu appréhendé au moyen de la *vue pénétrante*. Cette dernière faculté atteint son excellence avec la présence de l'*établissement calme* (*samadhi*). La *réalité* à laquelle il est fait ici référence est l'absolu selon la tradition d'éveil, soit la vacuité ou l'absence d'existence inhérente. À partir d'un certain moment, dans la démarche, la *vue pénétrante* adopte un certain *objet focal avec analyse* (le deuxième type d'objet, parmi un ensemble de quatre). Cet objet focal est une *image générique de la vacuité* produite au moyen d'un raisonnement analytique. Si la *vue pénétrante* est associée à l'*établissement calme*, la conclusion du raisonnement de vacuité (la dernière étape de l'objet focal avec analyse) peut être appréhendée comme une réalité située au-delà du concept. Sans être quelque chose de caractérisé positivement, elle n'est pas non plus une absence de toute réalité. Cette vacuité, en tant qu'expérience non duelle, devient un objet focal non analytique et non générique. Il ne s'agit plus d'un objet focal générique (avec ou sans analyse). C'est une contemplation de la vacuité non duelle. Si l'expérience est bien réussie, elle met un terme à toutes les émotions perturbatrices de surface. Elle ne permet pas, toutefois, de purifier entièrement le continuum mental profond (la huitième conscience). Sous ce format initial, l'expérience de contemplation non duelle de la vacuité constitue une libération inférieure à celle de l'éveil parfaitement accompli d'un Bouddha.

Si la contemplation non duelle de la vacuité a été précédée et alimentée par le *bodhicitta*, elle devient le *sentier de la vue* des Bodhisattvas. Au sortir de la contemplation, le Bodhisattva est établi sur le premier niveau du *sentier de méditation* des Bodhisattvas (qui en comporte dix).

La transformation d'un objet focal d'analyse (comme une image conceptuelle de vacuité) en une expérience intuitive non conceptuelle (dénuee de projections conceptuelles incontrôlées) est rendue possible par la *vue pénétrante* excellente. Les objets focaux appelés la *réalisation du but* sont ceux qui ont été transformés par la *vue pénétrante* excellente, de sorte qu'ils sont saisis par l'esprit correctement, indépendamment de projections conceptuelles incontrôlées. Dans la mesure où un

une meilleure concentration peut être extrêmement bénéfique. Le fait d'en prendre conscience nous aide à surmonter notre manque d'intérêt. Ainsi, l'intérêt conduit à l'aspiration, laquelle stimule l'effort enthousiaste qui permet éventuellement d'obtenir la souplesse^a.

raisonnement de vacuité tend à s'écarter d'une réification conceptuelle, sa contemplation par une *vue pénétrante* excellente rend possible sa transformation en la seule expérience non conceptuelle de la vacuité. Dans ce dernier cas, l'objet focal appelé la *réalisation du but* comporte le sens de la réalisation non duelle et non conceptuelle de la vacuité. Il est aussi un objet focal appelé la *limite des réalités*.

Sur les étapes supérieures du *sentier de méditation*, les Bodhisattvas s'entraînent aussi à comprendre le déploiement du relatif sur le fond de la vacuité. Le relatif est le deuxième principal objet focal appartenant à la catégorie des objets appelée *limite des réalités* ou *limite des phénomènes*.

^a Cette *souplesse* est un concept difficile à définir puisqu'elle correspond à une expérience découverte en cours d'entraînement. La souplesse se rapporte à une absence de résistance intérieure et physique à l'application des intentions vertueuses. Elle est donc le contraire de l'inertie, l'engourdissement et la mauvaise volonté qui se rebiffe. Voici quelques citations de Tsongkhapa qui aideront à s'en faire une meilleure idée.

« Quand tu essaies d'éliminer des affections, ton corps devient récalcitrant (peu enclin au service). Il est affecté d'une certaine lourdeur et d'autres choses analogues. Quand tu t'es libéré de cela, ton corps devient léger et plein d'entrain. C'est ce que l'on appelle un corps disposé au service. De même, la dysfonction mentale (incluse dans la catégorie des affections) interfère dans la joie que tu pourrais avoir à éliminer les affections. Quand tu essaies de les éliminer, tu sembles ne pas être en mesure d'éprouver du plaisir à focaliser l'esprit sur des objets vertueux. Quand tu t'es libéré de cela, ton esprit est capable de se concentrer sur l'objet de méditation sans résistance. C'est ce que l'on appelle un esprit disposé au service. Ainsi, le maître Sthiramati écrit : « La disponibilité au service du corps est cette caractéristique qui permet d'avoir la légèreté et l'entrain dans les actions physiques. La disponibilité au service de l'esprit est une cause d'enthousiasme et de légèreté dans l'esprit qui s'implique dans l'attention parfaite. Si tu possèdes cette qualité (qui émerge dans l'esprit), alors tu peux te concentrer sur l'objet de méditation sans résistance. Pour cette raison, on l'appelle la disponibilité au service de l'esprit. » » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 82)

Un peu plus loin, dans son *Grand traité [...]*, il écrit : « Alors, en raison de la force provenant de la souplesse émergente – laquelle donne à l'esprit sa disponibilité au

Le second obstacle est l'*oubli des instructions*. Ces dernières se réfèrent ici à notre objet focal. Le maintien de la remémoration contrecarre la perte ou la modification de l'objet focal une fois que la concentration a été amorcée. Puisque la remémoration ne peut être maintenue qu'en relation avec un objet qui nous soit déjà connu, il faut au préalable en prendre connaissance adéquatement. Cet objet pourrait être, par exemple, une image du Bouddha. Alors, une fois que l'objet a été appréhendé correctement, nous pouvons nous le rappeler et maintenir son image dans l'esprit. Au commencement, nous faisons une brève méditation analytique sur l'objet afin d'en

service – une certaine forme d'énergie commence à circuler dans le corps qui lui donne une souplesse. Une fois que cette énergie a diffusé en toutes les parties du corps, tu deviens alors libre des différentes formes de désordres physiques. La souplesse physique apparaît et remédie au désordre physique. Quand cette énergie sature complètement le corps, on a l'expérience d'être rempli d'une puissance appelée l'énergie de disponibilité au service. Dans *Les niveaux des Auditeurs* [d'Asanga], il est écrit : « En raison de la manifestation de cette souplesse, l'énergie du souffle (incluse dans les grands éléments) qui lui est concomitante se met à circuler dans le corps et donne lieu à l'émergence de la souplesse physique. Lorsqu'elle se met à circuler, tu deviens libre du désordre physique qui appartient à la catégorie des afflictions qui font obstacle à ton enthousiasme à éliminer les afflictions. La souplesse physique, le remède à cette affliction, sature le corps physique au complet, de telle sorte que tu as l'impression d'être rempli de cette énergie. » » (*Ibid.*, pp. 83 et 84) L'*énergie de souplesse* apparaît en premier lieu au niveau de l'esprit. Elle donne à l'esprit (au mental) une caractéristique de disponibilité au service, une absence de résistance intérieure à la mise en œuvre de l'action vertueuse. Cette énergie de souplesse mentale possède une *concomitante énergétique*, un souffle subtil supportant cette caractéristique de souplesse mentale. Il s'agit d'une forme particulière d'air, l'un des quatre principaux éléments éthériques (air, feu, eau et terre). Lorsque cette énergie de souplesse diffuse dans les veines éthériques (les *nadis*) de tout le corps, ce dernier acquiert la *souplesse physique*. Elle se traduit principalement par le fait que le corps cesse d'offrir une résistance aux intentions vertueuses liées à l'entraînement. Le corps acquiert aussi une plus grande flexibilité et les postures jadis difficiles cessent d'être inconfortables.

établir une image aussi claire que possible. Puis nous focalisons l'attention sur cet objet de sorte qu'elle ne s'en éloigne pas.

La remémoration maintient l'objet d'attention sans l'oublier. Sa fonction est d'empêcher les distractions. Notre but est de stabiliser l'attention sur l'objet focal au moyen de la remémoration. Dès que la remémoration cesse, nous perdons notre objet. Si, par exemple, nous commençons à visualiser le Bouddha avec une couleur dorée puis, en cours de méditation, sa couleur ou sa posture change – un Bouddha debout venant ainsi remplacer un Bouddha initialement assis – alors nous avons perdu notre objet initial et avons *oubliés les instructions*^a.

^a Dans leurs commentaires au traité de Maitreya, *Faire la distinction entre le milieu et les extrêmes*, Khenpo Shenga (1871-1927) et Ju Mipham (1846-1912) soutiennent que l'expression *oublier les instructions* signifie plus généralement oublier les enseignements relatifs à la méditation. Cet oubli n'est donc pas uniquement la perte de la remémoration, en tant que faculté de rappel du foyer d'attention (*Middle beyond Extremes* (2006), pp. 106 et 107). La perte ou la faiblesse de la remémoration du foyer d'attention est un cas particulier d'oubli d'instruction relativement à la méditation.

La faculté de remémoration du foyer d'attention est indispensable pour maintenir l'identité de ce foyer au cours de la pratique. Sans cette faculté, l'esprit peut accepter de voir le foyer se modifier sans y trouver un inconvénient. Le problème avec cette « glissade » d'attention est qu'elle ne permettra pas le plein développement de l'établissement calme s'appuyant sur une fixation de l'identité du foyer.

La faculté de remémoration est sujette à se développer en cours d'entraînement. Au début, elle est faible et laisse passer certaines dérives. Vers la fin de l'entraînement, elle maîtrise solidement l'identité du foyer.

La remémoration doit aussi porter sur l'idéal de clarté de l'attention orientée vers le foyer ainsi que sur l'idéal de la clarté de vigilance. La remémoration portera donc sur trois objets : (1) le foyer d'attention (2) l'idéal de clarté de l'attention principale qui vise le foyer et (3) l'idéal de clarté de la vigilance.

Ces trois formes de remémoration appartiennent aux instructions qu'il ne faut pas oublier. Leur oubli empêche l'entraînement de concentration de s'effectuer. Ainsi, les trois principales facultés ne se développent pas : (1) la concentration stable sur le foyer

Le troisième obstacle est l'apparition d'une fébrilité ou d'un relâchement en cours de méditation. Ceci est contrecarré par la vigilance, un aspect de l'intelligence employé pour détecter leur présence. Alors que la remémoration nous permet de garder l'attention fixée sur l'objet d'attention, une partie de l'esprit demeure vigilante. Une vigilance aiguisée est nécessaire pour détecter laquelle des deux fautes serait en train de se produire au cours de la méditation. Cette opération ressemble beaucoup à ce que nous faisons en conduisant une voiture. Pendant que nous sommes attentifs à ce qui se passe devant, sur la route, nous sommes aussi attentifs à ce qui se produit à droite et à gauche^a.

(2) la vigilance stable sur l'état de l'esprit et (3) la remémoration stable qui fixe les normes idéales. À la neuvième et dernière phase de la concentration (le *samadhi*), les trois facultés sont bien développées et harmonieusement intégrées.

^a La vigilance est une attention qui observe l'état de l'esprit en cours d'entraînement. Au cours de l'exercice de concentration, la vigilance doit s'efforcer d'évaluer quatre principaux facteurs : (1) le rapport du faisceau principal d'attention avec le foyer afin de détecter les distractions présentes (2) l'intensité ou la clarté de l'attention (3) la force de la remémoration et (4) l'intensité ou clarté de la vigilance elle-même.

Lorsque la vigilance voit un nouveau foyer d'attention apparaître, c'est la remémoration du foyer initial qui permet de formuler le constat de la dérive de distraction. Alors l'esprit prend la décision de rejeter le nouveau foyer pour revenir sur le premier. La vigilance ne fait que constater l'état de la situation. La remémoration est indispensable pour corriger la distraction et effectuer le repositionnement sur la cible.

La vigilance et la remémoration sont indispensables au développement de l'attention. La faculté de décision est celle qui permet à l'esprit de prendre la décision de se rétablir sur l'objet focal, une fois que la vigilance et la remémoration ont constaté que l'objet a été perdu et que les nouveaux objets d'attention ne correspondent pas à l'intention de remémoration. Sans cette faculté de décision, l'esprit peut tout simplement accepter les nouveaux objets focaux, même s'il se rappelle très bien que cela ne correspond pas à l'intention remémorée de l'exercice. Avec l'obtention de l'énergie de souplesse, l'esprit acquiert une très ferme faculté de décision qui lui permet

Le quatrième obstacle consiste à ne pas employer les antidotes de manière consciencieuse lorsque la fièvre ou le relâchement se produisent. La fièvre et le relâchement sont difficiles à décrire verbalement. Il faut une acuité et une expérience considérable pour les reconnaître durant la pratique.

Le relâchement est un manque d'intensité dans la concentration sur l'objet. C'est une forme de distraction interne qui peut être vertueuse ou non spécifiée. Dans sa forme subtile, laquelle est également vertueuse, la clarté et la stabilité sont maintenues, mais pas avec une intensité suffisante^a. Il est

de rectifier rapidement les exercices « en dérive ». Les erreurs sont non seulement détectées rapidement, elles sont aussi corrigées avec célérité et entraînement.

^a Le relâchement d'attention n'est pas la distraction. Cette dernière est la perte (grossière ou subtile) du foyer d'attention. La *perte subtile* est une dérive dans le contenu du foyer qui s'éloigne de la norme initiale et que doit s'efforcer de maintenir la faculté de remémoration. La *perte grossière du foyer d'attention* équivaut à la perte complète du foyer initial et son remplacement par un autre contenu.

Le relâchement d'attention correspond à une réduction de l'intensité de la conscience impliquée dans l'attention portée sur le foyer. Une conscience somnolente ou partiellement éveillée possède une forme d'attention très relâchée. Une conscience heureuse et pleine de vitalité se caractérise par l'intensité.

Un méditant peut rester concentré sur un foyer sans être en mesure de stabiliser une conscience d'attention forte. Sa conscience se met à être relâchée, à avoir moins d'acuité. Si le disciple est concentré sur un objet vertueux, il est possible que sa conscience devienne plus relâchée. Cela va se produire inévitablement dans les premiers stades d'entraînement. Aux stades supérieurs, c'est un problème inverse qui se présente éventuellement : la conscience bien concentrée génère des énergies de félicités enthousiasmantes qui agissent comme sources de distraction. En raison d'une attirance naturelle pour la joie, l'esprit peut chercher à se concentrer davantage sur l'énergie de félicité de la conscience intense plutôt que sur le foyer initial. Il y a donc dualisation du foyer et, corrélativement, distraction.

La vigilance doit aussi porter sur le niveau d'intensité de l'attention afin que la remémoration de l'idéal d'attention équanime permette l'utilisation des antidotes appropriés contre le relâchement (ou la léthargie) et la fièvre (ou l'agitation).

facile de confondre cet état plaisant avec une stabilisation méditative adéquate. Cela nous empêche d'apporter les correctifs nécessaires. Dans sa forme la plus grossière, le relâchement n'est ni vertueux ni non vertueux. Il est karmiquement non spécifié. Sous cette forme, la stabilité est maintenue, mais la clarté manque. Le relâchement est corrigé en avivant l'esprit, en le stimulant et en le rendant plus énergétique.

La première approche consiste à renforcer la concentration qui est trop relâchée. Si cela n'a pas d'effet, nous mettons de côté l'objet focal et réfléchissons aux grands bienfaits d'un esprit établi calmement ainsi qu'à l'immense valeur de notre vie humaine. Dès que l'esprit se sent moins engourdi et plus vivace, nous l'établissons à nouveau sur l'objet focal. Si cela ne réussit pas encore, nous devrions interrompre la session, prendre un peu d'air, nous laver la figure et essayer de nous

La clarté est une dimension du foyer. Un esprit peut être bien concentré sur le foyer sans que celui-ci ait toute la clarté souhaitable. Par exemple, une visualisation de corps de Bouddha, ayant toute la clarté souhaitable, peut être décrite comme une hallucination volontaire du corps de Bouddha. Dans ce cas, le foyer n'est pas uniquement une pensée fantomatique, dénuée de luminosité ou de vibrance. Il est effectivement une *vision* en esprit.

Le niveau de clarté va de la simple pensée jusqu'à l'hallucination volontaire, analogue à une vision effective.

Le type supérieur de clarté est généralement associé à une grande intensité de conscience. Mais la conscience peut être très intense sans que la clarté du foyer le soit également. Cet état de choses se produit dans les phases intermédiaires du développement de l'attention. Aux dernières phases, le foyer est d'une extrême clarté et l'attention a perdu les caractéristiques de relâchement et de fébrilité. Elle est à la fois intense et équilibrée.

Toute cette phénoménologie de l'entraînement à la concentration sera comprise adéquatement au cours d'une pratique concrète.

rafraîchir. Quand la méditation ne fonctionne pas, il est ridicule de s'entêter à poursuivre. Contraindre l'esprit de manière inappropriée a pour effet de nous rendre récalcitrants à entreprendre la méditation. Cela peut induire des états de nervosité provenant d'un déséquilibre des souffles énergétiques. La meilleure façon de méditer ressemble beaucoup à la manière heureuse, empreinte d'enthousiasme, dont les enfants jouent^a.

La fébrilité est une distraction vers quelque chose d'attrayant. Elle est associée au désir et empêche l'esprit de demeurer sur l'objet focal. C'est la distraction la plus fréquente au cours de la méditation. Cet esprit peut être agité à

^a Geshe Sonam Rinchen aborde un principe fondamental de renforcement, au sens de la psychologie du conditionnement. Il est souhaitable d'arrêter une pratique au moment où l'on a l'impression d'avoir réussi quelque chose ou, minimalement, de ne pas avoir échoué. Avec cette perspective, la pratique est interrompue sur une impression émotionnelle positive qui renforce l'habitude d'entraînement. Lorsque le disciple arrête un entraînement au moment où il est complètement épuisé et déçu, il lui associe une émotion négative qui peut agir comme une punition et réduire sa propension à en faire une bonne habitude. Dans le traité *Le bel ornement des trois visions*, le maître Ngorchon Konchog Lhundrup (1497-1557), de la tradition tibétaine des *Sakyapas*, donne le judicieux conseil suivant : « Pratique intensément, encore et encore, sur de courtes périodes. On ne devrait pas perdre intérêt dans sa méditation. Mais il faut pratiquer la méditation de sorte que, après chaque interruption, on puisse demeurer en bons termes avec elle. » (*Three Visions : Fundamental teachings of the Sakya Lineage of Tibetan Buddhism* (2002), p. 195) On évitera donc les entraînements qui se terminent par des épuisements ou un sentiment d'échec. La pratique de l'effort enthousiaste (la quatrième des perfections) n'a pas pour but de rendre allergique ou épuisé. C'est exactement le contraire : elle doit permettre l'intensité d'effort, le maintien de l'enthousiasme et le renforcement de la confiance dans les enseignements. La perspective masochiste n'existe pas dans la tradition d'éveil.

Pour les personnes qui souhaiteraient mieux comprendre la création de bonnes habitudes, le texte suivant, de Charles Duhigg constitue une piste intéressante : *Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer* (2016).

cause de la colère. Mais une telle agitation est appelée une distraction, non une agitation de fébrilité. Les pensées vertueuses peuvent aussi être des distractions et agir comme obstacles à l'*établissement calme* de l'esprit. Ce ne sont pas cependant des états de fébrilité.

Quand un véhicule se déplace à grande vitesse, il commence à vibrer. La fébrilité, semblable à une vibration mentale, se manifeste lorsque l'esprit est trop fortement focalisé. Une agitation sous-jacente est présente, comme si l'on était sur le point de penser à quelque chose d'attirant. Pour y remédier, nous essayons, en premier lieu, de relâcher quelque peu l'attention. Si cela ne fonctionne pas, nous abandonnons l'objet focal pour réfléchir sur l'impermanence et la souffrance de l'existence cyclique. Ceci a normalement pour effet de réduire l'agitation de l'esprit. Si la fébrilité persiste malgré tout, il est utile de prendre un repas copieux puisque cela pourrait corriger le déséquilibre des souffles énergétiques qui affecte notre état mental et suscite l'agitation.

Le cinquième obstacle se présente au cours des huitième et neuvième étapes conduisant vers l'*établissement calme*. Il consiste à appliquer les antidotes alors même que la concentration est bonne. Dans ce cas, la stratégie de correction consiste à laisser la concentration suivre son cours et à ne pas appliquer le moindre antidote. Si la route devant soi est complètement libre, on peut mettre le pied sur l'accélérateur et conduire rapidement! Lorsque le neuvième stade est atteint, l'esprit devient complètement souple et maniable, ce qui a pour effet de rendre le corps et les souffles énergétiques également souples et maniables. Ceci évoque la sensation

intense de plaisir associée à la souplesse physique, de laquelle provient la félicité mentale de la complète souplesse mentale. Lorsque nous apprenons avoir gagné une importante récompense ou mérité une promotion, nous expérimentons alors une puissante « charge d'adrénaline ». La première expérience de complète souplesse est analogue. *L'établissement serein* n'est pas atteint avant que l'esprit ne soit redescendu de ces « hauteurs ».

Les enseignements sur la pratique de la stabilisation méditative se retrouvent dans les discours (sutras) ainsi que dans les œuvres de plusieurs grands maîtres de l'Inde et du Tibet. Lorsque nous les mettons en application, c'est comme si nous avançons sur une voie rapide, en toute sécurité. Un esprit établi calmement est une combinaison d'intense clarté et de parfaite stabilité d'attention. Cependant, l'obtention d'un tel état mental n'est pas une fin en soi. Il constitue un outil puissant pour méditer avec une extrême efficacité.

(41) Lorsque le pratiquant a obtenu l'établissement calme, la perception supérieure^a sera aussi obtenue. Mais sans la pratique de la perfection de sagesse, les obstructions ne seront pas éliminées.

^a Selon le contexte, cette perception supérieure correspond à la *vue pénétrante* excellente, soit la vue pénétrante en synthèse avec l'*établissement calme* (*samadhi*).

La *vue pénétrante* excellente peut se porter sur une grande variété d'objets focaux. Pour l'élimination des obstructions, le pratiquant doit utiliser cette faculté pour méditer sur les principaux objets qu'englobe la perfection de sagesse. Ces objets spécifiques sont regroupés sous la catégorie appelée la *limite des phénomènes*. Dans cette catégorie, le principal objet focal est la vacuité, l'absence d'existence inhérente.

Les grands bienfaits associés à l'obtention de l'*établissement calme* de l'esprit sont (1) le développement des formes de perception supérieure au moyen desquelles il est possible d'aider les autres et (2) la possibilité de faire une méditation d'expérience intuitive portant sur la réalité^a. Ce type de méditation élimine les racines de l'existence cyclique et conduit à l'état libre de souffrances^b.

Il conviendrait ici de prendre quelques moments pour revoir ce qu'Atisha a expliqué au sujet de l'entraînement à la stabilisation méditative. Il insiste sur le fait que, dans le but d'atteindre l'illumination, nous devons réunir les deux grandes réserves : celle constituée par l'énergie positive et celle de l'expérience intuitive. La meilleure façon d'y arriver est d'œuvrer au bien de son prochain puisque le mérite ainsi

^a La *méditation d'expérience intuitive* est la *vue pénétrante* excellente, soit la vue pénétrante en synthèse avec la *concentration parfaite*. La réalité à laquelle se réfère le Geshe est la vacuité. L'expérience non conceptuelle et non duelle de la vacuité démontre au méditant qu'elle correspond à la définition d'une réalité absolue : ce qui est contemplé existe sans la médiation d'une image conceptuelle et correspond à son en-soi. C'est une réalité non médiée par une image conceptuelle et dont l'essence ne diffère en aucune manière du phénomène de contemplation. Pour cette raison, on l'appelle une vérité absolue ou non relative.

^b Une contemplation de la vacuité, non associée au *bodhicitta*, est une contemplation propre au véhicule des *Auditeurs*. Elle met un terme aux obstructions émotionnelles ainsi qu'à une propension d'incarnations incontrôlées au sein de l'existence cyclique. Si cette contemplation de vacuité est associée au *bodhicitta*, elle devient le *sentier de la vue* des Bodhisattvas. Au sortir de la contemplation, le Bodhisattva amorce le *sentier de méditation* comportant dix niveaux (ou terres).

Cette contemplation de la vacuité (la réalité) n'élimine pas entièrement tous les voiles présents dans l'esprit. L'accès à l'omniscience est donné par la purification de ces voiles résiduels qui s'effectue sur le *sentier de méditation*. La culture de la perfection de sagesse, en synthèse avec le développement des moyens habiles, permet au Bodhisattva de progresser sur les dix niveaux. Cette progression a pour concomitance la purification graduelle des voiles résiduels de l'esprit.

engendré entraîne le développement rapide de l'expérience intuitive. Cependant, nous pouvons œuvrer beaucoup plus efficacement et puissamment au bien des autres si nous maîtrisons les différentes formes de perception supérieure. Mais elles ne peuvent être développées sans un esprit établi calmement. Pour réaliser ce niveau de concentration, nous devons en premier lieu créer les conditions appropriées puis pratiquer en adoptant un unique objet de focalisation.

Pourquoi l'illumination est-elle aussi importante? Pour le bien des autres. Mais pourquoi faut-il s'en préoccuper? Parce que, dans les faits, nous sommes beaucoup plus proches d'eux qu'il n'y apparaît à première vue. Cela doit nous pousser à réfléchir sur la nature du lien que nous avons avec les autres ainsi qu'à la sorte de sentiment – comme l'amour et la compassion – qui témoigne de notre considération pour eux. Une telle vue d'ensemble, appelée une méditation d'examen minutieux, peut nous aider à obtenir une conviction inébranlable en l'enseignement du Bouddha. Une conviction ferme provient de la connaissance et de l'expérience personnelle. Si vous vous brûlez la main, vous savez alors que le feu brûle. Personne n'arrivera à vous persuader du contraire.

Le texte explique ensuite pourquoi la sagesse doit être cultivée et l'importance de la combiner avec les méthodes habiles. Il nous montre tout ce que cela entraîne. Au moyen des formes ordinaires de concentration, nous pouvons supprimer les émotions perturbatrices du monde du désir. Cependant, par ce seul moyen, il n'est pas possible de les

éliminer complètement^a. Pour arriver à éliminer le désir et ses empreintes, ainsi que toutes les autres obstructions à la perception simultanée de la vérité ultime et de la vérité conventionnelle, nous devons obtenir une compréhension du réel appuyée par la culture des moyens habiles^b.

^a Lorsqu'un individu maîtrise l'établissement calme (le *samadhi*), il lui est possible de mettre un terme, temporairement, à une propension d'incarnation au sein du *monde du désir*. Il pourra se réincarner dans l'un ou l'autre des plans du *monde de la forme*. Geshe Sonam Rinchen précise que le seul *samadhi* n'élimine pas complètement les prédispositions profondes à une incarnation dans le *monde du désir*. La propension à la réincarnation, dans quelque monde que ce soit, n'est pas non plus éliminée. L'individu reste encore prisonnier du cycle, même si les incarnations supérieures sous les formes de dieux sont exaltantes et durent pendant de longues périodes.

La cessation du cycle est associée à l'état de *Destructeur de l'ennemi* (*Arhat*), soit l'*Auditeur* ayant contemplé la vacuité. Le Bodhisattva sur le *sentier de la vue* y met un terme également. Il pourra se réincarner à volonté afin de venir en aides aux êtres sensibles du cycle. Ses incarnations ne sont plus impulsées par un karma involontaire.

^b Au cours des premières contemplations de la vacuité, le disciple n'arrive pas à voir simultanément les phénomènes ordinaires. La dimension des phénomènes relatifs, appelée aussi la vérité conventionnelle, est exclue de la vision de la vacuité, la vérité ultime. L'ultime et le relatif semblent s'opposer, comme s'il était impossible qu'ils se présentent simultanément en une seule contemplation.

À la suite d'une première contemplation de la vacuité, le pratiquant voit la fausseté ou le caractère illusoire du mode d'existence inhérente des phénomènes ordinaires ou conventionnels. Cependant, l'apparence du mode d'existence inhérente demeure attachée aux phénomènes en raison des puissantes prédispositions à effectuer la projection du mode d'existence inhérente.

Au cours de sa progression sur le *sentier de méditation*, le Bodhisattva en arrive finalement à percevoir les phénomènes relatifs sans que leur soit associé un mode fictif d'existence inhérente : la contemplation de la vacuité s'unit à la contemplation du relatif. C'est ce que Geshe Sonam Rinchen appelle *la perception simultanée de la vérité ultime et de la vérité conventionnelle*. L'obtention de cette unité s'approfondira sur les derniers niveaux du *sentier de méditation*. Elle conduit à une ouverture de l'esprit sur l'universalité des phénomènes, soit l'omniscience.

La vue *pénétrante* excellente portant sur la vacuité des phénomènes (leur absence d'existence inhérente) est un exemple de jonction entre les moyens habiles et la sagesse. La culture persistante de ce *samadhi* effectue la purification graduelle de la propension

(42) Ainsi, afin d'éliminer toutes les obstructions à la libération et à l'omniscience, le pratiquant devrait continuellement cultiver la perfection de sagesse en l'unissant avec la culture des moyens habiles.

Les *Auditeurs* et *Ceux qui se réalisent de manière solitaire* ont une perception directe de la réalité. Cependant, sans l'ajout des moyens habiles, les différentes obstructions à la connaissance de tous les phénomènes ne peuvent être enlevées.

(43) La sagesse seule sans les moyens habiles ou les seuls moyens habiles sans la sagesse sont considérés comme une servitude. Par conséquent, n'abandonne ni la sagesse ni les moyens habiles.

La sagesse sans les moyens habiles ne nous permet pas d'atteindre le plein développement et pourrait nous amener à demeurer enfermés dans la paix solitaire. D'un autre côté, même si nous cultivons une forme particulière d'habileté ou toutes ses variétés possibles, l'absence de sagesse ne permettra pas d'atteindre l'illumination^a. L'amour et la compassion –

de l'esprit à effectuer une distinction entre la contemplation de la vacuité et la perception des phénomènes relatifs (la vérité conventionnelle). Elle conduit à l'omniscience et la pleine maîtrise des moyens habiles des Bouddhas parfaitement accomplis.

^a Cette illumination est associée à la contemplation non duelle de la vacuité. Si la démarche religieuse suivie ne fait qu'encourager le développement des habiletés, elle ne peut conduire à une illumination (d'*Auditeur* ou de Bodhisattva) et mettre un terme au cycle des incarnations involontaires. L'absence d'illumination entraîne que

même sous leur forme la plus développée – ne peuvent sans la sagesse nous conduire au-delà du *sentier de l'accumulation* du *Grand véhicule (Mahayana)*^a. Par conséquent, l'individu intelligent doit faire des efforts judicieux afin de combiner sagesse et moyens habiles. Ceci répond à la cinquième question de Jangchup Wö. Il se demandait si les deux grandes réserves de mérite et d'expérience intuitive nécessaires à

l'omniscience ne sera pas obtenue, ni d'ailleurs la plénitude des moyens habiles d'un Bouddha.

^a Nous avons déjà vu que le sentier du *Grand véhicule (Mahayana)* se divise en cinq phases ou étapes. L'*intention altruiste* (simple ou d'engagement) est toujours au fondement des pratiques. Avant l'accès au *sentier de la vue* (associée à la première contemplation non duelle de la vacuité) se trouvent deux phases préliminaires appelées le *sentier d'accumulation* et le *sentier de préparation*. Le *sentier de préparation* est une phase où le Bodhisattva pratique la méditation de vacuité par une *vue pénétrante* excellente (s'appuyant idéalement sur le *samadhi*). Le Bodhisattva est dans une phase qui le prépare à une contemplation non duelle de la vacuité. Le *sentier de la vue* est obtenu lorsque la contemplation non duelle de la vacuité est effectuée. Le *sentier de la méditation* s'amorce au sortir de la première contemplation non duelle et non conceptuelle de la vacuité.

La pratique de la perfection de sagesse est présente au cours du *sentier de préparation*. Sans l'entraînement à la sagesse, le Bodhisattva ne peut se préparer au *sentier de la vue*.

Le *sentier d'accumulation* est celui où le Bodhisattva développe quelques habiletés importantes (comme le *samadhi*), accumule une grande réserve de mérite et approfondit sa compréhension intellectuelle de la vacuité (par la lecture attentive des sutras, par exemple). Si le Bodhisattva refuse de développer cette compréhension de la vacuité, la perfection de sagesse, il est inévitable qu'il demeure sur le *sentier d'accumulation*. Pour aller plus loin, vers l'illumination et l'accès aux habiletés supérieures, il lui faut développer la sagesse et la contempler au moyen d'une *vue pénétrante* s'appuyant sur la *concentration parfaite (samadhi)*.

l'illumination peuvent être complétées sans le développement des moyens habiles et de la sagesse^a.

(44) Afin d'éliminer les doutes concernant les significations de la sagesse et des moyens habiles, je vais clarifier la différence entre la sagesse et les moyens habiles.

Concernant la problématique des moyens habiles et de la sagesse, on peut constater la présence (1) d'une mauvaise compréhension (2) d'un manque de compréhension et (3) de doutes. Atisha s'engage à nous expliquer ce qu'ils signifient réellement. Il commence par nous donner un résumé. Les détails viennent ensuite.

(45) Mise à part la perfection de sagesse, toutes les pratiques vertueuses, telles que la perfection du don, sont décrites par le Victorieux comme des moyens habiles.

Les premières cinq perfections – le don, la discipline éthique, la patience, l'effort enthousiaste et la concentration – entrent dans la catégorie des moyens habiles. Il en est de même de la méditation sur l'impermanence, sur le lien entre les actions et leurs effets ainsi que la culture de la compassion,

^a Le développement des moyens habiles est nécessaire pour compléter la réserve d'énergie positive ou de mérite. La compréhension de la sagesse – principalement en tant que vacuité – est nécessaire pour que la *vue pénétrante* (idéalement en synthèse avec le *samadhi*) puisse accéder à une contemplation non duelle du réel absolu (la vacuité), équivalente à une illumination.

l'amour et l'*intention altruiste*. En fait, toutes les pratiques positives autres que la culture de la sagesse appartiennent la catégorie des moyens habiles^a.

^a Les traditions bouddhistes n'ont pas toutes la même perspective sur cette question. Dans *Les étapes du Bodhisattva*, Asanga défend la thèse suivante : « Bref, trois des six perfections sont appelées le *mérite* : (1) la perfection de générosité (2) la perfection de moralité et (3) la perfection de patience. La sagesse, cependant, est constituée seulement d'une perfection, c'est-à-dire la perfection de sagesse. La perfection d'effort et la perfection de l'absorption méditative devraient être comprises comme ayant des formes qui promeuvent le mérite et des formes qui promeuvent la sagesse. » (*The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), p. 55)

La pratique de la *concentration parfaite* (la cinquième perfection) peut parfois induire des expériences de sagesse. Donnons un exemple. Lorsque le disciple réussit à se concentrer sur un objet focal sans la moindre distraction (aucun autre objet d'attention n'étant présent dans l'esprit), il se rend compte que son moi n'a pas d'existence inhérente : il s'agit d'un système de représentations autoréférentielles récurrentes, assez semblable à une obsession. La *concentration parfaite* a pour effet corrélatif de mettre en suspens ce système du moi. Ce dernier n'étant plus présent comme un objet d'attention au cours du *samadhi*, le pratiquant peut commencer à comprendre le caractère fictif et contingent d'un moi ordinaire. Il en découvre la vacuité d'une manière expérimentale.

Le Bouddha a enseigné que le réel absolu peut être atteint à travers trois portes. La *porte de la vacuité* est la contemplation de l'absence d'existence inhérente. La *porte de l'absence de signes* est la compréhension, donnée par le *samadhi*, qu'un objet focal est une projection de l'esprit et n'a pas de caractéristiques qui lui appartiennent en propre. La disparition du moi en cours de *samadhi* démontre sa nature de projection au sein de l'esprit. La troisième porte est celle du *renoncement au désir ou à l'attachement*.

Il est donc vrai, comme le souligne Asanga, que la perfection de concentration (la cinquième) n'est pas uniquement une source de mérites. Certains éléments de sagesse sont révélés par la *porte de l'absence de signes* que la *concentration parfaite* permet de franchir.

La division de l'ensemble des perfections suggérée par Atisha est néanmoins juste si on la considère comme une simplification utile.

(46) Quiconque cultive la sagesse après s'être familiarisé avec les moyens habiles atteindra rapidement l'illumination. La méditation sur l'absence de soi, sans être accompagnée des moyens habiles, n'est pas suffisante.

Une fois que le Bodhisattva a obtenu la stabilité dans les pratiques qui développent les moyens habiles, il médite sur l'absence de soi des personnes et des phénomènes. Il surmonte ainsi l'attachement à leur *existence vraie*^a. Ceci conduit rapidement à l'illumination. Si nous confinons nos efforts seulement à la compréhension de la réalité, notre compréhension manque de puissance pour détruire les obstructions qui empêchent l'omniscience et, comme cela a déjà été dit, nous pouvons ainsi demeurer enfermés dans un état de paix solitaire. La culture des moyens habiles empêche cela et ajoute une telle puissance à notre compréhension de la réalité que, comme un feu éclatant, elle consume toutes les obstructions^b.

^a L'expression *existence vraie* est synonyme de l'expression *existence inhérente*. Lorsque l'on parle de l'*existence vraie*, on ne présuppose pas que cette forme d'existence des phénomènes ordinaires soit vraie ou qu'elle corresponde au réel absolu. Ce n'est pas le cas. L'expression *existence vraie* est une contraction de l'expression *existence en apparence vraie* signifiant le mode apparent d'existence inhérente des phénomènes. L'apparence ordinaire, caractérisée par l'existence inhérente, n'est pas vraie. Elle apparaît seulement vraie. La méditation sur la vacuité permet de l'appréhender avec certitude.

^b Geshe Sonam Rinchen enseigne ici qu'il est possible d'accéder à un état de paix solitaire par la compréhension de la vacuité. C'est ce qui est susceptible d'arriver pour les méditants engagés sur les sentiers de l'*Auditeur (Shravaka)* et de l'*Éveillé par soi-*

même (Pratyekabuddha). Il précise que ce type d'éveil n'a pas la force d'éliminer tous les voiles faisant obstacle à l'omniscience et à la maîtrise des moyens habiles propres aux Bouddhas parfaitement accomplis. Pour l'obtention des qualités excellentes de l'éveil final, le méditant doit ajouter à la contemplation de la sagesse le développement des moyens habiles. Ceci est confirmé par cette parole du Bouddha : « Sachez, moines, que ceux qui ont négligé de pratiquer les quatre bases de la puissance spirituelle [ou miraculeuse] ont négligé de pratiquer correctement le noble sentier conduisant à la complète destruction de la souffrance. Ceux qui ont entrepris de développer les quatre bases de la puissance spirituelle [ou miraculeuse] ont amorcé le noble sentier conduisant à la destruction complète de la souffrance. » (*Les discours reliés sur les bases de la puissance spirituelle (Iddhipadasamyutta)*), dans *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), p. 1718)

Chapitre cinq

Réalité et sagesse

(47) La sagesse est définie ici comme la compréhension de l'absence d'existence inhérente. Elle s'obtient par la réalisation que les agrégats, les constituants et les sources ne sont pas produits.

Cette stance définit ce qu'est la sagesse portant sur la réalité des cinq agrégats, les dix-huit constituants et les douze sources. Tous les phénomènes externes et internes peuvent être inclus dans ces trente-cinq catégories^a. Les cinq agrégats sont la forme, les sentiments, les discriminations, les facteurs de composition et les consciences. Ils incluent tout ce qui est produit par le moyen de causes et de conditions. L'agrégat de la forme est comparable à un contenant, alors que les cinq autres agrégats en sont comme les contenus.

La forme ne se réfère pas seulement aux formes visibles ayant des contours particuliers et différentes couleurs. Elle se réfère aussi aux autres entités physiques comme les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations tactiles aussi bien que les organes sensoriels. Dans cette catégorie sont aussi incluses les *formes ne se révélant pas*¹ comme sont les vœux.

^a Des précisions seront apportées sur les trente-cinq catégories dans les prochaines notes. La *réalité* des différents éléments mentionnés est leur vacuité ou leur absence d'existence inhérente. Le présent chapitre développe ce thème.

1. Il y a deux sortes d'action : (1) les intentions (*sems pa'i las*) qui sont des actions mentales et (2) les actions intentionnelles (*bsam pa'i las*) qui sont des activités verbales et physiques motivées par des intentions. De telles activités verbales et physiques peuvent être des *formes se révélant* (*rnam par rig byed kyi gzugs*) ou des *formes ne se révélant pas* (*rnam par rig byed ma yin pa'i gzugs*). Une expression physique – positive, négative ou neutre – qui révèle l'intention sous-jacente qui lui a présidée est une *forme physique se révélant*. Un son émis – positif, négatif ou neutre – qui révèle l'intention qui lui a présidé est une *forme verbale se révélant*.

Les *formes ne se révélant pas* proviennent seulement d'actions positives ou négatives associées à une forte détermination^a. Ils ont une continuité et n'existent pas uniquement quand l'esprit est conscient, mais aussi lorsqu'il est inconscient, distrait ou plongé dans le sommeil. Quand, par exemple, un individu adhère à la discipline de ne pas tuer, cette inhibition de l'acte meurtrier est une forme subtile qui ne se révèle pas aux autres en tant qu'intention explicite. Elle demeure dans le continuum mental de l'individu jusqu'à sa mort ou tant et aussi longtemps que le vœu n'est pas brisé. De manière analogue, dans le cas d'un boucher, par exemple, son engagement à tuer – une absence de retenue – et les actes de tuer qui en proviennent créent une *forme subtile ne se révélant pas*.

^a Les actes peuvent être des actions qui manifestent quelque chose de positif comme, par exemple, le fait d'adresser une prière. Un acte peut aussi être une inhibition de certaines formes d'activités comme, par exemple, le vol ou l'insulte. Dans ce dernier cas, nous avons un acte négatif ou d'abstention.

La distinction entre le positif et le négatif peut aussi se référer à la qualité éthique de l'action. Une action positive est bonne ou vertueuse. Une action négative est mauvaise ou non vertueuse.

Si nous faisons un recoupement des deux dimensions, quatre genres d'actes sont concevables :

- un acte bon d'inhibition (comme ne pas mentir),
- un acte bon d'affirmation (comme soigner un malade),
- un acte mauvais d'inhibition (comme ne pas aider un individu en détresse),
- un acte mauvais d'affirmation (comme donner un poison à un animal affamé).

qui persiste jusqu'à ce qu'il abandonne l'acte de tuer. Lorsque nous amenons quelqu'un à poser un geste physique ou verbal (positif ou négatif), nous accumulons le karma et acquérons une *forme ne se révélant pas*. Les *formes non souillées* comme, par exemple, la pratique de la parole juste (*yang dag pa'i ngag*) et les *intentions justes d'action* (*yang dag pa'i las kyi mtha'*) qui font partie du sentier octuple supérieur (*'phags lam yam lag brgyad*) sont aussi des *formes ne se révélant pas*.

Selon les systèmes *Prasangika* et *Vaibhashika*, les *formes ne se révélant pas* appartiennent à l'agrégat de la forme bien qu'elles soient des objets de la conscience mentale^a. Pour cette raison, ces objets ne sont pas inclus dans la source de la forme (*gzugs kyi skye mched*), mais dans la source phénoménale (*chos kyi skye mched*)^b.

^a Le terme sanskrit *Prasangika* se réfère au système appelé *Voie du milieu adoptant les raisonnements par conséquences* (*Madhyamika prasangika*), une perspective appartenant au *Grand véhicule* (*Mahayana*). Le terme sanskrit *Vaibhashika* se réfère à l'école bouddhiste appelée le *Grand exposé* que les représentants du *Grand véhicule* considèrent comme une école doctrine n'ayant pas la perspective la plus profonde sur la réalité et le sentier d'éveil.

^b La source de la forme contient les cinq sources sensorielles : les formes visuelles, les formes sonores, les formes olfactives, les formes tactiles et les formes gustatives. La source phénoménale désigne les formes qui sont perceptibles par la faculté mentale. Une forme mentale (initialement non consciente) affectant la faculté mentale donne lieu à un contenu mental conscient. Pour plus de détails, voir les deux prochaines notes de bas de page.

L'analyse présentée par Ruth Sonam a fait l'objet d'une controverse. Le problème consiste à déterminer l'emplacement des *formes ne se révélant pas* au sein des cinq agrégats.

Les actes physiques et verbaux sont, dans la *sagesse supérieure d'éveil* (*abhidharma*), des éléments de l'agrégat de la forme, lequel en contient vingt-huit principaux. Les dispositions actanciennes fortes sont intimement liées à quelques éléments de l'agrégat de la forme comme, par exemple, l'agir et la parole. Cependant, les dispositions actanciennes sont généralement considérées comme des éléments de la conscience profonde (*alaya vijñana*) ou, selon la perspective des cinq agrégats, comme des éléments des facteurs de composition (le quatrième agrégat).

Les *formes ne se révélant pas*, comme le sont les vœux, appartiennent à la source phénoménale mentale et sont aussi associées à des prédispositions d'actes physiques et

Le fait de préserver un vœu d'une manière pure est susceptible d'agir sur notre apparence physique. Il pourrait, par exemple, conférer un certain éclat à notre teint. Il joue aussi le rôle de rempart contre les transgressions^a. Les actions non vertueuses du corps et de la parole sont physiques et verbales. La vertu consistant à s'en écarter est également physique ou verbale. Elle est alors considérée comme une forme selon les perspectives des écoles de pensées *Vaibhashika* et *Prasangika*. Pour d'autres systèmes bouddhistes, l'intention sous-jacente à de telles actions

mentaux au sein des facteurs de composition. En tant que prédispositions, elles ne sont pas des formes mentales appartenant à la source phénoménale.

Au cours d'une incarnation, la *forme ne se révélant pas* est en des rapports de concomitance avec des actes physiques et verbaux appartenant à l'agrégat de la forme. À la mort, les concomitants physiques de la *forme ne se révélant pas* disparaissent. Les prédispositions de cette forme demeurent au sein de la mémoire profonde.

En résumé, le vœu est une *forme ne se révélant pas*. (1) Il est une forme mentale non visible pour les autres subjectivités ordinaires. (2) Il est associé à des prédispositions au sein de la mémoire (au sein de l'agrégat des facteurs de composition). (3) Il peut ou non se traduire par d'autres éléments de l'agrégat de la forme comme, par exemple, les actes et les paroles qui sont visibles pour d'autres subjectivités.

La *sagesse supérieure* (*abhidharma*) enseigne que les *formes ne se révélant pas* (comme les vœux) sont néanmoins perceptibles par les pratiquants possédant des habiletés de clairvoyance. Les *formes ne se révélant pas* (pour les consciences ordinaires) sont aussi des *formes pouvant se révéler* aux perceptions clairvoyantes des êtres supérieurs.

^a Geshe Sonam Richen indique ici qu'une *forme ne se révélant pas* peut se traduire par des caractéristiques physiques comme le lustre de la peau ou l'éclat des yeux. Les caractéristiques de retraductions ne sont pas uniquement des actes ou des paroles. Les effets d'un vœu, préservé saintement, peuvent se retraduire en d'innombrables dimensions de l'être humain. L'un des effets d'un engagement à s'approprier l'enseignement du Bouddha est une amélioration d'ensemble de la mémoire et des autres facultés cognitives comme, par exemple, l'attention, la vigilance et la précision rationnelle.

vertueuses ou non vertueuses est considérée comme une action karmique et est classée, pour cette raison, comme un événement mental.

Les dix-huit éléments se réfèrent à nos six types de conscience qui sont les cinq consciences sensorielles et la conscience mentale. Dans ces dix-huit éléments sont incluses les six facultés qui servent de base à ces différents types de conscience ainsi que les six sortes d'objets avec lesquels les facultés peuvent se mettre en relation^a. Cette énumération inclut tous les facteurs nécessaires à la production d'une

^a Ces dix-huit facteurs sont six ensembles de trois éléments : (1) la source d'affectation du côté du champ objectif (2) la faculté qui peut être affecté par une source objective et (3) la conscience associée à l'affectation de la faculté par la source. Prenons le cas de la conscience visuelle. Une source du côté objectif est une forme visible comme, par exemple, une table. La faculté visuelle est la possibilité d'être affecté visuellement. La conscience qui transforme l'affectation sensible en un phénomène visible est une conscience visuelle.

En suivant cette logique, nous obtenons le tableau suivant des dix-huit facteurs.

Champ des formes visuelles – faculté visuelle – conscience visuelle

Champ de formes sonores – faculté auditive – conscience auditive

Champ de formes olfactives – faculté olfactive – conscience olfactive

Champ de formes gustatives – faculté gustative – conscience gustative

Champ de formes tactiles – faculté tactile – conscience tactile

Champ de concepts – faculté intellectuelle – conscience mentale.

La production d'un type de conscience ne dépend pas uniquement du contenu du champ et de la faculté réceptrice correspondante. Elle dépend aussi, par exemple, de l'état de conscience immédiatement précédent et de l'état de la faculté comme, par exemple, son intégrité et le potentiel d'être affecté.

Cette présentation en dix-huit éléments n'est pas complète, comme les prochaines précisions de Geshe Sonam Rinchen nous le montreront. Il y manque une référence aux six organes physiques correspondants.

Par exemple, la série visuelle serait un ensemble de quatre éléments :

Champ des formes visuelles – organe visuel – faculté visuelle – conscience visuelle.

conscience par la présence de quatre ensembles de facteurs: (1) la condition focale (2) la condition principale (3) la condition immédiatement précédente et (4) les conditions causales². Les douze sources consistent dans les six types d'objets et les six facultés correspondantes^a.

2. Les quatre conditions qui donnent lieu à un moment de conscience sont (1) la condition du foyer (*dmigs rkyen*) (2) la condition principale (*bdag rkyen*) (3) la condition immédiatement précédente (*de ma thag rkyen*) et (4) les conditions causales (*rgyu rkyen*) dans lesquelles se trouvent incluses les trois précédentes conditions avec en plus d'autres facteurs contributifs^b. Prenons

^a La classification des *douze sources* est la classification des dix-huit éléments à laquelle ont été enlevées les six consciences. Plus explicitement :

Champ des formes visuelles – faculté visuelle
Champ de formes sonores – faculté auditive
Champ de formes olfactives – faculté olfactive
Champ de formes gustatives – faculté gustative
Champ de formes tactiles – faculté tactile
Champ de concepts – faculté d'affectation mentale

Ces éléments sont appelés des *sources* en raison du fait qu'ils sont les principaux facteurs aux sources de consciences spécifiques. Les champs sont les conditions focales et les facultés sont les conditions dominantes ou principales. Ce sont les sources des formes sensibles et des consciences phénoménales concomitantes.

En l'absence de conscience, les formes sensibles ne sont pas des phénomènes à part entière. Pour qu'elles deviennent des phénomènes, il est indispensable que la conscience soit présente. La faculté sensorielle permet la liaison entre la forme sensible et la conscience. C'est par cette liaison que des phénomènes conscients deviennent possibles.

^b Selon une perspective plus explicite, les quatre conditions sont (1) la condition du foyer (ou de l'objet) (2) la condition principale (ou dominante) (3) la condition immédiatement précédente (ou du karma asynchrone) et (4) l'ensemble des autres facteurs contributifs (facteurs de présence ou karma synchrone).

Considérons, par exemple, l'occurrence d'un phénomène visuel. Ce pourrait être la perception d'une fleur.

l'exemple d'une conscience visuelle particulière. Sa condition de foyer, l'objet, est une forme visible. La condition principale est une faculté visuelle. La condition immédiatement précédente est le moment de conscience qui se produit immédiatement avant

- (1) La *condition du foyer* est l'existence d'un certain quelque chose ayant affecté faculté sensorielle visuelle qui, au cours d'une incarnation, est associée à l'organe de la vue. La condition du foyer est l'affectation de la base sensible par des causes comme, par exemple, un rayonnement provenant de la fleur.
- (2) La *condition principale* est la faculté sensorielle visuelle. C'est elle qui doit être affectée. La forme générée par l'affectation est indispensable à la prise de conscience qui peut permettre la constitution d'un phénomène.
- (3) La *condition immédiatement précédente* est l'ensemble des facteurs qui ont déjà affecté la faculté sensorielle ou la conscience. Cette condition peut inclure, par exemple, le moment de conscience visuelle immédiatement précédent au phénomène visuel.
- (4) Les *facteurs de présence* englobent l'ensemble des conditions ou des facteurs qui sont simultanés au développement du phénomène visuel. Dans le cas qui nous concerne, il est évident qu'une conscience doit être présente afin que l'affectation sensible soit transformée en un phénomène conscient. Sans la présence de cette conscience, l'affectation sensible ne se transforme pas en phénomène de fleur, présent à une conscience. Les facteurs de présence englobent les facteurs qui sont synchrones à l'affectation sensorielle.

Le processus de phénoménalisation dépend d'une condition située du côté de l'objectivité, d'une condition située dans le rapport à l'objet (comme une faculté sensible) et d'une condition double située du côté du sujet (une condition d'antériorité et une condition de présence synchrone). La division en quatre conditions permet de résumer le processus de phénoménalisation.

Les *quatre conditions* sont aussi une classification des vingt-quatre modes de production en relation de dépendance enseignés dans la *sagesse supérieure* (*abhidharma*). L'une des meilleures présentations de cette doctrine (complexe toutefois) est celle de Ledi Sayadaw Mahathera : *The Buddhist Philosophy of Relations* (*Patthamuddesa Dipani*). Un autre bon résumé est disponible dans *La voie de purification* de Buddhagosha, au chapitre XVI.

Les analyses précédentes sont tout juste une introduction à la question des vingt-quatre modes de production en relation de dépendance (et de leur regroupement en quatre catégories). *Édition Bastet* publiera, en un proche avenir, un manuel de *sagesse supérieure* (*abhidharma*) où ces concepts seront discutés avec de nombreux exemples.

l'émergence de la conscience visuelle. Les conditions causales incluent toutes ces conditions et d'autres facteurs tels que le potentiel d'émergence d'une conscience visuelle ainsi que l'œil lui-même, le siège de la faculté sensorielle^a.

À la source de la souffrance que nous expérimentons au sein de l'existence cyclique se trouve la conception erronée que les choses existent véritablement. Cette conception prend différentes formes. La plus subtile est notre attachement instinctif à l'existence inhérente des choses. La sagesse qui comprend que ces trente-cinq types d'objets ne sont pas

^a L'œil n'est pas l'unique siège de la faculté visuelle pour un esprit incarné dans un corps physique. Une personne qui a perdu l'usage de ses yeux peut continuer à expérimenter, en rêve, différentes consciences visuelles. Par ailleurs, un individu peut ne pas être en mesure de faire l'expérience de consciences visuelles même si ses yeux sont intacts : la destruction de certaines zones cérébrales dans la région occipitale du cerveau interdit aux signaux captés par l'œil d'accéder à l'état de forme visuelle.

Le siège corporel de la faculté visuelle saine est un ensemble de structures cérébrales dont certaines sont absolument nécessaires.

La tradition bouddhiste enseigne que des esprits désincarnés (dans l'état intermédiaire) sont en mesure d'expérimenter des formes visuelles. Par conséquent, la conscience visuelle n'est pas dans un rapport de dépendance nécessaire avec des structures spécifiques du corps physique. Lorsqu'un esprit est incarné dans un corps physique, la conscience doit cependant prendre appui sur des structures physiques particulières (l'œil et d'autres organes du système nerveux central).

La catégorie du *potentiel d'émergence de la conscience visuelle* se rapporte à l'état de disponibilité à l'occurrence de la conscience visuelle. Par exemple, si l'esprit de l'individu est endormi, il se pourrait qu'une stimulation de l'organe visuel ne donne pas lieu à une conscience visuelle. Si l'individu demeure endormi après la stimulation, il n'y a pas de potentiel d'émergence de la conscience visuelle.

Même si les structures organiques nécessaires à la conscience visuelle sont intactes (elles fonctionnent bien), il n'y aura pas de conscience visuelle si le potentiel d'émergence n'est pas là. La stimulation visuelle ne fera qu'affecter les organes sans produire la conscience visuelle concomitante.

produits d'une manière inhérente permet d'extirper cet attachement^a.

Pour l'instant, nous ne pouvons pas cultiver les moyens habiles et la sagesse simultanément. Pendant la phase d'entraînement où nous les cultivons en alternance, comme cela est suggéré par la tradition du sutra, ils se supportent et se renforcent mutuellement. Puis arrive le moment où ils deviennent suffisamment forts pour être employés simultanément, comme les deux ailes d'un oiseau prenant son envol. Dans la pratique du tantra, la sagesse et les moyens habiles sont combinés simultanément en un seul moment de conscience³. C'est pourquoi la pratique tantrique est un sentier rapide d'illumination.

^a Comme nous venons de le voir, les douze sources sont incluses dans les dix-huit éléments.

Les six consciences sont incluses dans l'agrégat de la conscience. Les cinq facultés des sens sont incluses dans l'agrégat de la forme, le corps physique. La faculté de sensation mentale est considérée comme un aspect subtil de l'agrégat de la forme. C'est elle qui permet d'halluciner des formes en esprit. Dans le corps physique grossier, les facultés sensibles sont en rapport avec des organes physiques comme, par l'exemple, l'œil. La base physique de la faculté mentale est le cerveau.

Les trente-cinq catégories d'objets ne sont pas mutuellement exclusives. Il s'agit d'une classification utile pour sélectionner différents types d'objets de méditation.

Le concept d'existence inhérente est au fondement de la vue juste du réel, appelée la compréhension de la vacuité. Toute réalité est dénuée d'existence inhérente. Le but principal du présent chapitre est d'introduire le concept d'existence inhérente et de définir quelques modes d'accès à une compréhension que les différents types de phénomènes sont dénués d'existence inhérente.

Fondé sur son illumination, le Bouddha a enseigné que la souffrance du cycle des incarnations (*samsara*) est la croyance à l'existence inhérente. Les phénomènes dotés d'une apparence d'existence inhérente sont illusoires. L'attachement à ces types de phénomènes illusoires est une cause de souffrances. Les méditations de vacuité ont pour objectif de faire voir l'absence d'existence inhérente et de conduire à l'intuition du caractère illusoire de tout phénomène caractérisé de la sorte.

3. Au cours de la pratique selon la tradition du sutra, les moyens habiles (*thabs*) et la sagesse (*shes rab*) sont des entités différentes et sont cultivés de manière à se supporter réciproquement. Au cours de l'établissement méditatif sur la vacuité, une grande réserve de *vue pénétrante* est accumulée, alors que la grande réserve de mérite est créée par la culture des moyens habiles au cours de la période suivant la méditation^a. Dans le tantra, les moyens habiles et la

^a La *vue pénétrante* est une attention focalisée sur une image mentale avec une habileté de discrimination. Son excellence est atteinte lorsque l'analyse est associée à un *établissement calme*. La pratique de la *vue pénétrante* est une source de mérite et de sagesse : le mérite provient de la pratique de l'*établissement calme* et la réserve de sagesse provient de l'application de l'analyse sur l'objet de méditation.

Lorsque la *vue pénétrante* est portée sur la vacuité, une grande réserve de sagesse est générée. La pratique concomitante de l'*établissement calme* génère une puissante énergie de mérite.

Dans *Sutra du dévoilement du sens profond*, le Bouddha a fait une distinction entre trois genres de *vue pénétrante*. Chacune d'elle peut être associée à l'*établissement calme* (le *samadhi*).

La première est la *vue pénétrante portant sur les marques* (*Soûtra du Dévoilement du sens profond* (2005), tr. Philippe Cornu, p. 91) Dans ce type de *vue pénétrante*, la fonction de discrimination ne fait qu'analyser le système de caractéristiques qui est présent dans l'image mentale constituant le foyer de concentration. Il n'y a pas de raisonnement ou d'analyse discursive proprement dite. Étienne Lamotte l'appelle l'*inspection notionnelle* (*Samdhinirmocana Sutra* (1935), p. 213). Le but principal de la *vue pénétrante portant les marques* est de permettre à l'esprit de bien voir le système des caractéristiques qui sont apparentes dans l'image mentale du foyer de concentration.

La deuxième forme est la *vue pénétrante issue de l'enquête approfondie* (*Ibid.*, tr. P. Cornu, p. 91). Étienne Lamotte l'appelle l'*inspection d'enquête* (*Ibid.*, p. 213). Dans ce type de *vue pénétrante*, l'objectif est d'utiliser une fonction de discrimination afin d'observer dans l'image mentale du foyer quelque chose qui dépasse ce qui est immédiatement manifeste et qui se trouve résumé par son système de caractéristiques apparentes. Elle diffère de la première forme de *vue pénétrante* par l'ajout d'une découverte sur la nature essentielle complète ou totale de l'objet auquel l'image conceptuelle se rapporte. C'est la *vue pénétrante* qui « vise à la réalisation totale et parfaite, et où l'on porte toute son attention sur l'objet pour réaliser grâce à la connaissance supérieure la nature véritable de ces phénomènes qui jusqu'alors n'avaient pas été parfaitement et entièrement compris eu égard à leur image. » (*Ibid.*, Ph. Cornu,

p. 91) En résumé, cette *vue pénétrante* approfondit l'image mentale d'un phénomène afin d'en expliciter la nature essentielle qui n'est pas immédiatement donnée par l'image qui a été appréhendée à travers la *vue pénétrante portant sur les marques*.

La troisième forme est la *vue pénétrante issue du discernement* (*Ibid.*, Ph. Cornu, p. 91). Étienne Lamotte l'appelle l'*inspection concluante* (*Ibid.*, p. 213). La *vue pénétrante du discernement* est une forme d'enquête approfondie qui vise principalement à révéler l'absence d'existence inhérente. Elle permet éventuellement l'atteinte d'une illumination sans voile résiduel appelée le *grand bonheur par la libération*. C'est la *vue pénétrante* « qui vise au bonheur total et parfait, où l'on porte toute son attention sur la libération de ces phénomènes dont la connaissance supérieure a déjà apporté la réalisation complète. » (*Ibid.*, Ph. Cornu, p. 91)

Ces trois formes de *vue pénétrantes* ont des niveaux d'excellence qui varient au cours de la démarche. Par exemple, la *vue pénétrante d'enquête* peut éventuellement devenir une perception clairvoyante de l'essence cachée du phénomène qui dépasse tout ce qu'un raisonnement conventionnel peut trouver.

Dans son excellence achevée, la *vue pénétrante de discernement* est une perception directe de la vacuité en synthèse avec la perception du phénomène. La forme initiale de la *vue pénétrante de discernement* ne sera qu'une vision de vacuité qui éjecte l'image mentale constituant initialement le foyer de concentration parfaite.

En progressant sur le *sentier de méditation*, le Bodhisattva améliore sans cesse la qualité de ces trois *vues pénétrantes*. Sur les niveaux supérieurs du *sentier de méditation*, les trois *vues pénétrantes* s'harmonisent en une seule, la *vue pénétrante de discernement supérieur*.

Voici, en résumé, les caractéristiques essentielles de ces *vues pénétrantes* :

Vue pénétrante portant sur les marques : une perception claire du contenu apparent de l'image mentale du foyer de concentration.

Vue pénétrante d'enquête approfondie : une perception de la nature essentielle non immédiatement donnée par l'image mentale du foyer de concentration.

Vue pénétrante issue du discernement : une perception par la sagesse des aspects de la nature essentielle qui sont les plus intimement liés aux processus de libération de l'esprit. Il s'agit d'une *vue pénétrante d'enquête approfondie* qui est ordonnée à la libération.

La *vue pénétrante d'enquête* (la deuxième) s'appuie généralement sur une sagesse de raisonnement. Dans ses phases les plus élevées, elle s'appuie sur une sagesse de clairvoyance, soit une cognition d'observation directe de la nature essentielle du phénomène auquel se rapporte l'image mentale tenue comme foyer de la concentration. Une *vue pénétrante issue du discernement* (la troisième) peut s'appuyer sur une sagesse de raisonnement. Les approches préliminaires de la contemplation de la vacuité s'appuient normalement sur des raisonnements. Quelques-uns seront expliqués dans ce chapitre par Geshe Sonam Rinchen.

sagesse sont combinés en une seule entité pendant un moment de conscience, rendant ainsi possible de créer du mérite et de consolider la *vue pénétrante* simultanément. Pour cette raison, la pratique du tantra peut conduire rapidement à des résultats puissants. Dans le *tantra de l'action* (*bya rgyud*), le *tantra de la conduite* (*spyod rgyud*) et le *tantra du yoga* (*rnal 'byor fgyud*), ceci est fait simultanément en combinant le profond (*zab*), soit la perception de la vacuité, avec le clair (*gsal*), soit la visualisation du mandala consistant en la divinité et son lieu de résidence. Dans le *tantra du yoga* (*rnal 'byor bla med rgyud*), le mérite et la *vue pénétrante* sont créés simultanément par la sagesse supérieure unifiant de manière inséparable la félicité et la vacuité. Les moyens habiles sont associés à la culture d'un état de conscience de félicité. Ceci permet de créer rapidement une quantité de mérite qui autrement, en suivant la pratique du sutra, prendrait des éons. La vacuité est analysée par cette conscience de félicité extrêmement subtile, permettant en même temps de créer la réserve de *vue pénétrante*.

Maintenant, Atisha nous présente les prérequis pour la pratique de l'expérience intuitive particulière, la pratique effective et les résultats qu'il est possible d'en obtenir.

Pour nous entraîner à l'expérience intuitive qui focalise sur la nature de la réalité^a, nous devons développer une connaissance provenant de la réflexion et nous assurer de

Dans une situation contemplative idéale, les *vues pénétrantes* devraient être associées à un état de *concentration parfaite*, appelée aussi *établissement calme* (*samadhi* ou *shamatha*). En synthèse avec l'*établissement serein*, la *vue pénétrante* peut atteindre son excellence.

^a Cette *expérience intuitive qui focalise sur la nature de la réalité* est la *vue pénétrante* portant sur la vacuité, l'absence d'existence inhérente. Dans une situation idéale, la *vue pénétrante* doit être associée à l'*établissement calme* (*samadhi*).

l'avoir comprise avec certitude. Ensuite, nous nous familiarisons avec cette compréhension. Un tel processus est basé sur une connaissance provenant d'une contemplation réitérée des enseignements sur la réalité.

Pour recevoir des enseignements sur la réalité, nous avons besoin d'un maître spirituel. Nous devrions considérer son esprit comme étant par essence inséparable de notre divinité de méditation. En adressant des prières sincères à cet enseignant spirituel, nous créons un réservoir d'énergie positive et purifions des obstructions. Sous sa direction, nous étudions consciencieusement afin de pouvoir, en préalable, déterminer correctement la nature de la réalité^a.

Il est vital de développer une relation avec un maître spirituel qui puisse nous transmettre la tradition vivante des instructions sur le développement de la compréhension juste de la réalité. Ces instructions personnelles renforcent notre conviction et nous inspirent à persévérer dans l'exploration de ce qui est écrit dans les grands traités. Si, au contraire, un tel « maître » nous encourage à trouver un sentier plus facile, quelque chose ne va pas assurément!

^a Le début de l'initiation à la sagesse sur le réel est d'obtenir les justes connaissances se rapportant (1) à l'illusion de l'existence inhérente et (2) à la vacuité en tant qu'absence de cette existence inhérente au sein des phénomènes. Un préalable indispensable est la compréhension du concept d'existence inhérente et de ses principales conséquences sur la structuration des phénomènes. La méditation sur la vacuité vise à conduire l'esprit à comprendre l'absence de cette existence inhérente puis, éventuellement, à développer des expériences intuitives de la vacuité.

La nature correcte de la réalité est la vacuité, soit l'absence d'existence inhérente des phénomènes.

La condition initiale la plus importante est la compréhension du concept d'existence inhérente.

Il y a une pratique traditionnelle qui consiste à réciter, avant chaque session d'étude, des prières de requête aux maîtres spirituels de la lignée, allant du Bouddha Shakyamuni jusqu'à nos propres maîtres. Quel genre de requête leur adressons-nous? À chacune des stances chantées, nous admirons les qualités inspirantes des grands maîtres qui y sont mentionnées et demandons leurs bénédictions afin de développer une compassion, une sagesse et un pouvoir en tous points semblables aux leurs. Notre esprit devient plus flexible et mieux disposé à l'étude, notre façon de parler et d'agir devient plus constructive. Nous devenons plus réceptifs au message sur la transformation intérieure qui nous a été transmis par cette longue lignée d'enseignants.

Nos enseignants nous transmettent les instructions qu'ils ont reçues de leurs propres enseignants, les connaissances qu'ils ont acquises de leurs lectures et tout ce qu'ils ont compris et expérimenté au cours de leurs pratiques personnelles, sans rien garder pour eux-mêmes. Ils sont motivés par la compassion et un vœu sincère de nous aider. Pour communiquer cette sagesse, ils choisissent les moyens les plus appropriés, parfois avec beaucoup de douceur, parfois d'une manière un peu plus froide et sévère. Ce processus d'éducation doit se dérouler dans une atmosphère de confiance réciproque dont la présence, aujourd'hui, dans les relations se fait plutôt rare. Dans le passé, la relation entre les étudiants et les enseignants était bien plus sincère, chaleureuse et empreinte de confiance que celle observée entre jumeaux. Au Tibet, les frères et sœurs se sentaient proches et établissaient des relations affectueuses. Aujourd'hui, cette tradition tend à disparaître. Cependant, une

bonne relation entre l'étudiant et l'enseignant est primordiale, même lorsqu'il s'agit de transmettre une connaissance profane. Elle le sera d'autant plus lorsqu'il s'agira de transmettre une sagesse spirituelle.

Le texte commence par présenter une réfutation de la production inhérente en effectuant une analyse de l'effet. À cela suit le raisonnement appelé les *éclats de diamant*. Il s'agit d'une réfutation de la production inhérente qui s'appuie sur l'analyse de la nature de la cause à partir de laquelle une chose est produite. La production inhérente est alors réfutée par l'analyse du rapport d'identité entre la cause et l'effet. Il s'agit ici de savoir si la cause diffère ou non de manière inhérente de l'effet. À la suite de quoi, Atisha – insistant sur l'importance de la connaissance dérivée de l'écoute – nous explique le raisonnement s'appuyant sur l'*origine en relation de dépendance* afin de réfuter la production inhérente.

Si nous espérons comprendre le vide d'existence inhérente, nous devons, en premier lieu, découvrir ce qui est nié. Sans la compréhension de l'objet de réfutation, les raisons que nous donnons pour prouver l'absence d'*existence vraie* manqueront leur cible^a. Si vous souhaitez emprisonner un voleur, vous devez en premier lieu être sûr d'identifier la bonne personne, autrement vous allez avoir de sérieux problèmes!

L'objet de réfutation est quelque chose de complètement inexistant. S'il existait réellement, aucun argument ou raisonnement ne serait en mesure de démontrer son

^a L'*existence vraie* est l'existence inhérente des phénomènes. L'absence de cette existence inhérente est la vacuité. Pour découvrir correctement la vacuité, il faut savoir précisément ce qui est nié. L'objet de négation est l'*existence vraie* ou l'existence inhérente.

inexistence. L'objet de réfutation ici est ce à quoi notre conception de l'*existence vraie* s'attache^a.

Nous sommes normalement préoccupés par les autres et leurs réactions, mais les maîtres Kadampas nous recommandent de regarder à l'intérieur de soi. Ça n'a pas d'importance de savoir comment les autres perçoivent les choses. Ici, le plus important est de savoir comment elles nous apparaissent et quelles sont nos réactions.

Il y a deux sortes d'attachement à l'*existence vraie*. La forme la plus grossière consiste en conceptions intellectuelles élaborées au sujet de l'*existence vraie*. Elles peuvent provenir de spéculations philosophiques qui nous ont amenés à conclure, d'une façon erronée, que les choses sont vraiment existantes. Ou encore, elles ont pu être acquises sous l'influence d'enseignants spirituels ou de systèmes philosophiques fallacieux. Nous sommes fiers de notre curiosité intellectuelle, mais combien pensent sérieusement à ces choses. Puisque la plupart d'entre nous n'y réfléchissent pas, il est peu probable que nous adoptions de telles conceptions, élaborées intellectuellement, sur l'*existence vraie*.

D'un autre côté, tous les êtres vivants, même les plus petits insectes, s'attachent instinctivement à l'*existence vraie*. Cette réponse est automatique et constitue la racine de la souffrance au sein de l'existence cyclique. Notre tâche est de reconnaître cette ignorance innée en nous, de voir comment les phénomènes internes et externes apparaissent à l'esprit et de

^a L'*existence vraie* est, par définition, l'impression qu'un être ou une chose existe de manière inhérente, comme une unité séparée de tout le reste. Le Geshe précise ici que cette conception de l'*existence vraie* recouvre un certain type d'attachement. L'esprit est en effet solidement attaché à la croyance en l'existence inhérente.

voir comment il réagit à ces phénomènes. Nous avons tendance à postuler que les choses existent comme elles nous apparaissent. Mais ce mode d'apparence est-il véridique?^a

Le bon et le mauvais, le conventionnel et l'ultime, tout ce qui constitue l'existence cyclique et le nirvana, en fait toutes les choses qui existent, sont des phénomènes en relations de dépendance. Ils dépendent de causes et de conditions. Ils dépendent de leurs parties ainsi que d'une désignation conceptuelle effectuée par une conscience. Malgré cela, comment percevons-nous ces différents types d'objets, dépendants ou indépendants? Plus important encore : comment percevons-nous le *je* et le *mien*? Il est possible de le découvrir, par exemple, lorsque nous sommes faussement accusés. Alors on est susceptible de réagir fortement et de s'exclamer : « Quoi! Moi? » Un fort sentiment de *je* se présente à l'esprit qui ne semble pas du tout être en relation de dépendance avec des parties constitutives ou des facteurs concomitants, tels que le corps et l'esprit, encore moins avec des causes antécédentes et des conditions.

^a L'auteur présente deux notions d'*existence vraie*.

La première est une conception intellectuelle de l'existence inhérente que l'esprit considère comme étant vraie. Un individu peut, par exemple, croire très fermement que les phénomènes ordinaires du monde sont des réalités qui existent indépendamment d'un processus de perception et d'attribution conceptuelle. Il est persuadé, intellectuellement, qu'ils ont une *existence vraie* indépendante de son esprit.

La deuxième notion d'*existence vraie* est un mode d'existence inhérente qui est vécu instinctivement ou non théoriquement. Par exemple, un rêveur a normalement l'impression que ces expériences sont réelles, indépendantes de son esprit, sans avoir à y réfléchir intellectuellement. L'impression d'*existence vraie* est vécue instinctivement ou non théoriquement.

Si l'objet de réfutation n'existe pas, pourquoi faudrait-il y accorder autant d'importance? Parce qu'il semble exister et que nous nous attachons à cette apparence.

Ici, nous allons considérer l'objet de réfutation et la conception qui s'y attache selon le point de vue de l'école de la *Voie du milieu* (*Madhyamika*). Il y a deux systèmes de principes au sein de cette école : le système des *autonomistes* (*Svatantrika*) et le système des *conséquentialistes* (*Prasangika*). Il y a des différences de subtilité entre ces deux écoles au sujet de la manière de poser l'objet de réfutation et de définir la conception de l'*existence vraie*. Les deux écoles disent qu'il n'y a pas d'*existence vraie*, mais ce qu'elles entendent par l'*existence vraie* n'est pas exactement la même chose^a.

^a Dans une note antérieure, nous avons déjà vu l'une des principales manières de distinguer les écoles *Voie du milieu autonomiste* et *Voie du milieu conséquentialiste*. Selon cette approche, la distinction tient essentiellement au mode d'argumentation conduisant à la découverte d'une absence d'existence inhérente. La distinction est d'une nature méthodologique ou encore dialectique.

Jamyang Sheba (1648-1721) – appartenant à la même tradition que Geshe Sonam Rinchen – résume la posture méthodologique des *conséquentialistes* de la façon suivante : « Parce qu'ils n'utilisent pas des raisonnements *autonomes*, mais adoptent des raisonnements produisant des conséquences contredisant les affirmations des autres, ils sont *conséquentialistes*. » (*Maps of the Profound* (2003), p. 795)

Le raisonnement *autonomiste* d'un dialecticien s'appuie sur des prémisses qu'il partage avec un interlocuteur (adversaire ou non). Les prémisses partagées sont considérées comme des éléments *autonomes* qui, dans une situation d'argumentation idéale, ne seront pas invalidés par le raisonnement, car autrement, s'ils l'étaient, le dialecticien se mettrait lui-même en contradiction avec son acceptation initiale des prémisses.

Un raisonnement *conséquentialiste* ne postule pas, de la part du dialecticien, une acceptation des prémisses de l'interlocuteur. Le raisonnement ne fait que *prendre les prémisses* de l'interlocuteur, sans les accepter, afin de montrer les contradictions qui s'en suivent. Le fait que le dialecticien n'a pas adhéré aux prémisses de départ lui

permet d'éviter d'être lui-même invalidé par la contradiction révélée par le raisonnement *conséquentialiste*.

Une approche *autonomiste* peut être acceptable pour établir un rapport pédagogique avec des individus disposés à une certaine argumentation. La preuve de cela en est donnée par les nombreuses occasions où le Bouddha en fit usage pour transmettre des enseignements.

Le danger d'une approche *autonomiste* est qu'elle pourrait laisser sous-entendre que le type de réel conventionnel accepté d'un commun accord (au début du raisonnement) existe effectivement de la manière dont il apparaît à un esprit ordinaire. L'affirmation implicitement formulée serait que les états de situation acceptés en commun, avant le raisonnement, existent de manière inhérente et qu'ils ne peuvent être soumis à une analyse les contredisant ultérieurement.

Le danger d'une approche strictement *conséquentialiste* est qu'elle pourrait laisser sous-entendre qu'il est impossible d'affirmer quoi que ce soit (par exemple, au sujet de la démarche d'éveil) ou encore qu'aucune vérité ne soit possible. Si rien n'est vrai, pourquoi accepterait-on les vérités de la démarche d'éveil?

Pour les *conséquentialistes*, il est évident que cette approche dialectique ne peut interdire la présentation positive et cohérente d'enseignements sur le réel conventionnel et la démarche d'éveil. Le plus illustre représentant de la *Voie du milieu conséquentialiste*, Nagarjuna, écrivit quelques textes – comme *L'hymne à la source des qualités* (*Dharmadhatustava*) – où des affirmations positives sont données sans que le mode d'analyse *conséquentialiste* soit utilisé.

Des adeptes de la *Voie du milieu* utilisant une dialectique argumentative de type *autonomiste* peuvent aussi adopter un certain point de vue sur le réel conventionnel que résume la proposition suivante : *certaines réalités conventionnelles communes possèdent un mode d'existence inhérente*. En d'autres mots, certaines choses acceptées en commun existent effectivement selon leurs modes d'apparence ordinaires. Une certaine caractéristique d'absolu pourrait leur être attribuée. Cependant, l'adoption d'un mode de raisonnement *autonomiste* n'entraîne pas inéluctablement une telle posture philosophique.

Que faut-il ici retenir de ces réflexions? Il y a deux sens principaux à la distinction *autonomiste/conséquentialiste*. Le premier sens est dialectique ou méthodologique. Le deuxième sens est métaphysique. L'*autonomiste* métaphysicien soutiendrait que certaines réalités posées en commun existent de manière inhérente. Le *conséquentialiste* métaphysicien soutiendrait qu'aucune réalité, même celle qui semble la plus universellement acceptée, n'a d'existence inhérente.

Les meilleurs maîtres de la *Voie du milieu* ont utilisé parfois le raisonnement *autonomiste*, sans être des *autonomistes* métaphysiciens. Le Bouddha en est une preuve. Shantarakshita en est une autre. Son traité, *L'ornement de la Voie du milieu* (*Madhyamakalankara*), est un chef d'œuvre qui mérite toute l'attention du disciple.

Pour comprendre comment l'école de la *Voie du milieu autonomiste* (*Madhyamika svatantrika*) définit l'objet de réfutation, l'analogie suivante pourrait être utile. Imaginons, par exemple, qu'un magicien utilise des cailloux et des brindilles pour créer l'illusion de chevaux et d'éléphants. De nos jours, de grands magiciens sont rares, mais puisque nous trouvons dans les discours et les grands traités de nombreuses allégories où des magiciens et leurs créations sont mis en scènes, on peut leur accorder une utilité pédagogique. Il est possible que, à une époque reculée, de tels magiciens fussent nombreux^a.

Pour une traduction anglaise, accompagnée du commentaire de Mipham, voir *The Adornment of the Middle Way* (2005).

Lorsque le Geshe effectue une critique de la *Voie du milieu autonomiste* (*Madhyamika svatantrika*), il s'adresse presque uniquement à la perspective métaphysique *autonomiste*. Il ne conteste pas le fait que, dans certaines situations pédagogiques, une approche argumentative *autonomiste* soit utile.

Dans la tradition Gelug, l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) qui fait l'objet d'une critique (et qui adopte la perspective métaphysique *autonomiste*) est celle qui provient d'une simplification du troisième cycle d'enseignement du Bouddha.

Dans ce troisième tour de roue, le Bouddha rejette la perspective métaphysique *autonomiste*. Il soutient que tout phénomène est une projection d'esprit et ne possède pas de caractéristiques existant de manière inhérente.

^a Une telle allégorie se retrouve, par exemple, dans le *Discours du dévoilement du sens profond*. Voici le passage. « Fils de noble famille, prenons l'exemple du magicien ou de son habile apprenti qui rassemble des herbes, des feuilles, des brindilles, des cailloux et des pierres puis se place à la croisée de quatre chemins. Avec tous ces ingrédients, il fait apparaître toutes sortes d'illusions comme des éléphants, des cavaliers, des chars, des soldats, des montagnes de bijoux, de perles, de lapis-lazuli, de conques, de cristaux et de coraux, des monceaux de précieux objets, de grains, de trésors et des greniers. // Lorsque les êtres infantiles et stupides par nature, dont le discernement est confus, incapables de voir qu'il s'agit d'herbes, de feuillages, de brindilles, de cailloux et de pierres, perçoivent ces choses, ils pensent : « Ces éléphants qui m'apparaissent existent vraiment; ces cavaliers, ces chars, ces soldats, ces bijoux, ces perles, ces lapis, ces conques, ces cristaux, ces coraux, ces précieux objets, ces tas de grains, ces trésors et

Sous l'effet de ses incantations, le magicien voit les chevaux et les éléphants illusoires qu'il a créés. Cependant, il ne les considère pas comme réels. C'est tout le contraire pour les spectateurs qui, sous l'influence du prestige, voient les chevaux et les éléphants comme s'ils étaient réels. Ils ne sont pas conscients de l'opération magique. Une personne qui arrive tardivement sur les lieux ne verra rien puisque ses yeux n'ont pas été affectés par le prestige. Elle ne verra aucun

ces greniers qui m'apparaissent, tout cela existe assurément. » Avec cette pensée, ils adhèrent à la validité de ces perceptions et s'attachent à leur réalité. Ils leur assignent des désignations conventionnelles et décrètent : « Ceci est vrai, le reste est faux ! » Par la suite, il leur faudra réexaminer leurs déclarations avec plus de soin. // Au contraire, les êtres dont le tempérament n'a rien d'infantile ou de stupide possèdent un discernement naturel et reconnaissent qu'il n'y a là que des herbes, des brindilles, des cailloux et des pierres. Quand ils perçoivent ces êtres et ces choses, ils pensent : « Ces éléphants qui m'apparaissent n'existent pas vraiment; ces cavaliers, ces chars, ces soldats, ces joyaux, ces perles, ces lapis-lazulis, ces conques, ces cristaux, ces coraux, ces précieux objets, ces grains, ces trésors et ces greniers qui m'apparaissent, tout cela n'existe assurément pas. » Cependant, ils se représentent l'idée de ces éléphants, l'idée du nombre de ces éléphants, la notion de richesses, de grains, de trésors, de greniers, ainsi que la notion de leur quantité, mais ils savent que tout cela existe en tant qu'illusions magiques. » (*Soûtra du Dévoilement du sens profond* (2005), pp. 30, 31, tr. de Ph. Cornu)

Une autre référence traditionnelle se retrouve dans le *Discours de l'entrée à Lanka*. Dans le passage qui suit, le Bouddha s'adresse au Bodhisattva *Grande intelligence* (*Mahamati*). « De plus, *Grande intelligence*, une réalité imaginée provient d'un attachement à une réalité dépendante. *Grande intelligence*, cela peut être comparé à l'action d'un magicien qui utilise différents matériaux – comme des plantes, du bois, des brindilles et des pierres – afin de conjurer des apparences illusoires de différentes créatures. Ces différentes créatures apparentes sont les résultats de projections. Cependant, ces projections ne sont pas réelles. De manière analogue, *Grande intelligence*, c'est sur la base d'une réalité de relations de dépendance qu'émergent les myriades de projections constituant une réalité imaginée. Ces myriades de projections d'apparences proviennent de l'énergie d'habitude profonde que l'on peut désigner comme étant l'attachement aux projections. *Grande intelligence*, c'est ainsi qu'émergent les apparences d'une réalité seulement imaginée. » (*The Lankavatara Sutra* (2012), ch. II, section XV, p. 87, tr. anglaise de Red Pine)

cheval ou éléphant, et ne croira donc pas percevoir de chevaux ou éléphants réels.

Même si nous ne croyons pas à ce type de magie, nous pouvons certainement accepter qu'il existe des causes immédiates d'illusions qui peuvent nous amener à voir une chose qui, dans les faits, n'existe pas. Par exemple, ceux qui sont très ivres peuvent voir double. Ou encore, une personne voyageant en train peut avoir l'impression, pendant quelques moments, que c'est plutôt le paysage qui se meut lui-même^a.

Le magicien est comme un individu qui comprend la vacuité. Bien que les chevaux et les éléphants lui apparaissent, il sait qu'ils ne sont pas réels. Il sait qu'ils existent uniquement du fait que sa conscience a elle-même été affectée par la formule magique adoptée. Ils n'ont pas d'existence au sein des cailloux et des brins d'herbe utilisés dans le rite. De manière analogue, les choses internes et externes semblent avoir une *existence vraie*, mais elles ne sont en fait que de simples apparences pour la conscience non défectueuse qui les pose^b.

^a En observant une pleine Lune, perpendiculairement au trajet du train, on peut avoir l'impression qu'elle voyage à la même vitesse que le train au-dessus de l'horizon. C'est une impression fausse puisqu'un autre observateur, dans un train allant en sens inverse du premier, verrait la Lune aller dans la direction opposée.

L'impression du déplacement de la Lune au-dessus de l'horizon provient du fait qu'elle est située extrêmement loin de l'observateur : le déplacement du train n'a aucun effet apparent sur l'angle de vision.

^b On peut dire aussi que la position du magicien est semblable à l'individu qui, tout en restant endormi, prend conscience que son rêve en est effectivement un. En devenant conscient que les phénomènes sont des hallucinations de son rêve, il cesse de les voir comme des phénomènes réels. Tout en les regardant, il sait qu'ils n'ont pas d'existence inhérente ou d'*existence vraie* : ce sont des projections effectuées en rêve. Ces phénomènes illusoires (compris comme étant illusoires) sont en relation de dépendance avec sa conscience.

Au lieu où se trouvent les cailloux et les brindilles, les spectateurs voient ce qui leur semble être des chevaux et des éléphants réels. Pour eux, les chevaux et les éléphants semblent exister complètement de leur propre côté. En aucune façon, ils ne considèrent que l'existence de ces phénomènes dépend du fait qu'ils apparaissent à leurs consciences. Pour ceux qui ne comprennent pas la vacuité, toutes les choses, externes et internes, apparaissent exister de leur propre côté, indépendamment de toute conscience effectuant une attribution. Ils donnent leur assentiment à ce mode d'apparence. Ceci est la conception subtile de l'*existence vraie* telle qu'elle est posée par ceux qui appartiennent à l'école de la *Voie du milieu autonomiste* (*Madhyamika svantantrika*)^a.

^a Pour Geshe Sonam Rinchen, le métaphysicien *autonomiste* définit l'*existence vraie* (l'existence inhérente) comme étant un mode d'existence phénoménale où la projection conceptuelle, effectuée sur une base de réception, n'est tout simplement pas vue ou comprise. La base, avec la projection qui s'y ajoute, est considérée, par l'esprit ordinaire, comme une seule réalité existant d'une manière complètement indépendante de l'esprit qui perçoit. En d'autres mots, les caractéristiques de l'objet, projetées par l'esprit, semblent appartenir à l'objet effectivement vu. Ces caractéristiques sont vues comme si elles étaient réellement présentes dans l'objet, en raison de ses propriétés propres, indépendamment de l'esprit qui perçoit.

Selon cette perspective, l'objet de négation se définit comme suit : *les caractéristiques apparentes de l'objet appartiennent à l'objet lui-même, indépendamment de l'esprit percevant*. Cet objet n'existe pas réellement pour un esprit lucide.

Pour le métaphysicien *autonomiste*, la *vacuité* est interprétée comme étant l'absence de cet objet de négation définissant l'*existence vraie* pour un esprit ordinaire. En d'autres mots, la *vacuité* est le fait que les caractéristiques apparentes de l'objet sont des caractéristiques uniquement projetées par l'esprit. Elles ne sont pas des caractéristiques non perçues.

Nous avons vu dans une note précédente que, selon la définition du métaphysicien *autonomiste* (*Madhyamika svatantrika*), ce dernier doit poser l'existence d'une certaine réalité commune. Comment allons-nous la définir? Très simplement, il s'agit de la *base de réalité* sur laquelle les projections d'attributs illusoires peuvent être faites par les esprits ordinaires. Le métaphysicien *autonomiste* admettrait ainsi qu'il existe une *base*

Des chevaux et des éléphants n'apparaissent pas à un individu qui arrive tardivement sur le lieu de l'enchantement magique. Il ne pense donc pas que des chevaux ou éléphants réels seraient présents. Au cours d'un établissement méditatif sur la vacuité, lorsque se produit la perception directe de la vacuité, il n'y a aucune apparence d'*existence vraie* ou d'attachement à elle^a.

Dans l'illusion magique, les chevaux et éléphants apparaissent en raison d'une combinaison de facteurs : (1) des cailloux et des brindilles sur lesquels a été appliquée une substance (2) une formule magique prononcée sur la substance appliquée et (3) des consciences affectées par la formule magique^b. Si l'illusion des chevaux et des éléphants était le résultat uniquement d'une perception altérée, elle pourrait se produire partout, mais elle n'apparaît qu'à l'endroit où se trouvent les cailloux et les brindilles sur lesquels la substance a

de réalité commune dont les caractéristiques ne sont pas des attributions illusoire (des projections) effectuées par des esprits ordinaires. Un esprit non défectueux serait en mesure de saisir cette base, avec ses caractéristiques propres, sans aucune projection d'attributs faux.

^a Geshe Sonam Rinchen affirme ici que, lors d'une méditation réussie sur la vacuité, les projections d'attributs illusoire cessent. Dans les premières étapes du *sentier de méditation*, le Bodhisattva peut contempler, par une *vue pénétrante*, la vacuité d'un phénomène sans toutefois être en mesure de stabiliser la présence du phénomène ordinaire. Ce n'est que sur les étapes supérieures du sentier de méditation que la contemplation de la vacuité (l'absence d'*existence vraie*) devient simultanée à la perception du phénomène relatif.

^b Ces trois facteurs sont (1) la *base de réalité* sur laquelle s'effectuent les projections illusoire (2) une *caractéristique illusoire* ajoutée faussement à la *base de réalité* et (3) un *esprit défectueux* qui, en percevant la *base de réalité*, lui surajoute la *caractéristique illusoire* n'appartenant pas à la *base de réalité*.

été appliquée et une formule magique prononcée. Si l'illusion était le résultat uniquement de la substance magique et de l'incantation lancée sur les cailloux et brindilles, alors toute personne, même celles dont la conscience n'a pas été affectée, devrait voir les chevaux et les éléphants. Mais ici, ceux qui arrivent tardivement sur le lieu du prestige ne les voient pas^a.

^a L'exemple du prestige magique permet de comprendre un ensemble de concepts se rapportant au mode de perception des choses.

La perception des éléphants et des chevaux est un exemple de *conscience conventionnelle fausse* due à un ensemble de facteurs. Dans l'analogie présentée, ces facteurs d'illusion ou de déformation sont (1) une base matérielle (cailloux et brindilles et substance appliquée) (2) une formule magique qui introduit une caractéristique dans la base et (3) des consciences visuelles affectées par l'incantation.

La perception qu'une conscience non perturbée aurait de la base matérielle réelle (les cailloux et brindilles) est un exemple d'une *conscience conventionnelle non perturbée* qui voit une certaine réalité comme la plupart des gens normaux la verraient. Cette perception est ici illustrée par celle d'une personne qui arrive tardivement sur le lieu du sortilège.

La perception du magicien est un exemple de *conscience conventionnelle fausse à laquelle se surajoute un jugement juste sur la fausseté de cette conscience*, c'est-à-dire qui sait que les phénomènes apparaissant ne correspondent pas à une réalité en soi perçue par une conscience non perturbée. La conscience du magicien évite de considérer que le perçu (les éléphants et les chevaux) existe comme une réalité indépendante d'une perception perturbée.

La conscience d'un individu affecté par le prestige magique est aussi un exemple d'*existence vraie*, c'est-à-dire la croyance (implicite ou explicite) que les phénomènes perçus existent comme des réalités indépendantes de tout processus de projections de caractéristiques illusoire (ou n'existant pas dans la base réelle).

Ce type de conception, l'*existence vraie*, se retrouve également chez la conscience conventionnellement non perturbée. L'être ordinaire voit toute réalité phénoménale comme une objectivité indépendante de sa perception. Il la voit comme une réalité en soi indépendante de la relation perceptuelle. Dans l'illustration précédente, le magicien voit les éléphants et les chevaux comme s'ils étaient indépendants de son esprit, sans cependant donner son assentiment à cette illusion. Les autres spectateurs donnent leur assentiment à cette illusion ainsi qu'à la croyance fausse que ces éléphants et chevaux perçus auraient l'ensemble de toutes les autres caractéristiques propres à des chevaux et éléphants ordinaires.

De manière analogue, les représentants de l'école *autonomiste* de la *Voie du milieu* disent que les choses n'existent pas d'une façon inhérente puisqu'elles sont posées en raison d'une conscience non défectueuse. Ils affirment cependant qu'elles existent du côté de l'objet. La production d'une pousse à partir d'un germe est affirmée en raison de sa manifestation à une conscience non défectueuse. Elle existe aussi du côté du germe.

Les représentants de l'école *autonomiste* de la *Voie du milieu* soutiennent que les choses existent en raison d'une combinaison de ces deux facteurs^a. Pour eux, l'étalon de la

Pour le métaphysicien *autonomiste*, tous les êtres ordinaires donnent spontanément leur assentiment à cette *existence vraie*. Il soutient aussi que les phénomènes ordinaires ont des natures propres réelles qui existent de leur propre côté et sont perceptibles par des consciences non perturbées. Dans l'illustration précédente, ce type de réalité en soi est représenté par la *dimension réelle* du prestige magique, soit la base (les cailloux et les brindilles), la substance appliquée, la formule magique ainsi que les consciences affectées.

Selon le métaphysicien *autonomiste*, il existe une certaine réalité en soi au niveau des phénomènes qu'une conscience non perturbée est en mesure d'appréhender correctement.

Le mode fallacieux de l'*existence vraie* peut se retrouver au sein du perçu pour une conscience non perturbée ainsi qu'au sein d'un perçu illusoire pour une conscience perturbée. Durant le moment de l'illusion, quand la conscience ignore sa perturbation par un ensemble de facteurs, elle entretient encore la conviction que le perçu existe comme une réalité en soi, indépendante de toute perception.

^a Ces deux facteurs sont : (1) une *existence propre* et (2) une *existence en tant que manifestation pour une conscience non défectueuse*. Pour le métaphysicien *autonomiste*, le sens véritable de l'objet de négation est l'*existence en tant que manifestation pour un esprit non défectueux, mais considéré fallacieusement comme une réalité indépendante de la perception*. C'est ce type d'existence qui est considéré comme le mode d'apparence fallacieux appelé l'*existence vraie*. Ils soutiennent cependant l'existence de l'objet manifesté, de son propre côté, avec son mode spécifique d'être. C'est la *base* de réalité inhérente.

véritable existence est celui de l'objet, considéré de son propre côté, et qui possède un mode unique d'être.

Ils soutiennent que l'existence propre de l'objet est l'étalon de réalité auquel doit être comparée l'*existence vraie*. Bien qu'ils affirment que rien n'a d'*existence vraie*, ils acceptent que les choses possèdent une *existence inhérente*^a.

Puisqu'un objet réel se présente toujours à travers une perception quelconque, le métaphysicien *autonomiste* doit aussi admettre qu'il existe des *perceptions qui reflètent adéquatement le réel en-soi*. Même si ces perceptions justes ne sont pas des réalités en soi, elles peuvent cependant apparaître comme si elles existaient indépendamment de la perception. Cette indépendance illusoire, relativement à la perception, est le sens que le métaphysicien *autonomiste* donne à l'*existence vraie*, soit le mode fallacieux d'existence inhérente.

Selon le métaphysicien *autonomiste*, un Bouddha pourrait contempler les caractéristiques inhérentes des objets, indépendamment de toute projection. Même si un esprit ordinaire non défectueux n'est pas en mesure de voir ces caractéristiques inhérentes, le métaphysicien *autonomiste* soutiendrait que leur perception non défectueuse est une possibilité. Pour lui, l'*existence vraie* est la projection de caractéristiques non inhérentes dans la base et apparaissant exister d'une manière indépendante de la projection effectuée. La base possède une existence propre. L'*existence vraie* (fallacieuse) est comparée à cette existence propre.

^a Un métaphysicien *autonomiste* serait prêt à accepter que, derrière le phénomène apparent (dépendant de la subjectivité percevant), il y ait une base de réalité possédant des caractéristiques propres qui ne peuvent être interprétées comme des projections d'esprits. Ces caractéristiques de la base existeraient d'une manière inhérente. Les choses, en tant que base – considérées indépendamment des projections effectuées par les subjectivités percevant – auraient une dimension d'existence inhérente ou propre. Un Bouddha omniscient serait en mesure de contempler l'existence propre sans aucune projection fausse. Il serait libre de l'*existence vraie* *autonomiste*.

Rien n'a d'*existence vraie* en ce sens qu'il est impossible de considérer que ce mode d'*existence vraie* corresponde à quelque chose existant de manière inhérente, du côté de l'objet ayant une existence propre.

Pour le métaphysicien *autonomiste*, les êtres sensibles ordinaires sont incapables de voir les caractéristiques propres ou absolues des choses. Ils possèdent deux formes d'aveuglement : (1) ils ne voient pas correctement, comme un Bouddha, ce qui existe dans la base inhérente des choses et (2) ils projettent des caractéristiques qui n'existent pas dans la base et qui leur semblent pourtant exister d'une manière inhérente dans la

Pour les représentants de l'école *conséquentialiste* de la *Voie du milieu*, toute existence du côté de la chose elle-même constitue une forme d'*existence vraie* qui est à exclure^a.

Selon la définition *autonomiste* de l'existence conventionnelle, nous devons comprendre ce que signifie l'expression suivante : *affirmé en vertu de la manifestation pour une conscience non défectueuse*. Ceci demande que soit examinée la signification de cette autre expression : *conscience non défectueuse*. Est-ce qu'elle se réfère à une

base (l'*existence vraie*). La première erreur est l'ignorance d'obscurité (ou de déficit gnoséologique). La deuxième erreur est la projection fausse d'*existence vraie*. Pour le métaphysicien *autonomiste*, le sentier d'éveil consiste à éliminer l'*existence vraie* et l'ignorance d'obscurité.

Le dialecticien *autonomiste* n'est pas nécessairement contraint (logiquement) à accepter la posture du métaphysicien *autonomiste*. Cependant, on observe que l'adoption – sans toutes les précautions nécessaires – d'une méthode d'argumentation *autonomiste* peut favoriser l'adoption d'une métaphysique *autonomiste*. Cela provient en partie du fait que le réel intersubjectif ou commun semble être indépendant des projections phénoménales individuelles. Dans le troisième cycle d'enseignement, le Bouddha a dit que toute réalité, incluant une base d'attribution, est une projection de l'esprit. Dans le *Discours de l'entrée à Lanka*, le Bouddha enseigne que « rien n'existe qui ne puisse être considéré comme une projection de l'esprit. » (*The Lankavatara Sutra* (2012), ch. LXXVI, p. 219, tr. de Red Pine) Ainsi, une base profonde des choses pouvant être considérée comme dénuée de projections n'a pas été enseignée par le Bouddha au cours du troisième tour de roue, résumé par l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) dont Asanga (disciple de Maitreya) fut l'un des illustres représentants. La perspective du métaphysicien *autonomiste* n'est pas celle du troisième cycle d'enseignement ou de l'école de l'*Esprit seulement*.

^a C'est-à-dire que l'objet manifesté, considéré de son propre côté, n'a pas un ensemble de caractéristiques qui existerait d'une façon inhérente au sein de l'objet manifesté, indépendamment d'autres choses du réel ou des esprits percevant. Ces caractéristiques dites propres sont toujours en réalité dépendantes de quelques autres choses. Elles n'ont pas d'existence inhérente.

Ceci est conforme à l'enseignement du Bouddha, transmis au cours du troisième tour de roue.

conscience conceptuelle ou à une conscience non conceptuelle? Du point de vue *autonomiste*, la *conscience non défectueuse* est constituée par les consciences conceptuelles et les consciences non conceptuelles qui ne sont pas perturbées par des causes d'erreur et qui sont valides relativement à leurs objets. Les *autonomistes* considèrent également que ces objets existent selon leurs propres natures caractéristiques. Voici deux exemples : (1) une conscience qui perçoit un épouvantail au loin dans un champ comme un être humain, ou encore (2) une conscience qui, dans un train en mouvement, se met à penser que le paysage se déplace lui-même de son propre côté. Ces consciences fausses sont sous les influences de causes immédiates d'erreur. Dans le premier cas, ce sont l'éloignement visuel de l'épouvantail et sa ressemblance avec une forme humaine. Dans le second cas, c'est le mouvement du train. Ces perceptions peuvent être invalidées par d'autres perceptions valides, mais une *conscience non défectueuse* ne le peut pas^a. Si, par exemple, nous nous approchons de l'épouvantail, nous établissons qu'il ne s'agit pas d'un être

^a Une *conscience non défectueuse* d'un esprit établit son objet correctement (sur le plan conventionnel) de sorte qu'aucune autre *conscience non défectueuse* de ce même esprit ne puisse venir invalider le jugement posé par la première *conscience non défectueuse*.

Si une nouvelle *conscience non défectueuse* (comme celle d'un bon raisonnement) vient invalider le jugement d'une conscience antérieure, alors il faut conclure que cette conscience antérieure n'était pas une *conscience non défectueuse*. Elle était effectivement *défectueuse*. Les raisonnements analytiques de vacuité vont permettre de voir que le mode de perception ordinaire des phénomènes – dans la mesure où l'existence inhérente leur est attribuée – est une *conscience défectueuse* même si elle est partagée ou fait l'objet d'un consensus. Tsongkhapa a précisé que le mode d'existence inhérente (que les choses semblent réellement posséder) n'est pas même vrai sur le plan de la rationalité conventionnelle légitime : « l'objet appréhendé par l'ignorance n'existe pas même sur le plan des conventions ordinaires de conceptualisation. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path, Vol. III* (2002), p. 168)

humain et, par le fait même, invalidons la première perception qui croyait en avoir vu un. Pour les *autonomistes*, toute chose qui existe est affirmée en vertu de sa manifestation à une *conscience non défectueuse*. Toute forme d'existence qui n'est pas affirmée de cette manière est un objet de réfutation^a.

Les *conséquentialistes* soutiennent que l'existence conventionnelle est une *simple attribution de la pensée*. Lorsque nous comprenons ce que signifie la *simple attribution par la pensée*, nous savons ce que signifient les conceptions de l'*existence vraie*. Ceci nous conduit éventuellement à comprendre la vacuité. Les *conséquentialistes* disent que toute chose existante est une simple attribution de l'esprit analogue à l'attribution de la conception d'un serpent à une corde.

Imaginons cette scène. C'est la tombée de la nuit et il y a une corde enroulée sur elle-même au milieu du chemin. Vous

^a Une *conscience absolument non défectueuse* serait celle d'un Bouddha. Pour le métaphysicien *autonomiste*, un Bouddha pourrait ainsi appréhender sans erreur les caractéristiques propres d'un objet.

Pour le métaphysicien *autonomiste*, les consciences des êtres sensibles (appartenant à un monde commun) peuvent être valides par rapport à une convention, mais ne pas l'être par rapport à la conscience d'un Bouddha. Même s'il y a consensus autour de la perception d'un objet, ce dernier peut encore être voilé par l'*existence vraie* et l'ignorance d'obscurité. Ce ne sont pas tous les métaphysiciens *autonomistes* qui soutiendraient que le consensus de perception, chez des êtres sensibles, entraîne que les caractéristiques acceptées en commun sont des caractéristiques existant de manière inhérente dans l'objet. Cette position supposerait en effet la thèse que le consensus de perception ordinaire est le reflet d'une connaissance sans obscurité des objets dans leur dimension d'inhérence. Le consensus perceptuel dépendrait d'une certaine validité gnoseologique absolue. Cette thèse n'est pas acceptée par tous les métaphysiciens *autonomistes*.

Il est vrai cependant que la perspective du dialecticien *autonomiste* peut suggérer que les consensus soient valides cognitivement et fondés d'une manière inhérente.

Pour des raisons pédagogiques, le Geshe n'aborde pas ces problèmes.

marchez dans cette direction. À un certain moment, vous êtes pris d'horreur parce que vous avez l'impression de voir un serpent. Vous ne pensez pas : « Cette corde est un serpent! » Vous pensez : « Un serpent! »

Il est demeuré au sol calmement. S'il s'agit d'un vrai serpent, il doit être précisément là où il apparaît être. Vous vous avancez prudemment pour le voir plus précisément et le pousser avec l'extrémité du parapluie. À votre grande surprise, il ne bouge pas et ne semble pas, d'aucune manière, avoir une consistance de chair animale. En fait, ça ressemble étrangement à une corde. Après quelques moments de réflexion, vous vous rendez bien compte qu'il s'agit d'une vieille corde enroulée en plein milieu du chemin. Il n'y a pas la moindre trace de serpent dans cette corde, dans aucune de ses parties, dans les combinaisons de ces parties ou dans le continuum de cette corde considérée en l'un ou l'autre de ses moments antérieurs d'existence ou moments ultérieurs d'existence. Vous réalisez que le « serpent » perçu n'était qu'une fiction de l'imaginaire, une simple pensée.

La pensée du *je* s'élève en relation avec les cinq agrégats qui constituent nos corps et esprits. Si nous ne nous contentons pas d'entretenir la pensée du *je* situé en relation avec ces agrégats, mais que nous souhaitons également le localiser parmi eux, nous n'y arriverons pas. Il ne peut pas être trouvé parmi cet ensemble d'agrégats ni dans l'une ou l'autre de leurs combinaisons possibles, ni au sein de leur continuum. Le soi, comme le serpent de l'allégorie précédente, est une simple attribution. Cependant, il y a une différence décisive entre l'image de serpent attribuée à la corde et la représentation du

soi attribuée aux agrégats. La première ne peut, en aucune façon opérer comme un serpent réel, alors que la seconde peut très bien fonctionner en tant que personne^a.

De la même façon, la production est une attribution faite à un processus qui repose sur un ensemble de causes et de conditions. Nous pourrions bien ne pas en être convaincus. Alors, si nous cherchons la production parmi les facteurs qui constituent la base d'attribution de ce processus, nous n'arriverons pas la trouver en aucun de ses facteurs, en aucun des sous-ensembles de facteurs, ni dans leurs continuums^b. On doit par là conclure que la production ultime est non existante.

^a Le Bouddha se référait parfois à lui-même lors de ses enseignements. Son esprit était dénué de l'attachement à la moindre fiction conceptuelle relativement au soi ordinaire. Ainsi, l'utilisation de la fonction *je* est possible par un individu sans que lui soit également associée une compréhension fausse du soi ordinaire.

Les agrégats ordinaires d'une personne peuvent supporter ou accepter l'attribution conventionnelle du *je* et du *tu*. Ce n'est pas le cas d'un morceau de corde ou d'un squelette.

Le fait que le Bouddha ait utilisé la fonction *je* montre que les agrégats illuminés (entièrement purifiés) peuvent continuer à être une base d'attribution valide de la fonction *je*. Dans ce cas, le *je* cesse de se rapporter à une conception fausse ou illusoire de la personne. Il se rapporte aux agrégats illuminés du Bouddha. La fonction *je* demeure, bien que la réalité qu'il recouvre change.

^b Voici quelques remarques qui aideront à comprendre le concept de *base d'attribution*.

Il existe des dessins qui sont susceptibles d'être interprétés de différentes manières. Dans un cas classique, l'image peut-être décodée comme une jeune fille ou une sorcière. Dans un autre cas, il est possible de voir un vase ou bien deux visages l'un en face de l'autre. Une autre image ambivalente, bien connue, est celle d'un lapin qui peut aussi être vu comme un canard. De nombreux exemples sont offerts sur la *Toile*. Il est possible parfois de voir des formes étonnantes dans les nuages comme, par exemple, un mouton, un champignon ou une tête de mort. Les formes de projection sont en principe illimitées.

Aucune de ces images conceptuelles n'est réellement présente dans les supports physiques sur lesquels ces projections sont effectuées.

Les supports sur lesquels les projections conceptuelles sont effectuées sont appelés des *bases d'attribution* ou des *bases de projection*.

La base physique d'un dessin est un exemple de *base d'attribution*. La forme conceptuelle projetée (le sens donné au dessin) est un exemple d'attribution ou de projection conceptuelle.

Dans un phénomène perçu, l'image conceptuelle projetée sur la base tend à fusionner avec la base, de sorte que l'esprit a de la difficulté à voir que le phénomène observé est une construction. Le fait que plusieurs esprits entretiennent l'impression de voir la « même chose » a pour effet de lui donner encore plus de réalité. La convergence de nombreux esprits autour d'un phénomène peut d'ailleurs les conduire à penser qu'il existe comme une réalité en soi, indépendante de toute forme de projection conceptuelle.

« Tous les phénomènes », écrit Geshe Sonam Rinchen, « ont une existence qui provient par attribution. » (*Nagarjuna's Seventy Stanzas* (1987), p. 98) Il ajoute : « Par cela, on veut dire que nous attribuons certaines caractéristiques à une base d'attribution (laquelle est également non repérable après analyse) et que la base d'attribution ainsi que le phénomène obtenu par attribution devraient être reconnus uniquement comme des phénomènes qui émergent en relation de dépendance. L'idée selon laquelle un phénomène ou une chose pourrait émerger indépendamment d'une attribution quelconque devrait être abandonnée par le moyen d'une analyse de méditation [...]. » (*Ibid.*)

L'auteur précise ainsi qu'une base d'attribution ne saurait elle-même avoir d'existence inhérente, indépendante d'une attribution. Par le moyen d'une méditation analytique approfondie, une base d'attribution existant de manière inhérente ne pourra jamais être observée.

Dès lors, une question se pose inévitablement. Si aucune base d'attribution n'existe de manière inhérente, est-il possible de concevoir qu'une base d'attribution ultime, sans existence inhérente, soit néanmoins présente dans toutes les projections conceptuelles permettant la création des phénomènes? Cette base ultime est la vacuité elle-même, l'absence d'existence inhérente. Sur les fondements de phénomènes déjà constitués, d'autres projections conceptuelles sont susceptibles de s'ajouter. L'analyse des phénomènes en tant que projections sur bases d'attributions n'est donc pas invalidée par le fait que ces bases sont elles-mêmes construites par des projections sur des bases plus profondes ou mieux *cachées*.

En résumé, tous les phénomènes sont des projections d'attributs ou de concepts sur des bases d'attribution. À la racine du cycle d'incarnations se trouvent de pures projections conceptuelles hallucinatoires. Les univers communs ou intersubjectifs s'appuient sur un fond de phénomènes hallucinés communs, lesquels peuvent devenir à leur tour des bases d'attribution pour de nouvelles projections, la suite des ajouts conceptuels étant virtuellement illimitée.

Bien que nous ne puissions pas trouver le phénomène attribué au sein de ses parties ou au sein du possesseur de parties – lesquelles constituent, par définition, sa base d'attribution⁴ – nous n'arrivons pas cependant à trouver quoi que ce soit qui existe séparé de cette base d'attribution.

4. Dans le cas d'une table, le possesseur de parties (*cha can*) est la chose possédant quatre pattes avec une surface plane à laquelle nous attribuons le nom *table*. Elle a plusieurs parties (*cha*). Le possesseur de parties est aussi appelé une collection (*tshogs pa*), et

Une projection conceptuelle et une base d'attribution peuvent tellement bien fusionner – donnant l'apparence d'une réalité objective – qu'il devient très difficile d'en voir la nature de projection.

Si on regarde une vieille enseigne de coiffeur (ou de barbier) qui tourne, il est presque impossible de ne pas voir un ruban qui monte ou descend (selon le sens de la rotation de l'enseigne). En fait, *il n'y a rien qui monte ou descende* puisque le seul mouvement de la base d'attribution s'effectue de manière horizontale. Il n'y a aucun mouvement vertical réel dans l'enseigne : chaque partie du ruban ne fait que se déplacer horizontalement.

La fusion entre la base d'attribution et le concept de mouvement vertical est d'une telle force que la plupart des êtres humains sont incapables de voir le mouvement circulaire horizontal de l'enseigne sans la projection du mouvement vertical, et cela même lorsque la nature du mouvement de l'enseigne est expliquée en détail.

Ce dernier exemple illustre la difficulté à découvrir, par la méditation, que les phénomènes les plus ordinaires résultent d'une projection conceptuelle sur une base d'attribution.

L'impression d'avoir un moi ordinaire est une projection de représentations autoréférentielles sur la base des agrégats. La fusion des deux dimensions est habituellement tellement puissante que l'esprit arrive difficilement à percevoir les agrégats sans ces représentations autoréférentielles et à comprendre ces représentations autoréférentielles sans les projeter simultanément sur les agrégats. Ce n'est que par une méditation prolongée que la dissociation entre base d'attribution et concepts projetés peut être découverte et analysée correctement.

Tout le cycle d'incarnations est fondé sur l'ignorance de la dynamique des projections conceptuelles effectuées sur différentes bases d'attribution.

chaque partie est appelée ce qui appartient à ou ce qui est possédé par la collection (*tshogs pa can*)^a.

^a Considérons une montre. Ses parties sont les rouages, les aiguilles et toutes les autres pièces. La montre est l'objet qui possède ces parties. Ces dernières semblent lui appartenir comme si la montre existait à la manière d'une entité séparée de l'une ou l'autre de ses parties. C'est bien l'impression que nous avons lorsque la montre « perd » l'une ou l'autre de ses parties, comme son verre ou une aiguille, par exemple.

La montre est un *possesseur de parties*.

La *base d'attribution* de la montre n'est pas la montre elle-même, mais l'ensemble de ses parties. Le concept de montre est attribué à la base de ces parties, et non à une *entité montre* qui serait séparée de tout ensemble de parties.

La montre est une collection de parties. Et chaque partie appartient à la collection.

Ces concepts sont une première approche du problème.

On peut observer que la simple collection de parties séparées n'est pas la base d'attribution de la montre. Les parties doivent être agencées d'une certaine manière afin qu'elles puissent avoir un comportement conforme à celui d'une montre réelle. Un individu n'a pas l'impression d'avoir acheté une montre s'il acquiert uniquement ses pièces séparées...

La base d'attribution véritable est un agencement spécifique de parties susceptibles d'avoir une dynamique pouvant supporter une attribution conforme. Une simple collection de parties de montre ne pourrait qu'être un agglomérat de parties pouvant fonctionner comme base de projection du concept *œuvre d'art* ou celui de *déchet pour la récupération*.

Selon la forme d'analyse ici présentée, l'agencement spécifique des parties est aussi un aspect essentiel de la montre. L'agencement étant différent de chaque partie ainsi que de la montre elle-même, il est considéré comme une *partie subtile* de la base d'attribution.

L'agencement est-il une partie comme les autres? Non. Si c'était le cas, l'agencement pourrait exister à côté de toutes les autres parties : nous aurions un agencement de parties dénuées de parties, une contradiction. L'agencement des parties n'est pas uniquement une attribution. Si c'était le cas, l'attribution pourrait se faire à une collection non agencée de partie, de sorte que la collection dispersée de parties puisse devenir un agencement réel. Ce n'est pas le cas non plus. L'agencement est donc une partie de la montre qui diffère des parties grossières, les pièces initiales. Il s'agit d'une partie subtile.

Sans cette partie subtile d'agencement, la simple collection de pièces ne peut accueillir l'attribution de montre, exactement comme une montre sans aiguilles n'est plus une montre, mais seulement une virtualité de montre fonctionnelle.

Le concept de montre est-il dans la montre agencée? Un être primitif qui n'a jamais entendu parler de montre ne pourra attribuer spontanément ce concept à une collection

Le soi ne peut être trouvé au sein des agrégats ni ne peut être identifié comme une entité séparée. Le soi dépend de ces agrégats.

Dans *La précieuse guirlande*, Nagarjuna dit :

Une personne n'est pas la terre, l'eau, le feu, l'air ou l'espace. Elle n'est pas la conscience ni un sous-ensemble quelconque de ces éléments. Mais que peut être une personne indépendamment de ces éléments?

Il montre comment le soi ou la personne n'est aucun de ces six éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace et la conscience. La personne n'est aucun des éléments du corps. Elle n'est pas les éléments solides, les fluides corporels, la chaleur corporelle, le souffle, les orifices ou les six consciences. Si le soi était réellement et objectivement existant – comme il semble l'être au premier abord –, il serait possible

de parties bien agencées. Comme un enfant qui ignore ce que peut être une antenne parabolique (et la prend pour une sorte de bol), ce primitif verra l'objet en lui attribuant un autre système de représentations propres à son univers culturel.

Une analyse plus profonde permet de voir que chaque partie est elle-même une collection de parties sur laquelle une projection d'attribution est effectuée. À la limite, chaque partie peut être considérée comme une *autoconstitution projective* dénuée de tout en-soi inhérent. C'est ce que le Bouddha enseigne dans le *Discours de perfection de sagesse en 100,000 stances* : « Dans les faits, les simples dharmas conceptuels sont tous ces mots, car ils ne sont que des mots. Toutes ces choses conditionnées ne sont que de simples mots auxquels les êtres ordinaires étourdis se sont attachés. » (*The Large Sutra of Perfect Wisdom* (1984, 1975), p. 592) Et encore : « Les formes et toutes les autres choses existent en raison d'un accord social et des expressions conventionnelles. Elles n'existent pas en tant que réalité ultime. » (*Ibid.*, p. 646) L'accord social et les expressions conventionnelles sont eux-mêmes dénués de réalité ultime. Le réel phénoménal se développe uniquement sur la base ultime du vide de réalité en soi.

de le trouver. Mais on ne peut le trouver parmi les parties individuelles ou dans l'une quelconques de leurs combinaisons. Le soi est une simple attribution à une base d'attribution. Cette base ne peut être identique à ce qui lui est attribué. Cependant, cette base n'est pas non plus complètement séparée de l'attribution, comme s'il n'y avait aucune relation entre elles.

Nous trouvons qu'il en est de même également pour chacune des parties du corps. Chacune d'elle se révèle être une attribution^a. Toute chose existe de cette manière.

Pour les êtres humains, le bonheur est en relation étroite avec ce corps constitué d'éléments physiques. Au second chapitre des *Quatre cents stances sur les œuvres yogiques des Bodhisattvas*, Aryadeva dit :

Bien que chaque élément soit incapable à lui seul de produire le corps, par leur combinaison ils peuvent le produire. Ainsi, il n'est pas du tout juste d'affirmer qu'un ensemble d'éléments incompatibles soit une chose agréable^b.

^a C'est une attribution de représentation à une base qui, initialement, est dénuée de caractéristiques propres correspondant à cette représentation.

^b Il s'agit du verset II, 41. Pour une traduction anglaise du traité, voir *Yogic Deeds of Bodhisattvas* (1994), tr. de Ruth Sonam. Le texte contient la glose de Gyelstap. Pour le précédent verset, elle se lit comme suit. « [Le plaisir et la douleur dépendent du corps, et ce dernier dépend des éléments]. Chacun des éléments est, par lui-même, incapable de produire le corps, lequel provient de la combinaison des éléments. [Au cours du développement du fœtus, l'élément terre stabilise les trois autres, de sorte qu'aucune fausse couche ne se produise. Ainsi, l'élément terre maintient l'embryon. L'élément eau est source de cohésion, créant la solidité. S'il n'était pas là, les particules se disperseraient comme du sable. L'élément du feu empêche la décomposition de

Ces éléments, considérés isolément, ne peuvent constituer le corps. Ils le font par leur combinaison. Mais puisqu'ils sont en opposition les uns avec les autres, leur équilibre – ce sur quoi dépend notre bien-être – est par là même précaire. Les éléments internes sont affectés par ceux qui sont à l'extérieur. Ainsi, nous voyons jusqu'à quel point sont étroitement reliés notre bonheur et les éléments physiques extérieurs. Il n'y a rien qui soit une chose indépendante ou dénuée de relations avec d'autres facteurs.

Sommes-nous inquiétés par le fait que rien ne peut être trouvé à la suite d'une recherche de ce type? Est-ce que cela nous rend inconfortables? Si c'est le cas, il y a lieu d'en être encouragés! Si le soi pouvait être trouvé, il ne dépendrait pas de conditions ou d'une collection de différents facteurs. Il ne changerait jamais, restant toujours identique à lui-même. Selon son mode d'être effectif actuel, un changement au niveau de la personne est possible en modifiant les causes, conditions et facteurs desquels il dépend. Voilà une excellente nouvelle!

l'embryon, alors que l'élément de l'air permet la croissance et le développement de se faire.] Cependant, les éléments se nuisent les uns les autres. [La terre empêche le mouvement de l'air.] Le vent agit en dispersant les autres et le feu [auquel l'eau nuie] brûle la terre et assèche l'eau. Il n'est pas du tout approprié de juger agréables une collection de choses incompatibles et de facteurs en conflits. Ceci est comparable à l'analogie suivante : il n'y a pas de situation agréable lorsque sont réunis dans un même espace un cheval, un chacal, un serpent, un oiseau, un chevreuil et un crocodile. » (*Ibid.*, p. 90) Les passages entre crochets sont des ajouts de Ruth Sonam s'appuyant sur les textes traditionnels. Le reste du texte est de Gyeltsap, l'un des disciples principaux de Tsongkhapa.

Je Tsongkhapa reçut des enseignements de Manjushri au cours de visions^a. Ce dernier lui souligna l'importance de considérer la vacuité et les apparences avec une égale importance. Une compréhension juste de l'existence conventionnelle nous permet de saisir les implications de l'*existence vraie*^b et d'obtenir par ce moyen une compré-

^a Manjushri est le Bodhisattva de la connaissance ou de la sagesse illuminée. Avalokiteshvara est le Bodhisattva de la compassion illuminée. Vajrapani est le Bodhisattva de la puissance spirituelle illuminée. Ce dernier est parfois appelé le *Seigneur des Mystères*.

La tradition tibétaine Gelug considère Tsongkhapa comme une émanation de Manjushri. Khedrup Je, l'un des disciples principaux de Tsongkhapa, aurait été une émanation de Vajrapani.

^b L'*existence vraie* est le mode fallacieux d'existence apparente que l'être ordinaire considère être vrai. L'expression *existence vraie* ne se rapporte pas à la vue authentique de la réalité, au sein d'un esprit réalisé.

Dans les notes antérieures, nous avons vu que l'expression *existence vraie* désigne l'*existence en apparence vraie* pour un esprit, alors que cette apparence est réellement fausse et peut être démontrée telle par un raisonnement conventionnellement juste. L'*existence vraie* est l'objet à réfuter dans un raisonnement analytique de vacuité. L'absence de cet objet est la vacuité, l'absence d'existence inhérente ou l'absence d'*existence vraie*.

Selon Geshe Sonam Rinchen, les métaphysiciens *autonomiste* et *conséquentialiste* ne définissent pas exactement de la même manière leur objet de réfutation, l'*existence vraie* apparente. Pour le métaphysicien *autonomiste*, l'*existence vraie* est l'impression que des caractéristiques projetées existent réellement dans l'objet. Cette *existence vraie* (réellement fausse) recouvre une réalité ayant d'authentiques caractéristiques propres. Selon l'*autonomiste*, le phénomène recouvre une certaine base de caractéristiques qui lui appartiennent en propre et qui ne dépendent pas du processus de perception par lequel les projections sont effectuées. Il y aurait ainsi une dimension de réalité existant intrinsèquement.

Pour le métaphysicien *conséquentialiste*, le concept d'*existence vraie* est plus large ou englobant. Il contient le concept d'*existence vraie* défendu par le métaphysicien *autonomiste* et l'étend jusqu'à la base d'attribution elle-même. Il soutient que cette base est aussi une forme de projection particulière et n'a pas d'existence inhérente, en aucune manière. Cette perspective est conforme à l'enseignement du Bouddha donné dans le

hension juste de la vacuité^a. C'est pour cette raison que nous avons examiné en détail les façons dont les *autonomistes* et les *conséquentialistes* définissent l'existence conventionnelle.

Dans les deux prochaines stances, Atisha suit la méthode d'analyse du soi et des six éléments employée par Nagarjuna dans *La guirlande précieuse*.

(48) Quelque chose d'existant ne peut être produit. Quelque chose d'inexistant, comme une fleur dans le ciel, ne peut également être produit. Ces erreurs sont des absurdités. Par conséquent, elles ne peuvent exister.

La production est une simple attribution. Si elle avait une existence objective, il serait possible de la trouver. Selon cette approche de raisonnement, quatre possibilités sont examinées afin de repérer la production.

(1) Peut-on dire qu'un effet est produit si l'effet existe au même moment que ses causes?

troisième tour de roue : « rien n'existe qui ne soit une projection de l'esprit. » (*The Lankavatara Sutra* (2012), ch. LXXVI, p. 219, tr. de Red Pine)

^a La compréhension juste de la vacuité dépend d'une compréhension juste de l'objet de négation. La vacuité est l'absence de cet objet au sein du réel.

L'*existence vraie* (l'existence faussement jugée vraie) est l'objet de négation. L'absence de cette *existence vraie* est la vacuité.

La vacuité, selon le métaphysicien *autonomiste*, est l'absence de l'*existence vraie autonomiste*. La vacuité, selon le métaphysicien *conséquentialiste*, est l'absence de l'*existence vraie conséquentialiste*. La compréhension de la vacuité dépend de la définition donnée à l'*existence vraie* dont on affirme le caractère illusoire. On peut soutenir que la meilleure compréhension de la vacuité est celle qui s'appuie sur la définition conséquentialiste de l'*existence vraie*, soit l'*existence vraie conséquentialiste*.

(2) Peut-on dire qu'un effet est produit si l'effet n'existe pas encore au moment où existent ses causes?^a

Pour ces deux précédentes possibilités, on recherche la production au sein des composantes individuelles, lesquelles sont équivalentes aux éléments dans la présentation de Nagarjuna.

(3) Peut-on aussi dire qu'un effet est produit s'il existe et n'existe pas à la fois au moment où ses causes existent? Ceci permet de faire l'examen de la relation entre la production et une combinaison de composantes qui est comparable à la collection d'éléments dans la présentation de Nagarjuna^b.

(4) Est-ce qu'un effet produit est à la fois ni existant et ni inexistant au moment de ses causes? Ici, la production est recherchée en tant que quelque chose d'entièrement séparé de

^a On peut imaginer que l'effet (1) n'est pas produit au moment où les causes, ayant une existence inhérente, sont produites et (2) se produit après que les causes aient disparu. La contradiction est que l'effet n'est pas réellement produit par les causes.

^b Cette condition peut être interprétée trivialement comme un simple paradoxe consistant en une conjonction des possibilités contradictoires (1) et (2). On peut aussi l'interpréter comme si on envisageait la possibilité que l'effet soit produit après le début de l'existence de la cause et avant sa disparition. Il existe un certain moment où la cause existe sans que l'effet existe. Donc l'effet n'est pas réellement produit par la cause. Ceci nous ramène à la deuxième possibilité contradictoire.

ses composantes^a. Ceci est équivalent à la recherche du soi en tant qu'entité distincte du corps et de l'esprit.

Cette réfutation a pour but de répondre aux adeptes de l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*). Selon leur système, l'*existence vraie* de la production, de la durée et de la désintégration – lesquelles caractérisent tous les produits – est en elle-même évidente^b.

^a C'est-à-dire comme quelque chose qui n'existe pas comme l'une ou l'autre des trois premières possibilités. L'effet est sans cause ou existe avant la cause.

^b L'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) dont la tradition Gelug fait la critique est celle qui comporte quelques thèses ne correspondant pas tout à fait à la position de Maitreya, d'Asanga ou du Bouddha, présente dans le troisième tour de roue. Dans l'un des textes importants de ce cycle d'enseignement, le *Discours de l'entrée à Lanka*, le Bouddha enseigne que tout ce qui existe pour un esprit ordinaire est une projection de l'esprit, donc une forme particulière d'attribution dénuée de référent existant d'une manière inhérente. Aucune réalité à laquelle un esprit est susceptible de se référer ne peut être considérée comme une entité dénuée de projection. L'éveil est considéré comme la compréhension de cette logique de projection ainsi que la mise en suspend de sa dynamique spontanée involontaire. La production, la durée et la désintégration n'ont pas d'*existence vraie* selon l'école primordiale de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*).

La controverse au sujet du contenu précis de l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) s'explique par le fait que certains de ses prétendus adhérents ont déformé ses principes de base, particulièrement en ce qui a trait au statut de la huitième conscience (*alaya vijñana*). Ainsi, deux systèmes d'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) existent dont le premier, inspiré de Maitreya, est compatible avec l'intention de l'enseignement du troisième tour de roue du Bouddha alors que le deuxième système comporte quelques perspectives présupposant l'*existence vraie* et qui, selon la juste position de la tradition Gelug, ne peuvent être jugées conformes à l'intention de l'enseignement du Bouddha. C'est ce deuxième système d'*Esprit seulement* qui fait l'objet de la critique de la tradition Gelug. Une excellente analyse de cette question se retrouve dans l'introduction du traité suivant : *The Adornment of the Middle Way : Shantarakṣita's Madhyamakalāṅkāra with commentary by Jamgön Mipham* (2005), pp. 26-32.

Si quelque chose existait au moment de ses causes, elle serait déjà existante et il ne serait pas nécessaire qu'elle soit produite à nouveau. Pourquoi aurait-elle besoin de causes? Si elle pouvait être produite de cette manière, il n'y aurait pas de limite à sa continuelle reproduction^a.

Si une chose existant de manière inhérente n'existait pas au moment de ses causes, elle demeurerait à jamais inexistante. Comme une fleur du ciel, elle ne serait jamais produite, peu importe le nombre de causes et de conditions réunies à cette fin parce que, étant existante de manière inhérente et donc indépendante, elle ne pourrait être affectée par de tels facteurs^b.

Les controverses d'écoles tiennent souvent à des malentendus. Dans le *Discours du lotus*, le Bouddha a dit de son enseignement qu'il constitue un *Véhicule unique* (*Ekayana*).

Certaines traditions bouddhistes soutiennent que des éléments de réalité existent de manière inhérente. C'est le cas de l'école *Vaibhashika*, par exemple. Dans son *Traité du milieu*, Nagarjuna montre, par des raisonnements essentiellement *conséquentialistes*, qu'aucune des catégories du *Vaibhashika* ne peut se rapporter à des substances existant absolument ou d'une manière inhérente. La conclusion implicite du *Traité* est que ces substances jugées fondamentales sont encore des projections d'attributions.

^a Si l'effet existe au moment initial d'une « cause », on ne saurait dire, en toute logique, qu'il est produit par cette cause. La présence simultanée exclut l'asymétrie temporelle de la causalité. Le raisonnement consiste ensuite à dire que si l'effet est néanmoins produit, au moment de ces hypothétiques causes, cette production ne dépend pas des « causes » hypothétiques, mais est le fait d'une production sans cause, donc d'une autoproduction. Si l'effet est associé à une autoproduction et que l'effet existe d'une manière inhérente, alors l'effet doit s'autoproduire lui-même sans arrêt. Le résultat net est que l'effet serait éternel.

Ce premier raisonnement invalide la thèse que l'effet puisse exister au même moment que ses causes.

^b Si l'effet n'est pas produit au moment de l'existence de la cause (donc survenant après que la cause ait existé), il est clair que l'effet ne peut avoir été produit par la « cause ». C'est comme si on disait qu'une chose peut être produite par une absence de cause. Par

La dernière ligne de la stance d'Atisha se réfère aux deux dernières possibilités (3) et (4) présentées plus haut. La production d'un effet qui existerait et n'existerait pas au moment de ses causes est à rejeter en raison des fautes mentionnées plus haut. De plus, rien ne peut être à la fois existant et non existant parce que les deux sont mutuellement exclusifs. La production d'une chose qui n'est pas existante ni inexistante au moment de ses causes n'est pas n'ont plus réalisable puisqu'une telle chose ne peut être trouvée^a.

conséquent, l'« effet » n'est pas l'effet de cette « cause », en contradiction avec les prémisses de l'analyse.

Si l'effet n'est pas produit au début d'une cause et n'est pas produit à la fin de l'existence de la cause, il est produit à un certain moment au cours de l'existence de la cause, toujours identique à elle-même pendant un certain temps. Il existe donc une certaine durée dans l'existence de la cause où l'effet n'existe pas encore. Une telle durée existe puisque sous l'hypothèse contraire, l'effet serait simultané à la cause, en contradiction avec la prémisse de départ. Par conséquent, durant cette période initiale d'absence d'effet, la cause n'agit pas comme cause de l'effet, en contradiction avec l'affirmation initiale qu'elle serait intrinsèquement une cause de l'effet. Ce raisonnement est abrégé dans le texte en disant que l'existence et l'inexistence simultanées sont contradictoires.

^a La dernière possibilité (4) envisagée est la négation logique des autres possibilités qui la précèdent. Ces trois possibilités sont (1) l'effet existe au début de la cause (2) l'effet existe après la cause et (3) l'effet existe au milieu de la cause (ni au début ni après la cause). La négation de ces trois possibilités consiste ici à dire que l'effet n'existe pas au début, au milieu ou après la cause. Par conséquent, cette possibilité équivaut à dire que l'« effet » n'est pas un effet de la « cause ». Ils ne sont pas en relation causale, en contradiction avec les prémisses de l'analyse. La quatrième possibilité est équivalente à une absence de cause (et donc une absence d'effet) ou bien signifie que l'effet précède complètement sa cause. Dans ce dernier cas, la relation causale irait dans l'autre direction, faisant en sorte que l'effet est réellement une cause et non un effet.

L'étude des quatre possibilités logiques infirme l'idée que les causes et les effets puissent être des entités qui existent de façon inhérente. Si une cause existe d'une manière inhérente – une entité ayant une quelconque identité propre pendant une certaine durée (même la plus brève possible) – et qu'un effet existe aussi de cette manière, il est logiquement impossible qu'ils soient dans une relation causale. S'ils sont

(49) Une chose n'est pas produite d'elle-même ni d'une autre chose, ni d'elle-même et d'une autre. Elle n'est pas produite sans cause. Ainsi elle n'existe pas de manière inhérente comme si elle existait en raison de sa propre entité.

effectivement dans une relation causale, leur mode d'apparence, en tant qu'unités ayant des identités propres stables pendant quelques moments, est une projection de l'esprit dénuée de référents.

La cause et l'effet sont dans une relation de dépendance. Il n'y a pas de coupures entre des causes et des effets qui existeraient de manière inhérente, même sur un plan conventionnel. Cela ne signifie pas que les relations de dépendance causale soient complètement inexistantes. Nous constatons simplement que la relation causale interdit l'existence inhérente ou (de manière équivalente) que l'*existence vraie* (l'impression d'existence inhérente) est incompatible avec le fait de la production causale ou, plus généralement, avec la production en relation de dépendance.

Comment ce type de raisonnement sur la production s'applique-t-il à l'analyse du soi en relation avec les agrégats? Ici on peut envisager quatre possibilités : (1) le soi ou la personne est un effet simultané des agrégats (2) le soi existe uniquement après les agrégats (3) le soi est produit au cours de l'existence des agrégats et (4) le soi n'est pas en lien avec les agrégats.

Le soi n'est pas simultané aux agrégats : il se développe sous l'influence du corps physique et d'une éducation. Ceci écarte la possibilité (1).

Le soi n'existe pas sans relation avec les agrégats. Ceci exclut la possibilité (4).

Le soi n'existe pas après le moment d'existence des agrégats. Si tel était le cas, le soi n'apparaîtrait qu'après la destruction des agrégats, à la mort. Ceci écarte la possibilité (2).

Reste la possibilité (3), c'est-à-dire que le soi est produit au cours de l'existence des agrégats. Cependant, si les agrégats demeurent identiques à eux-mêmes, la production est impossible, comme nous l'avons vu plus haut.

Par conséquent, le soi est produit au sein d'agrégats en développement qui n'existent pas eux-mêmes de manière inhérente. Il ne peut être repéré comme un en-soi qui existerait de manière inhérente. Étant sans existence inhérente, il est impermanent.

La « bonne nouvelle » – comme le faisait remarquer Geshe Sonam Rinchen – est que l'absence d'existence inhérente du soi ordinaire peut permettre sa transformation et son remplacement par une identité d'éveil qui, selon l'enseignement du Bouddha, est caractérisée par l'éternité, la félicité, la sagesse et la maîtrise des moyens habiles.

Est-ce que l'effet est produit de quelque chose qui soit la même entité que l'effet? Est-il produit de quelque chose qui soit une entité qui en diffère d'une manière inhérente? Est-il produit d'une entité qui soit à la fois différente et la même? Est-il produit d'une entité qui ne soit ni identique ni différente?

Le raisonnement des *éclats de diamant* est une analyse s'appuyant sur quatre possibilités qui prouve l'absence de production inhérente ou repérable^a. Par exemple, le sujet d'analyse, ici une pousse, n'est pas produite de façon inhérente

^a Le raisonnement appelé les *éclats de diamant* est le système des quatre possibilités de relation entre une cause inhérente et un effet inhérent. Les contradictions logiques associées à ces possibilités entraînent que l'attribution d'inhérence est fausse : cause et effet n'ont pas d'existence inhérente.

Le raisonnement demande que soit bien comprise la signification d'existence inhérente. Les caractéristiques de l'existence inhérente d'une chose sont nombreuses : unité séparée des autres choses, identité fixe ou stable pendant au moins une certaine durée, indépendance par rapport à une perception projetant des caractéristiques, etc. Le raisonnement des *éclats de diamant* s'appuie principalement sur la caractéristique de la stabilité d'identité pendant une période minimale indéterminée. Si les causes et les effets existent avec une certaine stabilité d'identité essentielle, il est impossible qu'ils soient dans un rapport causal.

Une façon de voir l'absence d'existence inhérente est de comprendre que dans l'interaction causale, le rapport d'interaction introduit des modifications de caractéristique qui sont incompatibles avec le maintien d'identités essentielles propres.

Le raisonnement des *éclats de diamant* peut aussi être présenté selon les quatre possibilités suivantes : (1) une chose produite d'elle-même (2) une chose produite par des facteurs existant de manière inhérente (qui diffèrent de cette chose) (3) une chose produite à la fois d'elle-même et par d'autres choses existant de manière inhérente et (4) une chose produite sans cause.

Le Geshe utilise les deux modes de présentations des quatre *éclats de diamant*.

en raison du fait (1) qu'elle n'est pas produite d'elle-même^a (2) qu'elle n'est pas produite d'une autre entité existant de manière inhérente^b (3) qu'elle n'est pas produite de ces deux types d'entités^c ou (4) qu'elle n'est pas produite sans cause^d. Chacun des fragments de ce raisonnement adamantin peut réussir à couper plusieurs conceptions fausses différentes^e.

^a L'effet serait produit de soi-même s'il existe au début de l'existence de la cause. Il ne serait pas produit par la cause. On pourrait tout aussi bien dire que l'effet est la cause de la « cause ».

^b Si la cause possède une existence inhérente, elle possède une identité fixe au cours de son existence. Si l'effet suit la cause, il existe une durée où la cause est existante et l'effet ne l'est pas. D'où il suit que l'effet n'est pas réellement produit par la cause.

^c Ces deux types d'entités sont (1) la pousse en tant que produite d'elle-même et (2) la pousse provenant après les facteurs causaux. Cette option peut être vue comme la conjonction logique de deux impossibilités. Alors, trivialement, la troisième option serait fausse. On peut aussi l'interpréter comme une genèse s'effectuant pendant la durée d'identité invariable de la cause. La conséquence est alors semblable à la thèse que l'effet est produit après l'existence de la cause, donc produit de soi-même ou sans la cause.

^d Ceci correspond à la quatrième option selon laquelle l'effet est produit d'une manière différente des trois premières options envisagées : (1) d'elle-même (2) d'une cause inhérente et (3) de la conjonction de ces deux facteurs. L'effet est sans cause inhérente ou précède sa cause.

^e Pour une cause et un effet, le raisonnement des éclats de diamant pose quatre possibilités présentées ici selon l'ordre vu antérieurement.

(1) l'effet existe de manière inhérente au moment même de l'existence inhérente de la cause.

(2) l'effet existe de manière inhérente après l'existence de cause existante de manière inhérente.

(3) l'effet se met à exister au milieu de la durée d'existence inhérente de la cause. Il s'agit d'une synthèse des deux premières possibilités.

Si une pousse était produite à partir d'un germe de la même entité, elle serait existante, ayant déjà réalisé sa propre entité.

(4) l'effet se met à exister ni au moment de la cause, ni après, ni au milieu de l'existence inhérente de la cause. La seule possibilité est que l'effet se met à exister avant l'existence de la cause. Une absurdité logique puisque l'effet suit la cause.

Le raisonnement de la production de la pousse suit le même schéma. Les quatre hypothèses sont invalidées par un raisonnement portant sur chacune d'elles.

(1) La pousse existe de manière inhérente au moment des causes (comme la terre, l'eau et le germe). Si c'était le cas, elle serait toujours déjà existante au moment du germe et le germe serait aussi toujours dans la terre. On peut aussi montrer que la pousse ne serait pas causée par ses facteurs de production puisqu'elle leur serait une concomitance. On peut alors penser qu'elle serait en mesure de se produire elle-même.

(2) La pousse existe de manière inhérente après l'existence des causes. Mais alors, elle n'aurait pas besoin de germe ni de terre pour exister. Elle se produirait d'elle-même.

(3) La pousse existe de manière inhérente au milieu de la durée de l'existence inhérente des causes. Mais alors, il y aurait un moment où les causes inhérentes n'opèrent pas comme cause, en contradiction avec les postulats.

(4) La pousse existe de manière inhérente d'une façon autre que les trois possibilités antérieures. Il reste les possibilités que la pousse soit sans cause ou que la pousse précède ses causes...

Cela montre que l'impression d'existence inhérente et fixe associée à la *pousse perçue ou observée* est une fiction, une représentation sans référent.

En résumé, le raisonnement utilisé par le Geshe suit le schéma des quatre liens causaux possibles où cause et effet sont dotés d'existence inhérente. Mais il le réinterprète selon le schéma donné plus bas dans lequel les éléments de droite sont les conséquences impossibles plutôt que les possibilités causales des *éclats de diamant*. Les deux approches sont équivalentes.

- (1) Cause et effet simultanés = autoproduction continue de la pousse.
- (2) Effet après la cause = impossibilité d'une relation causale entre la pousse et une cause existant de manière inhérente.
- (3) La cause et l'effet ne sont pas simultanés et ne sont pas successifs = les deux premières possibilités en sont la conséquence : non produite d'elle-même et non produite d'une cause inhérente.
- (4) Une autre possibilité que les trois premières, soit l'absence de cause ou la cause après l'effet = une pousse arrivant sans cause ou avant ses causes.

Par conséquent, sa production à nouveau n'aurait aucun sens^a. Si quelque chose d'existant devait avoir besoin d'être produit à nouveau, le germe serait toujours en train d'être produit et il n'y aurait aucune possibilité que l'effet en émerge^b. Ceci invalide la conception selon laquelle un effet existe sous une forme non manifeste à l'intérieur de sa cause et que sa production en soit une manifestation^c.

Imaginons qu'une pousse existe de manière inhérente et est produite à partir d'un germe existant d'une manière inhérente. Puisque ces deux entités sont distinctes d'une manière

^a Si la pousse est vraiment présente, comme réalité inhérente, au même moment que ses causes (existant aussi de manière inhérente), on ne peut dire que cette pousse est produite par ses causes. La thèse inverse pourrait aussi bien être soutenue : la terre, le germe et l'eau sont produits par la pousse. Il n'y aurait aucune manière de discriminer entre cause et effet, en contradiction avec leur présence empirique. La production à nouveau de la pousse n'aurait pas besoin de se faire par les causes puisqu'elle serait déjà existante au moment des « causes ».

^b La première possibilité (le premier éclat de diamant) dit ceci : si l'effet existe au moment de ses causes, il faut alors qu'il soit nouvellement produit par ses causes, étant déjà produit au moment de ses causes. La nouvelle production entraîne que l'effet est toujours en train de se reproduire. Imaginons que l'effet est un germe provenant de différentes causes. Si ce germe existe au moment de ses causes, il est aussi produit à nouveau et doit toujours être en train de se produire identiquement à soi-même. Si tous ces facteurs existent de manière inhérente, et que le germe existe au moment de ses facteurs, il est toujours existant, identique à lui-même. Par conséquent, rien ne peut sortir du germe, aucun effet ne peut en provenir comme, par exemple, une pousse. Le germe cesse d'être un germe.

^c Certaines personnes pourraient croire que la pousse est déjà présente dans le germe en tant que réalité virtuelle. Mais si cette pousse virtuelle est *réellement identique* à la pousse réelle, la « production » de la pousse n'est que l'explicitation, hors du germe, de la pousse cachée, un peu comme une poupée extraite de son emballage. Ceci équivaut à dire que la pousse est produite par elle-même. Les mêmes difficultés mentionnées plus haut se retrouvent alors à nouveau.

inhérente et donc sans relation, il faudrait conclure que n'importe quoi pourrait provenir de n'importe quoi d'autre, un peu comme si l'obscurité la plus épaisse pouvait provenir de la flamme d'une chandelle^a. Bien qu'une pousse soit produite d'un germe qui soit une entité différente, les deux entités ne sont pas différentes de manière inhérente. Le fait pour deux choses d'être différentes de manière inhérente exclut toute relation de dépendance réciproque entre elles. Ce raisonnement invalide la conception selon laquelle les choses – comme, par exemple, les germes avec leurs pousses ainsi que les processus de production – aient une existence inhérente^b.

^a Si l'effet (existant de manière inhérente) émerge après la cause (existant de manière inhérente), il est évident que les caractéristiques de l'effet ne proviennent pas des caractéristiques de la cause puisqu'ils ont été produits d'une manière indépendante de l'existence de la cause (avec ou sans quelques autres causes). Les caractéristiques de la cause pourraient aussi bien produire un autre effet ayant d'autres caractéristiques. Il n'y aurait jamais de relation de dépendance entre les caractéristiques de la cause et celles de l'effet. L'obscurité pourrait provenir de la flamme aussi bien que la lumière. Le deuxième éclat de diamant entraîne soit l'autoproduction de l'effet ou l'absence de relation entre les caractéristiques de l'effet et celles de la cause, impliquant la contingence absolue des relations causales, en contradiction avec le fait de la relation causale.

^b Les raisonnements analytiques de vacuité (ou d'absence d'existence inhérente) s'appuient sur une juste compréhension de l'existence inhérente et de l'apparence d'existence inhérente. Si une chose existe en soi, comme une unité indépendante de toute autre chose, elle ne peut être en relation avec quoi que ce soit. La relation entre deux choses A et B entraîne, en effet, qu'elles ont chacune quelques caractéristiques qui ne leur sont pas propres. Si les caractéristiques de A sont entièrement indépendantes des caractéristiques de B, il est impossible qu'elles soient en relation. Si elles sont en relation, quelques caractéristiques de A sont déterminées par quelques caractéristiques de B et réciproquement. Dans ce cas, aucun système de caractéristiques (celui de A et celui de B) ne peut être considéré comme existant de manière indépendante ou

Certaines écoles de pensée soutiennent que les choses sont produites à la fois d'elles-mêmes et d'autre chose, c'est-à-dire qu'elles sont produites d'une entité qui se retrouve de manière identique dans le produit ainsi que de quelque chose qui est une entité différente. L'exemple du pot est donné comme illustration. Ils affirment que le pot est la même entité que la glaise le composant. Il est également une entité différente du potier qui l'a fabriqué. Les arguments utilisés pour réfuter la production à partir de soi s'appliquent à la première partie de leur thèse. L'argument qui réfute la production à partir d'un autre s'applique à la deuxième partie de leur argument.

La réfutation de la production sans cause contrecarre les conceptions de ceux qui nient l'existence des vies antérieures et futures ou la causalité non apparente et qui soutiennent que l'esprit est d'une nature physique. Pour eux, le pointu d'une épine et la douceur d'un pétale ne sont pas causés. Les implications de cela sont que le bonheur et la souffrance ne sont pas causés et que la pratique de la discipline éthique, en tant que cause de bonheur, n'a plus aucun sens. Cette thèse est

inhérente. Si A et B existent de manière inhérente, ils ne sont pas en relation. Si A existe de manière inhérente, il est impossible qu'il soit en relation avec quoi que ce soit.

Mais quelqu'un pourrait se demander si une certaine chose pourrait bien exister de manière inhérente dans l'univers. Quelle serait sa forme? Il faudrait qu'elle soit sans aucune relation avec la perception, car cette dernière introduit des caractéristiques de relation provenant du rapport de perception. Elle serait une réalité invisible et à jamais non perceptible. Ensuite, il faudrait qu'elle soit sans aucune partie puisque la présence de parties entraîne une relation avec d'autres choses, situées en une zone intérieure. Cet être existant de manière inhérente serait une *réalité invisible dénuée de parties et sans relation avec quoi que ce soit*. Ceci correspond précisément à une substance homogène qui n'est liée à aucune autre chose. N'étant pas en rapport avec l'être manifesté, elle serait l'équivalent logique d'un néant. D'où l'on voit que, au sein de l'être manifesté, l'existence inhérente est une impossibilité. Cependant, l'*apparence d'existence inhérente* existe bel et bien.

invalidée par l'argument qui démontre que les causes produisant l'épine et le pétale produisent aussi le pointu et la douceur. Si l'émergence des choses n'était pas dépendante d'une variété de causes et conditions, mais qu'elle fut, au contraire, dénuée de causes, alors il serait inutile de planter des graines pour obtenir plus tard une récolte puisque les choses émergeraient d'elles-mêmes et toute chose pourrait provenir de toute autre chose.

Le fait d'examiner si une chose est produite d'elle-même ou d'autre chose est équivalent à l'analyse de Nagarjuna consistant à déterminer si le soi est l'un ou l'autre des éléments^a.

^a Le Geshe va maintenant esquisser un lien entre l'analyse du soi (effectuée par Nagarjuna) et l'analyse des *éclats de diamant* deux versions équivalentes ont été présentées. Un rappel.

La première version consiste à analyser une liste de quatre relations possibles entre un système de causes existant de manière inhérente et un système d'effets existant de manière inhérente. Pour simplifier l'écriture, on parle tout simplement d'une cause et d'un effet. Les quatre possibilités sont :

- (1) L'effet simultané à la cause.
- (2) L'effet après la cause.
- (3) L'effet pendant la cause.
- (4) L'effet d'un autre genre : sans cause ou bien avant la cause.

Ces quatre éclats peuvent aussi se résumer comme une analyse de l'effet dont les deux extrêmes sont: (1) produit par d'autres causes existant de manière inhérente (les trois premiers éclats) et (2) produit par soi-même (le quatrième éclat).

Dans le cas de l'analyse de la pousse, le Geshe aborde ces quatre éclats par le moyen de conséquences impossibles entraînées par les quatre possibilités logiques.

Pour l'analyse du soi, les quatre éclats vont prendre la forme suivante. Ici, l'effet est le soi ordinaire. Les agrégats (existant de manière inhérente) sont considérés comme les causes possibles.

- (1) Le soi simultané aux agrégats.

Le fait d'examiner si une chose est produite à partir de soi-même et d'autre chose est comme de déterminer si le soi est une collection ou une combinaison d'éléments^a. Le fait

-
- (2) Le soi arrivant après les agrégats.
 - (3) Le soi arrivant pendant.
 - (4) Le soi avant les agrégats ou bien le soi dénué de causes.

Une même approche de raisonnement est suivie afin d'arriver aux impossibilités logiques.

Nous pouvons ajouter les précisions suivantes. L'expérience montre que le soi émerge à la suite d'un processus d'éducation. En l'absence d'influence socioculturelle, la personne ne se développe pas de manière spontanée en relation avec les agrégats. Le soi n'est pas produit de lui-même et n'arrive pas avant les agrégats. Ceci invalide le quatrième éclat ainsi que le premier, le soi simultané aux agrégats de naissance.

Le deuxième éclat (le soi après les agrégats) est aussi invalidé par l'expérience : le soi ne se produit pas après la destruction des agrégats, à la mort. L'expérience pourrait sembler confirmer le troisième éclat (le soi ni simultané ni après, mais pendant). Cependant, comme on l'a vu, s'il existe une durée de la cause inhérente où l'effet n'est pas présent, la cause ne peut être considérée comme la cause de l'effet. Si les agrégats existent d'une manière inhérente pendant une certaine durée sans que le soi y existe, alors un soi inhérent ne peut en être l'effet.

En analysant correctement toutes les possibilités, on comprend que le soi n'a pas d'existence inhérente. Il est dans une relation de dépendance aux agrégats, eux-mêmes dénués d'existence inhérente.

Un autre genre d'analyse, complémentaire de la précédente, va consister à déterminer si le soi existe parmi les agrégats ou comme une entité qui lui serait séparée. La conclusion sera que le soi n'est pas dans les agrégats et n'en est pas séparé, comme s'il était une entité complètement étrangère aux agrégats. Le soi est une projection effectuée par l'esprit sur la base des agrégats. Les agrégats sont à la fois la base de projection indispensable ainsi que des facteurs causaux impliqués dans l'élaboration de cette projection. Le soi n'est pas la source de cette projection. Il en est l'effet, dénué d'existence inhérente.

^a Le Geshe va esquisser l'analyse de Nagarjuna dont l'essentiel a été donné en la note précédente. L'hypothèse selon laquelle le soi est un des agrégats (existant de manière inhérente) est réfutée par l'expérience : il n'y est pas à la naissance. Une autre hypothèse serait que le soi est une combinaison de certains agrégats. Dans cette éventualité, la combinaison a dû se produire à un certain moment. Mais une entité

d'examiner si une chose est produite sans cause est comme de déterminer si le soi est une entité qui existerait d'une façon complètement indépendante des agrégats^a.

Cette stance 49 réfute les conceptions auxquelles adhèrent différentes écoles bouddhistes et non bouddhistes. Par exemple, toutes les écoles bouddhistes autres que celle des *conséquentialistes* (*Prasangikas*) affirment qu'un effet est produit à partir d'une cause qui en diffère de manière inhérente⁵.

5. Pour plus d'information sur le mode de raisonnement appelé les fragments de diamants (*rdo rje gzebs ma'i gtan tshigs*), voir Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness* (Boston : Wisdom Publications, 1983).

(50) De plus, lorsque tous les phénomènes sont examinés afin de déterminer s'ils sont un ou plusieurs, on voit qu'ils n'existent pas en raison de leur propre entité et, pour cette raison, il est établi qu'ils n'existent pas de manière inhérente.

existant d'une manière inhérente ne peut être dépendante de parties comme, par exemple, une collection quelconque d'agrégats.

^a Un soi inhérent complètement indépendant des agrégats n'est pas non plus trouvé par l'analyse rationnelle et l'observation. Alors, comment existe le soi? La réponse est qu'il est une projection sur la base des agrégats, eux-mêmes dénués d'existence inhérente.

La projection du soi sur la base des agrégats est normalement associée à l'impression que le soi existe d'une manière inhérente. Une autre fiction est l'identification entre la projection du soi et la base d'attribution, cette dernière devenant l'équivalent du soi. Un mode atténué d'identification est la transformation de la base d'attribution ordinaire en une forme de *mien*, une propriété du soi. Le Geshe va poursuivre avec cette analyse.

Lorsque nous examinons la nature ou l'identité des phénomènes, nous trouvons qu'ils ne sont pas identiques, d'une manière inhérente, à leurs bases d'attribution ni ne sont différents d'une manière inhérente à leurs bases d'attribution^a. En suivant cette approche, nous déterminons en premier lieu l'objet de réfutation. Ensuite, nous nous assurons du fait que si la chose que nous nous proposons d'analyser existait comme elle nous apparaît, elle devrait exister uniquement de l'une ou l'autre des manières indiquées plus haut, sans qu'une troisième possibilité ne puisse être envisagée. Nous procédons alors à une analyse visant à déterminer si le phénomène est identique à sa base d'attribution ou s'il est une réalité qui existe d'une façon inhérente, séparée de sa base de désignation. S'il n'est aucune de ces deux possibilités, alors, très clairement, il n'a pas d'existence inhérente et n'existe pas comme il apparaît. Nous nous concentrons alors sur l'absence de ce que nous cherchions^b.

^a Le sens précis de cette formulation est qu'un phénomène ne se confond pas – comme s'il était précisément la même chose, sans la moindre trace de dualité – avec sa base d'attribution. On ne peut pas non plus le considérer comme séparé intrinsèquement de cette base d'attribution. Le phénomène et sa base d'attribution ne sont pas *un*, une seule chose existant intrinsèquement, et ils ne sont pas deux ou plusieurs choses séparées intrinsèquement.

^b Ce qui est cherché est l'*existence vraie*, c'est-à-dire une existence inhérente, un être qui possède l'ensemble de ses propres caractéristiques, indépendamment de tout le reste, pendant une certaine durée. La plupart des choses nous apparaissent avoir ce mode d'existence inhérente. Par exemple, les phénomènes ordinaires semblent être des réalités indépendantes de la subjectivité qui perçoit. Mais si la subjectivité n'est pas là pour percevoir, aucun phénomène ne peut *apparaître*.

Les raisonnements de vacuité vont permettre de créer une rupture dans ce mode d'apparence inhérente. La dissolution de ce mode d'apparence ne sera obtenue que sur

Personne ne souhaite souffrir. Pour mettre un terme à la souffrance, nous devons mettre un terme à l'existence cyclique. Cela dépend de notre capacité à surmonter notre conception fallacieuse d'un soi, la racine de l'existence cyclique. La seule façon d'y arriver est de comprendre l'absence de soi. Nous devons, en premier lieu, comprendre ce qu'est le mode d'existence impossible dont les choses sont vides. Ceci présuppose qu'il faut reconnaître l'objet de négation qui, en raison de sa subtilité, est difficile à identifier.

Parce qu'il est difficile à identifier, nous pourrions être tentés d'oublier toute l'affaire. Mais on ne peut pas se le permettre parce que, si nous cherchons le type de libération décrite par le Bouddha, nous n'avons pas d'autre option que de suivre ce sentier. Si, pour aller d'un endroit à un autre, il n'y a qu'un seul sentier possible qu'un rocher a malheureusement obstrué alors, pour nous rendre à destination, nous n'avons pas le choix : il faut enlever le rocher ou passer par-dessus. Il n'y a pas d'autres options. La seule façon d'avancer est de reconnaître ce qui est nié et acquérir une compréhension de la vacuité^a. Nous ne le faisons pas pour rendre service au

les niveaux supérieurs du *sentier de méditation*. L'accès à la première terre d'éveil se produit par la vue contemplative de la vacuité de manière non duelle, au-delà de son image générique produite par le raisonnement. L'image produite par le raisonnement est stabilisée par la *concentration parfaite* et se trouve ensuite sublimée en l'expérience non conceptuelle de la vacuité. La jonction entre la contemplation de la vacuité et le phénomène ordinaire sera obtenue sur les niveaux supérieurs du *sentier de méditation*. Au début, la contemplation de la vacuité est incompatible avec le maintien de l'apparence phénoménale ordinaire.

^a La vacuité est définie comme l'absence de l'objet de négation. Cet objet est l'existence inhérente.

Bouddha, à Nagarjuna ou au maître spirituel, mais pour notre bien propre^a.

Dans plusieurs grands textes, on utilise l'exemple d'un visage qui se reflète dans un miroir pour illustrer le fait que toute chose n'a pas d'existence inhérente. La réflexion du visage ressemble en tous points à un visage réel. On ne peut dire que telle partie ressemble à un visage alors que telle autre n'y ressemblerait pas. Cependant, cette réflexion n'est en aucune façon un véritable visage. La réflexion existe en raison de plusieurs facteurs comme, par exemple, la surface propre du miroir, la présence d'un visage réel et un espace suffisant entre les deux. Grâce à cette image réfléchie, nous pouvons nous peigner, nous raser, nous maquiller, nous occuper d'un bouton, etc. Elle fonctionne de manière satisfaisante malgré le fait qu'elle n'est pas ce qu'elle semble être.

De prime abord, le *je* semble exister vraiment du côté des agrégats qui constituent le corps et l'esprit. Malgré cette apparence, il est vide, à tous égards, de l'*existence vraie*. Cependant, le soi existe et fonctionne de manière satisfaisante en tant qu'individu qui pose des actes et expérimente leurs effets. De manière analogue, bien que les choses n'existent pas comme elles apparaissent exister, elles existent et fonctionnent.

Tsongkhapa nous avertit de ne pas considérer que l'exemple du visage réfléchi par le miroir soit trop simple pour y porter attention. En réfléchissant soigneusement à cet exemple, en y

^a Nous le faisons pour notre bien propre et celui de tous les êtres migrants. Le sentier des Bodhisattvas s'appuie sur l'*intention altruiste* (simple ou d'engagement).

revenant souvent, il sera possible d'acquérir une solide compréhension de la réalité^a.

(51) Les raisonnements du traité Soixante-dix stances sur la vacuité, du Traité sur la voie du milieu ainsi que de nombreux autres analogues expliquent que la nature des choses peut être établie en tant que vacuité.

Pour obtenir une certitude sur la nature de la réalité, c'est-à-dire comprendre la vacuité, l'individu intelligent s'appuie autant sur les énoncés scripturaux que sur le raisonnement. Nous accordons une attention particulière aux sutras portant sur la perfection de sagesse (*prajnaparamita*) pour découvrir les enseignements du Bouddha sur la vacuité. Nagarjuna les a compilés dans son *Compendium du Sutra*⁶.

6. *Sūtrasamuccaya*, *mDo kun las btu spa*, P 5330, vol. 102

Les textes de Nagarjuna qui constituent la collection appelée *Les six ensembles de raisonnement* présentent la démarche analytique. Parmi eux, le traité appelé *Soixante-dix stances sur la vacuité*⁷ établit l'absence d'*existence vraie* en s'appuyant sur le raisonnement d'émergence en relation de dépendance.

^a Les différents types de phénomènes fictifs sont autant de moyens d'accéder à une compréhension de la réalité phénoménale ordinaire. À part l'exemple du miroir, on peut offrir les autres suivants : le mirage, l'écho, l'hallucination, l'illusion d'optique (comme l'hologramme) et le rêve. Ces exemples illustrent l'idée d'un phénomène en apparence existant de son propre côté, mais qui, dans son essence, est dépourvu de cette *existence vraie*, indépendante de la subjectivité qui la pose et des projections conceptuelles qui en proviennent.

Le *Traité sur la voie du milieu* démontre cette absence en utilisant différentes approches.

7. Le traité *Les soixante-dix stances sur la vacuité* (*Śūnyatāsaptatikārikā*, *sTong nyid bdun cu pa*, P 5227, vol. 95) de Nagarjuna appartient à ses collections de raisonnement (*rigs tshogs drug*) et est un développement du septième chapitre de son *Traité sur la voie du milieu*. Ce chapitre montre que la production, la désintégration et la persistance n'ont pas d'existence inhérente. Dans *Les soixante-dix stances sur la vacuité*, Nagarjuna établit que, même si toutes les choses sont vides, les agents et leurs actions sont possibles et l'existence nominale est valide. Il insiste sur le processus d'émergence en relation de dépendance qui perpétue l'existence cyclique et montre comment il est possible d'y mettre un terme. Une stance de Nagarjuna résume le sujet:

Notre enseignant a appelé ignorance la pensée que les choses produites de causes et de conditions ont une existence réelle. C'est de là que proviennent les douze liens.

De l'ignorance concevant un soi des phénomènes provient la conception d'un soi des personnes, une ignorance également. Ainsi, le processus en douze parties par lequel nous demeurons prisonniers de l'existence cyclique provient de la conception d'un soi des phénomènes. Nagarjuna ajoute ceci :

Lorsqu'en voyant la réalité nous comprenons bien que les choses sont vides, l'ignorance cesse de s'élever. Parce que cette ignorance cesse, les douze liens cessent également.

En comprenant que les choses n'existent pas comme elles sont perçues à travers ces formes d'ignorance, nous interrompons le processus par lequel nous demeurons dans l'existence cyclique.

Pour une traduction anglaise de ces deux textes, voir David Ross Komito (tr.), *Nāgārjuna's Seventy Stanzas : A Buddhist Psychology of Emptiness* (Ithaca : Snow Lion, 1987) et Jay L. Garfield (tr.), *The Fundamental Wisdom of the Middle Way : Nāgārjuna's Mulamadhyamaka-kārikā* (New York : Oxford University Press, 1995)^a.

Les œuvres de Bhavaviveka, Candrakirti et Aryadeva sont également d'une grande valeur. Il ne faudrait pas sous-estimer l'importance d'une telle étude pour se préparer adéquatement à la méditation. Dans cette stance et celles qui la suivent, Atisha répond à la sixième question de Jangchup Wö portant sur la conception juste de la réalité. S'agit-il de la conception présentée par l'école de l'*Esprit seulement* (*Cittamatra*) ou s'agit-il plutôt de celle présentée par l'école de la *Voie du milieu* (*madhyamika*)? Atisha y répond en faisant référence à Nagarjuna ainsi qu'à la conception de l'école de la *Voie du milieu*.

(52) Puisque les passages pertinents sont très nombreux, je ne les ai pas cités ici, me contentant d'expliquer uniquement leurs conclusions utiles aux fins de la méditation.

^a Une traduction française, effectuée par George Driessens, est le *Traité du Milieu* (1995), accompagné d'un commentaire de Tsongkhapa.

Selon Khunu Rinpoche (1894-1997), l'un des meilleurs commentaires sur le *Traité* est celui de Mabja Jangchub Tsöndrû. Il a été traduit, avec le *Traité*, sous le titre suivant : *The Ornament of Reason : The Great Commentary to Nagarjuna's Root of the Middle Way* (2011). Une autre excellente traduction est celle de Mark Siderits et Shoryu Katsura, *Nagarjuna's Middle Way* (2013).

La traduction de David Ross Komito contient aussi le commentaire de Geshe Sonam Rinchen sur les stances de Nagarjuna.

Puisque les passages pertinents des écritures sont innombrables, Atisha a choisi de nous en présenter uniquement un résumé essentiel, assez condensé, pouvant nous aider dans la pratique de la méditation. Pourquoi n'a-t-il pas inclus une explication plus détaillée. Jangchup Wö lui demanda d'écrire d'une manière qui soit accessible à tous. Sans doute Atisha a-t-il pensé qu'il y avait un risque que ses lecteurs puissent se sentir écrasés par une surabondance de détails.

Ceci conclut l'explication pour la préparation à la pratique de l'expérience intuitive particulière portant sur la réalité.

(53) Ainsi, la culture de la sagesse est toute méditation sur l'absence de soi, c'est-à-dire une méditation qui n'observe pas une nature inhérente des phénomènes^a.

^a Une autre traduction possible de la *culture de la sagesse* serait une *contemplation avec une vue pénétrante*. La stance pourrait ainsi se lire comme suit :

(53) Ainsi, l'absence de perception de nature intrinsèque dans quelque phénomène que ce soit est, par définition, la contemplation de l'absence de soi, laquelle est la même chose que la contemplation avec une vue pénétrante.

Quelques rappels seront sans doute utiles. La contemplation avec la *vue pénétrante* devrait se faire, dans une situation idéale, par l'union de la *concentration parfaite* et d'une *vue pénétrante d'enquête approfondie* portant sur un raisonnement de vacuité. Cette contemplation doit permettre à l'esprit de saisir l'absence de soi ou, d'une manière équivalente, l'absence d'existence inhérente de l'objet phénoménal servant à l'analyse. Cet objet est le soi personnel ou bien un autre phénomène extérieur comme, par exemple, une chaise.

Le résultat de la contemplation est la *sagesse*. La meilleure sagesse, la plus élevée, est celle qui porte sur l'absence de soi, la vacuité. La sagesse de la vacuité est obtenue par le moyen d'une contemplation de *vue pénétrante*, ayant l'excellence de l'*établissement calme (samadhi)*. La *vue pénétrante* s'applique à son objet par le moyen d'une approche analytique de vacuité. À partir d'une certaine phase d'entraînement (au

En présentant l'authentique pratique de l'expérience intuitive particulière, Atisha se réfère en premier lieu à la nature fondamentale de l'objet puis à celle du sujet. Dans *Les sept points essentiels de l'entraînement de l'esprit*, le grand maître Kadampa, Geshe Chekawa, suit le même ordre. Il dit :

cours du *sentier de préparation*), l'image contemplée de la vacuité (une forme de sagesse conceptuelle de vacuité) se transforme en une contemplation non conceptuelle de la vacuité. C'est le début du *sentier de la vue*. La sagesse associée à cette contemplation est d'une nature non conceptuelle.

Au début, la contemplation avec *vue pénétrante* sur la vacuité donne lieu à une sagesse de vacuité conceptuelle. Éventuellement, la contemplation produit la sagesse de vacuité non conceptuelle.

Au début du processus, la *vue pénétrante* se porte sur un raisonnement analytique de vacuité. Elle correspond au deuxième type de *vue pénétrante* déjà abordée en une note antérieure. C'est la *vue pénétrante d'enquête approfondie*. Cette forme de *vue pénétrante* devrait être mise en relation avec un *établissement calme*. Il est cependant possible de s'y entraîner avant d'avoir obtenu la maîtrise de l'*établissement serein*.

La *vue pénétrante de discernement* (la troisième forme) va plus loin que la précédente. Elle permet la saisie du profond au sein de l'objet de méditation. Dans le cas d'un raisonnement analytique de vacuité, la *vue pénétrante de discernement* constitue une libération de l'objet de méditation et sa transformation en une contemplation de vacuité dénuée de projections conceptuelles, incluant celles utilisées par la méditation analytique. On dit alors que l'image ou le phénomène qui était utilisé pour accéder à l'intention de la méditation est *libéré*, l'esprit accédant à la joie de la contemplation réussie de la vacuité. Voici comment le Bouddha en décrit la dynamique. « Qu'est-ce que la vision éminente issue du discernement? La vision éminente qui vise au bonheur total et parfait, où l'on porte toute son attention sur la libération de ces phénomènes dont la connaissance supérieure a déjà apporté la réalisation complète. » (*Soûtra du Dévoilement du sens profond* (2005), p. 91, tr. de Ph. Cornu) La connaissance supérieure à laquelle se réfère le Bouddha est celle qui a été obtenue par la *vue pénétrante de l'enquête approfondie*. En synthèse avec l'*établissement calme*, l'objet de méditation saisie par la *vue pénétrante de l'enquête approfondie* devient l'objet libéré des voiles conceptuels. Il se présente alors dans sa vérité ultime, inséparable de la joie vraie de l'esprit sans projection. C'est la *vue pénétrante du discernement*.

*Pense que tous les phénomènes sont comme des rêves.
Analyse la nature sans naissance de la conscience*⁸.

⁸ Dans les *Huit stances sur l'entraînement de l'esprit*, Geshe Langritangpa écrit : « Puissé-je accepter la défaite et offrir la victoire aux autres ». Fortement inspiré par cette pensée, Geshe Chekawa (*dGe bshes mChad kha ba*, 1101-1175) voulut en apprendre davantage et voyagea au Tibet central afin de rencontrer l'auteur. À sa grande tristesse, Geshe Langritangpa était déjà mort lorsqu'il arriva, mais il put recevoir des enseignements de Geshe Sharawa (*dGe bshes Sha ra ba*, 1070-1130) qui possédait également les instructions. Geshe Chekawa mit par écrit ces instructions dans *Les sept points essentiels pour l'entraînement de l'esprit* (*Blo sbyong don bdun ma*). Ces sept principes se résument comme suit. (1) l'entraînement aux préliminaires (2) l'entraînement aux intentions altruistes conventionnelles et ultimes (3) transformer les conditions défavorables de manière à les rendre favorables au sentier d'illumination (4) l'intégration cohérente de toutes les pratiques (5) l'évaluation du succès de l'entraînement de l'esprit (6) les dix-huit engagements et (7) les vingt-deux préceptes de l'entraînement de l'esprit^a.

^a La tradition appelée *l'entraînement de l'esprit* (*Lojong*, en tibétain) se résume en deux principaux points : (1) *l'échange entre le soi et les autres* (consistant à donner la priorité aux pensées et émotions positives orientées vers l'autre plutôt que vers soi-même) et (2) *la méditation sur la vacuité du soi*, l'absence d'existence inhérente. *L'échange entre le soi et l'autre* est une méthode d'*intention altruiste* dont l'excellence est le *bodhicitta*. La deuxième méthode s'appuie aussi sur l'*intention altruiste* puisqu'elle appartient à un sentier de Bodhisattva.

Une explication détaillée du *Lojong* est hors de propos. J'en résume ici l'essentiel. C'est la logique qu'il importe, pour le moment, de saisir.

L'entraînement aux préliminaires (le premier point) a déjà été discuté par Geshe Sonam Rinchen en de nombreux passages. Ces préliminaires englobent, par exemple, la prise de refuge dans les Trois Joyaux, une méditation sur l'importance d'utiliser

l'incarnation humaine, les imperfections du cycle d'incarnation, le fonctionnement du karma et l'adoption de pratiques de purifications.

L'*entraînement à l'intention altruiste d'éveil de type conventionnel et à l'intention altruiste d'éveil de type ultime* est le deuxième point. Le premier type d'*intention altruiste* correspond au *bodhicitta*, soit la volonté d'atteindre l'éveil absolu afin de venir en aide, de la plus efficace manière, aux êtres migrants. La pratique d'*échanger le soi et l'autre* appartient à cette section du *Lojong*. Le deuxième type d'*intention altruiste* correspond précisément, selon le commentaire du Premier dalaï-lama (1391-1474), à « la sagesse qui perçoit le vide, la nature la plus profonde de l'existence, la nature de vacuité du soi et des phénomènes. » (*Training the Mind in the Great Way* (1993), p. 96)

Le troisième point est la *transformation des conditions défavorables en conditions favorables pour le sentiment d'illumination*. Les deux méthodes principales expliquées par Chekawa sont les reflets des deux *intentions altruistes* tout juste mentionnées au point précédent. Le premier moyen est *de prendre tout le blâme* et de méditer sur la douceur et la bonté des autres. Lorsque les difficultés se présentent dans les relations humaines, le disciple doit s'efforcer de voir comment il peut prendre la responsabilité d'améliorer toute chose. Cette perspective nous interdit de porter des accusations, de blâmer ou de prononcer des jugements de condamnation. Le principal défi du méditant est de poursuivre l'*échange entre soi et l'autre* afin de mieux voir comment prendre sur ses épaules le karma négatif commun et accélérer sa purification. Le deuxième moyen est de réfléchir sur la vacuité des difficultés. Il est en correspondance avec le *bodhicitta* ultime défini plus haut. Le méditant porte son attention sur l'absence d'existence inhérente (1) du trouble (2) de l'individu qui est la source du trouble et (3) de l'esprit troublé. La *vue pénétrante* portant sur ces objets peut libérer les karmas de colère et les sublimer en émotions de joie et une sagesse d'éveil. Le premier Dalaï-lama adresse ce conseil : « développe un esprit qui, non seulement n'est pas chagriné par les difficultés, mais trouve une joie à les vivre. » (*Ibid.*, p. 136)

Le quatrième point est l'*intégration cohérente de toutes les pratiques au cours de la vie et au moment de la mort*. Cette mort est aussi appelée le *moment du transfert* vers les états post-mortem. Au cours de sa vie, le pratiquant du *Lojong* doit s'assurer que ses principes sont continuellement présents dans son esprit. Cinq forces ou pouvoirs sont définis de manière à résumer l'essentiel de la démarche et à en faciliter l'intégration cohérente. La *force de la goutte blanche* est résumée par les deux *bodhicittas* (conventionnel et ultime). La *force de la détermination* est résumée par les quatre incommensurables. La *force du dépassement* est la volonté ferme de dépasser cette habitude d'attachement au soi et de la remplacer par une affection altruiste. La *force de l'aspiration* consiste à formuler de vastes aspirations, des prières et des vœux conformes à l'*intention altruiste*. La *force de la familiarité* est la reprise incessante des méditations et exercices pertinents.

Au départ, nous analysons la nature fondamentale de ce que nous percevons. Nous prenons conscience que tous les objets appréhendés sont comme des rêves. Ils semblent réels, mais

Les trois premières forces résument tout le *Lojong*. La quatrième force permet d'introduire des aspirations plus singulières. La cinquième force est celle qui consolide l'ensemble.

Les traditions bouddhistes expliquent des rites variés pour faciliter la transition de l'esprit vers l'état intermédiaire (suivant la mort) et lui assurer une bonne réincarnation. L'important est que l'esprit mourant préserve des états de conscience vertueux. Dans le *Lojong*, ces états sont résumés par les cinq forces ou puissances. Quatre d'entre elles pourront être fermement présentes à l'esprit si la *force de familiarité* a été appliquée avec persistance au cours de la vie. Le mourant s'appuie sur ces forces. Elles agiront comme un ensemble puissant de facteurs activant les bonnes prédispositions de sa mémoire profonde, interdisant aussi, simultanément, l'actualisation de prédispositions karmiques négatives, en opposition avec la suite de la démarche.

Le cinquième point est appelé l'*évaluation du succès d'entraînement*. La pratique donne éventuellement des signes évidents de réussite ou de progrès en cours. Le *bodhicitta* conventionnel devient ferme, sans jamais décliner. Le *bodhicitta* ultime est observé par la *vue pénétrante*. L'intérêt pour son propre soi disparaît au point qu'il faudrait faire un effort de concentration pour y penser. La *vue pénétrante* a montré son caractère illusoire : il n'est plus nécessaire de s'attacher à cette fiction. L'*échange entre le soi et l'autre* est spontanément effectué, sans trace d'inconfort. Les difficultés de la vie ont cessé d'être une source de trouble. Enfin, une joie de sérénité est présente dans l'esprit.

Le sixième point est appelé les *engagements du pratiquant du Lojong*. C'est un résumé très utile facilitant la remémoration du sentier. Selon une des versions canoniques de l'enseignement de Chekawa, la liste possède trente bons conseils comme, par exemple, ne pas commettre les quatre actes noirs, prendre tout le blâme sur soi-même, etc.

Le septième point est appelé les *conseils au pratiquant du Lojong*. Selon la version canonique commentée par le premier dalaï-lama, il y a quinze bons conseils comme, par exemple, ne pas rechercher l'éloge (puisque cela est contraire au principe d'échanger le soi pour l'autre) et interrompre toute recherche d'excuse et de justification. C'est une autre manière de ne pas renforcer l'impression que le soi aurait une valeur intrinsèque ou supérieure à l'autre.

Les longues énumérations sont typiques des traditions bouddhistes. Elles offrent des résumés condensés de doctrine afin que l'esprit puisse se les rappeler plus facilement. L'objectif est une intégration d'enseignement, un marquage vertueux de la mémoire.

sont, dans les faits, dénués de l'*existence vraie*. Ensuite, nous portons attention à la conscience qui perçoit leur nature fondamentale, nous assurant que lui manque également l'existence inhérente.

Si les agrégats, les constituants et les sources avaient la moindre existence inhérente – une existence en eux-mêmes et par eux-mêmes en raison de leur nature propre – il serait possible de la trouver au cours de l'analyse effectuée pour déterminer s'ils existent vraiment ou non de cette manière. Cependant, l'analyse de leur nature ultime ou finale ne révèle pas la moindre présence de la plus petite parcelle d'existence inhérente. Les personnes et tout ce qui leur est associé n'ont pas d'existence en raison d'une nature propre. Ce type particulier d'inexistence est l'*absence de soi des personnes et des autres phénomènes*. La culture de la sagesse est la méditation sur leur absence de soi^a.

^a Cette *absence de soi* est l'absence d'existence inhérente d'un soi et non l'absence complète, sur un plan conventionnel, de toute forme de soi conscient, c'est-à-dire de personne.

L'objet de négation est le mode d'existence inhérente et non la réalité conventionnelle d'un soi. Un méditant qui perçoit clairement l'absence d'existence inhérente du soi pourra continuer à attribuer le *je* à la base d'agrégats conventionnels. La transformation profonde de la qualité de ces agrégats, au cours de la démarche, n'interdit jamais l'attribution du *je* à la base d'agrégats.

Le Bodhisattva protège l'attribution du *je* à sa base d'agrégats en raison du fait qu'elle est aussi une base d'attribution d'un *tu* pour les êtres ordinaires qui perçoivent le Bodhisattva. S'il lui est possible d'être un *tu* conventionnel, il lui faut maintenir corrélativement la fonction du *je* afin de stabiliser des rapports de communication ordinaire dans un espace social.

Il est vrai cependant que la perception de la vacuité du soi ne rend plus intrinsèquement nécessaire l'attribution du *je* à une base d'agrégats. Certains *Destructeurs de l'ennemi* (*Arhats*) ne voient aucune utilité à maintenir la fonction *je*. Tout en étant conscient, bienheureux et libre d'illusions, ils sont dénués de *je* et de la croyance au soi personnel. Lorsque, sous l'influence des Bouddhas, un *Arhat* devient un

Dans la *Lampe*, l'auteur développe son sujet avec une réelle habileté. En pensant à cela, notre admiration à son endroit ne peut que grandir. Ce type de respect ne dépend pas de la présence d'attributs vraiment secondaires comme un air imposant, de beaux vêtements ou le faste qui entourent les grands personnages. Si notre respect dépendait de cette sorte de choses, il est vraisemblable que nous finirions par être très déçus!

(54) La sagesse ne voit pas une nature inhérente dans les phénomènes. Après avoir obtenu la sagesse elle-même par le raisonnement, médite sur elle d'une manière non conceptuelle^a.

Bodhisattva, il sait que, pour établir un rapport communicationnel de service, il lui faut devenir un support de projection d'un *tu* formulé par quelque autre subjectivité ordinaire. Pour cette raison, il accepte de projeter le *je* sur sa propre base d'agrégats afin de s'inscrire intelligemment dans un rapport de service impliquant d'autres *tu*.

En résumé, la vacuité du soi n'interdit pas l'utilisation du *je*. Pour le *Destructeur de l'ennemi*, la vacuité est aussi une possibilité de mettre en suspend l'attribution du *je*.

^a Une autre traduction possible correspondrait à ceci :

(54) Et cette vue pénétrante qui ne saisit pas de nature intrinsèque en un phénomène est cette même vue pénétrante qui a été expliquée en tant que sagesse. Efforce-toi de la cultiver sans la pensée conceptuelle.

La contemplation de la *vue pénétrante* s'applique initialement à un raisonnement de vacuité (comme les *éclats de diamant*) afin d'obtenir une image conceptuelle de la vacuité. Le résultat de l'application de la *vue pénétrante* est une sagesse conceptuelle de vacuité. Atisha affirme ici qu'il faut développer la contemplation avec une *vue pénétrante* qui permet d'obtenir une sagesse de vacuité non conceptuelle. Ceci peut être fait au moyen de l'*établissement calme* (*samadhi*).

Une fois qu'est obtenue la sagesse analytique qui n'observe aucune *existence vraie* dans les personnes et les autres phénomènes, il faut ensuite l'analyser rationnellement afin d'observer qu'elle n'a pas également de nature inhérente. Ici, l'analyse est faite afin de voir si la conscience appréhendant la vacuité des objets existe comme elle apparaît. Est-elle identique de manière inhérente avec la base d'attribution ou est-elle distincte de manière inhérente de la base d'attribution?^a

^a Initialement, la contemplation de *vue pénétrante* sur la vacuité (ou l'absence de nature propre) donne lieu à une *sagesse conceptuelle de vacuité*. Cette dernière possède deux imperfections qu'il faudra éliminer. La première est que la contemplation de la vacuité réelle est située au-delà de toute projection conceptuelle. La sagesse conceptuelle de vacuité est encore un objet phénoménal caractérisé par des projections conceptuelles illusoires. Le méditant doit s'efforcer de la transformer en une *sagesse non conceptuelle de vacuité*, libre de toute projection conceptuelle.

La deuxième imperfection est le fait que l'esprit contemplant une certaine image conceptuelle de la vacuité (la sagesse conceptuelle de vacuité) peut avoir l'impression d'être une réalité existant de manière inhérente en face de son image conceptuelle de vacuité.

Les deux imperfections sont complémentaires. Elles seront dépassées par la contemplation non conceptuelle de la vacuité, permettant ainsi l'accès à une sagesse non conceptuelle de vacuité.

Comment travailler au dépassement de la sagesse conceptuelle de vacuité?

Un des moyens est celui de la *concentration parfaite*. Si la contemplation de la *vue pénétrante* (portant sur la vacuité) est associée à un *établissement calme* (un *samadhi*), le noyau du raisonnement *conséquentialiste* (en tant qu'objet focal) peut devenir un vide réel d'existence inhérente. La *vue pénétrante* accède à une contemplation non conceptuelle de la vacuité, donc à une sagesse non conceptuelle de vacuité. Si la concentration a réellement été parfaite, l'impression d'être un esprit existant en face d'un objet focal a aussi disparu.

Un autre moyen, complémentaire du précédent, consiste à réfléchir analytiquement, dans une contemplation de *vue pénétrante*, sur les caractéristiques de la situation contemplative où la sagesse conceptuelle de vacuité est expérimentée. Certaines de ces caractéristiques semblent exister de manière inhérente. L'une des caractéristiques subtiles est l'impression d'être un esprit qui contemple la sagesse conceptuelle de vacuité. Geshe Sonam Rinchen explique que le raisonnement de vacuité (comme les

En premier lieu, nous établissons la nature de la réalité en nous appuyant sur l'écoute d'enseignements et en lisant des textes s'y rapportant. Ensuite, par une réflexion sur ce que nous avons appris, nous en acquérons une solide compréhension. La réflexion s'appuie sur plusieurs types de raisonnement. Nous fixons alors notre attention sur l'absence d'existence inhérente de la conscience comprenant la vacuité des phénomènes autres. Lorsque notre certitude au sujet de la vacuité de la conscience commence à s'affaiblir, nous l'actualisons à nouveau par le moyen de l'analyse. En méditant de manière répétée sur la vacuité libre de toutes les conceptions de l'*existence vraie*, nous obtenons éven-

quatre *éclats de diamant*) doit être utilisé pour voir la vacuité des caractéristiques subtiles de la situation de contemplation où la sagesse conceptuelle de vacuité a été générée par la *vue pénétrante*. Il sera difficile, sinon impossible, de repérer ces caractéristiques subtiles sans avoir développé la vigilance à son plus haut niveau.

Dans son autocommentaire, Atisha cite le passage suivant du *Discours enseignant la vérité du relatif et la vérité ultime* : « En un sens ultime, lorsqu'un individu analyse la *vue pénétrante* de la vacuité de chaque phénomène, même cet examen n'a pas d'existence inhérente et est dénué de base. Même cette *vue pénétrante* de la vacuité, en un sens ultime, n'existe pas vraiment et est dénuée de base. Par conséquent, cette *vue pénétrante* de vacuité ne peut être appelée *vue pénétrante* de vacuité que d'une manière conventionnelle. D'un point de vue ultime, cette *vue pénétrante* de vacuité n'émerge pas vraiment et n'est pas existante. » (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 243)

Les caractéristiques résiduelles d'une contemplation par *vue pénétrante* de la vacuité n'ont pas d'existence inhérente. Elles n'ont qu'une existence conventionnelle qui ne correspond pas à l'ultime. Si le méditant enlève ou abandonne la croyance en ces dernières caractéristiques résiduelles, il pourra obtenir une sagesse non conceptuelle (dénuée de projections) de la vacuité, la vérité ultime.

Sur le *sentier de méditation*, le disciple s'efforce d'éliminer un voile profond de sa sagesse non conceptuelle de vacuité qui la rend en apparence incompatible avec la diversité des phénomènes relatifs.

tuellement la sagesse supérieure non conceptuelle qui perçoit directement la réalité^a.

(55) La nature de ce monde en changement provient de la conceptualisation. Sa nature est la pensée conceptuelle. Ainsi l'élimination de cette pensée est l'état le plus élevé, le nirvana.

Cette stance présente les quatre *Nobles vérités*. Les véritables sources de notre existence contaminée sont les actions et les émotions perturbatrices. Ceux qui cherchent la libération peuvent et doivent s'en débarrasser par leurs propres efforts. Les actions et les émotions perturbatrices qui leur sont sous-jacentes s'enracinent dans nos conceptions de l'*existence vraie*. Nos corps et esprits actuels sont l'existence cyclique. Ceux qui aspirent à la liberté doivent reconnaître que l'existence cyclique est le produit fallacieux de notre pensée conceptuelle. Elle manque d'*existence vraie*.

La nature de l'existence cyclique est la souffrance puisqu'elle est régie par les émotions perturbatrices qui s'enracinent dans notre conception fallacieuse de la réalité. Les corps et esprit contaminés ainsi que la personne qui leur est attribuée sont le résultat d'actions accomplies sous l'influence

^a La sagesse non conceptuelle de la vacuité est aussi appelée la sagesse supérieure non conceptuelle qui perçoit directement la réalité. L'accès peut être au moyen d'une contemplation de *vue pénétrante* qui maîtrise la *concentration parfaite*. Une autre méthode complémentaire consiste à voir que les caractéristiques résiduelles de l'état de contemplation de la sagesse conceptuelle de vacuité sont dénuées d'existence inhérente. L'abandon de la croyance en ces caractéristiques phénoménales et conceptuelles peut générer la sagesse non conceptuelle de la vacuité. Les deux portes sont complémentaires et se renforcent l'une l'autre.

des émotions perturbatrices provenant de l'attachement à l'*existence vraie*. Les émotions perturbatrices nous nuisent continuellement. Elles sont nos véritables ennemies. Le fait d'être dominé par un ennemi est une souffrance.

Comment pouvons-nous en échapper? Il faut cultiver la sagesse qui se concentre sur l'absence de soi. Par son moyen, nous nous débarrassons de toutes les conceptions de l'*existence vraie*. Il y a plusieurs sortes de liberté, mais la plus élevée est l'élimination complète de toutes les conceptions de l'*existence vraie*. C'est cela le nirvana.

(56) La grande ignorance de la pensée conceptuelle nous plonge dans l'océan de l'existence cyclique. En demeurant dans l'établissement calme non conceptuel se manifeste l'absence du concept semblable à l'espace.

Atisha se réfère maintenant à deux passages des sutras qui se rapportent à la pratique méditative consistant à combiner l'*établissement calme* et la *vue pénétrante* portant sur la réalité. Qu'est-ce qui nous empêche d'échapper à l'existence cyclique? Qu'est-ce qui nous tient ainsi enchaînés? Notre conception de l'*existence vraie* – la forme d'ignorance la plus grande et la plus fondamentale – nous projette dans l'océan de la souffrance. Pour la contrecarrer, il nous faut méditer sur l'absence de soi. Après avoir obtenu une certitude sur la nature de la réalité, nous cultivons une stabilisation méditative non conceptuelle sur la vacuité de l'esprit, libre de toutes les conceptualisations de l'*existence vraie*, comparable à un ciel

clair d'automne sans aucun nuage^a. En nous familiarisant avec la perception directe de la nature fondamentale de l'esprit, nous surmontons graduellement toutes les conceptions de dualité ainsi que les deux sortes d'obstructions^b. Cette stance

^a Reprenons les étapes. La certitude sur la vacuité est obtenue (1) par une méditation analytique sur l'absence d'existence inhérente et (2) la lecture réitérée des discours de perfection de sagesse et des discours appartenant au troisième cycle d'enseignement où est abordé le thème de l'élimination de projections au sein de l'esprit. À cette étape, la *vue pénétrante* obtient une première sagesse conceptuelle de la vacuité.

À partir d'un certain moment, le méditant unifie, dans une même contemplation, la *vue pénétrante* portant sur la sagesse conceptuelle de vacuité et un état de concentration parfait, l'*établissement calme* (*samadhi*).

Adoptant, par la suite, l'une ou l'autre des deux portes (présentées antérieurement), la sagesse de vacuité conceptuelle se transforme en une sagesse non conceptuelle de vacuité.

Geshe Sonam Rinchen se réfère ici à une contemplation dont l'objet focal de méditation est la vacuité de l'esprit lui-même. Une sagesse conceptuelle de vacuité correspond, dans ce cas, à une compréhension claire que l'esprit est intrinsèquement dénué de caractéristiques apparentes. C'est l'un des énoncés fondamentaux du troisième cycle d'enseignement. La contemplation idéale est encore ici une synthèse de *concentration parfaite* (*samadhi*) avec une *vue pénétrante* portant sur la vacuité de l'esprit. La transformation en une sagesse non conceptuelle de vacuité consiste à utiliser la porte de la *concentration parfaite*. La sagesse conceptuelle de vacuité se transforme, par la *concentration parfaite*, en *sagesse non conceptuelle de vacuité de l'esprit*. Cette vision est comparée à un formidable ciel infini, vide d'obstacles, dénué de centre ou de périphérie. L'esprit est un espace sans caractéristiques projetées, dénué de toute existence inhérente. Dans le troisième cycle d'enseignement, ceci est décrit par le fait que l'esprit est réellement libre de toute caractéristique projetée. Tout en étant vide, l'esprit n'est pas un néant, une absence de quoi que ce soit. Il contient en sa profondeur la Nature de Bouddha.

^b Les premières contemplations de vacuité n'éliminent pas immédiatement les voiles fictifs de dualité apparente. Au sortir d'une méditation sur la vacuité, le disciple persiste à expérimenter les apparences de dualité entre les objets phénoménaux et son esprit ainsi qu'entre les objets phénoménaux eux-mêmes. Ces deux types de dualité vont s'atténuer au cours du *sentier de méditation*.

Une autre forme de dualité tient à l'incompatibilité initiale entre une *vue pénétrante* portant sur la vacuité non conceptuelle et l'apparence ordinaire des phénomènes (le purement relatif). Cette dualité est comparable à un mouvement en bascule. À partir

porte encore sur les quatre *Nobles vérités*. La dernière ligne se réfère à la véritable cessation de la souffrance.

Nous nous concevons comme des corps dotés d'esprits, mais pouvons-nous même prétendre connaître le corps? Nous pouvons voir la peau, mais la plus grande partie du corps reste cachée! Nous ne pouvons voir l'esprit. Et d'ailleurs, nous en savons encore moins à son sujet que sur le corps. Néanmoins, nous sentons sa puissance. Une partie de l'esprit semble agir de manière constructive, une autre partie fait le contraire. Comme l'océan agité par les vagues, notre esprit est troublé par les pensées qui s'élèvent et y retournent de manière incessante. Ces pensées nous cachent sa nature^a. Nous devons observer notre esprit afin de découvrir ses natures conventionnelles et ultimes.

d'un certain moment, sur le sentier de méditation, la vacuité est perçue simultanément avec le relatif des phénomènes.

Les deux sortes d'obstruction sont (1) les obstructions à la libération hors du cycle, obtenue par la cessation des émotions négatives et (2) les obstructions à l'omniscience qui sont les voiles profonds de l'esprit interdisant l'accès à la contemplation de tout le relatif phénoménal.

Une première contemplation de la vacuité non conceptuelle est généralement associée à une élimination des obstacles à la libération hors du cycle. Ceci correspond à un nirvana d'*Auditeur* (*Shravaka*).

^a L'esprit pur possède deux natures : la vacuité et les attributs infinis d'un Bouddha parfaitement accompli. L'esprit impur (ou ordinaire) possède ces deux natures en virtualité. Il possède, de manière effective, une essence impure faite de projections illusoires dénuées d'existence inhérente. Par l'élimination des impuretés, l'essence lumineuse virtuelle de l'esprit s'explicite.

(57) Lorsque les Bodhisattvas contemplent non conceptuellement cet enseignement excellent, ils transcendent la pensée conceptuelle, si difficile à surmonter, et atteignent, éventuellement, l'état non conceptuel.

Cette stance, tirée du texte *Le mantra de rétention qui permet de s'engager dans la réalisation non conceptuelle*⁹, présente encore une fois les quatre Nobles vérités.

9. *Avikalpapraveśadhāraṇī*, *rNam par mi rtog pa la 'jug pa'i gzungs*, P 810, vol. 32.

Elle commence ici avec les sentiers véritables. L'enseignement excellent se réfère à l'enseignement du *Grand véhicule* (*Mahayana*) sur la nature de la réalité. Après l'avoir écouté, le Bodhisattva y réfléchit. Ensuite, il s'absorbe en un établissement méditatif sur la vacuité. Graduellement, toutes les conceptions de l'*existence vraie*, ainsi que les souffrances qui en proviennent, sont surmontées. Alors émerge une compréhension supérieure, non conceptuelle, de la réalité conduisant à la véritable cessation de la souffrance.

(58) Par le moyen des écritures et du raisonnement, tu arrives à comprendre que les phénomènes ne sont pas produits ni n'existent de manière inhérente. Médite sur cet objet sans pensée conceptuelle.

En conclusion, nous devons d'abord déterminer que les phénomènes ne sont pas produits d'une manière inhérente ni

ne possèdent une telle existence inhérente. Nous arrivons à cette certitude par le raisonnement ainsi qu'en nous appuyant sur les énoncés scripturaires qui, selon le point de vue *conséquentialiste* (*prasangika*), contiennent des explications explicites sur la vacuité. Ils peuvent, pour cette raison, être pris d'une façon littérale. Dans son traité sur *Les biographies du Bouddha*, Aryashura dit :

*Une fois que tu as entendu les enseignements, fait de la pratique l'essence de ta démarche. Avec facilité, tu te libéreras de la geôle de la naissance*¹⁰.

10. Dans les *Biographies* d'Aryashura (*Jātakamālā*, *sKyes rabs kyi rgyud*, P 5650, vol. 128), la trente-et-unième porte sur l'une des vies antérieures du Bouddha, alors qu'il était le Prince Sutosoma – beau, vertueux et cultivé – dont le visage rayonnait comme la Lune. Un jour, alors qu'il était dans un jardin de délices en compagnie de ses femmes et concubines, un brahmane s'approcha de lui. Le prince ne manquait jamais la moindre opportunité d'entendre des enseignements spirituels. Le brahmane allait tout juste prendre la parole lorsque surgit le terrifiant cannibale Kalmashapada. Son père Sudasa était né de l'accouplement d'un roi et d'une lionne. Pour cette raison, Kalamshapada avait hérité d'un goût déplorable pour la chair humaine. Il avait tellement dévoré de gens habitant en son royaume que ses sujets avaient finalement pris la décision de le bannir.

Il saisit le prince et l'amena dans son repère. Ça et là étaient dispersés des ossements humains et l'odeur âcre de la chair rôtie en imprégnait l'atmosphère. Alors qu'il était en train de préparer le feu pour faire cuire son prisonnier princier, ce dernier lui demanda sans peur l'autorisation de retourner entendre les enseignements du

brahmane et lui faire quelques offrandes. Il fit la promesse de revenir par la suite.

Bien naturellement, Kalmashapada était sceptique quant à l'intention du prince de respecter son engagement. Il décida néanmoins de tester l'honnêteté de sa victime et la laissa partir. Sutosoma retrouva le brahmane, écouta ses enseignements, lui offrit de généreux dons et, malgré l'imploration insistante de son père, repartit afin de respecter sa parole. Kalmashapada fut stupéfait de voir le prince revenir. Il était curieux de savoir ce qui avait bien pu rendre le prince aussi courageux et honorable. Kalmashapada lui dit alors qu'il faudrait un peu de temps avant que le feu ne soit correctement allumé. Il le supplia de lui raconter ce que le brahmane lui avait enseigné. Avec grâce et habileté, Sutosoma enthousiasma son ravisseur et le persuada de s'amender. Dans cette histoire, Aryashura vante les grands bienfaits de l'écoute des enseignements et de leur mise en pratique.

Si nous écoutons les enseignements et que nous mettions diligemment en pratique ce que nous avons compris, nous nous échapperions facilement de cette geôle où nous sommes prisonniers de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

(59) Tu méditeras donc sur l'ainsité. Éventuellement, après avoir atteint la phase appelée chaleur et les autres qui la suivent, tu atteindras la terre appelée très joyeuse puis les autres à sa suite. Et alors, sans que cela ne tarde trop, tu découvriras l'état d'illumination propre à un Bouddha.

Par la prise de refuge sincère et la pratique des niveaux initial et intermédiaire, nous cessons d'être préoccupés par le

bien-être de cette vie puis, éventuellement, par le bonheur connu dans l'un ou l'autre état de l'existence cyclique. Avec une aspiration sincère de se libérer, nous pratiquons les sept instructions sur la cause et l'effet¹¹ ainsi que la méthode consistant à permuter le soi avec l'autre¹².

11. Les sept enseignements sur la cause et l'effet (*rgyu 'bras man ngag bdun*) consistent (1) à conceptualiser tous les êtres vivants comme nos mères (*mar shes*) (2) à se rappeler de leur gentillesse (*drin dran*) (3) à cultiver l'aspiration à les remercier et les récompenser pour leur gentillesse (*drin gzo*) (4) à développer l'affection qui les voit comme étant aimables (*vid 'ong byams pa*) (5) à cultiver la compassion (*snying rje*) (6) à cultiver le *souhait particulier* (*lhag bsam*) et (7) à cultiver l'*intention altruiste effective* (*sems bskyed*)^a.

^a Certains individus ont malheureusement expérimenté de mauvaises relations avec leurs mères. Ils ont été rejetés à la naissance, meurtris toute leur vie par un comportement d'abandon, etc. Pour ces personnes, il est compréhensible que la méditation présentée ici comporte de sérieuses difficultés... Comment se rappeler la gentillesse d'une mère qui aurait eu le tort de se mal comporter?

La méditation proposée pourrait manquer de crédibilité.

L'intention de cette méditation est d'amener le pratiquant à se remémorer des actes de générosités et d'affection qu'il aurait pu expérimenter au cours de la présente vie. Quelques individus n'ayant jamais été aimés avec sincérité par leur mère pourraient néanmoins avoir expérimenté l'affection d'une épouse, la fidélité d'un chien, la tendresse d'un chat ou la prodigalité d'une vache paisible. Le pratiquant médite sur ces modalités de l'affection, comprend leur beauté et cultive l'idéal de les voir présentes universellement. Il aspire à remercier tous les êtres de ce vaste univers pour les bienfaits reçus au cours de la vie. Cette gratitude doit être dénué de discrimination : (1) tous les êtres sont aimables et méritent que nous leur apportions, personnellement, l'éternel bonheur et (2) tous les êtres du cycle expérimentent l'une ou l'autre forme de souffrance et méritent que nous leur apportions, personnellement, notre aide compatissante.

Selon cette perspective, les sept instructions se résument ainsi.

(1) Voir les êtres sensibles comme des créatures susceptibles d'offrir l'amour et la compassion et qui ont pu être, dans cette vie ou dans une autre incarnation, une source effective de joie et de sécurité.

12. La pratique d'*égaliser le soi à l'autre* ou de *permuter le soi et l'autre* (*bdag gzhan mnyam brje*) demande au départ de s'entraîner à chérir les autres autant que nous nous chérissons nous-mêmes (*bdag bzhan mnyam pa*), en ce sens que nous en arrivions à être autant préoccupés de leurs bonheurs et souffrances que nous le soyons des nôtres. Ensuite, nous poursuivons ce sentier en analysant les fautes de l'égoïsme selon différentes perspectives (*rang gces 'dzin gyi skyon sgo du ma nas bsam pa*) et les nombreux avantages à chérir les autres (*gzhan gces 'dzin gyi yon tan sgo du ma nas bsam pa*) jusqu'à ce que nous soyons capables de modifier radicalement notre attitude (*bdag gzhan brje ba'i bsam pa dngos*). Jusqu'à présent, nous avons été presque complètement préoccupés par nous-mêmes et avons négligé les autres. Alors, nous prenons la décision de nous oublier afin de nous préoccuper complètement du bien-être des autres. Nous pratiquons l'attitude appelée *prendre et donner* (*gtong len*) afin de renforcer l'amour (soit l'aspiration à apporter le bonheur aux autres) et la compassion (soit l'aspiration à alléger leurs souffrances). Shantideva explique en détail comment effectuer ces changements radicaux dans le chapitre sur la concentration dans *Entreprendre les gestes des Bodhisattvas*^a.

(2) Se rappeler les côtés positifs de ces êtres sensibles. Ces bons côtés sont des reflets de leur condition profonde, la Nature de Bouddha, infiniment riche de toutes les qualités.

(3) Cultiver l'aspiration à les remercier.

(4) Développer une affection d'amour qui enveloppe tous les êtres sensibles.

(5) Développer une affection de compassion qui enveloppe tous les êtres sensibles.

(6) Développer le *souhait particulier* comme facteur motivationnel central de la voie d'illumination. La force du *souhait particulier* est donnée par les cinq précédents éléments.

(7) Développer l'*intention altruiste d'engagement* comme facteur motivationnel central de la voie d'illumination. La force de cette intention est donnée par les six précédents éléments.

^a L'essence de la pratique de *permuter le soi et l'autre* s'appuie sur une sagesse de vacuité relative au soi, en tant que projection de sens d'identité sur la base des agrégats.

Lorsque ces techniques ont conduit à une véritable transformation, l'*intention altruiste* émerge naturellement et n'a plus besoin d'être adoptée délibérément. Rendus à ce point, nous atteignons le *sentier d'accumulation* du *Grand véhicule* (*Mahayana*). Les individus dotés de facultés aiguisées

Lorsqu'il est vu que le soi est un système de représentations autoréférentielles récurrentes qui est attribué à la base d'agrégats, il est facile de comprendre que ce système de représentation peut être remplacé par un autre ensemble de représentations altruistes ou orientées vers les autres. Lorsque ce changement est effectué, la base d'agrégats de la personne devient le fondement d'une incessante activité orientée positivement vers l'autre. Le *je* naturellement égoïste et narcissique (attribué à la base d'agrégats) est remplacé par un *je* orienté vers le *tu*, vers l'autre.

Le processus de remplacement du *je fermé* par le *je ouvert sur le tu* est appelé la pratique de *permuter le soi et l'autre* ou *faire l'échange entre le soi et l'autre*.

L'une des étapes du processus est une méditation sur la valeur infinie qui se trouve devant soi. Il y a effectivement beaucoup plus de valeur en face de soi que dans son propre soi : les Natures de Bouddha virtuelles sont infiniment plus nombreuses chez les êtres sensibles que dans son propre soi fini.

Le disciple se familiarise avec la doctrine du karma positif générée par l'éthique (négative ou positive). Il prend conscience que son bonheur dépend concrètement de la qualité de son comportement et de sa pensée en relation avec tous les êtres sensibles.

Le disciple cultive les quatre incommensurables. Il médite sur l'*intention altruiste simple*.

Il médite sur les erreurs et voiles de l'égoïsme : cette posture d'attachement au soi est en opposition avec la sagesse de vacuité.

Il médite sur les avantages de prendre sur soi les souffrances des autres et de leur offrir les mérites du bonheur. Cette pratique, appelée *prendre et donner*, peut se faire selon certains types d'exercice de respiration (*pranayama*). La prise des souffrances contribue à réduire la somme karmique globale de souffrance, augmente la capacité héroïque d'effort et renforce encore plus l'amour et la compassion. L'offrande spontanée et sincère du mérite crée une rétribution karmique positive immédiate qui démontre la valeur de la pratique. Bref, l'ascèse *prendre et donner* est la pratique d'*échanger le soi et l'autre* située au niveau des karmas.

Un résumé des exercices de pranayama qui permettent d'effectuer le *prendre et donner* se retrouve dans le commentaire du Premier dalaï-lama, Gylawa Gendun Drugpa (1391-1474) : *Training the Mind in the Great Way* (1993), pp 115-121.

ont déjà maîtrisé la vue correcte de la réalité. Ceux dont les facultés sont moins aiguisées commencent maintenant, à ce stade, à acquérir cette vue correcte. Sans la compréhension de la vacuité, il est impossible d'aller plus loin que le *sentier d'accumulation*.

Une fois que l'*intention altruiste d'aspiration* et l'*intention altruiste d'engagement actif* se sont manifestées, nous devons renforcer les moyens habiles par la sagesse. Sont alors cultivés l'*établissement calme* et la *vue pénétrante* particulière focalisant toutes deux sur la vacuité. Lorsqu'elles sont combinées, nous atteignons la phase appelée *chaleur* du *sentier de préparation*¹³.

13. Le *sentier de la préparation* (*sbyor lam*) prépare le pratiquant à la perception directe de la vacuité. Cette perception se produit sur le *sentier de la vue* (*mithong lam*). Le *sentier de la préparation* a quatre phases dont la première est appelée *chaleur* (*drod*). On peut sentir la chaleur d'un feu bien que l'on en soit séparé par une certaine distance. De manière analogue, les premiers signes de la perception non conceptuelle de la vacuité, comparable ici un feu éclatant, sont découverts au cours de cette phase du sentier de la préparation. La seconde phase, appelée *cime* (*rtse mo*), se rapporte au point final où les vues fausses ne peuvent plus déstabiliser notre vertu. La troisième phase, appelée *endurance* (*bzod pa*), est l'étape où nous sommes capables de supporter la vérité sans avoir peur. La phase finale, dite des *qualités suprêmes* (*chos mchog*), se réfère aux réalisations du monde les plus élevées. Tout ce qui suit cette phase est d'une nature supramondaine^a.

^a Les auteurs expliquent différemment la signification des quatre étapes du *sentier de préparation* précédant le *sentier de la vue* où une première contemplation non conceptuelle et non duelle de la vacuité est réalisée par le méditant. La « bonne nouvelle » est que ces perspectives différentes sont, pour la plupart, complémentaires.

Je résume ici l'une des interprétations, sans doute la plus juste.

Le *sentier de préparation* comporte au moins cinq objectifs.

Le premier objectif est le renforcement de la synthèse entre l'*établissement calme* (le *samadhi*) et la *vue pénétrante*, un discernement aiguisé dont trois formes ont été définies par le Bouddha dans le *Discours du dévoilement du sens profond* : (1) la *vue pénétrante portant sur les marques* (2) la *vue pénétrante de l'enquête approfondie* et (3) la *vue pénétrante du discernement*. Lorsque le méditant sur le *sentier d'accumulation* a réussi à mettre en suspend l'incompatibilité première entre l'*établissement calme* et la *vue pénétrante* (utilisée sous l'une ou l'autre des deux premières formes), il acquiert la faculté de contemplation où *établissement calme* et *vue pénétrante* ont fusionné et se renforcent réciproquement : l'analyse de la *vue pénétrante* ne mettra pas en suspend la *concentration parfaite*. À ce moment, le disciple entre sur le *sentier de la préparation*. Il est maintenant bien préparé pour méditer correctement et efficacement sur la vacuité. Les premières étapes du *sentier de la préparation* seront une familiarisation avec les raisonnements analytiques de vacuité au moyen de la *vue pénétrante* en synthèse avec la *concentration parfaite*.

Le deuxième objectif est la dissolution des attachements résiduels à des émotions perturbatrices. Elles ne seront plus présentes sur le *sentier de la vue*.

Le troisième est la dissolution des propensions à l'incarnation involontaire dans le *monde de la forme* et le *monde sans forme*, l'incarnation dans le *monde du désir* ayant été éliminée par l'accès à l'*établissement calme* sur le *sentier d'accumulation*.

Le quatrième est le développement des quatre bases de pouvoir miraculeux.

Le cinquième est l'accès à une contemplation non conceptuelle et non duelle de la vacuité.

Les quatre phases du *sentier de préparation* sont en relation avec la subtilité de la contemplation de la vacuité obtenue.

Le premier *sous-sentier de préparation* est appelé *chaleur*. La principale raison de cette appellation est que la *vue pénétrante* avec *samadhi* commence à s'appliquer sur l'objet focal de vacuité un peu à la manière d'une chaleur qui effectue la fonte et la vaporisation d'une substance solide comme, par exemple, la glace.

Dans une méditation de vacuité se trouve un objet focal (comme un phénomène) analysé selon la perspective de vacuité, soit l'absence d'existence inhérente. La finalité est de contempler la vacuité de cet objet focal. Le « réchauffement » de l'objet focal – vue dans une méditation de vacuité – va consister à faire disparaître l'objet focal afin de lui substituer la seule contemplation de sa vacuité. La contemplation de sa vacuité étant initialement sous la forme d'une image conceptuelle, elle doit aussi être remplacée par la contemplation non conceptuelle et non duelle de la vacuité.

Le premier sous-sentier du *sentier de préparation*, appelé *chaleur*, a pour objectif d'effectuer une première atténuation de la présence d'un objet focal extérieur inscrit dans une *vue pénétrante* de sa vacuité. L'objet focal doit disparaître par la méditation et

non en raison d'une distraction. Tout le *sentier de préparation* est un « réchauffement » de la sagesse conceptuelle de vacuité jusqu'à sa parfaite « volatilisation », équivalente à l'émergence de la sagesse non conceptuelle de vacuité sur le support de l'objet focal dès lors disparu.

La division en quatre *sous-sentiers de préparation* s'explique par le fait que les voiles faisant obstacle à l'émergence de la *sagesse non conceptuelle de la vacuité* sont purifiés en quatre étapes. La première étape est une purification de la résistance de l'objet phénoménal extérieur (associé à l'analyse de vacuité) qui tend à demeurer présent avec certaines de ses caractéristiques, malgré l'analyse qui en appréhende la vacuité. Lorsque le méditant réalise une première déstabilisation de la présence de l'objet phénoménal sous l'enquête de la *vue pénétrante* portant sur sa vacuité, l'objet focal extérieur disparaît et fait place à un espace infini. Le deuxième sous-sentier de préparation, appelé la *cime*, est atteint. Sur le *sous-sentier de la cime*, l'objectif est l'atteinte d'une *sagesse conceptuelle de vacuité* qui a détruit la présence des phénomènes intérieurs, laissant apparaître une conscience infinie dénuée de centre ou de périphérie. Lorsque cette destruction focale est réalisée, le troisième *sous-sentier de préparation* est atteint, appelé *patience* ou *endurance*. On l'appelle ainsi parce que le disciple se familiarise avec cette apparente « catastrophe » où la vacuité semble être une forme de destruction complète du relatif phénoménal. Le sujet et l'objet focal s'engouffrent dans un sommeil apparent. À cette phase, le méditant s'efforce de dissoudre les caractéristiques résiduelles de l'esprit qui observe nébuleusement, dans une forme de sommeil, la *sagesse conceptuelle de vacuité*. Lorsque cela est atteint, il entre dans le quatrième sous-sentier appelé *suprêmes qualités*. Sur ce sentier, le méditant possède la meilleure *sagesse conceptuelle de la vacuité* (la suprême qualité) associée à un type d'esprit non endormi et non orienté vers un matériau de perception. Cette sagesse peut, au moyen d'un *établissement calme* réussi, se convertir en une *sagesse non conceptuelle et non duelle de vacuité*, à l'atteinte de laquelle, le méditant entre sur le *sentier de la vue*. Alors seul l'objet focal de vacuité demeure au sein de l'esprit, sans être accompagné d'un autre type de phénomène résiduel différent de la vacuité.

Sur le *sentier de méditation* (suivant le *sentier de la vue*), le disciple élimine graduellement le karma de l'opposition entre la contemplation de la vacuité et la perception du relatif. Les étapes de destruction de l'objet phénoménal saisi par la *vue pénétrante*, au cours du *sentier de préparation*, étaient nécessaires pour accéder à une première contemplation non conceptuelle de la vacuité.

Kamashila (VIII^e siècle), le disciple de Shantarakshita, résume ainsi le processus du *sentier de préparation* : « Selon quatre phases – initiale, moyenne, éminente, très éminente – sont posés quatre états en harmonie avec l'aspect de pénétration : ainsi, lorsque sont détruits les objets extérieurs et que la lueur de la connaissance acquiert quelque clarté, on a la chaleur en harmonie avec l'aspect de pénétration. Ici, dans le

grand véhicule elle est appelée « absorption d'obtention de clarté ». Au moment où cette même lumière de la connaissance devient moyennement brillante, on a l'état dit « sommet », en harmonie avec l'aspect de pénétration, appelée aussi « absorption d'accroissement de clarté ». Quand cette même lumière devient très forte et qu'apparaît la clarté de la connaissance à l'occasion de laquelle ne se manifestent plus d'objets extérieurs, alors, puisque l'on est établi dans la simple pensée, on a l'état s'accordant avec l'aspect de pénétration que l'on nomme « patience », dite aussi « absorption d'entrée partielle », car elle est engagée dans la non-observation des aspects de l'objet. Lorsqu'est détruite également la connaissance duelle, l'aspect d'appréhension du sujet, on a alors l'état s'accordant avec l'aspect de pénétration dit « suprêmes qualités », et nommé aussi « absorption immédiate », car on entre immédiatement après dans l'ainsité. Il s'agit jusqu'à ce point de la terre de la pratique de l'aspiration. » (*Les étapes de la méditation* (2007), pp. 68, 69, une traduction par G. Driessens du *Bhavanakrama* de Kamalashila)

Les quatre étapes du *sentier de préparation* (*chaleur, sommet, patience et suprêmes qualités*) sont en relation avec les quatre états méditatifs du *monde sans forme* que le Bouddha a résumé par les expressions suivantes : (1) *espace infini* (2) *conscience infinie* (3) *néant* et (4) *ni percevant ni non percevant*. Ces états de conscience peuvent être générés indépendamment d'une méditation sur la vacuité au moyen d'un *établissement calme*. Cependant, sur le *sentier de préparation* des Bodhisattvas, les quatre états de conscience du *monde sans forme* sont générés corrélativement aux types de dissolution d'objet focal effectué par la *vue pénétrante* orientée sur la vacuité de l'objet focal. À la phase de la *chaleur*, la vacuité de l'objet focal est comprise à travers l'image de l'espace vide infini. Avec la saisie de la vacuité d'un objet phénoménal extérieur, il est remplacé par un espace infini. À la phase du *sommet*, la vacuité d'un phénomène subjectif intérieur donne lieu à conscience vide infinie. La perception de sa vacuité fait apparaître une conscience infinie. À la phase de la *patience*, la vacuité de la conscience se donne à travers l'expérience d'un néant infini, analogue au sommeil. Enfin, à la phase des *suprêmes qualités*, la vacuité du sommeil est comprise par le phénomène d'une situation qui transcende l'être et le néant. Lorsque cette dernière forme de conceptualisation résiduelle de la vacuité est transcendée, l'expérience de la vacuité ne dégage aucun autre phénomène spécifique. Seule apparaît la vacuité de manière non duelle et non conceptuelle. Le Bodhisattva accède au *sentier de la vue*, contemplant l'un des principaux mystères révélés par le Bouddha.

Dans le *sous-sentier de la chaleur*, l'objet focal médité dans sa vacuité devient un vide spatial infini. Dans le *sous-sentier de la cime*, il devient une conscience vide infinie. Dans le *sous-sentier de la patience*, il devient un sommeil dénué de sujet et d'objet. Dans le *sous-sentier des suprêmes qualités*, il devient un phénomène limite sans dimension subjective et sans dimension objective.

En intensifiant cette pratique, nous avançons vers les phases appelées *sommet*, *tolérance* et *qualités suprêmes*, jusqu'à la production du *sentier de la vue*, soit la perception directe de la réalité. Ceci est le premier sentier supramondain et marque l'atteinte de la première étape du Bodhisattva, appelée la *très joyeuse*. Nous progressons ensuite vers les autres étapes du Bodhisattva – par exemple, celle qui est appelée *sans taches* – jusqu'à atteindre la dixième où nous entrons finalement dans la stabilisation méditative, semblable au vajra, qui agit directement comme l'antidote aux obstructions résiduelles à l'omniscience¹⁴.

14. Les dix étapes du Bodhisattva sont appelées (1) *très joyeuse* (*rab tu dga' ba*) (2) *sans taches* (*dri m me dpa*) (3) *lumineuse* (*'od byed pa*) (4) *radieuse* (*'od 'phro ba*) (5) *difficile à surmonter* (*sbyang dka' ba*) (6) *approchant* (*mngon du phyogs pa*) (7) *qui est allée au loin* (*ring du song ba*) (8) *immuable* (*mi g.yo ba*) (9) *bonne intelligence* (*legs pa'i blo gros*) et (10) *nuage des enseignements* (*chos kyi sprin*). Au cours de ces étapes, l'établissement méditatif sur la vacuité est repris inlassablement, sans qu'il ait de différence sur le plan de l'objet de focalisation ou sur la manière dont l'esprit appréhende son objet. Les différences vont se présenter au niveau des accomplissements et des habiletés associés à ces étapes. Chaque étape possède ses qualités particulières (*yongs sbyong*) qui rendent possibles le dépassement de fautes et l'obtention d'accomplissements spécifiques. À chaque étape, une pratique particulière est perfectionnée. En relation avec ces dix étapes, les pratiques sont respectivement (1) le don (*sbyin pa*) (2) la discipline éthique (*tshul khrims*) (3) la patience (*bzod pa*) (4) l'effort enthousiaste (*brtson 'grus*) (5) la concentration (*bsam tan*) (6) la sagesse (*shes rab*) (7) les moyens habiles (*thabs*) (8) la

prière (*smon lam*) (9) la puissance (*stobs*) et (10) la connaissance supérieure (*ye shes*)^a.

^a Dans le *sentier de l'accumulation* et le *sentier de la préparation*, l'objectif est de purifier complètement les obstructions émotionnelles manifestes et les obstacles à la contemplation non conceptuelle et non duelle de la vacuité pour l'atteinte de la *sagesse non conceptuelle de vacuité*. Cela est définitivement obtenu après le *sentier de la vue*.

Le *sentier de méditation* (en dix étapes) a trois finalités : (1) approfondir les six perfections incluant, par définition, la sagesse de vacuité (2) développer les moyens habiles analogues à ceux maîtrisés sans effort par les Bouddhas et (3) purifier tous les voiles à l'omniscience.

L'excellence des six perfections est atteinte au cours des six premiers niveaux du *sentier de méditation*. À partir du sixième niveau, le Bodhisattva commence à intégrer, de manière non duelle, la sagesse non conceptuelle de vacuité avec les phénomènes relatifs. Il tente de comprendre comment les mondes intersubjectifs peuvent être créés magiquement. Il acquiert différentes connaissances et expertises utiles en allant visiter les terres pures d'éveil.

Les quatre dernières perfections mentionnées par Ruth Sonam (7 à 10) sont un résumé des nouvelles habiletés que le Bodhisattva essaie d'acquérir. Sur la septième terre d'éveil, *allée au loin*, il est en mesure de voir les caractéristiques phénoménales conventionnelles tout en les saisissant en leur vacuité. La vacuité cesse de détruire les signes conventionnels. Pour cette raison, il commence à comprendre comment, par exemple, Candrakirti pouvait traire le lait d'une vache peinte sur un mur. C'est la *perfection des moyens habiles* qui est travaillée sur ce sentier puisqu'aucune caractéristique phénoménale apparente ne constitue un obstacle intrinsèque à sa transformation conventionnelle. Sur la huitième terre d'éveil, *l'immuable*, le Bodhisattva est devenu immuable sur le sentier d'éveil et peut progresser sans effort dans l'accumulation des habiletés et des connaissances du relatif. Pour lui, le principal défi est de formuler de nouvelles et toujours plus glorieuses aspirations. C'est la *perfection de la prière* qui domine ici. Sur la neuvième terre d'éveil, *l'intellect parfait*, le Bodhisattva développe toutes les forces de l'intellect conventionnel de manière à pouvoir maîtriser la connaissance du phénomène relatif perçu, du texte perçu et du système conceptuel appréhendé. Sa sagesse conventionnelle a la force de surmonter toute opacité conventionnelle. C'est la *perfection de force* qui domine ici. Sur la dixième terre d'éveil, le *nuage de sagesse*, le Bodhisattva doit maîtriser la forme de concentration la plus élevée (précédant le *vajra samadhi*) appelée la *concentration de la marche héroïque* (*shurangama samadhi*) qui confère la plénitude des habiletés magiques pour un Bodhisattva qui n'est pas encore un Bouddha. Le Bodhisattva peut comprendre la création des mondes intersubjectifs et sait comment effectuer toute transformation positive, en conformité avec la sagesse insurpassable des Bouddhas. Sa compréhension des phénomènes n'a plus d'imperfection et les voiles gnoséologiques

Ce sont là des résultats temporaires obtenus de la pratique. Le résultat ultime est l'atteinte des trois corps : (1) le *corps de vérité-sagesse* (2) le *corps de félicité* et (3) le *corps d'émanation* d'un être pleinement illuminé possédant les cinq sortes de sagesse supérieures¹⁵.

15. Selon le mode de présentation de l'école *conséquentialiste* (*Prasangika*), les cinq sagesse (*ye shes lnga*) sont des aspects de l'esprit illuminé et ne constituent qu'une seule entité. La compréhension illuminée des choses, exactement comme elles sont (*ji lta ba mkhyen pa'i ye shes*), connaît la sphère des phénomènes, la réalité, qui possède deux types de pureté (*dag pa gnyis ldan gyi chos kyi dbyings*). Les Bouddhas connaissent la vacuité de leurs esprits, libre des contaminations naturelles de l'*existence vraie* et de toutes les pollutions ou fautes adventices. Ceci est la *sagesse supérieure de la réalité* (*chos dbyings ye shes*), l'une des cinq. Les quatre autres sagesse, définies à partir du point de vue de leurs différentes fonctions, sont des aspects de la compréhension illuminée des choses considérées dans leur diversité (*ji snyed pa mkhyen pa'i ye shes*). La *sagesse supérieure semblable au miroir* (*me long lta bu'i ye shes*) ne fait que refléter tous les phénomènes sans effectuer de différenciations entre eux. La *sagesse supérieure de l'égalité* (*mnyam nyid ye shes*) voit l'identité des phénomènes comme le soi et les autres. La *sagesse supérieure de la discrimination* (*sor rtogs ye shes*) distingue clairement les

sont presque totalement effacés. Il est comme un nuage qui arrose tous les êtres migrants d'un nectar de sagesse. C'est donc la *perfection de la connaissance supérieure* qui est ici dominante.

L'une des meilleures présentations du *sentier de méditation* des Bodhisattvas est celle d'Asanga dans *Les étapes des Bodhisattvas*. Pour une traduction anglaise, on pourra consulter le titre suivant : *The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment* (2016), pp. 517-580, tr. de A. B. Engle.

différentes catégories de phénomènes sans confusion et la *sagesse supérieure d'accomplissement* (*bya sgrub ye shes*) exerce un complet contrôle sur tout ce qui est désiré.

Le fait de s'entraîner sur les sentiers de la *vue pénétrante*, d'écouter les enseignements du *Grand véhicule* (*Mahayana*), d'y réfléchir profondément et de mettre en pratique ce qui a été compris conduit à la *sagesse semblable au miroir*. Le fait de surmonter les attachements, l'hostilité, les préjugés favorables ou défavorables à l'endroit de soi ou des autres établit les fondements de la *sagesse de l'égalité*. Le fait d'apprendre par cœur les mots et les significations des écritures ainsi que de les transmettre sans rien garder pour soi constitue une cause de la *sagesse de discrimination*. Le fait d'aider les autres à pratiquer les enseignements est une source de la *sagesse d'accomplissement*.

Les adeptes de l'école *Esprit seulement* (*Cittamatra*) acceptent l'existence d'une *conscience de base* (*kun gzhi*). Ils considèrent la *sagesse semblable au miroir* comme l'aspect purifié de cette *conscience fondamentale*. Pour eux, la *sagesse de l'égalité*, la *sagesse de la discrimination* et la *sagesse de l'accomplissement* sont considérées, respectivement, comme les aspects purifiés de l'*esprit affligé* (*nyon yid*), des *consciences mentales* (*vid shes*) et des *consciences sensorielles* (*dbang shes*)^a.

^a Différentes interprétations convergentes ont été offertes des cinq sagesse.

Je résume l'une d'elles.

La contemplation continuelle de la vacuité (non conceptuelle et non duelle) est le *corps de nature* d'un Bouddha. L'omniscience d'un Bouddha est son *corps de sagesse omnisciente*. Ces deux corps forment le corps de vérité-sagesse, le *Dharmakaya*.

Le *corps de nature* est la sagesse supérieure de réalité symbolisée par l'élément de l'espace.

Le *corps de sagesse omnisciente* est divisé en quatre sagesse. Elles sont des aspects de l'omniscience.

L'ensemble des moyens habiles qui permet d'intervenir sans effort au sein des phénomènes relatifs est la *sagesse tout accomplissant*, mise en correspondance avec l'élément air. On l'appelle aussi la sagesse de non-obstruction.

Le cœur d'un Bouddha qui englobe l'ensemble des phénomènes avec amour et compassion est la *sagesse du désir* ou de *discrimination*. On l'appelle *sagesse de*

En raison de leur familiarisation approfondie avec l'*intention altruiste*, les êtres illuminés ne restent pas inactifs, mais œuvrent au mûrissement de ceux qui sont réceptifs à un enseignement et libèrent ceux qui sont suffisamment préparés. L'activité d'illumination émane d'eux spontanément, sans empêchement. Comme il serait merveilleux d'atteindre cet état! Si nous croyons que cela est possible et sommes réellement préoccupés par le sort des autres personnes, alors nous devons faire ce qui est nécessaire pour atteindre l'illumination.

discrimination en raison du fait que le Bouddha accepte, par amour et compassion, de discriminer les phénomènes relatifs afin de manifester la puissance du cœur. Le sens profond du verbe d'un *Éveillé* est la puissance de son cœur. Sans elle, il serait muet comme un *Éveillé* isolé dans son nirvana solitaire. Elle est mise en correspondance avec le feu qui apporte lumière, chaleur et réconfort.

Le Bouddha voit correctement, sans projections fictives, les phénomènes relatifs. Ceci est appelé la *sagesse en miroir*. Tous les phénomènes se reflètent parfaitement dans son esprit comme les objets dans un miroir. Elle est en correspondance avec l'eau miroitante.

Le Bouddha voit aussi que tous les phénomènes sont égaux et ne peuvent être hiérarchisés par aucun ensemble de caractéristiques inhérentes. Ils sont tous non produits, entièrement libres de caractères propres et complètement enracinés dans la vacuité sans dualité. C'est la *sagesse d'égalité* qui est comparée à la terre supportant toute chose. Elle se montre égale à supporter autant le monstre que l'ange.

Les cinq sagesse précédentes sont des éléments du *corps de sagesse* d'un Bouddha, son *Dharmakaya*.

Le *corps de félicité* (le *sambhogakaya*) est un corps formel de Bouddha qui peut être vu uniquement par les Bodhisattvas engagés sur le *sentier de méditation*.

Le *corps d'émanation* (*nirmanakaya*) est un corps formel de Bouddha qui peut être perçu par les êtres ordinaires. Il prend des aspects différents en fonction des karmas perceptuels des êtres sensibles.

Les cinq sagesse précédemment décrites ne sont pas des éléments du *corps d'émanation*, mais bien du *corps de sagesse* (*dharmakaya*).

Ceci conclut la partie de la *Lampe* qui porte sur la pratique du sutra, une étape préliminaire à la pratique du tantra. Le texte est bref et ne demande pas trop d'effort pour être mémorisé. Si nous avons une idée claire de la signification de chaque stance, nous possédons le guide essentiel à notre voyage.

Dans ma jeunesse, grâce à la gentillesse de mes enseignants, j'ai pu apprendre par cœur la *Lampe*. Mais à ce moment-là, je ne comprenais pas la signification du texte. Plus tard, lorsque je finis par comprendre ce qu'il signifiait, j'en avais oublié les mots!

Il y a deux façons de mémoriser un sujet au Tibet. L'une d'elles consiste à s'appuyer sur un texte écrit. L'autre consiste à répéter les stances, l'une après l'autre, après qu'un instructeur les ait prononcées. Cette dernière méthode permet à ceux qui ne savent pas lire d'apprendre un texte par cœur.

Nous devons répéter chaque stance jusqu'à ce que nous puissions la répéter avec facilité. Ensuite, notre enseignant nous mettait à l'épreuve. Si nous pouvions la réciter parfaitement, nous avions la permission de prendre congé. Certains garçons devaient répéter la même stance pendant longtemps, mais je n'étais pas l'un de ceux-là. Bien qu'il me fût possible de mémoriser avec facilité, je manquais alors de persévérance. Il m'arrivait d'être en difficulté lorsqu'il fallait répéter le texte au complet à la fin de la pratique. Comme je ne répétais pas régulièrement la partie que j'avais déjà apprise, j'oubliais rapidement ce que j'avais appris au début. L'intelligence n'est pas suffisante. La ténacité est nécessaire également.

Lorsque, au cours de la méditation sur les étapes du sentier, nous amorçons l'étude d'un nouveau sujet, nous devrions toujours nous remémorer brièvement le terrain qui a déjà été couvert. En persévérant de cette manière, nous constaterons, un certain jour, qu'une représentation complète du sentier de l'illumination s'est solidement implantée dans notre mémoire.

Chapitre six

Le *Véhicule vajra*

À partir de maintenant, Atisha va traiter brièvement du tantra et répondre à la septième question de Jangchup Wö. Ce dernier se demandait, en effet, comment il est possible d'entrer sur le sentier du *Mantra secret* selon le *Grand véhicule* (*Mahayana*). Atisha aborde aussi certains autres thèmes soulevés par d'additionnelles questions attribuées à Jangchup Wö. Par exemple, est-il possible d'enseigner le *Mantra secret* sans avoir reçu l'initiation du précepteur vajra? Les individus qui ont pris le vœu de célibat peuvent-ils prendre les deux initiations supérieures? Et une personne peut-elle pratiquer le *Mantra secret* sans avoir reçu d'initiation?

L'initiation est l'entrée au *Mantra secret* ou *Véhicule vajra* puisqu'elle permet à l'initié de pratiquer et lui confère une *habilitation* particulière dans la pratique du tantra^a. Toutes les

^a Le terme *habilitation* traduit le terme anglais *empowerment* dont la signification littérale correspond aux expressions *mise en pouvoir*, *activation de puissance* ou *activation d'habileté*. En sanskrit, cette *habilitation* est appelée *abhisheka*. L'acte par lequel cette *habilitation* est transmise est appelé *abhishimca*.

Le rite d'*habilitation* est effectué par le maître de vajra afin que le candidat puisse progresser correctement dans la démarche tantrique.

Ce rite a deux fonctions principales : (1) s'assurer que le pratiquant est accepté dans le ou les mandalas des divinités avec lesquelles il se destine à travailler et (2) s'assurer que certaines virtualités de l'esprit ont été activées afin que les pratiques tantriques enseignées puissent conduire aux résultats désirés.

Avant d'introduire le candidat à une pratique de divinité, le maître de vajra doit s'assurer que la divinité est d'accord avec la procédure. La divinité possède des habiletés de clairvoyance qui lui permettent d'avoir une excellente idée des systèmes

karmiques du candidat et de sa capacité à intégrer les enseignements sans que les risques d'endommagement de vœux soient trop élevés. Si la divinité détermine que les risques d'échec sont trop importants, elle demandera au maître vajra de ne pas initier le candidat pour le moment et suggérera une voie de remplacement plus appropriée à court terme. Sans l'autorisation de la divinité régente d'un mandala, la pratique tantrique de ce mandala comporte des risques importants d'échec. Une *habilitation* donne une autorisation de pratique tantrique conférée par la divinité. Le candidat peut alors être assuré que la divinité du mandala lui offrira son aide, en proportion de ses efforts sincères, fondés sur le *bodhicitta*.

La deuxième fonction de l'*habilitation* est d'effectuer une activation de potentiel. Certaines des habiletés de la Nature de Bouddha s'amorcent au court d'un rite d'*habilitation*. Elles peuvent ne pas se manifester clairement, dès la réception du rite. Dans de plus rares cas, le candidat expérimente certains changements évidents dans son esprit qui lui donnent une assez bonne idée des forces qui vont se développer en cours d'entraînement. Dans la tradition appelée la *Grande perfection (Dzogchen)*, une variété de tantra, une *habilitation* supérieure pourrait consister à révéler au candidat, pendant quelques moments, la *claire lumière vide de son esprit (rigpa)*, l'essence du *Dharmakaya*. Une fois que l'expérience est terminée et que le disciple revient vers une forme de conscience plus habituelle, il se souvient néanmoins de cette phénoménologie transcendante et peut, au moyen d'un *établissement calme (samadhi)* sur le souvenir (en tant qu'objet focal), la faire revenir avec une intensité approchée. L'objet focal de l'*établissement calme* associé à la *vue pénétrante* est le souvenir de la contemplation effectuée au cours de l'*habilitation*. La démarche pour le candidat consiste à rétablir la contemplation avec la même intensité et à la fixer définitivement au sein de son système d'agrégats. Dans son cas, la pratique tantrique est une contemplation d'*établissement calme* sur le mandala absolu de la Nature de Bouddha, indépendamment de toute construction imaginative.

Les formes d'*habilitation* sont nombreuses. Dans de très rares cas, une *habilitation* peut être donnée par une divinité elle-même, sans passer par l'intermédiaire d'un maître de vajra. À quoi cela pourrait-il bien ressembler? Par exemple, le candidat en rêve est invité par la divinité à visiter son mandala et reçoit simultanément l'autorisation de le visualiser et de le visiter régulièrement. La perception claire du mandala de la divinité est l'équivalent d'une autorisation à le pratiquer.

De manière générale, l'*habilitation* est offerte par le maître vajra par le moyen de rites et par une action télépathique. Le Bouddha a offert des habilitations de pratique universelle en certains discours comme, par exemple, le *Discours de perfection de sagesse en quelques mots*. La saine habitude de faire confiance à un maître précis devrait être développée.

Voici comment Kangyur Rinpoche résume l'*habilitation*. « Le terme *abhisheka* traduit deux idées : (1) le nettoyage des impuretés et (2) la dotation de pouvoir. Le

pratiques du *Grand véhicule* peuvent être incluses dans les six perfections. Ces dernières peuvent à leur tour être regroupées dans les moyens habiles et la sagesse. Dans la pratique du *tantra du yoga le plus élevé*, ces deux ensembles sont unifiés, comme s'ils ne constituaient qu'une seule saveur. L'unité est effectuée par le fait que la très subtile conscience du méditant, caractérisée par la félicité, possède la *vue pénétrante* de la vacuité^a. Ceci est appelé la sagesse de l'union inséparable

terme sanskrit *abhishekma* implique que, par la seule réception de l'habilitation, toutes les impuretés de surface, mettant un voile sur la sagesse primordiale, sont éliminées et l'individu acquiert une bénédiction de bonheur. Le mot *shekata* signifie d'ailleurs un *versement d'heureux sort*. La réalité ultime possède naturellement les qualités des quatre corps (le sort heureux). Elles se manifestent grâce à l'élimination des impuretés, ceci se produisant au moyen des pratiques associées aux différentes formes d'habilitation. Aussitôt que l'individu reçoit l'habilitation, il est capable de méditer sur le sentier correspondant et peut faire advenir les qualités qui lui sont associées. Ainsi, deux idées sont présentes sans le terme *abhisheka* : (1) la capacité à éliminer les impuretés et (2) la capacité à l'obtention des bonnes qualités. » (*The Treasury of Precious Qualities, The Rain of Joy, Vol. II* (2013), pp. 132, 133) Littéralement, le terme *abhisheka* veut dire le *supérieur (abhi) versement purificateur (shekata)*.

^a Dans le véhicule du sutra, à partir du *sentier de la préparation*, la *vue pénétrante* (portant sur la vacuité) est mise en synthèse avec l'établissement calme, soit la concentration parfaite (*samadhi*). Au départ, l'objet focal de concentration est une image de vacuité sur laquelle s'applique la *vue pénétrante*. Le *sentier de la vue* est traversé au cours de la première contemplation non duelle et non conceptuelle de la vacuité, donc avec la première génération de sagesse non conceptuelle de vacuité.

La conscience en *samadhi* est dotée d'une formidable qualité de clarté et d'intensité qui en fait un exemple approché de la conscience propre à la Nature de Bouddha, déjà effectivement présente dans la profondeur de l'esprit.

La démarche tantrique utilise une panoplie de procédés afin que se manifestent, au sein de l'esprit, des états de conscience lumineux auxquels sont associées des félicités puissantes. On les appelle des *états tantriques de claires lumières*.

En progressant sur le *sentier de méditation*, le Bodhisattva découvre graduellement des états de conscience analogues aux *claires lumières tantriques*. Cependant, dans le véhicule du tantra, ils sont explicités beaucoup plus rapidement.

entre la grande félicité et la vacuité. Le tantra est appelé le *Véhicule vajra* parce que la combinaison indivisible des moyens habiles et de la sagesse, constituant ainsi une entité unique, possède la propriété adamantine de détruire toutes les obstructions^a.

La méditation tantrique sur la vacuité s'appuie non seulement sur la *vue pénétrante* et le *samadhi*, mais aussi sur quelques *états tantriques de claire lumière*. La réserve de sagesse est développée par la pratique de la *vue pénétrante* orientée sur la sagesse de vacuité (conceptuelle ou non). La réserve de mérite est développée par un état de conscience qui unit le *samadhi* avec une *claire lumière tantrique*. La double réserve de mérite et de sagesse s'accroît ainsi extrêmement rapidement. Un *sentier de méditation* de Bodhisattva peut ainsi être complété en quelques années seulement, au lieu des myriades d'incarnations demandées par le véhicule du sutra.

^a Le terme sanskrit *vajra* veut dire originellement *diamant* ou *foudre*. C'est le symbole d'une énergie, puissante et indestructible, qui anéantit l'obscurité et toutes les autres formes d'opacité. Le *vajra* est, sur ce plan, comparable aux *états tantriques de claire lumière* qui soulèvent les obstructions intérieures à l'acquisition des moyens habiles.

La cloche symbolise davantage la sagesse.

Le *vajra* peut aussi symboliser l'union indestructible entre la sagesse supérieure (la vacuité) et les *états de claire lumière*.

Le *vajra* (le *dorje* en tibétain) désigne aussi l'objet rituel qui peut être pris en mains. Il se présente en plusieurs formes. L'essentiel de sa structure se compose d'un centre bulbeux (acceptant la prise de la main) et de deux zones opposées faites d'un certain nombre de tiges archées et droites. Un modèle habituel comporte à l'une des extrémités quatre tiges courbes et une droite et, à l'autre extrémité opposée, quatre tiges courbes et une droite. Les cinq tiges d'un côté représentent les cinq souffles associés aux sens (et qui tendent à se manifester dans le rapport de dualité). Les cinq tiges de l'autre côté représentent les principaux éléments du corps subtil en circulation dans les veines subtiles (*nadis*). Le centre du *vajra* symbolise la *claire lumière vide* de l'esprit profond à partir de laquelle les dix éléments se déploient.

Des *états tantriques de claire lumière* peuvent être générés par le rapprochement entre les éléments internes du corps et les éléments externes des sens duels puisque la clarté phénoménale des sens n'est qu'une modalité duelle de la claire lumière profonde de l'esprit. Si la claire lumière sensorielle revient vers le système de veines subtiles du corps, les états tantriques de claire lumière peuvent commencer à s'explicitier.

Le *vajra*, en tant qu'objet rituel, symbolise la doctrine de la claire lumière adamantine de l'esprit.

Il y a quatre catégories de tantra : le *tantra de l'action*, le *tantra de la conduite*, le *tantra du yoga* et le *tantra du yoga le plus élevé*¹.

1. Les différentes catégories de tantra sont définies en relation avec les niveaux de désir que le pratiquant est en mesure de soutenir et d'utiliser en tant que sentier de pratique. Le *tantra de l'action* est pour ceux qui peuvent utiliser le désir suscité par la vue de la parèdre, mais qui ne peuvent contrôler un désir plus fort. Le *tantra de la conduite* est pour ceux qui sont capables d'utiliser le désir suscité par une parèdre souriante et séductrice. Le *tantra du yoga* s'adresse à ceux qui peuvent maîtriser le désir suscité par le toucher et les embrassements. Ce sont tous là des actes effectués par l'imagination. Le *tantra du yoga le plus élevé* est pour ceux qui peuvent contrôler le désir généré par le contact effectif entre les organes sexuels. De point de vue de la vacuité qui a été comprise et de la pratique du yoga de la divinité, il n'y a pas de différences entre ces quatre catégories de tantra. Le *tantra de l'action* s'appuie principalement sur des rites externes comme, par exemple, l'observance de certaines règles alimentaires et les bains. Le *tantra de la conduite* combine ces rites externes avec la pratique de la stabilisation méditative. Le *tantra du yoga* insiste surtout sur les pratiques internes et le *tantra du yoga le plus élevé* s'appuie sur les pratiques internes qui sont les plus profondes^a.

D'autres interprétations complémentaires ont été données des différentes formes de vajra. Elles sont toutes également vraies puisqu'elles traduisent des aspects de la doctrine d'éveil.

^a Voici comment Tsongkhapa résume succinctement la distinction entre les quatre grandes catégories de tantra.

« J'expliquerai maintenant la signification des expressions qui ont été utilisées pour désigner les quatre ensembles de tantras, conformément à la manière dont ces expressions sont habituellement connues dans les ensembles de tantras inférieurs et supérieurs – action, conduite, yoga et yoga le plus élevé – et j'expliquerai, du même coup la différence entre leurs pratiquants respectifs. Les moyens qui permettent

d'utiliser les attributs du monde du désir sur le sentier sont le yoga de la vacuité et le yoga de la divinité. Ceux qui s'appuient sur un grand nombre d'activités extérieures afin d'actualiser ces deux yogas sont des pratiquants des tantras d'action. Ceux qui équilibrent les activités extérieures avec les établissements calmes de méditation (sans utiliser de nombreuses activités) sont des pratiquants des tantras de conduite. Ceux qui s'appuient essentiellement sur la stabilisation méditative et n'utilisent que très peu d'activités sont des pratiquants des tantras de yoga. Ceux qui ne s'appuient sur aucune forme d'activité externe et qui sont capables de générer le yoga auquel rien ne lui est supérieur sont des pratiquants des tantras du yoga le plus élevé. // Cette explication des pratiquants est faite en accord avec la signification des expressions désignant les quatre ensembles de tantras. Les tantras d'action sont ainsi appelés parce que les activités sont prédominantes. Les tantras de conduite sont ainsi appelés parce que les activités et la stabilisation méditative sont effectuées également. Les tantras du yoga sont ainsi appelés parce que le yoga intérieur est réellement central. Les tantras du yoga le plus élevé sont ainsi appelés parce qu'il n'y en a pas de plus élevé. » (*The Great Exposition of Secret Mantra*, dans *Tantra in Tibet* (1987, 1977), pp. 162, 163)

Le véhicule du tantra ne se distingue pas du véhicule du sutra en ce qui a trait (1) à la culture de la sagesse (2) la pratique de la stabilisation méditative afin d'arriver à l'*établissement calme* (le *samadhi*) et (3) le développement de la *vue pénétrante*. Le Bouddha a enseigné que le Bodhisattva doit faire des efforts pour contempler la vacuité par le moyen d'une *concentration parfaite* unie à la *vue pénétrante*. Un disciple engagé sur la voie du tantra n'est pas dispensé de cet entraînement de base. Dans le véhicule du tantra, d'autres formes de pratiques sont ajoutées dont l'objectif principal est de conduire à l'explicitation rapide des *états profonds de claires lumières*.

L'un des entraînements réellement importants du tantra est le développement du feu interne afin d'effectuer une purification rapide de la veine subtile centrale au sein de laquelle se trouve la structure (la goutte cardiaque) dont l'ouverture permet l'explicitation des *états de claires lumières*. Pour arriver à éveiller le feu interne purificateur, il est indispensable que le disciple acquière une habileté à stabiliser la force génératrice dans la région du ventre et au sein de la veine centrale. Mais puisque cette habileté demande beaucoup d'efforts pour les êtres sensibles du *monde du désir*, le Bouddha a enseigné quatre catégories de tantra qui préparent le disciple à effectuer une fixation graduelle de la force génératrice au sein de la veine centrale. Car si le feu interne est allumé prématurément, il est vraisemblable qu'il provoque une intensification du désir ordinaire et conduise à une plus grande perte de force génératrice, pouvant compromettre toute la démarche. Le maître de vajra doit initier le candidat à un niveau de tantra approprié, en considération des propensions karmiques à la dissipation de la force génératrice. La prise d'un vœu de continence est absolument indispensable.

Les formes supérieures de pratique tantrique – comme la visualisation du corps illusoire et de son mandala ou la contemplation des claires lumières profondes – tout cela pourra devenir réalisable si le feu interne circule dans la veine centrale sans que la force génératrice ne soit perdue par la présence d'un désir ou d'un relâchement de volonté. C'est pourquoi les quatre catégories de tantras sont, dans leurs ésotérismes, quatre étapes dans la maîtrise de la force génératrice et de sa dissociation de l'orientation de désir propre au monde du désir. Lorsque ceci est réalisé, la force génératrice s'accumule en se stabilisant dans les structures subtiles du corps sans produire le moindre inconfort semblable à celui d'un désir ordinaire. À partir du *tantra de yoga* (la troisième forme), seuls des procédés de méditations sont réellement nécessaires. Un établissement calme dont l'objet focal est une chaleur ventrale permettra l'allumage du feu interne et une stabilisation de la force génératrice dans les structures subtiles centrales. L'accès aux *états de claires lumières* devient possible. À partir de là, le disciple peut entreprendre sans danger, avec l'autorisation du maître vajra, le *tantra du yoga le plus élevé*.

Les modes de progressions dans le véhicule du tantra varient selon les traditions.

Dans la citation déjà donnée de Tsongkhapa, il est précisé que les tantras mettent à contribution des aspects ou énergies du monde du désir : « Les moyens qui permettent d'utiliser les attributs du monde du désir sur le sentier sont le yoga de la vacuité et le yoga de la divinité. » (*Ibid.*) Les quatre principaux aspects ou attributs sont des objectifs fortement présents et valorisés dans le monde du désir : (1) les activités d'enrichissement ou d'accroissement (en lien avec l'avarice) (2) les activités de contrôle magique (en lien avec la jalousie) (3) les activités de magnétisation (en lien avec le désir amoureux) et (4) les activités courroucées de neutralisation (en lien avec la colère).

Dans les *tantras d'action* (*kriya tantras*), quelques-unes de ces actions typiques sont mises en œuvre par l'établissement d'un rapport avec une ou plusieurs divinités. Les activités rituelles extérieures sont les plus importantes (rites, prières, mantralisations, etc.) La production des effets désirés provient de la divinité du tantra.

Dans les *tantras de conduite* (*carya tantras*), les moyens habiles sont réalisés par la divinité et les actions méditatives du pratiquant.

Dans les *tantras du yoga* (*yoga tantras*), le méditant se visualise lui-même comme la divinité et effectue l'œuvre principalement par le moyen de formules mantriques et d'autres activités de l'imagination.

Dans les *tantras du yoga le plus élevé* (*anuttara yoga tantras*), le méditant ajoute aux procédés du *tantra du yoga* l'utilisation des puissantes énergies du feu interne, les *états de claire lumière* et la maîtrise du mandala de la divinité.

Dans tous les cas, les divinités tantriques apportent leurs salutaires bénédictions.

Dans l'approche tantrique, les moyens habiles sont développés plus rapidement que sur le *sentier de méditation* du Bodhisattva engagé dans le véhicule du sutra. La culture

Dans les trois premières catégories de tantra, seule l'*initiation du vase*, comportant un certain nombre d'initiations accessoires, est conférée. Dans le *tantra de l'action*, l'*initiation du vase* consiste dans l'*initiation de l'eau* et l'*initiation de la couronne*. Dans le *tantra de la conduite*, elle inclut les deux précédentes plus l'*initiation du vajra*, l'*initiation de la cloche* et l'*initiation du nom*. Ces cinq initiations sont appelées les *initiations du disciple vajra*. Dans le *tantra du yoga*, l'*initiation du vase* peut aussi inclure l'*initiation du précepteur de vajra*. La pratique du *tantra du yoga le plus élevée* requiert, en plus de l'*initiation du vase*,

de la sagesse est toujours présente puisque les tantras s'inscrivent dans une démarche d'éveil dont la sagesse est un élément central.

Plusieurs tantras traditionnels ne font aucune mention d'une visualisation de parèdre (souriante, etc.) que le pratiquant doit visualiser. Des *tantras d'action* bien connus ne sont que des enseignements sur des réalisations magiques typiques effectués avec l'aide de divinités appartenant à différents mondes.

Une classification des quatre catégories de tantra sur la seule dimension d'une purification et stabilisation de la force génératrice (avec ou sans parèdre) est une simplification de la doctrine tantrique. De fait, selon Jamgön Kongtrul Lodrö Taye (1813-1899), la division en quatre catégories de tantras s'explique par plusieurs facteurs : « La division en quatre ensembles est largement acceptée parce que les tantras furent enseignés en tenant compte de quatre types de candidats aux enseignements, des types de personnes à convertir, des différentes castes, des facultés, des objets de purification, des méthodes de purification, des états, des moments et d'autres facteurs. » (*The Treasury of Knowledge : Systems of Buddhist Tantras* (2005), p. 93)

Tout cela demeure un résumé caricatural. La *Lampe* est une esquisse du sentier. En relisant le texte plusieurs fois, l'accompagnant d'autres lectures, il sera possible de comprendre la logique de la démarche tantrique.

l'initiation secrète, l'initiation de la sagesse et l'initiation du mot^a.

^a Geshe Sonam Rinchen suit ici la structure des habilitations présentées dans le *Tantra jnanatilaka*. L'*initiation du vase* comporte cinq possibles initiations appelées les *initiations de la connaissance* : *initiation de l'eau*, *initiation de la couronne*, *initiation du vajra*, *initiation de la cloche* et *initiation du nom*. Une *initiation de précepteur de vajra* peut être ajoutée pour la troisième catégorie de tantra, le *tantra du yoga*, ainsi que pour la quatrième catégorie, le *tantra du yoga le plus élevé*.

Le schéma suivant résume les modes.

Tantra de l'action (kriya tantra)

L'*initiation du vase* comporte ici deux des cinq principales *initiations de la connaissance* : l'*initiation de l'eau* et l'*initiation de la couronne* (ou diadème).

Tantra de la conduite (carya tantra)

L'*initiation du vase* comporte les cinq *initiations de la connaissance* : *initiation de l'eau*, *initiation de la couronne*, *initiation du vajra*, *initiation de la cloche* et *initiation du nom*.

Tantra du yoga (yoga tantra)

L'*initiation du vase* comporte les cinq *initiations de la connaissance*. Elle peut inclure une *initiation du précepteur de vajra* (ou du hiérophante).

Tantra yoga le plus élevé (anuttara yoga tantra)

L'*initiation du vase* est donnée, comportant les cinq *initiations de la connaissance*. Une *initiation de précepteur de vajra* peut-être donnée si elle n'a pas déjà été reçue à l'occasion d'une initiation à un *tantra de yoga*. Trois autres initiations sont données : l'*initiation secrète*, l'*initiation de la sagesse* et l'*initiation du mot*.

Les *initiations du vase* ont pour principal objectif d'effectuer une purification préliminaire des obstacles karmiques à la réalisation des cinq sagesse d'un Bouddha parfaitement accompli. Dans certaines traditions bouddhistes, elles peuvent être données simultanément en visualisant les cinq Bouddhas régents des cinq familles qui déversent chacun une eau de purification particulière sur la tête du candidat.

La réception de l'*initiation de l'eau* est associée au déversement du vase du Bouddha Akshobhya, instillant le germe de la *sagesse en miroir* ou l'omniscience contemplative.

La réception de l'*initiation de la couronne* est associée au déversement du vase du Bouddha Ratnasambhava associé à l'élément terre. Elle instille le germe de la *sagesse d'égalité*.

La réception de l'*initiation du vajra* (simple ou croisé) est associée au déversement du vase du Bouddha Amoghasiddhi, instillant le germe de la *sagesse tout accomplissant*.

La réception de l'*initiation de la cloche* est associée au déversement du vase du Bouddha Amitabha, instillant le germe de la parole éclairée des *Éveillés*, la *sagesse de discrimination*.

La réception de l'*initiation du nom* est associée au déversement du vase du Bouddha Vairocana, instillant le germe d'une prophétie prochaine d'illumination complète ainsi que l'obtention d'une contemplation continuelle de la sagesse non conceptuelle de vacuité. Elle introduit donc le germe d'une obtention du *corps de nature*, la quintessence du *dharmakaya*.

Les cinq *initiations du vase* sont les cinq initiations qui purifient les plus importants obstacles à l'actualisation des cinq sagesse d'éveil d'un Bouddha. La purification préliminaire obtenue ne peut être complète puisque cela équivaudrait à la pleine actualisation des cinq sagesse. Ce n'est pas le cas.

Ces cinq formes d'habilitations sont fondamentales et devraient normalement être données au cours d'une initiation à un tantra, même de la première catégorie.

L'*initiation du précepteur de vajra* effectue deux choses. Elle constitue une autorisation à transmettre les initiations tantriques des tantras inférieurs ou équivalents. Elle introduit des prédispositions particulières permettant d'être un canal approprié à la transmission des influences des divinités tantriques.

Si l'*initiation du précepteur de vajra* est donnée au candidat d'un *tantra du yoga*, il pourra offrir les initiations aux trois premières catégories de tantras : *tantra de l'action* (*kriya tantra*), *tantra de la conduite* (*carya tantra*) et *tantra du yoga* (*yoga tantra*). Si cette *initiation du précepteur de vajra* est donnée au candidat à la quatrième catégorie de tantra, il pourra conférer les initiations aux quatre catégories de tantra.

Certaines controverses existent sur la nature des habilitations requises pour transmettre l'*initiation du précepteur de vajra*. Il est raisonnable de penser que seul le pratiquant de la quatrième catégorie de tantra (engagé sur la deuxième phase dite d'achèvement ou de réalisation) soit autorisé à la transmettre aux candidats des tantras de la troisième et de la quatrième catégorie. Les initiations supérieures sont normalement conférées par les disciples aux stades supérieurs de l'entraînement.

Les trois autres initiations qui sont propres au *tantra du yoga le plus élevé* doivent rendre possible l'actualisation de trois grandes réalisations s'appuyant sur les énergies subtiles, les *états de claire lumière*.

L'*initiation secrète* va permettre au pratiquant de réaliser, sans trop de difficultés, un *corps illusoire* éternel doté de quelques impuretés karmiques. En raison de ces impuretés résiduelles, il est appelé le *corps illusoire impur*. Lorsque le *corps illusoire* aura été purifié et uni à la *claire lumière vide de l'esprit*, il sera le *corps illusoire pur*. La première forme adoptée par le *corps illusoire impur* est celle de la divinité qui a été visualisée, au sein de son mandala. Le *corps illusoire pur* pourra, par la suite, prendre n'importe qu'elle forme.

L'*initiation de la sagesse* va permettre au pratiquant de réaliser la *claire lumière vide* de l'esprit, unie indissociablement à une sagesse non conceptuelle de vacuité. Elle est appelée la *claire lumière de signification* ou *claire lumière de sagesse*.

L'*initiation du mot* va permettre au pratiquant d'unir, de manière inséparable, la *claire lumière de signification* et le *corps illusoire*. Avec l'union achevée, le *corps illusoire* atteint sa maximale pureté karmique et est appelé le *corps illusoire pur*.

Le *corps illusoire pur* peut être « formaté » de toutes les façons possibles et possède entièrement les cinq sagesse du *dharmakaya*. À partir du *corps illusoire pur* peuvent être émanés différents *corps de félicités* (des *sambhogakayas*) visibles pour les Bodhisattvas sur le *sentier de méditation* ainsi que des *corps d'émanations* visibles par les êtres ordinaires (qui non pas encore atteint le *sentier de la vue*).

En résumé, l'*initiation du vase* rend possible l'émergence du *dharmakaya* composé des cinq sagesse. Les trois initiations particulières du *tantra du yoga le plus élevé* rendent possible la production du *corps illusoire pur* à partir duquel les *corps de félicité* (*sambhogakayas*) et les *corps d'émanations* (*nirmanakayas*) sont générés, de manière ininterrompue, pour le salut des êtres migrants et l'aide aux disciples engagés sur les différents sentiers d'éveil.

La pleine actualisation des cinq sagesse se fera avec le plein éveil, lorsque le Bodhisattva, établi sur la dixième terre d'éveil, met un terme aux voiles résiduels de son esprit, par l'utilisation d'une dernière forme de *samadhi* appelée le *samadhi adamantin* (*vajrasamadhi*).

La structure essentielle des initiations possède une logique de base incontournable.

Ces initiations (ou habilitations) peuvent être données directement par la divinité éveillée d'un mandala sans la médiation d'un maître de vajra. Cette forme est beaucoup plus rare et se caractérise par le fait que le disciple comprend clairement la nature des transmissions qui ont été reçues. C'est le processus d'initiation spontané pour le candidat qui est un corps d'émanation humain de sa propre divinité d'élection, son *yidam*. L'esprit profond du candidat étant la divinité d'élection, celle-ci peut transmettre les initiations à son corps d'émanation aux moments jugés les plus opportuns. Les formes d'autohabilitation les plus puissantes sont les modes d'autorévélation spontanée de la Nature de Bouddha au sein de la conscience. Elles appartiennent à la tradition *Dzogchen*.

L'initiation aux *tantras de l'action, de la conduite et du yoga* demande un engagement à observer le vœu du Bodhisattva. Pour le *tantra du yoga* ainsi que pour le *tantra du yoga le plus élevé*, lorsque l'*initiation du précepteur vajra* est incluse, il est demandé au candidat de s'engager à observer les vœux du Bodhisattva ainsi que les vœux tantriques. Dans tous les cas, il y a des promesses supplémentaires à garder.

Dans les trois premières catégories de tantra, les yogas *avec signes* et *sans signes* sont des pratiques analogues (sans être équivalentes) aux étapes de *génération* et de *réalisation* du *tantra du yoga le plus élevé*. Les yogas *avec signes* et *sans signes* se réfèrent respectivement (1) au yoga de la divinité non accompagné de la compréhension de la vacuité et (2) au yoga de la divinité accompagné de la compréhension de la vacuité^a.

^a Ce que l'on appelle un *yoga avec signes* est une méditation de visualisation à laquelle n'est pas associée une *vue pénétrante* portant sur la vacuité de l'image. Un tel *yoga avec signes* peut être un moyen d'atteindre l'*établissement calme*, dans l'éventualité où la faculté n'aurait pas déjà été obtenue avant l'initiation à l'une ou l'autre des trois premières catégories de tantra. On dit ici que ce yoga de méditation est *avec signes* puisque la visualisation n'a pas pour objectif de comprendre que les caractéristiques (les signes) de l'objet focal n'ont pas d'existence inhérente. L'objectif du *yoga avec signes* est l'*établissement calme* sur l'image de la divinité (avec ou sans son mandala). Dans le *yoga sans signes*, la *vue pénétrante* de discernement portant sur la vacuité de l'image accompagne aussi la visualisation nette de l'image.

L'excellence d'un *yoga sans signes* équivaut à une *concentration parfaite* sur l'image avec une *sagesse non conceptuelle de vacuité*. Elle n'est possible que sur les étapes supérieures du *sentier de méditation*.

Le *yoga avec signes* possède des étapes analogues à celui d'un entraînement à la *concentration parfaite* sur un objet focal. Lorsque le *samadhi* est obtenu, la forme visualisée atteint une clarté hallucinatoire et semble être une perception, plutôt qu'une visualisation.

Le *yoga sans signes* connaît plusieurs phases. La première est une visualisation de la divinité avec une *vue pénétrante* axée sur une *sagesse conceptuelle de vacuité* portant sur l'image de la divinité. Normalement, le *samadhi* devrait avoir été atteint. La

Il est possible d'atteindre la dixième étape du Bodhisattva par la pratique des tantras des trois catégories inférieures. Mais pour obtenir l'illumination, il faut pratiquer le *tantra du yoga le plus élevé*.

deuxième forme est une visualisation associée à une *sagesse non conceptuelle de vacuité*.

Voici, en résumé, les principales étapes.

1. *Yoga avec signes* : l'excellence est atteinte avec l'*établissement calme* sur la forme de la divinité. La clarté est d'une nature hallucinatoire.

2. *Yoga sans signes* : l'excellence du *yoga avec signes* avec en plus une *vue pénétrante* qui porte sur la sagesse de vacuité orientée sur l'objet focal (la divinité). Il possède deux variétés :

2.1 *yoga sans signes* où la sagesse de vacuité associée est une sagesse conceptuelle.

2.2 *yoga sans signes* où la sagesse de vacuité associée est une sagesse non conceptuelle.

Quand le disciple réalise la première forme de *yoga sans signes* avec une *sagesse non conceptuelle de vacuité*, il entre sur le *sentier de la vue* du tantra. Au sortir de cette méditation, il est sur le *sentier de méditation* du tantra. Son objectif principal est de faire en sorte que l'image de la divinité (accompagnée de son mandala) fusionne, sans dualité, avec la *sagesse non conceptuelle de vacuité*.

Dans le *tantra du yoga le plus élevé*, la *phase de génération* consiste à obtenir une visualisation parfaite de la divinité et de son mandala. Ceci ne nécessite pas que soit simultanément appliquée une *vue pénétrante* sur la sagesse non conceptuelle de vacuité. Mais la plupart des maîtres recommandent de ne jamais s'écarter d'une attention, même légère, sur la sagesse de vacuité (conceptuelle ou non). Dans la *phase de réalisation* (ou d'achèvement) du *tantra du yoga le plus élevé*, le pratiquant unit la visualisation avec la *claire lumière de signification* (comportant une sagesse non conceptuelle de vacuité) et arrive à produire le *corps illusoire pur* formaté initialement comme la divinité visualisée au sein de son mandala.

La plupart des tantras (des trois premières catégories) possèdent des yogas *avec signes* et *sans signes*. Par conséquent, leur pratique permet au disciple de progresser jusqu'à un stade équivalent à celui d'un yogi ayant parachevé la phase de génération d'un *tantra de yoga le plus élevé*. Le plus loin où un disciple peut aller avec un tel véhicule sera la dixième terre d'éveil. À partir de là, il lui faudra intégrer des enseignements appartenant à la phase d'achèvement (ou de réalisation), la deuxième phase du *tantra du yoga le plus élevé*.

(60) Par le moyen des rites de pacification, de prospérité et des autres – accomplis par la puissance du mantra, ainsi que par la force des huit autres grandes habiletés, comme le bon pot et les autres pouvoirs –,

(61) la tradition enseigne qu'il est possible de réunir facilement toutes les conditions nécessaires à l'illumination. Et si un individu souhaite pratiquer le mantra comme cela est prescrit dans les tantras d'action, de conduite et les autres^a,

^a La suite est donnée à la stance 62.

Avant le regroupement des tantras en quatre catégories (effectuée par Bu-ston), Atisha utilisait une nomenclature en sept catégories : (1) *tantra d'action* (2) *tantra de la pratique* (3) *tantra de l'habileté* (4) *tantra combiné* (5) *tantra d'union* (6) *tantra de grande union* et (7) *tantra de la suprême union* (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 283) Les deux modes de classification sont compatibles. Les formes (2), (3) et (4) sont des particularisations du *tantra de la conduite* (*carya tantra*). La forme (5), le *tantra d'union*, est le *tantra du yoga*. La forme (6) correspond à un genre particulier de *tantra du yoga le plus élevé* appelé *tantra père*. La forme (7) correspond à un genre particulier de *tantra du yoga le plus élevé* appelé le *tantra mère*. Pour Atisha, les *tantras mères* sont les plus profonds. Tsongkhapa considérait, au contraire, que les *tantras pères*, comme le *Guyhasamaja tantra*, sont les formes les plus élevées. De ce dernier tantra, il dit : « Parmi l'ensemble des enseignements merveilleux que révéla le Seigneur, le Bouddha – le seul phare illuminant les trois mondes, le guide suprême des dieux et des hommes, la source de tous les enseignements excellents – l'enseignement le plus noble, le plus grand et le plus important est celui qui porte sur le glorieux *Guyhasamaja*, un véritable joyau en ce monde. » (*A Lamp to Illuminate the Five Stages* (2013), p. 22)

Quoi qu'il en soit de la supériorité relative du *Tantra de l'assemblée secrète* (*Guhyasamaja tantra*), la plupart des maîtres s'entendent pour dire que les *tantras du yoga le plus élevé* (pères ou mères) permettent d'atteindre l'éveil final comportant le plein développement du *corps de sagesse* (*dharmakaya*), du *corps de félicité* (*sambhogakaya*) et du *corps d'émanation* (*nirmanakaya*). L'énoncé enthousiaste de Tsongkhapa ne devrait nullement rendre inconfortables les pratiquants tantriques appartenant à d'autres traditions que celle du *Guhyasamaja*.

Ces deux stances définissent l'individu qui, d'une façon générale, est propre à recevoir l'initiation. C'est celui qui, avec l'intention de créer les grandes réserves de mérite et de *vue pénétrante* nécessaires à l'illumination^a, souhaite aider les autres par des activités de pacification, d'accroissement, de puissance et de manifestation courroucée, toutes accomplies par la puissance du mantra. Les activités de pacification comportent les actions de guérison et de neutralisation des interférences. Il nous est permis d'agir de la sorte, pour les autres comme pour soi-même, dans la mesure où cela contribue à notre activité de service. Les activités d'accroissement consistent à augmenter ce qui est nécessaire pour le service comme, par exemple, la force vitale, l'énergie positive, la richesse et les bonnes qualités. L'activité de puissance est l'exercice d'un contrôle consistant à attirer tout ce qui est requis. Ces actions peuvent être utilisées pour gagner au Bouddha et à son enseignement ceux qui leur sont hostiles. Ceci se fait d'une manière graduelle, avec habileté, plutôt que par la contrainte, de telle sorte que l'intérêt et l'affinité se développent de manière naturelle. Un tel contrôle n'est pas exercé afin d'exploiter ou manipuler les autres, mais dans le but de leur offrir l'enseignement du Bouddha, comparable à une médecine qui guérit la souffrance et apporte le bien-être. Les activités courroucées s'adressent aux êtres qui persistent dans leur malfaisance et ne peuvent être maîtrisés d'aucune autre manière.

^a Il est sous-entendu ici que la réserve de sagesse est obtenue par la *vue pénétrante* portant sur la sagesse de vacuité (avec ou sans conceptualisation).

Grâce à ces activités, nous réalisons des pouvoirs miraculeux comme, par exemple, le *bon pot* duquel on peut sortir tout ce que nous souhaitons et dont le contenu ne se vide jamais. Nous n'avons pas besoin de garder un gros pot, lourd et incommode, car ce pot d'abondance peut remplir son rôle même s'il est petit et léger. Cependant, on ne le trouve pas sur le bord des routes... Il faut être en mesure de le réaliser.

Il y a plusieurs sortes d'accomplissements puissants. Différentes versions existent sur cet ensemble de huit. Nous allons en donner une^a.

^a Voici une traduction du passage de son autocommentaire où Atisha explique ces différentes habiletés auxquelles il se réfère dans la stance 60.

« Les huit grandes puissances [...] se réfèrent (1) au bon pot (2) au pied léger (3) à l'épée d'invincibilité (4) au commandant (5) à l'habileté à aller dans les mondes souterrains (6) à l'invisibilité (7) à l'arbre réalisant les vœux et (8) à la suprématie. » (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 283) Il explique comme suit les *autres pouvoirs* auxquels il se réfère dans la même stance 60. « Ils sont associés aux huit grands pouvoirs. Ce sont (1) l'onguent médicinal pour les yeux (2) les pilules (3) la capacité à voler dans le ciel (4) la pluie de grains (5) les conjurations magiques de différentes formes à partir de graines de moutarde (6) les connaissances supérieures obtenues par les pratiques divinatoires et (7) les quatre pouvoirs miraculeux. » (*Ibid.*, p. 283) Atisha ajoute les précisions suivantes. « Quand, par le moyen de la mantralisation et de la concentration, le disciple a accompli les huit grands pouvoirs du monde et les rites de pacification, d'accroissement de prospérité, de contrôle et de neutralisation courroucée, il achève rapidement et sans effort les deux collections de mérite et de sagesse. » (*Ibid.*, p. 283)

En l'un des passages de la deuxième citation, Atisha semblerait soutenir que les quatre bases des pouvoirs miraculeux appartiennent aux différentes habiletés acquises. Il serait plus juste de dire que ces quatre bases sont au fondement de toutes les habiletés éventuellement acquises.

Dans de nombreux discours du premier cycle d'enseignement, le Bouddha a expliqué que les différents pouvoirs miraculeux d'un Bouddha sont principalement déterminés par la maîtrise des quatre bases de pouvoir. L'un des enseignements les plus explicites à cet égard est contenu dans *Les discours reliés sur les bases des pouvoirs miraculeux* (*Iddhipadasamyutta*) inclus en *La corbeille des discours reliés* (*Samyutta*

Le premier accomplissement est la *pilule*. Elle se prépare à partir de certains ingrédients qui sont ensuite activés par des rites et une récitation de mantras. Prise chaque jour, elle nous rend resplendissants, radieux, forts et remplis de vitalité. Elle nous permet d'accomplir nos aspirations et de développer des perceptions supérieures. Les accomplissements mentaux sont obtenus plus facilement si l'on est en bonne santé. L'activation des pilules est une tradition qui se poursuit encore de nos jours. Les *pilules de Mani* sont préparées à chaque année à Dharamsala. Sa Sainteté le dalaï-lama préside aux rituels au cours desquels le mantra d'Avalokiteshvara, *Om Mani Padme*

Nikaya). Pour une traduction anglaise, voir le texte suivant : *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, pp. 1718-1749.

Le Bouddha enseigne qu'un sentier d'illumination complet nécessite le développement des *quatre bases de pouvoir miraculeux*. Dans *Les discours reliés sur les quatre bases [...]* (*Iddhipadasamyutta*), il le dit en ces termes. « Moines! Ceux qui ont négligé les quatre bases pour l'obtention de la puissance spirituelle ont négligé le noble sentier conduisant à la destruction complète de la souffrance. Ceux qui ont entrepris la réalisation des quatre bases de pouvoir spirituel se sont engagés sur le noble sentier conduisant à la complète destruction de la souffrance. » (*Ibid.*, p. 1718)

Le Bouddha enseigne que la prolongation indéfinie de la vie est possible par la maîtrise des *quatre bases de pouvoir miraculeux* et laisse sous-entendre que cela ne nécessite pas l'absorption de pilules particulières ou d'essences végétales. Il dit : « Ananda, quiconque a développé et cultivé les quatre bases des pouvoirs miraculeux, en a fait un véhicule, s'en est fait une base, les a stabilisées, s'est entraîné à les maîtriser et les a tout à fait parachevées, s'il souhaite vivre pendant tout un éon ou la durée restante d'un éon, il pourra le faire. » (*Ibid.*, p. 1723)

Un des manuels classiques de la *sagesse supérieure de l'éveil* (*abhidharma*), *Le sentier de la purification* (*Vishuddhimagga*) de Buddhaghosha, consacre tout le chapitre XII aux méditations sur le développement des pouvoirs miraculeux.

Un véhicule du sutra qui n'insiste pas sur le développement des pouvoirs miraculeux est dénaturé. Il ne correspond pas à l'intention véritable de l'enseignement du Bouddha. La démarche tantrique ajoute une dimension qui avait été oubliée ou excessivement marginalisée par le véhicule du sutra. On ne saurait donc la considérer comme une défiguration de l'intention profonde du sentier d'illumination révélé par le Bouddha.

Hum, est récité un million de fois sur les pilules afin de les activer.

Les adeptes authentiques du tantra pratiquent chaque jour les yogas du sommeil, de la marche et de la dégustation du nectar. Après avoir exécuté le yoga de la marche chaque matin, l'adepte prend une pilule de nectar fabriquée avec des ingrédients particuliers qui ont été activés par des rituels afin de purifier le corps, particulièrement la bouche et la parole. Lorsqu'il y a pénurie de pilules, on peut en dissoudre une dans une petite quantité de thé noir ou d'alcool. Une fois que la solution a été bénie, une goutte est placée sur la langue. Les vieux maîtres dont j'ai souvenir avaient une aura et un rayonnement particuliers. Ils étaient vigoureux bien qu'ils ne fissent jamais d'exercices. Cela provenait de leur état d'esprit ainsi que de pratiques comme celle que l'on vient de discuter.

Le second accomplissement est l'*onguent des yeux*. Lorsque l'onguent, préalablement activé, est appliqué, il nous rend clairvoyants. Alors, on peut voir, par exemple, des trésors cachés dans le sol et exercer un contrôle sur tout ce que nous voyons.

Le troisième accomplissement est l'*épée*. Lorsqu'elle est activée, il nous suffit d'en prendre la poignée pour nous déplacer instantanément vers un monde pur ou le royaume céleste que nous souhaitons visiter. C'est beaucoup plus rapide qu'en avion!

Le quatrième accomplissement est la capacité de se déplacer sous la terre aussi facilement qu'un poisson se déplace dans l'eau. Il y a des gens qui ont la réputation de traverser les

murs. Pourquoi une telle chose ne serait-elle pas également possible?^a

Le cinquième accomplissement est la capacité d'utiliser l'espace plus librement au moyen de la lévitation et par la marche dans les airs.

Le sixième est l'exploit consistant à rendre invisibles les autres ainsi que soi-même.

Le septième consiste à *prendre l'essence*. Cela nous protège des maladies et nous confère l'immortalité ou, à tout le moins, une très longue vie! Cette pratique possède plusieurs formes qui ne nécessitent pas un aussi haut niveau de réalisation. On peut être certain que des pratiquants, bien vivant parmi nous, se sustennent depuis très longtemps au moyen d'essences florales et minérales^b.

^a Dans *Le discours long adressé à Sakuludayin*, le Bouddha dit que le pratiquant qui a obtenu la maîtrise des *quatre bases de pouvoir miraculeux* « peut traverser les murs sans empêchement, les murs d'enceinte et les montagnes comme s'ils étaient de l'espace; il pénètre la terre et en sort à volonté comme si elle était de l'eau; il marche sur l'eau sans s'y enfoncer comme si elle était de la terre solide [...] ». » (*The Middle Length Discourses of the Buddha* (2005, 1995), tr. Bikkhu Bodhi, p. 643)

^b Geshe Sonam Rinchen se réfère ici aux pratiques alchimiques qui occupent une certaine place dans le sentier d'éveil. Elles sont très présentes dans la médecine ésotérique du bouddhisme.

L'Occident possède une riche tradition alchimique où ces thèmes sont développés avec une relative clarté. Si le lecteur souhaitait découvrir le sujet, en s'appuyant sur des textes peu obscurs, je suggérerais, comme première voie d'accès, les titres suivants.

En français :

Jean Colleson, *L'idée parfaite de la philosophie hermétique* (1630).

David de Planis Campy, *L'ouverture de l'école de philosophie transmutatoire métallique* (1633).

M. Le Breton, *Les clefs de la philosophie spagyrique* (1722).

Frater Homerus, *La nature dévoilée* (1772, 1723).

Le huitième est le *pied ailé* qui permet de se déplacer à très grande vitesse^a.

L'accomplissement stable des types de *vue pénétrante* associés à la *phase de génération* du tantra donne lieu à ces puissantes réalisations^b. Même si nous ne sommes pas en mesure d'atteindre cette phase, nous pouvons réaliser des types similaires de *vue pénétrante* en recevant, au départ, l'initiation, puis en réalisant les pratiques associées au mandala² au sein duquel nous avons été initiés et, enfin, en récitant les mantras appropriés le nombre de fois requis. Après cela, nous faisons les pratiques permettant d'obtenir le puissant accomplissement, d'un genre particulier, que nous souhaitons obtenir.

2. Un mandala (*dkyil 'khor*) est ce qui réunit, maintient, contient ou prend (*'khor*) l'essence (*dkyil*). Généralement, l'essence est la

Jean Maveric, *La médecine hermétique des plantes* (1980).

Jean Maveric, *L'art métallique des Anciens* (1982)

Piotr Phénix, *Le secret de l'élixir d'immortalité ou les clefs de la doctrine secrète* (1981)

Les œuvres de Canseliet et Fulcanelli, bien qu'elles soient excellentes, comportent de considérables difficultés de lecture.

Du côté anglais, on pourra consulter les deux ouvrages suivants.

Manfred M. Junius, *Practical Handbook of Plant Alchemy* (1985, 1979).

Mark Stavish, *The Path of Alchemy* (2006).

^a Les pieds touchent au sol, une fois à l'occasion. La distance qui sépare un pas de l'autre est considérable.

^b Il s'agit de la première phase du *tantra du yoga le plus élevé*. Le deuxième est la *phase d'achèvement* ou de *réalisation*.

divinité principale, Vajrasattva ou Vajradhara, de laquelle émanent les cinq lignées de Victorieux ainsi que les différentes divinités mâles et femelles. Le mandala est la base de laquelle ils partent et vers laquelle ils reviennent. L'essence peut aussi être considérée comme la sagesse unissant, de manière inséparable, la félicité et la vacuité. Selon cette interprétation, le mot '*khōr*' signifie alors prendre ou tenir l'essence. Le mot *mandala* se réfère fréquemment, non seulement à la résidence, mais aux divinités qui l'habitent. Une représentation d'une demeure céleste et de son environnement peut être faite avec des poudres colorées ou peinte sur une toile. Un mandala peut aussi être créé par la concentration ou construit par le pratiquant en l'associant à différentes parties du corps. D'autres usages du terme *mandala* se rencontrent et doivent être interprétés selon le contexte.

Bien que le tantra ne soit pas pratiqué en vue d'obtenir ces réalisations, ils peuvent nous aider à éprouver le bien-être physique, à réaliser différents types de *vue pénétrante*, à travailler sans effort et spontanément au bien des autres et à atteindre rapidement l'illumination. Si c'est ce que nous souhaitons, si nous espérons compléter rapidement les réserves d'énergie positive et de *vue pénétrante* et que nous sommes disposés à pratiquer les quatre catégories de tantra selon la voie prescrite, alors nous sommes prêts à entrer dans le *Véhicule du vajra*. Atisha nous explique maintenant comment obtenir l'initiation.

(62) alors, pour recevoir l'initiation du précepteur, tu dois te rendre agréable à un excellent enseignant spirituel par le service, l'offrande de dons précieux et d'autres biens ainsi que par l'obéissance.

Au départ, nous devons trouver l'excellent enseignant spirituel de qui nous espérons recevoir l'initiation. Puis, au moyen de toutes nos activités physiques, verbales et mentales, nous essayons de lui faire plaisir. Nous le faisons en lui offrant nos services, en lui témoignant du respect, en lui offrant des cadeaux précieux, comme des bijoux, et en démontrant notre obéissance. Pourquoi? L'obtention de réalisations puissantes dépend de la relation que nous établissons avec l'enseignant spirituel. Nous avons donc besoin de faire le nécessaire pour entretenir cette relation.

L'*initiation du précepteur* nous investit de l'autorité pour gouverner le domaine des enseignements. Elle présage du jour où nous incarnerons les enseignements et, avec assurance et autorité spirituelle, nous accomplirons différentes activités^a. Dans le *tantra du yoga le plus élevé*, cette initiation fait partie de l'*initiation du vase* permettant de pratiquer la *phase de génération*. Les initiations dites *secrètes*, de la *sagesse* et du *mot* nous permettent de pratiquer la *phase de réalisation*. Nous devons recevoir ces quatre initiations.

La pratique des deux phases du *tantra du yoga le plus élevé* interrompt le mode d'occurrence ordinaire de la mort, l'état intermédiaire et la renaissance. Au centre de la pratique de la *phase de génération* se trouve un processus par lequel nous imaginons, avec une très grande netteté (1) que nous avons

^a Ces différentes activités sont essentiellement la défense de l'enseignement, sa promotion et son enrichissement. La complexification de l'enseignement est possible puisque la doctrine révélée, à un certain moment de son histoire, n'est jamais qu'une partie de la sagesse maîtrisée par les Bodhisattvas établis sur les terres supérieures du *sentier de méditation*.

substitué à la mort le *corps de vérité-sagesse* d'un Bouddha (2) que nous avons substitué à l'état intermédiaire le *corps de félicité* et (3) que nous avons substitué à la naissance son *corps d'émanation*. Elle est appelée la *phase de génération* parce que nous développons et accentuons ce processus qui nous prépare et nous rend mûrs pour la *phase de réalisation* (ou d'*achèvement*). En fait, la *phase de réalisation* purifie ou écarte les formes ordinaires de la naissance, de la mort et de l'état intermédiaire.

La *phase de réalisation* est un yoga pratiqué par un individu encore en apprentissage. Par la force de la méditation, il fait entrer les souffles énergétiques au sein de la veine centrale psychique. Ils s'y dissolvent et stabilisent. Cette phase comporte cinq étapes : (1) l'*isolement du corps et de la parole* (2) l'*isolement de l'esprit* (3) le *corps illusoire* (4) la *claire lumière de signification* et (5) l'*union des deux vérités*³.

3. L'*isolement du corps* (*lus dben*) est réalisé lorsque la sagesse supérieure, combinant la félicité et la vacuité, interrompt les apparences ordinaires et l'attachement à de telles apparences relativement au corps. Dans la période subséquente à l'établissement méditatif, le corps apparaît sous la forme de la divinité. Tous les objets sont vus comme un déploiement ludique de félicité et vacuité. L'*isolement de la parole* (*ngag dben*) consiste à interrompre, de la même manière, le mouvement habituel des souffles énergétiques ordinaires, au fondement de la parole, et à les joindre avec le mantra. Dans le mode de présentation de la *phase de réalisation* en cinq étapes, les étapes d'*isolation du corps* et d'*isolation de la parole* sont regroupées en une seule.

L'esprit le plus subtil, toujours présent au sein du continuum spirituel, est la base de l'existence cyclique et de la libération. Lorsqu'il est isolé des conceptions les plus grossières (entraînant la

renaissance dans l'existence cyclique) ainsi que des énergies subtiles sur lesquelles elles s'appuient, cet esprit subtil prend la forme d'une union inséparable de félicité et de vacuité. C'est à ce moment que l'*isolation de l'esprit (sems dben)* se produit^a.

^a Le dernier stade de l'*isolation de l'esprit* est la production de la *claire lumière d'exemple* ou *claire lumière analogue*. Sa production nécessite la complète ouverture d'un nœud au niveau du centre cardiaque. Les souffles subtils, engagés dans la veine centrale, réussissent à ouvrir la goutte indestructible où se trouve l'aspect le plus subtil de l'esprit (la *claire lumière*) associé à son souffle énergétique d'une grande pureté. Yangchen Galo précise que les claires lumières qui précèdent la *claire lumière effective* (ou de signification) sont encore caractérisées par quelques apparences de dualité et donc par une certaine absence de *sagesse non conceptuelle et non duelle de vacuité* (*Paths and Grounds of Guhyasamaja tantra according to Nagarjuna* (1995), p. 60). Cette *claire lumière* induite à la fin de la phase d'*isolation de l'esprit* est donc uniquement un *exemple* ou une phénoménalité analogue à la *claire lumière effective* générée à la quatrième phase. Dans son commentaire, Geshe Lobsang Tsepel écrit : « [...] la claire lumière de signification de la quatrième phase est absorbée dans son objet, la vacuité, d'une manière inséparable. Pour cette raison, la claire lumière de signification est libre de toute apparence de dualité, même des caractéristiques blanche, rouge ou noire des trois précédents esprits d'apparence. C'est pourquoi la claire lumière de signification est expliquée séparément comme le quatrième niveau de la phase de réalisation. » (*Ibid.*, p. 60)

La *claire lumière d'exemple*, générée à la phase d'*isolation de l'esprit*, est vide des différentes formes de conceptualisation qui caractérisent l'esprit ordinaire. C'est de ce vide dont parle Ruth Sonam. Cependant, même si le pratiquant arrive à maintenir une forme d'attention minimale sur une *sagesse conceptuelle de vacuité*, une certaine apparence de dualité persiste néanmoins, de sorte qu'il est impossible de considérer cette phénoménalité comme une *claire lumière* en synthèse avec une *sagesse non conceptuelle et non duelle de vacuité*, soit une *claire lumière de signification* (ou effective).

On retiendra qu'à la phase d'*isolement de l'esprit*, c'est la *claire lumière la plus subtile* de l'esprit qui est générée, avec ou sans une *sagesse conceptuelle et duelle de vacuité*. Idéalement. Une attention de *vue pénétrante* sur la *sagesse de vacuité* devrait toujours être maintenue par le pratiquant. Dans une situation idéale, la *claire lumière d'exemple*, générée à la fin de l'*isolation de l'esprit*, comportera une *vue pénétrante* orientée sur une *sagesse de vacuité* dont l'objet focal est la *claire lumière* elle-même. Cette *claire lumière d'exemple* sera une version approchée de la *claire lumière de signification*. L'apparence résiduelle de dualité, au sein de la *claire lumière d'exemple*, est due à la présence de certains karmas résiduels d'ignorance, présents dans les souffles

Dans le contexte de la *phase de réalisation*, la *claire lumière* peut dénoter la *claire lumière objective* (*yul gyi 'od gsal*), soit la vacuité ou la nature fondamentale de tout ce qui existe, ou bien la *claire lumière subjective* (*yul can gyi 'od gsal*) qui est la compréhension de cette absence d'existence inhérente au moyen d'un état de conscience caractérisée par la félicité. Une telle compréhension de la vacuité par le moyen d'une image mentale est appelée la *claire lumière analogue* (*dpe'i 'od gsal*) et se manifeste lorsque l'*isolement de l'esprit* est obtenu. Une compréhension directe est appelée la *claire lumière effective* (*don gyi 'od gsal*). Ces deux types de lumières sont des états subtils de conscience. Certains types de conceptualisation demeurent au sein du premier genre de lumière. Le deuxième genre de lumière est un état complètement non conceptuel dans lequel la félicité et la vacuité sont devenues d'une seule saveur. La *phase de réalisation* est aussi présentée selon des classements en quatre ou six niveaux. Dans le classement à quatre niveaux, les trois sortes d'isolement sont incluses en un seul niveau. Dans le classement à six niveaux, les trois sortes d'isolement sont mentionnées séparément^a.

subtils qui supportent la conscience de *claire lumière*. C'est pour cette raison que le *corps illusoire* généré à partir de la *claire lumière d'exemple* est appelé le *corps illusoire impur*. La substance de ses souffles de base provient de la même substance de souffles de la *claire lumière d'exemple*. Ils appartiennent à un même continuum.

^a Une distinction est faite entre une *claire lumière objective* et une *claire lumière subjective*. Les traditions bouddhistes diffèrent légèrement sur les sens à donner à ces expressions. Pour simplifier le débat, il suffit de revenir aux notions fondamentales.

La *claire lumière profonde* de l'esprit peut être expérimentée avec une minime apparence de dualité, sans que lui soit associée la moindre sagesse de vacuité (conceptuelle ou non). C'est la *claire lumière en tant que telle*. Cette *claire lumière de base* peut apparaître à la mort, dans le sommeil profond ou au cours du sentier, dans la *phase de réalisation* du *tantra de yoga le plus élevé*. Si cette claire lumière est produite au terme de la *phase d'isolation de l'esprit*, il s'agit d'une *claire lumière d'exemple*.

La *claire lumière profonde* peut être expérimentée avec une minime apparence de dualité avec une *vue pénétrante* orientée sur une *sagesse conceptuelle et duelle de*

Quand nous mourrons de manière ordinaire, les quatre éléments physiques se dissolvent naturellement au sein de la veine centrale et des états de plus en plus subtils de conscience se manifestent. Au terme du processus, le niveau le plus subtil de la conscience s'engage dans ce qu'il est convenu d'appeler la *claire lumière de la mort*. Toutes les apparences conventionnelles grossières ont cessé et seule la vacuité apparaît^a. Lorsque cette *claire lumière* a cessé, nous sommes

vacuité. Il s'agit alors d'une *claire lumière d'exemple* dotée d'une sagesse conceptuelle de vacuité.

La *claire lumière profonde* peut être expérimentée sans apparence de dualité en synthèse avec une *vue pénétrante* orientée sur la sagesse de vacuité non conceptuelle. Ceci correspond à la définition d'une *claire lumière de signification*.

La sagesse de vacuité est parfois considérée comme une forme de clarté en raison du fait que sa première expérimentation non duelle et non conceptuelle donne l'impression d'une formidable clarification de l'esprit. Les voiles illusoire se dissipant, l'esprit semble découvrir une nouvelle clarté inouïe. On peut l'appeler la *claire lumière objective*.

Une *claire lumière subjective* est une *claire lumière* associée à un type de sagesse de vacuité. Dans sa forme achevée, il s'agit de la *claire lumière de signification*.

Les types de *claires lumières* rencontrées sur le sentier sont innombrables. Les principales formes sont seules indiquées.

^a Dans la *claire lumière de la mort ordinaire*, la *sagesse non conceptuelle de vacuité* est habituellement absente. C'est en raison de son absence que l'esprit tend à demeurer au sein du cycle des incarnations incontrôlées. Geshe Sonam Rinchen ne se réfère donc pas ici à cette *sagesse de vacuité non conceptuelle*, mais bien à une forme de réalité vide de toute phénoménalité ordinaire. La *claire lumière résiduelle* qui demeure à la mort est la source la plus profonde de l'esprit, sans être cependant accompagnée d'une *sagesse non conceptuelle de vacuité*.

En résumé, cette vacuité à laquelle l'auteur se réfère est une réalité phénoménale analogue à un vide, sans être identique à la vacuité définie dans les chapitres antérieurs.

Lorsqu'un esprit est incarné (non mort), une expérience analogue à la *claire lumière vide de la mort* est effectuée durant la période du sommeil le plus profond, dénué de rêve. La plupart des êtres humains sont incapables de reconnaître cette lumière en raison de sa fugacité et du fait qu'elle ne s'inscrit pas dans les cadres habituels de phénomé-

dans l'état intermédiaire^a. Le souffle très subtil qui agit comme support de la conscience de *claire lumière* ainsi que cette conscience de *claire lumière* elle-même sont, respectivement,

nalisation. Sogyal Rinpoche écrit à ce sujet : « Bien que nous fassions tous l'expérience spontanée de la Luminosité fondamentale, la plupart d'entre nous ne sont absolument pas préparés à son immensité immaculée, à la profondeur vaste et subtile de sa simplicité nue. » (*Le livre tibétain de la vie et de la mort* (2013, 1992), p. 470)

Il ajoute : « La majorité d'entre nous n'aura tout simplement aucun moyen de la reconnaître au moment de la mort, car ils ne se seront pas familiarisés avec les méthodes permettant de la reconnaître dans la vie. Ce qui se produira alors est que nous aurons tendance à réagir de façon instinctive, avec toutes nos peurs, nos habitudes et notre conditionnement passés, avec tous nos anciens réflexes. Même si les émotions négatives peuvent avoir disparu lorsque la luminosité apparaît, les habitudes acquises au cours de notre vie passée persistent toujours, enfouies à l'arrière-plan de notre esprit ordinaire. Bien qu'à la mort toute notre confusion disparaisse, notre peur et notre ignorance nous font rétracter et nous raccrocher instinctivement à notre saisie dualiste, au lieu de nous abandonner à la luminosité et de nous ouvrir à elle.// C'est cela qui nous entrave et nous empêche de profiter vraiment de l'occasion de libération que nous offre ce moment crucial. Selon les paroles de Padmasambhava : « Tous les êtres ont vécu, sont morts et sont nés à nouveau un nombre incalculable de fois. Ils ont fait, maintes et maintes fois, l'expérience de l'indicible Claire Lumière. Mais parce que l'obscurité de l'ignorance voile leur esprit, ils errent sans fin dans un samsara sans limites. » » (*Ibid.*, pp. 470, 471)

La *claire lumière du sommeil profond* se distingue de la *claire lumière de la mort* par le fait que le voile d'ignorance y est encore plus profond. Il n'est pas même possible d'y réagir par la peur ou d'autres émotions négatives.

^a L'état intermédiaire désigne la phase où l'esprit prend la forme d'un corps mental, en fonction d'un certain ensemble de prédispositions karmiques. Voici le résumé du processus qu'en donne Sogyal Rinpoche : « 1. Au point culminant du processus de la mort, après la dissolution des éléments, des sens et des états de pensée, la nature ultime de l'esprit, ou Luminosité fondamentale est dévoilée l'espace d'un instant. 2. Puis le rayonnement de la nature de l'esprit se déploie et resplendit fugitivement, en revêtant les apparences de sons, de couleurs et de lumières. 3. Enfin, la conscience de la personne décédée s'éveille et pénètre dans le bardo du devenir; son esprit ordinaire reparait et se manifeste sous une forme – celle du corps mental – soumises aux lois des habitudes et du karma passés. Ceux-ci conduisent l'esprit ordinaire à s'attacher aux expériences illusoire du bardo comme à des réalités tangibles. » (*Ibid.*, p. 608) Le terme tibétain qui désigne l'état intermédiaire est *bardo*.

la cause principale et la cause coopérante du corps de l'état intermédiaire^a. Ce corps n'est pas fait de chair et de sang que des obstacles physiques ordinaires pourraient empêcher de se mouvoir. Éventuellement, notre état d'existence intermédiaire s'achève lorsqu'un processus de conception s'amorce. À partir de là, les éléments physiques et mentaux grossiers se développent à nouveau^b.

^a La *conscience de claire lumière vide de la mort* est composée de deux éléments : (1) des souffles énergétiques qui sont les supports de la conscience et (2) la conscience lumineuse elle-même en tant que réalité phénoménale. Les souffles énergétiques peuvent devenir une cause de corps mental illusoire dans l'état intermédiaire. Le corps mental intermédiaire possède une substance corporelle qui est le déploiement, sous une forme karmique déterminée, de ce souffle radical de l'esprit.

La *conscience lumineuse de l'esprit* est un facteur associé qui coopère dans la production de ce corps mental illusoire.

Des facteurs sont impliqués dans le processus comme, par exemple, les prédispositions karmiques à la manifestation corporelle et la prédisposition karmique à l'adoption d'un certain type de corps.

Pour les esprits qui ont une prédisposition à s'incarner dans le *monde sans forme*, l'état intermédiaire est une étape où l'esprit n'adopte pas de corps mental illusoire et se maintient sous une nature incorporelle. Les dimensions non corporelles de l'esprit tendent à prendre une certaine configuration en fonction de prédispositions karmiques.

Le souffle de la *conscience lumineuse de la mort*, considéré comme le support de prédispositions karmiques, est un facteur principal de l'obtention du corps. C'est aussi le facteur principal d'un état intermédiaire dénué de corps (ou de forme). « Dans les trois mondes », écrit Tsongkhapa, « il n'y a pas de corps dont l'essence serait autre que celle des souffles subtils (*prana*) de l'esprit individuel. » (*A Lamp to Illuminate the Five Stages* (2013), p. 389)

^b L'état intermédiaire n'est pas considéré comme une incarnation dans un monde commun. Il s'agit d'un état qui est situé entre deux états d'incarnation dans des mondes communs ou intersubjectifs : (1) le monde commun qui a été abandonné par l'esprit du mort et (2) le monde commun qui sera celui dans lequel l'esprit défunt s'incarnera.

Selon l'enseignement du Bouddha appelé la *roue des douze liens*, le processus post-mortem (situé entre la mort achevée et la prochaine naissance) est situé entre la fin du lien appelé *vieillesse et mort* (le 12^e) et le début du lien appelé *naissance* (le 11^e). Le troisième appendice développe cette doctrine plus en détail.

Ces trois états sont comparés au sommeil, au rêve et à la conscience diurne. Lorsque nous plongeons dans le sommeil, il se produit, de manière momentanée, une forme de dissolution semblable à celle qui précède la *claire lumière de la mort*. Toutes les formes grossières de conscience cessent temporairement et seule la conscience mentale subtile demeure active. C'est la *claire lumière du sommeil profond*. Le souffle énergétique qui supporte cette conscience agit comme la cause principale du corps de rêve qui se manifeste au moment où nous commençons à rêver. Ce corps du rêve est extrêmement mobile et n'est pas sujet à être bloqué par des obstacles physiques comme c'est le cas pour le corps physique. Lorsque nous cessons de rêver, il réintègre notre énergie subtile ainsi que notre esprit subtil. Nous nous réveillons ensuite pour retourner à nos activités physiques et mentales ordinaires.

Au cours de la *phase de réalisation* du tantra, le méditant cultive des états qui correspondent à la mort, à l'état intermédiaire et à la renaissance afin d'y mettre un terme. Ces états sont appelés le *corps fondamental de sagesse*, le *corps fondamental de félicité* et le *corps fondamental d'émanation*^a. La mort, l'état intermédiaire et la renaissance sont contrecarrés par les trois corps du sentier sous les formes respectives (1) de la *claire lumière* (2) du *corps illusoire* et (3) du *corps illusoire* inséré dans l'ancien corps physique, ce dernier pouvant ainsi

^a La *claire lumière de la mort*, l'*état intermédiaire* et la *naissance* (au sein d'un monde commun) sont trois états impurs considérés comme des voiles de trois états purs appelés respectivement le *corps fondamental de sagesse* (le *dharmakaya*), le *corps fondamental de félicité* (le *sambhogakaya*) et le *corps fondamental d'émanation* (le *nirmanakaya*).

être comparé à un coffret contenant un joyau^a. Ces états sont cultivés dans le but d'atteindre les trois corps résultants d'un être illuminé.

^a Les états contrecarrés sont les trois états impurs déjà mentionnés : la *claire lumière de la mort* (analogue à celle du sommeil profond), l'*état intermédiaire* (analogue au rêve) et la *naissance* (analogue au réveil ordinaire).

Les trois *corps du sentier* sont trois états analogues qui sont produits au cours de la démarche tantrique afin de contrecarrer les états ordinaires et rendre possible l'explicitation des états purs (et non artificiels) d'un Bouddha. Ils sont aussi appelés les *corps résultants* du sentier.

Les états ordinaires sont les éléments à contrecarrer ou à purifier. Les *corps de sentier* analogues sont les moyens de purification des états ordinaires et le mode d'accès aux trois *corps résultants*. Ces derniers sont les fruits ou les résultats du sentier tantrique.

En résumé, nous avons les correspondances suivantes :

Les trois états post-mortem :

(1) *claire lumière de la mort* (2) *état intermédiaire* (3) *nouvelle naissance*.

Les trois états de sommeil :

(1) *claire lumière du sommeil* (2) *rêve* (3) *réveil*.

Les trois corps du sentier :

(1) *claire lumière du sentier* (2) *corps illusoire* (3) *corps illusoire* inséré dans le corps physique.

Les trois corps résultants :

(1) le *corps de sagesse (dharmakaya)* (2) le *corps de félicité (sambhogakaya)* et (3) le *corps d'émanation (nirmanakaya)*.

Les trois *corps résultants* sont le *corps de sagesse (dharmakaya)* et les deux *corps formels (rupakayas)* : le *corps de félicité (sambhogakaya)* et le *corps d'émanation (nirmanakaya)*. Les corps formels peuvent être innombrables en ce sens qu'ils ne sont pas limités par un nombre fini particulier. Un Bouddha peut manifester un nombre incalculable de *corps de félicité* et de *corps d'émanations*. Les deux corps formels sont des germes de manifestation de multiples corps configurés de différentes manières.

Les différentes *claires lumières du sentier* sont générées au cours de l'entraînement dans la *phase de réalisation du tantra du yoga le plus élevé*. Elles sont des luminosités

Par l'actualisation des phases appelées (1) l'*isolement du corps et de la parole* (2) l'*isolement de l'esprit* (3) la production du *corps illusoire* et (4) la création de l'*union non parfaite*, les étapes de dissolution qui se produisent normalement à la mort prennent une autre forme et se produisent d'une manière contrôlée au sein de la méditation. Alors la *claire lumière de la mort* est remplacée par la *claire lumière d'exemple* ainsi que par la *claire lumière effective*^a. Au cours de chaque pratique, ce processus s'effectue en introduisant les souffles énergétiques au sein de la veine psychique centrale de manière à ce qu'ils y demeurent et s'y

analogues à la *claire lumière de la mort*, à la *claire lumière du sommeil* et à la *claire lumière du dharmakaya*. Elles sont analogues par la substance et différentes par le degré de conscience réflexive et de sagesse qui s'y trouve associées.

^a La *claire lumière du sentier* va se présenter sous deux principales formes : (1) la *claire lumière d'exemple* et (2) la *claire lumière effective*, appelée aussi la *claire lumière de signification*.

La principale caractéristique de la *claire lumière d'exemple* est le fait qu'elle n'est pas adéquatement saisie avec une *vue pénétrante* axée sur la sagesse non conceptuelle et non duelle de vacuité. Il y a plusieurs sous-types de *claire lumière d'exemple*, allant de la plus grossière jusqu'à la plus subtile. Un type grossier de *claire lumière d'exemple* serait une luminosité hallucinée volontairement, un peu comme celle qui est produite au cours de la *phase de génération* lorsque sont visualisées la divinité et son mandala. Cette luminosité provient de la source profonde (la *claire lumière centrale*), mais est encore caractérisée par une apparence résiduelle de dualité ainsi que par une *vue pénétrante* incomplète de la sagesse de vacuité. La *claire lumière d'exemple* la plus excellente est presque entièrement dénuée d'apparence de dualité. Il ne lui manque que la sagesse non conceptuelle de vacuité.

La caractéristique principale de la *claire lumière effective* (la *claire lumière de signification*) est qu'elle est expérimentée en synthèse non duelle avec la sagesse non conceptuelle de vacuité.

Ces deux *claires lumières* (d'*exemple* et *effective*) sont des *claires lumières de sentier* produites au cours de la *phase de réalisation* du *tantra du yoga le plus élevé*.

dissolvent. Par ce moyen, se développe la sagesse supérieure unissant, de façon inséparable, la grande félicité et la vacuité^a. Le processus se raffine graduellement jusqu'à ce que soit atteint le *corps de vérité-sagesse* d'un être illuminé^b.

Le *corps illusoire pur* et le *corps illusoire impur* sont en correspondance avec l'état intermédiaire. Lorsqu'ils se manifestent, ils interrompent notre naissance comme entité de l'état intermédiaire. Les causes de l'élaboration du *corps illusoire impur* sont (1) le souffle énergétique sur lequel s'appuie la conscience dite de *claire lumière d'exemple* et (2) cette conscience de *claire lumière d'exemple* elle-même. Le souffle énergétique est la cause principale du *corps illusoire impur* et la conscience de *claire lumière d'exemple* en est la cause coopérante. Lorsque nous émergeons de la *claire lumière d'exemple*, le *corps illusoire impur* se manifeste^c.

^a Il s'agit de la cinquième étape de la *phase de réalisation* (ou d'achèvement).

^b Ceci arrive au terme de la cinquième étape de la *phase de réalisation*.

^c Le *corps illusoire* est élaboré au départ au cours de la *phase de génération*. C'est le corps de la divinité qui a été visualisé comme s'il existait à la manière d'une hallucination volontaire. La pratique de la *phase de génération* vise à introduire dans l'esprit la prédisposition à manifester, à partir d'une conscience réduite à sa *claire lumière de base*, une forme corporelle ressemblant à la divinité, inscrite dans son mandala. Lorsque le pratiquant plonge dans le sommeil profond, il expérimente la *claire lumière du sommeil* et, de là, suit un état de rêve qui sera un déploiement du corps imaginé de la divinité au sein de son mandala. Le rêve devient ainsi une visualisation hallucinée de la divinité et du mandala. Lorsque ceci se produit d'une manière habituelle, la *phase de génération* a été réussie. La prédisposition au déploiement du corps de la divinité et de son mandala a été introduite dans l'esprit. Cependant, des souffles dotés de résidus karmiques sont encore présents dans l'esprit. La suite du processus devra permettre d'effectuer les dernières purifications. C'est l'un des objectifs de la *phase de réalisation* (ou d'achèvement).

Éventuellement, par une pratique prolongée, la *claire lumière effective* est atteinte. Lorsque nous émergeons de cette lumière, le *corps illusoire* se manifeste. Il est pur en ce sens que toutes les obstructions consistant dans les émotions perturbatrices et leurs germes ont été éliminées. Lorsque nous pénétrons à nouveau dans la *claire lumière effective*, nous atteignons l'*union non encore parfaite* de la *claire lumière* et du *corps illusoire*. La présence du *corps illusoire* au cours de l'union s'explique par le fait qu'il appartient maintenant à notre continuum^a.

Pour ce faire, le disciple doit expliciter les *claires lumières* les plus pures de son esprit et faire en sorte que la forme de la divinité se déploie à partir de ces souffles limpides d'une grande pureté.

Dès la première émergence de la forme de la divinité à partir d'une *claire lumière d'exemple*, le *corps illusoire impur* est obtenu. Les souffles du *corps illusoire* sont les mêmes que ceux de la *claire lumière d'exemple*. Ainsi, la purification de la *claire lumière d'exemple*, par sa transformation en *claire lumière de signification*, entraîne la purification du *corps illusoire impur*. Avec cette transformation, il devient le *corps illusoire pur*.

^a Le processus de production du *corps illusoire pur* suit les étapes suivantes.

- (1) L'entraînement à la génération du corps de la divinité jusqu'à ce qu'il émerge spontanément à partir de la *claire lumière du sommeil*.
- (2) L'entraînement à la production de la *claire lumière d'exemple* (au cours de la phase d'*isolation de l'esprit*)
- (3) Une fois la *claire lumière d'exemple* produite, à la sortie de cet état le corps de la divinité est produit avec les souffles appartenant à la *claire lumière d'exemple*. C'est la première production du *corps illusoire impur*.
- (4) Ensuite s'amorce la purification de la *claire lumière d'exemple* afin d'en faire une *claire lumière de signification* comportant une *sagesse non conceptuelle et non duelle de vacuité*.
- (5) Lorsque la *claire lumière de signification* est obtenue une première fois, l'émanation du *corps illusoire* à partir d'elle a pour effet d'en effectuer la purification.
- (6) Ce qui reste présent dans l'esprit est un karma d'oscillation entre l'expérience d'une *claire lumière* et une expérience de phénomènes relatifs constituée maintenant par la

Pour obtenir une meilleure compréhension du *corps illusoire*, on peut se référer à douze analogies. Une telle compréhension est extrêmement bénéfique. On considère que le simple fait de l'obtenir présuppose un grand mérite.

(1) Le *corps illusoire* est comme un fantôme créé par un magicien parce que, même s'il ressemble à un vrai corps, complet dans les moindres détails, il est le produit du souffle énergétique et de l'esprit.

(2) Comme la lune dont le reflet apparaît simultanément sur les surfaces d'innombrables étangs, un seul *corps illusoire* peut apparaître en plusieurs endroits à plusieurs personnes différentes.

(3) Il est comme l'ombre d'une personne parce qu'il n'est pas composé de chair et de sang.

(4) Il est comme un mirage parce qu'il est toujours en mouvement.

(5) Il est comme un corps du rêve en raison du fait qu'il peut se mouvoir partout indépendamment du corps physique.

(6) Bien que le *corps illusoire* et le corps ordinaire (provenant de la maturation des actions passées) appartiennent au même continuum, ils apparaissent être des entités distinctes comme la voix et son écho. Dans le cas du *corps illusoire pur*,

divinité et son mandala. La *phase d'union* a pour objectif d'identifier parfaitement la *claire lumière de signification* et la pureté du relatif dont la quintessence est le *corps illusoire pur*. Au terme du *processus d'union*, la substance du *corps illusoire pur* est identique à la *claire lumière de signification*.

Le *corps illusoire* est un principe analogue au *samadhi de la marche héroïque* (*shurangama samadhi*).

Selon le vocabulaire du véhicule du sutra, la *phase d'union* du *tantra le plus élevé* peut être décrite comme l'unité entre le *samadhi de la marche héroïque* (*shurangama samadhi*) et le *samadhi adamantin* (*vajra samadhi*).

cette dernière analogie diffère quelque peu : de même qu'un écho est séparé de la voix d'où il provient, le *corps illusoire pur* peut laisser le corps dans lequel il habite.

(7) Le *corps illusoire* apparaît avec son mandala au complet (c'est-à-dire avec son environnement et sa suite), de la même manière qu'apparaît toute une ville fantomatique de Mangeurs d'odeurs⁴.

4. Les Mangeurs d'odeurs (*dri za*) sont des êtres célestes qui ont la réputation d'être des musiciens. Ils aiment les odeurs de toutes natures et s'en alimentent. Bien qu'ils soient parfois considérés comme des dieux ou des demi-dieux, selon le maître indien Vasubandhu ce sont des êtres de l'état intermédiaire et leurs villes fantomatiques sont situées dans la région intermédiaire^a.

^a La controverse sur le *Mangeur d'odeur* (*Gandharva* en sanskrit et *Gandhabba* en pali) s'explique par le fait qu'il en existe deux types différents. Dans *Les discours reliés sur les Mangeurs d'odeurs*, le Bouddha enseigne ceci : « Moines! Quels sont les dieux qui appartiennent à l'ordre des *Mangeurs d'odeurs*? Il y a, moines, des divinités qui habitent les racines parfumées, le duramen parfumé, les essences d'arbres résineux parfumées, les écorces parfumées, les pousses parfumées, les feuilles parfumées, les fleurs parfumées, les fruits parfumés, les sèves parfumées et les effluves parfumés. » (*The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, p. 1025) Le Bouddha ajoute qu'il est possible à un être humain de s'incarner au sein de l'ordre divin des *Mangeurs d'odeurs* (*Ibid.*, p. 1025), ceci excluant qu'il s'agisse d'entités en une *phase intermédiaire*. En effet, selon la définition de l'*état intermédiaire* donnée par Vasubandhu, l'entité qui s'y trouve engagée n'est pas encore née, « n'étant pas arrivée à l'endroit où elle doit aller » (*Abhidharmakosha*, III, 10).

La deuxième définition, largement expliquée par Vasubandhu, est celle d'un esprit désincarné dans l'*état intermédiaire* en rapport karmique avec le *monde du désir*. Il est appelé *Mangeur d'odeur* en raison du fait qu'il possède, dans cet état, une forme d'aliment subtil constitué (ou supporté) par les odeurs. L'être en *état intermédiaire* mange plusieurs types d'odeurs en fonction du karma dominant (propre au *monde du désir*) activé lors de cette phase. Vasubandhu écrit : « Le Gandharva de bas rang mange une odeur mauvaise; le Gandharva de haut rang mange une bonne odeur. » (*Ibid.*, III, 14) Vasubandhu se concentre principalement sur un passage du *Grand discours sur la destruction du désir* (du *Majjhima Nikaya*, Sutta 38, pr 26) où il est enseigné que la

(8) Il est comme une illusion d'optique, car, bien qu'il soit unique, il peut apparaître comme une multitude.

manifestation de l'embryon dépend de trois facteurs : (1) l'union du père et de la mère (2) l'état de fertilité de la mère et (3) la présence du *Gandhabba*. Selon Vasubandhu, le contexte indiquerait ici que le *Mangeur d'odeurs* (*Gandhabba*) se réfère à un esprit désincarné. Le Bouddha aurait pu aussi vouloir enseigner que les dieux *Mangeurs d'odeurs* sont également impliqués dans le processus de fécondation humaine. Une tradition védique (non bouddhiste) soutient en effet que les *Gandharvas* peuvent donner ou refuser la fécondité. Ils peuvent aussi parfois, pour différentes raisons, voler des fœtus (A. Daniélou, *Mythes et dieux de l'Inde* (1992), p. 463). Il est possible que le Bouddha, dans le dernier passage mentionné du *Majjhima Nikaya*, se soit référé également aux dieux *Mangeurs d'odeurs*.

En résumé, selon la tradition bouddhiste, les divinités *Mangeurs d'odeurs* sont des esprits incarnés (et non en *états intermédiaires*) dont les lieux d'habitation sont dans une certaine relation avec des structures biologiques ou des effluves parfumés. Ce type d'habitation leur permet de se nourrir d'odeurs. Selon l'enseignement du Bouddha, ces divinités peuvent vivre très longtemps, elles sont belles et leur conscience regorge de félicité (*Les discours reliés sur les Mangeurs d'odeurs* dans *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, p. 1025).

Ensuite, les esprits désincarnés en *état intermédiaire* (avec un karma du *monde du désir*) peuvent aussi être appelés des *Mangeurs d'odeurs* puisqu'ils possèdent un aliment constitué essentiellement d'odeurs. Un esprit désincarné tend à se nourrir d'une odeur en rapport analogique avec son karma. Si, durant le processus de fécondation, les effluves agréables dominent, un esprit intermédiaire supérieur sera attiré vers la matrice. Ce sera le contraire si les effluves nauséabonds dominent.

Enfin, il est possible que des dieux *Mangeurs d'odeur* soient aussi impliqués dans le processus de fécondation ordinaire.

La tradition védique enseigne que les dieux *Mangeurs d'odeurs* possèdent des cités splendides. Les mirages vus au loin sont considérés comme des villes de *Mangeurs d'odeurs*. La tradition bouddhiste a conservé cette tradition selon laquelle une ville de *Mangeurs d'odeurs* peut apparaître dans le ciel sans qu'aucune cause physique ne soit impliquée dans le processus. Certaines vidéos récentes circulent sur la *Toile* où l'on voit apparaître dans le ciel des mirages de ville. Leur authenticité peut être contestée puisque les instruments de falsifications sont maintenant d'une grande efficacité, pour le plus grand malheur de la recherche. On se consolera en pensant que le verbe du Bouddha n'avait, quant lui, rien de « viral ».

(9) Il est comme un arc-en-ciel sans solidité et composé des cinq couleurs^a.

(10) Comme un éclair apparaissant au sein des nuages, il apparaît aussi à partir du corps physique ordinaire. Pour le *corps illusoire pur*, il apparaît à partir du *corps d'émanation*, lequel est comparable à un reliquaire contenant un joyau^b.

^a Les cinq couleurs symbolisent les cinq aspects de la *claire lumière profonde* de l'esprit. La purification achevée des cinq souffles énergétiques de la *claire lumière* permet l'obtention du *corps de sagesse (dharmakaya)* composé des cinq sagesse. Dans la mesure où les cinq sagesse sont des parties intégrantes de la *claire lumière de signification*, le *corps illusoire pur* peut être comparé à un arc-en-ciel composé de cinq couleurs. On se rappellera que la substance du *corps illusoire pur* est la *claire lumière de signification*, le *corps de sagesse (dharmakaya)* à la quintuple sagesse.

^b Selon le contexte, l'expression *corps d'émanation* pourrait tout simplement se référer au corps physique ordinaire. C'est l'un des sens possibles donnés par la tradition. Tsongkhapa écrit : « Le corps de félicité (*sambhogakaya*) ne peut être vu par tous les yeux. C'est seulement lorsqu'il est contenu dans un corps composé d'agrégats grossiers qu'il peut devenir un objet pour les yeux de chair. Alors, il est le corps d'émanation (*nirmanakaya*). » (*A Lamp to Illuminate the Five Stages* (2013), p. 133) Ici, Tsongkhapa indique que le *corps illusoire impur* ou *pur* (selon le stade d'accomplissement) est un corps de félicité (*sambhogakaya*) qui pourra être vu par certains êtres, normalement des Bodhisattvas engagés sur le *sentier de méditation* du sutra ou du tantra. Les êtres ordinaires ne pourront pas le voir. Si le *corps illusoire* est présent dans le corps physique, cela permettra aux êtres ordinaires de se mettre en relation avec le *corps illusoire* contenu en son intérieur. Le corps d'émanation auquel se réfère Tsongkhapa est le corps physique grossier au sein duquel se trouve le *corps illusoire pur*. Ce n'est pas uniquement le corps physique ni uniquement le *corps illusoire pur*. Il s'agit d'une combinaison des deux.

Il faut préciser que Tsongkhapa n'a pas affirmé qu'un corps d'émanation soit nécessairement physique ou d'une nature grossière (composé des agrégats ordinaires). Il est possible au *corps illusoire* d'émaner directement un corps grossier pouvant être vu par les êtres ordinaires. Il s'agit d'un corps d'apparition magiquement constitué qui ne nécessite pas le passage par une matrice féminine. Selon un de ses modes, il n'est qu'une forme apparente dénuée d'organes. Selon un autre mode, il peut ressembler, dans ses moindres détails, à un corps physique ordinaire. Un corps d'émanation magique peut prendre toutes les formes possibles.

(11) Il émerge de la *claire lumière du vide* comme un poisson jaillissant d'une eau claire.

(12) Dans la mesure où ses membres et ses différentes parties sont présents au complet, il est comparé au reflet de Vajradhara dans un miroir^a.

^a Voici la liste des douze analogies offerte par Geshe Lobsang Tsephel. « (1) Une personne illusoire créée par un magicien à partir d'une substance et d'un mantra d'incantation semble être une véritable personne. Il en est de même du *corps illusoire* de Vajradhara (ayant l'ensemble complet des caractéristiques) apparaissant comme une divinité réelle et qui émerge à partir du souffle et de l'esprit les plus subtils. (2) Comme le reflet de la Lune sur une surface d'eau claire, le *corps illusoire pur* ou *impur* apparaît aussi à ceux qui ont une certaine prédisposition à le voir. (3) Comme l'ombre du corps qui possède une forme, mais est dénuée de chair et d'os, le *corps illusoire* possède une forme complète sans avoir de chair ou d'os puisqu'il s'agit d'un corps de sagesse. (4) Comme un mirage qui apparaît et disparaît instantanément lorsque les conditions nécessaires sont réunies, le *corps illusoire* peut apparaître et disparaître instantanément. (5) Comme un corps de rêve, un *corps illusoire* peut quitter le corps grossier d'un yogi, s'en aller ailleurs pour accomplir différentes activités puis revenir ensuite vers le corps. (6) Comme un écho qui se fait entendre dans une cave après y avoir crié, un *corps illusoire* existe séparément de l'ancien corps physique, lequel se développa à partir de la fructification d'actions antérieures, bien que les deux corps appartiennent au même continuum. (7) Comme une ville de *Mangeurs d'odeurs* (*Gandharvas*) qui se manifeste en raison de la puissance des actions karmiques, le *corps illusoire* et son mandala de résidence sont accomplis miraculeusement. (8) Comme une hallucination de deux Lunes produite par une perception sensorielle défectueuse, le *corps illusoire* peut apparaître comme une multitude de divinités. (9) Comme un arc-en-ciel, le *corps illusoire* possède plusieurs couleurs. (10) Comme un éclair sortant des nuages, un *corps illusoire* se manifeste à l'intérieur du vieux corps, condensé par la fructification de l'action karmique. (Ceci reflète bien le fait de l'émergence interne du *corps illusoire*. Si on considère l'émergence externe, un *corps illusoire* émerge initialement extérieurement, mais retourne au vieux corps par la suite.) (11) Comme des bulles qui se produisent dans l'eau, le *corps illusoire impur* se manifeste à partir d'une agitation des souffles subtils de la *claire lumière d'exemple* de la phase finale d'*isolation de l'esprit* et le *corps illusoire pur* se manifeste à partir d'une agitation des souffles subtils de la *claire lumière de signification* de la quatrième étape. (12) Comme l'image dans un miroir, le *corps illusoire* possède une forme complète. » (*Paths and Grounds of Guhyasamaja According to Arya Nagarjuna* (1995), pp. 73, 74) La liste des analogies données par Geshe Lobsang Tsephel correspond à celle offerte par Tsongkhapa (*A Lamp to*

Parmi toutes ces analogies, celle du corps en rêve peut être considérée comme la plus fidèle. La *claire lumière* est comparable au sommeil. La réintroduction du *corps illusoire* dans le corps ordinaire est comparable à au retour du corps onirique dans le corps ordinaire. Le retour des *corps illusoires pur* ou *impur* dans le corps ordinaire – lequel agit comme un précieux reliquaire de joyau – a pour effet de contrecarrer la naissance ordinaire. L'ancien corps, celui qui peut être perçu

Illuminate the Five Stages (2013), p. 399) Geshe Sonam Rinchen remplace l'image de la bulle (la 11^e) par celle d'un poisson sortant de l'eau. Les significations sont analogues.

Le *corps illusoire* (*pur* ou *impur*) n'est pas un enseignement spécifiquement tantrique puisque le Bouddha en a parlé au cours du premier cycle d'enseignement. La pratique de sa création appartient au premier tour de roue. Dans *Le grand discours adressé à Sakuludayin* (*Majjhima Nikaya, Sutta 77*), le Bouddha s'exprime ainsi : « De plus, Udayin, j'ai révélé à mes disciples la voie qui permet de créer, à partir de ce corps, un autre corps, possédant une forme avec tous ses membres, élaboré à partir de l'esprit et ne manquant d'aucune faculté. [...] Comme un homme qui retirerait un serpent d'un marécage disant « Ceci est le serpent, ceci est le marécage; le serpent est un objet et le marécage en est un autre; c'est du marécage qu'est sorti le serpent », de même, j'ai révélé à mes disciples la voie qui permet de créer, à partir de ce corps, un autre corps, possédant une forme avec tous ses membres, élaboré à partir de l'esprit et ne manquant d'aucune faculté. Ainsi, plusieurs de mes disciples se sont établis en cette réalisation, ayant atteint la culmination et la perfection de la connaissance directe. » (*The Middle Length Discourses of the Buddha* (1995), p. 643, tr. Bikkhu Bodhi)

Dans *Les discours reliés sur les bases des pouvoirs miraculeux* (*Iddhipada-samyutta*), le Bouddha a révélé à Ananda que son *corps illusoire* (élaboré à partir de l'esprit) pouvait se déplacer jusqu'à l'univers de Brahma dans le *monde de la forme* (*The Connected Discourses of the Buddha* (2000), p. 1741, tr. Bikkhu Bodhi). Il ajoute qu'il pouvait aussi le faire avec le corps physique composé des quatre éléments. « Je me rappelle, Ananda, être allé dans le monde de Brahma par une puissance spirituelle avec ce corps composé des quatre grands éléments. » (*Ibid.*) Le Bouddha laissait sous-entendre qu'il pouvait se déplacer dans tous les plans du *monde du désir* et du *monde de la forme* avec deux corps : (1) le *corps illusoire pur* (le *corps d'arc-en-ciel*) et (2) le *corps de chair entièrement purifié*. Les deux corps ne sont pas identiques puisqu'il pouvait les dissocier. Le *corps de chair entièrement purifié* peut être considéré comme un *corps d'émanation pur* construit sur le modèle d'un corps humain.

par tous, poursuit les pratiques destinées à avancer sur les sentiers supérieurs et celles utiles pour le bien des autres comme, par exemple, la transmission d'enseignements.

(63) Avec le plein octroi de l'initiation du précepteur, par un enseignant satisfait de ton comportement, tu es purifié de tous les méfaits et préparé à obtenir toutes les puissantes réalisations.

Dans le contexte du *tantra du yoga* et du *tantra du yoga le plus élevé*, l'initiation du vase commence par l'initiation de la guirlande de fleurs. Tous les êtres vivants ont le potentiel d'illumination. Cette initiation détermine la nature de notre potentiel particulier en révélant la lignée de l'Être victorieux⁵ avec lequel nous avons une certaine affinité.

5. Les chefs des cinq familles de Victorieux (*rgyal ba rigs lnga*) sont Vairocana (*rNam par snang mdzad*), Ratnasambhava (*Rin chen 'byung gnas*), Amitabha (*'Od dpag med*), Amoghasiddhi (*Don yod gru bpa*) et Akshobhya (*Mi bskyod pa*). Selon le *Tantra Guhyasamaja* (P 81, vol. 35), ils incarnent les agrégats purifiés de la forme, du sentiment, de la discrimination, des facteurs de composition et de la conscience respectivement. Leurs symboles sont respectivement la roue, un joyau, un lotus, une épée et un vajra. Ils émanent de Vajradhara (*rDo rje 'chang*), la forme sous laquelle un être illuminé enseigne le tantra^a.

^a Nous avons déjà abordé, en quelques notes antérieures, la classification des phénomènes de l'esprit en cinq grandes catégories appelées *agrégats*. Il existe une relation profonde entre les cinq agrégats, les cinq éléments et les cinq sagesse d'un corps de sagesse (*dharmakaya*) d'un Bouddha. Les remarques suivantes donneront une indication des correspondances.

Cette initiation donne une indication précieuse à notre enseignant sur la façon la plus appropriée de s'occuper de nous. Ensuite viennent les cinq initiations associées aux cinq *Êtres victorieux*.

L'*initiation de l'eau* est associée à Akshobhya. Il incarne la purification de l'élément de l'eau, l'un de nos constituants physiques. Elle nous prépare à éliminer les conceptions de

La purification complète de l'agrégat de la conscience et de l'élément de l'eau permet d'accéder à la *sagesse en miroir*, l'omniscience contemplative d'un Bouddha.

La purification complète de l'agrégat du sentiment et de l'élément de la terre permet d'accéder à la *sagesse de l'égalité*, la vue de l'égalité profonde de tous les phénomènes et la stabilité de la *concentration parfaite*, ouverte sur tous les phénomènes.

La purification complète de l'agrégat de la discrimination et de l'élément feu permet d'accéder à la *sagesse de la discrimination*, la capacité à utiliser le verbe de discrimination afin de manifester la compassion, principalement par la transmission d'enseignements adaptés aux infinies dispositions des êtres sensibles.

La purification complète de l'agrégat des facteurs de composition et de l'élément air permet d'accéder à la *sagesse tout accomplissant*, la capacité de contrôler la phénoménalité relative sans résistance.

La purification complète de l'agrégat de la forme et de l'élément de l'espace permet d'accéder à la *sagesse de la vacuité* d'un Bouddha, son *corps de nature* toujours établi dans une contemplation non duelle et non conceptuelle de la vacuité.

Les Bouddhas ont tous un *corps de sagesse (dharmakaya)* comportant les mêmes cinq sagesse fondamentales. Il n'y a pas de différence à ce point de vue. Cependant, le Champ d'éveil a désigné cinq Bouddhas qui ont chacun un rôle attaché à la transmission des initiations d'une sagesse particulière parmi les êtres sensibles engagés dans le cycle d'incarnations.

L'*Imperturbable (Akshobhya)* : la *sagesse en miroir*.

Le *Né du Joyau (Ratnasambhava)* : la *sagesse de l'égalité*.

La *Lumière illimitée (Amitabha)* : la *sagesse de discrimination*.

L'*Accomplissement parfait (Amoghasiddhi)* : la *sagesse tout accomplissant*.

Le *Solaire (Vairocana)* : la *sagesse du vide*.

l'existence vraie et les taches qui voilent notre tempérament particulier.

Puis *l'initiation de la couronne* est donnée. Elle est associée à Ratnasambhava qui incarne la purification de l'élément terre. Elle introduit le potentiel de devenir un Victorieux de la lignée à laquelle nous appartenons. Elle crée les prédispositions à obtenir la protubérance crânienne d'un Bouddha et à être couronné par l'*Éveillé* à la tête de cette lignée. L'initiation qui l'accompagne, celle de *l'écharpe de soie*, nous prépare à déraciner complètement les émotions perturbatrices hostiles.

L'initiation du vajra introduit les prédispositions à accomplir la sagesse d'un Bouddha consistant en l'union inséparable de félicité et de vacuité. Elle est associée à Amitabha dont la grande félicité illuminée émerge du désir. Il représente le désir purifié.

L'initiation de la cloche nous prédispose à accomplir la parole d'une Bouddha de laquelle proviennent les quatre-vingt-quatre mille sortes d'enseignement. Puisque l'activité suprême des Bouddhas consiste à transmettre par la parole des enseignements, cette initiation est associée à Amoghasidhi, l'incarnation de l'activité illuminée.

Ensuite vient *l'initiation du nom* qui établit la cause de la réalisation du nom d'un être illuminé. Puisque le nom est fait de son et appartient à la forme, cette initiation est associée à Vairocana, l'incarnation de l'agrégat purifié de la forme^a.

^a Ruth Sonam a donné la liste habituelle des symboles des cinq familles de Bouddha.

Akshobhya : vajra
Ratnasambhava : joyau
Amitabha : lotus

Amoghasiddhi : épée (ou vajra croisé)

Vairocana : roue à huit faisceaux

Dans le cadre de l'*initiation du vase*, les symboles sont modifiés de la manière suivante. Le vajra d'Akshobhya est remplacé par l'eau (l'élément de la famille). Le joyau de Ratnasambhava est remplacé par la couronne ou le diadème. Le lotus d'Amitabha est remplacé par le vajra, bien que le symbole le plus approprié ait été la cloche. L'épée d'Amoghasiddhi est remplacée par la cloche. Enfin, la roue de Vairocana est remplacée par le symbole du nom.

Dans son sens le plus simple et le plus juste, l'*initiation du vase* consiste à transmettre une habilitation à la réalisation des cinq sagesse constituant le *corps de vérité-sagesse* d'un Bouddha (son *dharmakaya*). Pour cette raison, les cinq *initiations du vase* sont appelées les habilitations aux cinq connaissances (cf. Ngawang Palden, *The Illumination of the Texts of Tantra* (2007), p. 4) Lwa-ba-pa écrit que « les cinq initiations – ayant les natures des cinq Ainsi-allés (*Tathagatas*) – sont aussi appelées les cinq initiations de sagesse (*vidya abhisheka*) en raison du fait qu'elles accomplissent les cinq connaissances de sagesse (*vidyajnana*), lesquelles sont les transmutations des cinq formes d'ignorance (*avidya*) et aussi à cause du fait que ces initiations sont conférées par les cinq déesses de sagesse (*vidya-devi*) qui sont les parèdres des cinq Bouddhas. » (F. D. Lessing et A. Waynan, *Introduction to the Buddhist Tantric Systems* (1983, 1968), p. 314) L'explication de Panchen Sonam Dragpa apporte une corroboration à cette perspective (*Overview of Buddhist Tantra* (1996), p. 78).

L'habilitation du vase opère principalement par une purification préliminaire des cinq principales formes d'ignorance associées aux cinq éléments et aux cinq agrégats. Selon cette doctrine assez généralement acceptée, les cinq *initiations du vase* ont les propriétés suivantes. L'*initiation de l'eau* – associée à Akshobhya (vajra) – purifie le voile de la connaissance fausse (limitée et duelle), l'émotion de la colère et l'élément eau. Elle conduit à la *sagesse en miroir*. L'*initiation de la couronne* – associée à Ratnasambhava (joyau) – purifie du voile du corps limité, l'émotion d'infatuation et l'élément terre. Elle conduit à la *sagesse de l'égalité*. L'*initiation du vajra* – associée à Amitabha (lotus) – purifie le voile des discriminations fictives, l'émotion du désir et l'élément feu. Elle conduit à la *sagesse du discernement*. L'*initiation de la cloche* – associée à Amoghasiddhi (vajra croisé) – purifie l'absence d'habileté de contrôle, l'émotion de jalousie et l'élément air. Elle conduit à la *sagesse tout accomplissant*. L'*initiation du nom* – associée à Vairocana (roue) – purifie l'impression d'existence inhérente (*l'existence vraie*), l'émotion d'indifférence et l'élément de l'espace. Elle conduit à la *sagesse de la vacuité*, la contemplation non duelle de la vacuité.

Les explications offertes par Geshe Sonam Rinchen résument la glose d'Abhagakara sur laquelle s'appuient les traditions Gelug et Kagyu. (Voir F. D. Lessing et A. Wayman, *Introduction to the Buddhist Tantric Systems* (1983, 1968), p. 315; et Jamgön Kontgrul

Il existe une série de rituels individuels associée à chaque Victorieux qui octroie la permission de tourner la roue des enseignements propre à sa lignée. Ces rites sont exécutés avant ou même après l'*initiation du précepteur*. Dans chaque cas, les étudiants se visualisent sous la forme du Victorieux et imaginent qu'ils reçoivent l'instrument symbolique spécifique que le Victorieux tient.

L'*initiation du précepteur* nous confère le potentiel de s'occuper de nos propres disciples. Nous nous imaginons en tant que Vajradhara blanc, assis sur un trône supporté par des lions^a. Le trône est situé à la porte se trouvant à l'est du

Lodrö Taye, *The Treasury of Knowledge : Systems of Buddhist Tantra* (2005), p. 227)
Ces explications sont des résumés approximatifs des cinq sagesse ineffables des Bouddhas. Les emblèmes associés aux cinq *initiations du vase* auraient pu être les mêmes que ceux des cinq Bouddhas.

^a Le *Détenteur du diamant* (Vajradhara) est considéré comme un *corps de félicité* (*sambhogakaya*) de Vairocana, le *corps de sagesse* du Bouddha historique Shakyamuni. Vajradhara est la forme de *corps illusoire pur* que prend le Bouddha lorsqu'il transmet des enseignements tantriques aux Bodhisattvas. En se visualisant comme Vajradhara, le disciple acquiert une prédisposition à transmettre correctement les enseignements tantriques. C'est le sens de l'*initiation du précepteur de vajra*.

La stance 63 pourrait être interprétée d'une manière légèrement différente.

Atisha considérait – contrairement à la position de Tsongkhapa – que les *tantras du yoga le plus élevé* (*anuttara tantra yoga*), appelés *tantras mères* (ou *tantras de yoginis*), sont supérieurs aux *tantras pères* comme celui de *L'assemblée secrète* (*Guhyasamaja tantra*). Pour cette raison, il est vraisemblable que l'*initiation du maître de vajra* à laquelle il est fait référence dans la stance 63 soit la première des quatre initiations selon la terminologie utilisée par le *Tantra de Hevajra*, un *tantra mère* supérieur selon Atisha. Selon le *Tantra de Hevajra* (II-10), les quatre initiations « sont, dans l'ordre, l'initiation du maître, l'initiation secrète, l'initiation de la sagesse et l'initiation quatrième. » (G. W. Farrow et I. Menon, *The Concealed Essence of the Hevajra Tantra* (1992), p. 183) Dharmakirti offre la glose suivante : « La première initiation est appelée l'initiation du maître ou celle du vase. Elle est considérée être un baptême en raison du fait que les impuretés sont nettoyées. Elle est appelée une consécration de vase parce qu'elle se caractérise par l'utilisation d'un vase. Elle est dite celle du maître parce qu'elle éloigne

mandala. Pour le déroulement de cette initiation, nous recevons au préalable trois objets symboliques qui désignent nos engagements qu'il importera de préserver. Ils sont associés au corps, au verbe et à l'esprit illuminés. Le premier objet symbolique est le vajra qui représente la promesse spirituelle de toujours maintenir la sagesse, la félicité et la vacuité. C'est le vajra de sens définitif^a. Le second est la cloche qui représente la promesse verbale. Le son de la cloche nous rappelle de ne jamais être séparés de la compréhension de la vacuité. Tout ce qui est enseigné par un être illuminé a pour but de nous conduire vers cela^b. Le troisième est l'épouse symbolisant la promesse physique. Elle est représentée avec le geste d'embrasser. Ce symbole nous rappelle de ne jamais cesser de nous imaginer comme la divinité accompagnée de sa

du mal et des intentions malsaines. Elle est aussi appelée l'initiation de la connaissance parce qu'elle élimine l'ignorance et conduit à une prise de conscience des cinq sagesse. » (*Netravibhanga* dans D. L. Snellgrove, *The Hevajra Tantra; A critical Study* (1980, 1959), p. 95) L'*initiation du maître* ou du précepteur à laquelle se réfère Atisha dans la stance 63 pourrait fort bien être l'*initiation du vase* selon la tradition Gelug. Atisha affirmerait que le disciple doit s'efforcer de recevoir l'*initiation du vase*, la base indispensable de toute la démarche tantrique, et non celle de l'*initiation du précepteur de vajra* au sens où elle est présentée par la tradition Gelug, soit une initiation autorisant à transmettre des enseignements tantriques à des disciples. À la stance 67, Atisha parle d'une *initiation de maître* pouvant être interprétée, sans ambiguïté, comme une *initiation de précepteur de vajra*.

^a Dans ce contexte initiatique, le vajra représente (1) l'esprit illuminé soit la *claire lumière de signification* et (2) la promesse de méditer et de suivre le sentier tantrique jusqu'à pleine actualisation de cette *lumière vide* de l'esprit profond.

^b Dans ce contexte, la cloche représente (1) le verbe illuminé soit la capacité de transmettre les enseignements portant sur la sagesse de vacuité et les méthodes du sentier et (2) la promesse d'acquérir les habiletés qui nous permettent de transmettre ces enseignements d'une manière qui soit la plus efficace possible.

parèdre. Ce symbole diffère selon qu'il fait partie de l'*initiation du précepteur du tantra du yoga le plus élevé* ou de l'*initiation du précepteur* conférée au cours d'une habilitation dans le *tantra du yoga*^a.

Ayant fait ces trois promesses, nous sommes ensuite intronisés et investis de l'autorité sur le royaume des enseignements avec la réception de quatre insignes. En tant que Vajradhara embrassant son épouse, nous expérimentons la sagesse unissant la félicité et la vacuité. Ceci est l'*initiation du précepteur* en tant que telle. Elle est suivie de la permission d'enseigner. On nous transmet alors une *roue* qui nous inspire à le faire, une *conque* à souffler qui signifie la capacité à discourir ainsi qu'un *texte de tantra* que nous tenons tout en faisant un geste manuel symbolisant l'offrande d'enseignement. Ce geste indique que nous saurons inspirer nos étudiants à pratiquer. Nous recevons ensuite une *cloche* que nous faisons sonner de la main gauche. Cela symbolise la proclamation des enseignements, plus particulièrement l'enseignement de la vacuité.

Nous recevons alors un *onguent oculaire* afin de guérir la cataracte de notre ignorance et ouvrir l'œil de notre intelligence à l'image mentale de la vacuité. Puis nous

^a La *parèdre* symbolise trois aspects du *tantra du yoga le plus élevé* : (1) la stabilisation et l'accroissement de la force génératrice au sein de la veine subtile centrale, permettant la stabilisation du feu interne, la pleine ouverture du nœud cardiaque et l'accès à la *claire lumière de signification* (2) la félicité et le sentiment de plénitude en tant que caractéristiques concomitantes de la *claire lumière profonde de l'esprit* et (3) la capacité à donner naissance à d'autres *corps illusoires* chez les êtres humains. En raison de l'initiation du *précepteur de vajra*, le disciple devient comme un *corps illusoire pur* apte à avoir une progéniture. Il est un père qui permet à d'autres *corps illusoires* d'être créés au sein de différents corps physiques humains.

recevons une *flèche* qui signifie la capacité de la *vue pénétrante* à saisir directement la réalité. On nous donne ensuite un *miroir* symbolisant l'apparence illusoire de toutes les manifestations de félicité et de vacuité après les établissements méditatifs sur la vacuité^a. À cela suit l'*initiation du mantra* nous permettant d'accomplir les quatre sortes d'activité ainsi que le *mantra ultime*, c'est-à-dire la sagesse unifiant la félicité et la vacuité.

Prenant un vajra, nous le tenons au niveau du cœur, nous rappelant que, si nous souhaitons obtenir les puissants accomplissements supérieurs, nous ne devons jamais abandonner la conduite consistant à préserver le vajra ultime, c'est-à-dire les cinq sortes de sagesse illuminées sous la forme d'une unité non différenciable de félicité et de vacuité. Pour nous donner confiance, on nous dit que nous avons la capacité

^a La phrase peut s'interpréter de la manière suivante. Dans les premières phases de méditation sur la vacuité, le disciple n'arrive pas à effectuer une fusion entre le phénomène ordinaire (le relatif) et sa vacuité (l'absolu). Les deux aspects semblent être séparés ou mutuellement exclusifs. Ce n'est que sur les niveaux supérieurs du sentier de méditation que les phénomènes apparaissent réellement comme un déploiement simultané de vacuité et de *claire lumière profonde* de l'esprit. Les phénomènes deviennent concrètement, de manière évidente, des déploiements de *claire lumière de signification*. Avant que cela ne se produise, le pratiquant doit néanmoins toujours se rappeler que les phénomènes ordinaires sont analogues à des illusions sans existence inhérente, pouvant être comparés à des images dans un miroir, dénuées de toute substantialité propre. Le miroir symbolise ainsi l'absence d'*existence vraie* des phénomènes ainsi que l'obligation tantrique de les concevoir sous l'éclairage de la méditation sur la vacuité. Le miroir rappelle au pratiquant qu'il lui sera possible éventuellement de dissoudre l'apparence de dualité des phénomènes ordinaires et de leur substituer leur être véritable en tant que déploiement non duel de la *claire lumière de signification* de son esprit.

de comprendre la vacuité des trois royaumes^a. Une prédiction est faite concernant notre propre illumination. Pour nous protéger du découragement et des peurs, nous apprenons que l'illumination est possible alors même que nous goûtons aux cinq objets des sens. Ceci conclut l'*initiation du vase* qui purifie toutes les taches physiques, nous habilite à pratiquer la *phase de génération* et implante dans notre continuum les prédispositions à atteindre le corps d'émanation d'un être illuminé. Elle est donnée en utilisant un mandala fait de poudres colorées ou peint sur une toile.

Lorsqu'un enseignant spirituel – avec lequel nous avons établi une bonne relation – nous a transmis l'*initiation du précepteur*, nous pouvons, au moyen d'une pratique intensive au cours de la *phase de génération* et de la *phase d'achèvement*, nous débarrasser des attitudes et émotions perturbatrices ainsi que leurs empreintes. Par là, nous mettons un terme à toutes les formes, subtiles et grossières, de la souffrance. Nous obtenons ainsi l'accomplissement puissant, suprême et extraordinaire, de l'illumination, au sein de cette vie même^b.

^a Les trois royaumes sont *le monde du désir*, *le monde de la forme* et *le monde sans forme*. La vacuité des phénomènes inclus dans ces mondes est rigoureusement la même. Tous les phénomènes des trois mondes s'ancrent dans la même vacuité.

^b Rappelons quelques notions.

Les cinq *initiations du vase* (en lien avec les cinq familles de Bouddha) ont pour objectif de mettre en suspend les plus lourdes impuretés du continuum mental faisant obstacle à une compréhension des cinq sagesse : (1) la *sagesse du miroir* (en lien avec Akshobhya) (2) la *sagesse de l'égalité* (en lien avec Ratnasambhava) (3) la *sagesse de discernement* ou de la parole de compassions (en lien avec Amitabha) (4) la *sagesse tout accomplissant* (en lien avec Amoghasiddhi) et (5) la *sagesse de la vacuité* (en lien avec Vairocana). Le parfait accomplissement de ces cinq sagesse est la pleine révélation du *corps de sagesse-vérité (dharmakaya)*. Ces *initiations du vase* introduisent dans l'esprit

la virtualité d'une réalisation du *dharmakaya*. La plupart des traditions soutiennent que ces initiations ne sont pas suffisantes pour la réalisation des deux *corps formels*, le *corps de félicité* et le *corps d'émanation*. Cependant, un Bodhisattva qui a pu s'élever jusqu'aux terres supérieures du *sentier de méditation* ne manquera pas de rencontrer des *corps de félicités* de Bouddha qui lui transmettront les enseignements et les habilitations ultimes lui permettant d'obtenir un éveil final et complet.

Les *initiations du vase* sont présentes pour les quatre ensembles de tantras. Les trois autres initiations (*secrète, sagesse et nom*) sont nécessaires pour actualiser, le plus rapidement possible, les trois corps, pleinement développés, d'un Bouddha : le *corps de sagesse* (*dharmakaya*), le *corps de félicité* (*corps illusoire pur* ou *sambhogakaya*) et le *corps d'émanation* (*nirmanakaya*).

Au sujet de ces quatre habilitations (*vase, secrète, sagesse et mot*) Panchen Sonam Dragpa (1478-1554) écrit : « Les bienfaits de la réception de ces quatre habilitations d'une manière très pure sont que, pour le disciple suprême, il atteindra l'état de Bouddha au cours de sa vie même, pour le disciple de capacité moyenne, il atteindra l'illumination dans l'état intermédiaire ou après sept vies au plus, et pour le disciple aux capacités inférieures, il obtiendra le résultat suprême après seize vies au plus. » (*Overview of Buddhist Tantra* (1996), p. 81).

Selon Panchen Sonam Dragpa, l'initiation du *précepteur du vajra* est l'une des initiations *non communes* que le disciple peut prendre après en avoir exprimé le désir auprès de son maître. Elle n'appartient pas aux *initiations communes* ou ordinaires. Cette initiation devrait normalement être donnée lorsque le disciple a fait la preuve qu'il maîtrise l'enseignement tantrique et possède une base d'expérience qui lui permet d'en parler intelligemment. Au sujet du *précepteur de vajra* pouvant conférer l'initiation, Khedrup Je (1385-1438) – un disciple de Tsongkhapa (1357-1419) – cite l'enseignement d'Ashvagoshā tiré des *Cinquante stances sur l'hommage au maître* : « Il possède la totalité des caractéristiques des dix catégories internes et externes d'érudition dans les écritures de commentaires (*shastras*), les discours, les mantras, les tantras et autres textes pertinents. Il est aussi victorieux des transgressions de base. » (*Introduction to the Buddhist Tantric Systems* (1983, 1968), pp. 273 et 275, tr. de F. D. Lessing et A. Wayman) Si ces conditions sont réunies chez le candidat, l'initiation de *précepteur de vajra* pourrait lui être donnée.

L'*initiation secrète* permet l'obtention du *corps illusoire*. Elle est une condition de possibilité de l'obtention du *corps de félicité* ultime d'un Bouddha. L'*initiation de la sagesse* permet l'explicitation de la *claire lumière d'exemple* et de la *claire lumière de signification*. Cette dernière clarté est une version approchée du *corps de sagesse-vérité* d'un Bouddha, doté des cinq sagesse complètement accomplies. Enfin, l'*initiation du nom* permet au pratiquant d'effectuer l'union entre le *corps illusoire impur* et la *claire lumière de signification* afin d'obtenir le *corps illusoire pur* au sein duquel se trouve le

corps de sagesse-vérité (dharmakaya). Les corps d'émanation proviennent du corps illusoire pur.

Selon une perspective complémentaire, l'*initiation secrète* permet la réalisation des quatre premières étapes du sentier d'achèvement du *tantra de yoga le plus élevé* : *isolation du corps, isolation de la parole, isolation de l'esprit et corps illusoire. L'initiation de la sagesse* permet la réalisation de la cinquième phase appelée la *claire lumière*. Enfin, l'*initiation du nom* permet la réalisation de la sixième phase appelée l'*union* (du *corps illusoire* et de la *claire lumière*). Ici, nous adoptons une segmentation des six phases, l'étape d'isolement ayant été divisée en trois.

Voici ce qu'enseigne Panchen Sonam Dragpa : « Avant que le disciple puisse recevoir la quatrième initiation du nom (lui permettant d'être un candidat préparé adéquatement pour la pratique de l'union), il est nécessaire qu'il reçoive l'initiation de la sagesse qui le prépare correctement à la pratique de la claire lumière. C'est en raison du fait que le disciple doit déjà être arrivé à la quatrième étape de la claire lumière de signification avant de pouvoir avancer vers la phase d'union. De plus, avant que le disciple puisse recevoir l'initiation de la sagesse, il est nécessaire qu'il soit préparé correctement par la pratique du corps illusoire avec ses trois types d'isolation. C'est parce que l'on doit atteindre les trois isolations du corps illusoire avant de pouvoir pratiquer les quatre étapes de la claire lumière de signification. De plus, avant que le disciple reçoive l'initiation secrète, il doit avoir reçu l'initiation du vase qui le prépare à accomplir les méditations grossières et subtiles de la phase de génération. C'est parce que, avant de pouvoir réaliser le corps illusoire avec ses trois isolations, on doit avoir été en mesure de réaliser les phases grossières et subtiles de l'étape de la génération. » (*Overview of Buddhist Tantra* (1996), p. 70)

Jamgön Kontgrul Lodrö Taye, un représentant de la tradition Kagyu, résume ainsi la signification des quatre initiations du *tantra du yoga le plus élevé*. « Le fait de recevoir l'initiation du vase nous permet de pratiquer la phase de génération au moyen des trois contemplations et de leurs formes particulières. À la suite de quoi, il faut développer le corps illusoire associé à la vérité relative. À cette fin, on doit recevoir l'initiation secrète, laquelle a pour fonction d'enlever les taches du verbe et d'introduire une virtualité de verbe d'*Éveillé* indestructible. En recevant l'initiation secrète, on devient apte à cultiver la phase de réalisation comportant la récitation adamantine, les autres formes de yoga portant sur les souffles subtils ainsi que l'autobénédictio. Ensuite, le pratiquant doit s'entraîner à la claire lumière du vide. À cette fin, il doit recevoir l'initiation de la sagesse de conscience parfaite, laquelle a la fonction d'enlever les taches de l'esprit et d'introduire une virtualité de réalisation de l'esprit éveillé indestructible. En recevant la troisième initiation, le pratiquant devient apte à cultiver la phase de réalisation consistant à produire la claire lumière ultime dénuée de la dualité entre un sujet et un objet. Enfin, le pratiquant s'entraîne à l'union des deux vérités : le corps illusoire (associé à la vérité conventionnelle) et la clarté lumineuse qui a fusionné

Si nous ne sommes pas en mesure de l'obtenir, nous pouvons néanmoins accomplir ce qu'il est convenu d'appeler les accomplissements puissants ordinaires, en conformité avec nos capacités et prédispositions. En recevant l'initiation, en pratiquant la *phase de génération*, en faisant les retraits requises et les autres rituels, il est possible d'accomplir les réalisations moindres comme sont les actes de pacification, les actes d'accroissement, les actes de puissance et les actes courroucés. Le niveau immédiatement supérieur consiste à accomplir la *pilule* et les sept autres prouesses, en s'appuyant sur ces quatre activités^a.

Les pratiquants tantriques de la plus haute habileté atteignent le *corps illusoire* en pratiquant la *phase de génération* et la *phase d'achèvement*. L'illumination est certaine au cours de la vie où le *corps illusoire* est atteint. Les pratiquants de capacité intermédiaire réalisent, à la toute fin de leur vie, les phases d'*isolation physique*, d'*isolation verbale* et d'*isolation mentale*. En raison de leur grande familiarisation avec la pratique, ils sont capables d'utiliser la *claire lumière de*

à la réalité essentielle (associée à la vérité ultime). À cette fin, le pratiquant doit recevoir la quatrième initiation [celle du mot] ayant pour fonction d'éliminer les traces karmiques qui sont les taches du corps, du verbe et de l'esprit, puis d'introduire la virtualité de réaliser la dimension intrinsèque de l'éveil, laquelle est l'indivisibilité des trois dimensions indestructibles [corps, verbe et esprit]. En obtenant cette initiation, le pratiquant devient apte à pratiquer cette dernière étape de la phase de réalisation appelée l'union des deux vérités [l'union sans dualité de la *claire lumière de signification* et du *corps illusoire*, lequel devient le *corps illusoire pur*, le *corps de félicité*]. » (*The Treasury of Knowledge: Systems of Buddhist Tantra* (2005), pp. 234, 235. Les précisions entre crochets [] sont de moi. Les parenthèses () appartiennent au texte.)

^a La maîtrise de la *pilule* de longévité peut être considérée comme un équivalent de l'obtention de la *pierre philosophale* dans la tradition alchimique occidentale.

la mort, la dernière étape du processus de la mort, la transformer en la *claire lumière du sentier* et, par son moyen, soutenir une perception directe de la vacuité. Ils traversent les phases restantes en atteignant l'illumination dans l'état intermédiaire. Ils s'introduisent dans cet état en se manifestant sous la forme d'un *corps illusoire*.

Les pratiquants de moindre capacité reconnaissent la *claire lumière de la mort* en raison de leur connaissance du processus de la mort et d'une pratique similaire qu'ils ont pratiqué en méditation. Bien qu'ils ne soient pas capables d'avoir une perception directe de la vacuité, ils peuvent néanmoins méditer sur elle et imaginer que cette représentation de vacuité est le corps de vérité-sagesse de l'illumination. Puisqu'ils sont en mesure de maintenir la conscience lorsqu'ils pénètrent dans l'état intermédiaire, ils imaginent manifester un *corps illusoire* qui correspond au *corps de félicité* d'un être illuminé. Ils sont conscients lorsque la fécondation s'effectue^a. Ils imaginent alors qu'ils prennent un corps d'émanation d'un être illuminé^b. En raison du fait qu'ils se sont déjà familiarisés avec la pratique tantrique dans leurs vies antérieures, ils rétablissent avec elle des liens étroits au cours de leur nouvelle naissance. Ils rencontrent un enseignant spirituel, reçoivent à nouveau les initiations, poursuivent la pratique et atteindront l'illumination après plusieurs vies.

^a Ces individus ne perdent pas connaissance lorsqu'ils entrent dans une matrice féminine pour s'incarner. Au moment de s'approprier l'ovule fécondé, ils demeurent conscients.

^b Tout en prenant contact avec l'ovule fécondé, ils émanent un corps mental subtil d'être illuminé, habituellement configuré selon la divinité adoptée au cours de la *phase de génération* tantrique, pratiquée dans la vie antérieure.

Ceci n'est qu'une brève esquisse qui présente les aspects les plus saillants du tantra. Elle ne traite en aucune manière des pratiques qui permettent de progresser effectivement sur le sentier du tantra.

La plupart d'entre nous aiment recevoir des initiations. Est-ce que c'est en raison des bénédictions et du sentiment d'exaltation qu'elles nous donnent? Quel est le véritable but? Si nous souhaitons obtenir des accomplissements puissants, nous devons suivre la voie tantrique. Pour cela, nous devons avoir une autorisation. Notre continuum mental doit être préparé de manière adéquate et être réceptif. En participant pleinement à une initiation, nous recevons cette permission et devenons réceptifs. Le tantra est la dimension la plus élevée de la pratique du *Grand véhicule* (*Mahayana*). Son but ultime est l'obtention des corps formels qu'un être illuminé manifeste pour le bien des autres. Avant d'entreprendre la voie tantrique, nous devons incarner certaines qualités qui sont acquises par l'étude et par la mise en œuvre des pratiques normalement adoptées par ceux qui ont des habiletés moindres, intermédiaires et grandes.

Même si nous ne pouvons obtenir de profondes réalisations, il est important d'avoir une bonne compréhension de tout le sentier enseigné par le Bouddha et de suivre ce qui est expliqué dans de grandes œuvres comme, par exemple, la *Lampe*. Au moins, sommes-nous alors certains d'être sur une voie qui conduit quelque part! Si nous nous limitons à certains aspects périphériques de la pratique, nous ne serons jamais en mesure d'en avoir une vue d'ensemble. C'est comme si l'on vivait dans un petit village familial duquel on ne souhaite

jamais s'éloigner. Avec une solide compréhension de l'enseignement du Bouddha, nous ne serons jamais tentés de le rejeter sous prétexte que des pratiquants prétendent bouddhistes se comportent d'une manière que nous jugeons répréhensible. Nous saurons que l'enseignement du Bouddha n'est pas lui-même en défaut.

Nous sommes libres de pratiquer ou non. Mais d'empêcher ou de dissuader les autres de le faire est pernicieux. Plusieurs personnes reconnaissent la valeur associée à la pratique de ce que le Bouddha enseigna, même si elles ne le pratiquent pas, soit parce qu'elles ne le veulent pas ou ne le peuvent tout simplement pas. L'aide et les encouragements qu'elles donnent à ceux qui pratiquent sont une marque de respect. Un tel respect est important et de bon aloi si l'on songe aux facteurs qui apportent le bonheur aux êtres vivants ainsi qu'aux causes de leur souffrance. Le fait de ne pas aimer l'enseignement du Bouddha équivaut à ne pas aimer une fontaine de bonheur. Les personnes intelligentes entreprennent tout ce qui peut apporter la joie et faire du bien, pour eux-mêmes comme pour les autres, en évitant de trébucher sur les désignations arbitraires. L'intelligence seule n'est pas suffisante. Nous devons être dénués de préjugés et ouverts d'esprit.

Atisha aborde ensuite les deux problèmes suivants. Quelles sont les personnes qui peuvent recevoir l'*initiation secrète* et l'*initiation de sagesse* du *tantra yoga le plus élevé*? Est-il permis à une personne qui ne les a pas reçues de donner ou de recevoir des explications sur le tantra? Pour Atisha, il est clair que le tantra doit être approché avec beaucoup de prudence.

L'*initiation secrète*, l'*initiation de la sagesse* et l'*initiation du mot* nous habilitent à pratiquer la *phase d'achèvement*. L'*initiation secrète* est donnée au moyen d'un mandala de l'*intention altruiste conventionnelle*. Elle consiste à goûter la combinaison de l'*intention altruiste blanche* et de l'*intention altruiste rouge*, c'est-à-dire les substances secrètes qui sont générées au cours de l'union du maître spirituel et de son épouse tantrique^a. Ceci est l'essence qui est tenue par le

^a Deux substances vont se rencontrer au sein de la veine centrale, permettant la génération des *claires lumières de félicités* nécessaires à la réalisation des phases finales du *tantra du yoga le plus élevé*.

La première substance, la goutte blanche, est concentrée principalement au sommet de la tête. Elle est un souffle énergétique (*prana*) comportant une énergie de félicité vide. On l'appelle l'*intention altruiste blanche* en raison du fait que son expérience, sur le sentier du Bodhisattva, est précédée de l'*intention altruiste*. L'autre raison, complémentaire de la précédente, est que l'expérience de ce souffle énergétique blanc a pour effet d'améliorer la compréhension de la vacuité et d'intensifier l'*intention altruiste*.

La deuxième substance, la goutte rouge, est concentrée principalement dans la région du ventre. Elle est un souffle énergétique (*prana*) comportant une énergie de félicité vide, à laquelle est associée une forme de chaleur ayant un aspect de force génératrice très puissante. Puisque l'allumage de cette goutte crée une chaleur dans le ventre, ce dernier a aussi été appelé le centre du feu. La chaleur psychique est le feu interne (*tumo*). Dans la mesure où, sur le sentier du Bodhisattva, le feu interne est allumé dans une *intention altruiste*, il est appelé l'*intention altruiste rouge*. Une autre raison est que la production de ce feu interne a pour effet de créer une *intention altruiste d'engagement* comparable (sans être identique) à un désir puissant d'offrir la joie par la mise en œuvre de différents moyens habiles. La goutte blanche supporte davantage l'expérience, au cours du sentier, des multiples aspects de la sagesse, la vacuité. La goutte rouge est une énergie analogue à une condensation de la *claire lumière du centre*, au sein du corps physique. Elle peut être considérée comme l'un des principaux supports de l'expression des moyens habiles dans le corps. La synthèse de ces deux gouttes, au sein de la veine centrale du corps (allant du périnée jusqu'au sommet de la tête) est un support de plusieurs types d'états supérieurs de conscience, allant de la félicité vide jusqu'à la *claire lumière de signification* émergeant du centre cardiaque, une fois que son nœud de constriction a été complètement ouvert.

mandala. En se référant aux substances en tant qu'*intentions altruistes blanche et rouge*, la tradition leur attribue ici le nom de leur résultat. Ils sont la base de la grande félicité, laquelle devient alors la sagesse de l'union inséparable de félicité et de vacuité, l'*intention altruiste ultime* dans la perspective du *Véhicule du vajra*^a. L'initiation purifie toutes les taches verbales, nous habilite à l'accomplissement du *corps illusoire* et introduit au sein du continuum mental les prédispositions à atteindre le *corps de félicité* d'un *Éveillé*.

Au cours de l'*initiation secrète*, le maître doit introduire, dans le continuum mental du disciple, une disposition à pouvoir expérimenter cette union des deux gouttes appelées les *intentions altruistes blanche et rouge*. L'union de ces deux gouttes, au sein de la veine centrale, est le mandala de l'*intention altruiste conventionnelle*. Il y a plusieurs manières d'y arriver. Par exemple, sous la demande du maître, la divinité du tantra peut offrir une première expérience au disciple, de sorte qu'il voit ce dont il s'agit. Le maître peut aussi générer lui-même cette expérience et la transmettre télépathiquement au disciple. S'il est bien réceptif, il pourra expérimenter quelque chose d'analogue à ce que le maître a visualisé pendant quelques instants.

La parèdre symbolise la veine centrale avec la goutte rouge, cette dernière étant localisée principalement au niveau de la région du ventre. La goutte rouge est ici considérée comme un principe femelle, alors que la goutte blanche est un principe mâle. L'union avec la parèdre symbolise la rencontre des gouttes blanche et rouge au sein de la veine centrale. L'image d'accouplement à laquelle se réfère Geshe Sonam Rinchen signifie essentiellement que le maître transmet au disciple une habilitation (*abhisheka*) qui lui permettra éventuellement (1) d'activer la goutte rouge (l'allumage du feu interne) (2) de faire descendre la goutte blanche (émission) et (3) de réunir les deux principes dans la veine centrale, principalement dans la zone cardiaque.

La stabilisation de la synthèse des deux gouttes (blanche et rouge) au sein de la veine centrale permettra les trois *isolations* de la *phase d'achèvement* (*isolation du corps*, *isolation de la parole* et *isolation de l'esprit*) puis la production d'un *corps illusoire impur* à partir d'une *claire lumière d'exemple*. Dans la classification en six étapes de la *phase d'achèvement*, ceci correspond à la quatrième étape.

^a L'*intention altruiste ultime* est le parachèvement de l'*intention altruiste conventionnelle* qui a été expérimentée antérieurement par le pratiquant.

L'*initiation de la sagesse* est conférée par le moyen d'un mandala de vulve. La vulve est une source de grande félicité, l'essence tenue par le mandala. Puisque cette initiation a le potentiel de produire la plus haute sagesse, elle est appelée l'*initiation de la sagesse*. Ayant reçu une épouse tantrique avec laquelle nous nous unissons, nous expérimentons la sagesse de l'union inséparable de félicité et de vacuité^a. Cette

^a Pour comprendre l'ésotérisme du symbolisme, il faut revenir aux définitions essentielles. Après avoir reçu l'*initiation secrète*, le disciple possède l'habilitation à pratiquer les trois *isolations* et la production du *corps illusoire*. Il sait maintenant ce que signifie cette parèdre. Il maîtrise les souffles subtils constitués des deux gouttes, peut les stabiliser dans la veine centrale et les accumuler. À partir de ce moment, il possède sa propre parèdre.

La *vulve* de la parèdre en symbolise la quintessence, la caractéristique la plus essentielle. Rendu à ce stade, il lui faut révéler la quintessence des énergies localisées dans la veine centrale, lesquelles sont situées dans la goutte centrale du cœur. La quintessence de la veine centrale, son centre radical, est la goutte du cœur dont les deux demi-sphères sont de la même substance que les gouttes rouge et blanche. La demi-sphère inférieure est une substance rouge et la demi-sphère supérieure est une substance blanche. Lorsque les deux gouttes s'unissent et s'accumulent dans le cœur, le nœud de la goutte centrale s'ouvre et la *claire lumière d'exemple ultime* s'explicite.

L'enveloppe centrale du cœur est une minuscule sphère divisée en deux demi-sphères; (1) la demi-sphère rouge du bas dont la substance est analogue à la goutte rouge du ventre et (2) la demi-sphère blanche du haut dont la substance est analogue à la goutte blanche du sommet de la tête. Ces deux demi-sphères sont comparées aux deux pétales de la vulve de la parèdre (la veine centrale). L'ouverture de l'enveloppe centrale du cœur est comparée à la complète pénétration de la vulve de la parèdre. Les modalités les plus profondes de la *claire lumière d'exemple* sont produites avec l'ouverture de l'enveloppe centrale du cœur. En synthèse avec la *vue pénétrante* portant sur la vacuité, elles rendent possible la production de la *claire lumière de signification*, sur le fondement de laquelle le *corps illusoire impur* pourra se transformer en *corps illusoire pur*, le *corps de félicité* (*sambhogakaya*).

Dans l'*initiation de la sagesse*, le précepteur transmet au pratiquant une certaine prédisposition à ouvrir pleinement la goutte cardiaque. L'*initiation de la sagesse* peut aussi être directement offerte par la divinité du tantra avec laquelle le disciple s'est lié. Cette divinité est clairvoyante et sait très bien le moment où le disciple est disposé à comprendre la nouvelle phase de son entraînement.

initiation purifie les souillures mentales, nous habilite à méditer sur la *claire lumière ultime* et introduit dans notre continuum mental les prédispositions pour accomplir le *corps de vérité-sagesse* d'un être illuminé.

L'*initiation du mot* est donnée au moyen d'un mandala de l'*intention altruiste ultime*. L'esprit de *claire lumière de félicité* expérimentant directement la vacuité est l'*intention altruiste ultime*. L'union des deux vérités, la *claire lumière ultime* et le *corps illusoire conventionnel* sont une seule entité qui ne peut être séparée de l'*intention altruiste ultime*. L'initiation nous est donnée afin que nous puissions être mis en relation avec cette union, l'essence du mandala. Alors que l'*initiation du vase*, l'*initiation secrète* et l'*initiation de la sagesse* donnent lieu à certaines expériences chez l'initié, l'*initiation du mot* consiste à comprendre l'explication orale donnée afin de nous présenter à l'union des deux vérités. Elle purifie des souillures physiques, verbales et mentales, nous habilite à cultiver l'union des deux vérités et introduit dans

La première étape de la phase appelée *claire lumière* s'amorce au moment où le pratiquant peut contempler la *claire lumière d'exemple* sans aucune impression de dualité, l'unissant, en une seule saveur, à une *vue pénétrante* de vacuité. Geshe Lobsang Tsephe écrit : « Dès que cette claire lumière de félicité, émergeant spontanément, appréhende directement la vacuité objective – c'est-à-dire purement, sans dualité –, elle devient la claire lumière de signification du quatrième niveau de la phase de réalisation. À ce moment, le corps illusoire impur cesse d'exister [...]. Le pratiquant passe de l'étape du corps illusoire à l'étape de la claire lumière de signification. » (*The Paths and Grounds of Guhyasamaja According to Arya Nagarjuna* (1995), p. 76)

notre continuum mental des prédispositions à accomplir l'état ultime de *Vajradhara*, l'union parfaite^a.

(64) Puisque le Grand tantra du Bouddha primordial l'interdit explicitement, ceux qui observent la conduite pure ne devraient pas recevoir l'initiation secrète et l'initiation de sagesse⁶.

6. Cette proscription se retrouve dans le cinquième chapitre du *Grand tantra du Bouddha primordial* (*Paramāḍibuddhoddhṛta-śrīkālacakranāma-tantrarāja*, *Dang po sangs rgyas rgyud*, P 5, vol. 1).

^a *Vajradhara*, le *Détenteur de diamant*, est un *corps illusoire* tantrique du Bouddha Vairocana. Il symbolise ainsi l'union de la *claire lumière de signification* et du *corps illusoire pur*, la vérité ultime et la vérité du relatif phénoménal.

Une *initiation de mot* (ou de syllabes, *akshara abhisheka*) consiste à transmettre une explication détaillée des différentes procédures d'union entre la *claire lumière de signification* et le *corps illusoire*. Les enseignements qui sont offerts dans le présent texte sur cette question constituent une *initiation du mot* préliminaire. Il y aurait donc matière à se réjouir, malgré les difficultés conceptuelles, inévitables, en un tel domaine.

Yangchen Galo écrit : « Il est dit que le seul fait d'avoir une certaine compréhension du mode d'accomplissement du corps illusoire est extrêmement bénéfique. Il est dit dans le *Compendium sur la sagesse adamantine* : « Uniquement par le fait d'avoir un intérêt particulier dans l'établissement méditatif sur la grande félicité, une personne obtient les mérites associés à un niveau de débutant et s'engage sur un sentier irréversible. » Ainsi, le fait pour un individu d'avoir un intérêt particulier dans le corps illusoire, après en avoir obtenu une compréhension, est comparable à la réalisation de la phase de génération (la phase du débutant) et il en obtiendra des bienfaits comme ceux qu'un pratiquant de la phase de génération est en mesure d'obtenir. C'est ce qu'affirme notre filiation. Cet établissement méditatif sur la grande félicité est considéré comme une caractéristique essentielle (une épithète) du corps illusoire. » (*Paths and Grounds of Guhyasamaja According to Arya Nagarjuna* (1995), p. 72)

Les personnes laïques qui ont fait le vœu de célibat ainsi que les cinq types de personnes ordonnées – les moines et moniales novices, les femmes s’entraînant à la vertu et les moines et moniales pleinement ordonnées – ne devraient pas même recevoir l’*initiation secrète* et l’*initiation de la sagesse*. Cette restriction, explicitement formulée dans le *Grand tantra du Bouddha primordial*, s’applique aux personnes ordinaires, non aux individus ayant atteint de hautes réalisations. Le paon est capable de consommer des plantes vénéneuses qui accentuent la couleur et le lustre de ses plumes. Le corbeau qui ambitionne d’imiter le paon meurt d’empoisonnement!^a

^a Geshe Sonam Rinchen introduit ici une précision sur la complexification des vœux. L’individu qui, ayant pris le vœu de célibat, n’aurait pas encore atteint de hautes réalisations pourrait être amené à briser son vœu, à le voir se dégénérer, s’il acceptait de prendre l’*initiation secrète* et l’*initiation de la sagesse*. Cette rupture de vœu, équivalente à une destruction de forme, est une source de rétributions karmiques négatives importantes. Cependant, il est possible à un Bodhisattva de mettre en suspens un vœu, sans le briser. Le vœu est seulement virtualisé en s’inscrivant dans un autre ensemble de vœux plus complexes.

L’individu ayant acquis de hautes réalisations peut facilement comprendre que les ascèses liées à l’*initiation secrète* et à l’*initiation de la sagesse* ne sont pas réellement en opposition avec les vœux de célibat et ceux des cinq types de personnes ordonnées. Ces ascèses ont pour objectif d’accroître la force génératrice, sans la perdre, et de la stabiliser au sein de la veine subtile de l’axe central du corps. Le vœu de célibat constitue une ascèse préliminaire à la rétention de la force génératrice permettant l’allumage du feu interne (*tumo*).

Le *paon* est le symbole du disciple qui peut augmenter cette force génératrice sans nourrir la tentation de la convertir en une pratique sexuelle ordinaire qui, elle, le ferait dévier d’un sentier juste.

Le corbeau est le symbole du disciple qui n’a pas encore cette capacité pour deux ensembles de raisons : (1) il n’a pas encore la compréhension juste de la technique interne de la *phase d’achèvement du tantra du yoga le plus élevé* et (2) il n’a pas encore la maîtrise ses énergies qui se manifestent dans une sexualité ordinaire. Sans avoir une base solide (en termes de sagesse et d’habileté), le disciple qui prendrait l’*initiation secrète* et l’*initiation de la sagesse* risquerait de briser les vœux antérieurs sans même

(65) Si ceux qui suivent la pratique ascétique de la conduite pure devaient recevoir ces initiations, leurs vœux d'ascétisme seraient endommagés par l'adoption de comportements proscrits.

(66) Ceci constituerait une transgression, et donc une chute pour ceux qui suivent la discipline. Puisqu'ils seraient assurés de sombrer en de mauvaises renaissances, il leur serait impossible d'obtenir les accomplissements.

Si ceux qui ont pris le vœu de célibat donnent ou reçoivent ces initiations, ils transgressent leur vœu de ne pas avoir d'activités sexuelles. Cela leur est proscrit. En faisant ce qui est proscrit, ils endommagent leur vœu et interrompent la discipline qu'ils avaient promis de suivre. Cet échec conduit à de mauvaises renaissances. Ils peuvent donner et recevoir l'*initiation secrète* et l'*initiation de la sagesse* en s'appuyant sur le pouvoir de visualisation, imaginant l'union avec une épouse tantrique et ainsi de suite. S'ils n'ont pas même la permission de prendre l'*initiation secrète* et l'*initiation de la sagesse*, peuvent-ils néanmoins effectuer des activités tantriques?

être en mesure de réaliser correctement les nouveaux vœux pris. Une bien triste éventualité.

(67) Il n'y a pas faute si l'individu a reçu l'initiation du précepteur et a la connaissance de l'ainsité. Il peut alors écouter les enseignements sur le tantra ou en donner des explications. Il peut exécuter les rites d'offrandes de feu ou faire des offrandes de différentes natures.

Pourvu qu'ils aient reçu l'*initiation du précepteur* et soient habiles dans les dix aspects de la réalité, ils peuvent écouter des enseignements sur les tantras et en donner^a. Ils peuvent faire des offrandes tantriques, conférer l'initiation, effectuer des rites d'offrande de feu, faire des consécration et accomplir les quatre sortes d'activités^b. Ils peuvent aussi

^a Ces dix aspects sont abordés plus loin.

^b Les quatre sortes d'activités sont les quatre types d'actions magiques qui sont normalement rendues possibles par les différentes catégories de tantras. (1) Les *actions d'accroissement* visent à attirer des biens utiles pour la démarche et sont résumées par le terme, à la signification très large, d'*enrichissement*. Ces actions et rites spécifiques sont associés à l'élément de la terre. (2) Les *actions de magnétisation* visent à créer des liens positifs avec les gens ou mettre en suspend des liens négatifs qui empêchent la réception des enseignements. Les actions de magnétisation ont tout simplement pour but de lever les obstacles à une communication sincère et franche fondée sur la compassion. Toutes les formes de manipulation intéressée ou égoïste sont exclues. Ces actions et rites sont associés à l'élément feu. (3) Les *actions de contrôle* ont pour objectif de manipuler des forces de la nature (mécaniques ou bien vivantes comme le sont les esprits élémentaires) qui pourraient, à certains moments, être terriblement nuisibles. Les actions de contrôle sont assez comparables à une imposition de directives à des forces dont le cours normal représente des risques pour la réalisation d'objectifs importants relativement à la démarche. Ces actions sont en rapport avec l'élément de l'air. (4) Les *actions courroucées* sont comparables à des opérations militaires. Dans certains cas, des esprits peuvent chercher à intervenir dans une affaire, un projet ou une entreprise bénéfique d'une manière complètement irrespectueuse et destructrice. Ils se comportent comme des meurtriers ou des assassins, sans aucun respect pour la démarche d'éveil et le Bouddha. Ils sont insensibles aux arguments rationnels, à la générosité et aux considérations éthiques. Ils ne peuvent être contrôlés que par des actes courroucés d'une

accomplir et utiliser les huit réalisations puissantes^a. Non seulement n'y a pas de faute ici, mais il est extrêmement bénéfique de le faire^a.

nature martiale. Le Bouddha demande que ce type d'intervention s'appuie toujours sur la compassion. Jamais la haine ne devrait être associée à l'exécution de ce genre de rite. L'objectif principal est d'empêcher les actions réellement destructrices et irrationnelles de ces entités. Elles doivent être protégées contre la possibilité de se créer un lourd karma négatif. Le rite courroucé le plus étendu, ayant la plus grande portée, consiste dans la captation d'un royaume de divinité. Le Bodhisattva prend en charge le royaume au complet et impose une dynamique de fonctionnement fondée sur un certain ensemble de principes de base incontournables. Les entités complètement récalcitrantes du royaume sont confinées en des zones de rééducation ou propulsées dans l'un ou l'autre plan de l'enfer. Dans une époque très reculée, Vajrakilaya effectua la captation de tout un cosmos qu'avait corrompu une entité divine méchante et vampirique appelée *Libération noire*. Les rites courroucés sont en relation avec l'élément eau.

Selon un système de correspondances complémentaires des précédentes, les *rites d'accroissement* sont en rapport avec la famille du Bouddha Ratnasambhava, les *rites de magnétisation* le sont avec la famille du Bouddha Amitabha, les *rites de contrôle* le sont avec la famille du Bouddha Amoghasiddhi et les *rites courroucés* le sont avec la famille du Bouddha Akshobhya.

^a Les huit réalisations puissantes ont déjà été mentionnées antérieurement. Un bref rappel sera utile. (1) La pilule, une variété de *pierre philosophale*. (2) L'onguent de clairvoyance pour les yeux. (3) L'épée de téléportation. (4) La capacité à se déplacer dans la substance solide du monde comme, par exemple, le sol de la terre. (5) Le déplacement par lévitation. (6) La faculté d'invisibilité. (7) L'elixir de longue vie, une variété de *pierre philosophale*. (8) Le pied léger qui permet de marcher très rapidement sans effort.

D'autres listes d'habiletés se rencontrent dans les discours, tantras et écritures de commentaires. Elles ne sont pas contradictoires, mais bien complémentaires. Voici, par exemple, une liste de la tradition tibétaine *Kagyü* offerte par Dakpo Tashi Namgyal : « (1) l'obtention d'une épée qui permet la réalisation de tous les vœux (2) l'obtention de pilules magiques qui sont dotées de pouvoirs miraculeux de guérison (3) l'obtention d'une pommade pour les yeux qui offre la clairvoyance (4) l'obtention de l'habileté à marcher rapidement (5) l'obtention d'un élixir qui transforme la vieillesse en jeunesse (6) l'obtention d'une habileté à établir des liens avec quelques déesses (7) l'obtention de la capacité à être invisible dans une foule et (8) l'obtention d'une habileté à traverser les murs, les rochers, les montagnes, etc. » (*The Epitome of an Introduction to the Profound*

Path of the Six Yogas of Naropa, dans *Tibetan Yoga* (1963, 1993), tr. Garma. C. C. Chang, p. 118)

^a Voyons, plus en détail, la prudente position d'Atisha.

Selon Tsongkhapa, le Bodhisattva qui s'est entraîné sur le sentier du *Grand véhicule* (*Mahayana*) doit éventuellement s'engager sur le sentier tantrique. « Après t'être entraîné sur les sentiers communs au sutra et au mantra, il te faut – sans l'ombre d'un doute – entrer sur le sentier du mantra parce qu'il est encore plus précieux que l'autre pratique et permet très rapidement de compléter les deux réserves de mérite et de sagesse. » (*The Great Treatise on the Stages of the Path*, Vol. III (2002), p. 364) Il ajoute que, si le Bodhisattva préserve les vœux et les engagements tantriques, il pourrait amorcer sans tarder la *phase de génération* d'un tantra appartenant à la catégorie du *tantra du yoga le plus élevé* (*Ibid.*, p. 364). Dans ce cas, il est impératif que le Bodhisattva reçoive l'initiation du vase (en cinq parties) et, possiblement, une *initiation de précepteur de vajra*, si les conditions minimales d'habileté et d'érudition sont réunies.

Selon Atisha, le Bodhisattva ayant déjà pris le vœu de célibat ne serait pas autorisé à recevoir l'*initiation secrète* et l'*initiation de la sagesse* amorçant la *phase de réalisation*, la seconde phase du *tantra du yoga le plus élevé*. Cette interdiction pourrait être levée sous certaines conditions. J'y reviens.

Pour Atisha, un Bodhisattva ayant déjà fait le vœu de célibat pourrait être initié aux trois premières catégories de tantras. Les conditions nécessaires sont (1) la réception de l'*initiation du vase* (2) le respect des nouveaux engagements tantriques et (3) le respect de l'ancien vœu de célibat, ceci excluant toute ascèse faite en union avec une parèdre physique, la parèdre symbolique (ou visualisée) n'étant pas exclue a priori.

Selon Panchen Sonam Dragpa, une *initiation du vase* peut aussi comporter une *initiation de précepteur de vajra*, dite non commune. Mais cette dernière n'est pas offerte dans les initiations des deux premières catégories de tantra (d'*action* et de *conduite*). Elle est offerte, en option, dans les deux autres catégories de tantra (*yoga* et *yoga le plus élevé*) (*Overview of Buddhist Tantra* (1996), pp. 77, 78) Les deux principales conditions de réception sont (1) la prise des vœux associés aux cinq familles de Bouddhas et (2) une maîtrise suffisante des enseignements du sutra et du tantra afin d'en effectuer leur transmission correctement.

Aux stances 62 et 63, Atisha précise que le Bodhisattva doit s'efforcer d'obtenir l'*initiation du précepteur de vajra* car elle est une forme de culmination d'habilitation qui assure l'obtention éventuelle d'une pleine réalisation des moyens habiles tantriques.

L'*initiation du précepteur de vajra* pourrait être conférée lors d'une initiation au *tantra du yoga* ou au *tantra du yoga le plus élevé*. Pour Tsongkhapa, le Bodhisattva adéquatement entraîné pourrait amorcer le sentier tantrique avec un *tantra du yoga le*

Dans le livre de Panchen Losang Chökyi Gyeltsen, *Les offrandes à l'enseignant spirituel*⁷, une stance décrit les qualités qu'un tel précepteur doit avoir :

J'adresse une requête au suprême détenteur de vajra qui maîtrise les trois portes. Il est doté d'intelligence, patient et honnête, sans duplicité ou prétention. Il connaît le mantra et le tantra, est habile dans les deux ensembles d'ainsité, en dessin ainsi que dans l'explication.

plus élevé. Il pourrait se mettre à pratiquer la phase de génération une fois reçue l'initiation du vase, l'initiation du précepteur demeurant une option possible.

Dans la stance 67 et son autocommentaire, Atisha dit que le Bodhisattva, ayant déjà fait le vœu de célibat, pourrait éventuellement recevoir l'initiation secrète et l'initiation de sagesse si certaines formes de contemplation de sagesse ont déjà été obtenues. « Il n'y a pas d'erreur si l'individu a obtenu une contemplation préliminaire des phénomènes les plus hauts du monde. » (*The Complete Works of Atisha* (2000), p. 305) L'expression *les phénomènes les plus hauts du monde* se réfère à la dernière des quatre étapes du *sentier de préparation* qui précède le *sentier de la vue* sur lequel est effectuée une première contemplation non duelle de la vacuité. Dans un autre passage, Atisha cite un enseignement où il est précisé que ce Bodhisattva pourrait avoir atteint le deuxième niveau du *sentier de préparation* (*Ibid.*, p. 305)

Ainsi, un Bodhisattva ayant fait le vœu de célibat pourrait – à partir du *sentier de préparation* obtenu sur le sutra ou au cours d'un tantra – recevoir l'initiation secrète et l'initiation de sagesse du *tantra du yoga le plus élevé*. Dans ce cas, le vœu de célibat pourrait être adéquatement sublimé en une forme plus complexe sans jamais avoir été endommagé. Geshe Sonam Rinchen résume ces précisions comme suit : « Le paon est capable de consommer des plantes vénéneuses qui accentuent la couleur et le lustre de ses plumes. Le corbeau qui ambitionne d'imiter le paon meurt d'empoisonnement. » Le paon symbolise le Bodhisattva ayant accédé au *sentier de préparation*. Le corbeau désigne le Bodhisattva aux phases antérieures.

Le moine ayant fait le vœu de célibat n'a donc pas raison de s'inquiéter au sujet de sa capacité à suivre un sentier tantrique complet jusqu'aux dernières étapes du *tantra du yoga le plus élevé*.

7. Panchen Losang Chökyi Gyeltsen (*Pan chen Blo bzang chos kyi rgyal mtshan*, 1569-1662), *Les offrandes à l'enseignant spirituel* (*Zab lam bla ma mchod pa'i cho ga*).

Les précepteurs tantriques authentiques font appel à l'attention et à la vigilance mentale afin d'exercer un contrôle sur leurs activités physiques, verbales et mentales. Ils sont d'une grande intelligence et pratiquent les différentes sortes de patience : (1) ne pas tenir compte du mal qui nous est infligé (2) accepter de bon cœur les difficultés et (3) l'obtention d'une certitude au sujet des enseignements^a. Ils sont honnêtes et sincères dans leurs relations avec les autres. Ils sont dénués de duplicité et de prétention. Ils ont une compréhension profonde du mantra et du tantra, sachant les expliquer clairement. Ils peuvent employer les méthodes décrites dans le tantra afin de libérer leurs étudiants des interférences^b.

^a L'obtention d'une certitude sur l'enseignement est considérée comme une sorte de patience pour deux principales raisons. La première est qu'il faut beaucoup de patience pour assimiler les enseignements, les comprendre justement et savoir comment les mettre en pratique. La lecture du présent texte en est une illustration... La deuxième raison se rapporte à l'inquiétude qu'un individu peut ressentir en découvrant que son *moi*, si fortement investi, est une forme particulière de fiction qui voile la *claire lumière profonde* de son esprit, la véritable identité éternelle de son être. N'ayant pas encore d'expérience sur la nature profonde de son esprit, il pourrait être inquiet par les enseignements sur la vacuité. Le Bouddha recommande au disciple de découvrir ces enseignements avec *patience*, en entretenant la conviction qu'ils possèdent la clef authentique du salut.

^b Ces interférences sont de deux types : (1) les *interférences intérieures* comme, par exemple, la jalousie, la haine, les distractions inutiles et toutes les innombrables habitudes nuisibles et (2) les *interférences extérieures* comme, par exemple, l'influence cachée de divinités jalouses qui ne veulent pas voir progresser le disciple sur le sentier de l'éveil. Les dieux qui sont sous la régence de *Mara* (au sommet du *monde du désir*) tentent régulièrement de perturber les ascèses d'*établissement calme* et d'encourager la

Un précepteur tantrique bien qualifié devrait être familiarisé dans les dix aspects intérieurs et les dix aspects extérieurs de l'ainsité ou de la réalité⁸. Ceux qui confèrent les initiations du *tantra de l'action*, du *tantra de la conduite* et du *tantra du yoga* doivent être habiles dans les aspects extérieurs, alors que ceux qui confèrent les initiations du *tantra du yoga le plus élevé* doivent être habiles dans les aspects intérieurs.

8. *De nyid bcu.*

La première des dix habiletés extérieures consiste à méditer sur le mandala avec forme ainsi que sur celui dénué de forme. Le premier est le mandala externe, à savoir les divinités au sein de leur lieu de résidence. Les divinités et leur résidence ont une forme. Le mandala interne, dénué de forme, est la sagesse unissant la félicité et la vacuité.

La deuxième habileté est de maintenir la stabilisation méditative de soi-même en tant que divinité au sein du mandala^a.

La troisième est la maîtrise des différents gestes de main utilisés pour offrir des ornements aux divinités.

déperdition de la force génératrice par des activités sexuelles profanes. La prolifération actuelle des distractions techniques et des activités lubriques de toutes natures s'inscrit dans un mode d'action habituel des dieux de la cohorte de *Mara*. Un disciple ne peut avancer sur le sentier s'il lui est impossible d'échapper, dans une certaine mesure, aux formes les plus grossières d'interférence, intérieures et extérieures. Les interférences intérieures sont aussi appelées les *émotions perturbatrices*.

^a Dans le *tantra du yoga le plus élevé*, cette habileté est obtenue au terme de la *phase de génération*. Elle autorise l'amorce de la *phase d'achèvement* (ou de *réalisation*) du tantra.

La quatrième est l'exécution de la danse rituelle.

La cinquième est la capacité de prendre différentes postures comme la celle du vajra.

La sixième est de savoir réciter les mantras.

La septième consiste à exécuter les rituels d'offrande de feu associés aux activités paisibles, aux activités d'accroissement, aux activités de contrôle ainsi qu'aux activités courroucées.

La huitième consiste à savoir faire des offrandes extérieures, intérieures et secrètes^a.

La neuvième consiste à accomplir les actions paisibles, les actions d'accroissement, les actions de contrôle et les actions courroucées, ainsi qu'à inviter différents types d'hôtes en sachant leur offrir une protection adéquate.

La dixième consiste à exécuter les rituels de conclusion et amener les invités à retourner vers leurs différents lieux de résidence.

La première des dix habiletés intérieures consiste à créer un cercle de protection autour de ceux qui méditent afin de leur éviter différents types d'obstacles.

La deuxième est de dessiner des mandalas qui peuvent être portés comme des amulettes de protection.

La troisième consiste à donner l'*initiation secrète*.

La quatrième consiste à donner l'*initiation de sagesse*. Ceci présuppose également une compétence pour conférer les autres initiations.

^a Dans son sens profond, une offrande est ce qui peut apporter la joie. *L'offrande extérieure* est une source de joie pour quelques entités extérieures au pratiquant. *L'offrande intérieure* est une source de joie pour la divinité tantrique de son propre mandala. *L'offrande secrète* est l'explicitation des *claires lumières de félicité*, incluses en la profondeur de l'esprit.

La cinquième est une maîtrise des moyens nécessaires pour que les ennemies de l'enseignement soient séparées de leurs divinités protectrices et tutélaires. Ceci permet de mettre un terme à leurs nuisances.

La sixième est l'art d'offrir des cadeaux rituels à des invités de ce monde ou supramondains.

La septième est une expertise dans les différentes formes de récitation des mantras.

La huitième est l'utilisation de la contrainte lorsque les pratiques associées à la *phase de génération* – comme la visualisation et la récitation du mantra, destinées à actualiser la divinité – ont été exécutées correctement, mais sans succès^a.

^a Dans certains cas exceptionnels, il peut arriver que la divinité du mandala à laquelle le disciple a été initié se montre quelque peu récalcitrante à engendrer les effets qui sont promis par la démarche tantrique adoptée. Bien que l'ensemble du rite ait été suivi correctement, la divinité semble résister ou manquer d'enthousiasme. La réponse tarde à venir. Si les offrandes et les prières ferventes ne donnent aucun résultat, le Bouddha a autorisé l'utilisation de méthodes courroucées de contrainte. L'une des principales méthodes est de menacer la divinité récalcitrante de rapporter son comportement au Bouddha ou au Champ d'éveil. Une autre méthode de contrainte est d'évoquer l'aide de Vajrapani courroucé, de Vajrakilaya courroucé ou d'Acala courroucé.

Puisque les divinités tantriques sont assermentées, elles tendent normalement à respecter leurs engagements. Le dieu assermenté Mahakala a déjà connu une brève période où il lui semblait impossible de respecter ses engagements de divinité protectrice. Des tensions conjugales en étaient la cause.

Comme nous le voyons, les dieux peuvent expérimenter certaines « baisses de motivation ».

Le contraire peut se rencontrer aussi. Une divinité peut aimer le pratiquant au point qu'elle le dispense des complexités du rite et lui apporte les promesses de l'ascèse presque sans le moindre effort. L'ascèse se réduit à l'utilisation des mantras et à l'offrande d'hommages verbaux. Cette attitude a conduit parfois les divinités à simplifier des tantras sans réduire leur efficacité.

D'une façon générale, le disciple doit pratiquer selon le rite reçu et ne pas s'imaginer avoir l'autorisation « de ne plus rien faire ».

La neuvième consiste à consacrer des représentations des corps, verbes et esprits illuminés, ainsi que des grains destinés à la fabrication des chapelets de prière.

La dixième est une compétence dans l'activation du mandala, dans la présentation d'offrandes, dans l'entrée au sein du mandala ainsi que dans l'exécution de l'auto-initiation^a.

^a Un *mandala visuel* (sur une toile), un *mandala de poudre* ou un *mandala à trois dimensions* (une sculpture) ne sont, au départ, que des formes physiques. Pour qu'un *mandala symbolique* devienne réellement l'habitation de la divinité et de sa suite, la mise en œuvre d'un rite magique est nécessaire. La première étape consiste à effectuer une purification de la substance du *mandala symbolique* par l'utilisation de mantras de purification. La deuxième étape consiste à évoquer la divinité et sa suite de manière à ce qu'elles prennent conscience du *mandala symbolique* créé. C'est l'étape d'invitation. La troisième étape consiste à demander à la divinité et sa suite de prendre contact avec la base matérielle du *mandala symbolique* de sorte que ce dernier devienne un corps d'émanation de la divinité et de sa suite. Le *mandala réel* est la divinité et sa suite, localisées dans leur monde propre.

Si le *mandala réel* accepte l'incarnation dans la base matérielle du *mandala symbolique*, alors ce dernier devient un *mandala d'émanation* du mandala réel. C'est une forme de corps d'émanation.

Le rite magique que l'on vient de résumer est le *processus d'activation* du *mandala symbolique*. Une fois qu'il a été effectué, le disciple sait que, en se mettant en face du *mandala symbolique*, il est aussi en rapport avec le *mandala réel* par le moyen de la clairvoyance divine que possède le *mandala activé* en tant que corps d'émanation du *mandala réel*.

Dans certains tantras, un *mandala symbolique* peut être construit dans l'espace intérieur du corps du pratiquant. Ce sont des symboles de divinités qui sont installés en différentes zones du corps. Le processus d'activation suit une forme analogue à celle qui vient tout juste d'être présentée. Les divinités du *mandala réel* sont invitées à s'introduire dans les formes symboliques internes à la manière de corps d'émanation. Les formes visualisées sont alors des corps d'émanation des divinités du *mandala réel*. Le *Tantra de l'assemblée secrète* (*Guhyasamaja tantra*) opère de cette façon. Il possède aussi un *mandala symbolique extérieur* (selon l'un ou l'autre des trois genres : toile, poudre ou sculpture).

Dans une initiation à un *mandala réel*, le disciple doit être introduit au *mandala symbolique activé*. Ce n'est pas lui qui, initialement, effectue l'installation du *mandala*

Les enseignants tantriques qui possèdent toutes ces habiletés sont très rares.

(68) Moi, l'Ancien Dipamkarashri, m'étant appuyé sur les explications données dans le sutra et d'autres enseignements, j'ai offert cette explication concise à la demande de Jangchup Wö.

Atisha, le joyau de la couronne de l'être supérieur habitant le territoire sacré de l'Inde, termine la *Lampe* en disant que cet exposé concis – comportant tout ce que lui-même trouva expliqué dans le sutra, le tantra et les œuvres des grands maîtres – fut écrit à la demande Jangchup Wö. Ce texte est concis en ce sens qu'il résume l'essence du sutra et du tantra. Il les présente d'une façon claire et succincte afin qu'ils puissent être utilisés pour la méditation et la pratique. Il parle de lui-même comme d'un *Ancien*, c'est-à-dire une personne qui a maintenu ses vœux depuis longtemps.

réel dans le *mandala symbolique*. Cette opération est effectuée par le *précepteur de vajra*.

Dans les formes les plus accentuées d'introduction au sein du *mandala symbolique activé*, le disciple découvre une vision du *mandala réel*. Le *mandala symbolique* devient comme la méthode de remémoration de la contemplation de la vision obtenue. Dans les formes très atténuées, l'introduction consiste en une implantation, au sein de la mémoire profonde, de la virtualité de contemplation du *mandala réel* à partir du *mandala symbolique activé*.

Un *précepteur de vajra* pleinement ordonné a la possibilité d'effectuer les auto-initiations tantriques, avec l'assentiment du *mandala réel*. Dans certains discours (sutras), le Bouddha a offert des formules mantriques qui autorisent l'auto-initiation dans tous les *mandalas réels* possibles, sous la condition d'une adhésion entière au sentier d'éveil.

L'initiation de *précepteur de vajra* ne peut être donnée avant que les initiations antérieures aient été reçues et bien comprises.

Atisha transmet ces enseignements à Dromtönpa qui, à son tour, les transmet aux trois frères Kadampa. Ils furent transmis entièrement, de maître à disciple, comme un contenu précieux déversé, avec beaucoup de soins, d'un vase à l'autre. La série de textes écrits par Tsongkhapa sur les phases du sentier de l'illumination est constituée par des commentaires de la *Lampe*. Aujourd'hui, ces textes font encore partie d'une vivante et riche tradition à laquelle il nous est possible d'appartenir.

Ceci conclut la Lampe pour le sentier d'illumination écrit par le grand maître Dipamkarashrijnana. Le texte fut traduit, révisé et achevé par ce moine indien éminent avec l'aide du grand réviseur, traducteur et moine pleinement ordonné Geway Lodrö. Cet enseignement fut écrit dans le temple de Tholing dans le Zhang Zhung⁹.

9. Le royaume de *Zhang Zhung* aurait couvert un vaste territoire s'étendant à l'ouest jusqu'à la Perse et incluant vers l'est quelques parties de la région du *Kham*. Dans la littérature pertinente, on décrit trois zones : le *Zhang Zhung intérieur* (*Zhang zhung phugs*) correspondant à partie occidentale du royaume, le *Zhang Zhung intermédiaire* (*Zhang zhung bar*) correspondant aux zones centrales et la *porte du Zhang Zhung* (*Zhang zhung sgo*) consistant dans les parties les plus orientales. Plus tard, le royaume se réduisit à la zone occidentale du Tibet qui fut assujettie au contrôle royal par le roi Songtsen Gampo en 644. Longtemps après cela, cependant, on continua à nommer la région *Zhang Zhung* et les gens affirmaient fièrement que c'était leur lieu de naissance. On dit que cette région aurait eu une culture et un langage particuliers, distincts de ceux des zones avoisinantes. Par exemple, il existe un texte bilingue écrit dans la langue de *Zhang Zhung* et en tibétain, redécouvert en 1108

et appelé *Le trésor de l'existence* (*Srid pa'i mdzod phug*). Le sujet du livre donne lieu à bien des spéculations puisque les sources d'information sur la géographie et la culture de *Zhang Zhung* sont limitées et souvent contradictoires. La religion *Bön* fut étroitement associée au territoire du *Zhang Zhung*^a.

Atisha écrivit la *Lampe* entre 1042 et 1043 au monastère de Tholing¹⁰ dans le Tibet occidental. Il travailla lui-même à la traduction, collaborant avec le traducteur Geway Lodrö pour la révision et la finalisation du travail. Geway Lodrö était un étudiant du grand traducteur Rinchen Zangpo.

^a Le *Bön* est l'une des traditions religieuses du Tibet qui précède l'arrivée de la tradition bouddhiste sous l'influence d'Atisha, de Shantarakshita et de Padmasambhava.

L'une des écoles *Bön* est une démarche d'éveil assez semblable à la tradition bouddhiste provenant du Bouddha historique. Selon le *Yungdrung Bön*, l'initiateur de la tradition est un *Éveillé* appelé Tonpa Shenrab qui se serait incarné bien avant le Bouddha historique.

La tradition *Yungdrung Bön* possède quelques analogies avec le bouddhisme, cela pouvant expliquer qu'elle se soit enrichie des enseignements du Bouddha et que la tradition bouddhiste tibétaine ait elle-même puisé au sein d'une culture religieuse *Bön*.

La tradition *Yungdrung Bön* possède une initiation tantrique de *Grande perfection* (*Dzogchen*) dont les analogies avec la *Grande perfection* bouddhiste sont évidentes.

La plupart des écrits *Bön* n'ont pas été traduits en langues occidentales. Cependant quelques excellents textes sont disponibles, en langue anglaise principalement. Les quatre titres suivants permettront de découvrir cette spiritualité tibétaine d'une grande valeur.

Shardza Tashi Gyaltsen, *Heart Drops of Dharmakaya* (1993), accompagné du commentaire de Lopon Tenzin Namdak, un maître de *Bön* récent.

Tenzin Wangyal, *Wonders of the Natural Mind : The Essence of Dzogchen in the Native Bon Tradition* (1993).

Bru-sgom rGyal-ba g.yung-drung, *The Stages of A-Khrid Meditation : Dzogchen Practice of the Bon Tradition* (2004, 1996).

John Myrdhin Reynolds, *The Practice of Dzogchen in the Zhang-Zhung Tradition of Tibet* (2011).

10. Le temple de Tholing (aussi appelé *mTho lding gtsug lag khang*) fut fondé en 996 par Lha Lama Yeshe Wö. Il aurait lancé, haut dans les airs, une cloche, utilisée pour appeler les moines à la prière, en promettant de construire un temple à l'endroit où elle retomberait. Dès le début fut planifiée la construction sur le site d'un complexe (*chos 'khor*) de douze immeubles religieux. Ils furent construits ultérieurement. Le temple original contenait des statues des Victorieux des cinq lignées. En 1028, sous le gouvernement du roi Lha De (*lHa lde*), le père de Jangchup Wö, le temple fut restauré et agrandi. Il fut alors renommé *Tho gling Kang dmar dPal dpe med lhun gyis grub pa'i gtsug lag khang*. Le complexe monastique fut construit sur le bord de la rivière Sutlej à quarante milles au sud-ouest de Gartok. Pour des informations plus détaillées sur le monastère, on consultera le texte suivant de Roberto Vitali, *The Kingdoms of Gu.ge Pu.hrang*.

*Puisse la Lampe des enseignements continuer à
illuminer brillamment. Que sa lumière
enveloppe le monde, bannissant à jamais nos
obscurités, même les plus profondes^a.*

^a Ce paragraphe pourrait être un propos de Geshe Sonam Rinchen ou un ajout de Ruth Sonam.

Appendice I

La pratique en sept parties

tirée de

*La Reine des prières ou
La prière de noble conduite*

Je rends hommage au jeune et noble Manjushri!

(1) Par le corps, la parole et l'esprit, je rends hommage à tous les Bouddhas des temps passé, présent et avenir^a. Je rends hommage à tous ces lions, présents parmi les humains, aussi nombreux que les mondes dispersés dans les dix directions.

^a Un *hommage par le corps* est un mouvement ou une posture qui indique le respect. Une forme traditionnelle consiste à mettre le genou droit au sol et à réunir les deux mains, en signe de prière, au niveau du cœur. Une autre posture consiste à allonger le corps à plat ventre, sur le sol. Pour les personnes qui auraient quelques difficultés avec leurs articulations, il suffirait de joindre les deux mains au niveau du cœur, en signe de prière, et de baisser légèrement la tête.

Un *hommage par le verbe* est un ensemble de propos élogieux qui vante les mérites et les qualités d'une personne comme, par exemple, un Bouddha ou un Bodhisattva.

Un *hommage par l'esprit* consiste à admirer les qualités qui sont incarnées par une personne comme, par exemple, un Bouddha ou un Bodhisattva.

Les *hommages par le corps* et le *verbe* sont authentiques seulement s'ils sont accompagnés d'un *hommage par l'esprit*. Autrement, ce ne sont que des actes mécaniques pouvant même traduire une forme d'hypocrisie.

L'*hommage par l'esprit* consiste à adhérer intérieurement à une certaine compréhension de l'idéal. Il présuppose une foi ou confiance en l'idéal. Il devrait aussi être associé à une espérance de réalisation puisque le *désespoir de réaliser l'idéal* est une erreur grave.

(2) Par la puissance de cette prière de noble conduite, je perçois, avec l'œil de l'esprit, l'ensemble de ces *Êtres victorieux*. Avec des corps, aussi nombreux que les atomes inclus dans l'ensemble des mondes, je me prosterne devant tous ces *Êtres victorieux*^a.

(3) Sur chaque atome, les Bouddhas entourés de Bodhisattvas sont aussi nombreux que les atomes de l'univers. De manière analogue, j'imagine que la sphère intégrale des phénomènes est remplie de Bouddhas^b.

^a Lorsque le disciple effectue ses hommages physiques et verbaux, il imagine qu'un nombre incalculable de corps, analogues au sien, remplissent toutes les régions de l'univers et effectuent simultanément les mêmes hommages. Selon une méthode traditionnelle de visualisation, le disciple imagine que, de chacun des pores de son corps, un corps identique au sien émerge. Des pores de chacun des autres corps, des corps semblables se manifestent. Et ainsi de suite. Le processus de visualisation consiste à entretenir ce concept.

^b Ce passage s'appuie sur une doctrine mystérieuse que le Bouddha a enseignée en plusieurs discours. C'est probablement dans le *Discours de l'ornement de fleurs* qu'elle se trouve présentée avec le plus de relief, selon des angles d'approches variés. Les passages suivants en donneront une première idée.

« Au sein d'un seul atome, on peut trouver des mondes – grands et petits aux caractéristiques variées – aussi nombreux que les atomes de l'univers. Ils sont plans, élevés ou profonds, tous étant différents. Le Bouddha se manifeste en chacun d'eux afin d'offrir l'enseignement. » (*The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. de Thomas Cleary, p. 190)

« En chacun des atomes de tous les mondes, le Bouddha s'y introduit, effectuant des prodiges pour les êtres sensibles. Telle est la voie de Vairocana. » (*Ibid.*, p. 190)

« En chaque atome se trouvent de saintes assemblées de disciples qui sont aussi nombreuses que les atomes de l'univers. Chacune d'elles entoure le chef de l'humanité, diffusant bien au-delà, imprégnant tous les mondes. Même avec cette extension, il n'y a pas de confusion ni d'encombrement. En chaque atome se trouvent des rayons de lumière qui imprègnent les mondes inclus dans les dix directions. Toutes ces lumières révèlent les pratiques d'illumination du Bouddha. Cela se produit de la même manière dans tous les univers de mondes. En chaque atome, on rencontre un nombre infini de

(4) Par des éloges aussi inépuisables que l'océan, je vante les qualités des *Êtres victorieux*. Prenant appui sur des vastitudes océaniques de sons venant de ma bouche, je fais les éloges de tous ceux qui sont allés à la félicité^a.

(5) J'offre à tous les *Êtres victorieux* les plus belles fleurs, les guirlandes de la meilleure qualité, la plus douce musique, les meilleurs onguents, les meilleurs parasols, les meilleures lampes et l'encens le plus délectable^b.

corps d'émanations du Bouddha qui se transforment comme des nuages, allant en toutes les directions. Par leurs pouvoirs miraculeux de Bouddha, ces corps guident tous les êtres. Tout cela se fait de la même manière au sein des dix directions. [...] En chaque atome, les Bouddhas de tous les temps apparaissent selon les dispositions des êtres sensibles. Bien que leur nature essentielle n'arrive ni ne part jamais, c'est en raison de la puissance de leurs vœux qu'ils imprègnent les mondes. » (*Ibid.*, pp. 200, 201)

En résumé, chaque atome contient, en son intérieur, un ensemble d'univers aussi vaste que tous les univers qui englobent l'atome. Ces univers intérieurs comportent eux-mêmes autant d'atomes que ceux inclus dans un univers. Et ainsi de suite. En chacun de ces atomes se trouve un nombre infini de corps d'émanation de Bouddha entourés de leurs suites de Bodhisattvas.

Pour ces raisons, le Bouddha a enseigné qu'en tout point de l'espace d'un cosmos (incluant tous les cosmos possibles, même ceux inclus dans un atome), il y a un nombre incalculable de corps d'émanation de Bouddha. « Le Bouddha se trouve partout, dans tous les mondes variés. » (*Ibid.*, p. 442) « Il n'y a pas le moindre endroit qui serait dénué de Bouddhas. » (*Ibid.*, p. 420)

Il s'agit d'un enseignement révélé dont la compréhension et l'expérience sont réservées aux Bodhisattvas établis sur les niveaux supérieurs d'éveil. Le philosophe McTaggart a présenté, dans son traité *The Nature of Reality* (1927), une analyse ontologique qui apporte quelques éléments de corroboration à la vision du Bouddha.

^a Les *êtres allés à la félicité* sont les Bouddhas, les Bodhisattvas, les *Éveillés solitaires* (*Pratyekabuddhas*) et les *Auditeurs destructeurs de l'ennemi* (*Aryas*).

^b Les Bouddhas n'ont aucunement besoin de ces offrandes. Elles sont l'expression de la volonté d'offrir la plus intense joie à ceux et celles qui incarnent l'idéal le plus élevé. L'une des plus belles offrandes que l'on puisse faire à un Bouddha est de suivre le sentier d'éveil et de méditer les enseignements d'éveil qui nous ont été offerts. C'est réellement l'offrande la plus précieuse.

(6) J'offre à tous les *Êtres victorieux* de beaux vêtements, les meilleurs parfums, avec un amoncellement de poudre aromatique aussi élevé que la reine de montagnes, *Sumeru*^a. Toutes ces offrandes sont disposées de la plus excellente manière.

(7) J'imagine présenter aux *Êtres victorieux* une vaste panoplie d'offrandes d'une qualité insurpassable. Par la puissance de la foi en la noble conduite, je me prosterne en faisant des offrandes à tous les *Êtres victorieux*.

(8) Je confesse ouvertement, avec le regret le plus sincère, toutes les mauvaises actions provenant du corps, de la parole et de l'esprit qui me furent inspirées par le désir, la colère et la confusion.

(9) Je me réjouis des mérites des *Êtres victorieux* et des Bodhisattvas dispersés dans les dix directions, des *Éveillés solitaires*, des pratiquants

^a La montagne axiale *Sumeru* est une structure éthérique dans le *monde du désir*. Elle est visible pour les dieux et les êtres humains ayant purifié suffisamment leurs consciences sensorielles. Des pratiquants avancés sur le sentier sont en mesure de la voir.

Au sommet de la montagne axiale se trouve le palais du dieu Indra, le chef de la cohorte de dieux appelée *Les trente-trois*. Les dieux supérieurs du *monde du désir* habitent des zones de l'espace situées au-dessus de la montagne. La base de la montagne est au centre d'un monde de douze continents ou îles (*dvipas*) périphériques. C'est la raison pour laquelle la montagne est dite *axiale*. L'espèce humaine habite le continent sud appelé l'*Île des arbres à pommes roses* (ou *Île des Jamrosats*, *Jambudvipa*). Le fruit de l'arbre, la pomme rose (jambose) possède une chair s'approchant de la pomme et sent la rose. L'arbre et le fruit ne sont pas de la couleur rose. Le mot *Jambudvipa* est parfois traduit par *Île des pommiers roses* ou *Île des pruniers roses*.

Le mot sanskrit *Sumeru* veut dire la plus excellente (*su*) montagne (*meru*). C'est la *Montagne suprême*. Elle est devenue le symbole d'un amoncellement d'une vastitude incommensurable. Lorsqu'un disciple clairvoyant observe la montagne axiale, il perçoit principalement son versant sud.

accomplis, des disciples à l'entraînement, ainsi que de tous les êtres vivants.

(10) Je demande à tous les *Protecteurs* qui ont atteint l'état de Bouddha, l'illumination sans obstruction – à ces lampes des mondes dispersés dans les dix directions – de tourner la roue insurpassable des enseignements.

(11) J'adresse, les mains jointes, cette requête à ceux qui pourraient songer à entrer dans la grande extinction^a. Demeurez en ce monde pour le

^a Selon une interprétation possible, la *grande extinction* (le *parinirvana*) correspond à un état d'éveil où l'esprit se repose sans chercher à manifester des *corps de félicité* ou des *corps d'émanation*, pour le bien des êtres sensibles. Un Bouddha parfaitement accompli ne peut accepter d'entrer dans un tel état, analogue à celui d'un *Éveillé solitaire* ou d'un *Destructeur de l'ennemi*. Selon cette interprétation, la prière demande ainsi aux êtres avancés sur le sentier de ne pas aspirer à plonger dans un nirvana solitaire qui oublierait le sort des êtres sensibles.

Selon une autre doctrine, le *parinirvana* consiste, pour un Bouddha, à abandonner le corps physique utilisé en tant que corps d'émanation. Puisqu'un Bouddha parfaitement accompli n'abandonne jamais les êtres sensibles, ce type de *parinirvana* n'est pas associé à une absence de *corps de félicité* et d'autres *corps d'émanations*. Ils prennent seulement d'autres formes.

Au cours d'un enseignement, le Bouddha a révélé à Ananda qu'il lui était possible de garder son corps physique pendant tout le cycle actuel de manifestation et même au-delà (*Mahaparinibbana Sutta*, III-3, dans le *Digha Nikaya*). Afin que les êtres sensibles ne s'attachent trop à une immortalité physique, le Bouddha a renoncé à cette prolongation vitale, préférant enseigner que l'immortalité de l'esprit éveillé est supérieure à l'immortalité physique. Cette dernière est incluse, comme virtualité, au sein de l'esprit éveillé.

Même si le Bouddha a abandonné une dépouille physique, il a enseigné que la prière adressée à un Bouddha de ne pas abandonner son corps physique est une source de très grands mérites. Le corps physique immortel n'est pas une nuisance ou une erreur. C'est l'une des puissances de l'esprit éveillé.

Selon cette deuxième interprétation du *parinirvana*, la prière de ne pas entrer en *parinirvana* signifie que l'on souhaite que les Bouddhas ayant des corps physiques puissent les garder aussi longtemps que cela est requis pour la transmission d'enseignements d'éveil.

Les mérites associés à ces deux prières sont considérables.

bien-être et la joie des êtres vivants. Restez-y pendant un aussi grand nombre d'éons qu'il y a d'atomes au sein de tous les mondes.

(12) Je dédie à l'illumination la plus élevée les modestes mérites provenant de cette expression de révérence, de ces offrandes, de cette confession, de la joie éprouvée au mérite des autres, de l'exhortation à tourner la roue de l'enseignement et de la requête à demeurer au sein de ce monde^a.

Selon une troisième interprétation possible, le *parinirvana* comporte uniquement la signification d'un *nirvana* *suprêmement excellent*. C'est l'éveil d'un Bouddha parfaitement accompli.

La prière ne peut demander à un être d'éveil de ne pas tendre à ce *nirvana* *suprêmement excellent*. Selon le contexte, seuls les deux premiers sens sont ici possibles.

^a Dans le texte anglais, Ruth Sonam précise qu'elle est l'auteure de la traduction anglaise de la *Reine des prières*, effectuée à Dharamsala en janvier 1997.

Une dédicace de mérites à la grande illumination comporte de formidables effets de multiplication. Karma Chagme écrit : « Comme effet de la dédicace, même un petit acte vertueux ne s'épuise pas jusqu'à ce que l'état de Bouddha soit atteint. Jour après jour, il se développe et s'accroît. Ainsi, ce qui est petit devient grand. Il devient ultimement le fruit de l'état de Bouddha. Cette dédicace est donc extrêmement importante. // Le sceau de la dédicace, après chaque activité vertueuse, est comme d'adresser des prières à un joyau magique (*cintamani*), car il accomplit tout ce que tu désires. » (*A Spacious Path to Freedom* (1998), tr. A. Wallace, p. 204)

Appendice II

Une lampe pour le sentier d'illumination

sans les commentaires

Hommage au Bodhisattva, le jeune Manjushri!

(1) Je rends hommage avec le plus grand respect à tous les Victorieux des trois temps, à leur enseignement ainsi qu'à ceux aspirant à la vertu. Poussé par le bon disciple Jangchup Wö, j'allumerai la Lampe pour le sentier d'illumination.

(2) Relativement à la démarche, il y a trois sortes de personnes. Selon leurs aptitudes, elles sont dites faibles, intermédiaires et suprêmes. Je me propose de traiter ici clairement de leurs caractéristiques individuelles.

(3) Sache que ceux qui, par tous les moyens, recherchent uniquement pour eux-mêmes les plaisirs du cycle de l'existence sont des personnes d'aptitude inférieure.

(4) Les individus d'aptitude intermédiaire sont ceux qui recherchent la paix uniquement pour eux-mêmes. Ils se détournent des plaisirs profanes de ce monde et évitent les actions destructrices.

(5) Ceux qui, par le moyen de leur souffrance propre, veulent vraiment éliminer complètement toute la souffrance des autres sont des personnes d'aptitude suprême.

(6) Pour ces êtres vivants d'excellente nature qui désirent l'illumination suprême, je vais maintenant expliquer les méthodes parfaites enseignées par les maîtres spirituels.

(7) Tu te mettras en face de portraits et de statues représentant l'être complètement illuminé. Des reliquaires et quelques textes contenant l'enseignement seront aussi présents. Tu offriras des fleurs, de l'encens ou toute autre chose en ta possession.

(8) Tu effectueras l'offrande en sept parties tirée de La prière de la noble conduite avec l'intention de ne jamais reculer jusqu'à l'obtention de l'illumination ultime.

(9) Commence par une prise de refuge dans les Trois Joyaux, effectuée à trois reprises, avec une foi puissante. Tu te prosternerás, un genou posé au sol. Les mains seront appuyées l'une contre l'autre.

(10) Ensuite, tu commences par développer une attitude d'amour pour toutes les créatures vivantes. En n'oubliant aucune d'elles, considère leurs souffrances dans les trois mauvaises renaissances ainsi que les souffrances associées à la naissance, à la mort et à tout autre état.

(11) Puisque tu souhaites libérer ces êtres de toutes les formes de souffrance – comme, par exemple, la douleur – ainsi que de leurs causes, prends l'engagement irrévocable d'atteindre l'illumination.

(12) Les qualités associées au fait de générer une telle aspiration sont expliquées par Maitreya dans le Discours de la collection de troncs.

(13) Une fois que tu auras découvert les bienfaits infinis de l'intention d'obtenir l'illumination complète – après avoir lu le précédent discours ou avoir écouté un enseignant en parler – entretiens-la inlassablement afin de la rendre inébranlable.

(14) Le Discours demandé par Viradatta explique en détail le mérite associé à tout cela. Au point où nous sommes rendus dans cet abrégé, je citerai seulement trois passages.

(15) Si le mérite de l'intention altruiste possédait une forme physique, il remplirait complètement tout l'espace. Il faudrait plutôt dire qu'il l'excède.

(16) Si, comme offrande au Protecteur du monde, quelqu'un remplissait par des bijoux des Champs d'éveil aussi nombreux que les grains de sable du Gange,

(17) elle ne surpasserait nullement le don consistant à réunir ses mains et à incliner l'esprit vers l'illumination. Cette attitude est d'une vertu réellement illimitée.

(18) Ayant développé l'aspiration à l'illumination, améliore-la constamment par des efforts persistants. Afin de pouvoir se la rappeler, en cette vie et dans les autres, préserve correctement les préceptes tels qu'expliqués.

(19) Sans le vœu de l'intention d'engagement, l'aspiration parfaite ne pourra pas se développer. Fais donc des efforts persistants pour la soutenir puisque tu souhaites que croisse le vœu d'atteindre l'illumination.

(20) Ceux qui maintiennent l'une ou l'autre des sept sortes de vœux de libération individuelle ont le prérequis idéal pour formuler le vœu du Bodhisattva. Les autres ne l'ont pas.

(21) L'Ainsi-allé (Tathagata) a parlé de sept sortes de vœux de libération individuelle. La meilleure sorte est la conduite pure et glorieuse, le vœu d'un être pleinement ordonné.

(22) Tu recevras le vœu d'un maître spirituel, bon et adéquatement qualifié, selon le rituel décrit au chapitre sur la discipline dans le traité Les étapes du Bodhisattva.

(23) Sache qu'un bon maître spirituel est habile dans la cérémonie du vœu. Il vit conformément à son contenu. Son assurance et sa compassion lui permettent d'en faire la transmission.

(24) Cependant, dans le cas où tu ne serais pas en mesure de trouver un tel maître spirituel, j'expliquerai une autre procédure adéquate pour prendre le vœu.

(25) J'écrirai très clairement, comme cela est expliqué dans le Discours de l'ornement de la terre d'éveil de Manjushri. Il enseigne comment, il y a très longtemps, Manjushri, alors qu'il était Ambaraja, fit sienne l'intention de devenir illuminé.

(26) « En présence des protecteurs, j'éveille l'intention d'obtenir l'illumination complète. Je prends tous les êtres à témoin. Je libérerai l'ensemble des êtres sensibles de l'existence cyclique. »

(27) « À partir de maintenant et jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination, je n'entretiendrai aucune pensée hostile. Je rejetterai la colère, l'avarice et la jalousie. »

(28) *« Je cultiverai une conduite pure. J'abandonnerai les mauvaises actions et le désir. Heureux de prendre le vœu de discipline, je m'entraînerai à suivre la trace des Bouddhas. »*

(29) *« Je ne serai pas impatient d'atteindre l'illumination le plus rapidement possible. Au contraire, je m'en abstiendrai jusqu'à la fin, même s'il ne restait qu'un seul être sensible à sauver. »*

(30) *« Je purifierai un nombre illimité et inconcevable de mondes. Je demeurerai à l'œuvre dans les dix directions pour le bien de tous ceux qui évoquent mon nom. »*

(31) *« Je purifierai toutes les formes d'activité du corps et de la parole ainsi que mes processus mentaux. Je ne ferai jamais rien de contraire à la vertu. »*

(32) *Lorsque ceux qui respectent le vœu de l'intention énergique se sont bien entraînés dans les trois formes de discipline, le respect qu'ils leur témoignent s'accroît sans cesse. Cela entraîne la pureté du corps, de la parole et de l'esprit.*

(33) *Ainsi, en t'appuyant sur le vœu du Bodhisattva, tu pourras, par le déploiement d'efforts, atteindre les deux collections nécessaires à la pure et complète illumination.*

(34) *Le mérite et la noble sagesse sont l'essence des collections. Tous les Bouddhas disent que la cause de leur parachèvement est le développement de la perception supérieure.*

(35) *De même qu'un oiseau ne peut voler dans le ciel si ses ailes sont insuffisamment développées, ceux qui n'ont pas les habiletés de perception supérieure ne peuvent travailler efficacement au bien des êtres vivants.*

(36) Le mérite obtenu en un seul jour par celui qui possède la perception supérieure ne peut être obtenu, même en une centaine de vies, par celui qui n'a pas cette perception supérieure.

(37) Ceux qui veulent compléter rapidement les collections pour la pleine illumination développeront la perception supérieure par l'effort, en écartant la paresse.

(38) À moins d'obtenir l'établissement calme, la perception supérieure ne se développera pas. Par conséquent, fais des efforts inlassablement pour accomplir l'établissement calme.

(39) Aussi longtemps que les conditions d'établissement calme ne sont pas complètement réunies, la stabilisation méditative ne sera pas obtenue, même s'il fallait méditer vigoureusement pendant mille ans.

(40) Alors, préservant soigneusement les conditions mentionnées dans le Chapitre sur le compendium de stabilisations méditatives, choisis un objet vertueux quelconque et focalise ton esprit sur lui.

(41) Lorsque le pratiquant a obtenu l'établissement calme, la perception supérieure sera aussi obtenue. Mais sans la pratique de la perfection de sagesse, les obstructions ne seront pas éliminées.

(42) Ainsi, afin d'éliminer toutes les obstructions à la libération et à l'omniscience, le pratiquant devrait continuellement cultiver la perfection de sagesse en l'unissant avec la culture des moyens habiles.

(43) La sagesse seule sans les moyens habiles ou les seuls moyens habiles sans la sagesse sont considérés comme une servitude. Par conséquent, n'abandonne ni la sagesse ni les moyens habiles.

(44) Afin d'éliminer les doutes concernant les significations de la sagesse et des moyens habiles, je vais clarifier la différence entre la sagesse et les moyens habiles.

(45) Mise à part la perfection de sagesse, toutes les pratiques vertueuses, telles que la perfection du don, sont décrites par le Victorieux comme des moyens habiles.

(46) Quiconque cultive la sagesse après s'être familiarisé avec les moyens habiles atteindra rapidement l'illumination. La méditation sur l'absence de soi, sans être accompagnée des moyens habiles, n'est pas suffisante.

(47) La sagesse est définie ici comme la compréhension de l'absence d'existence inhérente. Elle s'obtient par la réalisation que les agrégats, les constituants et les sources ne sont pas produits.

(48) Quelque chose d'existant ne peut être produit. Quelque chose d'inexistant, comme une fleur dans le ciel, ne peut également être produit. Ces erreurs sont des absurdités. Par conséquent, elles ne peuvent exister.

(49) Une chose n'est pas produite d'elle-même ni d'une autre chose, ni d'elle-même et d'une autre. Elle n'est pas produite sans cause. Ainsi elle n'existe pas de manière inhérente comme si elle existait en raison de sa propre entité.

(50) De plus, lorsque tous les phénomènes sont examinés afin de déterminer s'ils sont un ou plusieurs, on voit qu'ils n'existent pas en raison de leur propre entité et, pour cette raison, il est établi qu'ils n'existent pas de manière inhérente.

(51) Les raisonnements du traité Soixante-dix stances sur la vacuité, du Traité sur la voie du milieu ainsi que de nombreux autres analogues expliquent que la nature des choses peut être établie en tant que vacuité.

(52) Puisque les passages pertinents sont très nombreux, je ne les ai pas cités ici, me contentant d'expliquer uniquement leurs conclusions utiles aux fins de la méditation.

(53) Ainsi, la culture de la sagesse est toute méditation sur l'absence de soi, c'est-à-dire une méditation qui n'observe pas une nature inhérente des phénomènes.

(54) La sagesse ne voit pas une nature inhérente dans les phénomènes. Après avoir obtenu la sagesse elle-même par le raisonnement, médite sur elle d'une manière non conceptuelle.

(55) La nature de ce monde en changement provient de la conceptualisation. Sa nature est la pensée conceptuelle. Ainsi l'élimination de cette pensée est l'état le plus élevé, le nirvana.

(56) La grande ignorance de la pensée conceptuelle nous plonge dans l'océan de l'existence cyclique. En demeurant dans l'établissement calme non conceptuel se manifeste l'absence du concept semblable à l'espace.

(57) Lorsque les Bodhisattvas contemplent non conceptuellement cet enseignement excellent, ils transcendent la pensée conceptuelle, si difficile à surmonter, et atteignent, éventuellement, l'état non conceptuel.

(58) Par le moyen des écritures et du raisonnement, tu arrives à comprendre que les phénomènes ne sont pas produits ni n'existent de manière inhérente. Médite sur cet objet sans pensée conceptuelle.

(59) Tu méditeras donc sur l'ainsité. Éventuellement, après avoir atteint la phase appelée chaleur et les autres qui la suivent, tu atteindras la terre appelée très joyeuse puis les autres à sa suite. Et alors, sans que cela ne tarde trop, tu découvriras l'état d'illumination propre à un Bouddha.

(60) Par le moyen des rites de pacification, de prospérité et des autres – accomplis par la puissance du mantra, ainsi que par la force des huit autres grandes habiletés, comme le bon pot et les autres pouvoirs –,

(61) la tradition enseigne qu'il est possible de réunir facilement toutes les conditions nécessaires à l'illumination. Et si un individu souhaite pratiquer le mantra comme cela est prescrit dans les tantras d'action, de conduite et les autres,

(62) alors, pour recevoir l'initiation du précepteur, tu dois te rendre agréable à un excellent enseignant spirituel par le service, l'offrande de dons précieux et d'autres biens ainsi que par l'obéissance.

(63) Avec le plein octroi de l'initiation du précepteur, par un enseignant satisfait de ton comportement, tu es purifié de tous les méfaits et préparé à obtenir toutes les puissantes réalisations.

(64) Puisque le Grand tantra du Bouddha primordial l'interdit explicitement, ceux qui observent la conduite pure ne devraient pas recevoir l'initiation secrète et l'initiation de sagesse.

(65) Si ceux qui suivent la pratique ascétique de la conduite pure devaient recevoir ces initiations, leurs vœux d'ascétisme seraient endommagés par l'adoption de comportements proscrits.

(66) Ceci constituerait une transgression, et donc une chute pour ceux qui suivent la discipline. Puisqu'ils seraient assurés de sombrer en de mauvaises renaissances, il leur serait impossible d'obtenir les accomplissements.

(67) Il n'y a pas faute si l'individu a reçu l'initiation du précepteur et a la connaissance de l'ainsité. Il peut alors écouter les enseignements sur le tantra ou en donner des explications. Il peut exécuter les rites d'offrandes de feu ou faire des offrandes de différentes natures.

(68) Moi, l'Ancien Dipamkarashri, m'étant appuyé sur les explications données dans le sutra et d'autres enseignements, j'ai offert cette explication concise à la demande de Jangchup Wö.

Ceci conclut la Lampe pour le sentier d'illumination écrit par le grand maître Dipamkarashrijnana. Le texte fut traduit, révisé et achevé par ce moine indien éminent avec l'aide du grand réviseur, traducteur et moine pleinement ordonné, Geway Lodrö. Cet enseignement fut écrit dans le temple de Tholing dans le Zhang Zhung^a.

^a Dans une note, Ruth Sonam indique que sa version anglaise du texte de la *Lampe* a été effectuée en janvier 1997, à Dharamsala.

Appendice III

La roue des douze liens

Par le traducteur
Lyon Sot des Neiges

Un jour, alors que le Bouddha résidait parmi les Kurus, son disciple Ananda s'adressa à lui en ces termes : « C'est vraiment merveilleux, vénérable Seigneur! C'est étonnant, vénérable Seigneur! Cette doctrine de l'émergence en relation de dépendance est si profonde, ses implications sont tellement profondes! Cependant, pour moi, elle me semble aussi claire que la clarté elle-même. »^a Le Bouddha s'empressa d'atténuer cet enthousiasme : « Il n'en est pas ainsi, Ananda! Il n'en est pas ainsi, Ananda! Cette doctrine de l'émergence en relation de dépendance est profonde et possède des implications profondes. C'est parce que cette sagesse (*dhamma*) n'est pas comprise, n'est pas vue en sa profondeur, que la présente génération est devenue comme un écheveau embrouillé, une boule de fil pleine de nœuds ou des roseaux enchevêtrés avec de la paille, incapable de s'extraire de ce monde misérable, fait de

^a *Les discours reliés sur la causation (Nidanasamyutta Sutta, VI, 60), dans The Connected Discourses of the Buddha, tr. de Bikkhu Bodhi, p. 594.*

mauvaises transmigrations, le plan de l'obscurité ou le monde du cycle (*samsara*). »^a

Le Bouddha précise à Ananda que, malgré une impression d'évidence, il n'a pas encore accédé à une compréhension adéquate de la doctrine de l'émergence en relation de dépendance dont l'une de ses particularisations est la *roue en douze liens*. Dans le *Discours sur l'ornement des fleurs*, le Bouddha a précisé qu'une juste compréhension de la doctrine des douze liens n'est d'ailleurs possible qu'au Bodhisattva établi sur le sixième niveau du sentier d'éveil (en comportant dix). Alors, il accède à une sagesse dont la profondeur est analogue à celle d'un *Éveillé solitaire (pratyakabuddha)*^b. Ce n'est que sur le septième niveau qu'il dépasse en sagesse l'*Éveillé solitaire (Pratyekabuddha)*^c.

Le résumé offert dans cet *Appendice* vise principalement à dessiner les grandes lignes d'un territoire conceptuel que le Bouddha présenta selon différentes perspectives complémentaires.

Puisque la *roue des douze liens* s'appuie sur la doctrine des *agrégats*, c'est elle que nous allons aborder en préalable.

^a *Ibid.*

^b *The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. Thomas Cleary, pp. 744-754.

^c *Ibid.*, p. 763.

Les agrégats

Lorsque l'on procède à une analyse de l'esprit et du corps d'une personne, on observe qu'ils sont composés d'innombrables éléments, irréductibles les uns aux autres. Par exemple, le corps possède des organes internes comme le cœur et des organes externes comme les mains. Il possède des organes de perceptions (comme l'œil) et est constitué d'un ensemble d'éléments (solides et liquides principalement). L'esprit se compose de conscience, d'émotions, de concepts divers et de facultés mentales comme, par exemple, l'attention, la logique et la discrimination analytique^a.

À un niveau social, nous constatons que l'individu appartient à un groupe social, est doté d'une culture particulière (dont une langue) et possède, en raison de son inscription sociale, une certaine identité que

^a Pour Kant, la logique est une science rationnelle a priori de l'usage correct de l'entendement et de la raison (*Logique* (1997, 1800), pp. 15, 15). L'usage correct consiste, en particulier, à éviter l'incohérence et la conclusion fautive (la déduction fallacieuse). John Stuart Mill définit la logique comme « la science des opérations de l'entendement qui servent de moyens à l'établissement de l'évidence : à la fois le processus consistant à progresser des vérités connues vers celles qui ne le sont pas et toutes les autres opérations intellectuelles qui lui sont subsidiaires. » (*A System of Logic Ratiocinative and Inductive* (1843), p. 11) Selon cette définition, la logique pourrait comporter une réflexion empirique ne se limitant pas à une démarche a priori.

En son sens le plus large – et le plus proche de ses origines – la logique est la discipline qui vise à expliciter les règles du fonctionnement correct du raisonnement permettant (1) de produire des ensembles cohérents d'énoncés (la cohérence) et (2) d'élaborer de nouveaux énoncés vrais à partir d'ensembles d'énoncés vrais initiaux (la déduction). Cette science peut être a priori ou bien d'une nature plus empirique.

La discrimination analytique est l'ensemble des opérations (conscientes ou non) qui produisent des distinctions au sein de la pensée et des perceptions. Les concepts sont élaborés par des processus de discrimination analytiques. La logique s'appuie sur les concepts, les perceptions et les jugements pour effectuer ses déductions. L'attention est une orientation de la conscience sur différents objets.

résumant son *nom* et sa position sociale la plus évidente. C'est son identité de personne sociale.

Les *agrégats* sont une classification de tous ces *éléments irréductibles* qui peuvent être découverts en procédant à une analyse détaillée d'un individu concret.

Cependant, tout ce qui pourrait contribuer à la définition d'un individu concret ne se retrouvera pas dans l'un ou l'autre de ces *agrégats*. Ainsi, l'impression d'être un moi ou une personne existant d'une façon inhérente n'appartient à aucun des *agrégats* puisque son mode d'existence fictif consiste à être attribué, par projection conceptuelle, sur un sous-ensemble quelconque d'éléments appartenant aux *agrégats*. L'une des méthodes utilisées afin de voir l'absence d'existence inhérente du *soi de la personne* consiste à comprendre que ce moi ne peut être trouvé nulle part dans l'ensemble des *agrégats*. Il est vrai cependant que le *concept de personne* et la *tendance à l'attribuer à la base constituée d'agrégats* sont des éléments de la mémoire individuelle. Le concept de personne appartient à la mémoire karmique de l'individu, ainsi que la propension à l'attribuer à la base d'*agrégats*. L'impression d'être un moi en possession de ses *agrégats* est une projection de ce concept sous l'influence de prédispositions karmiques immémoriales.

Toutes les caractéristiques phénoménologiques d'un individu ordinaire ne sont pas incluses dans les *agrégats*. Seuls les aspects qui peuvent *résister* à une analyse logique de réalité conventionnelle s'y retrouveront. La personne n'est pas un élément d'*agrégat*, mais une projection sur les *agrégats*. La *prédisposition à la conceptualisation de la personne et à l'impression de son existence inhérente* est présente dans la mémoire, une partie des *agrégats*.

Le Bouddha a regroupé les éléments des *agrégats* en cinq principales catégories (*panca skandhas*) : (1) le corps ou la corporalité, appelé la forme (2) le sentiment ou la sensation (3) la perception (4) les formations

mentales, les prédispositions profondes ou les activités de volonté et (5) la conscience.

Ces catégories ne sont pas des ensembles mutuellement exclusifs en ce sens qu'un élément d'une catégorie peut aussi appartenir, par certains côtés, à une autre catégorie. C'est le cas, par exemple, d'un sentiment de joie (de la deuxième catégorie). Pour apparaître, ce sentiment doit avoir une composante de conscience, autrement, il serait contradictoire de dire qu'il existe. Le corps lui-même, en tant que réalité vue par l'esprit, ne peut être dénué de toute forme de conscience. Si un individu voit sa main (un élément du corps), il lui faut aussi la percevoir et en être conscient. Et si cette main est blessée, un sentiment négatif de souffrance lui est associé (appartenant à la deuxième catégorie d'agrégats).

Les seuls éléments non conscients des agrégats sont les dimensions non vues du corps (comme l'intérieur d'un os) et les dimensions inconscientes des facteurs de compositions ou formations mentales (quatrième catégorie) comme, par exemple, un souvenir d'enfance oublié.

La classification introduite par le Bouddha n'est pas une *partition*, au sens de la théorie des ensembles, soit une collection d'ensembles mutuellement exclusifs caractérisés de la manière suivante: si un élément appartient à un ensemble de cette *partition*, il n'appartient à aucun autre ensemble de cette *partition*. Les agrégats ne sont pas une *partition* des éléments qui constituent un individu concret.

Pourquoi le Bouddha a-t-il cru bon de réunir les éléments constitutifs de l'individu selon ces cinq principales catégories? Les cinq agrégats réunissent les éléments de manière à maximiser leur utilité pour la présentation d'un enseignement d'éveil. Cette division permet d'insister sur les aspects les plus pertinents pour comprendre une démarche d'illumination dont l'une des doctrines indispensables est la *roue des douze liens*.

La doctrine de la *sagesse d'éveil supérieure (abhidharma)* explicite plus en détail les contenus de ces cinq catégories d'éléments. Ainsi, la catégorie du corps (la forme) est divisée en vingt-huit principaux éléments. On y trouve différents éléments comme, par exemple, les organes sensoriels, les contenus sensoriels, les gestes, les paroles, la force vitale, l'élasticité des membres et des organes, etc. Ces éléments n'englobent pas tout ce qu'il serait possible de découvrir par le moyen d'une anatomie en profondeur. Ce n'est pas la finalité de cette classification. Il s'agit uniquement de présenter un territoire initial que les disciples pourront, par l'enquête indépendante et l'acquisition d'habiletés clairvoyantes, approfondir et nuancer. Le Bouddha devait commencer par poser les bases initiales d'une doctrine, en évitant, selon une saine pédagogie, de la trop complexifier. Les rudiments étaient seuls nécessaires pour exposer le sentier d'éveil.

La catégorie des sensations ou sentiments est divisée en trois principales émotions : (1) la sensation désagréable ou de déplaisir (dont l'extrême est la souffrance aiguë) (2) la sensation agréable ou de plaisir (dont l'un des extrêmes possibles est la félicité) et (3) la sensation neutre qui est l'émotion d'équanimité ou de paix, située entre le plaisir et le déplaisir et qui ne peut, pour cette raison, être appelée davantage plaisir que déplaisir. Ces sentiments peuvent être localisés dans le corps, dans l'émotivité elle-même (comme une joie d'esprit sans cause physique ou motif mental) ou dans le mental lorsque, par exemple, un individu associe une émotion d'enthousiasme à la découverte d'un concept ou après avoir compris une démonstration. Dans les classifications plus élaborées de la *sagesse d'éveil supérieure (abhidharma)*, ces sensations ou sentiments sont différenciés en détail, toujours selon le motif d'une utilité pour la démarche. Par exemple, le sentiment de jalousie comporte une forme de déplaisir ressenti au succès des autres et qui est aussi associé à la représentation suivante: « Cet autre réussit ce que je ne

réussis pas. » La jalousie n'est pas uniquement un sentiment de déplaisir, mais comporte également un élément de la cinquième catégorie (la conscience). Il s'agit, plus précisément, d'un élément de la *conscience mentale*. Amour, joie, équanimité et enthousiasme motivationnel comportent un sentiment de plaisir, mais ne s'y réduisent pas. Ces émotions sont distinctes. Jalousie, tristesse, agitation ou dépression comportent des sentiments de déplaisir. Ils ne s'y réduisent pas.

En résumé, la catégorie des sentiments pourrait ainsi comporter des émotions qui ne se réduisent pas complètement à l'une ou l'autre des trois charges émotives déjà mentionnées (positives, négatives ou neutres). Ceci n'est pas une contradiction logique puisque la classification des cinq agrégats n'est pas une *partition*, au sens déjà discuté plus haut.

La catégorie des perceptions (la troisième) englobe tous les objets de perceptions, c'est-à-dire les objets dont l'existence ou la présence dépend d'une conscience. Si un individu perçoit une fleur, il faut qu'il soit lui-même présent avec sa conscience. Autrement, même si la fleur existe de son propre côté, elle n'existe pas *en tant qu'objet perçu* pour l'esprit. La conscience n'étant pas là, la *fleur perçue* ne saurait y être non plus.

Les objets de perception dépendent d'une activité de perception consciente. Ils sont en relation de dépendance avec la cinquième catégorie (la conscience), mais ne s'y réduisent pas.

Pour un être humain ordinaire, les objets de perception se divisent en six principales catégories : (1) les objets de perception visuelle (comme une fleur) (2) les objets de perception sonore (comme une musique) (3) les objets de perception olfactive (comme une odeur de rose) (4) les objets de perception gustative (comme la saveur du miel) (5) les objets de perception tactile (comme le souffle du vent sur la peau) et (6) les objets mentaux (comme une représentation ou un souvenir). La dernière catégorie pourrait faire l'objet d'une controverse. Mais si l'on y réfléchit

bien, une représentation consciente (comme l'image d'un coucher de soleil) ne peut exister dans l'esprit si la conscience n'y est pas. Cette représentation dépend autant de la présence de la conscience que les autres formes d'objets perceptuels. Elle s'en distingue par le fait que les organes physiques ordinaires ne sont pas nécessaires à sa présence, même s'ils ont été nécessaires, dans un premier temps, pour accéder au contenu de représentation, comme c'est le cas pour l'image du coucher de soleil, laquelle dépend, avec évidence, de l'expérience antérieure d'un véritable coucher de soleil.

La doctrine de la *sagesse d'éveil supérieure (abhidharma)* précise que l'occurrence d'une représentation dans l'esprit conscient ne dépend pas uniquement de la représentation ni de l'esprit conscient lui-même. En effet, la représentation peut ne pas être présente en tout temps dans l'esprit conscient. Un autre élément est nécessaire pour la présence d'une représentation dans l'esprit conscient, si la représentation est déjà présente dans la mémoire de l'individu. C'est ce qu'il est convenu d'appeler une faculté de perception mentale, analogue aux organes physiques de perception, mais qui s'en distingue par le fait qu'elle est d'une nature mentale et peut être affectée par des représentations qui ne sont pas situées dans le champ de conscience. Pour que l'image du coucher de soleil apparaisse à l'esprit conscient, il faut qu'elle affecte l'organe de perception mentale et se présente comme un objet d'attention à la conscience. Si cette représentation de la mémoire n'affecte pas l'organe de perception mentale, elle demeure dans la mémoire, sans apparaître à l'esprit conscient.

Le processus par lequel une représentation de la mémoire affecte l'organe mental de perception et se présente à l'esprit conscient est l'un des thèmes réellement importants de la sagesse d'éveil puisqu'il est en relation avec le problème de l'actualisation, dans la conscience, des systèmes karmiques profonds de l'esprit.

La catégorie de la perception (la troisième) englobe les cinq formes d'objets matériels perçus ainsi que les objets mentaux comme, par exemple, les représentations conscientes de toutes natures. Ces représentations sont présentes, au préalable, dans la mémoire de l'esprit. Leur occurrence comme représentations conscientes dépend d'une réception par un organe mental de perception. La conscience seule n'est pas un facteur suffisant pour la perception d'une représentation.

La quatrième catégorie d'agrégat est celle des facteurs de composition. On l'appelle aussi l'agrégat des formations mentales ou l'agrégat des prédispositions. Elle englobe les opérations mentales (ou cognitives) et les contenus très différenciés d'une mémoire. Cette dernière contient les représentations, les souvenirs et les dispositions volitives comme, par exemple, les dispositions d'habitude comportementale, les prédispositions à conceptualiser d'une certaine manière (sous l'influence de l'expérience et de la culture) et les prédispositions à adopter certains styles de réflexions.

Le territoire de la mémoire d'un esprit est d'une vastitude étonnante. Selon la révélation du Bouddha, la mémoire d'un individu peut comporter les souvenirs non conscients de millions d'incarnations. Elle comporte aussi, en sa profondeur la plus radicale, la *claire lumière d'éveil*, identique au *corps de sagesse (dharmakaya)* d'un Bouddha.

Tous les éléments des facteurs de compositions peuvent, en principe, ne pas être conscients. Il arrive qu'ils le soient, à la faveur de circonstances particulières. Par exemple, un individu peut maîtriser sa langue maternelle sans avoir la moindre idée des règles complexes qui régulent son comportement verbal. Ce n'est qu'avec des efforts d'introspection, ou avec l'aide des textes de grammaires, qu'il peut expliciter de sa mémoire les normes linguistiques qui informent son comportement verbal. Avant cette explicitation, toutes ces règles agissent comme des prédispositions inconscientes de l'esprit. Ces règles de

grammaire appartiennent aux facteurs de compositions (la quatrième catégorie). Les habitudes de comportement social appartiennent aussi à cette catégorie d'agrégat.

En résumé, les facteurs de composition englobent tout ce qu'il serait possible de trouver au sein d'une mémoire individuelle comme, par exemple, les concepts mémorisés, les prédispositions émotionnelles, les facultés mentales et les souvenirs des incarnations antérieures, inscrits dans la profondeur la plus abyssale de l'inconscient.

Selon une des classifications les plus habituelles de la *sagesse d'éveil supérieure (abhidharma)*, les facteurs de composition (la quatrième catégorie) sont divisés en cinquante éléments. Ce sont les aspects les plus importants pour comprendre le fonctionnement ordinaire d'un esprit ainsi que son mode d'opération dans les ascèses de la démarche d'éveil.

La dernière et cinquième catégorie, la conscience, englobe les six consciences, considérées indépendamment des contenus de perception possible. Nous avons les cinq consciences sensorielles : (1) une conscience visuelle sans contenu spécifique (une vue d'espace vide) (2) une conscience auditive sans contenu spécifique (une écoute sans son) (3) une conscience olfactive sans contenu spécifique (une attention olfactive sans odeur) (4) une conscience gustative sans contenu spécifique (une attention gustative sans saveur) et (5) une conscience tactile dans contenu spécifique (une attention corporelle sans toucher particulier).

Une conscience visuelle peut réellement être présente sans être affectée par un objet de perception particulier. En fermant les yeux et en se concentrant sur le sens de la vue, on voit sans viser de contenu spécifique. Si un contenu particulier apparaît (comme un phosphène), il s'agit d'un objet de perception visuel appartenant à l'agrégat de la perception (la troisième catégorie).

La sixième forme de conscience est appelée la conscience mentale dénuée de représentation particulière. On peut comprendre sa nature en se concentrant sur un champ mental vide de contenus de représentation. Le Bouddha a précisé, en plusieurs occasions, que ce vide mental conscient n'est pas la vacuité et n'est pas une porte d'accès à sa contemplation correcte.

La conscience mentale est l'une des conditions pour expérimenter des représentations.

Les six bases sensorielles sont en correspondance avec les six champs de conscience. Les cinq bases sensorielles ordinaires appartiennent à l'agrégat de la forme. Les bases sensorielles ne sont pas les organes sensoriels physiques ni les consciences sensibles correspondantes. « Elles sont une matière claire localisée dans les organes grossiers qui ne peuvent être vus par les sens physiques, mais peuvent être vus par certains esprits clairvoyants. Elles sont appelées *puissances* en raison du fait qu'elles donnent leur dominance ou puissance de conscience à certains objets. Ainsi, un sens visuel possède une puissance relativement aux formes visibles comme, par exemple, les couleurs et les formes, mais pas relativement aux sons, odeurs, goûts et objets tactiles. »^a

Les cinq bases sensorielles (associées ou non aux organes sensoriels du corps physique) sont des matières d'une nature subtile. Elles ne sont pas visibles, sauf pour une conscience dotée d'habiletés clairvoyantes. La base sensorielle mentale n'est pas une matière subtile et, pour cette raison, ne possède pas de forme^b. La base sensorielle mentale appartient aux facteurs de composition (la quatrième catégorie) puisqu'elle ne peut être considérée comme un élément matériel subtil.

^a Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness* (1983), pp. 221, 222.

^b Jeffrey Hopkins, *Ibid.*, p. 222.

Pour qu'une perception d'objet (comme un objet visuel) puisse se produire, il faut qu'une certaine réalité affecte une base sensorielle et que cette dernière affecte le contenu d'une conscience correspondante. Si la base sensorielle n'est pas affectée ou que la conscience n'est pas présente, il n'y a pas de perception. La réalité qui affecte la base sensorielle est transformée par la conscience en un phénomène particulier.

La classification des *douze sources* s'explique de la manière suivante. Il y a six phénomènes constitués et six bases sensorielles correspondantes.

- (1) phénomène visuel // base sensorielle visuelle ou fonction visuelle (matérielle subtile)
- (2) phénomène auditif // base sensorielle auditive ou fonction auditive (matérielle subtile)
- (3) phénomène olfactif // base sensorielle olfactive ou fonction olfactive (matérielle subtile)
- (4) phénomène gustatif // base sensorielle gustative ou fonction gustative (matérielle subtile)
- (5) phénomène tactile // base sensorielle tactile ou fonction tactile (matérielle subtile)
- (6) phénomène mental // base sensorielle mentale ou fonction mentale (non matérielle et sans forme).

Dans cette classification, on ne tient pas compte des six consciences correspondantes.

Une classification en dix-huit éléments ajoute les six consciences aux douze sources précédentes. Elle comporte les six phénomènes constitués, les six bases sensorielles et les six consciences correspondantes.

- (1) phénomène visuel // base sensorielle visuelle ou fonction visuelle (matérielle subtile) // conscience visuelle
- (2) phénomène auditif // base sensorielle auditive ou fonction auditive (matérielle subtile) // conscience auditive
- (3) phénomène olfactif // base sensorielle olfactive ou fonction olfactive (matérielle subtile) // conscience olfactive
- (4) phénomène gustatif // base sensorielle gustative ou fonction gustative (matérielle subtile) // conscience gustative
- (5) phénomène tactile // base sensorielle tactile ou fonction tactile (matérielle subtile) // conscience tactile
- (6) phénomène mental // base sensorielle mentale ou fonction mentale (non matérielle et sans forme) // conscience mentale.

Pour un esprit incarné (possédant l'agrégat de la forme physique), les bases sensorielles sont associées à des organes sensoriels du corps physique. Cela signifie que les bases sensorielles opèrent en relation avec des organes physiques. La base sensorielle visuelle est affectée par l'état de l'organe visuel (ainsi que des états du système nerveux central), la base sensorielle auditive est affectée par l'état de l'organe auditif, etc. La base sensorielle mentale peut être affectée par les états du cerveau.

Pour un esprit incarné, l'occurrence d'un phénomène extérieur (comme le phénomène d'une fleur) nécessite qu'un certain objet extérieur affecte l'organe de l'œil auquel est associée la base sensorielle visuelle. L'affectation de la base sensorielle pénètre une conscience visuelle qui, avec l'aide de la mémoire mentale, configure cette affectation sensible. Le résultat est un phénomène de fleur existant en relation de dépendance avec tous les aspects précédemment indiqués : organe de l'œil, base sensorielle visuelle, conscience visuelle et mémoire mentale permettant l'information de l'affectation sensible.

Dans la classification des *douze éléments*, les six phénomènes ne sont pas les objets extérieurs qui affectent les sens physiques, mais les transformations conscientes des affectations sensibles induites par ces objets. Les consciences correspondantes y sont donc présupposées.

Pour un esprit incarné, une perception consciente particulière dépend de la rencontre d'un objet extérieur, d'un organe sensoriel physique, d'une base sensorielle correspondante et d'un champ de conscience correspondant. L'impression ordinaire que le phénomène est un objet indépendant de l'esprit est une illusion de réification.

Les cinq types d'objets extérieurs sont les réalités matérielles qui, avant leur perception, sont invisibles. Ce ne sont pas des phénomènes. Le sixième type d'objet « extérieur » est la représentation qui appartient à la mémoire, avant sa présence dans l'esprit mental conscient.

Une main, avant qu'elle ne soit perçue par la conscience visuelle, est un objet du corps et un objet externe puisqu'elle n'est pas présente dans l'esprit conscient. Cependant, une fleur, avant sa perception, est un objet externe au corps. On voit ici que les six types d'objets « extérieurs » peuvent être hors des agrégats ou à l'intérieur des agrégats.

Puisqu'il est possible à un esprit de voir des objets sensoriels sans que les bases sensorielles physiques soient utilisées – comme c'est le cas en rêve –, il semblerait ainsi qu'un esprit désincarné puisse expérimenter des phénomènes sensibles sans avoir à utiliser les sens matériels grossiers appartenant à l'agrégat de la forme physique grossière. Seules les bases sensorielles subtiles seraient alors nécessaires. C'est ce qu'enseigne la *sagesse supérieure de l'éveil (abhidharma)*. En certaines phases de l'état intermédiaire (l'état post-mortem), l'esprit défunt se trouve doté d'habiletés de clairvoyance et peut percevoir des objets matériels sans le secours d'organes sensibles grossiers. Seules les bases sensorielles

subtiles sont présentes. Le défunt possède alors un corps subtil. C'est ce dernier qui s'incarne dans l'ovule fécondé de la matrice féminine^a.

Un individu incarné pourrait avoir un handicap grave au niveau d'un organe sensoriel grossier – comme, par exemple, l'œil – de sorte qu'il lui soit impossible d'en faire usage. Néanmoins, si la base sensible visuelle (constituée d'une matière subtile) est intacte, il lui serait possible de l'utiliser, indépendamment des yeux, afin de percevoir des objets visuels du monde. L'un des disciples du Bouddha, *Anuruddha*, était physiquement aveugle. Il n'avait pas l'usage de ses yeux. Cependant, sa fonction visuelle était d'une acuité remarquable. Son nom signifie d'ailleurs *Imblocable* ou *Ne pouvant être arrêté*^b.

^a Dans un rêve typique, les contenus de représentation proviennent presque uniquement de la mémoire. Après avoir été transmises à la conscience mentale par la base sensorielle mentale, les représentations peuvent se mettre en relation avec les cinq bases sensorielles subtiles et induire des hallucinations sensorielles. En favorisant le rapprochement entre la base sensible mentale et les autres bases sensorielles subtiles, l'état de rêve donne l'impression que l'affectation de la base mentale subtile est aussi une affectation des autres bases sensibles subtiles. En raison d'un karma de dualisation, les affectations sensibles sont interprétées comme des perceptions de réalités extérieures. Le résultat est une hallucination onirique.

^b Il existe des cas, bien documentés, d'êtres humains pouvant percevoir des objets matériels sans l'usage des yeux. En voici un tiré de la documentation parapsychologique. « Le sujet du Dr Ferroul, maire de Narbonne, en état d'hypnose, lisait les plis cachetés et voyait les événements lointains. Le 28 octobre 1897, le professeur Grasset envoya de Montpellier à M. Ferroul un pli particulièrement scellé dont l'enveloppe intérieure était une feuille de papier d'étain. Le billet qui y était enclos, plié en deux, portait deux vers français, un mot russe, un mot allemand et un mot grec, enfin la date. Laissant l'enveloppe à la maison, M. Ferroul se rendit chez la somnambule, qui habitait à 300 m. de là pour la prévenir. Mais elle voulut faire l'expérience immédiatement. Endormie, elle décrivit en une minute et demie la lettre au cachet noir, le papier d'argent intérieur, lut les deux vers, en oubliant le mot trop et la date; ne comprenant pas les autres mots, elle se borna à en dire la forme. Grasset constata que le pli lui était revenu intact. » (René Sudre, *Traité de parapsychologie* (1956), pp. 210, 211). Dans son *Traité de métapsychique* (1922), Richet consacre le chapitre III du deuxième livre à étudier des cas analogues. Albert de Rochas résume,

Dans le *Discours sur la marche héroïque (Sutra Shurangama)*, le Bouddha a expliqué que les six bases sensorielles n'ont pas une différenciation intrinsèque et qu'elles sont, en leur profondeur, une seule et unique faculté. Le Bouddha s'adressa ainsi à son disciple Ananda. « Ananda, ta nature est tellement submergée que tu n'as pas encore réalisé que la vue, l'ouïe, la conscience et la connaissance sont, en leur fondement, le trésor de l'Ainsi-allé. Tu devrais contempler la vue, l'ouïe la conscience et la connaissance afin de voir s'ils sont sujets à la production ou à l'annihilation, s'ils sont identiques ou différents, s'ils ne sont pas sujets à la production ou à l'annihilation, ou s'ils sont identiques ou différents. Tu ne comprends pas encore que dans le trésor de l'Ainsi-allé, la nature de la vue est l'éclat de l'illumination et que l'essence de l'illumination est l'éclat de la vue. En son origine pure, la vue est présente universellement dans le royaume du dharma. // Le sens de l'organe de la vue est présent universellement dans le royaume du dharma. C'est la même chose pour le lustre de la vertu merveilleuse de

dans *L'extériorisation de la sensibilité* (1909, 6^e éd.), les résultats de ses expériences sur la projection, hors des organes sensoriels physiques, des fonctions sensorielles subtiles qui leur sont associées. Voici l'une des ses conclusions : « [...] les choses se passent comme si la sensibilité, dont le domaine s'étend ordinairement du cerveau à la surface de la peau, pouvait parfois s'arrêter en deçà ou se prolonger au-delà. [...] Aussi les anciens philosophes, se fondant sur ce que l'on ne voit, l'on n'entend, l'on ne sent, l'on ne goûte, l'on ne ressent bien que lorsque l'on regarde, l'on écoute, l'on flaire, l'on déguste et l'on attend, avaient déjà admis que l'un des éléments de nos sensations était la projection d'effluves matériels lancés par la volonté, de la surface de notre corps, à la rencontre du rayonnement des objets extérieurs. » (*Ibid.*, p. 62) Voir également d'Edmond Dupouy, *Sciences occultes et physiologie psychique* (1910 ?), chapitre VIII.

Une documentation plus récente pourra être découverte dans les textes suivants.

Jean Millay, *Multidimensional Mind : Remote Viewing in Hyperspace* (1999).

Joseph McMoneagle, *The Stargate Chronicles : Memoirs of a Psychic Spy* (2002).

Paul H. Smith, *Reading the Enemy's Mind* (2005).

l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la connaissance. Puisqu'ils emplissent la vacuité dans les dix directions, à travers le royaume du dharma, comment est-il possible qu'ils aient le moindre lieu où ils puissent être trouvés? »^a La combinaison sextuple des fonctions sensorielle n'a pas d'existence inhérente : « Au début, il n'y a qu'une clarté essentielle qui ensuite se divise en une combinaison sextuple. »^b

Le Bouddha a révélé à Ananda que l'origine du cycle d'incarnation est précisément cette différenciation sextuple des fonctions sensorielles : « Merveilleux, Ananda! Tu souhaites reconnaître ton ignorance fondamentale qui t'amène à tourner dans cette roue d'incarnations. L'origine de ce nœud où s'enchevêtre la naissance et la mort est simplement ces six organes sensoriels et rien d'autre. Tu souhaites aussi comprendre l'illumination insurpassable de manière à réaliser rapidement la félicité, la libération, la tranquillité et l'éternité merveilleuse. Cela aussi est cet ensemble de six sens et rien d'autre. »^c « Si cet état d'illumination est pur, brillant, clair et inamovible, alors il ne devrait pas y avoir de vue, d'écoute, de conscience ou de connaissance dans ton corps. »^d

En plusieurs passages des Discours, le Bouddha enseigne que (1) les fonctions sensorielles ne sont pas dépendantes d'organes sensoriels du corps (2) les fonctions sensorielles n'ont pas de distinctions intrinsèques entre elles et (3) la dissolution des frontières entre les bases sensorielles ordinaires libère un passage vers l'éveil.

^a *The Shurangama Sutra* (2003), tr. par *Buddhist Text Translation Society*, pp. 81, 82.

^b *Ibid.*, p. 158.

^c *Ibid.*, p. 117.

^d *Ibid.*, p. 289.

En présentant la doctrine des agrégats, le Bouddha n'a pas soutenu implicitement que ces distinctions conceptuelles soient inamovibles ou à l'abri d'une sagesse d'éveil qui en verrait l'absence d'existence inhérente. Le Bouddha a introduit des distinctions d'espèces qui sont conformes aux modes de réflexions conventionnels, tout en étant vides d'existence inhérente. D'ailleurs, il serait impossible que les catégories soient liées ensemble, en un seul corpus théorique, si elles possédaient des identités essentielles intrinsèques. Sous cette hypothèse, en effet, elles seraient complètement indépendantes et ne pourraient former aucun système intégré.

Les douze liens

La roue des douze liens (ou des douze relations de dépendance) possède plusieurs niveaux de sens, allant du plus simple au plus complexe. Ces niveaux d'interprétation sont complémentaires et s'éclairent réciproquement.

Le Bouddha a offert cet enseignement afin que le disciple, engagé sur le sentier d'éveil, puisse mieux comprendre l'origine de la souffrance et le moyen d'y mettre un terme définitivement, par l'abandon de l'incarnation incontrôlé au sein du cycle de manifestation (le *samsara*). La cessation de la souffrance, appelée nirvana, ne correspond pas à une cessation de l'esprit ou à une interruption définitive de toute forme d'incarnation, prise volontairement. En effet, le Bodhisattva peut continuer à prendre des incarnations, dans une mentalité de service, sans nullement être « souillé » par la manifestation.

Revenons aux quatre *Nobles vérités*. La première, la *souffrance*, enseigne qu'un esprit incarné est prisonnier d'une souffrance réelle ou latente. Même s'il est dans une condition de bonheur, il ne maîtrise pas le

processus de dissolution éventuelle de ce bonheur et ne peut empêcher la souffrance latente de se manifester. La mort guette à tout moment. Elle obligera l'abandon d'un mode de vie désiré, sans donner aucune assurance sur la suite des événements.

Cette souffrance est de trois principaux genres : (1) la souffrance effective (comme la douleur physique) (2) la souffrance de voir la joie disparaître et (3) la souffrance latente liée à l'impermanence intrinsèque des choses et des êtres. La souffrance latente est une certitude d'avoir à expérimenter la souffrance effective ou la souffrance de perte de joie.

La deuxième *Noble vérité*, la cause de la souffrance, tente d'expliquer la raison profonde de cette souffrance intrinsèque à la manifestation. Elle veut répondre à cette simple question : comment se fait-il qu'une souffrance triple existe au sein de la manifestation? L'illumination du Bouddha lui a permis de répondre à cela d'une manière décisive. Il a vu et compris que l'origine de la souffrance tient à un ensemble de facteurs logiquement liés entre eux. Un résumé de cette doctrine est précisément la roue des douze liens, abordée dans le présent appendice.

La troisième *Noble vérité* est le résultat de la cessation définitive de la souffrance, soit le nirvana ou, selon l'étymologie même du mot sanskrit, l'extinction de la souffrance (réelle et latente). La cessation définitive de la souffrance est associée à une cessation du processus incontrôlé d'incarnation ainsi qu'à un ensemble de *facteurs positifs* comme la joie, l'éternité, la sagesse et l'obtention de moyens habiles.

Le Bouddha a donné des enseignements sur l'aspect positif de l'état d'éveil, qui explicitent la signification de la cessation de la souffrance, le nirvana. Dans le *Discours sur la marche héroïque (Shurangama sutra)*, il enseigne qu'elle est « éternité, félicité, véritable soi et pureté. »^a La nature profonde d'un esprit, manifestée par l'éveil, est « pure,

^a *The Shurangama Sutra* (2003), tr. *Buddhist Text Translation Society*, p. 96.

merveilleuse et éternelle. »^a Ces définitions correspondent peu à l'idée d'une autodestruction ou d'un suicide par épuisement.

La quatrième *Noble vérité* est le processus de libération, soit le moyen d'accéder à la cessation de la souffrance, le nirvana. Si la deuxième *Noble vérité* est résumée par la roue des douze liens, le sentier d'éveil (ou d'accès au nirvana) devra nécessairement s'appuyer sur la roue des douze liens. En effet, la quatrième *Noble vérité* – le sentier des six perfections ou le sentier octuple^b – a pour objectif d'*inverser* la roue ordinaire des

^a *Ibid.*, p. 116.

^b Les *six perfections* et le *sentier octuple* sont deux façons complémentaires de résumer la démarche d'un sentier d'éveil. Voyons cela d'un peu plus près.

Dans l'ordre habituel, les *six perfections* sont présentées ainsi :

- (1) La *perfection du don* ou de la générosité.
- (2) La *perfection éthique* ou de la discipline ordonnée à la réalisation de l'idéal.
- (3) La *perfection de la patience* ou de la résistance.
- (4) La *perfection de l'effort enthousiaste*.
- (5) La *perfection de la concentration* ou de la stabilisation méditative.
- (6) La *perfection de la sagesse* ou de la compréhension de l'essence profonde du réel.

Le *sentier octuple* se présente habituellement de la façon suivante :

- (1) La *compréhension juste*.
- (2) La *pensée juste*.
- (3) La *parole juste*.
- (4) L'*action juste*.
- (5) Le *mode de vie juste*.
- (6) L'*effort juste*.
- (7) La *vigilance et l'attention justes*.
- (8) La *concentration juste*.

Le premier sentier, celui de la *compréhension juste*, se rapporte à tout ce que le disciple doit comprendre sur le réel profond afin de coordonner la démarche et réaliser, par contemplation, les objets de méditation les plus élevés. L'enseignement

douze liens, de sorte que les causes de la souffrance soient éliminées. Si l'on a bien compris l'origine de la souffrance, il devient possible d'entreprendre un sentier religieux juste, appuyé sur une connaissance certaine du fonctionnement de la manifestation ordinaire. C'est

indispensable est résumé par la roue des douze liens. Le premier sentier correspond à la première *perfection de sagesse*.

Les trois autres sentiers – *pensée juste*, *parole juste* et *action juste* – sont un résumé de l'éthique fondamentale pour les trois portes : porte de l'esprit (ou de la pensée), porte du verbe et porte du corps. Cette éthique comporte, comme nous l'avons vu, dix règles négatives ou d'arrêts. Elles définissent ce qu'il est convenu d'appeler l'*éthique négative* fondée sur la compassion. Elle résume l'attitude de base en laquelle s'enracine l'*intention altruiste simple*. Ces trois perfections peuvent être considérées comme un résumé de la *perfection éthique*, la deuxième.

Le sentier du *mode de vie juste* englobe le don et la patience, tellement nécessaires pour assurer un mode de fonctionnement paisible au sein d'une société. Ce sentier correspond ainsi à la *perfection du don* et à la *perfection de la patience*.

Le sentier de l'*effort juste* correspond à la perfection de l'effort enthousiaste. Les deux autres sentiers – ceux de la *vigilance juste* et de la *concentration juste* – correspondent à la *perfection de la concentration*.

Voici, en résumé, les correspondances.

- (1) *Perfection du don : mode de vie juste.*
- (2) *Perfection de l'éthique : pensée juste, parole juste et agir juste.*
- (3) *Perfection de la patience : mode de vie juste, encore une fois.*
- (4) *Perfection de l'effort enthousiaste : effort juste.*
- (5) *Perfection de concentration : attention vigilante juste et concentration juste.*
- (6) *Perfection de sagesse : compréhension juste.*

En partant du *sentier octuple*, les correspondances sont alors les suivantes.

- (1) *Compréhension juste : perfection de sagesse.*
- (2) *Pensée ou intention juste : perfection d'éthique.*
- (3) *Parole juste : perfection d'éthique.*
- (4) *Agir juste : perfection d'éthique.*
- (5) *Mode de vie juste : perfection du don et perfection de la patience.*
- (6) *Effort juste : perfection de l'effort enthousiaste.*
- (7) *Attention vigilante juste : perfection de la concentration.*
- (8) *Concentration juste : perfection de la concentration, encore une fois.*

précisément pour cette raison que l'enseignement du Bouddha est incomparable.

Voici, en résumé, le rapport entre les quatre *Nobles vérités* et la roue des douze liens.

- (1) La *vérité de la souffrance* : la souffrance effective, la souffrance de perte de joie et la souffrance latente.
- (2) La *vérité de la cause de la souffrance* : la roue ordinaire des douze liens.
- (3) La *vérité de la cessation de la souffrance* : la vérité selon laquelle il existe un état où la souffrance a été abandonnée définitivement.
- (4) La *vérité de la voie conduisant à la cessation de la souffrance* : le fait que le mode de fonctionnement habituel de la roue des douze liens n'a pas une nécessité absolue. Il est possible de la *retourner*. La logique du sentier d'éveil s'appuie sur le fonctionnement de la roue inverse.

La roue des douze liens pourra être comprise selon deux directions : (1) la *direction ordinaire* est celle qui explique la logique d'émergence de la souffrance et sa préservation au cours d'un cycle immémorial et possiblement interminable et (2) la *direction inverse* ou *supramondaine* qui explique la logique de cessation de toute souffrance et l'interruption d'un cycle d'incarnations incontrôlées.

La *direction ordinaire* de la roue des douze liens est une explication de la deuxième *Noble vérité*. La *direction supramondaine* de la roue est la théorie sur laquelle s'appuie le sentier de libération enseigné par le Bouddha et que résume la quatrième *Noble vérité*.

Selon le mode de présentation le plus habituel, la *roue ordinaire* des douze liens prend la forme d'une liste linéaire comme celle-ci.

- (1) *Ignorance*
- (2) *Formations mentales*
- (3) *Conscience*
- (4) *Nom et forme (ou esprit et corps)*
- (5) *Six sens*
- (6) *Contact*
- (7) *Sentiments (ou sensations émotionnelles)*
- (8) *Attachement*
- (9) *Désir ardent (ou soif)*
- (10) *Existence (ou devenir)*
- (11) *Naissance*
- (12) *Dégénérescence et mort (ou vieillissement et mort)*

Ces différentes expressions comportent des sens bien précis que seul un commentaire permet d'explicitier. Certaines catégories sont tellement profondes, qu'elles seront bien comprises uniquement sur les niveaux supérieurs de réalisation. Par exemple, la catégorie d'*ignorance* (la première) se rapporte à la racine du voile sur lequel s'appuie la manifestation cyclique. Seul un *Éveillé* parfaitement accompli est en mesure de voir et de comprendre, de manière complètement adéquate, ce mystère du voile qui enveloppe la source profonde de l'esprit, identique par essence à celle du Bouddha. Même si une première discussion du problème est nécessairement incomplète, elle constitue une porte d'entrée indispensable pour s'élever graduellement à une vision juste ou moins défectueuse de l'ignorance fondamentale.

Certains liens de cette roue correspondent à des agrégats. Le lien de la *conscience* (le troisième) correspond à l'agrégat de la *conscience* (le cinquième). Le lien du *sentiment* (le septième) correspond à l'agrégat du *sentiment* (le troisième). Les autres éléments des agrégats vont se

retrouver dans cette roue disposés selon un ordre légèrement différent et complémentaire du premier.

Il y a deux interprétations principales de la roue des douze liens. L'une se rapporte à un processus de vie constitué d'une incarnation, d'une mort, d'une renaissance puis de l'amorce d'une nouvelle existence. L'autre a trait à la construction ou à l'élaboration d'une expérience, au cours de la vie d'une personne ou au sein de l'état intermédiaire qui suit la mort. Au cours des états post-mortem, l'esprit fait différentes expériences qui sont également explicables par le moyen de cette roue des douze liens. Entre le lien *dégénérescence et mort* (le douzième) et le lien de la nouvelle naissance (le onzième), se trouve un état intermédiaire (un état post-mortem) dont les différentes phases sont en relation avec la logique de la roue.

En résumé, nous pouvons étudier la roue selon deux perspectives complémentaires. La première est celle d'un cycle complet d'incarnation. La deuxième est la perspective de la structuration d'une expérience ordinaire (au sein du cycle de manifestation), qu'elle se déroule au cours d'une incarnation ou bien durant les états post-mortem.

La roue des douze liens en relation avec la vie et la mort.

Le processus de mort comporte une phénoménologie intérieure, encore peu comprise par la science actuelle, mais que le Bouddha a pu observer de manière clairvoyante. La plupart des enseignements que nous allons explorer proviennent de là. Certains se retrouvent dans le *Livre des morts* tibétain, d'autres sont offerts dans les manuels tantriques portant sur la *phase de réalisation du tantra du yoga le plus élevé*.

Lorsque l'esprit, encore incarné, s'engage sur le sentier de la mort, il expérimente une dissolution des souffles subtils qui sont les bases énergétiques des phénomènes ordinaires : « À l'heure de la mort », dit Yangchen Galo, « tous les vents dans les soixante-douze mille canaux se rassemblent dans ceux de droite et de gauche, puis se dissolvent dans le médian. Les airs des parties supérieure et inférieure du canal central sont finalement absorbés dans l'indestructible souffle supportant la vie au niveau du cœur. »^a Les cinq souffles subtils du corps amorcent une dissolution au sein de la veine centrale^b. L'élément de la terre se rétracte vers le centre radical à la racine, au bas de la moelle épinière. Ceci est associé à l'expérience d'une grande faiblesse, semblable à celle qui précède la plongée dans le sommeil. Si le mourant possède encore une forme de conscience stable, il peut voir une lumière jaune dorée nébuleuse, laquelle est associée à l'accumulation de l'élément terre au sein de la veine centrale. Ensuite, l'élément eau du corps se rétracte. Le

^a Yangchen Gawai Lodoe (Yangchen Galo), *La lampe illuminant parfaitement la présentation des trois corps de base : la Mort, l'état intermédiaire et la renaissance*, dans *La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain* (1980), p. 35.

^b Elle est parfois appelée *avadhuti* ou *sushumna*.

mourant expérimente une forme de soif et une rigidification du corps. Il peut voir une sorte de luminosité grise. Alors, l'élément feu se rétracte. Le mourant expérimente dans son corps le froid et perçoit une luminosité de scintillement. Puis l'élément air se dissout. Le mort semble alors ne plus respirer. S'il possède une conscience encore dotée de clarté, il perçoit l'apparence d'une flamme comme celle d'une lampe à beurre^a.

À ce processus de dissolution d'éléments corporels, s'effectuant par le bas, est associé un autre processus de rétraction s'effectuant par le haut. Les cinq éléments qui supportent les consciences sensorielles vont également être absorbés dans la veine centrale, selon une logique qui ressemble fort à celle d'une plongée dans le sommeil profond. Les souffles subtils supportant l'olfaction, le goût, l'impression tactile, l'odorat et l'audition se rétractent et les expériences sensorielles ordinaires deviennent impossibles. Le mourant semble perdre contact avec son environnement extérieur. Lorsque les souffles supérieurs arrivent au niveau de la gorge, le mourant peut avoir des expériences hallucinatoires, analogues à celle d'un rêve.

Lorsque les souffles supérieurs s'approchent encore plus du cœur, l'expérience du rêve cesse. Les souffles inférieurs du corps, maintenant dans la veine centrale, sont à proximité de la partie inférieure de la goutte centrale du cœur. Les souffles sensoriels sont aussi arrivés à proximité de la partie supérieure de cette goutte. La partie inférieure de la goutte est comparable à une demi-sphère rouge. Elle est constituée de la quintessence d'un fluide subtil appelé la goutte rouge. La partie supérieure de la goutte ressemble à une demi-sphère blanche constituée d'un fluide subtil appelé la goutte blanche.

Lorsque le souffle inférieur pénètre dans la demi-sphère rouge, l'esprit du mourant semble voir un ciel infini ayant une luminosité rouge.

^a *Ibid.* p. 57.

Lorsque le souffle supérieur pénètre dans la demi-sphère blanche, son esprit semble voir un ciel infini comportant une douce luminosité blanche, comparable à un ciel d'automne où brille une Lune fraîche.

Ces deux luminosités sont la *claire lumière rouge* et la *claire lumière blanche* du sentier de la mort. Des luminosités équivalentes pourront être expérimentées pendant les pratiques de méditation, au cours de la deuxième phase du *tantra du yoga le plus élevé (anuttara yoga tantra)*, la *phase d'achèvement* (ou de *réalisation*).

Une fois que les deux clartés du sentier de la mort ont été vues (plus ou moins rapidement et avec des précisions variables), l'esprit du mourant expérimente la zone intérieure de la goutte subtile, située entre les deux demi-sphères (rouge et blanche). La phénoménalisation de cette zone intermédiaire, au sein de la goutte centrale de cœur, est comparable à une forme de néant d'inconscience. Cette expérience est paradoxalement une *absence d'expérience*, semblable à un sommeil profond dénué de contenu. La luminosité du ciel intérieur est noire et semble dépourvue de contenu, y compris même celui d'une conscience d'attention. Cette *claire lumière noire* est appelée la *claire lumière de proche obtention*. Après quelques moments passés dans cet état, l'esprit du mourant plonge à la source la plus profonde de son être, la *claire lumière d'exemple*, le souffle radical le plus subtil de son esprit. Pendant quelques brefs moments, l'esprit expérimente la puissance et la clarté extraordinaire de son propre esprit. Cette nature merveilleuse, dit le Bouddha, « est parfaite et claire, indépendante des dénominations et des apparences ordinaires. »^a

Deux variantes s'observent ici. Si l'esprit incarné était, au cours de sa vie, naturellement lourd et obscur, l'expérience de la *claire lumière* est à peine effectuée de manière consciente. Elle demeure tout aussi

^a *The Shurangama Sutra* (2003), tr. par *Buddhist Text Translation Society*, p. 200.

inconsciente que la *claire lumière noire* de la phase antérieure. Si l'esprit est naturellement plus éclairé, il pourrait expérimenter cette *claire lumière* pendant quelques moments, mais sans trop savoir qu'il est alors devenu la *nature même de son esprit*, en sa racine la plus profonde. Alors l'étonnement frappe et l'esprit cherche à s'écarter de son identité véritable. Il tend à fuir en direction d'une sécurité d'expérience duelle. Il souhaite se maintenir dans le cycle des incarnations. Et c'est précisément en raison de cette perpétuelle incompréhension de sa propre perfection que l'esprit cherche une perfection moindre au sein de la dualité phénoménale. Dans le *Discours de la marche héroïque*, le Bouddha enseigne que l'esprit tend à ajouter une clarté à une racine qui n'en a nul besoin. « Ananda, la raison pour laquelle la nature de l'esprit est claire est que la nature elle-même est la perfection de la clarté. En y ajoutant une autre clarté, une autre nature émerge. Et de cette fausse nature, les vues innombrables sont produites. Ainsi, de la vacuité absolue provient l'existence essentielle. »^a La racine de l'ignorance fondamentale (le premier lien) se trouve précisément à ce niveau d'incompréhension. Le Bouddha ajoute: « Tout ce qui existe provient de cela. Toute cause est en réalité dénuée de cause. L'adhésion subjective aux apparences objectives est fondamentalement dénuée de base. Ainsi, sur la base de ce qui est dénué de fond, un esprit élabore un monde d'expériences et d'êtres. La confusion de l'esprit au sujet de sa compréhension parfaite et fondamentale a pour conséquence l'émergence du faux. La nature de cette fausseté est dénuée de substance. Ce n'est donc pas quelque chose sur lequel il est possible de s'appuyer. »^b

^a *The Shurangama Sutra* (2003), pp. 200, 201.

^b *Ibid.*, p. 201.

En expérimentant la *claire lumière vide* de la source, l'esprit tend à s'en éloigner puisque son mode habituel de conceptualisation en fait spontanément une altérité située au-delà de lui-même. L'esprit se rétablit dans le mode de pensée discursive: « Avec l'inversion de la perfection merveilleuse, l'esprit vraiment pur et clair devient englué dans les pensées aléatoires et fausses. »^a

En raison de prédispositions karmiques immémoriales, l'esprit du défunt se montre incapable de reconnaître correctement sa propre nature, claire et pure. Sous l'influence de ce voile d'ignorance, la *claire lumière vide du centre* s'inverse en une phénoménalité duelle configurée par différentes prédispositions karmiques contenues au sein de la mémoire profonde.

La première manifestation de l'inversion de la *claire lumière centrale* traduit la présence du *voile d'ignorance* (le premier lien de la roue). Ensuite, l'esprit est contraint, par lui-même, de se lancer dans une forme de configuration de la lumière objectivée. Selon un enseignement du Bouddha Vajradhara, la lancée initiale prend la forme de cinq éléments objectivés, des déformations illusoires des cinq lumières non duelles du *corps de sagesse* (*dharmakaya*). « Lorsque le vrai visage de l'aspect fondamental de la condition d'éveil – un état de pureté et de maîtrise sur le fondement de l'être – est obscurci par la non-reconnaissance, les corps et la conscience parfaite qui constitue la clarté innée de la base de l'être sont remplacés par une clarté intérieure orientée vers l'extérieur. Cette dernière se déploie alors comme la manifestation de cinq éléments, supportés par cinq éclats lumineux. »^b

^a *Ibid.*, p. 205.

^b Dudjom Lingpa, *L'affinement des apparences phénoménales* (*Nang-jang*), dans *Buddhahood without Meditation* (1994), p. 95. Le Bouddha Vajradhara est un *corps de félicité* du Bouddha historique. Ce type de corps n'est visible que pour les Bodhisattvas engagés sur le *sentier de méditation* en dix niveaux.

Telle est l'origine de toutes les autres *formations mentales* possibles (le deuxième lien de la roue) d'un être ordinaire. Toutes ces *formations mentales* de la mémoire profonde fonctionnent sur le mode d'une objectivation duelle d'une nature qui est intrinsèquement dénuée d'objets et de sujet. Sous l'influence de karmas innombrables, la mémoire profonde se charge de prédispositions conceptuelles complexes, entretenues par le langage et sollicitées par les émotions perturbatrices.

Dès que la propension fondamentale à l'objectivation de la claire lumière est acquise, l'esprit adopte simultanément une propension à se vivre comme un sujet conscient. Le Bodhisattva Vajrapani enseigne que « cette dualité entre l'objet et le sujet est appelée l'*esprit ordinaire* caractérisant tout *être sensible*. »^a

La phase de la mort s'achève au moment où la *claire lumière* de l'esprit profond est expérimentée de manière non duelle, pendant un très bref moment. Ensuite s'amorce la *phase intermédiaire* constituée par les états post-mortem.

Les auteurs ne s'entendent pas tous sur les définitions à donner au moment de cessation de la mort et au moment de début de la phase intermédiaire. Si l'on admet que l'expérience de la *claire lumière profonde* est la culmination d'un processus de dissolution, on peut admettre qu'elle correspond à la dernière phase du processus de mort, même si l'esprit en cette phase est encore en rapport avec la dépouille. Selon cette approche, la *phase intermédiaire* commence dès qu'apparaît la *claire lumière noire* de retour qui, comme on l'a sans doute compris, contient la propension à l'expérience duelle de la *claire lumière*.

Selon une autre perspective, la mort s'achève uniquement à partir du moment où le continuum spirituel s'est complètement séparé de la

^a Dudjom Lingpa, *Ibid.*, p. 73.

dépouille, après avoir sorti par l'une ou l'autre des portes corporelles. Nous y revenons dans quelques instants.

Nous avons ici deux définitions de l'amorce de la phase intermédiaire qui ne changent rien à la phénoménologie expérimentée.

Selon la tradition *Vertueuse (Gelug)*, la « cessation de la claire lumière de la mort et la réalisation de l'état intermédiaire sont simultanées. // Dès l'établissement de l'état intermédiaire, la conscience est celle de proche obtention du processus inversé. »^a En d'autres mots, la *phase intermédiaire* s'amorce dès que l'esprit abandonne la *claire lumière non duelle*, pénétrant ainsi dans son germe de propension à l'expérience duelle dont la phénoménologie habituelle est, initialement, une forme d'obscurité de sommeil. La *claire lumière noire* de retour est l'amorce du deuxième lien de la roue appelé *formations mentales*. En cette phase, la goutte cardiaque est déjà bien ouverte et l'esprit peut amorcer son éjection hors de la dépouille par l'une ou l'autre des portes corporelles^b.

^a Yangchen Gawai Lodoe, *Ibid.*, p. 56.

^b On pourrait se demander s'il est possible, par un raisonnement, de démontrer que la *phase intermédiaire* s'amorce effectivement au moment de la *claire lumière noire* du retour, faisant suite à la *claire lumière vide et non duelle* de la mort. La réponse est affirmative. Voici ce que la tradition enseigne. La sortie de l'esprit par l'une ou l'autre des différentes portes du corps (comme les deux portes inférieures à la base de l'abdomen ou les portes supérieures comme la bouche) est déterminée par le type de karma qui aura été actualisé à partir de la *claire lumière noire*. Cette dernière contient, en sa substance même, toute la mémoire du continuum mental. Selon les prédispositions dominantes qui auront été actualisées, l'esprit se configure selon l'un des différents trajets de phase intermédiaires possibles. Ces trajets possibles sont en corrélation avec les portes de sortie du corps, elles-mêmes déterminées par le type de karma qui tend à s'actualiser dès la *claire lumière noire* de retour. Pour cette raison, le contenu d'expérience de la *phase intermédiaire* est déjà configuré par les actualisations karmiques qui débutent avec la *claire lumière noire* de retour. La doctrine selon laquelle la phase intermédiaire s'amorce à la *claire lumière noire* de retour semble mieux justifiable que celle qui la ferait débiter une fois que l'esprit est sorti par l'une des portes corporelles.

Dans le *Discours sur l'ornement floral*, le Bouddha a précisé que chacun des douze liens possède deux ensembles de caractéristiques^a. En premier lieu, il possède une caractérisation propre qui permet de le définir en son essence même et de comprendre ses effets dérivés dans son domaine propre. Ensuite, il possède une certaine capacité causale à produire un certain effet pouvant être considéré comme l'essence d'un autre lien de la roue. Ce deuxième type d'effet n'appartient pas au domaine du lien antérieur, mais constitue le domaine du nouveau lien produit. Par exemple, le lien de l'ignorance est caractérisé essentiellement par une incapacité à voir de manière non duelle – au-delà d'une conceptualisation ordinaire projetant l'existence inhérente – la *claire lumière vide du centre*. C'est là sa caractéristique propre d'essence. Simultanément, l'ignorance, du seul fait de sa présence, entraîne toute une série de conséquences immédiates et dérivées qui sont des aspects particuliers de l'ignorance. Ces conséquences sont encore dans le domaine du lien de l'ignorance fondamentale. Par exemple, l'ignorance entraîne une perception duelle des phénomènes et la croyance en une subjectivité existant de manière inhérente. Elle entraîne aussi l'incapacité à voir l'impermanence constitutive de chaque manifestation ordinaire. L'ignorance possède également un autre genre de conséquence qui est un germe ou une propension de l'esprit à effectuer spontanément une conceptualisation d'existence inhérente et à percevoir les phénomènes dans un rapport de dualité. C'est le noyau du deuxième lien

Bien sûr, rien n'empêche logiquement de définir une phase intermédiaire qui s'amorce avec la sortie du corps et une phase préliminaire s'amorçant dès la sortie de la *claire lumière vide du centre*, avec l'apparition de la *claire lumière noire* de retour. Ce modèle introduit simplement une distinction nominale supplémentaire.

Le premier modèle est plus simple. Les deux approches s'entendent sur le contenu phénoménologique expérimenté par l'esprit. C'est l'essentiel.

^a *The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. Thomas Cleary, pp. 744-754.

de la roue, celui des formations mentales. Le précédent lien possède lui-même des aspects : (1) une caractérisation propre (son essence et les effets dérivés dans son domaine propre) et (2) une capacité à engendrer un autre aspect de la roue. Il en est de même pour chacun des liens de la roue.

En résumé, chaque lien de la roue doit être compris selon ces deux perspectives : (1) une *essence propre*, définie par quelques caractéristiques centrales, et à laquelle peuvent être associées différentes conséquences de sa propre nature et (2) une *essence causale* qui possède la propriété de produire ou d'engendrer une autre configuration énergétique. Cette essence causale entraîne l'apparition d'une autre configuration énergétique et de tout un ensemble de conséquences plus éloignées. Dans la roue des douze liens, le lien Y qui suit un autre lien X immédiatement antérieur peut normalement être considéré comme la *conséquence de l'essence causale* du lien X précédent^a.

^a Chaque lien de la roue peut être caractérisé de trois manières différentes et complémentaires. En premier lieu, nous avons la caractéristique essentielle du lien qui permet de le définir et de s'y référer. Ensuite, nous avons les caractéristiques dérivées de ce lien qui demeurent néanmoins au sein de la dimension du lien. Ce sont les caractéristiques dérivées ou additionnelles des caractéristiques essentielles premières. Enfin, dans la mesure où le lien est doté d'une capacité causale, il produit une autre configuration énergétique (un nouveau lien) dont la caractéristique d'essence propre est assez différente de la caractéristique d'essence propre du lien tout juste antérieur.

En résumé, pour chaque lien nous avons ces trois aspects :

- (1) Une *caractéristique essentielle* qui décrit la phénoménologie du lien.
- (2) Un ensemble de *caractéristiques dérivées internes*, qui restent dans le domaine du lien.
- (3) Un ensemble de *dispositions causales* qui lui permettent d'engendrer un lien adjacent.

Le Bouddha a réuni les deux premiers types de caractéristiques en une seule catégorie.

Au sujet du rapport entre l'ignorance et des formations mentales, le Bouddha s'exprime ainsi : « Ne pas connaître la vérité dans son sens le plus élevé est l'ignorance. Le fruit de l'action élaboré par l'ignorance est les formations mentales. »^a Cette *vérité la plus élevée* est une autre définition pour la *claire lumière vide*, saisie sans la moindre projection d'existence inhérente. Le voile d'ignorance (le premier lien) est cette absence de vérité, l'ignorance de la vérité d'expérience. La conséquence dérivée de cela est l'amorce des prédispositions karmiques à l'expérience duelle des phénomènes et des êtres. Il s'agit du deuxième lien de la roue. « L'ignorance produit deux genres d'effets. En tant que telle, elle a pour effet de jeter la confusion sur l'esprit des êtres. Elle est aussi la cause du développement des formations mentales. »^b Dans ce passage, le Bouddha parle des effets dérivés propres de l'ignorance et d'un effet dérivé en tant qu'émergence d'une nouvelle configuration énergétique. L'ignorance jette un voile de confusion, enlève la clarté, perturbe l'intelligence et assombrit la connaissance. C'est l'effet d'ignorance, *dans la sphère même de l'ignorance*. Son autre effet est le principe de la prédisposition karmique inscrit au sein de la mémoire. Il s'agit du deuxième lien, les formations mentales.

Bien entendu, l'effet propre d'un lien est beaucoup plus facile à comprendre que l'effet dérivé conduisant à l'élaboration d'un lien adjacent de la roue. En son omniscience, le Bouddha a vu et compris le développement de ces liens. Pour un être ordinaire, enveloppé d'ignorance, la vision de cette logique d'entraînement peut demander quelques efforts.

Ainsi, dès que la *claire lumière noire* de retour est expérimentée, l'esprit amorce la *phase intermédiaire*. La projection des souffles

^a *The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. Thomas Cleary, p. 745.

^b *Ibid.*, p. 746.

corporels et des souffles sensoriels ne peut plus se faire à l'intérieur du réseau de veines subtiles du corps en raison du fait que (1) la goutte centrale a été complètement ouverte et (2) le corps physique est devenu un cadavre impropre à recevoir la vie^a. C'est l'étape où, à partir de la *claire lumière noire*, certaines prédispositions karmiques de la mémoire profonde sont actualisées.

La sortie de l'esprit hors du corps se fait habituellement par l'une ou l'autre des portes suivantes : les deux portes au bas de l'abdomen, le nombril, le cœur, la bouche, les narines, le milieu du front ou le sommet de la tête. Ce sont les principales. Elles sont en relation avec les types de karma qui tendent à s'actualiser après que l'esprit soit sorti de la *claire lumière noire* de retour. Une sortie par les portes inférieures et basses du corps est associée à une destinée inférieure comme, par exemple, celle des enfers, des esprits affamés ou des animaux. Une sortie par les portes intermédiaires du corps est en correspondance avec une incarnation dans les destinées humaines ou celles des dieux du *monde du désir*. Une sortie par les portes supérieures (nez, front et sommet de la tête) est associée à

^a Dans le *Discours de l'entrée à Lanka*, le Bouddha a enseigné qu'il serait néanmoins possible pour une forme d'esprit de réinvestir un corps mort, normalement impropre à la réception de vie. Le processus de « résurrection » nécessite l'utilisation de certaines formules mantriques. Le Bouddha s'adresse ainsi au Bodhisattva *Grande intelligence (Mahamati)* : « C'est comme lorsqu'un individu utilise des incantations afin qu'une chose non vivante se mette à bouger ou encore lorsqu'un *Pishaca* prend le contrôle d'un corps et se met à le faire bouger. » (*The Lankavatara Sutra* (2012), tr. Red Pine, p. 124) Les *Pischacas* sont une variété d'êtres démoniaques, habituellement invisibles pour une conscience ordinaire. Une autre référence à la possibilité d'une « résurrection » de corps mort, au moyen d'une magie faisant appel à une entité invisible, se retrouve dans le *Discours sur les mérites des vœux fondamentaux du Bouddha Maître de la guérison à l'éclat du beryl bleu (The Healing Buddha* (1979), tr. R. Birnbaum, p. 158). Dans ce discours, le Bouddha explique également la procédure d'une véritable résurrection consistant à rappeler vers la dépouille l'esprit du défunt en phase intermédiaire (*Ibid.*, p. 165).

une incarnation dans les destinées du *monde de la forme* et du *monde sans forme*^a.

À partir du moment où l'esprit a quitté le corps (par l'une ou l'autre des portes) il possède déjà un corps mental dont la configuration est en correspondance avec le type d'incarnation qu'il est destiné à prendre, en raison des karmas qui se sont actualisés. Par exemple, un corps mental destiné à s'incarner dans les enfers ressemble à un corps noir carbonisé qui marche la tête en bas. Sa forme stylisée est donc celle d'une étoile noire à cinq branches dont la pointe est orientée vers le bas^b.

^a Les portes basses sont en lien avec les destinées inférieures et les portes hautes correspondent aux destinées supérieures. Dans la tradition *Vertueuse (Gelug)*, la doctrine est résumée comme suit par Yanchen Galo: « Un être devant renaître en tant qu'habitant des enfers quitte le corps par l'anus; en tant qu'esprit affamé par la bouche; en tant qu'animal par les voies urinaires; en tant qu'être humain par l'œil, en tant que dieu du royaume du Désir par le nombril; comme yaksha par le nez; comme dieux aux accomplissements magiques ou en tant qu'« humain probable » par l'oreille. Si l'on doit renaître dans la sphère de la Forme, la sortie s'effectue par le milieu du front, et par le sommet de la tête dans le cas d'une naissance dans le royaume du Sans Forme. » (*La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain* (1980), pp. 60, 61) Les *yakshas* sont des entités appartenant aux premiers plans divins du *monde du désir*, situés après le monde humain. Les *dieux aux accomplissements magiques* sont les dieux des plans supérieurs du *monde du désir* dont l'entité régente est Mara.

Les auteurs ne font pas unanimité sur les correspondances précises entre les portes de sortie et les destinées. Il y a cependant unanimité au sujet de quatre propositions : (1) la sortie par une porte corporelle donnée est en rapport avec un type de karma qui s'actualise dans la *phase intermédiaire* (2) les destinées inférieures sont en corrélation avec les portes inférieures et les destinées supérieures en corrélation avec les portes supérieures (3) après la sortie par une porte, l'esprit destiné à une incarnation dans le *monde de la forme* ou le *monde du désir* possède déjà une esquisse de corps mental et donc un agrégat de forme mentale et (4) après la sortie par la porte la plus élevée, un esprit destiné à s'incarner dans le *monde sans forme* ne possède pas de corps mental ou d'agrégat de forme mentale.

^b Ce sigle néfaste symbolise une destinée douloureuse.

Pour un être au karma vertueux, son corps mental prend la forme d'un être lumineux dont la tête est orientée vers le haut^a.

Les esprits qui se destinent à une incarnation dans le *monde sans forme* sont dénués de corps mental. Ils n'ont pas l'agrégat de la forme (le premier). Ils développent les quatre autres agrégats.

Dès que l'esprit est sorti du corps, il possède un esprit conscient et un corps mental s'il se destine à entrer dans un univers commun du *monde de la forme* ou du *monde du désir*. Il possède un ensemble d'agrégats qui sont appelés les *agrégats de la phase intermédiaire*.

Le troisième lien de la roue, appelé la *conscience*, peut donc être interprété selon ce modèle. Il s'agit de l'esprit en *phase intermédiaire* ayant déjà obtenu les agrégats spirituels qui précèdent une incarnation dans un univers commun comme, par exemple, celui de la société humaine actuelle.

Ce genre d'esprit en phase intermédiaire ressemble beaucoup à celui d'un esprit qui expérimente un rêve : il possède une conscience (le cinquième agrégat) ainsi qu'un corps mental en apparence solide, son corps de rêve. Ce dernier est l'agrégat de la forme en la phase de rêve.

L'esprit engagé dans le troisième lien de la roue (la *conscience*) prend normalement une renaissance après sept jours. Nous allons découvrir le processus dans quelques instants. La durée la plus longue de la phase intermédiaire serait approximativement de 49 jours (7 x 7). Pendant cette durée, l'esprit intermédiaire n'est pas dans un monde commun ou intersubjectif, régi par des karmas communs. Même s'il possède des habiletés de clairvoyances et des modes de déplacement extrêmement rapides, il ne participe pas à un monde commun. Il est dans une *zone intermédiaire*, située entre les multiples mondes communs de cet univers. Son incarnation consiste justement à abandonner l'état d'isolation

^a Cette étoile blanche, avec la pointe vers le haut, est le symbole occulte des esprits aux destins vertueux.

phénoménale et à s'inscrire dans un univers commun qui lui permettra d'effectuer différentes expériences partagées

Les phases les plus subtiles de l'état intermédiaire sont celles qui précèdent l'adoption des agrégats spirituels de l'état intermédiaire. Le *Livre des morts* tibétain y consacre de longs développements que je ne saurais reprendre ici dans tous les détails. Cependant, le Bouddha Vajradhara en a donné un étonnant résumé au cours d'une vision qu'eut le Bodhisattva Dudjom Lingpa (1834-1904). Puisque cet enseignement ésotérique est peu connu, les extraits suivants apporteront quelques éclaircissements utiles sur les premières projections phénoménales qui proviennent de la non-reconnaissance de la *claire lumière vide* de l'esprit, dotée des cinq sagesse. Cette phénoménologie subtile est la première étape du troisième lien de la roue, la *conscience*. La deuxième étape interne de ce lien est le développement du système d'agrégats en phase intermédiaire.

La *claire lumière vide* l'esprit est le *corps de sagesse (dharmakaya)* doté de cinq aspects. La *claire lumière vide* du centre n'est pas un néant. Elle est vide d'existence inhérente, mais pleine des cinq sagesse : (1) la sagesse du vide (2) la sagesse en miroir dans laquelle se reflète la totalité des phénomènes (3) la sagesse d'égalité où les phénomènes sont vus et compris en leur égalité universelle d'essence, sans aucune hiérarchisation (4) la sagesse discrimination par compassion et (5) la sagesse tout accomplissant sur laquelle s'appuie l'ensemble des habiletés magiques des êtres illuminés.

En raison d'une non-reconnaissance (fondée sur l'ignorance fondamentale) de la claire lumière vide – constituée des cinq sagesse –, l'esprit se met à élaborer un type de conscience ordinaire selon un mode que Vajradhara explique comme suit. Il commence par le processus de non-reconnaissance de la sagesse du vide.

« Lorsque la conscience pure de l'élément source (*dharmadhatu*), l'espace fondamental des phénomènes, se trouve obscurcie par la non-reconnaissance, son éclat devient orienté vers l'extérieur. Il se manifeste sous l'apparence d'une lumière bleu foncé. Ceci est appelé l'élément intérieur, l'élément principal ou encore l'élément majeur. Il s'agit de l'essence subtile de l'espace. Lorsque cet éclat se trouve réifié comme une réalité existant d'une manière inhérente, cette essence subtile de l'espace se manifeste comme un espace. Il s'agit de l'élément extérieur, l'élément mineur ou la manifestation de la lie^a. »^b

Trois étapes initiales sont présentées : (1) la non-reconnaissance de la *claire lumière vide* de l'esprit (*dharmadhatu*) à laquelle suit immédiatement la *claire lumière noire d'inconscience* (2) la sortie hors de la *claire lumière noire d'inconscience* et l'occurrence de la *claire lumière bleu foncé*, l'*élément intérieur*, l'*élément majeur* ou l'*élément subtil de l'espace* et (3) la *manifestation de la lie*, soit l'apparence d'un espace extérieur caractérisé par le mode d'existence inhérente.

La deuxième étape, la manifestation de la *claire lumière bleu foncé* (l'*élément interne*), est la toute première phase du troisième lien appelé la *conscience*. La deuxième phase de ce lien est la *manifestation de la lie* ou l'*élément externe*, appelé aussi le cinquième élément ou encore la quintessence spatiale.

Vajradhara poursuit ainsi.

^a Selon la définition du Littré (1963), la lie est « ce qu'il y a de plus grossier dans une liqueur et qui va au fond ». Vajradhara utilise cette image pour traduire l'idée que la première manifestation de l'espace vide extérieur, qui suit la non-reconnaissance de la source lumineuse et vide (*dharmadhatu*), est comparable à un dépôt obscur au sein d'un fluide lumineux (la liqueur), soit la *claire lumière vide* de la source.

^b Dudjom Lingpa, *L'affinement des phénomènes apparents* (*Nanj-jang*), dans *Buddhahood without Meditation* (1994), p. 95.

« Lorsque la conscience pure semblable au miroir est obscurcie par la non-reconnaissance, elle se mute en une lueur interne. Son orientation extérieure prend l'apparence d'une lumière blanche. C'est l'essence subtile de l'élément eau ou son élément majeur. Quand cet éclat est conçu comme une substance ayant une existence inhérente, il se manifeste en tant qu'élément eau. Il s'agit de la manifestation de lie pour la sagesse en miroir, son élément mineur ou son élément externe. »^a

Dans ce passage, Vajradhara explique que la *sagesse en miroir* de la source profonde de l'esprit se métamorphose en deux éléments (majeur et mineur) sous l'influence d'une non-reconnaissance. La sagesse en miroir n'étant pas reconnue en son essence vraie et vide d'en-soi, elle se convertit premièrement en une *clarté blanche* intérieure puis en un élément d'eau subtile, la *lie de la sagesse en miroir*.

Les trois étapes se résument ainsi : (1) non-reconnaissance de la *sagesse en miroir* de la source vide (2) manifestation extérieure sous la forme d'une *claire lumière blanche* (l'élément intérieur) et (3) manifestation objective, sous un mode d'existence inhérente, de la *claire lumière blanche*. Cette condensation est l'élément eau extérieur.

Quelle est la différence essentielle entre la deuxième et la troisième étape? À la deuxième étape, la sagesse n'est pas reconnue dans son essence vraie et, pour cette raison, est projetée en une direction extérieure ou centrifuge. Elle est déjà qualifiée légèrement par une certaine apparence d'existence inhérente, mais encore située dans une dimension de l'esprit plus intérieure qu'extérieure. C'est à l'étape qui suit immédiatement que la clarté lumineuse s'objective et adopte plus fortement le mode d'existence inhérente. Puisque ces phénomènes se déploient à partir du voile d'ignorance (la *claire lumière noire* de retour), ils sont tous qualifiés, à différents degrés, par le mode d'existence

^a *Ibid.*, p. 95.

inhérente. La deuxième phase, celle de la sagesse sous forme de clarté, est qualifiée par un voile moins intense que celui de la phase suivante. La troisième phase est appelée *manifestation de lie* en raison du fait qu'il s'agit d'un dépôt plus lourd que le précédent. Cette image symbolise une plus forte manifestation d'existence inhérente.

Vajradhara poursuit la discussion avec l'analyse des trois autres sagesse, selon le même format.

« Lorsque la pure sagesse de l'égalité est obscurcie par la non-reconnaissance, elle se traduit par une lueur interne dont l'éclat, orienté vers l'extérieur, se manifeste comme une lumière jaune. Ceci est la subtile essence de la terre ou encore l'élément intérieur ou majeur de la terre. Lorsque cet éclat est conçu comme une substance et réifié par le mode d'existence inhérente, il se manifeste comme l'élément de la terre. Ceci est l'élément mineur ou extérieur, encore appelé la manifestation de la lie de la sagesse de l'égalité. // Lorsque la pure sagesse de discrimination est obscurcie par la non-reconnaissance, elle se traduit par une lueur intérieure dont l'éclat, orienté vers l'extérieur, se manifeste comme une lumière rouge. Ceci est la subtile essence du feu ou encore l'élément intérieur ou majeur du feu. Lorsque cet éclat est conçu comme une substance réifiée par le mode d'existence inhérente, elle se manifeste comme l'élément du feu. Ceci est l'élément mineur ou extérieur, encore appelé la manifestation de la lie de la sagesse de discrimination. // Lorsque la pure sagesse tout accomplissant est obscurcie par la non-reconnaissance, elle se traduit par une lueur intérieure dont l'éclat, orienté vers l'extérieur, se manifeste comme une lumière verte. Ceci est la subtile essence de l'air ou encore l'élément intérieur ou majeur de l'air. Lorsque cet éclat est conçu comme une substance réifiée par le mode d'existence inhérente, elle se manifeste comme l'élément de l'air. Ceci est l'élément mineur ou extérieur, encore appelé la manifestation de la lie de la sagesse de discrimination. // Des facteurs de conditionnement font

en sorte que ces clartés, appartenant intrinsèquement à la source interne, sont orientées vers une dimension extérieure. Pour cette raison, les différents phénomènes apparents, ayant des couleurs variées, se manifestent de manière ininterrompue. »^a

En raison du lien de l'*ignorance* (la non-reconnaissance de la *claire lumière vide* de l'esprit), un premier ensemble de cinq phénoménalités élémentaires se dessinent dans l'esprit. Elles se projettent à travers le prisme de conditionnements correspondant au deuxième lien, celui des *facteurs de compositions*. Les conditionnements ou facteurs de composition sont inclus dans une mémoire profonde dont le tissu ou la substance est la *claire lumière noire*. La *claire lumière du centre* se réfracte à travers la mémoire profonde ou la *claire lumière noire*. Le germe le plus central ou radical de cette obscurité est appelé le voile de l'ignorance (le premier lien) et consiste en une prédisposition à la conceptualisation des êtres et des choses sous le mode d'existence inhérente. Tous les autres conditionnements de cette mémoire sont dominés par le germe d'existence inhérente.

Les cinq sagesse intrinsèques de la *claire lumière vide* vont se réfracter à travers le prisme de l'ignorance et se présenter selon un processus de fragmentation en trois étapes : (1) une lueur voilée où la distinction du sujet et de l'objet est seulement en germe (2) une lumière particulière qui appartient davantage à une dimension de *sujet intérieur* (appelé l'élément majeur) et (3) une lumière beaucoup plus objectivée où le mode d'existence inhérente opère avec plus de force (appelé l'élément mineur). Le groupe des dix éléments ainsi constitué (cinq intérieurs et cinq extérieurs) est la base sur laquelle la multiplicité des phénomènes objectivés peut se déployer.

^a *Ibid.*, pp. 96, 97.

Ce déploiement de cinq souffles externes est le processus inverse à la rétraction des souffles subtils qui, au moment de la mort, se sont retirés dans la veine centrale, en direction du cœur. Au cours de cette première étape de projection d'éléments, les qualifications karmiques additionnelles ne sont pas encore présentes. Elles ne tardent pas à se manifester. Pour beaucoup d'êtres humains, les souffles d'éléments vont se manifester presque simultanément à d'autres qualifications karmiques provenant de la mémoire profonde. Les éléments purs (ou sans ajouts karmiques) seront à peine expérimentés dans leur pureté initiale.

Vajradhara explique ensuite comment les configurations émotionnelles d'un sujet conscient vont se développer. Ces configurations sont des différenciations du pôle phénoménologique subjectif, soit la dimension du sujet conscient, déjà présent en germe dans le système des cinq éléments majeurs et la *claire lumière d'obscurité*.

La manifestation de la *claire lumière d'obscurité*, au sein de la dimension du sujet, se traduit par le sommeil profond. « L'obscurcissement de la source fondamentale de l'être, en raison de la non-reconnaissance de la conscience intrinsèque de l'esprit, est incontestablement la base de l'expérience ordinaire. C'est un vide inerte comme l'espace vide dans lequel il n'y a aucune pensée et aucun phénomène ne se manifeste. Cela est comparable à un état de sommeil profond ou un état d'inconscience. La nature de l'ignorance consiste à être profondément immergé dans cet état, le grand déploiement, toujours mobile, de la non-reconnaissance de la conscience intrinsèque. »^a

Dans ce passage, Vajradhara explique une autre forme d'ignorance, en lien avec la dimension du sujet germinal déjà constitué après sa sortie hors de la *claire lumière noire*. La remise du sujet au sein du voile d'ignorance (la non-reconnaissance) produit l'expérience du sommeil

^a *Ibid.*, pp. 98, 99.

profond. L'expérience de la non-reconnaissance elle-même est précisément la nature de ce sommeil profond^a. Selon une liste de cinq

^a Voici quelques remarques complémentaires au sujet des ascèses tantriques liées au sommeil profond.

Le sommeil ordinaire est une plongée de la conscience réifiée dans le voile de non-reconnaissance fondamental. Si l'esprit s'efforce de demeurer conscient en plongeant dans le sommeil profond (un paradoxe apparent), il peut acquérir une certaine habileté à sentir la *claire lumière vide* qui se trouve tout juste « derrière ». Dans plusieurs traditions religieuses, on enseigne que le sommeil profond, expérimenté de manière vertueuse, en pleine conscience, est un mode d'accès au divin.

Hermès, dans l'un de ses discours, le *Pymandre*, s'exprime en termes, à peine couverts, sur le sujet tout juste abordé. « Pourquoi, ô hommes nés de la terre, vous abandonnez-vous à la mort, quand il vous est permis d'obtenir l'immortalité? Revenez à vous-mêmes, vous qui marchez dans l'erreur, qui languissez dans l'ignorance; éloignez-vous de la lumière ténébreuse, prenez part à l'immortalité en renonçant à la corruption. » (*Hermès Trismégiste* (1977), tr. Louis Ménard, p. 14) Cette lumière ténébreuse à laquelle il se réfère est la *claire lumière noire*. Un peu plus loin, Hermès décrit le revirement du sommeil ordinaire: « Le sommeil du corps produisait la lucidité de l'âme, mes yeux fermés voyaient la vérité, ce silence fécond portait dans son sein le bien suprême, les paroles prononcées étaient des semences de bien. » (*Ibid.*, p. 15) Le *Vedanta* enseigne une ascèse analogue. Gaudapada écrit que « l'on doit éveiller l'esprit enveloppé dans le sommeil profond. » (*Mandukhya Upanishad* (1979), verset 44, p. 147) Dans l'un des textes de la tradition gnostique chrétienne, il est dit que Jésus aurait adressé à Jacques et Pierre le conseil suivant: « Maintenant encore, vous persistez à dormir alors qu'il faut veiller depuis le début afin que le Royaume des cieux vous accueille! » (*Épître apocryphe de Jacques* dans les *Écrits gnostiques* (2007), p. 35) Ici, la révélation du royaume des cieux symbolise l'explicitation, hors de la *claire lumière noire* du sommeil, de la *claire lumière vide* et sa diffusion subséquente dans les agrégats de la personne. Le yogi de l'Inde, Vallalar (1823-1874), parle également d'une sublimation du sommeil donnant accès à l'immortalité du corps. « En empêchant le sommeil, le Seigneur du monde doré de la connaissance me donna une aisance bienheureuse, pleine de félicité. [...] Le sommeil m'a quitté et, avec lui, la détresse, la peur, l'anxiété, les dangers, les obstacles et l'ignorance du voile. Le voile d'ignorance et ses modes ont été complètement enlevés. Ils ont été remplacés par la plénitude de la connaissance divine, l'acquisition de puissance et de richesses. Ont été obtenus la grâce, la connaissance, l'amour-vérité, le corps immortel et les stimulantes énergies de la félicité-vérité. » (Cité par Thulasiram dans *Arut Perum Jothi and Deathless Body, Vol. I* (1980), p. 17)

voiles subjectifs, le sommeil profond correspond à une subjectivité qui expérimente la sagesse du vide (propre à la *claire lumière vide*) selon le mode de la non-reconnaissance.

Vajradhara poursuit son exposé avec la logique de création de quatre autres voiles émotionnels, situés du côté du sujet, à partir de l'état de sommeil profond.

« À partir de cet état, une partie des subtiles énergies de karma sont sollicitées. Leur nature est celle de la jalousie envieuse. En raison de son opération, un certain aspect de lucidité émerge hors de la vacuité. C'est la conscience en tant que base de toutes les expériences ordinaires. En son essence, elle correspond à une forme d'aversion. De cela provient une conscience conceptuelle émotionnellement affligée qui se développe sous la forme du *Je*. L'esprit semble alors posséder un moi. C'est ce que l'on appelle l'établissement dans la nature de l'orgueil. À partir de là, se développe une conscience conceptuelle qui est le potentiel d'émergence de phénomènes apparents sur le fondement d'un vide inerte. Ainsi, un aspect de lucidité est évoqué, soit le fait d'être établi dans la nature du désir et de l'attachement. Ces cinq énergies constituent les cinq natures qui émergent en tant qu'énergies dynamiques dirigées vers l'extérieur, à partir de la lueur interne. La nature des cinq poisons émotionnels est comparable à un feu duquel s'élancent, comme des étincelles, les configurations des émotions affligeantes. »^a

Vajradhara nous explique ici l'essentiel de l'élaboration des phénomènes sur le fondement des cinq éléments. Sur la base de la lueur interne (constituée de cinq lueurs), les cinq éléments et les cinq émotions perturbatrices s'élaborent. La première émotion perturbatrice est le

Les références à ce mystère initiatique sont innombrables dans les textes sacrés. La tradition bouddhiste s'exprime sur le sujet avec la plus grande clarté.

^a *Ibid.*, p. 99.

sommeil, en lien avec l'élément de l'espace (située du côté de l'objectivité). La deuxième émotion perturbatrice est la jalousie envieuse, en rapport avec une actualisation de karmas spécifiques qui limite et configure, dans la finitude, un esprit qui en est intrinsèquement dénuée. L'esprit sent intérieurement sa limitation et se met à envier inconsciemment la liberté qu'il possède en sa racine. La jalousie est projetée sous la forme d'une émotion perturbatrice que les karmas ultérieurs vont configurer de manière encore plus complexe. La troisième émotion perturbatrice est la conscience ordinaire elle-même, fondée sur une forme de colère de dualité. La coupure duelle entre la conscience et les phénomènes est une agression de l'unité essentielle de l'esprit. Cette coupure est une charge de colère virtuelle qui définit l'essence même de la conscience ordinaire. L'expression claire de la colère virtuelle, sous une forme ordinaire, est la souffrance. Sous sa forme pure, la colère devient la félicité de la *claire lumière vide* de l'esprit, enfin remise dans la clarté réflexive. C'est l'explicitation de la Nature d'éveil. La quatrième émotion perturbatrice est l'impression d'être un moi existant de manière inhérente. C'est l'orgueil fondamental de tout esprit ordinaire. La cinquième émotion perturbatrice est le désir ou l'attachement qui effectue une différenciation des phénomènes (internes et externes) et tente de les stabiliser. La discrimination est fondée sur l'attachement.

Au sortir de la *claire lumière noire* de retour, l'esprit développe les cinq éléments et les cinq émotions perturbatrices fondamentales, toutes enracinées dans les cinq sagesse fondamentales, déformées par le prisme de l'ignorance.

Ces configurations énergétiques définissent l'essence du troisième lien de la roue appelé la *conscience*.

Sur le fondement de ces configurations énergétiques, l'esprit développe le rêve de son état intermédiaire. Dès qu'elles se sont développées, l'esprit a pris une certaine configuration d'apparence

déterminée par le souffle karmique sollicité hors du sommeil d'ignorance. La *claire lumière noire* se transforme en sommeil profond d'inconscience puis un certain ensemble de souffles karmiques (de la mémoire profonde, le deuxième lien) sont sollicités. Les éléments et les trois autres émotions perturbatrices sont ensuite configurés par le karma activé. L'esprit est alors prêt à sortir par l'une ou l'autre des portes du corps moribond, en fonction du type de karma qui a été sollicité.

Ce corps devient mort à partir du moment où l'esprit en état intermédiaire est sorti du corps. Étant maintenant dépouillé de son esprit, le corps abandonné est appelé la *dépouille*.

Selon l'une des terminologies utilisées par le Bouddha, la *claire lumière noire* correspond à la *huitième conscience*, la *mémoire dépôt de tout* (*alaya vijñana*). Les sept autres consciences sont alors le mental qui analyse (et projette des formes) et les six autres formes de conscience constituant l'*agrégat de la conscience* (et non le troisième lien de la roue appelé *conscience*). Ces six consciences sont (1) la conscience mentale (qui appréhende des objets de représentation) (2) la conscience visuelle (3) la conscience auditive (4) la conscience olfactive (5) la conscience gustative et (6) la conscience tactile.

La *huitième conscience* est aussi appelée la *conscience d'appropriation* en raison du fait qu'elle s'approprie les traces karmiques et toutes les autres prédispositions de l'esprit ordinaire. Ces traces sont appelées également *semences*. Dans le *Discours sur le dévoilement du sens profond*, le Bouddha précise que la *huitième conscience* ne peut être considérée comme un soi : « Profonde et subtile, la conscience d'appropriation s'écoule tel un fleuve, chargée de toutes les semences. Il serait faux de la concevoir comme un « soi ». Je ne l'ai donc pas enseignée aux êtres puérils. »^a Selon l'enseignement précédent de

^a *Sôûtra du dévoilement du sens profond* (2005), tr. Philippe Cornu, p. 57.

Vajradhara, le moi ordinaire apparaît après la *claire lumière noire* de retour, soit au sortir de la *huitième conscience*. Il correspond à l'essence même de l'émotion perturbatrice appelée *orgueil*. Son concomitant d'énergie, situé du côté de l'objectivité, est l'élément de la terre. La première hallucination du corps, en état intermédiaire, est un développement particulier de l'émotion d'orgueil (le germe du moi) qui se situe à mi-chemin entre l'élément terre extérieur et l'impression interne d'être un moi^a.

Le moi, en ce sens bien précis, ne peut être identifié à la *huitième conscience* dont la première manifestation phénoménologique, au sortir

^a Les cinq énergies vont développer des zones phénoménologiques mitoyennes, situées entre la dimension sujet (ou interne) et la dimension objet (ou externe) de l'esprit. Par exemple, la dimension subjective de la jalousie envieuse (en rapport avec une activation particulière et limitée de karma) va se développer sous la forme d'un *souffle de respiration* situé entre une réalité d'élément air externe et une réalité de jalousie envieuse. La dimension subjective de la conscience (liée à l'émotion perturbatrice de la colère) va se développer sous la forme d'une sensibilité corporelle sujette à la douleur ou au plaisir, située entre la conscience et l'eau externe. La dimension subjective du sommeil va se développer sous la forme d'un espace obscur et inconscient au sein du corps, situé entre le sommeil et l'espace vide extérieur. La dimension subjective du désir de discrimination va se manifester sous la forme d'un éros corporel (une pulsion d'action) qui est situé entre l'émotion perturbatrice du désir et l'élément extérieur du feu. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'allumage du feu interne (*tumo*) est dépendant de la sublimation de l'éros ordinaire. La sublimation de l'éros a pour effet d'atténuer la distance entre le désir et le feu externe, de sorte que l'élément feu s'accroît davantage dans la zone interne du corps, plus proche de l'axe subjectif de la sphère phénoménale. Dakpo Tashi Namgyal a insisté sur la préservation de la force génératrice au cours des ascèses tantriques que symbolise la rétention de la *goutte blanche (tigle)* : « La perte de la force génératrice (*tigle*) porte un coup fatal au yoga du feu interne (*tumo*). » (*The Epitome of an Introduction to the Profound Path of the six Yogas of Naropa dans Tibetan Yoga* (1993), p. 75) La doctrine de la *sagesse d'éveil supérieure (abhidharma)* précise d'ailleurs que l'atteinte de la cessation de la souffrance (le *nirvana*) est associée à la « combustion » du corps par le feu (Buddhagosa, *The Path of Purification* (1999), V(30), p. 171). Il s'agit d'une référence à peine voilée aux ascèses tantriques de feu interne, indispensables à l'obtention des figures supérieures de l'éveil.

de la *claire lumière vide*, est une *claire lumière noire* sans contenu. Les systèmes karmiques qui y sont présents ne sont pas vus ni compris. Ils le deviendront par l'esprit seulement au cours des stades supérieurs du *sentier de méditation* du Bodhisattva. Alors, l'esprit peut commencer à voir et comprendre le système des prédispositions karmiques qui sont contenues en sa mémoire. Au cours de son illumination, le Bouddha a pu effectuer la pleine phénoménalisation non duelle de sa mémoire et comprendre l'ensemble de ses incarnations antérieures. En rétablissant l'esprit au sein de la *claire lumière vide*, il dépassait la détermination karmique inconsciente de sa *huitième conscience*. Ceci est appelé le *revirement de la base* ou le *renversement de la huitième conscience*^a.

La purification de l'esprit ne consiste donc pas à effacer cette mémoire, mais bien plutôt à extraire la conscience des déterminations inconscientes qui la maintiennent dans le cycle des incarnations incontrôlées. La purification est l'émergence d'un soi réel (sans l'émotion perturbatrice du moi) qui, s'étant enfin libéré de la *claire*

^a Les références sont nombreuses, dans les discours, sur les expériences que le Bouddha a effectuées tout juste avant son plein éveil puis après. L'une de ses expériences est la pleine compréhension de ses vies antérieures. Cela veut dire, plus précisément, que le Bouddha a parfaitement vu, par intuition, le contenu de sa mémoire profonde, la *huitième conscience*. Il a enseigné à ses disciples que l'accès à cette *remémoration* est une condition indispensable à l'illumination. « J'ai proclamé à mes disciples », dit-il, « une voie qui leur permet de se remémorer la multitude de leurs vies antérieures [...], de sorte qu'ils les connaissent dans tous leurs détails particuliers. » (*The Middle Length Discourses of Buddha* (2005, 1995), tr. Bhikhu Bodhi, 77(34), p. 645) Il ajoute : « Et plusieurs de mes disciples se sont ainsi établis dans cette connaissance, ayant accédés à la culmination et à la perfection de la connaissance directe. » (*Ibid.*)

Cette connaissance parfaite des vies antérieures est équivalente à une complète phénoménalisation, non duelle, de la mémoire présente au sein de la *claire lumière noire*, la *huitième conscience*. Le Bouddha met ainsi en relation l'expérience de l'éveil avec la complète dissolution du voile d'ignorance qui enveloppe la mémoire. C'est le *revirement de la huitième conscience*, nécessaire pour la stabilisation de la *claire lumière vide* au sein du véhicule de personnalité. Le dépassement de la *huitième conscience* est aussi appelé l'élimination des taches ou des impuretés.

lumière noire, possède la liberté et l'autonomie d'un esprit lucide maintenant détenteur, de manière irréversible, des cinq sagesse de la Nature de Bouddha.

Les ascèses de purification n'éliminent pas les actes posés, mais empêchent seulement l'actualisation incontrôlée des conséquences karmiques des actes. Elles réunissent les conditions pour rétablir l'esprit dans une zone fondamentale, la *claire lumière vide* de la source, où les traces mnésiques profondes ont cessé d'agir comme une composante essentielle de l'esprit. Le mantra long de Vajrasattva (en cent syllabes) effectue le passage gradué de l'esprit conscient à travers le voile de la *huitième conscience*. La purification, en son sens le plus absolu, est seulement une perforation de la *huitième conscience* et l'émergence de la *claire lumière vide* dotée des cinq sagesse. La purification tantrique n'est pas même une réparation. C'est une obtention éternelle d'une liberté non karmique^a.

^a Je me permettrai d'ajouter quelques remarques complémentaires sur le rapport entre cette purification karmique et l'ascèse tantrique consistant à plonger dans le sommeil profond tout en s'efforçant de préserver – d'une manière en apparence paradoxale – la conscience ou la lucidité phénoménologique.

L'effort ascétique entrepris afin de préserver la conscience dans le sommeil profond est identique, par essence, à la logique de purification tout juste mentionnée. Lorsqu'un effort est entrepris afin de maintenir dans le sommeil la conscience (le côté subjectif de l'eau, sa dimension interne), une dynamique étonnante doit s'amorcer. En premier lieu, la conscience ordinaire (dénuée de moi) ne pourra évidemment se maintenir identique à elle-même puisqu'elle provient d'une projection hors de la *claire lumière noire*. En s'efforçant de rester dans la *claire lumière noire* du sommeil, la conscience expérimente une force de dissolution qui actualise une impression de dualité. La virtualité de colère, au sein de la conscience, s'actualise très fortement. Elle semble alors plonger dans une forme d'enfer. La réaction normale est de fuir cette souffrance de colère, vue comme un aspect étranger à l'identité de la conscience. Si elle maintient cette perspective ordinaire, le sommeil devient impossible.

La plongée consciente dans le sommeil profond est cependant le mode de purification la plus rapide qui soit puisque l'esprit peut effectuer, en quelques instants, une expiation de voile karmique qui, autrement, pourrait prendre des cycles interminables. Si l'expérience de perforation de la *huitième conscience* est abordée

Au sortir de la *claire lumière noire*, une première esquisse d'univers manifesté se dessine, selon la dynamique présentée par Vajradhara. Une *dimension d'objectivité* constituée de cinq éléments mineurs apparaît, à laquelle est simultanément associée une *dimension de subjectivité* constituée de cinq émotions perturbatrices : sommeil, karma particulier de jalousie, conscience (dotée d'une colère virtuelle), sens du moi (orgueil fondamental) et désir-attachement.

selon la juste perspective, l'enfer apparent se mute en une simple impression d'effort enthousiaste. La conscience se transforme en une pure relation circulaire qui permet à la Nature de Bouddha (la *claire lumière vide*) de se ressaisir elle-même et de se stabiliser au sein du véhicule de personnalité. À partir de là, la *claire lumière vide* peut traverser la *huitième conscience* en sens contraire, sans se perdre dans les figures de conscience objectivées ordinaires.

Une ascèse tantrique de Vajrasattva ou de Vajrapani réunit les conditions pour permettre la pénétration rapide de la conscience à travers l'obscurité normale de la *huitième conscience*. Le vajra est, selon ce contexte initiatique, un symbole de la capacité de la conscience à perforer l'acier de l'inconscient karmique dont l'apparence phénoménologique ordinaire (dans les méditations tantriques et au cours de la mort) est une *claire lumière noire*.

Le revirement de la *huitième conscience*, le *retournement de la base*, s'appuie initialement sur la conscience ordinaire, vide de moi. Cependant, le processus de pénétration de la conscience a pour effet d'en modifier la texture. Elle se sublime en une *circularité* dont le contenu substantiel n'est plus caractérisé par la souffrance virtuelle. Au sein de cette circularité, la *claire lumière vide* cesse de demeurer voilée par la *huitième conscience*. Elle se retrouve. Elle est enfin *reconnue*. C'est l'illumination ou l'éveil.

Ces précisions visent aussi à mettre en garde contre certaines doctrines édulcorées qui aimeraient faire croire que le processus de *reconnaissance de la source* serait une simple opération mentale, analogue à une mantralisation comme celle-ci : *Je suis Brahman*. Ce dernier énoncé, dans son fond véridique, ne sera jamais réalisé expérimentalement par la répétition ou une *concentration parfaite* sur son contenu. Cet énoncé devient vrai après le processus de purification indiqué plus haut. L'énoncé *Je suis Brahman* peut cependant être utile pour amener l'esprit à renoncer à ses identifications ordinaires et limitatives. Il s'agit alors d'une étape de préparation aux ascèses supérieures qui seules permettront la *reconnaissance effective* de la source.

« Le champ d'objectivité », ajoute Vajradhara, « dans lequel les phénomènes apparents se déploient se trouve enraciné dans l'aspect lucide et vide où sont, dans un rapport de congruence, la base de l'expérience ordinaire et la conscience qui conceptualise. Le facteur causal est la base de l'expérience à laquelle appartient le potentiel d'émergence des choses. Le facteur de sollicitation ou de conditionnement est l'activation d'une subtile énergie karmique. »^a Dans ce passage, Vajradhara précise que le champ d'expérience hallucinatoire émergeant s'appuie sur deux ensembles de facteurs. Le premier est la mémoire contenue dans la *huitième conscience*, dont le premier mode d'occurrence voilé (après la *claire lumière vide* de la mort) est la *claire lumière noire* de retour. En cette obscurité est présent l'ensemble des prédispositions karmiques ainsi que la prédisposition à l'ignorance fondamentale, soit le mode de conceptualisation sous une forme d'existence inhérente. Ce mode d'existence inhérente est au fondement de toute forme de conceptualisation ordinaire. La *claire lumière noire* comporte ainsi la base des modes de manifestations ordinaires où sont, dans un rapport d'identification (1) les dispositions karmiques à expérimenter certains paysages phénoménaux (2) le voile d'ignorance et (3) la *claire lumière vide* du centre, mais enfouie sous le voile. Cette clarté du centre est la source réelle et fondamentale de toutes les énergies qui vont se déployer à travers le prisme des facteurs de conditionnement (le deuxième lien de la roue).

L'hallucination phénoménale en état intermédiaire dépend ainsi d'au moins deux facteurs : (1) la base de prédispositions contenues dans la mémoire fondamentale (la *claire lumière noire*) et (2) une sollicitation karmique d'un genre particulier. « La synchronicité de ces deux facteurs », ajoute Vajradhara, « fait en sorte qu'émergent des

^a *Ibid.*, p. 99.

phénomènes apparents (comme les formes visuelles) qui dépendent du fondement de l'être, lui sont liés et ne sont pas autre chose que la base elle-même. »^a

Le *champ d'objectivité apparente* est l'environnement halluciné dans lequel les phénomènes apparents se manifestent. Vajradhara les appelle les *conceptualisations objectives* ou situées du côté de l'objectivité apparente^b. Il ajoute : « De plus, il se manifeste une *conceptualisation subjective* dans la mesure où le facteur subtil de l'esprit conceptualisant associe des images à ces formes apparentes objectives, les investit de significations et leur attribue un mode d'existence inhérente. Des pensées discursives effectuent des discriminations entre ces formes, les voyant comme plaisantes, douloureuses ou neutres. [...] Ceci est appelé l'*esprit ordinaire* [...]. »^c

Le déploiement phénoménal crée un *champ d'objectivité* apparent sur le fond des éléments mineurs antérieurement construits^d. Simultanément se développe un *champ de subjectivité* apparente constitué par les cinq émotions perturbatrices. Les premiers phénomènes du champ d'objectivité sont les éléments mineurs. Les premiers aspects du champ de subjectivité sont les émotions perturbatrices fondamentales. L'esprit conceptualisant projette des formes conceptuelles et des réactions émotionnelles sur les données du champ d'objectivité et celles du champ

^a *Ibid.*, pp. 100, 101.

^b *Ibid.*, p. 101.

^c *Ibid.*, p. 101.

^d Le *champ d'objectivité* s'appuie sur les éléments mineurs construits. Ces derniers dépendent de leurs phases antérieures qui sont les *éléments majeurs* et les *lueurs indicibles radicales* où la dissociation entre la dimension intérieure et la dimension extérieure ne s'est pas encore effectuée. Les cinq lueurs indicibles radicales sont la toute première manifestation au sortir de *la claire lumière noire* de retour.

de subjectivité. L'*esprit ordinaire* vient de naître. Le mode central de conceptualisation sera celui de l'existence inhérente puisqu'il est l'expression essentielle du voile d'ignorance qui imprègne la *claire lumière noire*. Toutes les manifestations phénoménales hallucinatoires qui proviennent du prisme de l'ignorance (le premier lien de la roue) sont caractérisées par le mode d'existence inhérente.

Les formes de conceptualisation qui se projettent sur les substances phénoménales constituant les champs d'objectivité et de subjectivité sont sollicitées par les premiers karmas de projection (appartenant au deuxième lien).

On peut dire que, rendu à ce stade de l'état intermédiaire, l'esprit commence à expérimenter un univers qui est comparable à celui d'un rêve ordinaire. Il lui est comparable, mais possède aussi quelques spécificités sur lesquelles il convient d'apporter les précisions suivantes.

À partir du moment où l'*esprit ordinaire* a refait surface, il est simultanément en relation avec un *champ d'objectivité*, un *champ de subjectivité* et une *propension à projeter* des formes et des émotions sur les données phénoménologiques construites. Puisque le *domaine phénoménologique global* est d'une nature hallucinatoire, la projection des formes conceptuelles et des émotions n'éprouve aucune espèce de résistance du côté de la base d'attribution. Les formes projetées sont accueillies immédiatement, sans résistance, par les bases d'attribution rencontrées. Les projections de l'esprit ordinaire se traduisent immédiatement sous les espèces de l'objectivité et de la vérité. C'est pour cette raison que la phase est comparable à un rêve.

La suite des événements prend alors d'innombrables formes qui dépendent des karmas déjà sollicités. Le *Livre des morts* tibétain – dont le titre exact est *La grande libération par l'écoute dans l'état intermédiaire* – nous enseigne que, à un certain moment, l'esprit du mort,

en tant qu'esprit ordinaire, se met en rapport avec des énergies profondes qui proviennent de la *claire lumière vide* elle-même.

Même enveloppée du voile d'ignorance, la source profonde continue à se manifester. Il est impossible qu'elle plonge complètement dans le voile puisqu'alors, la source de toute clarté phénoménale disparaîtrait entièrement. Ce serait le sommeil éternel. La *claire lumière vide* du centre va maintenant se déployer dans le domaine de l'objectivité/subjectivité apparente sous la forme de différentes espèces d'énergies qui, dans leur principe, sont pures et divines.

Cependant, l'esprit ordinaire a déjà acquis les prédispositions karmiques à les conceptualiser faussement ou, si l'on veut, à les voir d'une *manière ordinaire*, à travers le prisme des conceptualisations sollicitées par le karma activé. Le *Livre des morts* nous explique ainsi que l'*esprit ordinaire* du défunt se relie aux manifestations des cinq sagesse, au sein même du champ d'objectivité/subjectivité qui a été construit. On se rappellera que c'est une première projection des cinq sagesse fondamentales, à travers le prisme de la *claire lumière noire*, qui est responsable de l'élaboration d'une base phénoménologique au sein de laquelle s'anime l'*esprit ordinaire*. Les cinq sagesse fondamentales ne peuvent être absolument éteintes ou demeurer inactives puisqu'elles sont au fondement de tout, même du voile d'illusion. Une fois l'*esprit ordinaire* créé, les cinq sagesse vont se refléter en tant que clartés particulières dans un champ d'expérience traversé par une dualité objectivité/subjectivité. C'est à cette phase que l'état intermédiaire adopte une nouvelle dynamique dont l'importance provient du fait qu'une opportunité d'éveil va se dessiner. Le *Livre des morts* tibétain enseigne qu'il est possible, à ce stade, d'amener l'esprit du défunt, doté de certaines habiletés de claire-audience, à comprendre que les formidables énergies de clarté qui sont expérimentées sont les déploiements des cinq sagesse de la source profonde. Elles ne sont pas

intrinsèquement liées à des modes de conceptualisation ordinaire, fondés sur des prédispositions karmiques sollicitées.

Un maître, bien informé de cette dynamique, peut alors communiquer avec le *nouvel esprit ordinaire* du défunt et lui expliquer que les clartés phénoménales intenses rencontrées ne sont que le déploiement des cinq sagesse fondamentales de son esprit. Si l'esprit ordinaire possède déjà un certain karma positif de compréhension de la démarche d'éveil (dû à une familiarisation avec l'enseignement au cours de sa vie), il lui serait alors possible de renoncer à la projection de conceptualisations ordinaires puis s'efforcer de reprendre, par identification, les clartés intenses rencontrées. S'il arrive à intégrer ces clartés, sans conceptualisations ordinaires (dont la plus subtile est le mode d'existence inhérente), il peut alors retraverser le voile d'ignorance et s'établir dans la *claire lumière vide* de la source.

Le retournement, en phase intermédiaire, dépend d'une compréhension que le mode d'existence inhérente (et la dualité apparente qu'il induit) est une projection conceptuelle fictive pouvant être mise en suspens. On devine, dès lors, qu'un manque de familiarisation avec les enseignements d'éveil pourrait empêcher un *esprit ordinaire* de l'état intermédiaire de voir la nature réelle des clartés expérimentées. Sa prédisposition karmique normale serait d'y projeter des formes conceptuelles familières ou ordinaires, provenant d'un karma activé.

Dans l'éventualité où les clartés des sagesse ne sont pas comprises dans leur vérité, l'esprit ordinaire élabore un système de projections inscrites dans un rapport de dualité auxquelles sont associées des charges émotionnelles puissantes. Selon la nature des expériences qui sont effectuées à ce moment, l'esprit ordinaire s'échappe de la dépouille en adoptant un corps mental configuré d'une manière particulière en correspondance avec le karma qui a été sollicité par les expériences déjà faites.

Dans ce nouvel état intermédiaire, l'esprit continue à halluciner une forme de rêve karmique auquel est associée une habileté de clairvoyance. L'esprit voit et sent les différentes espèces d'univers communs qui sont autour de lui. Il sent également que son mode d'existence est défectueux puisqu'il lui manque un mode de réalisation solide de ses émotions perturbatrices. Dans l'état où il se trouve, l'esprit intermédiaire sent d'instinct qu'il lui manque la sécurité fondamentale de la source. Il la recherche ailleurs, dans une zone jugée solide et concrète. Sa compréhension de la zone de sécurité externe sera modelée par le karma de projections déjà activé.

Pourquoi l'esprit intermédiaire ne peut-il halluciner continuellement, d'une manière solipsiste, sans avoir à se projeter vers des zones de sécurité appartenant à des mondes communs? Les maîtres donnent des réponses complexes à cette question. On peut dire, en simplifiant, que l'esprit en état intermédiaire est harcelé par une *prédisposition de clairvoyance universelle* qui lui interdit de croire fondamentalement à la vérité de ses expériences non partagées. C'est encore la source de son propre esprit qui lui remet, en plein visage, la fausseté de son *esprit ordinaire* hallucinant. Au lieu de comprendre adéquatement cette autre démonstration de fausseté radicale, l'esprit tend à accepter la « solution existentielle » d'une projection vers une zone de sécurité. La recherche de la *matrice de renaissance* vient de commencer. C'est la dernière étape de l'état intermédiaire (le troisième lien de la roue). Lorsque l'esprit entre dans une matrice, au sein d'un monde commun, alors le quatrième lien de la roue vient de commencer. Il est appelé *forme et nom*.

Ajoutons ici quelques autres précisions sur la dernière étape du troisième lien de la roue.

Pour l'*esprit ordinaire*, les manifestations des clartés des cinq sagesse vont solliciter différentes formes de conceptualisations et

d'émotions qui auront pour effet de complexifier davantage le paysage halluciné.

Pour la plupart des êtres humains, les cinq clartés de sagesse (provenant de la source profonde) ne sont pas comprises dans leur essence véritable. L'esprit ordinaire, en phase intermédiaire, tend alors à les mal conceptualiser et à y réagir par des émotions puissantes (positives ou négatives). Sous l'influence d'émotions négatives, de nouvelles conceptualisations d'enlaidissement sont sollicitées et le paysage halluciné se *dégrade*. L'esprit acquiert une prédisposition à des incarnations en des mondes inférieurs. Si des émotions positives sont sollicitées, les conceptualisations additionnelles ont pour effet d'embellir ce paysage halluciné. Un esprit religieux tend alors à expérimenter les images de paradis de sa tradition religieuse. Un chrétien pourra avoir l'impression de voir des anges lumineux et des esquisses de cathédrales lumineuses et richement décorées^a.

^a Les études parapsychologiques sur les *états de proche mort* (*near death experiences*) présentent une riche documentation qui corrobore l'enseignement de la tradition bouddhiste.

Une fois qu'un esprit ordinaire s'est constitué dans la phase intermédiaire, il lui est encore possible de revenir en direction de la dépouille si elle préserve une certaine intégrité organique et fonctionnelle. L'esprit doit revenir vers la structure énergétique du centre cardiaque (dans l'éther). À partir de là, les souffles énergétiques de son esprit (émanant de la source profonde) peuvent diffuser à nouveau dans le réseau de veines subtiles du corps. Pour qu'une telle chose se fasse, une condition nécessaire est que le corps physique ne soit pas irrémédiablement endommagé. Les organes physiques importants ne doivent pas avoir de lésions irréparables. Une autre condition est que l'esprit ordinaire (en phase intermédiaire) expérimente un certain paysage halluciné dont le lieu idéal d'actualisation, au sein d'un monde commun, soit le monde de la dépouille préalablement abandonnée. Ce genre de phénomène est plutôt rare, mais il entre dans les dynamiques possibles.

L'esprit ordinaire qui est ainsi revenu de la phase intermédiaire peut se rappeler très vivement les expériences qui ont été faites. Il tend à y croire comme si elles étaient des expériences de réalités objectives. La documentation réunie sur le sujet montre que les esprits en phase intermédiaire tendent à expérimenter les symboles religieux de leur tradition. Ceci confirme la position bouddhiste selon laquelle l'esprit ordinaire en phase

La réponse conceptuelle et émotionnelle à la manifestation des cinq sagesse de la source profonde (dans le prisme de l'*esprit ordinaire*) entraîne une certaine complexification du paysage halluciné (incluant le corps mental adopté) et crée les prédispositions à s'inscrire dans un monde commun dont les caractéristiques phénoménales sont en rapport de concordance avec le contenu du paysage halluciné.

Même si l'esprit en phase intermédiaire possède quelques habiletés de clairvoyance (ainsi que des habiletés de déplacements instantanés), il n'a pas accès à une sagesse d'omniscience et ne peut comprendre, dans le détail, la double dynamique cognitive éprouvée. Tout en expérimentant son paysage halluciné, il perçoit aussi (par clairvoyance) des zones de réalité qui sont en rapport de concordance karmique avec le paysage halluciné.

Si après environ sept jours, l'esprit ordinaire en état intermédiaire n'a repéré aucune zone de monde commun dont la structure soit sentie, de manière subliminale, comme la concomitance karmique de son paysage halluciné, il tend à plonger dans un sommeil profond, toujours en phase intermédiaire. Son paysage halluciné se dissout, son esprit ordinaire également. Il expérimente une nouvelle espèce de mort. La *claire lumière vide* de la source se manifeste encore une fois. C'est une nouvelle opportunité de reconnaître la nature profonde de l'esprit,

intermédiaire conceptualise les clartés de la source profonde en fonctions de prédispositions karmiques, auxquelles appartiennent les habitudes de symbolisation religieuse. Pour cette raison, les récits d'aventures post-mortem ne peuvent pas être considérés comme des descriptions d'états intermédiaires ayant une validité universelle, pour l'ensemble de tous les êtres sensibles. Ces récits de paysage et d'événements s'appuient sur des formes d'actualisation karmique contingentes, même si elles peuvent avoir des caractéristiques communes ou largement partagées dans un groupe culturel en raison des conditionnements analogues qui y sont effectués.

Pour découvrir un modèle de tels récits, on pourra consulter, de Eben Alexander, *Proof of Heaven : A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife* (2012).

indépendamment du prisme des prédispositions karmiques contenues dans la mémoire profonde.

Si la reconnaissance de la source n'a pas lieu, la *claire lumière noire* de retour surgit à nouveau et une dynamique, analogue à celle déjà expérimentée une semaine auparavant, est enclenchée. Un nouvel esprit ordinaire, assez semblable au précédent, se construit. Il devra aussi se lier aux nouvelles manifestations de claires sagesses. Pour un être humain ordinaire, il est de règle que la reconstruction d'un paysage halluciné soit analogue au précédent.

Ce cycle peut se déployer au plus à sept reprises^a. Même si, après la septième semaine, aucune zone d'incarnation (dans un monde commun) n'a été jugée convenable pour l'esprit ordinaire, il expérimente une forme

^a Par conséquent, un esprit en phase intermédiaire pourrait demeurer en cet état pendant une période maximale de quarante-neuf (49) jours approximativement. Pour les esprits lourds, enveloppés de toutes les formes d'ignorance concevables, la phase intermédiaire dure quelques jours à peine.

Les pratiquants tantriques avancés pourront utiliser les sept opportunités de manifestation de *claire lumière vide* afin de la reconnaître, s'y installer en *concentration parfaite* et la comprendre dans sa vacuité (par la *vue pénétrante* axée sur la vacuité). Si le pratiquant a su, au cours de sa vie, générer sa divinité d'élection (*vidam*) et remplacer le rêve ordinaire par l'hallucination spontanée de sa divinité d'élection, alors il est sûr qu'il pourra remplacer le paysage halluciné ordinaire de la phase intermédiaire par le *corps illusoire impur* de la divinité. Puisque la *claire lumière vide* du centre aura tendance à revenir d'elle-même, il pourra pratiquer la phase de méditation sur la *claire lumière de signification* ainsi que la *phase d'union* où le *corps illusoire impur* est graduellement identifié à la *claire lumière de signification*. Avec cette identification, le *corps illusoire* devient, par définition, *pur*.

Pour un tel pratiquant, la phase intermédiaire est seulement la poursuite des étapes avancées (et finales) du *sentier de réalisation du tantra du yoga le plus élevé (anuttara yoga tantra)*. Bien utilisé par le pratiquant, l'état intermédiaire peut conduire à l'éveil final, soit la pleine actualisation de la *claire lumière vide* et sa stabilisation éternelle. Le *corps illusoire pur* est obtenu consécutivement à la stabilisation de la *claire lumière de signification*. C'est le *corps de félicité (sambhogakaya)* d'un Bouddha. La mémoire profonde a cessé d'être un écran et devient le paysage limpide d'un passé dépourvu de forces contraignantes sur le présent éternel.

de contrainte intérieure qui le pousse à s'incarner dans la zone karmiquement la plus proche du paysage intérieur halluciné.

La force de projection de l'esprit ordinaire (en phase intermédiaire) vers une zone de monde commun est régulée par deux ensembles de facteurs : (1) une force de *projection spontanée*, provenant des prédispositions actualisées de la mémoire profonde et (2) une force de *projection encadrée* qui est déterminée par des divinités présidant aux destins karmiques des esprits.

Le Bouddha a enseigné, en effet, que la projection vers la zone d'incarnation peut aussi être influencée par des divinités comme celles qui appartiennent à la cour de Yama.

C'est sans doute dans le *Discours sur les mérites des vœux fondamentaux du Bouddha Maître de la guérison à l'éclat de béryl bleu* que se trouve la référence la plus explicite à ce sujet^a. Le Bouddha y précise qu'à l'esprit d'un être humain est attaché un esprit céleste dont la fonction est d'« enregistrer » ses actions de manière détaillée^b. À la mort, un rapport sur la récente vie du défunt est déposé à la cour de Yama. Une analyse en est effectuée afin de déterminer si, dans les circonstances, une *projection encadrée* (vers un certain lieu de naissance) pourrait s'imposer. Bien entendu, le processus ne ressemble pas à celui d'une lourde bureaucratie humaine, les divinités ayant des habiletés cognitives d'une étonnante efficacité. Néanmoins, la dynamique décrite par le Bouddha correspond à une phase possible de l'*état intermédiaire*. Un *esprit ordinaire* post-mortem pourrait effectivement connaître une *projection encadrée* qui l'envoie en une zone de monde commun

^a Dans Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha* (1979), p. 165. Quelques autres références à ce processus se rencontrent dans le *Discours sur les vœux du Bodhisattva Kshitigarbha*.

^b Une référence à cet esprit associé se retrouve aussi dans le *Discours de l'ornement floral* (*The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. Thomas Cleary, p. 1150).

légèrement différente de celle qu'il aurait pu expérimenter sous l'influence de la seule force de projection karmique enclenchée par ses prédispositions karmiques.

Un exemple concret pourrait donner une meilleure idée du fonctionnement de cette dynamique. Le Bouddha a offert certaines formules mantriques (des *dharanis*) qui ferment la porte des enfers et des autres mondes inférieurs lorsqu'elles sont mémorisées ou bien installées dans la mémoire^a. L'une de ces incantations est celle de la *Couronne triomphale du Bouddha*, la *dharani* d'*Ushinisha Vijaya*^b. Elle opère de deux manières principales. Le Bouddha a enseigné qu'elle possède une force intrinsèque capable de neutraliser, en *phase intermédiaire*, l'actualisation des prédispositions karmiques négatives responsables de l'hallucination de paysages inférieurs et les incarnations en des zones de monde qui en sont les correspondants. L'incantation d'*Ushinisha Vijaya* ferme les portes de renaissances inférieures. Mais un autre facteur intervient ici. Le Dieu Yama a promis que les esprits dont les mémoires contiennent la formule d'*Ushinisha Vijaya* ne pourraient s'incarner dans les mondes de destinées inférieures. En fait, la promesse de Yama signifie, plus généralement, que les esprits dont les mémoires sont

^a Les trois destinées inférieures sont celles des enfers, des esprits affamés et des animaux. En certains enseignements, les gigantesques oiseaux *Garudas* sont dits appartenir au royaume des animaux. Leur destin n'est pas considéré comme inférieur puisqu'ils sont dotés de nobles sagesses et de formidables habiletés. En tant que destinée inférieure, le règne animal est défini comme l'ensemble des créatures ayant peu d'intelligence et sujettes à vivre dans la peur, menacées par les forces de la nature. Les esprits affamés habitent une zone invisible du plan physique. Ces types de fantômes sont perpétuellement dans les affres de la faim et de la soif. Les esprits infernaux sont submergés, sans le moindre répit, par des souffrances ininterrompues. Les incarnations dans les enfers et chez les esprits affamés (*pretas*) durent normalement très longtemps.

^b Cette *dharani* est disponible dans la publication suivante : *L'Incantation de la Couronne Triomphale du Bouddha : Le discours sur la grande purification de tous les péchés* (2016).

chargées des enseignements du Bouddha seront protégés de leurs karmas négatifs d'incarnation et bénéficieront d'une *force de projection encadrée positive*. Les Dieux supérieurs de cet univers savent, en effet, que le Bouddha a été une incarnation suprême et que son verbe est d'une valeur inestimable. Les pratiquants bouddhistes sont les fils et les filles du Bouddha auxquels les Dieux supérieurs veulent apporter leurs bénédictions. L'un de leurs bienfaits est l'offrande de *forces de projections encadrées* d'une nature positive, contribuant à la démarche d'éveil^a.

^a Les *forces de projections karmiques* se divisent en deux grandes catégories. La *force de projection karmique spontanée* est celle qui provient de la mémoire profonde (*alaya vijñāna*) de l'individu une fois qu'il est établi dans un état intermédiaire. La *force de projection encadrée* se divise en trois sous-catégories. La première est la *force de projection encadrée par une dharani* ou un ensemble d'enseignements provenant du Bouddha. La *dharani* de la *Couronne triomphale* opère de cette manière. La deuxième est la *force de projection encadrée par des divinités* de l'invisible. L'intervention des dieux de la troupe de Yama agit selon cette logique. La troisième est la *force de projection encadrée par des êtres humains* qui, au moyen de rites appropriés, sont en mesure d'influencer positivement l'esprit ordinaire du défunt, en état intermédiaire, de manière à lui éviter des *forces de projections spontanées* d'une nature inférieure. La lecture du *Livre des morts* tibétain, au chevet du moribond ou de la dépouille, permet à l'esprit ordinaire en état intermédiaire de s'éloigner de certaines formes de conceptualisations qui pourraient le propulser vers des destinées inférieures. Le maître Kusali Dharma Vajra a écrit une pratique (*sādhana*) – dont les finalités sont semblables à celles du *Livre des morts* – intitulée *La méthode pour apporter des bienfaits aux êtres sensibles au moment de la mort*, disponible sous le titre *The Method of Benefiting Sentient Beings at the Time of Death : Giving Breath to the Wretched* (1981), traduit par Thubten Zopa Rinpoche.

Il existe des méthodes de projection encadrée qui sont d'une nature mixte, faisant appel autant à l'influence d'êtres humains (au chevet du mort) qu'à celles d'une *dharani* et de divinités. L'une de ces méthodes mixtes est enseignée dans le *Discours sur les mérites des vœux fondamentaux du Bouddha Maître de la guérison à l'éclat du beryl bleu*.

En résumé, les *forces de projections karmiques* se regroupent dans les cinq catégories suivantes :

- (1) *Force de projection karmique spontanée*.
- (2) *Force de projection encadrée par une dharani* (ou un autre enseignement).

À partir d'un certain moment, dans l'état intermédiaire, l'esprit expérimente une force de propulsion karmique qui l'envoie en direction d'un monde commun particulier. Il voit se dessiner une zone phénoménale qui l'attire très intensément.

Le corps mental de l'esprit en phase intermédiaire possède des habiletés de déplacement qui ne sont pas limitées par quelques obstacles, sauf le territoire de la matrice féminine. Après s'être approché de la zone d'attraction, il entre en une matrice féminine au cours d'une phase d'accouplement. Sous l'influence d'un choc énergétique, il plonge en une forme de sommeil. Dès qu'un ovule est fécondé dans la matrice, l'esprit intermédiaire inconscient établit un lien avec ce premier germe de forme physique. C'est le premier moment du quatrième lien de la roue appelé *nom et forme*.

Dans cette expression, le terme *nom* se réfère à tous les agrégats qui existent en virtualité dans l'esprit maintenant inconscient. Le terme *forme* désigne la forme physique germinale qui a été prise par cet esprit et dont le développement, au sein de la matrice, va s'effectuer sur une période approximative de neuf mois (ou dix mois lunaires). « Ce *nom* », écrit Tsongkhapa, « est les quatre agrégats qui ne sont pas physiques, soit le sentiment, la discrimination, les facteurs de composition et la conscience. En ce qui a trait au cinquième agrégat, la forme, si l'esprit renaît dans le *monde sans forme*, il n'a pas de forme effective, mais seulement le germe d'une forme. Ainsi, le terme *forme* inclus dans l'expression *nom et forme* se réfère à toutes les formes, telles que l'ovule fertilisé, qui peuvent se

(3) *Force de projection encadrée par des divinités.*

(4) *Force de projection encadrée par des êtres humains au chevet du mort.*

(5) *Force de projection encadrée d'une nature mixte.*

rencontrer en différentes situations, différentes de celles d'une incarnation dans le *monde sans forme*. »^a

Au premier stade du lien *nom et forme*, les agrégats non physiques ne sont pas sous un mode d'effectivité puisqu'ils sont non conscients. Par exemple, l'agrégat de la *conscience* existe seulement sous une forme virtuelle. Ils retrouveront leur mode de fonctionnement conscient au cours des processus développementaux ultérieurs.

La tradition bouddhiste enseigne que l'inscription d'un esprit dans le *monde de la forme* opère selon quatre modes principaux : (1) par le moyen d'un ovule fécondé au sein d'une matrice biologique (comme celle d'une mère humaine) (2) par le moyen d'un œuf fécondé existant à l'extérieur d'une matrice maternelle (3) par le moyen de substances matérielles non vivantes qui sont appropriées par l'esprit (constitué de quatre agrégats) et (4) par le moyen d'une création magique de corps ne nécessitant pas l'utilisation préalable d'une base matérielle quelconque du monde commun où s'effectue l'incarnation. Ce dernier mode est celui qui permet l'entrée en des univers de Bouddha comme celui appelé *La cité de la félicité (Sukhavati)* du Bouddha *Lumière infinie (Amitabha)*. Un esprit s'incarne en ce monde par la manifestation spontanée d'un corps glorieux assis sur une immense fleur de lotus. L'apparition ne nécessite aucun développement embryologique à partir d'une base matérielle quelconque.

L'entrée dans le *monde sans forme* ne peut être considérée, au sens strict, comme une incarnation puisque l'esprit ne prend aucun corps effectif^b.

^a Tsongkhapa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Vol. I* (2000), p. 317.

^b Le mot *incarnation* provient d'une expression latine, *incarnatio*, qui veut dire, littéralement, *né (natio) dans (in) la chair (car)*. Si l'esprit s'introduit dans le *monde*

Dès que le lien *nom et forme* est créé, l'esprit possède, par définition, un corps physique^a. Les cinq sources sensorielles physiques sont présentes ainsi que la source mentale. Ce sont les six facultés

sans forme, il ne s'y incarne pas au sens strict puisqu'il n'y a pas de prise de forme corporelle.

Pour les esprits entrant dans le *monde sans forme*, le terme *forme* de l'expression *nom et forme* se réfère plutôt à un *point d'ancrage* dans le plan intégré. L'esprit en phase intermédiaire s'est lancé vers une *zone* du *monde sans forme*. La zone d'inscription est un principe analogue aux substances physiques de réception de l'esprit (ovule fécondé, œuf ou matières physiques non vivantes) ainsi qu'au corps magiquement produit (dans son lieu de réception). Pour les esprits entrant en *Sukhavati*, le lieu d'ancrage du corps d'émanation est un immense lotus.

Ainsi, pour les esprits s'incarnant dans le *monde de la forme* et le *monde du désir*, le terme *forme* de l'expression *nom et forme* désigne (1) l'une ou l'autre des trois bases matérielles de réception (ovule fécondé, œuf ou matières physiques non vivantes) et (2) le corps d'émanation spontanée n'ayant besoin d'aucun support de substances physiques préalablement existantes. Tsongkhapa a soutenu que tous les esprits destinés à s'incarner dans le *monde du désir* ou le *monde de la forme* doivent expérimenter un état intermédiaire (Yangchen Galo, *La mort, l'état intermédiaire et la renaissance*, dans *La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain* (1980), p. 64).

Pour les esprits qui pénètrent dans le *monde sans forme*, le terme *forme* de l'expression *nom et forme* désigne le point d'ancrage dans un plan du monde ainsi qu'une virtualité à la prise de possession de forme corporelle. Cette virtualité de forme est la signification que Tsongkhapa réserve au terme *forme* dans l'expression *nom et forme* pour les esprits s'introduisant dans le *monde sans forme* (*The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Vol. I* (2000), p. 317).

La prise d'un corps d'émanation spontanée est comparable au déploiement du corps mental de l'esprit au cours de la phase intermédiaire. La principale différence est que le corps d'émanation spontanée est présent ou incarné dans un monde commun. Pour les esprits destinés à s'incarner par le moyen d'un corps d'émanation spontanée, l'incarnation se produit normalement une fois que l'esprit intermédiaire a généré un corps mental. La génération du corps mental conduit à la manifestation d'un corps analogue dans un certain monde commun : la génération du corps mental intermédiaire est la cause de l'appropriation d'un corps analogue dans un monde commun donné. Le karma commun du monde d'incarnation est analogue au karma s'exprimant dans la génération du corps mental intermédiaire.

^a Tsongkhapa, *Ibid.*, p. 317.

d'affectation sensorielle. Au début, les six consciences sensorielles (concomitantes aux six facultés) ne sont que virtuelles puisque l'agrégat de la conscience est enveloppé d'inconscience.

La suite du développement embryologique va permettre le développement des six organes sensoriels physiques : les yeux, les oreilles, l'organe du goût, l'organe de l'odorat, l'organe du toucher et l'organe mental (le système nerveux central).

La prise de possession d'une forme par l'esprit intermédiaire (ou d'un lieu d'ancrage par un esprit dans le *monde sans forme*) est considérée comme l'un des sens possibles du onzième lien, la *naissance*^a. Un autre sens est la sortie hors de la matrice d'une créature physique ayant complété cette phase de développement.

Le cinquième lien, appelé les *six sources*, s'amorce à partir du moment où l'être créé a acquis les six organes physiques qui peuvent permettre aux six sources et aux six consciences d'expérimenter des sensations provenant du monde commun. On dit alors que le lien des six sources correspond à la création d'un *sujet d'expérience* dans le monde commun^b. Selon les connaissances actuelles de l'embryologie et de la psychologie intra-utérine, le fœtus possède, bien avant sa naissance, des bases sensorielles organiques qui lui permettent de faire différentes expériences sensorielles : il entend des personnes qui parlent, voit des lumières et sent quelques formes de contact. Ainsi, le lien des *six sources* commence avant la *naissance*, considérée ici en tant que sortie hors de la matrice.

Selon Tsongkhapa, les esprits qui s'incarnent par corps d'émanation spontanée dans une région du *monde de la forme* ou du *monde du désir*

^a Tsongkhapa, *Ibid.*, p. 319.

^b Tsongkhapa, *Ibid.*, pp. 317, 318.

n'expérimentent pas l'étape appelée le lien des *six sources*^a. Cela peut aussi s'exprimer d'une autre façon. Pour ces esprits, l'étape des *six sources* est effectuée au même moment de la production du corps d'émanation. Pour les esprits qui s'incarnent dans le *monde sans forme*, il est impossible que se développent des organes sensoriels qui appartiennent à l'agrégat de la forme. Ce dernier étant absent, les différents types d'organes sensoriels pouvant y appartenir ne peuvent y être également. Dans ce dernier cas, le lien des *six sources* n'a pas de contenu effectif. Il peut tout au plus signifier, selon l'interprétation de Tsongkhapa, qu'un sujet d'expérience non physique s'est constitué.

Une fois que les *six sources* organiques ont été élaborées, le sujet d'expérience peut maintenant être affecté par les organes sensoriels. Sous l'action des stimuli provenant de l'environnement naturel et de la société, le sujet d'expérience explicite graduellement les agrégats qui s'étaient virtualisés (dans une forme d'inconscience) lorsque l'esprit intermédiaire avait pénétré dans la matrice. La forme prise graduellement par ces agrégats est différente de celle qu'ils avaient dans la dernière phase de l'état intermédiaire puisque leur explicitation dépend du type d'influence reçu au contact de l'environnement et de la société.

En raison du fait que l'esprit s'est incarné dans un monde dont le karma commun est en relation de conformité avec le karma actualisé par l'esprit intermédiaire au cours de sa dernière phase intermédiaire (précédant l'entrée dans la matrice), les agrégats qui vont se développer, à la suite de l'influence sensorielle reçue après la naissance, vont être dans un certain rapport de conformité avec les agrégats de l'esprit intermédiaire au cours de sa dernière phase.

Le sixième lien, appelé *contact*, se rapporte au processus de réception des différentes influences sensorielles provenant du rapport avec les

^a Tsongkhapa, *Ibid.*, p. 317.

environnements naturel et social. Ce rapport de contact est une mise en relation de quatre ensembles de facteurs : (1) des objets ou influences sensibles affectant les organes sensoriels (2) les organes sensoriels physiques (appartenant à l'agrégat de la forme) (3) les facultés sensibles (appartenant aussi à l'agrégat de la forme) et (4) les consciences correspondantes.

Les *contacts* donnent lieu à des phénomènes conscients. Si la conscience n'est pas présente, l'influence sensorielle peut agir de manière subconsciente sur le sujet d'expérience sans être associée à la production d'un phénomène conscient.

Chez l'être humain, le *moi ordinaire* va se développer après plusieurs années d'influences sensorielles provenant des environnements naturel et social. C'est la transformation du sujet d'expérience en un sujet porteur d'une identité caractérisée par une position sociale, un nom et une histoire.

Le lien *contact* résume l'ensemble des processus d'interaction du sujet d'expérience avec les environnements naturel et social qui permettent l'élaboration d'une nouvelle *personne*, habitant des agrégats dont l'un, la forme, provient du développement d'une structure organique appartenant à l'espèce humaine.

Le développement des agrégats de la nouvelle personne est aussi en relation de dépendance avec les systèmes karmiques qui habitent la mémoire profonde de l'individu, toujours présente dans le continuum de l'esprit. Ainsi, un même ensemble d'influences sensorielles aura, sur deux sujets d'expérience différents, des effets différents. Ils seront au plus analogues puisque les karmas des mémoires individuelles sollicitées par ces influences ne pourront être parfaitement identiques.

Aux différents phénomènes expérimentés, le sujet d'expérience associe des charges affectives dont les trois principaux types sont le *plaisir*, le *déplaisir* et le *sentiment neutre*. Ils sont des modalités des trois

principaux types de voile ou d'émotion perturbatrice : le désir, la colère et l'ignorance. L'association des différentes formes de sentiments aux phénomènes expérimentés par le sujet d'expérience correspond au septième lien, appelé le *sentiment*.

Selon une classification plus fine, les sentiments se divisent en cinq genres, associés aux cinq émotions perturbatrices déjà abordées en quelques passages antérieurs. Les cinq émotions perturbatrices possèdent chacune trois formes de sentiments associés : un sentiment positif de plaisir, un sentiment négatif de déplaisir et un sentiment neutre. Leurs contenus phénoménologiques sont les suivants.

Les contenus positifs des émotions perturbatrices.

À l'émotion perturbatrice de la conscience peut correspondre le sentiment de la joie. À l'émotion perturbatrice de la discrimination du désir peut correspondre l'amour d'affection. À l'émotion perturbatrice du moi peut correspondre l'orgueil d'infatuation ou la fierté de son identité. À l'émotion perturbatrice de la projection ou actualisation karmique (définissant un paysage d'expérience particulier) peut correspondre le sentiment de contrôle et de puissance d'action. À l'émotion perturbatrice du sommeil peut correspondre le sentiment de revitalisation et de renforcement.

Les contenus négatifs des émotions perturbatrices.

À l'émotion perturbatrice de la conscience peut correspondre la colère. À l'émotion perturbatrice de la discrimination de désir peut correspondre la douleur de la séparation et de la frustration. À l'émotion perturbatrice du moi peut correspondre le sentiment d'humiliation et d'insécurité. À l'émotion perturbatrice de la projection karmique peut correspondre la jalousie envieuse ou l'impuissance motivationnelle.

Enfin, à l'émotion perturbatrice du sommeil peut correspondre le sentiment d'annihilation de son identité.

Les contenus neutres des émotions perturbatrices.

Ils correspondent aux émotions perturbatrices dont les sentiments associés sont situés tout juste « au milieu » des polarités précédemment indiquées. Par exemple, le sentiment neutre de l'agrégat de la conscience n'est ni une joie, ni une colère, mais un état de conscience paisible, serein et calme. Pour le désir, la situation neutre est donnée par un attachement d'affection dénué aussi bien de frustration que d'enthousiasme amoureux. Par exemple, un individu est assis à côté de son chat. Son émotivité est alors neutre. S'il devait en être séparé, le sentiment serait celui d'une frustration de tristesse. S'il devait retrouver ce chat, après quelque temps, le sentiment serait celui d'un enthousiasme amoureux.

Le lien du *sentiment* désigne ainsi ces quinze formes principales de sentiments qu'un être peut expérimenter dans ses relations aux différents phénomènes de son univers.

Le Bouddha a enseigné que les phénomènes ordinaires du cycle d'incarnation sont qualifiés par l'*impermanence*^a. Pour les êtres ordinaires, l'impermanence est une source de souffrances. La raison principale de cela est que le mode de conceptualisation s'appuyant sur la projection de l'existence inhérente (la source du voile d'ignorance, le premier lien) est faux ou illusoire. Aucun phénomène expérimenté selon ce mode d'apparence réifié ne correspond à la vérité de son essence, vide de fixité. Dans leur essence vraie, les bases non réifiées des phénomènes ordinaires sont dénuées de stabilité et sont continuellement en transformation. Pour cette raison, les phénomènes ordinaires sont tous

^a Le *Discours sur l'impermanence* résume l'essentiel de la doctrine. Voir, par exemple, *The Sutra on Impermanence* (2008), traduction de *Chung Tai Translation Committee*.

destinés à être déstabilisés fortement puis à se dissoudre, plongeant dans le passé.

Les phénomènes ordinaires en apparence stable sont en fait des reproductions d'identité continuellement effectuées sur des bases de projections qui ne peuvent cependant se renouveler d'une manière complètement identique. Puisque les dynamiques de reproductions sont elles-mêmes fondées sur des phénomènes ordinaires instables, elles finissent toujours par ne plus opérer selon le mode de conceptualisation préférentiellement adopté. Les voitures cessent de pouvoir être réparées, les ordinateurs s'usent de toutes parts, le renouvellement des substances du corps ne permet plus le maintien de la forme physique, les inconforts et les maladies apparaissent, etc.

Le Bouddha a enseigné que l'univers manifesté, en sa totalité – incluant le *monde du désir*, le *monde de la forme* et le *monde sans forme* – est lui-même destiné à se dissoudre à la fin d'un cycle.

L'impermanence possède des répercussions sur les sentiments associés aux différents phénomènes expérimentés par le moi.

Les transformations qui s'effectuent en permanence au sein de la manifestation doivent inévitablement entraîner quelques stress dans le paysage phénoménal expérimenté par l'esprit incarné devenu un moi et conceptualisant toutes choses à travers le prisme de l'existence inhérente.

Les sentiments positifs expérimentés en relation avec certaines réalités phénoménales vont produire des attachements qui, sous l'influence des stress d'impermanence, deviendront des souffrances d'abandon ou de frustration. Les sentiments négatifs sont différentes souffrances desquelles le moi cherche naturellement à s'éloigner.

En raison de l'attachement profond à un mode de conceptualisation d'inhérence, le moi est conduit à s'attacher naturellement aux phénomènes ordinaires qu'il conceptualise sous le prisme de cette projection d'existence inhérente. La transformation des phénomènes qui

lui sont indifférents n'induit pas de souffrance puisque leur transformation est simplement comprise comme une dissolution dans le passé et un remplacement par un autre ensemble de phénomènes. Cependant, les phénomènes qui font l'objet d'un attachement vont, sous l'influence de l'impermanence, conduire à des stress émotionnels (plus ou moins importants) susceptibles d'induire des actes défensifs.

En raison de prédispositions karmiques immémoriales, l'esprit tend à associer différentes formes d'émotions (quinze principales) à différentes sensations expérimentées. Elles sont résumées par les trois attitudes émotionnelles de base : le plaisir, le déplaisir et l'indifférence. Lorsque l'esprit incarné se développe dans la matrice puis le monde commun (après la naissance), il reçoit des influences innombrables qui l'amènent à expérimenter (1) des attachements aux sentiments agréables (2) des attachements à l'absence des sentiments désagréables et (3) des absences d'attachement aux sentiments neutres^a. L'impermanence intrinsèque des bases de projection ainsi que des agrégats impliqués dans les projections a pour effet de déstabiliser les deux principales formes d'attachement : attachement aux sentiments agréables et attachement à l'absence des sentiments désagréables. Cette dynamique correspond au huitième lien de la roue, appelé le *besoin* du manque.

Si le besoin du manque persiste, il conduit à un *désir impérieux* de rétablissement d'équilibre émotionnel. Cet état correspond au neuvième lien de la roue.

^a Un certain attachement est toujours présent au mode de conceptualisation d'existence inhérente ainsi qu'aux projections conceptuelles qui sont faites sur les bases de sensations reçues. Un esprit ordinaire persiste à vouloir conceptualiser les choses selon ses habitudes. La transformation d'un objet neutre n'est pas sentie comme une souffrance puisque cette transformation n'est pas vue comme une invalidation de la projection conceptuelle, mais seulement comme une disparition de l'objet dans la zone du passé. Une souffrance est susceptible d'apparaître si l'esprit découvre qu'une projection conceptuelle est fausse puisqu'alors elle ne permet plus le maintien de l'habitude d'attachement à la projection conceptuelle.

Au stade du désir impérieux, l'esprit est prisonnier d'une certaine forme de souffrance qu'il lui semble impossible d'éliminer autrement que par des actes. C'est la réponse normale chez l'être humain. L'esprit ordinaire ne voit pas comment la souffrance d'un désir impérieux pourrait s'atténuer par le non agir ou par un regard de sagesse comme, par exemple, la compréhension de l'absence d'existence inhérente.

Pour une majorité de désirs impérieux, il existe des actes rationnels qui permettent d'éliminer temporairement la souffrance ou l'atténuer. Certains désirs impérieux – comme ceux expérimentés à la mort ou au cours d'une grave maladie – ne semblent pas pouvoir être satisfaits par des actes sous le contrôle apparent de l'esprit^a. Alors l'esprit est dans les affres d'une grande souffrance que le Bouddha résume par différentes expressions comme, par exemple, la colère, la frustration, l'humiliation, le sentiment d'impuissance et la peur de l'annihilation^b.

^a On peut observer qu'un esprit affligé par le désir impérieux pourrait néanmoins poser quelques actes irrationnels avec l'espoir d'en obtenir un soulagement. Selon certaines écoles d'anthropologie, les actes de magie superstitieuse proviendraient de ce mécanisme de défense visant à substituer au désespoir de ne pouvoir agir l'espoir d'obtenir une solution par quelques actes, même les plus irrationnels. Une absence prolongée de pluie, si nécessaire pour les récoltes, conduirait les membres désespérés d'une communauté à agir de concert pour obtenir la pluie. La volonté d'action pourrait se traduire par les rites les plus divers. Si d'aventure, la pluie revenait alors que les rites sont effectués, la communauté se persuaderait que les actes posés avaient une certaine efficacité intrinsèque. À la prochaine occurrence de sécheresse, la peur de la voir se prolonger induit en l'absence des rites pourrait contraindre les membres à reprendre ces rites. Une tradition de magie superstitieuse serait ainsi créée dont la source est le désir d'action en l'absence d'action rationnelle en finalité.

^b La douleur physique (en relation avec l'agrégat du corps) est à la fois une colère et une forme particulière d'humiliation. Le corps étant une zone fortement appropriée par le moi, la souffrance du corps fait violence à l'orgueil du moi. La souffrance ordinaire est une sensation que souhaite détruire la conscience. Elle est associée à une colère.

Les différentes formes de souffrance sont habituellement d'une nature mixte et peuvent s'analyser précisément selon le prisme des cinq principaux sentiments négatifs.

Le dixième lien, appelé l'*existence potentielle* (existence ou devenir) est le processus de projection vers une nouvelle réalité phénoménale à la suite d'actes impulsés par quelques désirs impérieux.

Le résultat de l'acte impulsé par le désir impérieux correspond aussi au onzième lien de la roue, appelé la *naissance*, en raison du fait qu'une nouvelle manifestation empirique naît de l'acte posé en réponse au désir impérieux.

Nous avons ainsi trois concepts de naissance. Le premier est l'étape où l'esprit en phase intermédiaire prend possession d'une base matérielle (dans le *monde du désir* ou le *monde de la forme*), s'incarne par émanation spontanée ou bien s'introduit dans une zone du *monde sans forme*. Le deuxième concept de naissance est la sortie, hors d'une matrice ou d'un œuf, d'une créature prête à une deuxième étape de maturation. Le troisième concept, le plus abstrait, est la naissance d'une nouvelle réalité phénoménale suite à un acte posé en tant que mécanisme de solution à un désir impérieux.

L'acte défensif peut être considéré comme le dixième lien, appelé l'*existence virtuelle*. Cet acte effectue un passage entre le désir impérieux et la manifestation d'un nouvel état phénoménal considéré comme la solution au désir impérieux. La nouvelle manifestation, produite par l'acte, est le onzième lien, appelé *naissance*.

Le douzième lien, appelé *vieillesse et mort*, désigne un résultat phénoménal qui, étant assujéti à l'impermanence fondamentale, doit inévitablement se transformer.

Si l'on considère le cycle d'ensemble d'une incarnation, le lien *vieillesse et mort* englobe tout ce qui va se produire au cours de l'incarnation située entre la *naissance* (en tant qu'acquisition de l'ovule fécondé) et le début de l'état intermédiaire faisant suite à la *mort*,

considérée comme la dissolution des agrégats de l'incarnation qui s'achève^a.

L'expression *vieillesse et mort* possède ainsi au moins deux sens différents et complémentaires. Il peut se rapporter à la nouvelle manifestation produite par un acte devant satisfaire un désir impérieux quelconque. Cette manifestation est engagée inévitablement dans un processus de transformation qui pourra, vraisemblablement, appeler de nouveaux actes et conduire à de nouvelles naissances de manifestations, selon un cycle en principe ininterrompu. L'expression *vieillesse et mort* peut aussi se référer à la période de la nouvelle incarnation située entre la naissance (comme sortie de la matrice) et la prochaine phase intermédiaire qui s'amorce après la mort^b. Cette vie d'incarnation comporte de multiples phases au sein desquelles sont inclus les autres liens comme, par exemple, le *contact*(6), le *sentiment*(7), l'*attachement*(8), le *désir impérieux*(9), l'*existence potentielle*(10), la *naissance*(11) et *vieillesse et mort*(12). Le lien de la *naissance*(11), considéré au cours d'une incarnation – après la sortie de la matrice et avant la mort – se réfère ainsi aux nouvelles manifestations provenant d'actes défensifs, l'*existence potentielle*(10). Le lien *vieillesse et mort*(12), considéré au cours d'une incarnation – après la sortie de la matrice et avant la mort – se réfère à l'inévitable transformation (puis la destruction) des nouvelles manifestations provenant d'actes défensifs.

La phase intermédiaire, située entre la mort et la prochaine naissance, possède des liens analogues à ceux qui s'observent entre la naissance (en tant que captation d'ovule fécondé) et la mort (en tant que dissolution des agrégats obtenus au cours de l'incarnation). De fait, l'accès à la phase intermédiaire peut être vu comme une *naissance*(11) à cet état, sans

^a Tsongkhapa, *Ibid.*, p. 319.

^b Une troisième signification possible sera présentée un peu plus loin.

l'inscription dans un monde commun. Suite à cette *naissance(11)*, les deux prochains liens sont l'*ignorance(1)* et les *facteurs de composition(2)*. Ensuite, le troisième lien de la *conscience(3)* apparaît, situé dans l'état intermédiaire. L'une des étapes mitoyennes de la *conscience(3)* est l'émergence d'un esprit ordinaire avec un corps d'une nature mentale. Ceci correspond au quatrième lien *nom et forme*. Dans ce cas, la forme n'est pas un corps physique grossier, mais un corps subtil d'une nature mentale. Il possède des habiletés de clairvoyance externe ainsi qu'une capacité à observer différentes formes de luminosités internes provenant des cinq sagesse de la *claire lumière vide* du centre. La capacité de cet esprit ordinaire de la phase intermédiaire à faire des expériences sensorielles correspond au lien des *six sources(5)*. Des contenus concrets d'expérience sont obtenus. Ceci correspond au sixième lien, le *contact(6)*. En fonction des différents phénomènes expérimentés, l'esprit leur associe (selon des prédispositions karmiques de la mémoire profonde) des sentiments positifs, négatifs ou neutres. C'est le septième lien, appelé le *sentiment(7)*. L'esprit vit différentes formes d'*attachements* et de *désirs impérieux* correspondant aux liens huit et neuf de mêmes noms. Sous l'influence de ces émotions, l'esprit aspire à une solution qui, pour son *état intermédiaire*, doit inévitablement (après un maximum de quarante-neuf jours) correspondre à une lancée d'incarnation dans un monde commun. Cette projection est l'une des formes que prend le dixième lien, celui de l'*existence potentielle(10)*. Pour l'esprit intermédiaire, l'entrée en une matrice est le dernier acte de ceux qu'il aura posés tout au long de son séjour en état intermédiaire. C'est le dernier acte qui correspond, par définition, au début de la cessation de l'état intermédiaire. Dès que le lien est créé avec l'ovule fécondé, l'esprit a abandonné l'état intermédiaire. Cette forme de mort est donc consommée. Une nouvelle *naissance(11)* vient de se produire et

le nouveau lien *nom et forme*(4) de la nouvelle incarnation s'est également produit.

Selon cette interprétation, la phase qui suit immédiatement la *naissance*(11) à l'*état intermédiaire* et s'achève avec la mort de ce dernier état (avec la prise de possession de l'ovule) peut être considérée comme une interprétation possible du douzième lien, *vieillesse et mort*(12), situé dans l'*état intermédiaire*. Par conséquent, le lien *vieillesse et mort*(12) peut être pris en trois sens différents : (1) la transformation inévitable (puis la destruction) d'une nouvelle manifestation phénoménale produite par quelques actes (2) la vie d'incarnation entre la naissance et la mort et (3) la vie en phase intermédiaire située entre son début (après la mort) et son terme au moment de la prise de possession de l'ovule fécondé (la nouvelle naissance).

Afin que cet appendice ne prenne l'allure d'un traité, les types variés d'incarnation et de phases intermédiaires des créatures non humaines ne seront pas abordés. Quoi qu'il en soit des variantes parmi les êtres engagés dans le cycle d'incarnation, la roue des douze liens représente une logique universelle du cycle ainsi que les différents moyens d'en sortir.

La sortie du cycle est décrite par la roue des douze liens considérée en sens inverse ou selon la perspective des conséquences associées à la neutralisation de l'un des liens, principalement le premier, l'ignorance fondamentale.

Dans le passage suivant – tiré du *Discours sur la bonne loi du lotus* –, le Bouddha résume le fonctionnement de la roue des douze liens et son inversion, laquelle conduit à la cessation de la souffrance, l'état de nirvana.

« Ceci est la souffrance. Ceci est l'accumulation de la souffrance. Ceci est l'extinction de la souffrance. Ceci est la voie permettant l'extinction

de la souffrance. [...] L'ignorance est la cause de l'action^a. L'action est la cause de la conscience. La conscience est la cause du nom et de la forme. Le nom et la forme sont la cause des six entrées^b. Les six entrées sont la cause du contact. Le contact est la cause du sentiment. Le sentiment est la cause du besoin. Le besoin est la cause du désir impérieux. Le désir impérieux est la cause de l'existence. L'existence est la cause de la naissance. La naissance est la cause du vieillissement et de la mort. Le vieillissement et la mort sont associés à la tristesse, les plaintes, la souffrance et la détresse. L'ignorance étant détruite alors l'action est détruite. L'action étant détruite, alors la conscience est détruite. La conscience étant détruite alors le nom et la forme sont détruits. Le nom et la forme étant détruits alors les six entrées sont détruites. Les six entrées étant détruites alors le contact est détruit. Le contact étant détruit alors le sentiment est détruit. Le sentiment étant détruit alors le besoin est détruit. Le besoin étant détruit alors le désir impérieux est détruit. Le désir impérieux étant détruit alors l'existence est détruite. L'existence étant détruite alors la naissance est détruite. La naissance étant détruite alors le vieillissement et la mort sont détruits. Sont alors détruites la tristesse, les plaintes, la souffrance et la détresse. »^c

Dans ce passage, le Bouddha esquisse le mode d'opération de la deuxième *Noble vérité*, la *cause de la souffrance*. La quatrième *Noble vérité*, la cessation de la souffrance, est donnée par le fonctionnement inverse de la roue des douze liens.

^a Dans cette traduction, le terme *action* se réfère aux facteurs de composition, soit les facteurs mentaux inscrits dans la mémoire profonde (*alaya vijñāna*).

^b Les *six entrées* sont les six organes sensoriels physiques qui se développent à partir de l'ovule fécondé, une fois que l'esprit s'y est incarné.

^c *The Sutra of the Lotus Flower of the Wonderful Law*, dans *The Threefold Lotus Sutra* (1975, 1988), p. 158.

L'extrait suivant des *Discours reliés sur la causalité*, appartenant au premier cycle d'enseignement du Bouddha, ajoute un éclairage complémentaire.

« Et quelle est, moines, cette origine en rapport de dépendance? L'ignorance étant présente comme condition, les formations volitives se produisent. Les formations volitives étant présentes comme condition, la conscience se produit. La conscience étant présente comme condition, le nom et la forme se produisent. Le nom et la forme étant présents comme condition, les six bases sensorielles se produisent. Les six bases sensorielles étant présentes comme condition, le contact se produit. Le contact étant présent comme condition, le sentiment se produit. Le sentiment étant présent comme condition, le besoin se produit. Le besoin étant présent comme condition, le désir impérieux se produit. Le désir impérieux étant présent comme condition, l'existence se produit. L'existence étant présente comme condition, la naissance se produit. La naissance étant présente comme condition, le vieillissement et la mort se produisent auxquels sont associés la tristesse, les plaintes, la douleur, l'inconfort et le désespoir. C'est ainsi que s'engendre toute cette masse de souffrance. Ceci, moines, est appelé l'origine en relation de dépendance. Mais avec l'atténuation et la cessation sans résidu de l'ignorance, les formations volitives cessent également. Avec la cessation des formations volitives cesse la conscience. Avec la cessation de la conscience cessent le nom et la forme. Avec la cessation du nom et de la forme cessent les six bases sensorielles. Avec la cessation des six bases sensorielles cesse le contact. Avec la cessation du contact cesse le sentiment. Avec la cessation du sentiment cesse le besoin. Avec la cessation du besoin cesse le désir impérieux. Avec la cessation du désir impérieux cesse l'existence. Avec la cessation de l'existence cesse la naissance. Avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la

mort ainsi que la tristesse, les plaintes, la douleur, l'inconfort et le désespoir. C'est ainsi que cesse toute cette masse de souffrance. »^a

En quelques autres *Discours (sutras)*, le Bouddha indique que la cessation de la roue des douze liens créateurs de souffrances pourrait aussi s'amorcer par un autre lien que celui de l'ignorance. *Le grand discours sur la destruction du besoin* résume la problématique en ces termes.

« Le moine ayant ainsi abandonné l'attitude d'attachement ou d'opposition, peu importe le sentiment expérimenté – qu'il soit plaisant, douloureux ou indifférent – ne se délecte pas dans le sentiment, ne l'accueille pas et n'y reste pas attaché. En préservant cette attitude, la délectation dans le sentiment cesse en lui. Avec la cessation de cette délectation, cesse aussi l'existence. Avec la cessation de l'existence vient la cessation de la naissance. Avec la cessation de la naissance vient la cessation de la naissance et de la mort ainsi que la cessation de la masse de souffrance qui lui est associée, faite de tristesse, plaintes, douleurs, inconforts et désespoirs. »^b

Un autre passage des écritures explique comment le disciple peut, par la culture du détachement à l'endroit des variétés de *sentiment* (le septième lien), réussir à mettre un terme à la suite des autres liens et s'établir dans le nirvana, la cessation de toute souffrance, la troisième *Noble vérité*. Il s'agit d'un résumé de la *porte de libération* appelée *l'absence de souhait*.

« Moines, lorsqu'un être ordinaire du monde expérimente, à la suite d'un contact, un sentiment douloureux, il en devient triste, se lamente et

^a *Connected Discourses on Causation (Nidanasamyutta)* dans *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, pp. 533, 534.

^b *The Greater Discourse on the Destruction of Craving (Mahatanhasankaya Sutta)*, dans *The Middle Length Discourses of the Buddha* (2005, 1995), tr. de Bikkhu Bodhi, p. 360.

s'affaisse. Il pleure en se frappant la poitrine et est désespéré. Il expérimente deux sentiments : un qui est corporel et un autre d'une nature mentale. Imaginons, par exemple, qu'un individu soit piqué par deux pointes. Une première le pique puis une deuxième. Cet individu expérimente un sentiment qui provient de deux pointes. Ainsi, lorsqu'un être ordinaire du monde expérimente, à la suite d'un contact, un sentiment douloureux [...], il expérimente deux sentiments, un sentiment corporel et un sentiment d'une nature mentale. En étant affecté par un tel sentiment, il développe une aversion pour le sentiment. Lorsqu'il vit une aversion pour le sentiment douloureux, une prédisposition à l'aversion pour le sentiment douloureux est présente derrière lui. Pour quelle raison? Parce que les êtres ordinaires du monde ne connaissent pas d'autres manières d'échapper au sentiment douloureux que le plaisir sensoriel. Le fait qu'un être ordinaire cherche à se réjouir dans le plaisir sensoriel provient d'une tendance sous-jacente à aspirer au plaisir sensoriel. Il ne comprend pas, d'une manière adéquate, l'origine et la cessation de ces sentiments, la source de la satisfaction qui en provient, les dangers qui leur sont associés, ni le moyen d'échapper à ces sentiments. Puisqu'il ne comprend pas ces choses, la prédisposition à l'ignorance au sujet du sentiment indifférent (ni plaisant ni déplaisant) demeure sous-jacente. S'il éprouve un sentiment plaisant, il s'y attache. S'il éprouve un sentiment déplaisant, il s'y attache par une émotion d'aversion. S'il éprouve un sentiment indifférent (ni plaisant ni déplaisant), il s'y attache dans une attitude d'ignorance. Tout cela résume l'attitude d'un être ordinaire qui est lié à la naissance, au vieillissement et à la mort, un être qui se trouve donc lié à la tristesse, aux plaintes, aux douleurs, aux inconforts et aux désespoirs. Je dis que cet être est lié à la souffrance. Moines, lorsqu'un noble disciple, ayant été instruit, établit un contact avec un sentiment douloureux, il ne s'attriste pas, ne se lamente pas, ni ne s'affaisse. Il ne pleure pas en se frappant la poitrine et ne

désespère pas. Il expérimente un seul sentiment, celui du corps. Il n'expérimente pas de sentiment mental. [...] Ayant établi un contact avec le sentiment douloureux, il n'en éprouve nulle aversion. Puisqu'il n'éprouve aucune aversion pour le sentiment douloureux, la prédisposition à l'aversion pour les sentiments douloureux ne se trouve pas derrière. En établissant un contact avec le sentiment douloureux, il ne cherche pas à se réjouir dans le plaisir sensoriel. Pour quelle raison? Car le noble disciple, ayant été instruit, connaît une manière de s'échapper des sentiments douloureux qui est différente de la quête des plaisirs sensoriels. Puisqu'il ne recherche pas à se réjouir dans les plaisirs sensoriels, la prédisposition à s'attacher aux sentiments plaisants ne se trouve pas derrière. Il comprend, d'une manière adéquate, l'origine et la cessation de ces sentiments, la source de la satisfaction qui en provient, les dangers qui leur sont associés et le moyen d'échapper à ces sentiments. Puisqu'il comprend ces choses, la prédisposition à l'ignorance au sujet des sentiments indifférents (ni plaisant ni déplaisant) ne se trouve pas derrière eux. S'il éprouve un sentiment plaisant, il l'expérimente avec détachement. S'il éprouve un sentiment déplaisant, il l'expérimente avec détachement. S'il éprouve un sentiment indifférent (ni plaisant ni déplaisant), il l'expérimente sans attachement à une prédisposition d'ignorance. Cet individu, moine, peut être appelé un noble disciple qui n'est plus lié à la naissance, au vieillissement et à la mort. Il s'est libéré de la tristesse, des plaintes, des douleurs, des inconforts et du désespoir. Je dis qu'il s'est libéré de la souffrance. »^a

L'inversion de la roue des douze liens peut ainsi être obtenue par une discipline qui met un terme à l'attachement aux sentiments plaisants, à l'aversion pour les sentiments déplaisants et à l'ignorance qui demeure

^a *Les discours reliés sur le sentiment. Connected Discourses on Feeling (Vedanasamyutta)* dans *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, pp. 1264, 1265.

au sujet des prédispositions aux sentiments indifférents (ni plaisant ni déplaisant). Quand les prédispositions à l'attachement aux sentiments sont graduellement mises en suspens, l'esprit cesse de leur associer des besoins (huitième lien), des désirs impérieux (neuvième lien) et des actes défensifs (dixième lien) qui le projettent vers de nouvelles manifestations phénoménales (onzième lien). Avec la cessation de ces actes défensifs, cesse également le déploiement de manifestations phénoménales, émotionnellement investies, qui sont destinées inévitablement (en raison de l'impermanence intrinsèque) à se transformer de manière douloureuse. Cette dernière dynamique est résumée par l'expression *vieillesse et mort* (le douzième lien). Par la culture du détachement à l'endroit des sentiments (provenant du contact) vont cesser graduellement les transformations phénoménales qui sont jugées douloureuses. L'esprit accède ainsi à un état où il ne voit plus l'intérêt de poser des actes défensifs qui le propulsent en un nouvel état de manifestation. À partir d'un certain moment, la pratique de détachement élimine les prédispositions à une discrimination du sentiment en trois catégories distinctes : plaisant, déplaisant et indifférent. À la forme ordinaire du sentiment est substituée la sérénité inconditionnelle de l'esprit, provenant de la *claire lumière vide* du centre. Les prédispositions profondes de l'esprit (le deuxième lien) cessent d'opérer de manière incontrôlée. À la mort des agrégats ordinaires, l'esprit entre dans un état intermédiaire qui, étant sans force de projection karmique, permet l'établissement dans la *claire lumière vide* du centre, située au-delà du cycle de manifestation.

S'étant libéré du cycle de manifestation, le disciple pourra néanmoins y demeurer par compassion.

Le processus de libération par l'absence de tout attachement aux sentiments est appelé la *porte de l'absence de souhait*.

Le processus d'inversion de la roue qui s'appuie sur la dissolution de l'ignorance fondamentale (le premier lien) est appelé la *porte de la vacuité* ou la *porte de perception de l'absence d'existence inhérente*.

La troisième porte, appelée la *porte de l'absence de signe*, met un terme à l'ignorance par une compréhension que l'esprit, en sa source profonde, ne peut avoir aucun signe conventionnel ou ordinaire lui appartenant en propre. Cette démarche est expliquée par le Bouddha de la manière suivante.

« Rahula, toute espèce de forme – passée, présente ou à venir; grossière ou subtile; inférieure ou supérieure; proche ou lointaine – le disciple doit la voir correctement en faisant ces observations. « Ceci ne m'appartient pas, je ne le suis pas et elle n'est pas la nature d'un soi. » Par là, le disciple voit la forme comme elle l'est réellement, avec une juste sagesse. »^a

^a *Les discours reliés avec Rahula, Connected Discourses with Rahula (Rahulasamyutta)*, dans *The Connected Discourses of the Buddha* (2000), tr. Bikkhu Bodhi, p. 698.

La *porte de l'absence de signe* est également franchie par l'obtention de la *concentration parfaite (samadhi)* puisque l'esprit, uniquement centré sur l'objet focal, perd l'attention sur les représentations qui structurent le sens de l'identité habituel.

Dans la tradition du yoga de Patanjali, il est enseigné que l'une des conditions nécessairement associées à l'obtention de l'état de *concentration parfaite (samadhi)* est la disparition du moi ordinaire. L'aphorisme III-3 des *Aphorismes du yoga (Yoga sutras)* de Patanjali résume le processus de la manière suivante : « Quand seul dans l'esprit est présent l'objet de méditation, la pensée du moi étant absente, alors cet état est appelé la *concentration parfaite (samadhi)*. » Dans son commentaire, Vyasa écrit : « Quand l'état de méditation (*dhyana*) atteint une telle profondeur que seul l'objet d'attention demeure présent dans l'esprit, écartant – si l'on peut s'exprimer de cette manière – toute trace de pensée réflexive, alors il est appelé l'état de *concentration parfaite (samadhi)* » (*Yoga Philosophy of Patanjali* (1983, 1963), p. 252) Swami Hariharananda Aryana ajoute : « De manière simple, on peut dire que quand, au cours du processus de méditation, la conscience du moi semble disparaître et que seul l'objet de méditation apparaît exister – quand le moi est oublié et que s'efface la différence entre le moi et l'objet d'attention – une telle concentration de l'esprit sur l'objet est appelée l'état de *concentration parfaite (samadhi)*. » (*Ibid.*, p. 252) Ainsi, dès que l'état

En procédant de cette manière pour l'ensemble des agrégats, le méditant perçoit que le soi n'est situé nulle part dans les agrégats. Nulle part, dans ces agrégats, ne se trouve un signe de la présence du soi.

« Rahula! Quand un individu perçoit de cette manière son corps doté de conscience et de tous les autres signes extérieurs, l'esprit se libère du moi, du mien et de l'infatuation d'orgueil. Il transcende les discriminations, s'apaise et se libère de juste manière. »^a

de *concentration parfaite* est obtenu, le pratiquant observe expérimentalement l'inexistence de son propre moi, en tant que celui-ci est constitué uniquement d'un faisceau de représentations autoréférentielles projetées sur la base de ses agrégats. Ce moi ordinaire est de la nature d'un mirage. L'observation de l'absence d'existence inhérente du moi ordinaire par le moyen de la *concentration parfaite* (établie sur un foyer d'attention autre que le moi ordinaire) est l'un des modes de réalisation de la *porte de l'absence de signe*. L'autre mode principal est celui d'une distinction, effectuée analytiquement, entre la conscience et les caractéristiques qui lui sont faussement attribuées.

^a *Ibid.*, p. 699. Dans certaines écoles de méditation de l'Inde, comme l'*Advaita vedanta*, une démarche de méditation analogue est proposée pour transcender le moi ordinaire. Elle est résumée par la formule « ni ceci ni cela ». Dans *Les milles instructions (Upadeshasahasri)*, le maître Shankara écrit : « Le soi profond est non dual en raison de la négation de tout ce qui appartient à l'univers, selon la formule utilisée dans les *Écritures (Shrutis)* : *ni ceci ni cela*. » (*A Thousand Teachings* (1984, 1941), XVII-71, p. 212) Dans son commentaire sur l'une des *Upanishad*, Shankara explique sommairement cette démarche d'absence de signes : « L'expression *ni ceci ni cela* se réfère à quelque chose qui n'a pas de marques distinctives comme, par exemple, le nom, la forme, l'action, l'hétérogénéité, des espèces générales ou des caractéristiques contingentes. Les mots désignent différentes choses selon l'un ou l'autre des dimensions précédemment mentionnées. Mais *Brahman* ne possède aucune de ces marques distinctives. On ne peut désigner sa vraie nature par des mots particuliers, mais seulement par une expression comme celle-ci : *ni ceci ni cela*. » (*The Birhadaranyaka Upanishad with the Commentary of Shankaracarya* (1988, 1934), p. 239) Le terme *Brahman* est ici synonyme de la condition d'éveil, soit la *claire lumière vide* du centre. L'expression *ni ceci ni cela* peut être considérée comme un résumé de la *porte de l'absence de signes* enseignée par le Bouddha. Dans le *Discours sur le roi des établissements méditatifs (Raja samadhi sutra, ch. IX, B)*, le Bouddha dit qu'un méditant ayant contemplé l'absence d'existence inhérente du moi et des choses peut être appelé *Brahman*.

En résumé, la libération par la *porte de l'absence de souhait* s'amorce par l'inversion de la roue des douze liens au moyen d'une discipline visant à neutraliser le passage, normalement incontrôlé, entre le septième lien (le *sentiment*) et le huitième lien (le *besoin* d'attachement). Ceci a pour conséquence éventuelle d'enlever la moindre utilité aux actes défensifs ordinaires. Tous les phénomènes finissent par ressembler à des nuages glissant sans résistance au sein d'un ciel clair. Selon le vocabulaire de la tradition, le disciple *cesse d'agir*, bien qu'il puisse continuer, par compassion pour les êtres sensibles, à poser des gestes qui leur sont utiles. Aucun d'eux ne sera d'une nature défensive, visant la protection d'un mode d'existence inhérente^a.

La cessation de ces actes défensifs a pour effet d'éliminer le côté corrosif de l'impermanence au sein du paysage phénoménal. En effet, la transformation ordinaire des phénomènes n'étant plus associée à une volonté de contrôle d'identité intrinsèque, ils sont comparables aux nuages en transformation continue. Le flot des phénomènes se trouve dénué d'altérité douloureuse. Le lien *vieillesse et mort* a ainsi été purifié, entraînant la dissolution de la *masse de souffrance* faite de douleur, plaintes, lamentations et désespoir.

Pourquoi la cessation du passage instinctif entre le *sentiment*(7) et le *besoin*(8) réactionnel aurait-elle aussi pour conséquence la cessation de l'*ignorance*(1)? Voilà une excellente question qui mérite quelques développements.

^a La cessation du mode d'action ordinaire est la signification la plus profonde de l'une des démarches religieuses de l'Inde appelée le *karma yoga*. Il correspond, dans sa logique d'entraînement, au processus de libération résumé par la *porte de l'absence de souhait*. Tout en agissant, le *karma yogi* abandonne l'acte défensif ordinaire et renonce aux fruits de l'agir. Selon la formule de Shankara, « celui qui connaît la vérité ne croit même plus agir ni n'aspire à l'obtention des fruits. » (*The Bhagavad Gita with the Commentary of Sri Shankaracharya* (1988, 1918), p. 27)

L'absence de réactions défensives à l'endroit des phénomènes en développement a des effets sur les modes de cognitions de l'esprit. Celui-ci découvre que les projections conceptuelles ordinaires – s'effectuant sur les matériaux provenant des sens – sont liées à des *attachements cognitifs*. À la suite d'un long processus d'éducation, l'esprit est conditionné à voir les êtres et les choses à travers le prisme de formes conceptuelles qui sont fortement investies sur un plan émotionnel. Le principal conditionnement, à la base de tous les autres, est une certaine obligation intérieure à projeter les formes conceptuelles dominantes sur les matériaux fournis par les sens. Pour l'esprit ordinaire, l'attachement aux concepts habituels informant les données sensibles est tellement puissant que la transformation de ces concepts peut générer des charges d'angoisse fortes. Ainsi, des sentiments sont associés au processus de conceptualisation ordinaire. La réception d'un matériau sensible qui échappe à la conceptualisation ordinaire évoque une certaine charge d'angoisse ou d'insécurité. L'impossibilité de projeter une forme conceptuelle familière à un matériau sensible est une source de sentiment de déplaisir. La stabilisation d'une projection conceptuelle ordinaire est associée à un sentiment d'indifférence (ni plaisant ni déplaisant). La réussite d'une projection conceptuelle habituelle sur un contenu sensible est une source de plaisir. La découverte d'une nouvelle projection conceptuelle sur un contenu complexe est une source de plaisir.

Lorsque l'esprit cesse de vivre l'attachement aux sentiments, il découvre que ses attitudes de projections conceptuelles ne sont pas intrinsèquement régulées par les matériaux sensibles. Il n'est plus nécessaire (1) de les stabiliser défensivement (2) de les utiliser pour se lier au donné sensible ou (3) de rejeter les nouvelles formes conceptuelles. Puisque les concepts sont tous fondés sur une croyance à l'existence inhérente, le détachement à l'endroit des concepts (selon les trois modes tout juste indiqués) a pour effet de mettre en lumière le fait

que, au sein du donné sensible immédiat, il n'y a pas la moindre trace de réalité en-soi dont le mode d'être réel corresponde aux concepts utilisés pour les mettre en forme. L'existence inhérente ne s'y trouve réellement pas. La contemplation, sans attachement conceptuel, du donné empirique immédiat révèle l'absence d'existence inhérente des phénomènes ordinaires. Le voile d'ignorance se trouve levé de cette façon. Lorsqu'à la mort, l'esprit abandonne des agrégats ordinaires, son état intermédiaire est une contemplation, sans attachement conceptuel, à la *claire lumière vide* du centre. Les prédispositions karmiques à la conceptualisation ordinaires ayant cessé d'opérer de manière incontrôlée (en raison de la disparition des émotions d'affliction), l'esprit s'identifie naturellement à son identité véritable, sa Nature de Bouddha.

La disparition des attachements aux projections conceptuelles ordinaires permet la découverte d'un matériau sensible dénué intrinsèquement du mode d'existence inhérente que les concepts projetés induisent subrepticement.

La libération par la *porte de la vacuité* est la dissolution du voile d'ignorance (le premier lien). La perception de l'absence d'existence inhérente au sein des êtres et des choses a pour effet de rendre caduc l'attachement à leur mode d'existence illusoire. Un esprit ne saurait accorder une valeur à un théorème faux ou au mirage d'une oasis, en plein désert... La roue des douze liens amorce son inversion graduelle dès la contemplation de la vacuité.

La libération par la *porte de l'absence de signes* constitue un mode d'accès à la contemplation de l'absence d'existence inhérente. Elle constitue également une levée du voile d'ignorance.

Rendu à cette étape, un individu pourrait se demander si l'inversion de la roue, conduisant à la cessation de la souffrance, peut s'effectuer à partir des autres liens comme, par exemple, le lien du *contact*(6) ou le lien des *formations mentales*(2). La réponse est affirmative. Le Bouddha

a fait allusion à certaines autres portes d'accès dont les maîtrises demandent quelques rares habiletés comme, par exemple, la *concentration parfaite* (*samadhi*). Dans le *Discours de l'ornement floral* (*Avatamsaka Sutra*), le Bouddha enseigne que « le moine, ayant obtenu le contrôle parfait de l'esprit et l'extinction de la perception et des sensations, ne perçoit plus ni n'effectue de conceptualisation et n'enregistre plus rien par les organes sensibles. »^a Il ajoute : « Son esprit n'a pas complètement disparu. Tous les événements ordinaires du monde se poursuivent, là où il se trouve, mais il ne les perçoit pas ni ne les conceptualise en raison d'une suprême maîtrise de la puissance de concentration. »^b

Par le moyen d'une *concentration parfaite*, l'esprit est susceptible d'empêcher (ou d'inhiber) les projections conceptuelles spontanées provenant de la mémoire profonde. Sur la base de cette maîtrise, il peut ainsi se relier au donné sensible sans y projeter, de manière incontrôlée, les formes conceptuelles contenues dans sa mémoire. En inhibant certaines dynamiques des facteurs de composition (le deuxième lien), il en arrive à observer que le contenu sensible effectivement expérimenté ne contient aucune trace d'objets existant de manière inhérente pouvant correspondre aux contenus conceptuels habituellement projetés. L'esprit découvre la vacuité des perceptions ordinaires et effectue une levée graduelle d'ignorance (le premier lien).

Ce mode de libération est aussi un type de *porte d'absence de signes*. Les signes conceptuels habituellement projetés en raison des

^a *The Flower Ornament Scripture* (1993), tr. Thomas Cleary, p. 1150.

^b *Ibid.*, pp. 1150, 1151.

automatismes de la mémoire profonde sont mis en suspens par un *établissement calme* qui les inhibe^a.

^a Cette porte est développée en détail par le Bouddha dans *Le Discours sur la dharani permettant d'entrer dans le non conceptuel*. Une traduction anglaise est disponible dans la publication suivante : Karl Brunnhölzl, *Mining for Wisdom Within Delusions* (2012), pp. 329-335.

La roue des douze liens peut aussi être rectifiée par une ascèse portant directement sur le deuxième lien, les *facteurs de composition*. Ici, la pratique consiste essentiellement à introduire certaines nouvelles influences dans la mémoire profonde par le moyen de mantras, de dharanis et de visualisations tantriques. Certaines formules (mantras ou dharanis) enseignées par le Bouddha agissent sur la mémoire profonde de manière à inhiber des activations karmiques qui structurent un paysage phénoménal ordinaire. Les puissantes dharanis de purification – comme celle de Vajrasattva, d'Akshobhya et d'Ushnisha Vijaya – opèrent sur la mémoire profonde (*alaya vijñāna*) afin de libérer l'esprit de son enchainement à des projections conceptuelles qui soutiennent le cycle des douze liens. Ce type de démarche est grandement aidé par la maîtrise de la *concentration parfaite* (*samādhi*).

Dans le *Discours sur la marche héroïque* (*Shurangama sutra*), le Bouddha explique que les distinctions entre les facultés sensorielles n'ont pas d'existence inhérente. Elles peuvent être dissoutes. Une inversion de la roue des douze liens pourrait aussi s'effectuer par un travail de méditation sur le cinquième lien, les six sources.

En résumé, la roue des douze liens peut être inversée à partir d'une action ascétique opérant sur l'un ou l'autre des liens. Les principales approches d'éveil sont les trois portes : *porte de la vacuité*, *porte de l'absence de signe* et *porte de l'absence de souhait* (ou du détachement). Les portes sont complémentaires et s'aident réciproquement.

***La roue des douze liens en relation avec
le processus de construction d'un monde phénoménal.***

La roue des douze liens peut aussi nous aider à voir comment fonctionne le moindre processus de perception chez un esprit ordinaire. Le lien de la *naissance* (le onzième) se réfère alors à l'émergence d'un phénomène objectif ayant l'apparence d'une unité indépendante de la subjectivité percevant. Le lien *vieillesse et mort* (le douzième) se rapporte au fait que le phénomène construit par la subjectivité (sur la base du donné sensoriel) se transforme inévitablement en raison de l'impermanence intrinsèque de sa base d'attribution. Même si un objet (comme une chaise) semble durer dans le temps, ce mode d'apparence est une illusion puisque la chaise ne se donne qu'à travers des phénomènes singuliers innombrables dont les productions et destructions sont continues. La chaise « objective » est une suite de phénomènes qui se reproduisent. Puis arrive le moment où la base d'attribution cesse elle-même de pouvoir recevoir la projection du concept de chaise. Alors, la chaise meurt ou disparaît.

Le lien de l'*ignorance* (le premier) correspond au mode d'existence inhérente du phénomène ainsi qu'à l'ensemble des illusions qui est associé au phénomène comme, par exemple, l'impression que l'objet construit dans la perception serait une réalité continue, sans la moindre interruption par des processus de phénoménalisation variés et toujours différents.

Le lien du *contact* (le sixième) est l'affectation des sens par un matériau sensoriel. Le lien des *six sources* (le cinquième) correspond aux organes sensoriels impliqués dans la perception. Le lien *nom et forme* (le quatrième) correspond aux agrégats qui sont impliqués dans la

perception. Puisqu'en l'absence de conscience, il n'y a pas de perception possible, la *conscience* correspond au troisième lien.

Lorsque les sens sont affectés par des influences provenant de l'univers ambiant, la projection conceptuelle possible sur la base d'attribution (le matériau sensoriel) n'est pas intrinsèquement déterminée par la base d'attribution elle-même. Par conséquent, la projection de sens (ou de formations conceptuelles) s'appuie sur une prédisposition dans l'esprit à effectuer une certaine projection conceptuelle sur la base sensible, en fonction du contexte de phénoménalisation déjà expérimenté. Ceci correspond au deuxième lien, les *facteurs de composition*. Cependant, la sollicitation des prédispositions à une conceptualisation particulière de la sensation n'est pas unilatéralement déterminée par le contenu de la sensation. D'autres facteurs sont impliqués qui vont solliciter un certain « formatage » des données sensibles reçues, virtuellement contenu dans la mémoire de l'esprit.

Une analyse en profondeur du processus montre que les toutes premières étapes qui précèdent cette mise en forme conceptuelle de la base sensible sont résumées par les liens sept à neuf : le *sentiment*(7), le *besoin*(8) et le *désir impérieux*(9).

Dès la réception du matériau sensible (après le *contact*(6)), l'esprit expérimente un certain type de sentiment dont les trois modes principaux sont l'agréable, le désagréable ou l'indifférent (ou neutre). L'étape suivante (le lien du *besoin*) est liée au fait que l'expérience d'un donné d'affectation, sans aucun formatage conceptuel, est associée à une forme de souffrance ou d'inquiétude de désorientation. Un *besoin* se fait sentir de conférer une signification familière à ce qui est obtenu par les sens. Cette phase est suivie rapidement par le *désir impérieux* (subliminal) de projection conceptuelle. Selon le contexte de phénoménalisation déjà expérimenté, une projection conceptuelle est effectuée sur la base sensible en fonction du contexte et du contenu de sentiment éprouvé lors

du contact. La projection de la forme conceptuelle en direction de la base d'attribution (les données sensibles) correspond à l'acte de phénoménalisation. C'est le lien de l'*existence* (le dixième). L'émergence résultante du phénomène correspond à la naissance (le onzième lien). Sa transformation inévitable est le *vieillessement et mort* (le douzième lien).

Au cours d'un processus de phénoménalisation normal, les douze liens sont à peine vus ou compris. Pour l'esprit ordinaire, le résultat du cycle de phénoménalisation (en douze liens) correspond à *la vue de quelque chose dont le mode d'existence apparent est celui d'une réalité indépendante de l'esprit et dotée d'une stabilité intrinsèque*. Mais cela est faux et provient du voile d'ignorance.

Au cours de la phase intermédiaire (suivant la mort), l'esprit ordinaire qui s'est constitué ne comprend pas les types de sensation provenant des cinq lumières de sagesse. Dans cette incapacité à les intégrer sans interprétation, il souffre et tend à leur associer différentes formes conceptuelles familières. Alors, un paysage hallucinatoire se manifeste auquel sont associées des forces de projection karmique. Au moment où une première esquisse de paysage onirique intermédiaire s'est développée, la roue des douze liens a déjà entièrement opéré.

Cette roue résume la logique profonde du cycle de manifestation, au cours du processus d'incarnation ainsi que dans l'ensemble des élaborations phénoménales (dotées d'existence inhérente) qui s'y déploient.

La dissolution d'un mode de perception ordinaire suit un processus inverse à celui de la roue normale. Les trois principaux moyens d'accès à la levée de l'ignorance sont les trois portes déjà expliquées : la *porte de la vacuité*, la *porte de l'absence de souhait* et la *porte de l'absence de signes*.

En guise de conclusion

Le précédent exposé est un résumé de quelques aspects seulement de l'enseignement sur les douze liens qui structurent le cycle des incarnations. Plusieurs thèmes n'ont donc pas été abordés comme, par exemple, les genres variés d'incarnation (chez les dieux ou les esprits infernaux).

Il est normal que cet enseignement n'apparaisse pas, au premier abord, complètement évident. Les doctrines transmises par le Bouddha comportent des niveaux de complexité variable. Par une familiarisation persistante – et idéalement enthousiaste... – il est possible de découvrir la logique de cette sagesse d'éveil qui nous fut prodiguée avec une si merveilleuse compassion.

Appendice IV

L'intention altruiste et le bodhicitta

Par le traducteur
Lyon Sot des Neiges

Les précisions suivantes pourront s'avérer utiles afin de découvrir les rapports essentiels entre les différentes formes d'*intention altruiste* mentionnées par Geshe Sonam Rinchen. Les principales pistes sont seules indiquées, une explication plus détaillée n'étant pas nécessaire dans le présent contexte.

Une *éthique négative* est constituée de règles d'empêchement ou d'interdiction. Elle précise qu'elles sont les actions à ne pas commettre. Dans la tradition bouddhiste, le noyau de l'éthique négative est constitué par les dix interdictions regroupées en trois catégories : (1) règles de la parole (2) règles du comportement corporel et (3) règles de l'attitude mentale.

Puisqu'il s'agit d'une éthique bouddhiste, elle vise indirectement le bien des êtres sensibles (incluant le pratiquant) par le fait qu'elle empêche les actes qui sont susceptibles de faire souffrir les êtres sensibles qui sont dans la sphère d'influence du pratiquant. Une visée altruiste minimale est au fondement de cette éthique négative bouddhiste.

Un pratiquant bouddhiste est tenu d'adhérer minimalement à une éthique négative comme celle des dix non-transgressions. Il n'a pas l'obligation d'adopter une *éthique positive altruiste* se traduisant par l'adoption de comportements qui apportent différents types de biens et de

services aux êtres sensibles comme, par exemple, des aliments à des animaux vivants en nature.

Le disciple bouddhiste est cependant tenu d'adopter une *éthique positive de démarche* qui consiste en un ensemble de pratiques religieuses destinées à trois fins possibles : (1) une amélioration de se son sort présent et de la qualité de ses prochaines incarnations au sein du cycle (*samsara*) (2) un éveil solitaire lui permettant d'abandonner toutes les formes possibles d'incarnation involontaire au sein du cycle de manifestations ou (3) un éveil complet insurpassable correspondant à l'état de Bouddha.

Les trois précédentes finalités ont été mises en rapport avec trois genres de pratiquants: (1) le pratiquant inférieur (2) le pratiquant médiocre ou moyen et (3) le pratiquant supérieur. Le premier aspire à une condition de dieu au sein du cycle, le second à celui de *Destructeur de l'ennemi* (*Arhat*) ou d'*Éveillé solitaire* (*Pratyekabuddha*) et le troisième à celui de Bouddha, par le moyen du sentier du Bodhisattva.

L'*éthique négative de base* et l'*éthique positive de démarche* sont des impératifs de tout pratiquant authentiquement bouddhiste, qu'il appartienne ou non au *Grand véhicule* (*Mahayana*).

Pour le pratiquant appartenant au *Grand véhicule* (*Mahayana*), il importe de faire des efforts afin d'introduire, dans son sentier, une *éthique positive altruiste*. Il ne peut s'en tenir à l'*éthique négative de base* ou à une *éthique positive de démarche*^a.

Le processus qui conduit le pratiquant du *Grand véhicule* (*Mahayana*) à adopter la perspective du Bodhisattva est jalonné d'un ensemble d'étapes principales.

^a Il existe aussi une *éthique négative de démarche*. C'est ce que le Bouddha appelle la visée supramondaine de l'éthique négative de base ou encore l'*éthique négative supramondaine*, propre au sentier d'éveil. Son contenu change en fonction des types de véhicules adoptés.

La première étape est la culture du *souhait altruiste universel*, résumé par les quatre incommensurables. Le disciple cultive des pensées d'amour et de compassion pour l'ensemble des êtres sensibles de l'univers. Cet exercice devrait être repris inlassablement jusqu'à ce que le pratiquant vive ces émotions d'une manière spontanée. Le *souhait altruiste universel* est la forme la plus simple ou rudimentaire de l'*intention altruiste* d'un pratiquant appartenant au *Grand véhicule* (*Mahayana*). En résumé, la première forme de l'*intention altruiste* est le *souhait altruiste universel* résumé par les quatre incommensurables.

La deuxième étape est la culture de l'aspiration à pouvoir adopter une *intention altruiste* s'exprimant par une *éthique altruiste positive*. Ce n'est pas encore l'équivalent d'un vœu. À cette phase, le disciple cultive seulement l'aspiration à pouvoir associer à son *souhait altruiste universel* une éthique positive vécue de manière spontanée. Au début, il ne fait que se familiariser avec l'aspiration à pouvoir réaliser une telle chose. Les expressions utilisées pour se référer à cette phase sont assez nombreuses. L'une d'elles est l'*intention altruiste d'aspiration*, l'*intention altruiste d'aspiration à l'engagement* ou le *souhait particulier*. Ainsi, la deuxième forme d'*intention altruiste* est l'*intention altruiste d'aspiration à l'engagement* (le *souhait particulier*) laquelle s'appuie encore sur le *souhait altruiste universel*.

La troisième étape est l'adoption d'un vœu ou d'un engagement formel par lequel le disciple s'engage à adopter une *éthique positive altruiste* qui permettra au *souhait altruiste universel* de s'exprimer concrètement. C'est la première forme de l'*intention altruiste d'engagement*. Elle correspond au *souhait particulier* devenu un engagement effectif.

Cette dernière possède deux étapes logiquement nécessaires : (1) l'*intention altruiste d'engagement avec effort* et (2) l'*intention altruiste d'engagement sans effort* ou *spontanée*.

Les quatre formes principales d'*intention altruiste*, allant de la plus simple à la plus complexe, se résument comme suit.

- (1) L'*intention altruiste simple*, le *souhait altruiste universel*.
- (2) L'*intention altruiste simple d'aspiration à l'engagement* (le *souhait particulier*)
- (3) L'*intention altruiste d'engagement avec effort*.
- (4) L'*intention altruiste d'engagement sans effort*.

L'adoption effective d'une *éthique altruiste positive* n'appartient qu'aux deux dernières formes, celles de l'*intention altruiste d'engagement*.

Voilà pour le schéma général.

Geshe Sonam Rinchen est revenu, à plusieurs reprises, sur le fait que le pratiquant du *Grand véhicule (Mahayana)* est appelé à faire quelques efforts pour mettre au fond de la démarche d'éveil l'orientation altruiste elle-même. En d'autres mots, il ne doit pas y avoir séparation entre l'*éthique positive de la démarche* (l'*éthique positive supramondaine*) et l'orientation altruiste. Pour le Bodhisattva, il faut que l'*intention altruiste d'engagement* (idéalement sans effort) soit le facteur motivationnel principal de la démarche d'éveil. La démarche doit devenir le moyen principal de réaliser l'*intention altruiste d'engagement*.

Le processus par lequel ceci est réalisé suit un ensemble d'étapes en correspondance avec les quatre étapes de complexification de l'*intention altruiste*, allant du *souhait altruiste universel* jusqu'à l'*intention altruiste d'engagement sans effort*.

À partir du moment où le disciple voit et considère sa démarche religieuse comme étant le moyen de réaliser ou de soutenir une *intention altruiste* (simple ou d'engagement) – ou inversement, considère l'*intention altruiste* comme la force motivationnelle principale de la

démarche – on peut dire qu’il vient de générer une forme particulière de *bodhicitta*.

La forme la plus élémentaire est le *souhait altruiste universel* auquel est associé le souhait que la démarche religieuse puisse avoir un effet positif quelconque sur l’ensemble des êtres sensibles. C’est le *bodhicitta de souhait*.

La deuxième forme est en lien avec l’*intention altruiste simple d’aspiration à l’engagement* (le *souhait particulier*). Le pratiquant aspire à ce que la démarche religieuse suivie permette l’adoption de comportements (une *éthique altruiste positive*) qui contribuent effectivement à la réalisation des quatre incommensurables. C’est le *bodhicitta d’aspiration*. Ici, la principale différence par rapport au *bodhicitta de souhait* est que le disciple aspire à ce que les habiletés données par la démarche soient utilisées concrètement, de manière active, pour la réalisation des quatre incommensurables. Cela va beaucoup plus loin que le simple souhait de voir éventuellement la démarche avoir des effets positifs. Le pratiquant aspire à prendre en charge concrètement cet impact positif.

La troisième forme est liée à l’*intention altruiste d’engagement avec effort*. Le pratiquant s’engage maintenant à faire ses exercices (son éthique positive supramondaine) afin de pouvoir offrir positivement quelque chose aux êtres sensibles. Ses ascèses sont, pour la plupart, inspirées par une *intention altruiste d’engagement avec effort*. C’est ce que l’on appelle le *bodhicitta d’engagement avec effort*.

Lorsque ce *bodhicitta d’engagement* est vécu sans effort, le pratiquant obtient la quatrième forme de *bodhicitta* appelée le *bodhicitta d’engagement spontané* ou *sans effort*.

Le pratiquant devient un Bodhisattva dès qu’il rapproche l’*intention altruiste* de la démarche religieuse de sorte que la première tende à devenir le facteur motivationnel principal de la seconde.

En résumé, les quatre formes principales de *bodhicitta* sont les suivantes.

- (1) Le *bodhicitta de souhait*.
- (2) Le *bodhicitta d'aspiration à l'engagement*.
- (3) Le *bodhicitta d'engagement avec effort*.
- (4) Le *bodhicitta d'engagement spontané*.

Pour qu'une *intention altruiste* (simple ou d'engagement) devienne un *bodhicitta*, il est impératif qu'elle soit rapprochée de la démarche religieuse et s'y inscrive à titre de facteur motivationnel central. Cela ne se réalise complètement qu'avec le *bodhicitta d'engagement spontané* que la majorité des Bodhisattvas supérieurs, engagés sur le *sentier de méditation*, vivent spontanément.

Dès qu'un disciple engagé sur un sentier d'*Auditeur (Shravaka)* se met à rapprocher une *intention altruiste (simple ou d'engagement)* de sa pratique religieuse, il change de famille et devient un Bodhisattva. Selon l'enseignement du *Discours du lotus*, l'*Auditeur (Arhat ou non)* a la possibilité d'accéder au sentier de Bodhisattvas.

Puisqu'il existe trois catégories de pratiquant religieux, il existe aussi trois manières de vivre l'*intention altruiste* (divisée en quatre catégories). Cependant, ces *intentions altruistes* ne deviennent réellement une forme de *bodhicitta* que si elles sont rapprochées d'un sentier religieux d'éveil et tendent à devenir un facteur motivationnel central de la démarche.

Il n'est pas inconcevable qu'un pratiquant médiocre aspire à l'obtention d'habiletés magiques pour venir en aide à des êtres sensibles. Nous avons alors une forme particulière de *bodhicitta* de la catégorie des pratiquants médiocres et non un *bodhicitta* de la catégorie des pratiquants supérieurs.

Les maîtres de la tradition du *Grand véhicule* (*Mahayana*) tendent à soutenir la thèse qu'un pratiquant entre sur le sentier du Bodhisattva dès qu'il rapproche son sentier d'éveil de l'*intention altruiste* (*simple* ou d'*engagement*). Si le pratiquant vit une *intention altruiste* sans chercher à la mettre en relation nécessaire avec sa démarche religieuse, on ne peut dire qu'elle soit une forme de *bodhicitta*. Le second critère de définition est que la démarche religieuse suivie soit un véhicule d'accès à l'éveil présupposant minimalement l'adoption de l'idéal d'une cessation finale des émotions afflictives et d'une propension incontrôlée d'incarnation dans le cycle (*samsara*). Ce deuxième critère tient compte de la possibilité d'un pratiquant médiocre (première catégorie) qui développerait des habiletés magiques afin de venir en aide à certains êtres sensibles. Peut-on parler ici d'une *intention altruiste* analogue au *bodhicitta*? Elle lui est analogue par le fait que l'*intention altruiste* positive est reliée à une démarche religieuse. Mais elle s'en distingue par le fait que la démarche de cet individu ne comporte pas un idéal aussi relevé que celui d'un sentier religieux d'individu qui souhaite une cessation complète des germes de la souffrance (un nirvana).

Il est vrai que les pratiquants religieux médiocres (de la première catégorie) peuvent effectuer un rapprochement entre leur démarche et une *intention altruiste*. Cela n'entre pas dans la catégorie du *bodhicitta*. Il s'agit d'une forme approchée de *bodhicitta* qui présage de la possibilité éventuelle de vivre un véritable *bodhicitta* (de l'une ou l'autre des quatre formes).

En considérant la possibilité qu'un pratiquant (de l'une ou l'autre des trois catégories) puisse vivre une *intention altruiste* (*simple* ou d'*engagement*), douze formes d'*intentions altruistes* sont logiquement possibles. Lorsqu'un pratiquant aspirant à l'éveil (deuxième ou troisième catégorie) rapproche l'*intention altruiste* de sa démarche d'éveil, il accède à une des quatre formes de *bodhicitta*. Lorsqu'un pratiquant

médiocre (de la première catégorie) rapproche l'*intention altruiste* de sa pratique religieuse n'aspirant pas à l'éveil, il accède à une forme approchée de *bodhicitta* et non à une forme authentique ou pleine. Ce *bodhicitta* approché ne correspond pas à l'une ou l'autre des quatre formes possibles d'un véritable *bodhicitta* de sentier d'éveil.

En résumé, il y a quatre formes approchées de *bodhicitta* et quatre formes authentiques de *bodhicitta*.

Un *bodhicitta* authentique présuppose (1) une forme d'*intention altruiste* (2) un rapprochement entre l'*intention altruiste* et la démarche religieuse et (3) une démarche religieuse qui aspire à un éveil, soit à une destruction complète des propensions à une incarnation incontrôlée dans le cycle (*samsara*). Si les deux premières conditions sont présentes, mais non la troisième, l'*intention altruiste* est un *bodhicitta* approché seulement. Si les deux premières conditions ne sont pas présentes, alors que la troisième l'est, l'individu appartient au sentier des *Auditeurs* et aspire à un éveil solitaire. Si les trois facteurs sont présents, l'individu est engagé sur le sentier du Bodhisattva, en conformité avec l'intention finale de l'enseignement du Bouddha.

Sans être complètes, ces précisions permettront de mieux voir la logique qui structure la différenciation des véhicules bouddhistes.



Réserve légale

Les enseignements de la présente publication appartiennent à la tradition religieuse bouddhiste fondée sur la compassion universelle et l'amour de la Sagesse. *Édition Bastet* et les auteurs ne peuvent être tenus responsables des interprétations erronées et des conséquences, possiblement négatives, qu'elles pourraient entraîner. Si une incertitude se présentait à l'esprit du lecteur au sujet de l'implication d'un enseignement, il conviendrait de quérir le bon conseil d'un représentant de la tradition qui, en toutes circonstances, encouragera l'adoption d'un comportement éthiquement juste, aux conséquences de bon augure.

Les commentaires du traducteur sont sous sa seule responsabilité et ne peuvent être considérés avoir été approuvés par Geshe Sonam Rinchen ou Ruth Sonam.

Le texte français de cette publication, le symbole à l'intérieur du dos de couverture et le symbole de la maison d'édition au dos de la couverture sont la propriété d'*Édition Bastet*.

Des citations d'extraits sont possibles selon l'usage adopté dans les milieux académiques et le domaine de l'édition.

Que tout soit bénéfique !
SWASTI



Je me souviens, Lumière!



La *Lampe pour le sentier d'illumination*, composée par Atisha (982-1054), est l'un des chefs d'œuvre de la tradition bouddhiste tibétaine. En soixante-huit stances, l'auteur résume les caractéristiques essentielles d'un sentier d'illumination. Les thèmes les plus importants de la voie sont abordés comme, par exemple, la nature des vœux de réalisation, l'entraînement à la concentration, la méditation sur la vacuité (la perfection de sagesse) et la démarche tantrique.

La *Lampe* est ici accompagnée d'un commentaire oral de Geshe Sonam Rinchen, appartenant à la tradition Gelug. La disciple Ruth Sonam lui a apporté plusieurs précisions utiles.

La traduction française a été effectuée par un ermite bouddhiste qui, depuis plus d'une trentaine d'années, s'est consacré au sentier d'éveil. Détenteur d'une formation universitaire (doctorat, Ph.D.), il apporte des précisions, parfois indispensables, qui faciliteront la compréhension des enseignements. Parmi les quatre appendices, deux sont de sa plume. L'un peut être considéré comme un traité, à part entière, sur la roue des douze liens. L'autre est un résumé sur les formes d'intention altruiste et de bodhicitta.

Le résultat d'ensemble est un riche manuel d'étude qui permettra de découvrir la doctrine essentielle du Bouddha.



Édition Bastet

