

Acharya Lama Tenpa Gyaltzen

Étapes progressives de méditation sur la vacuité

EXTRAITS : PARTIES 1 & 2

Étapes progressives de médiation sur la vacuité

Acharya Lama Tenpa Gyaltzen

© 2021 Acharya Lama Tenpa Gyaltzen

Traduction du tibétain par Brigitte Lause sous la direction d'Acharya Lama Tenpa Gyaltzen. La section sur [le Madhyamaka Rangtong](#) a été fournie par Miguel Sawaya.

Edité par Blaze Mason

Septembre 2021

Table des matières

Versets choisis P3

Introduction P5

Partie 1 Absence de soi de la personne : La tradition des auditeurs P10

Partie 2 Absence de soi des phénomènes : L'école de l'esprit seulement P20

Versets choisis

Sur les avantages et les bénéfices de l'enseignement et de l'étude de la profonde vacuité et de l'absence de soi.

Il y a un grand mérite lorsqu'un enseignant qui connaît bien la profonde vacuité enseigne à un étudiant approprié.

Du Compendium des Sūtras :

Grâce à un intérêt dévoué pour le dharma profond, vous accumulez tous les mérites. De cette façon, jusqu'à ce que vous atteigniez l'illumination, vous accomplirez toutes les excellentes qualités mondaines et supramondaines.

Du Sūtra de Kyeu Rinpoche :

Bodhisattva Mañjuśrī, le mérite de quelqu'un qui écoute ce profond dharma [enseignements sur la vacuité] avec doute est tellement plus grand que celui de quelqu'un qui n'est pas habile dans les méthodes mais pratique les six pāramitās pendant 100 000 kalpas - sans parler du mérite de quelqu'un qui écoute sans doute.

Et il est dit :

Quelqu'un qui transcrit les enseignements, donne des transmissions de lecture et rassemble les textes [accumule un grand mérite en faisant cela] - sans parler de quelqu'un qui enseigne aux autres de manière extensive et approfondie.

Extrait du Sūtra du Diamant :

Le Bhagavān dit : " Subhūti, qu'en penses-tu ? S'il y avait autant de fleuves du Gange que de nombre de grains de sable dans le Gange, dirais-tu que le nombre de grains de sable dans tous ces fleuves du Gange serait très élevé ?"

Subhūti répondit : "Très nombreux en effet, Bhagavān, si le nombre de fleuves du Gange était aussi important, sans parler du nombre de grains de sable dans tous ces fleuves du Gange."

Le Bhagavān répondit : "Subhūti, je vais t'enseigner. Tu devrais contempler : Si un homme ou une femme remplissait ce monde avec les sept trésors pour chaque grain de sable dans tous ces

Ganges et faisait une offrande au Tathāgata et donnait tout par compassion, cet homme ou cette femme n'accumulerait-il pas un grand mérite ?"

Subhūti répondit : "En effet, ce serait un grand mérite, Bhagavān".

Le Bhagavān dit alors : "Subhūti, si de tous ces enseignements sur la vacuité, tu mémorises les quatre lignes [à savoir, la forme est la vacuité, la vacuité est la forme, la vacuité n'est pas autre que la forme, la forme n'est pas autre que la vacuité], et si tu les enseignes à d'autres, ce mérite serait bien plus grand que cette offrande."

Du Trésor du Tathāgata :

Si l'on entre dans le dharma de l'absence de soi tout en étant encore doté des dix grandes actions non vertueuses, mais en ayant la foi que tous les phénomènes sont purs dès le départ, un tel être dévoué n'ira pas dans les mondes inférieurs.

Et du chapitre sur l'apprivoisement des maras :

Bhikṣu, quelqu'un qui sait comment pacifier complètement tous les phénomènes et qui comprend que les actes répréhensibles depuis le début sont sans nature intrinsèque - une telle personne a effacé le regret que les mauvaises actions surgissent. [Pour cette personne,] les mauvaises actions ne seront pas solides, et de cette façon, même les actes karmiques de rétribution immédiate sont maîtrisés - sans parler des petites erreurs dans les cérémonies rituelles et la discipline.

Du Sūtra du Roi Ajatasatru :

Quelqu'un qui a commis les cinq actes avec une rétribution immédiate, qui entend ensuite ce profond et excellent dharma de la profonde vacuité et qui a l'intérêt d'entrer dans le dharma - je ne dirai pas que le karma d'une telle personne sera [vécu comme] un obscurcissement karmique.

Introduction

L'absence de soi de la personne

Si nous pensons aux espoirs et aux désirs temporaires et ultimes pour nous-mêmes et les autres êtres sensibles, nous voulons tous le bonheur et le bien-être physique et mental et nous voulons tous abandonner ou renoncer à la souffrance et aux causes de la souffrance.

La plupart des êtres sensibles, comme nous-mêmes, ne savent pas comment créer réellement le bonheur et le bien-être parce que nous ne comprenons pas quelles sont les causes du bonheur et du bien-être et parce que nous prenons pour des causes de bonheur des choses qui n'en sont pas.

Même si nous ne voulons pas souffrir, parce que nous ne comprenons pas les causes de la souffrance, nous perdons le bonheur que nous voulons et obtenons la souffrance que nous ne désirons pas.

Existe-t-il une méthode qui nous permette d'obtenir le bonheur et d'abandonner la souffrance ? Si une telle méthode existe, vous pouvez vous demander ce qu'elle est.

Tout d'abord, nous devons comprendre quelles sont les causes du bonheur et de la souffrance et nous devrions savoir sans équivoque ce qu'il faut accepter et rejeter et ce qu'il faut adopter et abandonner. Sachant cela, nous devons avec certitude contempler le dharma et ce qui est enseigné en écoutant, en contemplant et en méditant, car la libération ne se produira pas toute seule.

Parce que le maître, le Bhagavān, était omniscient, il a tourné trois fois la roue du dharma pour les êtres de capacité supérieure, moyenne et inférieure. Parmi ceux-ci, le dharma pour les êtres de capacité supérieure a été expérimenté et réalisé par les nobles de l'Inde et du Tibet et il a été élégamment et merveilleusement enseigné un nombre incalculable de fois.

Ce texte est basé sur *La progression des vues, la quintessence du sens définitif* du yogi du Vajrayāna et Mahāsiddha Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché.

Comme cette méditation graduelle sur la vacuité est une instruction clé extraordinaire (upadeśa), je vais donner un commentaire condensé des enseignements de Khenpo Rinpoché.

Il est dit que la vue ultime doit être expliquée progressivement.

Pourquoi la vue de l'absence de soi est-elle importante ?

La racine du saṃsāra est l'attachement à un soi.

Les traditions religieuses ont utilisé le terme saṃsāra (ou Jambudvīpa) pour désigner ce monde. Selon la vision bouddhiste, le résultat du karma et des afflictions mentales constitue les skandhas, ou collections de souffrances. En raison du karma et des kleśas, les êtres naissent sans cesse, sans choix, en tant qu'un des six types d'êtres dans les trois royaumes. C'est ce qu'on appelle l'existence cyclique, ou saṃsāra.

En général, pour abandonner le saṃsāra, nous devons reconnaître sa cause principale. Il est enseigné que la principale raison pour laquelle nous errons dans le saṃsāra est l'ignorance de l'attachement à un soi.

La racine du karma et des afflictions mentales

S'accrocher à un soi est la racine du karma et des afflictions mentales.

Les afflictions mentales rendent l'esprit complètement agité. Et la racine ou la cause de ces afflictions mentales - comme le désir, la haine, l'ignorance, l'orgueil, la jalousie, la vue erronée, etc. - est l'ignorance de l'attachement à un soi.

La racine de la souffrance

La racine de la souffrance est aussi le fait de s'accrocher à un soi.

Les guerres, les meurtres, les vols, les distractions, les dépressions, les oppressions, et ainsi de suite - ce sont tous là des types de circonstances et d'obstacles malheureux, des défauts temporaires de notre monde mondain.

De même, chacun des six types d'êtres a sa propre souffrance. Par exemple, les êtres humains rencontrent la souffrance de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort ; la souffrance de ne pas trouver ce que nous désirons et de rencontrer ce que nous ne souhaitons pas ; la souffrance de rencontrer nos ennemis et de devoir nous séparer de nos amis.

La racine ou la cause de toutes ces souffrances est l'ignorance qui consiste à s'accrocher à un soi.

Quels sont les besoins fondamentaux ou les nécessités des humains errants ?

En général, nous devons savoir ce dont nous, êtres humains errants, avons réellement besoin et ce dont nous n'avons pas besoin.

Nous, les humains, avons la grande maladie de la mentalité de pauvre. Quelle que soit la quantité de richesses, de possessions, etc. que nous possédons, nous ne sommes jamais satisfaits et nous pensons que ce n'est pas suffisant.

Les choses qui nous manquent, nous en avons besoin tout de suite. Nous avons besoin de plus. Nous avons besoin de tout.

Nous en avons besoin tout de suite, même si elles ne sont pas, en définitive ou temporairement, d'une quelconque utilité, ni directement ou indirectement d'un quelconque bénéfice. L'esprit qui pense que nous avons besoin de toujours plus est l'état d'esprit qui constitue la forme la plus forte de mentalité de pauvre.

C'est pourquoi nous sommes rarement satisfaits ou contents, et que nous ne pensons pas que "C'est bon" ou que "C'est suffisant".

Faisons un exercice :

Asseyez-vous et réfléchissez : "De quoi ai-je besoin ?" Votre esprit dira alors : "J'ai besoin de ceci, j'ai besoin de cela." Faites une liste et notez toutes ces choses. Puis, plus tard, revenez en arrière et regardez cette liste. Vous trouverez probablement de nombreuses choses sur la liste des choses dont vous pensiez avoir besoin et dont vous n'avez en fait pas besoin.

Ensuite, réfléchissez : "De quoi n'ai-je pas besoin ?" — comme peut-être "Je n'ai pas besoin d'un professeur". Faites une liste et notez tout. Plus tard, lorsque vous regarderez à nouveau cette liste, parmi toutes les choses dont vous pensiez ne pas avoir besoin, vous trouverez probablement des choses dont vous avez réellement besoin ou dont vous pourriez avoir besoin.

Par conséquent, reconnaître ce dont nous avons fondamentalement besoin et ce dont nous n'avons pas besoin est un signe de maturité mentale. En ce qui concerne notre âge, nous sommes adultes ; en ce qui concerne notre corps, nous sommes adultes — mais mentalement, nous ne sommes pas adultes. Nous sommes comme des enfants.

En résumé, pour tous les êtres sensibles, peu importe que nous ayons un statut supérieur ou inférieur, dès notre naissance, nous nous gardons occupés, et nous avons beau essayer de dissiper notre souffrance, nous sommes incapables de nous en débarrasser. Parce que nous ne reconnaissons pas les véritables causes de la souffrance, celle-ci continue de se manifester.

L'attachement à un soi, la vision d'un soi, sont les racines ou les causes de tous les défauts, malheurs et obstacles que nous rencontrons.

L'antidote de l'attachement à soi est la sagesse qui réalise l'absence de soi

Stabiliser la certitude dans l'absence de soi, l'antidote.

Quant à l'antidote à l'attachement à soi, c'est la lumière de la sagesse qui reconnaît l'absence de soi.

Pour donner naissance à une telle sagesse dans notre esprit, nous devons étudier, contempler et méditer sur les sūtras et les traités. Ensuite, nous comprendrons le sens de l'absence de soi et nous acquerrons une certitude sans aucun doute.

Premièrement, pour générer ce qui n'est pas encore survenu, nous devons écouter et étudier. Deuxièmement, pour stabiliser fermement ce qui s'est produit, nous devons contempler. Troisièmement, pour que cette certitude se lève comme sagesse, nous devons méditer. Ces trois sont extrêmement importants.

Des sūtras :

Ne connaissant pas la vacuité, la paix et la non-émergence, les êtres errent dans le saṃsāra. Ceux qui possèdent la compassion, avec de nombreuses méthodes et types de raisonnement différents, font entrer ces êtres dans le chemin.

Du glorieux Chandrakirti dans son *Entrée sur la Voie du Milieu* :

Voyant avec intelligence que toutes les afflictions et les défauts mentaux découlent de la vue de la collection transitoire

Et réalisant que le soi est l'objet d'une telle vue, les yogis et les yoginis réfutent le soi.

Et:

Les êtres ordinaires sont liés par des concepts. Les yogis libres de concepts sont libérés. Qu'est-ce qui renverse les concepts ? Les érudits enseignent que c'est le résultat d'une analyse approfondie.

Et de l'*Uttaratantra Shastra* :

Le karma et les afflictions mentales sont fermement basés sur un engagement mental erroné.

Changer notre attitude mentale, c'est changer notre vie

Quel que soit le dharma que nous pratiquons, cela devrait être fait en corrigeant dès le début notre motivation et notre attitude mentale. La capacité à suivre authentiquement la voie bouddhiste est également déterminée par notre motivation et notre attitude mentale. Changer notre attitude mentale, c'est donc changer notre vie.

Il existe cinq façons de changer notre attitude mentale :

1. De bonnes tendances habituelles, de bonnes habitudes et une bonne attitude mentale sont importantes pour une bonne intention.

L'intention guide nos actions et nos mouvements physiques et verbaux. Et ces activités forment nos tendances habituelles.

Nos tendances habituelles sont des phénomènes très puissants. Nous devenons tous des êtres sensibles sans pouvoir qui ne font que suivre nos tendances habituelles.

2. Les êtres qui critiquent moins et voient davantage les qualités positives sont les êtres nobles.

Nous, les êtres humains, avons la mauvaise habitude de voir et de parler des défauts des autres et de nous-mêmes.

La différence entre les êtres ordinaires et les êtres nobles dépend évidemment du fait que nous voyons davantage les défauts ou les qualités.

Puissé-je devenir quelqu'un qui ne trouve pas les défauts des autres et n'en parle pas, mais qui voit plutôt les qualités positives des autres et reconnaît leur gentillesse !

3. La confiance et la foi sont les portes du succès.

Quelles que soient les mauvaises circonstances que vous pouvez rencontrer, ne vous permettez jamais de perdre la confiance et la foi. Surtout, ne vous permettez jamais de perdre la foi en vous-même !

Perdre la foi en soi, c'est perdre le sens de sa vie. Nous sommes nous-mêmes une meilleure protection que les Trois Joyaux. Nous devons comprendre que nous sommes nous-mêmes notre meilleur ami et notre plus grande richesse.

4. Un esprit vaste, ouvert et flexible est la meilleure santé.

Pour détendre notre corps lourd et fatigué ou notre chagrin et notre souffrance mentale, nous avons besoin d'un esprit vaste, ouvert et flexible, et nous devons laisser tomber notre sérieux. Quelle que soit l'expérience que nous vivons dans notre esprit - bonheur ou souffrance - nous devons appliquer des méthodes pour détendre notre corps et notre esprit.

La méthode suprême pour détendre le corps et l'esprit est de chanter des chansons de réalisation.

5. Le bouddha parfait est né de l'esprit de bienfaisance envers les autres.

Il est de la responsabilité de chacun d'en faire profiter les autres.

Partie 1

L'absence de soi de la personne : La tradition des auditeurs

Le Bouddha a enseigné des voies d'accès illimitées au dharma, en fonction du caractère, des intérêts et des souhaits des étudiants. Toutes sont rassemblées dans les trois véhicules ou les trois cycles du dharma. Le premier véhicule est celui des auditeurs.

En sanskrit, les auditeurs sont appelés Śrāvakas, ce qui inclut l'audition et l'écoute.

Ils sont également appelés ceux qui proclament ce qu'ils ont entendu, car ils s'en remettent à un maître et proclament ensuite ou font résonner le dharma qu'ils ont entendu de ce maître auprès des autres.

Quant au véhicule des auditeurs, il comprend la vue, la méditation, la conduite et la réalisation.

La vision des auditeurs : L'absence de soi de la personne

Du texte racine de Khenpo Rinpoche:

L'objet de l'attachement au soi est sans nature.

L'esprit qui s'accroche à un soi est également sans nature.

Le soi antérieur et postérieur est comme une rivière.

Par conséquent, stabilisez la certitude dans la réalité immuable, l'absence de soi.

Afin de donner naissance à la certitude de la vision de l'absence de soi, nous devons d'abord avoir une bonne compréhension de ce qu'est la base du soi.

Si l'on ne connaît pas la terminologie correcte de l'existant et du non-existant, le souhait que tout soit sans soi n'est rien d'autre qu'une ignorance croissante.

En général, nous devons comprendre qu'il existe deux types de phénomènes : les phénomènes affligés, ou les phénomènes qui sont rassemblés dans les cinq skandhas ou agrégats et les phénomènes complètement purs.

Tout d'abord, les phénomènes affligés ont 53 aspects différents. Le *Sūtra de la Prajñāpāramitā* les énumère comme suit :

Cinq skandhas

1. la forme, 2. le sentiment, 3. la perception, 4. la formation, 5. la conscience.

Six facultés des sens

6. la faculté des sens des yeux, 7. la faculté des sens des oreilles, 8. la faculté des sens du nez, 9. la faculté des sens de la langue, 10. la faculté des sens du corps, 11. la faculté mentale.

Six consciences basées sur les facultés des sens

12. la conscience des yeux, 13. la conscience des oreilles, 14. la conscience du nez, 15. la conscience de la langue, 16. la conscience du corps, 17. la conscience mentale.

Six objets

18. la forme, 19. le son, 20. l'odeur, 21. le goût, 22. le toucher, 23. les phénomènes.

Six contacts

24. le contact associé aux yeux, 25. le contact associé aux oreilles, 26. le contact associé au nez, 27. le contact associé à la langue, 28. le contact associé au corps, 29. le contact associé à l'esprit.

Six sentiments (sensations)

30. la sensation découlant du contact associé aux yeux, 31. la sensation découlant du contact associé aux oreilles, 32. la sensation découlant du contact associé au nez, 33. la sensation découlant du contact associé à la langue, 34. la sensation découlant du contact associé au corps, 35. la sensation découlant du contact associé à l'esprit.

Six éléments

36. la terre, 37. l'eau, 38. le feu, 39. le vent, 40. l'espace, 41. la conscience.

Douze maillons de l'interdépendance

42. l'ignorance, 43. la formation, 44. la conscience, 45. le nom-et-forme, 46. les sources (six āyatana), 47. le contact, 48. le sentiment (l'expérience du contact), 49. le vouloir-saisir, 50. l'acceptation, 51. le devenir, 52. la naissance, 53. la vieillesse et la mort.

Ces 53 phénomènes, qui sont inclus dans les cinq skandhas, sont les objets de l'auto-attachement.

L'esprit qui observe la base du soi (les phénomènes qui sont rassemblés dans les cinq agrégats) et s'y accroche comme étant unique et indépendant ne s'aligne pas sur les caractéristiques des cinq skandhas. Cet esprit est appelé s'accrocher au soi de la personne.

Cet attachement au soi de la personne se divise en attachement inné à un soi et en attachement imputé à un soi.

L'attachement inné au soi (de la personne)

En ce qui concerne l'attachement inné à un soi, les êtres sensibles, depuis les temps immémoriaux, ont considéré le "je" ou le "soi" comme précieux et important.

Le "je" ou le "soi" apparaît à l'esprit comme le patron ; le corps et l'esprit apparaissent comme une charge ou un fardeau. On pourrait aussi dire que le je ou le soi apparaît à l'esprit comme celui qui fait l'expérience, et que les phénomènes extérieurs et intérieurs semblent être ce qui est expérimenté.

Le soi apparaît à l'esprit comme le patron et semble être le contrôleur de la charge ou du fardeau, qui sont les skandhas. L'esprit croit que le patron ou le moi est autonome et indépendant de la charge ou des skandhas.

Un tel esprit n'est pas en accord avec la réalité des choses ; il se trompe sur la réalité. C'est une erreur d'esprit. Ce genre d'attachement est appelé auto-attachement inné.

L'attachement imputé au soi (de la personne)

À cause de raisonnements erronés, nous nous accrochons au soi comme étant

- a. singulier — comme n'étant relié à aucun autre phénomène, comme quelque chose qui n'a pas d'associé et comme quelque chose de seul et solitaire qui n'est pas constitué de plusieurs parties ;
- b. permanent—comme quelque chose sans naissance ni cessation et
- c. indépendant - comme quelque chose qui ne dépend pas des autres.

L'attachement au je ou au soi en tant que singulier, permanent et indépendant s'appelle l'attachement imputé au soi.

L'absence de soi comme antidote

Afin d'expliquer l'absence de soi de la personne, un exemple illustré est donné, suivi d'une explication de la signification de l'exemple.

L'exemple illustré

Les sūtras disent :

Le soi-disant soi est l'esprit Mara qui est devenu votre perspective.

Le skandha de la formation en est vide ; dans ce skandha il n'y a pas d'être sensible.

Quelque chose qui n'est qu'un ensemble de pièces s'appelle un char.

De la même manière, sur la base des skandhas, nous les appelons des êtres relatifs.

Quant au sens de cette citation :

Si vous croyez qu'un char existe vraiment, vous devez analyser si la relation entre un char et ses parties est l'une de ces sept :

1. même (le char est-il le même que les pièces ?)
2. différent (le char est-il différent des pièces ?)
3. support (Le char est-il le support ?)
4. soutenu (Le char est-il soutenu ?)
5. partie (Le char est-il une partie ?)

6. entier (Est-ce que le tout est le char ?)

7. forme (La forme des pièces est-elle le char ?)

En analysant par un raisonnement logique si un char existe ou non dans l'un de ces sept énoncés, vous ne pourrez établir un char dans aucuns d'entre eux. Par conséquent, ce qu'on appelle un char est une simple étiquette. Si vous cherchez la chose réelle, il n'y a rien à trouver. Et c'est la même chose pour le soi et les skandhas.

L'explication de la signification de cet exemple

Il y a quelques étapes pour analyser les skandhas. Premièrement, nous analysons à un niveau grossier sans différencier les skandhas individuels, analysant uniquement pour voir si le soi et les skandhas sont les mêmes, ou si le soi est autre que les skandhas. Ensuite, nous approfondissons et analysons chacun des cinq skandhas individuellement, ce qui nous amènera enfin à comprendre que les êtres apparaissent à la manière d'une illusion.

En général, quoi que nous regardions, nous ne pouvons aller au-delà de deux choses qui sont soit identiques, soit différentes, soit singulières, soit multiples. Il n'y a pas de troisième option.

Si vous arrivez à résoudre qu'ils sont soit identiques, soit différents, il s'ensuit nécessairement que tout phénomène véritablement établi est soit le même, soit différent.

Alors, si le soi ou la personne existe vraiment, il doit aussi être soit le même ou différent des cinq skandhas. Nous devons analyser si un soi réellement existant et les skandhas sont identiques ou différents.

L'analyse du soi et des skandhas ne faisant qu'un

Premièrement, quels types de défauts y a-t-il si nous établissons le soi et les skandhas comme étant un par nature ? Les yogis et les yoginis devraient examiner quelles pourraient être les défauts si le soi et les skandhas ne font qu'un.

Il y a trois défauts :

1. Il serait inutile de l'appeler un soi.
2. Il y aurait une multitude de soi.
3. Le soi surgirait et périrait.

Quant au premier point : si nous affirmons que le soi et les skandhas sont un par nature, alors la croyance en un soi serait inutile car « soi » serait simplement synonyme de « skandhas » de la même manière « lune » et "celui avec le lapin" sont des synonymes.

Le *Mūlamadhyamakakārikā* (*Versets racines sur la voie du milieu*) au chapitre 27 dit :

*S'il n'y a pas de soi en dehors des skandhas
et si les skandhas sont le soi,
alors votre soi n'existe pas.*

Quant au deuxième point : si le moi et les skandhas étaient de même nature, cela voudrait dire que puisqu'une personne est constituée de plusieurs skandhas, il y aurait une multitude de moi. Et s'il n'y avait qu'un seul soi, alors il n'y aurait qu'un seul skandha.

De l'Entrée à la Voie du Milieu :

Si les skandhas étaient le soi: Comme il existe plusieurs skandhas, alors aussi le moi serait une multitude de moi.

Quant au troisième point, *le Mūlamadhyamakakārikā* au chapitre 18 dit :

Si les skandhas étaient le soi il deviendrait de la nature de [être] né et de cesser.

Et le chapitre 27 dit :

Les skandhas ne sont pas le soi

Parce que les skandhas apparaissent et cessent.

L'analyse de soi et des skandhas étant différents

Ensuite, examinez si le soi et les skandhas sont différents par nature. Si vous affirmez que le soi et les skandhas sont différents par nature, cherchez quelle serait le défaut.

Si le soi est établi comme différent des skandhas, les caractéristiques définissant les skandhas changeraient de sorte qu'ils n'apparaissent pas, ne demeurent pas et ne cessent pas. Ceci est similaire à un cheval existant comme quelque chose de séparé d'un bœuf ; le cheval n'a pas les caractéristiques d'un bœuf.

Si le soi n'a pas les caractéristiques déterminantes de naître, de demeurer et de cesser, il est permanent. Permanent signifie sans changement, donc le soi ne serait pas utile et il deviendrait une simple étiquette qui n'a aucune fonction.

S'il y a un soi qui est séparé des skandhas, alors nous devrions être capables de l'appréhender. Mais nous ne sommes pas capables de l'appréhender ; par conséquent, il n'existe pas en tant que phénomène distinct.

Venons-en maintenant à l'analyse des skandhas individuels.

Le skandha de la forme n'est pas le soi

Nous nous accrochons au corps en tant que soi

Mais il n'y a pas de corps dans son ensemble.

Il n'est que plusieurs parties.

Si nous analysons cela logiquement, nous ne trouvons pas de soi.

Les êtres ordinaires, basés sur une logique incorrecte, considèrent le skandha de la forme, ou le corps – qui est une collection de nombreuses parties – comme Je ou le soi. Nous considérons le corps comme le soi et chérissons le corps.

Par exemple, si nous avons mal au genou, nous disons : « J'ai mal. » Si nous avons mal à la tête ou que notre corps se sent mal à l'aise, nous disons : « Je suis malade ». Et si quelqu'un nous frappe à la tête, nous disons : « J'ai été touché, il / elle m'a blessé ». Si nous avons de beaux yeux, nous pensons : "Je suis beau / belle ». Si notre corps est petit, nous disons : « Je suis petit / petite.

Le corps apparaît à notre esprit comme je ou le soi. Ne sachant pas que le corps n'est qu'un corps, nous confondons le corps avec le soi. Ce genre de vision confuse s'appelle l'attachement à un soi.

Afin de corriger cet attachement erroné à un soi, les yogis et les yoginis intelligents reconnaissent que s'il y avait un soi vraiment établi, alors il doit être un ou plusieurs, le même ou différent. Si nous enquêtons avec diligence, nous ne trouvons rien.

En général, nous appréhendons notre corps, ou forme, sans jamais analyser s'il s'agit de parties ou d'un tout, d'un support ou s'il est supporté, etc.

Si nous regardons attentivement avec les yeux de la sagesse, alors ce qu'on appelle le corps n'est qu'un ensemble de parties et le soi n'est qu'une simple imputation. Puisque nous pouvons différencier d'innombrables parties particulières, le soi devrait également être en nombre illimité. Comment le skandhas de la forme pourrait-il alors être le soi ?

Les parties individuelles du corps ne sont pas le soi. Le corps dans son ensemble n'est pas non plus le soi.

Extrait de la *Précieuse Guirlande de la Voie du Milieu* du Seigneur Nāgārjuna :

Une forme lointaine est clairement vue par ceux qui sont près — Si un mirage était vraiment de l'eau, Alors pourquoi ceux qui se trouvent à proximité ne peuvent-ils pas le voir ?

Si le skandha de la forme est le soi, pourquoi les proches ne le voient-ils pas ?

Le skandha du sentiment n'est pas le soi

Les êtres ordinaires voient les sentiments du corps et de l'esprit comme je ou le soi. Par exemple, si nous rencontrons des conditions propices abondantes et que nous sommes exempts de conditions défavorables, nous éprouvons de bonnes sensations physiques et pensons : « Je vais bien. »

De même, si sur la base de diverses conditions, notre esprit est perturbé et que nous ressentons de l'agitation, nous pensons : « Je ne vais pas bien. »

Nous voyons de tels sentiments comme le soi. Si nous analysons avec diligence avec les yeux de la sagesse, nous reconnaissons que ces sentiments que nous chérissons et tenons comme importants sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau.

Lorsque les sentiments surgissent, ils ne durent pas longtemps. Ils sont impermanents, instables, changeants. Leur nature change d'instant en instant.

Si ces sentiments étaient établis en tant que soi, cela n'aurait aucun sens. Par exemple, les sentiments heureux sont-ils le soi, ou les sentiments de souffrance sont-ils le soi ? Si les sentiments heureux étaient le soi, alors lorsque nous ferions l'expérience d'une souffrance intense, le bonheur serait interrompu et donc le soi serait également interrompu. Par conséquent, les sentiments heureux ne sont pas le soi.

De même, si les sentiments de souffrance étaient le soi, alors quand nous aurions une forte expérience de sentiments heureux, la souffrance serait interrompue et alors le soi serait également interrompu.

Si nous examinons cela de près avec les yeux de la sagesse, nous verrons et comprendrons clairement que les sentiments ne sont pas le soi. Si les sentiments sont le soi, pourquoi les proches ne peuvent-ils pas le voir ?

*Si les sentiments heureux étaient le soi,
Alors, si de grandes souffrances surviennent, le moi cessera.
Si les sentiments tristes étaient le moi,
Alors, dans les moments de grand bonheur, le moi cesserait.
Si nous analysons bien cela, nous comprenons que les sentiments ne sont pas le soi.*

Le skandha de la conscience n'est pas le soi

Voici pourquoi le skandha de la conscience n'est pas le soi :

Puisqu'il existe de nombreuses formes différentes de conscience - comme les perceptions, les concepts, les facteurs mentaux, les consciences sensorielles, les consciences mentales, etc. — si nous examinons et analysons si l'une d'elles pourraient être le soi, alors nous pouvons clairement voir que la conscience ne peut pas être le soi.

Il est clair que la conscience n'est pas le soi. Par exemple, lorsque nous nous endormons, les consciences sensorielles n'exécutent pas de fonctions, donc le soi n'accomplirait pas non plus de fonction. De même, les perceptions sont en nombre illimité, changent d'instant en instant et dépendent des trois temps ; par conséquent, il est clair que la conscience n'est pas le soi.

Si le skandha de la conscience était le soi, comment se fait-il qu'il ne puisse pas être vu par les proches ? Si nous analysons assidûment avec les yeux de la sagesse si la conscience est le soi, nous ne pouvons rien trouver.

Si nous cherchons avec beaucoup de raisonnement le soi dans les skandhas, qui sont la collection du corps et de l'esprit, nous ne trouvons rien.

Puisque nous ne trouvons rien lorsque nous pointons du doigt, nous devons nous entraîner jusqu'à ce que nous atteignons une ferme conviction qu'un esprit accroché à un soi est confus.

Si nous n'obtenons pas une conviction claire qu'un esprit qui s'accroche aux skandhas en tant que soi se trompe, alors même si nous résolvons que le soi n'est pas vraiment établi, cela ne sera qu'une position que nous occupons, nous n'obtiendrons pas la vue .

Comment méditer sur l'absence de soi

Sans analyser, asseyez-vous sur un coussin de méditation confortable et adoptez une bonne posture corporelle. Votre posture corporelle doit être ouverte, détendue et confortable.

Inspirez et expirez lentement et doucement. À chaque inspiration et expiration, détendez de plus en plus les muscles de votre corps. Dirigez votre attention sur chaque partie de votre corps et laissez-la se détendre.

Laissez aussi l'esprit être détendu, spacieux et laissez-le se poser pendant de courtes périodes de temps. Dans cet état, abandonnez tout bavardage mental et installez-vous dans une méditation du calme mental. Ensuite, commencez la méditation analytique. Au début, posez-vous les questions suivantes :

Premières questions

- Qu'est-ce qui m'empêche de voir et réaliser la vraie nature permanente ?
- Qu'est-ce qui fait obstacle à la réalisation de la nature de bouddha ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de voir la vraie nature permanente ?
- Quels sont les obstacles ?
- Quelles sont les conditions défavorables ?

Deuxième question

- Qui suis je?
- Que suis je?

Troisième question

- Quelle est l'erreur si les skandhas ne font qu'un avec le moi ?
- Quelle est l'erreur dans le fait que le soi est différent des skandhas ?
- La forme n'est pas le soi. Les sentiments ne sont pas le soi. Les perceptions ne sont pas le soi. Les formations ne sont pas le soi. La conscience n'est pas le soi. Les skandhas ne sont pas le soi. Si les skandhas sont le soi, pourquoi ceux qui sont proches ne le voient-ils pas ?

De cette façon, obtenez la résolution et la certitude que les skandhas ne sont pas le soi. Ne pensez pas mentalement « Ceci n'est pas le soi » ou « Ceci est vide de soi ».

L'objet – l'absence de soi – ne peut pas être identifié comme existant, inexistant, et ainsi de suite.

Restez libre de toute saisie et non corrompu par les pensées.

Conduite du non-soi

Les apparences d'une illusion ressemblant à un cheval ou un bœuf sont perçues par la conscience oculaire, mais il n'y a pas de cheval ou de bœuf en accord avec cette apparence.

En même temps, la conscience mentale constate l'inexistence des chevaux et des bœufs tels qu'ils apparaissent. Sur cette base, la certitude surgit qu'ils sont illusoires et irréels.

De même, des phénomènes tels qu'une personne, etc., semblent indéniables à l'esprit conventionnel, mais grâce à un esprit logique, vous obtenez la certitude que la personne même est vide d'être vraiment établie.

Sur la base de ces deux éléments, l'apparence de la personne est comme une **illusion et cette** apparence est libre d'un soi. L'existence des apparences n'est pas établie par l'esprit logique.

En même temps, la vacuité des apparences ne peut pas être établie par une cognition valide conventionnelle. Par conséquent, nous ne devrions pas confondre ces deux types de conscience : l'esprit conventionnel et l'esprit logique et analytique. L'esprit logique cherche à voir si la vraie nature est là ou **non et l'esprit** conventionnel appréhende la forme et ainsi de suite.

Même si par nature il n'y a pas de soi, les apparences de la forme ne peuvent être arrêtées. C'est ce qu'on appelle des apparences sans soi.

De même, que nous effectuions des actions spirituelles comme la prosternation, la circumambulation, la récitation de mantras, etc. ou des actions mondaines, comme prendre soin d'amis et vaincre des ennemis, nous devrions d'abord acquérir la certitude de l'absence de soi en analysant si le soi est vraiment établi.

Une fois que nous l'avons déterminé avec certitude, nous devrions nous entraîner à l'action de la réalisation ultérieure, ou de la post-méditation.

Si nous comprenons ces points vitaux, nous pouvons méditer facilement sur l'absence de soi semblable à l'espace et devenir ainsi un maître qui, dans la post-méditation, voit tout comme une illusion sans attachement ni saisie.

Tout en ayant l'idée de n'être personne, nous devons remplir nos devoirs et responsabilités. Nous sommes tous des acteurs temporaires et nous nous produisons sur différentes scènes. Chaque acteur a ses propres devoirs. Afin de remplir nos devoirs et responsabilités, nous devons être sans hypocrisie et authentiques.

Peu importe si nous nous engageons dans des activités spirituelles ou mondaines, si nous les exécutons tout en abandonnant le « je » et le « moi », elles seront très bénéfiques.

Par exemple, lorsque nous avons une blessure sur une partie de notre corps, comme au doigt, et que l'esprit surgit en pensant : « Je suis malade », alors nous expérimentons une souffrance mentale. Quand le

le doigt ne se sent pas bien, le doigt fait mal, et d'après les sentiments qui découlent de cette expérience, nous pensons : « Je suis malade ». Il n'y a pas de souffrance en dehors de l'esprit qui expérimente « Je suis malade ».

Quant à la différence entre une personne spirituelle et une personne mondaine, elle apparaîtra dans l'utilisation du « je » et du « moi ».

Analysez-vous en posant ces questions :

1. Qu'est-ce qui vous est le plus précieux ?
2. Qu'est-ce qui vous empêche de voir la réalité sous-jacente ou la nature permanente ?
3. Quelles sont les caractéristiques déterminantes de la libération ?
4. À quel point êtes-vous libre ? À quel point êtes-vous libre indépendant ?
5. Quels défauts y a-t-il à s'accrocher à un soi ?
6. Pourquoi la croyance en un soi est-elle un engagement mental incorrect ?
7. L'antidote suprême à l'attachement à un soi est _____. Choisissez a) le mérite, b) le karma positif, c) les épreuves ou d) plaire aux dieux, aux nagas, aux esprits locaux, etc., en faisant des offrandes.
8. Quels sont les cinq skandhas ?
9. Le skandha de la forme n'est pas le soi parce que_____.
10. Le skandha du sentiment n'est pas le soi parce que _____.
11. Le skandha de la conscience n'est pas le soi parce que _____.
12. Quelle est le défaut si le skandha de la forme était le soi ?
13. Voyons-nous la forme avec les yeux de la sagesse ? Le raisonnement logique trouve-t-il un soi ?
14. Quelle est la raison pour laquelle nous sommes tous acteurs ?

Les résultats de la familiarisation avec l'absence de soi de la personne sont que l'attachement à un soi et la vision d'un soi devraient être diminués. Les signes pour cela sont :

1. L'attachement à la perception de moi-même comme « Je n'ai pas d'amis » et « Je suis seul, isolé » devrait diminuer.
2. Les pensées de protection, les inquiétudes à propos de moi-même et la peur de perdre devraient diminuer.
3. Les pensées liées au temps (comme la planification) devraient diminuer.

Partie 2

L'absence de soi des phénomènes : École de *L'esprit seul*.

Pour donner une brève explication de l'école Cittamātra ou *L'esprit seul*, je présenterai quatre sections : les sources, la vue, la méditation et la conduite.

Les sources

En général, il existe de nombreuses manières différentes d'identifier les sources textuelles – les sources textuelles de la noble terre de l'Inde, du Tibet enneigé et des érudits des temps modernes. Ici, je vais expliquer l'école Cittamātra selon le *Trésor de la Connaissance* de Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, un maître du mouvement *rimé* ou non sectaire.

L'Avataṃsaka Sūtra dit :

*L'esprit est comme un peintre,
l'esprit crée les skandhas.
Peu importe ce qui se manifeste sur cette planète,
tout est peint par l'esprit.*

Et du *Prajñāpāramitā Sūtra* en 8 000 versets :

*Khye ! Fils des Victorieux,
Tous ces trois royaumes ne sont que l'esprit !*

Et du *Laṅkāvatāra Sūtra* :

*Depuis un temps sans commencement pollué par l'intellect L'esprit est comme un reflet—
Il apparaît sous la forme de divers objets,
Mais finalement il n'y a pas d'objet tel que nous le voyons.*

Il existe de nombreuses citations similaires des paroles de Bouddha, du *Mahāyānasamgraha* et des *Cinq divisions du Yogācāra Bhūmi* d'Asanga.

La vue

Premièrement, les Cittamātrins n'affirment rien de séparé de l'esprit ; et deuxièmement, ils affirment que la réalité ultime, le dharmatā, est au-delà de l'objet et du sujet ou au-delà de la dualité.

Quant à la signification de « *L'esprit seul* » : toutes les expériences — phénomènes grossiers, tels que les montagnes, les maisons, les arbres et le monde extérieur ; des phénomènes subtils, comme la causalité ainsi que les êtres des six mondes ; les apparences surgissant sur la base des tendances habituelles ; bonheur et souffrance, bons et mauvais, ennemis et amis, tout cela

ne sont même pas le moins du monde séparés ou différents de l'esprit. Au contraire, ces expériences sont comme des apparitions dans un rêve. Si vous affirmez cela, cela s'appelle « *L'esprit seul* ».

Le pouvoir de l'esprit

Ce corps humain est précieux et important. Nous devrions nous demander : qu'est-ce qui rend la naissance humaine et le corps humain si précieux ?

L'esprit humain est plus puissant que l'esprit des autres êtres. Par exemple, l'esprit humain est le seul esprit qui puisse faire des plans. Et l'esprit humain est puissant pour créer à la fois de bonnes et de mauvaises choses.

Un sūtra dit en conséquence :

*Si notre esprit est contaminé par des kleśas comme le désir, c'est le saṃsāra.
S'il est libre de cela, c'est la fin du saṃsāra.*

L'esprit est le plus précieux parmi toutes les choses. C'est un bijou qui exauce les vœux. Grâce à un entraînement complet ou à une purification de cet esprit, les bijoux comme les précieux bouddhas et tout ce qui est le plus précieux en découlent. Si nous n'entraînons pas ou ne purifions pas cet esprit, parce que nous sommes obscurcis par les tendances habituelles des kleśas comme l'attachement et ainsi de suite, les êtres errent dans l'existence cyclique du saṃsāra.

Un maître indien a dit :

Chaque phénomène désagréable et effrayant est l'esprit seul.

Le même maître dit aussi :

Chaque phénomène agréable et précieux est également esprit seul.

Un esprit sûr de soi est la chose la plus précieuse dans notre vie. Si nous manquons de confiance en nous et que nous nous sentons incompetents, alors nous perdons le caractère précieux de notre vie. Le manque de confiance en soi devient le plus grand obstacle sur notre chemin spirituel et dans notre vie quotidienne.

Qu'est-ce qui obscurcit la vision de l'esprit présent non-dualiste ?

Les pensées dualistes sont la racine du saṃsāra, la cause de la souffrance et les conditions qui donnent lieu aux afflictions mentales.

Jetons un coup d'œil à la connexion entre ces deux, l'objet appréhendé et l'esprit appréhendant, c'est-à-dire l'objet perçu, ou la matière, et le sujet percevant, ou la conscience.

De nombreux chercheurs font des recherches sur le lien et la différence entre la matière et la conscience. Certains érudits disent que la matière est la cause et que la conscience est le résultat et donc que la conscience naît de la matière. Par exemple, de la cause, le cerveau, surgit le résultat, la conscience.

D'autres savants disent que la conscience est la cause et que la matière est le résultat. Par exemple, un dieu créateur a créé tous les phénomènes. D'autres disent que la matière et la conscience ne sont pas cause et résultat ; ce sont des types totalement différents. La base ou cause finale de la matière est un atome, et la base ou cause finale de la conscience est une conscience momentanée sans partie.

Selon la tradition de *L'esprit seul*, la conscience ne surgit pas de la matière, et la matière ne surgit pas non plus de la conscience. La matière et la conscience ne sont pas non plus différentes en entité ou en type. Alors, à quoi ressemblent-elles ?

Les Cittamātrins disent que toutes les choses apparaissent à la conscience simplement en raison de tendances habituelles ; à part cela, il n'y a rien de vraiment établi par essence ou nature.

Tout est esprit - L'esprit est tout

Parce que les divers types d'êtres font l'expérience d'apparences différentes, toutes les apparences ne sont qu'esprit.

*Lorsque différents êtres regardent ensemble la même rivière,
ce que les humains et les poissons voient est différent.
Parce que les six types d'êtres ont six façons de voir,
tout n'est que apparences erronées dues à des tendances habituelles.*

En général, les partisans du Cittamātra déterminent par analogie ou raisonnement que tous les phénomènes, apparences et expériences ne sont qu'esprit.

Il y a des exemples bien connus : d'abord, l'exemple d'un rêve ; deuxièmement, l'exemple d'un yogi méditant sur la laideur et pour qui tout apparaît comme des squelettes ; et troisièmement, l'exemple des six types d'êtres qui ont des façons différentes de voir les choses en raison de la puissance de leur karma différent.

L'exemple du rêve est facile à comprendre.

Quant au yogi méditant sur la laideur et pour qui tout apparaît comme des squelettes : une personne au grand désir médite sur le yoga de la laideur et voit tous les lieux remplis de squelettes.

Quant à l'exemple des six types d'êtres qui ont des façons différentes de voir les choses en raison de la puissance de leur karma différent, cela devient clair dans le *Mahāyānasamgraha* d'Asanga.

Lorsque six êtres différents regardent une rivière, en raison de la puissance de leur karma varié, différentes choses leur apparaissent. Pour les dieux, du dutsi (nectar), pour les humains de l'eau, pour les fantômes affamés du pus et du sang, pour les animaux comme les poissons une demeure, pour les êtres infernaux de la lave en fusion et pour un yogi du Vajrayāna, Mamaki, une dakini.

De même, en raison de notre technologie moderne, nous avons des exemples illimités qui montrent que tout est esprit afin que nous puissions tous le comprendre. Mon exemple commun est qu'un stylo est vu très différemment par les êtres sensibles. Par exemple, les humains voient un stylo comme quelque chose avec lequel écrire, les chiens le voient comme quelque chose à mâcher, les chats le voient comme un jouet, et ainsi de suite. De là, il est clair que tout découle des tendances habituelles.

Vous pouvez alors vous demander comment apparaissent les maisons, les montagnes, les arbres, etc. Toutes ces choses extérieures n'ont pas d'essence réelle et ne sont que de simples apparences basées sur ou dues à des tendances habituelles. Les exemples sont comme ceux décrits ci-dessus : les apparitions dans un rêve, une maladie des yeux qui nous fait voir des cheveux qui tombent ou les apparitions vues par un yogi qui médite sur la laideur et pour qui tout apparaît comme des squelettes.

Un mur est-il obstruant ou non ? Pour ceux qui ont le karma et le schéma habituel de le voir comme une obstruction, le mur apparaît comme une obstruction. Pour ceux qui n'ont pas le karma ou n'ont pas tendance à le voir comme une obstruction, le mur n'apparaîtra pas comme une obstruction.

De même, pour ceux qui ont le karma et les habitudes de voir le feu comme chaud et brûlant, il apparaîtra comme chaud et brûlant. Pour ceux qui n'ont pas le karma et les tendances habituelles à percevoir le feu comme chaud et brûlant, il n'apparaîtra pas comme chaud et brûlant.

Le corps que nous chérissons tant n'est qu'un esprit

Notre corps est vu de différentes manières par nos amis et ennemis, par les insectes, les tigres, les léopards, etc.

Ceci est évident et il est donc affirmé que le corps est également une apparence confuse basée sur des tendances habituelles.

Parce que le corps individuel que nous chérissons tant est vu de différentes manières par différents êtres, ce corps n'est pas vraiment établi comme quelque chose à l'extérieur. Par exemple, pour nos ennemis, ce corps apparaît comme quelque chose de désagréable, comme un objet de haine et comme un objet dont il faut se séparer. Pour les amis, ce corps apparaît comme un objet d'attachement, comme agréable, et comme un objet que l'on souhaite rencontrer et avec lequel on souhaite être proche. Pour des êtres comme les tigres, les léopards et les insectes, ce corps apparaît comme quelque chose à manger et à apprécier.

Si nous analysons et cherchons lequel est la vérité, alors il n'y a rien à trouver.

Le bonheur et la souffrance ne sont que l'esprit

Dans ce monde, seuls quelques-uns peuvent reconnaître la souffrance comme souffrance, et seuls quelques-uns peuvent reconnaître le bonheur comme bonheur. Nous confondons le bonheur avec la souffrance et la souffrance avec le bonheur. Certains souffrent toute leur vie pour gagner le bonheur. Certains apprécient le bonheur et le bien-être toute leur vie dans cet océan de saṃsāra rempli de souffrance.

Dans ce monde déséquilibré et éternel du samsāra, nous souhaitons le bonheur et ne voulons pas de souffrance. Sous l'influence de vouloir et de ne pas vouloir, nous n'avons pas le temps de poser les pieds sur terre ni de regarder un mur. Vous dites « heureux, heureux » et « profitez, profitez », et pour ce bonheur et ce plaisir, tout le monde court jour et nuit.

En fait, combien de personnes vivent vraiment leur vie heureuse ? Si nous voulons obtenir un bonheur abondant et une joie merveilleuse, nous devons changer notre façon de penser. Notre propre esprit est la principale source de bonheur et de souffrance.

Par conséquent, Khenpo Rinpoché a dit :

*Si dans un rêve une flèche nous est tirée dessus ou si on nous donne une fleur,
De la nature de l'objet, il n'y a pas de différence.
Mais du côté du sujet, il y a une différence.
C'est pourquoi nous affirmons que tout bonheur et toute souffrance ne sont que l'esprit.*

Le bonheur et la souffrance sont tous deux considérés comme un simple esprit. Tous les sentiments, comme la souffrance et ainsi de suite, ne sont pas vraiment établis comme quelque chose de leur propre côté. Par exemple, la douleur que nous ressentons lorsque, dans un rêve, quelqu'un tire une flèche sur notre corps et la sensation agréable lorsqu'une autre personne dans un rêve nous donne une fleur, du côté de notre corps, il n'y a pas de différence, mais dans notre esprit, ils créent des sentiments différents. Par conséquent, il est enseigné que le bonheur et la souffrance ne sont pas établis comme quelque chose de leur propre côté mais comme étant simplement esprit.

L'ennemi et l'ami ne sont qu'esprit

*Même si les amis et les compagnons sont attrayants pour nous, lorsque la colère surgit, ils deviennent peu attrayants.
Des ennemis que nous n'aimons pas,
Mais quand ils se transforment en amis, nous les aimons.
C'est pourquoi j'affirme que tant les ennemis que les amis ne sont qu'esprit.*

En général, les humains sont fortement liés par le carcan des concepts. C'est pourquoi nous aspirons et espérons rencontrer des amis et des compagnons et avons des doutes et peur de rencontrer des ennemis et des étrangers. Par conséquent, nous nous efforçons jour et nuit à maîtriser nos ennemis et à protéger nos amis.

La souffrance intense que nous, les humains, ressentons en soumettant nos ennemis et en protégeant nos amis vient de l'esprit confus qui considère les amis et les ennemis comme quelque chose de vraiment établi à l'extérieur.

Faisons un exercice. Amenez à l'esprit a) un ami que vous aimez vraiment, b) un ennemi que vous n'aimez pas et c) un étranger. Sont-ils vraiment objectivement établis ? Sont-ils des constructions mentales ?

Personne n'est né ennemi d'emblée et personne n'est né ami d'emblée. Considérez la raison pour laquelle une personne peut apparaître comme un ami, comme un ennemi ou comme neutre.

La cause du bonheur est simplement l'esprit

Le but de notre vie est de nous efforcer d'atteindre le bonheur. Les êtres sensibles ont tous le droit de vivre notre vie. Lorsque nous disons « vivre », nous parlons du désir d'être en bonne santé et heureux. C'est la raison pour laquelle les êtres s'efforcent de survivre.

Nous comptons sur l'espoir et la confiance pour notre survie, et cet espoir est quelque chose de positif. En raison de cet espoir positif et de ces sentiments heureux, l'état de notre corps est également sain.

La plupart des êtres sensibles croient que la richesse matérielle ou les objets extérieurs sont la cause du bonheur, mais Khenpo Rinpoché enseigne dans son verset racine que la cause du bonheur est l'esprit :

*Les êtres pourraient croire que la richesse est la cause du bonheur,
Mais ceux comme le seigneur des êtres Milarépa et d'autres
qui sont libres d'attachement sont heureux.
Par conséquent, j'affirme que la cause du bonheur est l'esprit.*

Il existe de nombreux êtres nobles comme le roi des yogis Milarépa qui, même s'ils ne possèdent pas de richesse matérielle, sont extrêmement heureux. Par conséquent, il est clair que l'esprit est la cause du bonheur.

Les six types d'êtres ne sont qu'esprit

Khenpo Rinpoché enseigne :

*Diverses religions croient
qu'il existe certains endroits pour les êtres des mondes supérieurs, la variété des terres pures,
et conséquemment, pour les êtres des royaumes inférieurs,
il existe une variété de royaumes infernaux.
Tous ces cieus et enfers ne sont qu'esprit.
L'expérience de l'enfer du fer en fusion et ainsi de suite
est enseignée comme une apparence erronée basée sur des tendances habituelles.
Par conséquent, il est nécessaire d'acquérir la certitude
que la souffrance des trois mondes inférieurs n'est également qu'esprit.
Les mondes des dieux supérieurs, la terre pure du lapis-lazuli et les diverses résidences
précieuses sont les apparences erronées de l'esprit vertueux.*

Le raisonnement de l'observation définitivement simultanée

Parmi les nombreux raisonnements qui réfutent l'affirmation du sujet et de l'objet comme séparés ou substantiellement différents, Khenpo Rinpoché enseigne explicitement le raisonnement de l'observation définitivement simultanée (Skt. *sahopalambhaniyama* ou *sahasamvittiniyama*) :

*Dans un rêve, ce n'est pas qu'entre objet et conscience
l'un soit plus tôt et l'autre plus tard.*

Nous sommes confus et pensons que l'objet est premier.

*Mais parce que l'objet et la conscience sont co-émergents, j'affirme que tous les phénomènes
ne sont qu'esprit.*

Ce verset enseigne le raisonnement de l'observation définitivement simultanée. Quant au sens : tout est observé simultanément, il faut donc que l'objet et la conscience ne soient pas substantiellement séparés ou différents comme l'oreille, la conscience de l'oreille et le son, ou comme un objet bleu et la conscience de l'œil percevant le bleu, et ainsi de suite. .

Les partisans de *L'esprit seul* réfutent l'affirmation selon laquelle le sujet et l'objet sont substantiellement différents par la logique du raisonnement de l'observation définitivement simultanée. Par exemple, un objet bleu et la conscience oculaire percevant le bleu sont observés simultanément par une cognition valide, et ce n'est pas que l'un d'eux soit parfois là et parfois non. Le sujet, l'objet bleu et la conscience oculaire percevant le bleu ne sont pas séparés ou substantiellement différents parce qu'ils sont définitivement observés simultanément.

« Observé simultanément » signifie coexistant ou existant simultanément. Lorsque des phénomènes existent simultanément, alors il est impossible que l'un survienne le premier et l'autre plus tard, ou que l'un cesse le premier et l'autre plus tard. « Définitivement » signifie qu'il n'y a pas une seule instance ou un seul moment où ils n'existent pas simultanément. S'ils existent simultanément, ils existent toujours simultanément.

L'exemple traditionnellement donné pour illustrer le raisonnement de l'observation définitivement simultanée est que si vous plissez les yeux, vous pouvez observer deux lunes au lieu d'une. La double lune est l'objet perçu, et la conscience perceptive de cette double lune ne peut logiquement pas être substantiellement différente de la lune.

Contempler : si les deux – la double lune et la conscience percevante – n'étaient pas définitivement observées simultanément, laquelle d'entre elles surgirait en premier ? Lequel cesserait le premier ? Peut-être que vous dites que le mental percevant apparaît en premier, mais s'il n'y a pas de lune, la conscience percevante une lune apparaît-elle ? Non. Ou peut-être que vous dites que la lune existe en premier. Mais la lune existe-t-elle sans esprit perceptif ? Il en est de même de la cessation : la lune cesse-t-elle d'abord et le sujet percevant plus tard ? Que percevrait la conscience si la lune avait déjà cessé ?

Nous utilisons l'exemple de voir une double lune lorsque nous plissons les yeux car cela peut faciliter la compréhension d'une observation simultanée définie. Si nous prenons plutôt l'exemple de voir normalement une lune, nous avons la forte habitude de penser que la lune est toujours là. Si nous plissons les yeux pour voir les choses en double, il est clair que la double lune et la conscience perceptive apparaissent simultanément. Elles surgissent et cessent toujours en même temps, pas seulement parfois.

Une observation définitivement simultanée signifie qu'elles surviennent et cessent toujours en même temps. Et cela prouve, selon l'école de *L'esprit seul*, qu'elles ne sont pas substantiellement différentes ou séparées.

Si l'objet et le sujet existent définitivement simultanément, pourquoi ne peuvent-ils pas être substantiellement différents ? Certains phénomènes peuvent être sensiblement différents et peuvent parfois être observés simultanément, mais ils ne sont pas inclus dans une observation définitivement simultanée, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas nécessairement toujours observés simultanément.

Quant au bleu et à la conscience oculaire observant le bleu, il est impossible que l'un d'eux existe seul sans que l'autre existe. Si ces deux éléments étaient substantiellement différents, il est possible que chacun soit parfois observé séparément.

En bref, tout ce qui apparaît à l'esprit n'est pas séparé ou différent de l'esprit.

L'esprit présent non-dualiste

Khenpo Rinpoché dit :

*Le dharmatā non dualiste est l'ultime —
Par conséquent, méditez sur le dharmatā non dualiste.*

La vacuité, le dharmatā, la vérité ultime, la nature bien établie et la quiétude sont des synonymes. En général, toutes les apparences dualistes, telles que sujet et objet et appréhendant et appréhendu, sont une vérité relative.

Qu'est-ce que la vérité ultime ? C'est le vide. De quoi est-il vide ? Il est vide de tout phénomène dualiste, tel qu'appréhendant et appréhendu, parties et tout, support et supporté.

C'est le tel quel qui ne se transforme jamais en quelque chose d'autre. C'est l'absence de signe, totalement libre de toute élaboration. C'est le domaine de la sagesse authentique ; c'est donc la vérité ultime.

Qu'est-ce que le dharmatā non dualiste ? C'est la nature de l'esprit, le secret de l'esprit. Quelle est la nature ou le secret de l'esprit ? L'esprit présent momentané est le secret de l'esprit, la nature de l'esprit ou l'esprit réel.

Cet esprit présent non dualiste et momentané est la vérité ultime des Cittamātrins. Celle-ci est d'abord introduite, puis soutenue et stabilisée, et enfin actualisée. Cet esprit présent transcende la forme et la matière ; il n'est ni souillé ni obscurci par les kleśas, comme le désir, et les pensées conceptuelles, telles que le bien et le mal ; et étant sans centre ni bord, il est comme l'espace.

Cet esprit présent non-dualiste et momentané est doté de trois qualités principales :

4. Il transcende la matière.
5. Il n'est pas entaché de défauts.
6. Il est sans centre ni bord.

C'est ce qu'on entend par clarté naturelle.

Parce que cet esprit présent non dualiste et momentané est doté de qualités positives inhérentes, telles que l'amour, la compassion, la bienveillance, la sagesse, etc., il possède les caractéristiques qui définissent la nature parfaite. Et puisque cet esprit présent non dualiste et momentané est expérimenté par lui-même et puisque cette conscience est sans sujet ni objet, elle est par essence conscience de soi.

Méditation

Il y a trois étapes de méditation :

7. Regardez l'esprit présent libre de la dualité du sujet et de l'objet.
8. Coupez à travers les apparences erronées des objets.
9. Dissoudre l'apparence erronée du sujet.

Quant au premier point, Khenpo Rinpoché enseigne :

*Le dharmatā non dualiste est l'ultime —
Par conséquent, méditez sur le dharmatā non dualiste.*

Tout d'abord, afin de regarder l'esprit présent, asseyez-vous dans une position physique confortable. Fermez légèrement les yeux et visualisez votre esprit actuel sous la forme d'un cercle blanc (*tigle, bindu*) à l'endroit de votre troisième œil entre vos sourcils. Concentrez-vous sans être distrait par quoi que ce soit d'autre et reposez-vous. Détendez votre corps et laissez-le se calmer. Détendez votre parole et laissez-la se calmer. Détendez votre esprit et laissez-le se calmer.

Deuxièmement, pour éliminer les apparences erronées des objets, Khenpo Rinpoché enseigne :

Puisqu'ils sont les apparences erronées de nos tendances habituelles, les objets appréhendés n'existent pas.

Les apparences diurnes de la forme, du son, de l'odorat, du goût, du toucher, ainsi que de la terre, de l'eau, du feu, du vent, de l'espace, et ainsi de suite, ne sont que des apparences erronées, qui ne sont pas vraiment établies en dehors de l'esprit. Tout cela semble simplement basé sur le karma et les tendances habituelles. Elles sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau.

Contemplez et récitez ceci encore et encore.

De même, les apparitions diurnes d'amis, d'ennemis, d'étrangers, de bonheur et de souffrance, ainsi que celles du bien et du mal, ne sont que les apparences erronées de l'esprit, qui ne sont pas vraiment établies autrement que comme étant esprit. Tout cela semble simplement basé sur le karma et les tendances habituelles. Elles sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau. Contemplez et récitez ceci encore et encore.

Toutes les apparences et expériences dans un rêve ne sont que des apparences erronées, qui ne sont pas vraiment établies à part le fait d'être l'esprit. Tout cela semble simplement basé sur le karma et les tendances habituelles. Elles sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau. Contemplez et récitez ceci encore et encore.

Toutes les apparences et expériences dans le bardo ne sont que des apparences erronées, qui ne sont pas vraiment établies en dehors de l'esprit. Tout cela semble simplement basé sur le karma et les tendances habituelles. Elles sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau. Contemplez et récitez ceci encore et encore.

Toutes les apparitions dans les trois mondes inférieurs, comme les mondes des enfers et toutes les expériences de souffrance et de peur, ainsi que toutes les apparitions des trois mondes supérieurs, comme les mondes divins et toutes les expériences de bonheur ne sont que des apparences erronées, qui ne sont pas vraiment établies autre qu'étant esprit. Tout cela semble simplement basé sur le karma et les tendances habituelles. Elles sont comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau. Contemplez et récitez ceci encore et encore.

Troisièmement, pour dissoudre l'apparence erronée du sujet, Khenpo Rinpoché enseigne :

Par conséquent, l'esprit qui saisie n'existe pas non plus.

Le sujet, l'esprit qui saisie, n'est pas non plus réellement établi, parce que ce n'est qu'une apparence erronée basée sur le karma et les tendances habituelles. Puisque l'objet n'est pas établi par nature, le sujet n'est pas non plus réellement établi — parce que le sujet dépend de l'objet. Par conséquent, le sujet n'est pas réellement établi. Contemplez et récitez ceci encore et encore.

Conduite

Comme un rêve, comme une illusion, comme le reflet de la lune sur l'eau — voyant ou comprenant que toutes les apparences dualistes de bon, mauvais, neutre, etc., et toutes les expériences comme le bonheur et la souffrance surviennent en raison des tendances habituelles, nous nous engageons dans les activités de manger, dormir, aller et s'asseoir.

Ne laissez pas votre propre esprit tomber sous le pouvoir des apparences extérieures. Ne tombez pas sous l'influence des pensées intérieures. Ne tombez pas sous le pouvoir du passé et du futur. Ne tombez pas sous le pouvoir des idées et des opinions des autres.

Lorsque nous créons un esprit calme, stable, souple, flexible et malléable, alors notre vie devient belle et agréable. Notre esprit sera en contrôle et notre vie significative.

Trouvez votre liberté et vivez pleinement !

Conscience base-de-tout

Le tibétain a plusieurs mots pour « esprit », y compris esprit (Tib. sems, Skt. citta), intellect (Tib. blo, Skt. buddhi), activité mentale (Tib. yid, Skt. manas) et conscience (Tib. rnam shes, Skt. vijñāna).

L'école de *L'esprit seul* divise l'esprit des êtres sensibles en la conscience base-de-tout (Tib. kun gzhi rnam shes), l'esprit kleśa (Tib. nyon yid rnam shes) et la collection sextuple de consciences (Tib. rnam shes tshogs drug), qui inclut la conscience mentale (Tib. yid kyi rnam shes).

La conscience base-de-tout est expliquée de plusieurs manières dans les sūtras et les tantras. Pour la résumer ici, nous pouvons l'examiner sous cinq aspects : son essence, son objet focal, sa qualité, sa présence permanente et sa continuité.

Tout d'abord, son essence : puisqu'elle n'entrave pas la libération et l'omniscience, elle n'est pas obstruée. Son essence n'est pas spécifiée comme étant vertueuse ou non vertueuse. Pourquoi? La conscience base-de-tout est le dépôt de toutes les tendances habituelles vertueuses, non vertueuses et neutres. Elle doit donc être neutre. Si elle était vertueuse, les tendances habituelles non vertueuses ne conviendraient pas d'y être emmagasinées. Si elle n'était pas vertueuse, alors il ne conviendrait pas de stocker des tendances habituelles vertueuses.

Deuxièmement, son objet focal : la conscience base-de-tout a un focus large. Les objets de la conscience base-de-tout sont les cinq formes extérieures (forme, son, odeur, goût, toucher) et les cinq formes intérieures (faculté des yeux, faculté de l'oreille, faculté du nez, faculté de la langue, faculté du corps). Ce sont les tendances habituelles créées à travers les trois portes.

Troisièmement, sa qualité : la qualité de la conscience base-de-tout n'est pas claire. Les objets qui lui apparaissent, comme la forme et ainsi de suite, n'apparaissent pas aussi clairement qu'aux consciences sensorielles.

Quatrièmement, présence permanente : la conscience base-de-tout n'est pas comme les autres consciences. Parmi les 51 facteurs mentaux qui l'accompagnent, il y en a 5 omniprésents : le ressenti, la perception, la conscience, le contact et la fabrication mentale.

Cinquièmement, sa continuité : le continuum de la conscience base-de-tout est présent jusqu'à la fin du dixième bhumi, dans le sommeil profond, lorsque nous sommes inconscients ou lorsque nous mourons et même dans l'absorption méditative ; c'est donc un continuum stable. Il a plusieurs noms. Puisqu'elle est la base de toute confusion dans les trois royaumes et la cause de tous les êtres sensibles, la conscience base-de-tout est appelée la « conscience de soutien ». Puisque c'est la base qui stocke toutes les tendances habituelles et le karma, on l'appelle la « conscience de base ».

L'esprit Kleśa

Puisque l'esprit kleśa se concentre sur la conscience base-de-tout, il y a toujours la pensée subtile du « je ». Lorsque nous différencions cela davantage, nous pouvons distinguer l'esprit immédiatement précédent et l'esprit kleśa.

Le mental immédiatement précédent (qui est une sous-catégorie de l'esprit kleśa) est la condition immédiatement précédente pour les six consciences. Par exemple, le mental immédiatement précédent sert de condition immédiatement précédente à la fois à l'apparition et à la cessation d'une seule conscience oculaire.

Non seulement cela, le mental immédiatement précédent sert de condition immédiatement précédente qui pollue nos consciences à travers les kleśas et stocke également les tendances habituelles et le karma dans la conscience base-de-tout.

L'essence de l'esprit kleśa est l'obscurcissement, mais il est neutre.

Puisque les consciences sont enseignées dans le Lorik, il n'est pas nécessaire de les expliquer ici en détail.

La septième conscience, l'esprit kleśa, est toujours accompagnée des cinq facteurs mentaux omniprésents et des quatre kleśas : le désir, l'ignorance, l'orgueil et la vision de soi. Puisque cet esprit kleśa se trompe toujours, il sert de condition qui donne lieu à toutes les vues erronées. Et comme c'est la racine de tous les kleśas et de la nature imputée, on l'appelle aussi « conceptualisation incorrecte ».

Les kleśas évidents existent jusqu'à ce que nous atteignons les bhūmis. Les kleśas subtils et latents existent jusqu'à ce que nous atteignons le dixième bhumi, lorsque la conscience base-de-tout cesse.