

Trouver la Libération par la Réflexion et l'Analyse

29 mai 2022

Dialogue

Tu as beaucoup utilisé le mot lecture. Ce n'est pas clair pour moi. Est-ce que c'est synonyme de compréhension ? De regard ?

Ce n'est pas un mot qu'on trouve dans le vocabulaire des enseignements. J'essaie d'utiliser une autre façon d'exprimer les choses. Voici ce que j'entends par lecture : ce que je regarde n'est pas une réalité objective. Ce que je vois, ce que je ressens au travers de mes sens et de ma conscience mentale et de son interprétation n'est qu'une lecture, c.-à-d. une façon de voir les choses. C'est comme ça que j'entends l'utilisation du mot lecture dans ce contexte particulier. Pourquoi ? C'est pour faire ce pas de côté et voir qu'il n'y a pas de vérité absolue dans toutes les situations mais qu'il y a de nombreuses façons de les percevoir. Il y a des lectures qui sont éveillantes et d'autres qui sont aliénantes et qui renforcent ce qui crée la dualité, ce qui crée les afflictions mentales. Et il y a une autre lecture que j'ai qualifiée de « *distancée* », c.-à-d. qui est capable de voir que les choses ne sont pas telles que je pense qu'elles apparaissent.

Parfois, on fait la différence entre les choses telles qu'elles sont en leur essence profonde (ça fait référence à la vacuité) et les choses telles qu'elles nous apparaissent. La perception des phénomènes est une réalité relative puisqu'elle appartient de façon subjective à chaque observateur. S'il y avait une vérité absolue dans le phénomène, tous les humains et les animaux, le percevrait de la même façon.

Comme il y a des lectures différentes, des points de vue différents, cela confirme la possibilité qu'il n'y ait pas de réalité objective et absolue. Ce n'est pas une négation de l'objet, de l'autre et du monde où le monde serait seulement mon imagination (une sorte d'hallucination) et mes idées. Ou bien, on a le sentiment qu'il n'y a que moi et le reste n'est que représentations mentales. Il y a des courants philosophiques qui tiennent ce langage mais cela n'appartient pas à l'enseignement bouddhiste.

Il y a une multiplicité d'êtres et une multiplicité de Bouddhas. Le monde a une certaine apparence. Tout ça n'est pas balayé en disant qu'il n'y a que des lectures. Par contre, et c'est pour ça que j'utilisais le mot écran, lorsque l'on projette nos lectures, elles viennent en quelque sorte « se coller à l'écran » et on est incapable de voir que l'écran est une toile argentée. On ne voit pas la réalité, on voit ce que l'on projette. On est une sorte de projecteur qui, ensuite, reçoit cette information qu'il a projetée et en fait une deuxième lecture. C'est ainsi qu'on perd le fil de ce qui se passe.

Pour moi, le mot lecture, ce sont des points de vue, des façons de voir les choses qui permettent de comprendre que cette vision des choses et des phénomènes n'est pas limitée. C'est un maquillage en quelque sorte. On « *maquille* » la réalité pour qu'elle soit conforme à

nos attentes, nos espoirs, à différentes choses qui nous appartiennent et qui sont des habitudes et des constructions mentales. Tout ça s'élève sur la confusion et l'ignorance fondamentales qui donnent naissance à la fixation dualiste, c.-à-d. à la relation entre ce qui est connu et saisi et ce qui connaît et saisit. C'est l'ignorance fondamentale. De cette ignorance fondamentale vont naître toutes les appréciations. L'ensemble des êtres non-éveillés est dans ce cas de figure. Nous sommes, pour la plupart, dans une sorte de gestion de l'imaginaire. Cet imaginaire n'a aucun fondement mais, par contre, il influence notre conscience qui devient dépendante de cet imaginaire. Il y a une forme de co-dépendance entre la conscience (ce qui connaît) et la lecture que cette conscience a des phénomènes.

Quand on avance un peu plus dans la libération, on a une capacité à regarder au fond des choses. On voit le mécanisme de la perception, le mécanisme de la confusion, de la fixation dualiste, ce qui est vraiment vu et ce qui connaît. Tout ça devient beaucoup plus clair. Mais on commence, de façon très humble, par reconnaître qu'il y a plusieurs façons de voir les choses. Je réagis en fonction de ma vision, de ma lecture. Si cette lecture est éveillante, elle est relative mais tant mieux et si elle est aliénante, il y a problème. Si elle est aliénante, elle est souffrance. S'il y a souffrance, il y a problème.

Je comprends bien la situation dans laquelle nous sommes en tant qu'êtres humains. Ce n'est pas la même chose qu'un animal ou qu'un être avide. On ne ressent pas les choses de la même manière. Ma question est : est-ce qu'il est possible pendant cette vie de se libérer de ça ? Puisque je suis un humain pendant toute cette vie, comment est-ce qu'on peut se libérer de cette « boîte de perceptions » ? Dans le livre « Mahamoudra », Guendune Rimpoché dit : « tout ce qui s'élève dans l'esprit est simplement la manifestation de l'esprit ». Tous les objets que nous percevons ne sont pas des entités extérieures mais l'esprit lui-même. Là, je voudrais entendre un peu plus à propos des objets.

Pour répondre à la première partie de la question : bien évidemment, on peut se défaire des contraintes qui sont les nôtres, sinon à quoi bon le chemin ? Si on était, de façon irrémédiable, coincé d'existence en existence, la seule solution serait le suicide. « Sortons vite de cette contrainte pour aller dans une autre qui serait, peut-être, plus légère ». Il n'y a pas d'issue. Donc, effectivement, on peut changer les contraintes mais dans une certaine limite. Ce n'est pas simplement une contrainte de la conscience, c'est aussi une contrainte de la physicalité. Nous sommes nés biologiquement humains. On peut tenter de voler dans les airs par nos propres moyens, on ne va pas y arriver. Dans cette vie, nous sommes limités physiquement.

Nous vieillissons, nous allons irrémédiablement vers la dissolution de ce qu'est la physicalité du corps : c'est une vérité incontournable, pour la plupart d'entre nous dans cette existence. Il y a des exceptions mais elles sont tellement infimes que je ne vais pas les mentionner.

On est contraint par notre génétique qui vient de la naissance et l'association au moment de la conception de la conscience immatérielle, in-substantielle avec une matérialité qui a ses limites et ses contraintes mais qui a aussi des avantages puisque c'est sur la base de ce corps qu'on peut faire des prosternations, réciter des mantras, aller en pèlerinage etc. Il va pouvoir faire certaines actions physiques qui vont avoir une incidence sur l'esprit.

La conscience, elle, n'est limitée que par ses propres limites. Dans la terminologie Bouddhiste il y a différents noms pour parler des différentes facettes de l'esprit : *vijnana* est la partie de notre esprit avec des idées et elle a accès (au moins à certaines parties) aux sept autres consciences. *Manas* est fortement connecté à la sixième conscience, elle saisit les expériences. Dans cette conscience, il y a quatre afflictions fondamentales : l'auto-illusion, l'amour-propre, la vision de soi et la vanité. L'illusion fondamentale inhérente aux quatre afflictions est l'illusion de soi : ce corps est mien, c'est moi ; ce sentiment c'est moi; ces émotions sont moi; cette conscience c'est moi et je suis indépendant de tout le reste. *Citta* est l'inconscient qui contient toutes les expériences que nous avons eues, tout est stocké ici.

Quand je dis conscience, je parle de l'esprit, ce qui est conscient. Mon esprit n'est limité que par ses propres restrictions. Un esprit peut voler, il peut voyager dans le temps et dans l'espace. L'esprit n'est limité que par ses propres contraintes mais celles-ci sont aussi lourdes que les contraintes de la physicalité : la façon de voir les choses, toutes les théories autour de la génétique et de l'épigénétique, sans parler des traumatismes et des névroses familiales transmises comme des héritages. L'esprit est limité par ses propres limitations. Mais l'esprit peut s'affranchir par un travail qui va être ardu et soutenu : c'est tout le propos de la méditation.

Donc le corps est limité. L'esprit est limité mais il peut se défaire d'un certain nombre de contraintes alors que le corps, dans l'état actuel des choses, ne peut pas rester sous l'eau comme un poisson ou voler comme un oiseau.

Pour répondre à la seconde partie de la question : tous les phénomènes que nous percevons sont perçus par la conscience. C'est notre conscience qui connaît au travers des portes des cinq sens, des perceptions mentales, des réflexions et des sentiments. Tous ces objets sont connus indirectement par la conscience. La conscience n'a pas la capacité à voir, ni à sentir ; elle a besoin d'avoir l'œil et la conscience visuelle, la main et la conscience tactile etc. qui donnent des informations qui vont être rendues lisibles par la conscience : ça, c'est une représentation. La conscience n'a pas de conscience directe des phénomènes. C'est en ce sens que tous les phénomènes perçus sont une représentation mentale. Là, il y a une subtilité importante à bien comprendre : dire cela ne nie pas la réalité des objets. Cela donne lieu à une grande discussion parce que, dans le courant de pensée du *Yogacara* qui est parfois traduit par « l'esprit seulement », il y a ce qu'on appelle « les trois natures » : la nature imaginaire, la nature dépendante et la nature pleinement accomplie. La nature pleinement accomplie, c'est le *Dharmakaya*, c'est la réalisation d'un Bouddha qui n'est plus prisonnier de la nature dépendante qui est celle de la dualité et qui est en constante bataille avec la nature imaginaire, la réalité imputée. D'aucuns ont fait un procès à cette école en leur disant, en particulier sur la nature imaginaire, que c'était soit un monisme, soit un idéalisme. Le monisme est une façon de voir qui balaie toute la réalité et toutes les expériences des individus comme n'étant que mon imagination. Donc il n'y a qu'un maître : moi. A l'époque où ces philosophies ont commencé à naître, c'était très semblable à l'*Advaita Vedanta* de *Adi Shankara*, par exemple, en Inde. C'est pour cela que ce procès a été fait aux penseurs de l'école *Yogacara* en disant « vous êtes monistes, donc vous n'êtes pas pluralistes. Vous ne voyez pas qu'il y a de nombreux êtres ». Il y a eu énormément de débats entre les uns et les autres.

L'autre procès qui a été fait, c'était l'idéalisme, c'est-à-dire que tout est idée, tout est construction mentale. C'est un point où il fut vraiment faire attention parce qu'on peut très

rapidement glisser dans ce monisme ou dans cet idéalisme lorsqu'on lit une citation comme celle de Guendune Rimpoché : « *tous les phénomènes n'ont aucune réalité, ils ne sont que le jeu de l'esprit* ». En termes de *Yogacara*, on va dire : « *tout ce qui est dans la nature imaginaire, la pure imputation, n'a pas de réalité puisque c'est une construction de l'esprit* », c'est-à-dire de tout ce que l'on reçoit comme information n'est que construction mentale mais, en ce sens, n'a pas de réalité profonde. De là à dire qu'il n'y a pas d'objets extérieurs dont les sens apportent les informations vers la conscience qui en est consciente, il y a un pas que le *Yogacara* n'a pas franchi. Le *Yogacara* est pluraliste et il n'est pas purement idéaliste. A la lecture de Guendune Rimpoché, ici, il faut faire attention à ne pas tomber dans une sorte de nihilisme. Il faut comprendre que, quand je regarde l'ensemble des phénomènes, ce que je vois, c'est l'esprit qui connaît. Il connaît des phénomènes mais il les connaît avec le biais ou la distorsion de cet aspect de l'esprit que l'on appelle le *klishta manas* ou la conscience affligée qui lit cela en mode dualiste, c.-à-d. que le sujet connaissant existe et que l'objet connu existe.

Dans le *Mahamoudra* et toute la pratique de la vision pénétrante, on est conduit à comprendre que ce qui est connu n'existe qu'au regard de ce qui connaît, et vice-versa. L'essence profonde aussi bien de ce qui connaît que de ce qui est connu, c'est la nature de l'esprit qui est l'union de la conscience (dans le sens de connaître) et de la vacuité. On arrive alors à réaliser que l'esprit qui perçoit et l'esprit qui est perçu en tant qu'objet sont en fait une sorte de déploiement du terrain fondamental qui est cette conscience. *Alaya* (le terrain fondamental) est le *Dharmakaya* le mode d'être absolu, la nature absolue de l'esprit. Par la pratique du *Mahamoudra*, on va se libérer de la fixation dualiste et aussi des extrêmes, c.-à-d. affirmer ou nier (ceci est, ceci n'est pas). On entre là dans le domaine du *Madhyamaka* de Nagarjuna, pas seulement en termes de compréhension intellectuelle mais avec une vraie réalisation. Au terme de la pratique du *Mahamoudra* soutenue par des pratiques telles que le Guru Yoga, on comprend que notre esprit et l'esprit du Maître (le *Dharmakaya*) sont en essence indissociés et, dans leur forme, se manifestent de façon différente. Mais il n'y a pas suffisamment de différence dans la manifestation pour justifier une différence dans l'essence.

Ce que Guendune Rimpoché, ici, nous invite à regarder, c'est que tous les phénomènes sont le rayonnement, la créativité naturelle de l'esprit vide. Ce qui connaît est la luminosité, c.-à-d. la conscience de l'esprit vide. Ce qui est connu comme ce qui connaît ne sont qu'apparences et participent de la même essence et, par cette réalisation, on comprend la production en interdépendance et on s'affranchit de la dualité. Mais, en aucun cas, on va tomber dans le monisme ou l'idéalisme et dire que tout ça, ce n'est que mon hallucination !

Dans l'exposé, tu as dit : qu'est-ce qui fait que je lis le monde comme ça ? Je me demandais si la pratique au quotidien des fameux dharmas mondains ne pourrait pas devenir une aide qui s'inscrirait là-dedans ?

Oui, on voit que sur chaque situation, on a une lecture qui va être qu'on a envie de la gloire et qu'on n'a pas envie de l'infamie, qu'on a envie du succès et qu'on n'a pas envie de la défaite, etc. On voit comment nous réagissons à l'aune de quoi nous réagissons. Que servons-nous ? Servons-nous le discernement ou nos intérêts tels qu'on les a définis par l'habitude ? En effet, la réflexion sur les huit dharmas mondains est intéressante à réaliser. Lorsque quelque chose nous percute et que l'on réagit avec colère, on peut se poser la question en face de quelqu'un qui ne réagit pas de la même façon. S'il y a une réalité objective dans l'agression, tout le monde devrait réagir de la même façon ! Si nous ne

réagissons pas de la même façon, c'est qu'il y a une réalité subjective qui appartient à la personne qui reçoit, le récepteur. Toutes ces réflexions nous amènent à une érosion de cette idée reçue que ce que je vois est ce qui est. On va peu à peu déliter cette habitude. Ça ne veut pas dire qu'on va se perdre parce qu'on peut penser qu'il va y avoir une dissolution du moi ou une explosion du moi puisque, de toute façon, tout est à valeur égale : ce que je pense, ce que l'autre pense, toutes les façons de voir sont de valeur égale. C'est excessif.

Je dois maintenir une certaine ligne en ce qui me concerne puisque je veux opérer une transformation de l'illusion aliénante à une illusion libérante. Il faut que je garde mon cap et mon sens des valeurs mais on le fait sans devenir lourd en imposant sa vision mais en reconnaissant qu'il y a peut-être plusieurs façons de voir les choses, que cette façon est libérante et que cette autre façon de voir les choses me semble très aliénante. On garde son point de vue mais il devient plus léger et cette fluidité acquise nous permet d'être en relation et en négociation avec l'autre et le monde plus facilement. S'il n'y a pas d'espace de négociation, on est dans la confrontation. C'est important de trouver cet espace de négociation.

Comme tu le disais, c'est une pratique du quotidien. On se demande, dès que quelque chose s'élève, qu'est-ce qui se passe en moi ? Quel a été le déclencheur ? Est-ce que j'ai peur de perdre la renommée ? Est-ce que je veux acquérir quelque chose ? Etc...

En fait, c'est une exploration de tous les instants, avec des modalités différentes qui ont des valeurs différentes. L'introspection analytique des choses, cela fait partie de la contemplation, de l'observation. Cela peut se conduire sur le coussin ou en dehors du coussin. Sur le coussin, on peut voir les travers qui font que l'on va vers tel ou tel excès et puis on pratique le lâcher-prise. La pratique nous apporte une plus grande fluidité et, en même temps, de la musculature pour faire ce travail d'introspection au quotidien, sinon on oublie. Mais la condition sine qua non pour faire cela, c'est la conscience. Il faut être conscient des choses. Il faut vouloir les regarder sans peur, ni espoir, ni attente. Si on n'a pas cette pleine conscience, on ne peut pas faire cette introspection parce qu'on est pris par le flot des aventures de la journée et qu'on réagit comme à l'habitude, en pilote automatique.

L'espace méditatif, c'est ce qui nous permet de cultiver cette pleine conscience, de la renforcer et de la ramener au premier plan. Ensuite, elle nous accompagnera en permanence. Elle n'est pas exclusivement sur le coussin ni exclusivement en dehors du coussin : c'est une rivière qui coule au travers de toutes les secondes de notre vie mais on la cultive avec des modalités différentes.

Plus on est fluide là-dedans et plus ça nous permet, presque en temps réel, de corriger le tir au cas où.

En termes de méditation, on appelle ça : *né gyour riké soum*, les trois points qui sont l'esprit stable, l'esprit en mouvement et la prise de conscience. On a un esprit qui est calme, puis il y a une collision avec quelque chose et il y a de la colère, du désir, de l'arrogance et immédiatement après ça, il y a la reconnaissance. Et là, il y a la libération. C'est ce qu'on appelle en termes de méditation « l'avènement et la libération simultanés ». On rajoutera « en son lieu propre », c.-à-d. que ce qui s'élève, c'est de l'esprit dans l'esprit, ce qui reconnaît c'est l'esprit et ce qui se libère, c'est l'esprit. Et la libération est reconnue par l'esprit. Ce principe

de libération instantanée est le résultat d'une construction de la pleine conscience, même si on ne recherche pas la pleine conscience comme un but. Le but du jeu est d'avoir une vigilance, une attention, une reconnaissance de chaque instant qui fait qu'on n'est pas pris au dépourvu.

Dans l'Entraînement de l'esprit en sept points, le chapitre qui traite des critères de progrès dit qu'il y a signe de progrès ou de stabilisation lorsque, même surpris, on réagit justement, à l'image d'un cavalier qui, même s'il est inattentif et que le cheval trébuche, ne tombera pas. Quelque chose est acquis profondément. On n'est pas toujours dans cette tension d'observation : on vit la vie et, à un moment, on est culbuté un peu comme ces tasses pour enfants qui oscillent quand on les bouscule mais le liquide n'est pas renversé. C'est cette habitude-là que l'on cultive. La méditation assise nous aide à faire ça.

Tu parlais du point de vue et ça m'a rappelé qu'une fois j'étais chez une amie et je lui parlais des difficultés de relation mère-fille et fille-mère. Je lui parlais de mon ressenti en tant que fille. A un moment donné, je vois qu'elle se raidit. Je lui demande ce qu'il se passe et elle me répond dans la position de mère. Elle a deux enfants et elle réagit du point de vue de la mère. Et je lui dis : « mais moi je te parle de la position de fille et toi tu me réponds de la position de mère. Du coup, elle a compris qu'elle réagissait à partir d'un point de vue précis. C'était intéressant parce que ça a ouvert la discussion alors que cela aurait pu nous opposer et, en fait, ça a permis le passage à autre chose. C'était intéressant de voir que j'ai eu un moment d'incompréhension parce que j'attendais un peu d'empathie. En fait, ce qui arrivait en face, c'était une autre posture. C'est vraiment en défi de comprendre la posture de l'autre, son point de vue, d'où est-ce qu'il parle. Cette situation rappelle que tout est relatif et que notre humanité est faite de souffrances, que les souffrances varient et se déclinent différemment selon les personnes, leur rôle et leur vécu. C'était éclairant.

Voilà. Après, je n'ai pas bien compris ce que le Yogacara, l'esprit seulement. Tu disais qu'il ne fallait pas nier la vérité relative des objets. Je n'ai pas bien compris la dénomination Yogacara et Mahamoudra. Tu disais que le Yogacara était constitué de trois instances : l'esprit imaginaire, l'esprit dépendant et l'esprit pleinement accompli, Dharmakaya. Je n'ai pas bien compris les problématiques de nihilisme et d'éternalisme. Je voyais au départ le Yogacara qui s'opposait au Mahamoudra et puis dans l'explication, j'avais l'impression que c'était la même chose.

Première partie de ton intervention : on s'aperçoit que, finalement, on n'est pas dans l'imposition d'une réalité qui serait une réalité absolue en s'énervant après les autres en leur disant « mais tu vas quand même comprendre ce que je dis parce que c'est la réalité. Si tu ne comprends pas, c'est que tu es borné ou que tu t'opposes à moi ! ». On va donc sortir de cette confrontation. Dans le dialogue avec cette personne, on peut dire « voilà comment je ressens les choses » et l'autre dit « voilà comment je ressens les choses ». Comment est-ce qu'on peut accorder notre piano et notre violon parce que nous sommes des instruments différents avec des clefs différentes ? Comment est-ce qu'on pourrait arriver à jouer ensemble ? Le but du jeu, c'est que l'on trouve, l'un et l'autre, du soutien. On crée un espace de non agression et de paix et, dans ce sentiment d'être en harmonie, on a une détente qui nous permet d'aller plus loin, au-delà de ses propres fixations et projections. C'est le but du jeu en société. Le grand projet, c'est de s'entendre, se comprendre, se compléter, harmoniser pour créer une plate-forme éveillante pour l'ensemble des êtres. Donc cette lecture, ce regard et cette introspection sont vraiment essentiels, sinon on ne peut pas participer de ce projet.

Pour la seconde partie : un certain nombre d'auteurs et pas des moindres s'accordent à penser que le *Yogacara* a une influence considérable sur le *Mahamoudra*, en ce sens qu'il fournit des outils de compréhension de notre psyché (notre façon de voir le monde), contrairement au *Madhyamika* qui est une façon de dépasser les positions extrêmes : l'être, le non être et toutes les combinaisons possibles à propos de ce qui existe etc... Qui ne sont que des représentations mentales. En cela, je trouve que le *Yogacara* est très intéressant.

Comprendre que l'on maquille le monde, c'est vraiment important. C'est aussi important de se poser la question « en quoi et pourquoi je réagis de cette façon ? Pourquoi s'élève en moi telle ou telle affliction mentale ? ». On n'est pas là pour qualifier l'objet, on est là pour comprendre comment on projette sur cet objet un certain nombre de choses qui vont, comme un maquillage excessif, faire disparaître le visage en dessous. C'est la nature imaginaire, l'imputation.

Il est important de voir que l'esprit se rend prisonnier, par une sorte de co-dépendance, de tous ses fantasmes et projections. Quelque part, il les crée et, en même temps, en devient l'esclave. On voit que l'aliénation se crée par l'esprit en l'esprit. On prend conscience qu'il y a un substrat sur lequel s'élève ce jeu compliqué comme des vagues qui s'élèvent de l'océan, ce terrain fondamental qui est la nature de Bouddha. On peut aussi l'appeler *Dharmakaya*, conscience fondamentale *Alaya*, *Mahamoudra* esprit ordinaire : il existe beaucoup d'épithètes pour décrire ce terrain fondamental. C'est la troisième nature qui est celle qui n'attend que d'être vue.

La pratique du *Mahamoudra* va s'appuyer sur la vue du *Yogacara* en ce qui concerne cette mécanique de la souffrance créée par l'ignorance et l'auto-illusion, pour la dépasser et la libérer. Il va s'appuyer aussi sur les vues développées par le *Madhyamaka* de façon à ne pas tomber dans les extrêmes du nihilisme ou de l'affirmation, ce qu'on appelle l'exagération et la minimisation en termes de *Madhyamaka*. Le *Mahamoudra* se place davantage au niveau de l'expérience en ce qui concerne la méditation, mais il se fonde toutefois sur une vue. Il s'appuie sur la vue du *Yogacara* et sur celle du *Madhyamaka*. La méditation sera la pratique commune du calme mental et du *vipassana* enseignées dans le *Mahayana*, mais aussi la pratique particulière de ces deux phases qui s'appuie sur les enseignements du *Mahamoudra*. Cela nous conduit à voir le monde imaginaire pour ce qu'il est, c'est-à-dire non-existant.

On revient à la citation de Guendune Rimpoché : « tous les phénomènes ne sont que le jeu de l'esprit ». La lecture de tous ces phénomènes n'est que le jeu de l'esprit et n'a pas de fondement. Cela n'existe pas.

La nature dépendante est à la fois ni existence ni non-existence. Il y a bien une réalité de la confusion, une réalité de la dépendance. Elle est relative mais quand même aliénante puisque c'est ça qui va être la base de notre souffrance dans notre existence conditionnée. On ne peut pas la balayer en disant : « vide » ou « rien ». Mais elle n'est pas non plus existante en tant que telle puisque c'est simplement le fruit d'un non-savoir.

Par la pratique du *Mahamoudra*, on va observer l'objet qui est connu, on va observer l'objet qui connaît et on va essayer de voir si l'affirmation qu'ils existent tient la route en se demandant tout simplement s'ils ont des caractéristiques définies et permanentes. Ont-ils,

par exemple, une couleur, une forme, un lieu, une résidence qui les définiraient comme tels ? Dans la pratique de *vipashyana*, plus on regarde et plus on voit qu'ils ne sont qu'apparence. Ils n'ont pas de caractéristiques définies et fixes qui seraient valables pour tout le monde et tout le temps. Donc on libère la fixation sur le soi de l'objet. On va regarder l'esprit qui connaît et on va libérer la fixation sur l'idée d'un soi, d'une entité qui connaît et on va voir que c'est simplement la conscience de l'esprit qui est vide. On regarde cet esprit et, comme l'océan, il a plusieurs vagues qui sont soit l'objet (perçu comme différent) soit le sujet (perçu comme différent) et là, on va se libérer dans l'expérience. Le fruit du *Mahamoudra*, c'est la troisième nature du *Yogacara*. C'est la nature accomplie, la nature pleinement réalisée. C'est la rencontre de l'esprit avec lui-même, libéré de l'habitude de la dichotomie dualiste.

En termes de vue et de contemplation, le *Yogacara* offre de très bonnes méthodes. *Madhyamika* est important pour éviter les écueils de l'idéalisme et du monisme, c.-à-d. les positions arrêtées sur « rien n'existe et le monde n'est qu'une illusion » ou bien « il n'y a que moi et mes hallucinations ». Tout ça, ce sont des exagérations ou des discrédits. La bonne compréhension du *Madhyamika* va nous permettre de ne pas sombrer dans ces extrêmes et ça va vraiment soutenir notre exercice méditatif. Enfin, lorsque les voiles affectant la connaissance et les afflictions mentales, par l'accumulation du mérite et de la sagesse, sont levés, alors l'esprit se connaît en lui-même. C'est le fruit du *Mahamoudra*.

Ce que je comprends, c'est que toutes ces façons de théoriser avec la conscience alaya-vijñana et alaya-jñana, il y a comme une progression dans ce que tu viens d'expliquer. Ce sont des outils conceptuels qui nous permettent de comprendre et passer d'un degré relatif à un degré ultime pour la compréhension de l'esprit.

La vue philosophique est nécessaire. Dans le courant bouddhiste, il y a plusieurs vues. Il y a quatre vues : en particulier, dans le *Mahayana*, il y a le *Yogacara* et le *Madhyamaka*. La vue est nécessaire puisqu'elle permet avant tout de se libérer de toutes les incongruités de notre imagination à propos de ce qui est, de ce qui n'est pas etc., tout ce qui est fantaisie. Le but de la bonne assimilation de la vue, ce n'est pas tellement d'acquérir encore plus de concepts mais c'est surtout se défaire du bois mort conceptuel que l'on a accumulé dans notre façon de voir le monde. Il y a mille façons de voir le monde. On va se défaire de tout ça. C'est de l'élagage, en fait. C'est intéressant de voir que l'étude et la contemplation dans le bouddhisme, ce n'est pas de l'accumulation de savoirs qui vont charger les étagères mais c'est de l'élagage. On va simplifier les choses pour arriver au cœur du sujet parce que c'est dans cette clairière (dans le sens clair et ouvert) que l'expérience méditative pourra se faire.

Les trois principes qui président à l'émergence de la sagesse sont l'étude, la réflexion et la méditation. La réflexion, c'est regarder le fonctionnement de l'esprit et je pense, personnellement, que s'appuyer sur la découpe du *Yogacara* est très intéressant. Cette découpe a une influence considérable en Chine et au Japon. Il y a énormément d'auteurs, de philosophes qui ont écrit des textes. Les préférences des tibétains allaient vers le *Madhyamika* parce que c'est la position ultime et que tout le reste est secondaire mais si on lit les textes des fondateurs du zen, les textes fondateurs du *Mahayana* en Chine, il y a énormément de richesse parce qu'il y a eu une énorme influence de la vue du *Yogacara* dans ces courants bouddhistes. Il y a une évidence de l'influence de la pensée *Yogacara* sur la pensée *Mahamoudra*. Elle s'appuie sur ces deux : la pensée *Yogacara* et *Madhyamaka*.

Si vous voulez fouiller un peu le sujet, il y a les livres autour de *Vasubandhu*, le fondateur de la pensée *Yogacara*. Dans les traditions de Chine et, notamment dans le zen, il y a énormément de textes qui vont exprimer une lecture sous l'angle de la vue du *Yogacara*. En français, il y a le « *Traité des trente* » de *Vasubandhu* mais c'est un peu ardu. Il s'appelle « *Trente* » parce qu'il est composé en trente strophes. Vous trouverez ici ces textes fondamentaux du *Yogacara* de *Vasubandhu* en Français :

<https://www.fayard.fr/sciences-humaines/cinq-traites-sur-le-sprit-seulement-9782213636047>.

Shantideva, dans le chapitre 9 du *Bodhicaryavatara*, il se place comment par rapport au *Yogacara* ?

Je pense que *Shantideva* est un tenant du *Madhyamaka*. Dans le chapitre 9, il est dans ce débat contradictoire qui, quelque part et de façon un peu exagérée, accuse le *Yogacara* d'être moniste et idéaliste en leur disant « *vous faites le lit de Vedanta Advaita* ». Je crois que c'est un faux problème : ce n'est pas un débat entre *Vasubandhu* et *Shantideva* qui se passe mais c'est un débat entre *Shantideva* et ceux qui pourraient pousser dans un extrême incohérent la vue de *Vasubandhu*. Dans ce chapitre, il y a celui qui affirme et le contradicteur. C'est toute la structure de ce neuvième chapitre du *Bodhicaryavatara*. Le grand débat entre *Yogacara* et *Madhyamika* est autour de la conscience. Est-ce que la conscience existe ? *Shankara*, qui était un danger pour le bouddhisme à l'époque puisqu'il était très populaire, avait des vues qui pouvaient paraître similaires au *Yogacara* en disant que tout est manifestation et illusion de l'esprit, mais lui était dans le monisme, c.-à-d. qu'il n'y a que « *moi et mon erreur* » et le reste n'existe pas. Le cheval de bataille des *Védas*, c'est l'*atman* qui est existant et permanent.

Le débat dans *Shantideva* tourne donc autour des positions extrêmes du monisme et de l'idéalisme qui sont réfutées ainsi que la permanence de la conscience comme étant une entité.