

Dialogue sur le Chemin

Les huit dharma mondains

Samedi 28 septembre 2024 # 7

Lama Tsony

Le thème que j'ai souhaité évoquer aujourd'hui, qui me semble important, c'est ce qu'on appelle classiquement les « huit réactions mondaines » ou « huit dharmas mondains ».

« Mondain » cela veut dire ordinaire, commun, ce que nous rencontrons tous dans notre vie quotidienne. Ce sont des réactions habituelles qui s'appuient sur une ignorance profonde de la réalité et sur une conviction que ce que l'on vit est la réalité absolue. On ne voit pas les différents niveaux et les subtilités derrière tout ça. Donc ça s'appuie sur le fait que le soi est vécu et compris comme une réalité monolithique, singulière, quasi permanente, c-a-d qui ne subit aucun changement et demeure en tout temps et toute circonstance et ça crée un contraste avec ce qui n'est pas moi, ce qui est l'autre, le monde, l'ensemble des êtres, des gens, des animaux qui vivent dans le monde dans lequel nous vivons.

Ça, c'est la base et comme il y a une hyper inflation de la base du soi de l'individu, s'élèvent forcément des inquiétudes et des attentes. On peut les ranger en deux catégories : ce qui est plaisant pour nous et ce qui est déplaisant pour nous, ce qui est confortable et ce qui est inconfortable, ce qui est agréable et ce qui est désagréable. Dans la rencontre avec le monde, on aura en permanence ces deux soucis présents en l'esprit. Comment être dans une position de confort et de sécurité d'un côté et, de l'autre, éviter l'inquiétude ou la douleur de nous voir dans une situation fragile, inférieure ou désagréable. Ce sont ces deux grandes oppositions qui animent la plupart de nos inquiétudes et de nos attentes.

La conséquence est que l'on va se sentir poussé, consciemment ou inconsciemment, à développer des stratégies pour gagner, acquérir et donc éviter de perdre et repousser ce qui pourrait être défaite, faillite. On considère cela comme étant foncièrement négatif alors que l'autre est foncièrement positif : on ne voit pas le relatif dans tout ça. Et donc tout devient terriblement sérieux et polarisé et, dans cette polarisation, il y a des gestes, des paroles, des actions et des pensées qui s'élèvent et qui viennent comme un flot incessant et qui troublent le calme et la clarté fondamentale de l'esprit. C'est une sorte de cercle vicieux parce que, comme l'esprit est obscurci par ces considérations, ces réactions mondaines, il est incapable de regarder sa véritable nature. Et, étant incapable de regarder sa véritable nature, il est pris d'autant plus dans ce jeu des attentes et des craintes et cela vient perturber davantage ce qui pourrait être quelque chose de limpide, d'ouvert et de lumineux, c-a-d la nature de notre esprit. L'esprit ne se connaît pas et donc il y a ce trouble, ce voile qui s'installe. Les habitudes se mettent en place. Parce qu'il y a ces habitudes, on répète les mêmes choses. Face aux mêmes stimulations, on a les mêmes réponses et donc les voiles s'épaississent. Il n'y a pas d'issue dans la fuite en avant qui est la nôtre, généralement. Il n'y a pas d'issue et ça ne peut que s'alourdir.

Donc la question centrale dans les enseignement du Bouddha, c'est : premièrement, comment reconnaître le problème qui nous affecte et qui affecte les autres plus largement ? Ensuite, d'où provient-il ? Troisièmement, est-ce qu'on peut le résoudre ? Et enfin, quatrièmement, quelle est la méthodologie ? C'est l'offre du Bouddha pour se sortir de ce cycle vicieux.

Le titre que j'ai donné à cette rencontre, c'est « les huit réactions mondaines : une très bonne jauge pour voir la saisie que l'on opère sur le soi de l'individu ». « Saisie », ça veut dire être persuadé de sa réalité intrinsèque, c-a-d qu'on ne conçoit pas le soi de l'individu comme une somme d'agrégats qui interagissent tel

que le Bouddha l'enseigne dans ses premiers enseignements en parlant des cinq composants psycho-physiques ou agrégats qui constituent l'expérience du soi. On surimpose, sur cet ensemble d'expériences, une étiquette généralisante qui dit : «ceci est moi». Donc on crée une entité là où il n'y a qu'un réseau d'interactions qui sont constamment en mouvement, constamment en changement, qui n'ont pas de terrain propre puisque, lorsque l'on regarde individuellement chacun de ces cinq éléments psycho-physiques, on voit qu'ils dépendent des autres. Si quelque chose dépend de quelque chose d'autre, il n'existe pas en soi de façon intransitive, autonome, permanente et indépendante. Ça, c'est la base de notre confusion. C'est cette appréciation erronée du soi. Par l'étude, en particulier des cinq *skandhas* (les agrégats qui constituent l'expérience du soi), par la méditation comme celle des Quatre placements de l'attention, on va commencer à questionner notre croyance en la nature monolithique, autonome et permanente du soi. Dans la vie quotidienne, on va pouvoir utiliser toutes les situations pour voir combien cette croyance en la solidité de l'entité « soi » est opérationnelle. On va voir comment elle fonctionne à fond !

Les huit réactions mondaines sont, en fait, quatre paires de réactions aux mêmes stimulations.

La première, c'est le confort ou l'inconfort, le plaisir et la souffrance. On a une attente du confort et du bonheur et on a une appréhension de l'inconfort et de la souffrance.

La deuxième paire est autour du gain et de la perte. On a un espoir de gagner, dans tous les sens du terme (gagner du bien matériel, gagner en position, gagner de l'affection etc.), et on craint la perte, c-à-d l'inverse du gain. Ensuite on va décliner toutes les variations sur les thèmes de gain et de perte.

La troisième paire, c'est autour du fait d'être apprécié, la louange : c'est une forme d'attente. La crainte qui correspond est celle d'être critiqué. On va voir combien il y a de stratégies de défense d'un soi monolithique contre la possibilité d'une critique. Pourquoi est-ce qu'on est tant affecté par la critique ?

La quatrième paire de réactions, c'est la bonne réputation, la renommée ou, à l'inverse, l'infamie. On a peut-être jugé, de perdre la face. Pour les Chinois, perdre la face est une infamie car on perd son statut social, on perd en capacité à agir avec le monde puisqu'on n'est plus crédible.

Donc on a le confort et l'inconfort, le gain et la perte, les louanges et les critiques, la bonne renommée ou l'infamie. On peut voir que l'ensemble de nos réactions peuvent se ranger dans ces huit catégories. Ça nous permet de voir la réactivité. Ces quatre paires, en espoir ou en crainte, ce sont huit réactions communes dans le monde. Elles reflètent les afflictions mentale (*kleshas* en sanskrit). Les *kleshas*, on peut les définir à l'infini (on parle aussi souvent des cinq poisons mentaux) mais on peut aussi les regrouper en deux catégories qui ont à voir d'un côté avec l'attachement, la fixation et, de l'autre, le rejet qui crée la colère, la jalousie. L'attachement, lui, crée la possession, l'insatisfaction chronique etc.. Donc tous les autres *kleshas* vont se développer sur la base de ces deux. On peut donc voir que ces quatre paires de réactions ont à voir avec l'attachement et le rejet : l'attachement au plaisir, le rejet de la souffrance, l'attachement au gain, le rejet de la perte, l'attachement à la louange, le rejet de la critique, l'attachement à la bonne renommée et le rejet d'être mis à l'index de la société du fait de notre mauvaise réputation.

Tout cela tourne autour de la saisie égocentrique. «Égocentrique» ne veut pas dire égoïste. Cela veut dire «axé sur moi, mes intérêts, mes préférences, ce que j'attends et ce que j'appréhende». Cette saisie du soi devient l'axe de toutes nos réactions mondaines. Cette saisie du soi naît d'une mauvaise compréhension de la réalité de cette expérience du soi. Elle naît d'une ignorance, au sens premier et simple du terme, c-à-d ne pas avoir la connaissance de ce qu'est vraiment le soi.

Sur le long terme, en termes de méditation, et c'est le sens derrière tous les enseignements du Bouddha, on va travailler sur la prise de conscience de cette méprise et sur le relâchement progressif de tout ce qui est réaction égocentrée. On va le faire de façon méthodique par ce qu'on appelle «l'éthique» et d'une façon méditative par le travail sur le calme mental, c-à-d pacifier toute l'agitation qui est autour de l'espoir et de la crainte, du gain et de la perte pour pouvoir retrouver le cadre qui va favoriser la clarté naturelle de l'esprit. Ensuite, au travers de la pratique de la vision pénétrante, être à même de voir que cette dualité entre le sujet (moi) et ce qui est l'autre (l'objet) n'est qu'une fragmentation arbitraire qui n'a pas de fondement. Donc on va relâcher progressivement la saisie dualiste. Ça, c'est le travail méditatif. Le travail en éthique ne sera pas de combattre frontalement ces huit réactions mondaines en se disant qu'il faut les interdire, qu'elles n'ont pas

droit de cité parce que c'est un combat impossible en l'état actuel des choses : nous ne sommes pas en capacité de mener cette bataille et, quelque part, je pense qu'elle n'a pas vraiment de sens.

On va faire une gestion des problèmes que l'on voit s'élever du fait de cet attachement au soi et à la centralisation de préférences et des rejets. Comment ? Tout d'abord, en prenant conscience. Par exemple, quand quelque chose de plaisant nous arrive, immédiatement on veut le saisir et le pérenniser. Lorsqu'un problème s'élève, la première chose qui vient à notre esprit, c'est « comment s'en défaire ? Qui est responsable de mon mal-être ? ». Et on commence à pointer du doigt les situations ou les personnes qui sont responsables de mon mal-être. On va commencer à voir cette réaction habituelle mais, en même temps, elle continue d'être. C'est là où c'est un peu difficile parce qu'elle continue d'être alors qu'on la voit de plus en plus et avec de plus en plus d'acuité.

Ce moment-là n'est pas facile mais on doit aller dans cette direction : prendre conscience des huit réactions mondaines et ne pas en faire des tonnes. Ne pas être dans la surenchère de l'attachement au plaisir ni dans la surenchère de la souffrance dans la confrontation avec le déplaisant. Mais avoir un esprit beaucoup plus équilibré et beaucoup moins en dents de scie avec de grandes montées quand les choses vont dans notre sens et de grandes descentes lorsque les choses vont à l'inverse de ce que l'on souhaite. Je pense que c'est le premier travail dans notre vie de tous les jours. Avoir aussi un peu le sens de l'humour à propos de ça « ah ! tiens ! Je vais gagner, je suis excité ! Je vais perdre, je suis inquiet ! Je solidifie les choses et j'en fais des tonnes ! ». En fait, je rajoute un excès sur la situation qui est agréable ou désagréable pour me justifier ou pour me défausser, pour plein de raisons qu'il convient de regarder, de comprendre, d'intégrer dans notre compréhension ces schémas habituels et, progressivement, en appliquant le développement éthique, de ne pas se laisser emporter par ces excès.

Voilà les pistes pour notre discussion que je voulais lancer.

J'ai une question concernant les agrégats. Vous dites qu'ils sont reliés. Je ne comprends pas, on ne peut en avoir qu'un à la fois. Je peux voir sans toucher, sans sentir

On prend l'exemple d'une perception sensorielle. Pour que la perception sensorielle soit reconnue, il faut une conscience (le cinquième agrégat) mais il faut aussi avoir l'organe des sens qui transmet l'information visuelle (l'œil), il faut la conscience visuelle qui transforme cette information en quelque chose qui est perceptible par la conscience mentale parce que la conscience visuelle seule ne peut pas dire « ceci est un arbre ou une voiture ». Elle a besoin de la conscience mentale qui va déjà déployer des appréciations. Elle va décrire cette expérience avec les formations mentales, la catégoriser, l'évaluer (j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère). Elle va maintenir l'engagement pour que la lecture de cette information soit plus constante. Donc les cinq agrégats sont totalement engagés dans tout instant de conscience. Percevoir le monde demande la participation des cinq consciences en interaction. Pour le but de l'exploration, on peut isoler un des cinq *skandhas* pour essayer de mieux le comprendre. C'est un travail intellectuel. Mais dans l'expérience-même de la perception, les cinq travaillent en synergie sinon la perception n'est pas possible. La perception d'un objet perçu comme « extérieur » par la conscience mentale demande l'intervention des quatre autres *skandhas*.

Il y a eu des problèmes de transmission du signal sonore, je reprends donc mon explication.

Pour qu'il y ait un instant de conscience visuelle, olfactive, mentale, tactile ou gustative, il faut la participation des cinq agrégats qui travaillent en synergie. Il faut qu'il y ait l'organe des sens, par exemple l'œil. Il faut qu'il y ait la conscience visuelle. Mais la conscience visuelle ne peut pas définir ce qu'est l'objet. Il y a donc une appréciation plaisante ou déplaisante. Mais il y a aussi une définition de ce qui est expérimenté par la conscience visuelle et c'est le travail de la conscience mentale. C'est la conscience mentale qui définit ce que l'œil voit. L'œil ne fait que transmettre l'impression visuelle et la conscience mentale, elle, la définit. Si l'un de ces cinq agrégats manque, l'expérience cognitive (je n'exclus pas là les phénomènes mentaux) est impossible. Ils travaillent donc en synergie.

Pour les besoins de l'étude, on peut les dissocier et les regarder un par un afin d'essayer de voir comment ils fonctionnent et ça permet aussi de démonter le mythe du soi monolithique. En regardant dans l'instant de conscience la participation des cinq agrégats, on a déjà aéré notre vision monolithique du soi en cinq et on voit qu'ils interagissent. On voit que, finalement, le soi n'est dans aucun de ces agrégats et, en même temps, ce qui permet l'expérience du soi naît de l'action en synergie de ces cinq agrégats. Cela fait partie de cet aspect de l'enseignement du Bouddha que l'on appelle la phénoménologie ou la théorie de la perception, c-a-d comment on perçoit le monde, qu'est-ce que le monde, qu'est-ce que le sujet percevant : cela nous permet de comprendre la méprise fondamentale qui tend à diviser l'observateur et l'observé et qui crée la dualité, la double saisie du soi de l'individu et du soi des phénomènes. Et, dans cet espace entre les deux, le jeu des affections mentales peut se déployer et il se perpétue.

Concernant les agrégats, un professeur de physique a posé cette question : est-ce que les agrégats ne sont pas simplement un concept destiné à apporter une aide aux humains qui ont du mal à vivre sans concepts ?

C'est une question intéressante parce que cette remarque pourrait s'appliquer à l'ensemble des enseignements du Bouddha. Avec beaucoup de respect pour le Bouddha et son enseignement, j'appelle cela un « mensonge didactique », c-a-d qu'il ne montre pas la nature absolue ou la réalité absolue mais il propose une série de moyens homéopathiques pour traiter l'ignorance. Pourquoi homéopathique ? Parce que le semblable soigne le semblable et donc c'est l'utilisation habile de concepts, d'idées et pistes de réflexion qui vont conduire à une expérience qui, elle, transcende toutes les explications.

Les enseignements qui sont donnés en général par le Bouddha, traitent les choses au niveau de la réalité relative. Dans le second cycle d'enseignement, lorsqu'il a commencé à introduire la *prajnaparamita* (la perfection de sagesse et la vacuité), il y a le Soutra du cœur qui vient, somme toute, démontrer tout ce qu'il a enseigné dans le premier cycle : la forme est vacuité, la vacuité est la forme, la forme n'est rien d'autre que la vacuité, il n'y a ni œil, ni oreille, etc. ni conscience, ni souffrance, ni source de la souffrance, ni cessation, ni chemin de la cessation. Tout ça est dans le Soutra du cœur ! Ce n'est pas qu'il infirme tout ce qu'il a dit dans le cycle précédent, c'est qu'il rajoute une dimension supérieure qui dit : tout ce qui a été enseigné précédemment est à la fois absolument utile et vital pour se sortir de la condition d'ignorance mais n'est pas une fin en soi. Il y a une transcendance que l'on doit trouver avec l'aide de la *prajnaparamita* et tout ce qui va se développer autour de la *prajnaparamita*, la perfection de la sagesse transcendante qui va éclairer tout l'enseignement relatif.

Si, comme le dit le Soutra du cœur, il n'y a ni forme, ni œil, ni conscience visuelle, il n'y a pas d'agrégats au sens absolu. Il n'y a ni samsara, ni éveil en termes de réalité absolue. C'est une réalité absolue qui est exprimée avec les termes de la réalité relative. Et donc on peut tomber dans l'extrême du nihilisme. Comme précédemment, on aurait pu tomber dans l'extrême du matérialisme, une sorte de fondamentalisme bouddhiste qui fait de l'éthique une valeur absolue, qui fait des agrégats une valeur absolue, ce contre quoi nous sommes prévenus dans un des slogans de l'Entraînement de l'esprit qui dit : « renoncez à la nourriture empoisonnée ». Cela apparaît comme une nourriture mais c'est empoisonné.

Le fondamentalisme, c-a-d l'attribution d'une vérité absolue aux enseignements du Bouddha est un poison parce qu'il renforce l'idée d'un sujet et d'un soi. Il renforce l'idée d'un soi qui est là « en pleine connaissance de tous les enseignements du Bouddha, qui est un docteur en philosophie, un érudit etc » mais c'est toujours un esprit qui s'ignore et ça, c'est reporté dans beaucoup d'histoires. Tous les grands Maîtres du passé, comme Naropa par exemple, ont été confrontés à la même histoire. Ils sont au sommet de leur connaissance intellectuelle, ils maîtrisent tout et là, il y a une vieille femme qui apparaît et qui leur dit « mais tu ne connais rien ! ». Elle met ainsi un doute dans leurs connaissances et il y a une ouverture qui se fait. C'est extrêmement pénible parce qu'on remet en question son savoir intellectuel. Imaginons que nous avons passé vingt ans, trente ans à construire un savoir intellectuel et il y a une vieille femme qui vient et qui ne moque de nous et qui nous dit « mon pov' gamin, tu n'as rien compris ! ».

Si on est toujours en position de recherche, on va lui demander « qui connaît ? ». Elle pourra peut-être dire « mon frère Tilopa ou mon cousin Naropa » et on va aller vers quelqu'un qui nous aidera à franchir ce dernier pas et à faire la transcendance. Mais on peut aussi s'attacher à sa position, au plaisir d'être connu avec le gain et l'avantage d'avoir une bonne réputation, le fait qu'on est exempt de critique parce qu'on connaît tous les mots du Dharma ou parce qu'on est un fondamentaliste de l'éthique qui doit être une valeur absolue. On ne veut pas perdre ça et donc on est pris par les huit dharmas mondains.

Mais pourquoi l'éthique ?

L'éthique est indispensable avec la flexibilité de la sagesse. Guru Rinpoché disait : « il faut avoir une sagesse vaste comme l'espace et une application dans les gestes du quotidien comme la plus fine des farines ». Donc la sagesse ne justifie pas l'immoralité. L'immoralité est un produit du soi qui veut se protéger et acquérir des avantages. Donc ça ne s'appuie pas sur une connaissance. S'il y a sagesse, il y a un détachement des obsessions égocentrées et donc il y a un respect de l'autre. Naturellement l'éthique devrait naître de la sagesse. Mais comme on n'a pas la sagesse et que c'est difficile d'y accéder, on est obligé de commencer à l'inverse et de cultiver artificiellement une éthique avec les dix choses à faire et les dix choses à éviter. Mais si on maintient cela comme une valeur absolue, la transcendance ne peut pas se faire. C'est dans ce sens que l'éthique fondamentaliste est un poison. L'éthique en soi nourrit la sagesse et est indispensable.

A propos des concepts, est-ce qu'on peut dire que la carte n'est pas le territoire ? La carte n'est qu'une vision caricaturale de la réalité.

Oui, tout à fait. Et pour que la carte soit lisible, il faut qu'elle appartienne à notre culture. Je vais donner un exemple : quand on construisait le temple à Kundreul Ling et qu'on devait commencer à penser le paysagisme, on a fait ce dont on a l'habitude, c-à-d une représentation en trois dimensions du temple avec les collines autour et les courbes de niveau, comme on fait en topographie. On a présenté ça à Guendune Rinpoché qui a regardé le papier en se disant « mais qu'est-ce que c'est ? ». Dans sa culture et dans sa lecture, il n'y a pas de perspective cavalière. Il n'avait aucune idée de ce qu'était une courbe topographique. La convention que nous avons adoptée par l'étude et l'accord entre tous, il ne l'avait pas. J'ai donc été obligé de faire une maquette du temple avec du sable pour montrer les courbes et les contours du paysage autour du temple. La carte n'est donc pas le lieu, c'est une représentation qui a pour but de nous guider et nous conduire à cette utopie, cette non localisation qui n'est pas représentée par la carte.

Ce qui m'émeut le plus dans l'enseignement du Bouddha, c'est sa capacité à avoir développé un langage qui ne parle pas de ce qui est indicible, pour la bonne raison que l'indicible ne peut pas être exprimé, mais qui, par ce « mensonge didactique », nous conduit à cette réalisation transcendante. Comme il est dit dans certains enseignements, le Dharma et la Sangha sont des refuges relatifs, seul l'éveil est un refuge permanent et définitif. Donc cela veut dire que le Dharma et la Sangha deviendront obsolètes à un moment.

On peut préciser qu'il n'y a pas de carte universelle : elle est subordonnée à notre culture, notre âge etc.

Là, on entre dans le domaine de la communication. J'ai fait une retraite, il y a très longtemps, sur la pratique du transfert de conscience et Guendune Rinpoché venant me voir de temps à autre dans ma retraite. J'ai fait un autel mais je n'ai pas d'argent pour acheter la *tangka* d'Amitabha. Donc j'avais une feuille de papier blanc avec un point rouge, un point bleu et un point blanc pour représenter Amitabha, Vajrapani et Avalokiteshvara et des triangles pour représenter les Bouddhas. J'avais fait une carte abstraite de Déouatchène qui me permettait de poser mon attention et laisser mon imagination et ma visualisation s'effectuer. Et quand Rinpoché est venu, il a regardé ma carte et il a tout de suite compris. Il a dit « c'est super bien. Les *tangkas* devraient être comme ça ». Quand on achète une *tangka*, c'est pour sa beauté. Elle est inspirante. Et on a tendance à s'attacher à la carte et on se dissocie du lieu. Donc cette carte était très personnelle et Rinpoché l'a comprise. Il a vu qu'on parlait de la même chose.

Maintenant, pour communiquer de personne à personne, on doit s'accorder. On a des cartes Michelin qui servent à tout le monde et à personne à la fois parce que ce n'est pas une représentation individuelle, c'est une représentation symbolique, par exemple de la France et du réseau routier et cela nous permet de nous dire « on se retrouve à tel endroit ». Pour les besoins de la communication, on va développer une convention de représentation qui sera lisible pour tout le monde. Par exemple, dans la perspective axonométrique ou cavalière, l'ensemble des personnes en Europe en ont entendu parler et peuvent la lire. Il y a une convention qui est acceptée par tout le monde. Elle ne représente pas le lieu mais elle indique quelque chose. C'est une invitation à l'imaginaire.

Peut-on raisonnablement se dire que sortir de ses concepts en accédant à la vacuité et à une forme de transparence, de clarté de l'esprit? Dans la conscience pure ? Plutôt que d'interpréter ce que notre conscience visuelle nous envoie, dans un premier temps, serait de, comme disent les scientifiques, les ondes que le regard voit qui va chercher dans notre conscience et on dit « ça, c'est un arbre ». ça peut paraître comme une sorte de luminosité. Parce que les consciences visuelles et autres nous envoient des ondes à notre cerveau. C'est cette conscience mémorielle qui transforme en image par exemple avec notre interprétation.

Pour répondre à la première partie de la question, c'est par l'expérience directe non duelle de la nature de l'esprit qui est conscience et vacuité que tous les concepts, toutes les représentations sont absolument obsolètes et donc peuvent s'évanouir. En ce qui concerne l'autre, le Bouddha s'assoit sous l'arbre de la Bodhi, se libère et après sept semaines, quelqu'un vient et lui demande : « qu'est-ce que vous avez trouvé ? ». Là, pour communiquer avec l'autre, il a besoin d'utiliser la carte commune, le langage commun et prendre à nouveau ces concepts comme moyens d'enseignement. Donc les concepts peuvent être une source d'aliénation. Si on les transcende, on s'en libère et ils sont devenus une source de libération. Lorsqu'on s'est libéré, ils deviennent une source de communication. En aucune manière, au moment de l'enseignement et de la communication, on les prend pour des réalités absolues. On les prend pour des réalités relatives, des moyens palliatifs pour aider la compréhension de notre interlocuteur. Pour la deuxième partie, je pense qu'il faut revoir le fonctionnement de la perception, ce qu'on appelle la théorie de la perception. En fait, la conscience mentale est à la fois un récepteur et un émetteur. La question qu'on peut se poser est : « est-ce qu'il y a un monde extérieur avec une solidité inhérente que la conscience visuelle perçoit au travers de l'organe correspondant et transmet comme une image une réalité extérieure à la conscience mentale qui en fait une définition intellectuelle et conceptuelle ? ». Ce qui est proposé à la réflexion, c'est que, en fait, c'est la conscience mentale qui projette une image qu'elle se rétro-approprie et en fait un monde. « Je suis dans le monde ». Et l'illustration de cette possibilité (c'est une proposition de recherche), se trouve par exemple dans l'expérience du rêve. Est-ce que l'œil du rêve voit un objet extérieur qui a une réalité indépendante et objective ou est-ce que c'est la conscience mentale qui projette une image qui est rétro-attribuée à un objet extérieur, par la même conscience mentale qui l'a projetée ? Ne s'agit-il pas simplement de la fraction constante de l'esprit entre le sujet et l'objet ?

Je pense que chaque fois que l'on perd pied dans notre réalité de veille, notre réalité quotidienne dans ce type de réflexion, on peut revenir à l'exemple du rêve. Lorsque je rêve, y a-t-il un objet extérieur ? Si je rêve d'un arbre, est-ce que je le vois et comment est-ce que je vois ? Y a-t-il un arbre dans ma tête ? Y a-t-il un arbre dans une sorte de réalité absolue que je perçois ? Est-ce que l'arbre de mon rêve a une réalité intrinsèque, objective, matérielle parce que je peux grimper dans l'arbre de mon rêve, je peux tomber de l'arbre de mon rêve ? Et aussi qui suis-je (le rêveur) par rapport à cet arbre ? En quoi le rêveur est-il différent de l'arbre du rêve ? C'est une proposition de réflexion dans ce qui est la théorie de la perception.

Je voudrais revenir sur le concept de soi. Notre fille est en terminale en section philo et on est en train de discuter avec elle sur la notion de soi, la conscience de soi, la connaissance du soi. Est-ce que la conscience de soi est une connaissance de soi ? C'est difficile à différencier et ça m'intrigue. J'aimerais bien avoir des outils pour en débattre avec elle.

Il y a beaucoup de choses, là. On est dans le cadre scolaire et académique. Il y aura sans doute référence à cette école française de la perception. Merleau-Ponty (cf Phénoménologie de la perception), c'est

très intéressant. Un jour, Shamar Rinpoché m'avait rejoint pour participer à une classe de philo politique à l'université, à côté de chez nous et il y avait une discussion sur la théorie de la perception sur la base de Merleau-Ponty et de Husserl. Rinpoché se tourne vers moi et me dit « mais c'est *tsema*, l'épistémologie ». Je lui « oui, c'est une expérience humaine ». Il était super intéressé par ce que ces philosophes avaient à proposer. Dans la cadre scolaire, on ne va pas parler de l'absolu ni du relatif, de la non existence absolue du soi et de son existence uniquement dans le cadre de la réalité relative. On va parler, dans le cadre de la réalité relative, de ce qu'est le soi. La conscience de soi, c'est savoir faire la différence entre soi et l'autre. C'est prendre conscience des huit réactions mondaines et du fait que ce soi implique des préférences, plutôt vers le plaisant et pas vers le déplaisant. Au travers de cette articulation plaisant/déplaisant, toutes sortes de réactions se mettent en place et vont justifier tout un tas d'actions et d'émotions qui vont contribuer à l'épaississement et à la confusion. Prendre conscience de soi, c'est prendre conscience qu'on est différent de l'autre. C'est aussi pouvoir ne pas se perdre dans une espèce de soupe cosmique où tout le monde est tout le monde. On se dissocie parce que c'est sur la base de la conscience de soi que l'on va peut-être prendre conscience de la souffrance qui est la nôtre et peut être vouloir travailler sur la libération de l'esprit pour aller vers le calme béat, l'ataraxie, ou bien ceci ou bien cela. Entre les grecs, les anciens et les modernes, il y a mille chemins qui sont proposés. C'est la conscience de soi qui a pour but de bien définir ce que nous sommes, notre position dans le monde, ce qui crée notre souffrance et ce qui nous apporte une forme de libération. Ensuite, on peut entrer dans l'humanisme et la relation à l'autre.

La connaissance de soi peut être tout à fait introduite dans un cadre académique par le concept des cinq agrégats de l'enseignement bouddhiste. L'expérience du soi n'est en fait que l'interaction en synergie de cinq éléments psychophysiques qui sont la base de la perception. Sur la base de ces cinq agrégats, il peut y avoir une perception et le monde peut être perçu sur la base de ces agrégats. Le monde lui-même est composé de ces cinq agrégats. Je pense que c'est une plateforme innovante de réflexion. David Hume, le philosophe écossais, était très influencé par Ippolito Desideri, un missionnaire et voyageur jésuite italien, le plus célèbre des premiers missionnaires européens qui fondèrent l'Église catholique au Tibet. Il fut également le premier tibétologue documenté et le premier Européen à avoir étudié avec succès le tibétain classique et standard. Puis il est revenu en Europe et a transmis toutes les instructions sur les cinq *skandhas* qu'il avait traduits en langage chrétien. David Hume qui fréquentait le collège jésuite de la Flèche a pris connaissance des écrits de Desideri (*La relation*) et s'en ait inspiré pour écrire *Enquête sur l'entendement humain* dans lequel il décrit, par exemple, qu'on ne voit jamais une maison en entier : on regarde le toit, on regarde les murs, les fenêtres, les portes et on a des instantanés collés mentalement. Il parle donc de la conscience mentale. Donc Merleau-Ponty, Hume, Husserl, tous ces gens qui ont travaillé sur la théorie de la perception, permettent de se poser la question : « qu'est-ce que le soi ? Comment il perçoit ? ». Cela nous rapproche de la notion de connaissance de soi. C'est démystifier cette réalité, pour nous, de la nature homogène et dissociée du soi face au monde. Voilà quelques pistes de réflexion, peut-être.

Les huit dharmas mondains, c'est un truc que j'ai découvert, il y a quelques années maintenant. Je les ai trouvés très intéressants, comme tu le disais, dans la pratique du quotidien. On vit une situation et on se dit « tiens, celle-là, elle picote » et grâce aux huit dharmas mondains, on peut se dire « c'est à ce niveau-là que ça se situe ». Je me suis aperçu avec le temps qu'un revenait plus régulièrement que les autres. C'est intéressant. Qu'est-ce qui fait que je suis plus sensible à ce niveau-là ? Ça permet de progresser, ça permet aussi de ne pas trop rajouter et de se dire « tiens, dans cette situation, ça risque d'apparaître ! ». Maintenant je me prépare avant plutôt que de retomber dans mes vieux travers. C'est là qu'on voit qu'on a progressé.

En premier, on a l'ignorance de la situation et on réagit dans le brouillard. Il n'y a pas de réflexion ni de vision et on est dans la répétition habituelle. Ensuite, on en fait des tonnes. C'est intéressant de se poser la question « pourquoi j'en fais des tonnes ? ». C'est parce qu'il y a une sorte de culpabilité occultante. En en faisant des tonnes, je cache le problème et je suis très occupé par la gestion de la honte et personne ne peut m'accuser plus que je ne m'accuse moi-même. On se protège ainsi d'une conscience qui pourrait s'élever que l'on pourrait peut-être gentiment commencer à faire quelque chose. C'est comme si ce voile se créait un système de protection. On ne le dit pas mais on pense « regardez comme vous me faites souffrir ! ». On exprime l'intérieur sans vraiment le dire mais il y a quelque chose de passif-agressif qui transparaît. C'est

intéressant de regarder. Le sens de l'humour, la distance, c'est vraiment vital dans cette observation parce que, si on est coincé dans le fondamentalisme éthique, on se retrouve dans une culpabilité occultante qui nous interdit de poser à plat les choses : « c'est ça, ça vient peut-être de ça, il y a peut-être un moyen de corriger les choses».

L'éthique, c'est prise de conscience-moyen correctif. Ce n'est pas une loi divine qui a été créée pour nous faire souffrir. C'est une prise de conscience de ce qui est nécessaire de mettre en place pour espérer une modification. Ces huit réactions, c'est un angle d'approche. Quels sont les boutons sur lesquels le monde appuie et comment est-ce que je réagis ? En termes ordinaires, on va essayer de regarder quel est le doigt qui appuie sur le bouton et on essayer de le cajoler. A l'inverse, le but, là, est de se demander quel est le bouton et à quoi il est connecté. C'est une démarche très bouddhiste, une introspection : tourner le regard vers l'intérieur plutôt que vers l'extérieur. C'est pour cela que je parlais de jauge. C'est une très bonne jauge pour voir à quel point on se fige, on se crispe autour de cette idée de « moi » comme quelque chose de monolithique et de permanent, comme une citadelle qui doit être protégée et satisfaite. Il faut beaucoup de mesure dans cette observation. Le but n'est pas de dire « la douleur, c'est d'accord ». Non, la douleur, on n'aime pas : soyons honnêtes ! « Le plaisir n'est pas nécessaire ». Non, le plaisir est agréable ! Ce n'est pas le but du jeu car ce serait tomber dans une sorte d'ascétisme morbide.

Le but du jeu est de se demander pourquoi il y a une oscillation en moi entre le désir de l'agréable et l'appréhension du désagréable. Est-ce que c'est une vérité absolue ? Par exemple, si je m'appuie sur les enseignements de l'Entraînement de l'esprit, toute l'adversité peut devenir un tremplin d'éveil. Est-ce que le désagréable est foncièrement et de façon intrinsèque désagréable ? S'il devient une opportunité d'éveil, est-ce qu'il n'est pas quelque chose que je vais rechercher ? Mais si je le recherche de façon morbide pour prouver que je suis un saint (plus je souffre, plus je suis saint), on est à nouveau dans l'excès. Donc il faut une fluidité, une distance, une mesure et en même temps une acuité. On va retrouver là les qualités nécessaires à la pleine conscience que l'on appelle *sheshin*, *drenpa* et *bakyeu* en tibétain. *Drenpa*, c'est le rappel de ce qu'on est sensé faire. Regarder ce qui se passe et travailler avec ce qui se passe. *Sheshin*, c'est l'attention. On est vraiment très précis dans l'instant où ça s'élève et où on en prend conscience. *Bakyeu*, c'est être consciencieux, bien faire les choses, ne pas se laisser aller. On s'attache à développer des qualités positives et de sagesse et on ne se laisse pas glisser dans l'inconscience et dans les réactions habituelles. On est très précis et très consciencieux mais avec de la flexibilité sinon on peut devenir psychorigide.

Ces trois qualités de rappel, d'attention et de conscience sont nécessaires dans la gestion des huit réactions mondaines et dans l'observation de combien le concept, l'idée, l'habitude du soi opère sur une base qui est infondée. C'est tout le travail d'observation dans la méditation. Les huit réactions mondaines, on peut les trouver aussi dans la méditation. Par exemple, on a un petit moment de clarté et de paix et on a l'impression qu'on est éveillé et on tombe dans une de ces réactions mondaines. Mais c'est surtout dans la vie de tous les jours parce que le monde est là et appuie sur tous les boutons. Mais ce n'est pas la disparition des boutons qui va résoudre le problème parce que les boutons sont connectés à un foie qui est malade ! Ce n'est pas le bouton qu'il faut traiter mais la relation entre le bouton et le foie et les excès de mauvaise nourriture. Il y a tout un travail de fond qui se fait gentiment mais, en même temps, avec une vraie conscience.

C'est un outil très intéressant. Quand ça se déclenche, on se dit « tiens, je vais explorer ça. C'est intéressant ce que je viens de vivre, ce n'est ni bien ni mal: c'est intéressant» et je note ce que tu dis « sans culpabilité». J'ai ce truc là qui revient à nouveau et comment je peux travailler avec ça.

Et on fait attention, en particulier, à cette culpabilité occultante qui n'est qu'une excuse pour ne pas faire le travail. « On ne peut pas me punir plus que je me punis moi-même déjà » et on se cache derrière ça.

Je fais référence à la publication que tu as mise sur facebook concernant un extrait de Shamar Rinpoché. Si j'ai bien compris, notre expérience en tant qu'être ordinaire égale perception directe plus conceptualisation. J'ai l'impression que la perception directe sans la conceptualisation égale la réalisation. J'ai un chien et j'ai l'impression qu'il est beaucoup plus dans la

perception directe que moi. N'est-il pas plus avancé que moi sur le chemin de la réalisation ? Et par ailleurs, je connais peu de chose de Ramana Maharishi mais j'ai l'impression qu'il était toujours dans le silence sans aucun bavardage. Et j'ai l'impression qu'il était sans aucune conceptualisation et qu'il n'avait pas fait ce travail de teupa et de sampā.

Les cinq *skandhas* n'existent que dans le monde relatif de la dualité et donc les afflictions mentales et les conséquences des actions n'existent que dans ce contexte-là. C'est la mémoire et le karma qui font qu'on va plutôt vers telle ou telle perception. Par exemple, dans l'explication des *skandhas* des formations mentales, il y a un engagement vers l'objet et on soutient l'engagement vers cet objet pendant un temps suffisant pour que les caractéristiques de cet objet se fassent, que les réactions vertueuses et non vertueuses (les 11 et la 26 sur la liste des phénomènes mentaux) se mettent en place et qu'une image commence à se définir. Cette image n'existe que dans la langue de la conscience et Shamar Rinpoché définissait le phénomène comme étant la relation entre ce qui est perçu et la conscience qui percevait. Il disait : « c'est la perception distordue d'une conscience confuse ».

La perception distordue, c-a-d qui n'est pas vue dans sa réalité mais qui est déjà interprétée par la conscience. Les formations mentales (les *samskaras*) sont le résultat des habitudes du karma et elles n'existent que dans ce contexte-là. Ce sont ces *samskaras* qui vont former, nommer, définir l'objet et les ranger dans une catégorie plaisante ou déplaisante, ce qui va générer une action ou une réaction vertueuse ou non vertueuse. Et tout ça est purement spéculatif. Sur la base de quelque chose qui est entendu, on va construire une histoire. Cette histoire naît de nos habitudes et de nos formations mentales. Avant même que les formations mentales se mettent en marche, il y a une première appréciation plaisante ou déplaisante. Un bébé peut sourire au sucré et faire un grimace à l'amer de façon très primaire. Après, les concepts vont trouver les mots par l'étude et l'éducation et les formations mentales vont commencer à opérer avec beaucoup plus de précision. Mais il peut y avoir un contact, c-a-d la conscience d'un objet qui s'élève qui va immédiatement avec perceptions, sensations, formations mentales etc. ou bien il y a une prise de conscience, un contact et immédiatement une prise de conscience de l'enchaînement et un relâchement de cet enchaînement, c-a-d qu'on ne laisse pas les choses courir. Ça va tellement vite qu'on est déjà aux formations mentales avant d'avoir vu ce qui s'est passé entre le premier contact, la forme et la conscience. Mais avec le temps et l'habitude et, en particulier, avec la pratique du calme mental, il y a une sorte d'extension du temps et on peut voir le contact et avant que ça s'enchaîne, on peut relâcher. Ça, c'est dans la pratique du calme mental.

Dans la pratique de *vipashyana*, et en particulier dans l'exercice sur la base des instructions du Mahamoudra, ce qui s'élève est perçu comme un jeu de l'esprit en même temps que ce qui percevait est perçu comme un jeu de l'esprit. Donc la dualité se libère. C'est ce qu'on appelle dans la pratique de méditation du Mahamoudra, « *rang shar rang dreul* » : il s'élève de lui-même et se libère de lui-même. Il y a une auto-émergence de libération spontanée. Chaque phénomène perçu, mental ou au travers des autres consciences sensorielles, est reconnu comme étant le jeu de l'esprit. Il indique la luminosité de l'esprit et, en même temps, il montre la vacuité de cet esprit. L'esprit qui a perçu cela est perçu dans la même dimension et donc la dualité artificielle entre le sujet et l'objet se dissout dans l'instant de l'avènement. C'est ce à quoi Shamar Rinpoché fait référence. *Rang shar rang dreul*, on dit aussi « libéré en son propre terrain », *rang sa*, en son propre terrain *rang ji*, en sa propre base. On voit que tout ce qui s'élève, s'élève comme une vague de l'océan et que, dans la perception de l'avènement du phénomène mental, il y a simultanément la perception de la base qui l'a vue « naître » mais en fait il n'y a pas de naissance. Et puis quand cette vague, puisqu'elle est vue comme étant l'océan, se résorbe, on voit que c'est la luminosité, la créativité de l'esprit qui est en jeu mais qui est indissociable de la base qu'est la vacuité de l'esprit. Que la luminosité et la vacuité sont indissociables. Et ce qui s'applique à l'objet perçu s'applique simultanément au sujet percevant. Il y a donc une libération de ce qu'on appelle la « double saisie du soi » : la saisie du soi des phénomènes et la saisie du soi percevant. C'est l'auto-libération au moment de l'auto-avènement en son terrain. Et c'est dans cette expérience qui se conduit encore et encore dans toutes les consciences des phénomènes qui s'élèvent, que notre réalisation de la nature non duelle de l'esprit, de l'indissociabilité de la clarté et de la vacuité de l'esprit s'approfondit, que la certitude à leur propos s'installe et se consolide. On vit effectivement dans l'expérience de l'union de la vacuité et de la luminosité. Tous les phénomènes sont perçus intégrés et non pas excluants et on peut voir que ce qu'on pourrait appeler un « chien » ou une « maison » sont des conventions nominales. On ne rejette pas la

manifestation ni l'expérience du monde mais cela n'est pas teinté de nos préférences, de nos appréciations ou dépréciations. Elle est vue en son essence.

Quand on capte qu'un processus lié du dharma mondain est en train de se mettre en place dans nos réactions, est-ce qu'on peut poser un tonglen pour essayer de ne pas trop mentaliser tout ça et essayer quand même de faire quelque chose?

Tonglen, c'est comme l'aspirine, c'est bien contre tout. Vous pouvez y aller autant que vous voulez pour autant que ce n'est pas un *tonglen* occultant. Ça peut être « oh ! Je vois ma réaction. Vite ! cachons-nous derrière un exercice altruiste, je prends et je donne ». Mais faire un *tonglen* essentiel. C'est quoi ? *Tonglen* a deux phases : la phase d'accueil et la phase de partage. Sur l'inspire, on s'ouvre. Il n'y a pas grand-chose à faire parce que, quand on crée une ouverture, ce qui était contenu par le mur de nos défenses rentre. Le système égo-immunitaire étant relâché, tout ce qui était à l'extérieur rentre. C'est dans ce sens qu'il n'y a pas grand-chose à faire : c'est un état d'accueil et d'ouverture et ça nous libère de nos habitudes d'enfermement et de protection. C'est « bienvenue ! On est territoire ouvert ! ». Donc, premièrement, ouverture. Ensuite, découverte du trésor intérieur. Par cette ouverture, l'esprit n'est plus dans un état de défense et de protection, un état sélectif pour laisser entrer à l'intérieur quelque chose qui soit plaisant pour soi : il est dans un état d'ouverture et il se reconnecte à son terrain fondamental qui est vaste comme l'espace et, en même temps, indissociable dans cette vacuité de la compassion, de la bienveillance, de l'affection. Donc cet esprit, en s'ouvrant, se reconnecte à son terrain fondamental qui est l'union de la vacuité et de la compassion. C'est cette découverte-là qu'on offre sur l'expire. Puisque c'est ouvert, ça circule dans un sens et ça circule dans l'autre. Donc sur l'inspire, on ouvre et on laisse tomber les défenses de l'égoïsme et, sur l'expire, on laisse la vague repartir. Cette vague est enrichie du contact avec le terrain fondamental qui est l'union de la vacuité et de la compassion.

Si on voit émerger une des réactions mondaines, quelle qu'elle soit, on prend conscience de cela et on met un regard sur l'ensemble des êtres qui, en ce moment, traversent exactement la même expérience. On les accueille. On se libère alors de l'égoïsme et cela a une incidence sur les réactions mondaines. Les réactions mondaines n'existent pas sans l'égoïsme. Donc en relâchant l'égoïsme et sa protection et en goûtant, pour un instant, le terrain fondamental de la compassion-vacuité, ça circule puisque c'est ouvert. Donc ces huit réactions mondaines nous ont conduits à l'expérience du *tonglen* essentiel et, en même temps, ils nous ont permis de ne pas nous laisser emporter par le torrent habituel des réactions. Prise de conscience, transmutation, libération.

Ceci dit, quand on est dans le flot des actions, ça doit se passer très rapidement. On sent qu'il y a une petite poussée de réaction au plaisir ou à la douleur et on fait un *tonglen* essentiel qui, dans l'instant, libère. Sur trois, quatre respirations maximum. Ce qui nous est proposé dans un des slogans de l'Entraînement de l'esprit en sept points dans la chapitre de la Bodhicitta absolue : « relâchez le remède lorsqu'il a effectué sa fonction », c-a-d « ne sacralisez pas les remèdes, n'en faites pas un autre attachement ». On voit la chose qui s'élève, un ou deux inspires, on ouvre et on laisse circuler. On a une chance de reprendre pied et de pouvoir ensuite continuer avec l'éthique qui est d'être consciencieux dans le non suivi de la tentation ultérieure aux réactions. Relâcher. Et, dans l'esprit, se relâche aussi cette idée d'importance : « je dois absolument continuer à fond sur ce truc jusqu'à l'éveil ! ». On crée une fixation, d'où le slogan « relâchez le remède lorsqu'il a accompli sa tâche ». Ne maintenez pas une identité sur ça parce qu'on perd conscience du flot de l'impermanence, du changement et on est dans une fixation conceptuelle de « moi et mon *tonglen* » qui participe à conforter la forteresse égoïste. Même les enseignements du Dharma et la pratique peuvent être détournés au profit de l'égoïsme. L'égoïsme est une vieille habitude très maligne. Ce n'est pas pour rien qu'au moyen âge, on appelait le démon « le malin ». C'est vraiment de la chirurgie ponctuelle. Un, on prend conscience, deux, on ouvre et on laisse circuler, trois, on est sur un terrain neuf qui permet un contrôle des actions et donc l'application de l'éthique. Et ça, dans l'instant ! Cette conscience sera possible parce que régulièrement vous vous asseyez et pratiquez l'entraînement au calme mental qui permet d'affiner la conscience et d'aviver la perception. Sinon on ne voit rien passer. On est comme un bœuf.

Æ