



Au-delà de la fabrication du moi

Une investigation contemplative
du concept d'*anattā*
et la voie vers sa réalisation

Ajahn Thiradhammo

Au-delà de la fabrication du moi

Une investigation contemplative
du concept d'*anattā*
et la voie vers sa réalisation

Ajahn Thiradhammo

Titre original anglais : *Beyond I-Making*

Traduction : Jeanne Schut

*Avec gratitude pour tous mes maîtres,
passés, présents et futurs.*

TABLE DES MATIERES

Introduction	10
Remarque sur la traduction en français	16
Contexte.....	17
1. Contexte historique et théorique.....	19
2. <i>Kamma</i>	28
3. <i>Anattā</i>	37
4. <i>Nibbāna</i>	44
Le processus de fabrication du moi.....	47
5. Les dispositions sous-jacentes	50
6. La croyance en « je suis ».....	54
7. Les cinq agrégats	58
8. Le processus perceptuel.....	70
9. La causalité conditionnée	77
10. L'identification.....	89
11. L'ignorance	96
12. Le désir	103
13. Points de vue sur le moi.....	112
Cessation de la fabrication du moi.....	115
14. La voie progressive.....	119
15. Points de vue sur le « moi ».....	132
16. Identification – ignorance : théorie.....	139
17. Identification - ignorance : pratique	153
A. Contemplation des cinq agrégats d'attachement	153
B. La contemplation des bases des sens	166
18. Identification – Désir	172
19. La croyance en « je suis ».....	184
20. Les dispositions sous-jacentes	191
21. La libération.....	195
22. Mettre fin à la fabrication du « moi ».....	203
Annexe 1	212
Annexe 2.....	214
Bibliographie	216
Glossaire / Dictionnaire	218
À propos de l'auteur.....	221

Remerciements

Ce travail est le fruit de la collaboration de nombreuses personnes¹. Tout d'abord, j'adresse mes remerciements les plus sincères à mon éditrice dévouée, Marie Delaney, qui a soutenu le projet pendant plusieurs années. Remerciements également à Ajahn Chandapalo et Ajahn Karuniko qui ont lu l'intégralité du texte et proposé de nombreuses corrections utiles. Ajahn Gavesako a généreusement apporté des corrections au pali² ; Yuliana a soigneusement relu le texte, puis vérifié méticuleusement toutes les références, tandis que Theresa, Grant et Russ ont parcouru les fichiers mis en page pour les corrections de dernière minute. Beaucoup d'autres personnes, trop nombreuses pour être mentionnées, ont fait part de leurs commentaires à diverses occasions, au fil des années.

Un merci spécial à Sharon (belangerdesign.com) pour son patient travail sur la mise en page compliquée, et à Melinda (melindaholmedesign.com) pour la création de la version ebook de ce livre.

Les frais d'impression de ce livre ont été offerts par un généreux donateur qui souhaite seulement être connu comme « un anonyme, en remerciement pour le Dhamma et la lignée d'Ajahn Chah de la tradition de la forêt thaïlandaise ».

Je tiens également à souligner les encouragements constants reçus d'Ajahn Munindo, sans lesquels ce livre ne serait encore qu'un gros fichier dans mon ordinateur. Encore un mot de remerciement au Vénérable Yuttadhammo-Sirimangalo pour tous les efforts qu'il a fournis pour produire le *Digital Pali Reader*, qui a permis que les références aux textes palis soient simples et rapides.

La permission de réimprimer des extraits de textes a été généreusement accordée par :

– The Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka pour l'utilisation de citations de *The Udana and Itivuttaka* de John D. Ireland (1997), *The Great Discourse on Causation* de Bhikkhu Bodhi (2000) et *Concept and Reality in Early Buddhist Thought* de Bhikkhu Ñāṇananda (1986).

– Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 États-Unis. (www.wisdompubs.org) pour reproduire des extraits des notes de Bhikkhu Bodhi dans *The Middle Length Discourses of the Buddha* (MLDB), *The Connected Discourses of the Buddha* (CDB), et *The Numerical Discourses of the Buddha* (NDB).

– Equinox Press, Sheffield, Royaume-Uni, pour réimprimer des extraits de *What the Buddha Thought* de Richard Gombrich (2013).

Toutes les autres citations ont été utilisées conformément aux directives relatives à « l'utilisation équitable ».

Ajahn Thiradhammo
Wat Buddha Dhamma,
Wisemans Ferry, Australia

¹ Toutes les mentions ci-dessous se réfèrent à la création et à la publication de la version originale en anglais.

² Le pali est la langue des Écritures bouddhiques les plus anciennes : le Canon pali.

Abréviations

A.	Aṅguttara Nikāya, par livre et par page
AN.	Aṅguttara Nikāya, par chapitre et par discours
Bud. Dict.	Buddhist Dictionary (Dictionnaire bouddhiste)
CDB	The Connected Discourses of the Buddha (Les discours reliés du Bouddha)
D.	Dīgha Nikāya, par livre et par page
Dhp.	Dhammapada, par verset
DN.	Dīgha Nikāya, par discours
GDC.	The Great Discourse on Causation (Le grand discours sur la causalité)
It.	Itivuttaka, par sutta
LDB	The Long Discourses of the Buddha (Ainsi ai-je entendu : Les longs discours du Bouddha)
M.	Majjhima Nikāya, par livre et par page
MLDB.	The Middle Length Discourses of the Buddha (Les moyens discours du Bouddha)
MN.	Majjhima Nikāya, par discours
PED.	Pali-English Dictionary (Dictionnaire pali-anglais)
S.	Saṃyutta Nikāya, par livre et par page
Skrt	Sanskrit
SN.	Saṃyutta Nikāya, par chapitre et par discours
Sn.	Suttanipāta, par verset
Ud.	Udāna, par sutta
Vin.	Vinaya Piṭaka

Toutes les références renvoient à la version romanisée des textes palis de la Pali Text Society.

*Constructeur de maison, je t'ai vu et j'ai compris !
Aucune demeure ne sera plus bâtie.
Les poutres sont cassées, le fâite s'est brisé.
Avec la fin de l'avidité,
Mon esprit a atteint l'inconditionné.*

Dhp. 154

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention à la respiration.
- Au fur et à mesure que vous prenez conscience de la respiration, notez les ressentis qu'elle engendre.
- La respiration est-elle tendue ou détendue ? Les inspirations et expirations sont-elles profondes ou superficielles ?
- Savez-vous pourquoi la respiration est ainsi ?
- Avez-vous remarqué, au niveau du corps, une sensation qui pourrait y être associée ?
- Portez l'attention sur votre état d'esprit. L'esprit est-il calme ou agité ?
- L'état d'esprit affecte-t-il la respiration ?
- Essayez de simplement observer ce qui est le plus évident dans votre ressenti actuel, sans juger, interpréter ni élaborer. Pouvez-vous être simplement l'observateur des ressentis ?
- Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.

Introduction

En faisant des recherches sur le Canon pali pour mon livre précédent, *Travailler avec les cinq obstacles*³, je suis tombé quelques fois sur une expression énigmatique et intrigante : « La fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » (*ahaṅkāra-mamaṅkāra-mānānusaya*). Cette formulation est intrigante parce qu'elle suggère une perspective complètement nouvelle sur la recherche universelle à propos du soi et de l'absence de soi, et donne un aperçu de la révélation unique à laquelle le Bouddha s'est éveillé. Il a donné à cette révélation le nom pali d'*anattā*, qui est généralement traduit par « non-soi », « non-moi » ou « absence de soi ». Bien que la traduction soit littéralement correcte, elle ne parvient malheureusement pas à transmettre clairement tout le sens que le Bouddha donnait à cette expression. Le Bouddha n'a pas nié l'existence d'un « moi ». Ce qu'il a nié, c'est que ce moi ait une essence permanente et impérissable. Il a pris conscience que le moi est essentiellement un processus en constant changement, créé artificiellement par l'interaction du désir et de l'ignorance. Et, puisqu'il est « fabriqué » par le désir et l'ignorance, facteurs sur lesquels nous avons une certaine influence, il peut également être « défait », de sorte qu'il est possible de mettre un terme aux effets délétères de l'attachement à un moi permanent.

Là où l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » est mentionnée, l'accent est mis sur sa cessation dans le contexte du plein Éveil. Le Bouddha s'est éveillé à la conscience que la cessation de « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » est le bien-être ultime grâce à la libération complète de la souffrance qu'implique la « fabrication du moi ». Tous les enseignements du Bouddha facilitent cette prise de conscience, certains indirectement, comme la pratique de la générosité désintéressée – sans « moi » –, et d'autres directement, comme les méditations sur l'impermanence. Bien entendu, c'est exactement en cela que l'enseignement du Bouddha excelle : il nous donne un éventail extrêmement large de perspectives applicables à toutes sortes de tempéraments. L'enseignement du Bouddha nous guide depuis l'égoïsme – centrage sur un « moi » illusoire – jusqu'à un recentrage libérateur sur la réalité – ce qui est. Ainsi, le but ultime de la pratique spirituelle bouddhiste est orienté vers la libération du processus insidieux de « fabrication du moi ».

Pour y parvenir, le Bouddha a proposé de nombreuses approches. Par conséquent, en étudiant les divers contextes dans lesquels cette expression est utilisée dans le Canon pali, il est possible de comprendre les processus qui mènent à la cessation de la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, ainsi que les moyens qui permettent de s'en libérer.

Le premier défi à relever est le suivant : dans les contextes particuliers dans lesquels cette expression est mentionnée, le Bouddha répond la plupart du temps, soit par une formule laconique, soit dans un langage technique formel. Cependant, il est possible, avec un peu de patience et d'investigation contemplative, et guidés par divers enseignements pertinents du

³ Cf. http://dhammadelaforet.org/list/list_tiradhammo.html

Canon pali, de démêler ces réponses pour finalement obtenir, en récompense, une vision pénétrante sur certains des aspects les plus profonds des enseignements du Bouddha.

Pour ce faire, il est d'abord nécessaire d'examiner de près les processus qui contribuent à « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » de façon à obtenir une compréhension plus claire de ce à quoi nous avons affaire. Pour la plupart d'entre nous, « je » est une réalité incontestée qui gagne en force et en exhaustivité, en complexité et en sophistication tout au long de la vie. Ce « je », qui se développe et se précise avec le temps, est supposé être le processus normal et naturel de la vie, tandis que le bonheur et la souffrance qui en résultent sont le drame « normal » de la vie. Si le processus de fabrication du moi ne nous était pas signalé par le Bouddha, nous ne remarquerions jamais le travail insidieux qui se déroule en nous, ni le sérieux impact qu'il a sur notre vie. D'ordinaire, nous sommes tout simplement « récupérés » subversivement pour renforcer ce processus de fabrication du moi – que j'appelle communément le « projet de fabrication du moi » –, alors même qu'il va à l'encontre de nos propres intérêts. Ce « projet de fabrication du moi » a parfaitement réussi à tromper la grande majorité des êtres humains à travers l'histoire. C'est donc une immense chance pour nous de pouvoir porter un autre regard sur ce processus profondément enraciné, insidieux et tristement trompeur.

Étant ainsi amené à approfondir ce thème intrigant et infiniment précieux de la fabrication du moi et de sa cessation, je n'avais pas prévu que mon investigation ouvrirait des portes sur certains des aspects les plus profonds, et parfois mêmes les plus obscurs et peu développés, de l'enseignement du Bouddha. Cette enquête a également révélé certains aspects assez surprenants, voire perturbants, de l'esprit humain, en particulier son incroyable propension à l'autotromperie et à la distorsion des faits.

Étant donné que le Canon pali fournit peu d'explications sur le processus de fabrication du moi (le Bouddha étant plus intéressé par sa cessation), j'ai pensé qu'une étude des neurosciences et de la psychologie contemporaines pourrait compléter mon enquête. Les neurosciences ont fait des progrès rapides ces dernières années et une grande partie de ce qui a été découvert va dans le sens des principes bouddhistes⁴. De plus, des études psychologiques détaillées ont révélé certains des aspects les plus désagréables de l'esprit humain⁵.

Le Bouddha a bien sûr décrit certains des côtés trompeurs de l'esprit comme les distorsions de la perception, les tendances sous-jacentes à la sensualité, à l'aversion et à la confusion, et le pouvoir du désir et de la saisie-attachement. Cependant, sa contribution particulière à cet égard a été de tracer une voie claire de développement spirituel qui mène au-delà de l'illusion, jusqu'à la libération complète.

Personnellement, je trouve très bénéfique de m'orienter vers un thème particulier de l'enseignement du Bouddha pour fertiliser la profondeur de la méditation. Je me suis dit que peut-être, en organisant et en expliquant les résultats de mes recherches, et en présentant certaines de mes réflexions dans un format accessible, ce travail serait utile à d'autres. En tout cas, je l'espère.

⁴ Il convient de noter les recherches du professeur Davidson sur les effets de la méditation sur l'activité cérébrale. Voir Davidson 2013.

⁵ Pour un aperçu général, voir Fine ainsi que Goleman, Kahneman et Harari.

Comme vous pouvez le constater en lisant la Table des matières, les sujets abordés couvrent un large éventail des enseignements fondamentaux du Bouddha. Le Bouddha a posé un regard tout à fait unique sur la réalité et il est issu d'une culture peu connue par la plupart d'entre nous, de sorte qu'une certaine flexibilité est peut-être nécessaire pour le suivre. Par exemple, l'un de ses enseignements fondamentaux, souvent difficile à saisir, est le fait que l'existence humaine est profondément insatisfaisante (*dukkha*). En affirmant cela, le Bouddha ne se montre pas pessimiste ; il souligne simplement une caractéristique fondamentale de l'existence humaine que peu de gens sont prêts à reconnaître. Une fois reconnue, cependant, cette affirmation peut devenir la base d'une investigation approfondie et énergique sur le vrai sens de la vie. C'est cette insatisfaction existentielle fondamentale de l'existence humaine – la jeunesse qui devient vieillesse, la santé qui devient maladie, et la vie qui se termine par la mort – qui a incité le Bouddha à entreprendre sa quête spirituelle, et qui lui a permis de découvrir une voie vers la libération complète de toute forme d'insatisfaction.

Le Bouddha a enseigné la voie de la libération pendant quarante-cinq ans, revisitant et recroisant souvent des thèmes familiers sous des angles différents, tout en ajoutant parfois de nouvelles perspectives, selon les circonstances. Ce qui nous a été transmis est donc une approche multidimensionnelle de la pratique spirituelle, dont l'utilité dépend de l'intérêt, de l'engagement et de la diligence que chaque individu apportera à appliquer les enseignements à sa propre situation de vie.

Pendant, il faut noter que, faire l'expérience des niveaux les plus profonds de la sagesse nécessite une bonne pratique de la méditation contemplative, car une simple compréhension intellectuelle n'est pas suffisante pour atteindre la libération. Par conséquent, bien qu'il soit possible, en lisant la majeure partie de ce livre, d'en apprendre davantage sur l'enseignement du Bouddha, je propose ici des exercices de méditation qui facilitent la sagesse contemplative. Pour moi, ce livre a commencé comme une enquête méditative sur le processus de fabrication du moi et, au fur et à mesure que j'approfondissais les différents aspects du processus, la pratique de la méditation a continué d'être une source précieuse de vision pénétrante et de meilleure compréhension.

Comme mon précédent livre, *Travailler avec les cinq obstacles*, cet ouvrage est simplement un « manuel » qui apporte des informations et des thèmes de contemplation pertinents. Il ne s'agit en aucun cas d'un exposé irréfutable sur les sujets abordés ! Je me suis appuyé, autant que possible, sur les propres paroles du Bouddha telles qu'elles sont consignées dans le Canon pali, ne donnant mes propres explications que si je le jugeais nécessaire.

J'ai également tenté de rendre ce « cahier d'exercices » accessible au plus grand nombre. Ainsi, les premières parties de certains chapitres sont des introductions, tandis que les sections suivantes se font plus détaillées et spécialisées. Je vous suggère de commencer par ne lire que les parties qui vous semblent compréhensibles, plutôt que de vous laisser submerger par trop de détails. J'ai également ajouté des exercices pour encourager une expérience directe de certains des concepts, ainsi que des exemples personnels.

Ce livre est divisé en trois grandes parties. La première donne un aperçu de quelques informations contextuelles et théoriques pertinentes, qui apportent un cadre à cet enseignement particulier du bouddhisme. La deuxième partie explique les causes ou les processus impliqués dans la « fabrication du moi ». La troisième partie décrit les divers moyens et pratiques dans lesquels s'engager pour que cesse la fabrication du moi. Ceux qui ont une bonne connaissance

de la pratique bouddhiste pourraient sauter la première partie ou la lire rapidement (bien que j'y apporte quelques contributions utiles à la compréhension de l'Éveil exceptionnel du Bouddha et une explication d'*anattā*). Pour ceux qui ont déjà étudié les dispositions sous-jacentes, les cinq agrégats et l'Origine interdépendante des phénomènes, la partie 2 pourrait également être lue rapidement afin de concentrer toute l'attention sur la partie 3 : la cessation.

Puissiez-vous, comme moi, trouver ce livre bénéfique pour votre progression sur la voie.

Les différents contextes de l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi »

Parmi les nombreux discours du Bouddha qui figurent dans le Canon pali, seuls vingt-cinq environ font référence à l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi », ou à une autre très proche : « fabrication du moi, fabrication du mien et croyance en un moi ». Il n'est donc pas trop ardu d'entreprendre une étude de ces références. Cependant, même si elles sont peu nombreuses, nous rencontrons immédiatement quelques difficultés.

Tout d'abord, les expressions « fabrication du moi » et « fabrication du mien » (*ahāṅkāra-mamaṅkāra*) ne sont expliquées nulle part en détail dans le Canon pali. De même, alors que le « je » et le « moi » sont mentionnés assez souvent, le « mien », au sens de « ce qui appartient à soi » (*attaniya*), est rarement mentionné. Plus largement, la « fabrication du moi » fait référence à l'une des formes d'identification, par exemple, le corps comme étant « mien », « mes » possessions ou ce qui appartient à « moi ».

La « disposition sous-jacente à la croyance en un moi » (*mānānusaya*) est l'une des sept dispositions sous-jacentes (*anusaya*), et la « croyance en un moi » est la dernière des dix entraves (*samyojana*) que l'Arahant⁶ pleinement éveillé doit abandonner.

Ainsi, pour expliquer la signification des expressions « fabrication du moi » et « fabrication du mien », nous devons nous référer à d'autres concepts, y compris au « je suis » (*ahaṃ asmi*) et à « la croyance en 'je suis' ». Souvent, il est également fait référence au soi (*attā*) ou à « la doctrine du soi » (*attavāda*), ainsi qu'à « l'existence individuelle » (*attabhāva*). Et, bien sûr, il y a l'enseignement très spécifiquement bouddhiste qu'est *anattā* : la non-existence d'un moi permanent. On se réfère aussi à « l'identité » (*sakkāya*) et à « la croyance en une identité » (*sakkāya diṭṭhi*).

Les contextes

Sur les vingt-cinq discours qui mentionnent l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » ou « fabrication du moi, fabrication du mien et croyance en un moi », beaucoup sont des répétitions. Nous en sommes alors réduits aux sept contextes particuliers suivants dans lesquels ces expressions sont utilisées.

⁶ L'Arahant est un être parfaitement éveillé, qui a atteint le 4^{ème} et dernier degré d'Éveil.

1) Pour que l'illusion du moi n'existe plus

Le contexte le plus courant dans lequel est utilisée l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » se retrouve dans six discours. Plusieurs bhikkhus⁷ demandent au Bouddha : « Vénérable, de quelle façon doit-on connaître et voir pour que, en ce qui concerne ce corps avec sa conscience et toutes les manifestations extérieures, la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi n'existent plus ? » S. II,252; III,79f;103;135f;169; M.III,18f.

2) Pour que l'illusion du moi soit déracinée

Le même phrasé que plus haut, sauf la fin qui dit : « ... pour que la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi soient déracinées (*samūhata*) ? » M.III,32ff.

3) Pour être complètement libéré de l'illusion du moi

La même expression « fabrication du moi, fabrication du mien et croyance en un moi » est répétée dans quatre discours : « Vénérable, de quelle façon doit-on connaître et voir pour que, en ce qui concerne ce corps avec sa conscience et toutes les manifestations extérieures, l'esprit soit libre de (*apagata*) la fabrication du moi, la fabrication du mien et la croyance en un moi, qu'il soit au-delà de toute distinction (*vidhā samatikkanta*), qu'il soit paisible et complètement libéré ? » S.II,253; III,80f; 136f;170.

Dans toutes ces questions posées au Bouddha, il est fait référence à la connaissance et à la vision « en ce qui concerne ce corps avec sa conscience (*saviññāṇake kāye*) et toutes ses manifestations extérieures (*bahiddhā ca sabbanimittesu*) ». « Ce corps avec sa conscience » se réfère à notre propre corps et à notre propre esprit, tandis que « toutes les manifestations extérieures » sont tous les objets extérieurs, tous les autres objets sensibles et non-sensibles. Ces deux catégories recouvrent tous les objets possibles qui peuvent devenir sujets de la fabrication du moi. Le troisième contexte ajoute la phrase « pour que l'esprit aille au-delà des distinctions, qu'il soit paisible et complètement libéré », ce qui signifie, selon le commentaire, que l'on est allé au-delà de toutes les distinctions de croyance en un moi⁸, que l'on est en paix et libéré grâce à la disparition définitive des pollutions mentales⁹.

4) Fabrication du moi et attention unifiée (*samādhi*)¹⁰

Le Vénérable Ananda demande au Bouddha : « Vénérable, un bhikkhu pourrait-il obtenir une attention tellement unifiée qu'il n'aurait pas de fabrication du moi, fabrication du mien ni disposition sous-jacente à la croyance en un moi en ce qui concerne ce corps avec sa conscience ? Qu'il n'aurait

⁷ Moines ordonnés dans le bouddhisme theravada.

⁸ La triple croyance en la supériorité, l'infériorité et l'égalité (cf. S.IV,88)

⁹ Cf. CDB p.814, n342.

¹⁰ Je traduis *samādhi* par « attention unifiée » car le mot « concentration » – sa traduction habituelle – n'est qu'un des facteurs de *samādhi*. Par exemple, dans la triple division de l'Octuple Sentier, la section *samādhi* représente l'effort juste, la concentration juste (*samādhi*) et l'attention juste. Au niveau de la première absorption ou *jhana*, le *samādhi* comporte cinq facteurs : la pensée initiale et soutenue, la joie, le bien-être et l'unification de l'esprit, c'est-à-dire la concentration (voir chapitre 14).

pas de fabrication du moi, fabrication du mien ni disposition sous-jacente à la croyance en un moi à l'égard de toutes les manifestations extérieures ? Et qu'il acquerrait et demeurerait dans cette libération de l'esprit, libération par la sagesse, qui ne fabrique pas de moi, ne fabrique pas de mien et n'a aucune disposition sous-jacente à la croyance en un moi, pour celui qui atteint cette attention unifiée et y demeure ? » A.I, 132f.

La « libération de l'esprit » fait référence au fruit de l'état d'Arahant obtenu en développant les absorptions méditatives, tandis que la « libération par la sagesse » est le fruit de l'état d'Arahant développé à travers la sagesse.

5) Fabrication du moi et opinions

Le Bouddha répond aux questions du chercheur spirituel Vacchagotta : « Par conséquent, je déclare que, avec la diminution, le déclin, la cessation, l'abandon, le renoncement à toute fabrication mentale, à toutes les perturbations mentales (*mathita*), à toutes les fabrications du moi et du mien, et à la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, le Tathāgata¹¹ est libéré de toute forme de saisie-attachement. » M.I,486.

6) Fabrication du moi et la fin du désir

Le Bouddha dit à Sariputta de s'entraîner à ne pas fabriquer de moi ni de mien, et à se libérer de la tendance sous-jacente à la croyance en un moi à l'égard de ce corps conscient et à l'égard de toutes les manifestations extérieures, et à acquérir et à demeurer dans cette libération de l'esprit, la libération par la sagesse, grâce à laquelle il n'y a pas de fabrication de moi, pas de fabrication de mien ni de disposition sous-jacente à la croyance en un moi. On dira alors de lui qu'il est un bhikkhu « qui a tranché le désir, s'est détourné des entraves, et, grâce à une juste compréhension de la nature du moi, a mis fin à la souffrance ». A.I,133f.

Le Bouddha ajoute que cette expérience est ce à quoi il se réfère dans son enseignement à Udaya :

Abandonner à la fois le désir sensoriel et la détresse (*domanassa*),
Dissiper la léthargie et écarter les remords,
Purifier l'équanimité et l'attention, en commençant par une réflexion sur le Dhamma,
Ceci, dis-je, est la délivrance par la connaissance ultime (*aññā vimokkha*)
– la dissolution de l'ignorance. Sn. 1106-7

7) Libéré

Plusieurs autres références mentionnent cette expression pour indiquer que l'interlocuteur est libéré et, par conséquent :

« **Ce doit être parce que la fabrication du moi ... a été déracinée...** »

- a. Le Vénérable Sariputta déclare que, même si le Bouddha devait « **subir des changements et des altérations** », le chagrin et le désespoir n'apparaîtraient pas en lui (S.II,275).

¹¹ Tathāgata : litt. « celui qui s'en est allé ainsi ». Nom que le Bouddha utilisait pour se référer à lui-même.

- b. Le Vénérable Sariputta explique que, lorsqu'il entre et demeure dans chacune des neuf absorptions méditatives, il n'a aucune pensée d'un « moi » qui médite (S.III,235-238).
- c. Lorsque le Vénérable Upasena est mortellement mordu par un serpent venimeux, il ne fait preuve d'aucune réaction d'affliction tout en disant qu'il est sur le point de mourir. Lorsqu'on lui demande pourquoi il ne montre aucune réaction d'affliction, il explique que c'est parce qu'il ne s'identifie à aucun des six sens (S.IV, 41).

Aucune explication détaillée du processus de fabrication du moi n'est proposée dans ces sept contextes. Par contre, le Bouddha donne plusieurs moyens de réaliser la cessation de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la disposition sous-jacente à la croyance en un moi. Ces enseignements offrent un inestimable trésor de moyens habiles pour réaliser la libération sans saisie.

Remarque sur la traduction du pali

Le rôle d'un traducteur est de traduire le texte avec précision au mieux de ses capacités. Bien que l'objectif soit la précision, le résultat peut souvent être trop littéral. D'après mon expérience avec les traducteurs du thaï vers l'anglais, il existe deux écoles principales : d'une part, ceux qui traduisent littéralement ce qui a été dit et, d'autre part, ceux qui traduisent davantage le sens de ce qui a été dit. Autrement dit, il y a une traduction de la « lettre » et une traduction de « l'esprit ». S'il est préférable, autant que possible, d'essayer de conjuguer les deux, il faut parfois faire un choix.

Dans cet ouvrage, j'ai choisi de traduire davantage le sens ou l'esprit plutôt que d'être littéralement précis. Mon intention est d'essayer de rendre accessibles au lecteur intéressé, certains des aspects les plus « techniques » de l'enseignement du Bouddha, en particulier ses enseignements sur l'absence d'un « moi » permanent et sur les cinq agrégats d'attachement. Pour ce faire, j'ai utilisé mes propres traductions de certains mots palis, mais en mettant le mot pali en italique entre parenthèses et en ajoutant des références pour ceux qui souhaiteraient approfondir leurs recherches ou se référer à des traductions plus littérales¹².

Mes traductions des passages en pali sont en caractères gras, tandis que les résumés ou les extraits sont en caractères normaux. J'ai essayé autant que possible de maintenir une cohérence dans la traduction, bien qu'il y ait quelques variantes. Certains mots palis ont été simplifiés et j'ai omis les signes diacritiques pour les noms propres.

Remarque sur la traduction en français

Suivant l'exemple de l'auteur, la traductrice a choisi d'apporter, à ce texte particulièrement précieux, un maximum de clarté à la traduction de l'anglais vers le français.

¹² Pour une explication plus détaillée des termes clés, voir Analayo (2015).

PREMIÈRE PARTIE

Contexte

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable et concentrez votre attention sur la respiration.
- Quand vous le souhaitez, essayez d'observer, sans porter de jugement, les sensations que vous ressentez dans le corps : la posture assise, le dos droit, les pieds qui touchent le sol, une éventuelle tension dans le cou, dans les épaules ou dans le dos, etc.
- Quel est le ressenti associé à ces sensations ? Est-il agréable, désagréable ou neutre ?
- Quand vous le souhaitez, observez l'état général de l'esprit en ce moment. Est-il vif ou apathique ? Énergique ou fatigué ? Calme ou agité ? ...
- Quel est le ressenti lié à cet état mental ?
- Cet état mental et/ou ces ressentis vous sont-ils familiers, ou est-ce quelque chose de nouveau ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration, puis reprenez votre activité habituelle.

1. Contexte historique et théorique

Une étude contemplative approfondie et significative du processus de « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » et de sa cessation, implique de se plonger dans presque tous les aspects particuliers de l'enseignement du Bouddha et de les éclairer. Pour cela, il est bon de commencer par quelques informations historiques et théoriques. Historiquement, il sera utile d'avoir quelques notions du cadre et du contexte culturel dans lesquels le Bouddha a connu son exceptionnelle expérience d'Éveil et où il a donné son enseignement.

Sur le plan théorique, il sera bon de connaître les concepts religieux auxquels le Bouddha a été confronté et la définition des termes qu'il a utilisés dans son enseignement. La deuxième partie apportera également des informations détaillées sur les divers processus qui conditionnent la « fabrication du moi ». Ils sont expliqués dans l'enseignement sur la Causalité conditionnée ou Origine interdépendante des phénomènes, et le processus perceptuel. Il est également important de savoir que les processus de « fabrication du moi » sont étroitement liés aux cinq agrégats d'attachement et aux six bases des sens internes et externes. Acquérir ces connaissances requiert un certain niveau d'étude et, bien sûr, une bonne dose de contemplation profonde.

Le Canon pali sera un point de départ utile. Il s'agit de l'ensemble des Écritures qui regroupent les enseignements du Bouddha.

Le Canon pali

Le Canon pali est l'ensemble des Écritures conservées dans la langue palie du theravada ou école du bouddhisme du sud. Peu de temps après la disparition du Bouddha, les membres les plus anciens de l'ordre monastique (Sangha) ont convoqué un Concile pour passer en revue le vaste corpus des enseignements du Bouddha préservés oralement sous le nom de Dhamma-Vinaya. Avec l'ajout d'une troisième collection, ils ont été codifiés en trois « corbeilles » (*tipiṭaka*), communément appelées le Canon pali¹. Les trois corbeilles sont le *Vinaya piṭaka* (la corbeille de la discipline monastique), cinq recueils de discours appelés *Sutta Piṭaka* (la corbeille des discours) et l'*Abhidhamma Piṭaka* (la corbeille des enseignements systématisés) compilé plus tard. Les cinq recueils du *Sutta Piṭaka* sont :

- 1) Le Dīgha Nikāya (les longs discours)
- 2) Le Majjhima Nikāya (les moyens discours)
- 3) Le Saṃyutta Nikāya (les discours connectés [par thème])
- 4) L'Āṅguttara Nikāya (les discours numériques)
- 5) Les Nikāya, (la collection mineure) qui inclut divers textes, dont le *Dhammapada*, les *Udāna*, l'*Itivuttaka*, le *Sutta Nipāta*, le *Theragāthā*, le *Therīgāthā*, etc.

¹ Conformément à la coutume de l'époque en Inde, le Canon pali existant à la mort du Bouddha a été conservé oralement et transmis ainsi de maître à disciple. Quelque 400 ans plus tard, il a été mis par écrit au Sri Lanka.

Je me suis référé principalement aux deux premières « corbeilles » du Canon pali, avec parfois une courte référence à la troisième. La plupart des éléments contenus dans ces deux premières corbeilles sont de style narratif car il s'agit d'un rendu des enseignements du Bouddha mémorisés et récités par deux de ses plus grands disciples, lors du premier Concile.

À l'époque du Bouddha, la seule façon de communiquer était en direct, par la parole ou la démonstration physique, car aucun matériel d'écriture n'était disponible. Le style particulier du Canon pali, avec ses répétitions, ses phrases codifiées, ses listes formelles et ses tournures récurrentes, est le produit de cette tradition orale. Le Bouddha a donné des enseignements et a dialogué avec toutes sortes de personnes, y compris ses propres disciples, des adeptes d'autres croyances, des brahmanes érudits, des dirigeants politiques et le grand public. Ainsi, ces textes nous permettent, non seulement de découvrir les enseignements du Bouddha, mais aussi de nous faire une idée de l'environnement politique, social, religieux et cosmologique de l'Inde du 6^{ème} siècle avant notre ère.

Étant très proche de son auditoire immédiat, le Bouddha interagissait intimement avec les personnes, et offrait ainsi une variété d'enseignements adaptés au tempérament de ses auditeurs. Un bon enseignant sait que les élèves ne peuvent pas retenir trop d'informations à la fois². Nous constatons donc que les enseignements ont été conservés dans différents « formats ». Certains sont des remarques courtes et succinctes (pour être mémorisées facilement), souvent de simples listes. Pour les étudiants plus avancés ou plus intéressés, il y a des explications détaillées, ainsi que de longs dialogues, couvrant parfois tout un éventail de sujets. Cet aspect contextuel spécifique des enseignements est significatif, et il explique l'exceptionnelle diversité des enseignements qui se développent, se croisent, s'entremêlent et se chevauchent, de manière étonnamment variée. Les rationalistes trouveront peut-être cela alambiqué voire déroutant, pour ne pas dire apparemment contradictoire, parfois ; cependant, un méditant réfléchi trouvera là un festin nourrissant pour une contemplation profonde.

Le Bouddha a enseigné pendant quarante-cinq ans, il n'est donc pas rare de trouver ses premiers enseignements chevauchés par des enseignements ultérieurs plus développés. C'est le cas, par exemple, des enseignements sur les « dispositions sous-jacentes ». Au début, elles sont mentionnées dans un sens général comme étant prédisposées à quelque chose (S.III,35). Plus tard, on s'y réfère plus spécifiquement comme étant le désir, l'aversion et la confusion mentale (M.III,285-6), et finalement elles sont formalisées dans une liste standard de sept prédispositions sous-jacentes (S.V,60).

Ne pas tenir compte du style narratif, du contexte et des méthodes d'enseignement particulières du Bouddha a conduit à certaines interprétations idiosyncrasiques, généralement trop littérales, basées sur une représentation hors contexte et/ou sélective de certains aspects des enseignements, et en ignorant d'autres. C'est ainsi que certaines personnes ont proposé leurs propres interprétations catégoriques de ce que le Bouddha a enseigné, et ont même fondé leur propre école de bouddhisme, en se basant sur cette perspective limitée. L'exemple classique est « l'École personnaliste » qui repose sur un unique discours, lequel fait mention d'une

² Gilovich 2016, loc. 2180, cite Miller, G. A. qui suggère que nous ne pouvons garder à l'esprit qu'entre 5 et 9 éléments d'information.

« personne » (qui porte le fardeau S.III,25), comme preuve qu'il existe bien une entité qui n'est ni identique ni différente des cinq agrégats d'attachement³.

Un autre élément important, dont font régulièrement abstraction de nombreux traducteurs, est tout l'humour, les jeux de mots et l'ironie qui se glissent dans de nombreux récits⁴. L'humour, bien sûr, prend plusieurs formes. Le Bouddha a utilisé une de ces formes pour critiquer légèrement ou indirectement certaines des pratiques et croyances brahmaniques dominantes. Par exemple, le *Kūṭadanta Sutta* (DN.5) raconte l'histoire du brahmane Kūṭadanta demandant absurdement au Bouddha (lui-même ascète et pas brahmane) comment mener correctement un sacrifice brahmanique qui implique l'abattage de plusieurs centaines d'animaux. Cette situation donne au Bouddha l'occasion d'expliquer sa méthode de pratique spirituelle « plus profitable », ce qui permet au brahmane Kūṭadanta d'ouvrir « l'œil du Dhamma » et de devenir son disciple. Dans la même veine, un autre discours (DN.11) raconte que, utilisant ses capacités psychiques, un bhikkhu voyage dans les différents royaumes célestes pour poser une question à Brahma, le dieu suprême, mais celui-ci est forcé d'admettre qu'il ne connaît pas la réponse et il conseille au bhikkhu de consulter le Bouddha qui, bien sûr, lui donne la réponse sage.

« Les traducteurs anciens et modernes ont peu tenu compte du contexte historique des enseignements du Bouddha, mais les relier aux premiers textes brahmaniques, ainsi qu'au jaïnisme ancien, donne une image beaucoup plus riche de leur signification, en particulier lorsqu'on apprécie sa satire et son ironie ». (Gombrich 2013, vii).

La façon particulière dont le Bouddha aborde l'investigation spirituelle

L'investigation de l'essence ultime d'un être humain – un soi intrinsèque ou une âme – a confondu les chercheurs spirituels depuis bien avant l'époque du Bouddha. Pour certains, la contribution unique du Bouddha à cette investigation ne fait qu'apporter plus de confusion. Cela est dû en partie aux limites inhérentes à la traduction des enseignements dans d'autres langues et cultures. J'ajouterai que c'est également dû en partie à une incapacité à expliquer correctement la façon particulière dont le Bouddha aborde l'investigation spirituelle et la révélation extraordinaire qui en a résulté, fruit de sa profonde quête contemplative.

Le Canon pali nous apprend que celui qui allait devenir le Bouddha a quitté sa famille pour se lancer dans une quête spirituelle calquée sur les valeurs religieuses brahmaniques dominantes en ce 6^{ème} siècle avant notre ère en Inde⁵. C'était une époque de changements sociaux rapides et de fermentation religieuse. L'émergence du *samana* – la tradition des ascètes errants – a défié l'orthodoxie dominante du brahmanisme, de sorte que de nouvelles philosophies et croyances sont apparues, centrées autour de quatre principes fondamentaux :

- 1) Chaque individu possède une essence intrinsèque et permanente (*ātman* en sanskrit, *attā* en pali).
- 2) Cette essence transmigre à travers des cycles de mort et de renaissance (*samsāra*, litt. « errance continue »).
- 3) C'est l'action (*kamma*) qui conditionne la renaissance future.

³ Cf. CDB. p.1051, n.37 pour les notes de Bhikkhu Bodhi.

⁴ Cf. Walpola Rahula, JPTS Vol. IX, 1981, p.156f.

⁵ Cf. MN. 26 : *Le discours sur la noble quête* et MN. 36 : *Le grand discours à Saccaka*.

4) On peut être libéré (*vimutti*) du cycle des renaissances grâce à des exercices spirituels, aboutissant à l'expérience du *nirvāna* (sanskrit) ou *nibbāna* (pali).

Bien sûr, il y avait une grande variété d'interprétations et d'incessants débats à propos de ces principes. Le point de vue qui émerge des Upanishads, les derniers écrits védiques, est que le but de la pratique spirituelle est l'union de l'essence individuelle (*ātman*) avec l'essence universelle (Brahman) réalisée à travers diverses pratiques comme l'étude spirituelle, les austérités, le yoga, etc.

La plupart des chercheurs spirituels de l'Inde du 6^{ème} siècle avant notre ère cherchaient à avoir une expérience directe de l'essence individuelle suprême de l'*ātman*. Le futur Bouddha a lui-même ardemment tenté d'y parvenir en pratiquant des exercices classiques de concentration en méditation puis des austérités pendant six longues années. Cependant, et bien que ses maîtres l'aient reconnu comme un élève exceptionnellement doué, il n'était pas satisfait des résultats. Il a alors décidé d'essayer une autre approche : il est revenu à sa quête spirituelle initiale en investiguant la cause de la souffrance humaine, ce qui était une approche radicale et remarquablement novatrice.

La nouvelle approche ne consistait pas à rechercher ce qu'est la véritable nature d'un être humain, mais plutôt à découvrir comment un être humain fait l'expérience de la réalité, en partant de l'expérience universelle de l'insatisfaction (*dukkha*) due au vieillissement, à la maladie et à la mort. Telles étaient les réalités choquantes qui avaient initialement arraché à son confort le jeune homme riche et choyé qu'il était, et qui l'avaient poussé à rechercher une solution spirituelle. Ainsi, au lieu de rechercher une essence intrinsèque dans un être humain, il a recherché les causes de l'imperfection de l'existence humaine⁶.

Une conséquence, peut-être inattendue, de cette approche particulière de la pratique spirituelle a été une moindre référence à soi et une plus grande humilité. La voie spirituelle traditionnelle – la quête d'un soi ultimement « vrai » et « pur » – est basée sur la référence à soi et intimement mêlée à une affirmation de soi, ce qui risque de contribuer à « gonfler le moi » puisque ce soi ultime et éternel (*ātman*) est assimilé à l'essence de l'univers (Brahman). (Bien sûr, pour les rares personnes qui ont suivi cette voie jusqu'au bout, le moi s'est dissous dans l'essence universelle.)

La quête du Bouddha s'est plutôt concentrée sur l'insatisfaction ou les imperfections de l'existence humaine qui font que, tout ce à quoi les êtres humains s'identifient comme étant « moi », soit anéanti par la vieillesse, la maladie et la mort. Cette approche a pour effet de diminuer l'affirmation de soi puisque le « moi » est dépersonnalisé et déconstruit sous forme de processus constitutifs : la saisie-attachement, la soif du désir, l'ignorance, etc.

⁶ « Pour le Bouddha, l'important est de comprendre la *nature* de la condition humaine et nous voyons qu'il met l'accent non pas sur ce que sont les choses mais sur la manière dont elles fonctionnent. ... Il n'apporte donc pas une nouvelle réponse à l'éternelle question 'Qu'est-ce que l'homme ?' mais pose une question beaucoup plus fine : 'Comment l'homme fonctionne-t-il ?' Et il maintient cette approche systématiquement tout au long de ses enseignements. Le Bouddha remplace donc les objets par des processus.

« Peut-être parce que notre monde de bon sens ordinaire se compose en grande partie de ce que nous considérons comme des objets, et parce que nous avons tendance à vouloir savoir *ce* que sont les choses, ce point important a souvent été oublié, même au sein de la tradition bouddhiste. » Hamilton, xxiv.

Dans le Canon pali (S.II, 72f), le Bouddha explique que *dukkha* et « le monde » (*loka*) découlent tous deux de la connaissance par les sens, laquelle inclut le contact et peut conduire au ressenti, au désir, à la saisie, etc. En d'autres termes, pour le Bouddha « le monde » est le monde de l'expérience subjective.

« C'est plutôt dans ce corps long d'une toise, doté de perception et d'esprit, que je fais connaître le monde, l'apparition du monde, la cessation du monde et la voie qui mène à la cessation du monde. » S.I,62.

Avec cette nouvelle approche de la pratique spirituelle en tête, le futur Bouddha s'est souvenu d'une circonstance de son enfance où son esprit s'était tout naturellement laissé absorber dans une contemplation. Prenant conscience du fait que, ce jour-là, il était spontanément arrivé à un état élevé de conscience qui n'avait rien à voir avec un plaisir sensoriel ou un quelconque état nuisible⁷, il s'en est servi comme base pour se lancer dans une investigation contemplative des causes de l'insatisfaction existentielle.

« [Je me suis dit :] En effet, ce monde est tombé en difficulté du fait qu'il naît, vieillit, meurt, passe et renaît, mais il ne comprend pas comment échapper à cette souffrance de la vieillesse et de la mort. Quand donc se présentera un moyen sûr d'échapper à cette souffrance du vieillissement et de la mort ?

« Alors, bhikkhus, voici ce qui m'est venu à l'esprit : 'Quelle est la cause du vieillissement et de la mort ? Par quoi le vieillissement et la mort sont-ils conditionnés ?' Alors, bhikkhus, grâce à une attention appropriée, il y eut en moi une réalisation issue de la sagesse : 'C'est quand il y a naissance que le vieillissement et la mort arrivent ; le vieillissement et la mort sont conditionnés par la naissance...' » S.II,10f.

L'approche innovante du Bouddha de la pratique spirituelle – une investigation pénétrante soutenue par un esprit calme et concentré – est devenue la clé de sa percée vers l'Éveil, révélant une vision extraordinairement profonde de la réalité.

La révélation de l'Éveil : des processus conditionnés par des causes

Le deuxième défi pour comprendre l'enseignement du Bouddha vient de l'extraordinaire révélation qu'il a eue du principe universel des processus conditionnés par la causalité, principe appelé formellement « Origine interdépendante des phénomènes ». Plutôt que de découvrir un *ātman* permanent et intrinsèque à la source de la vie humaine, le Bouddha s'est éveillé à l'idée libératrice selon laquelle ce qui semble être permanent est en fait une série de processus conditionnés par des causes. Telle est la vérité libératrice d'*anattā* : rien n'a d'essence ultime et permanente. Avec cette vision profonde, le Bouddha a également pris conscience du fait que la cause fondamentale de la souffrance humaine, *dukkha*, est l'ignorance. Par conséquent, la cessation du vieillissement, de la mort et de « toute cette masse de *dukkha* » peut être réalisée en mettant fin à l'ignorance grâce au développement de la sagesse, ce qui aboutit à la réalisation de Nibbāna inconditionné.

L'Éveil du Bouddha fut une expérience incroyable, extraordinaire et exceptionnelle, qui a transcendé le temps, l'espace et les limitations que nous imposons nous-mêmes à la réalité. Cet

⁷ M.I,246f ; voir aussi M.III,233.

Éveil a produit un basculement remarquable dans la conscience humaine, passant d'une conscience orientée vers les objets à une conscience orientée vers les processus. Pour les personnes dont l'esprit est rigide orienté vers les objets, il n'y a que deux options possibles : les choses existent ou n'existent pas⁸. Mais le principe de la Causalité conditionnée propose une autre option, ce que le Bouddha a appelé la « voie du milieu » : lorsque nous voyons que ce qui apparaît comme une « chose » est en réalité un processus dynamique, conditionné par des causes, nous comprenons que les objets n'ont ni une « existence propre » ni une « non-existence propre ». Lorsqu'il n'y a que des processus qui se déroulent continuellement, à quel moment peut-on dire que quelque chose existe vraiment ou n'existe pas ?

« Kaccāna, le monde dépend généralement de la dualité entre 'existence' (*atthi*) et 'non-existence'. Mais pour ceux qui voient telle qu'elle est réellement, avec une juste sagesse, la vérité de l'apparition du monde, il n'y a aucune 'non-existence' dans le monde. Et pour ceux qui voient telle qu'elle est réellement, avec une juste sagesse, la vérité de la disparition du monde, il n'y a aucune 'existence' dans le monde.

« Kaccāna, ce monde est principalement emprisonné par l'appropriation, la saisie et l'attachement. Mais celui-ci [qui a la vision juste] ne cherche pas à obtenir ou à s'emparer de cette saisie-attachement, de cette résolution, de cette adhérence et de cette disposition sous-jacente ; il ne s'appuie pas sur un 'moi'.⁹ [Celui qui voit la réalité telle qu'elle est] n'a aucun doute ni incertitude quant au fait que ce qui apparaît est seulement l'apparition de *dukkha*, ce qui cesse est seulement la cessation de *dukkha*, et sa connaissance est indépendante de ce que croient les autres. Ainsi Kaccāna, sa vision est juste.

« 'Tout existe' est un extrême ; 'rien n'existe' est l'autre extrême. N'allant à aucun extrême, le Tathāgata expose un enseignement entre les deux : Avec l'ignorance comme condition, les intentions et les habitudes apparaissent ; avec les intentions et les habitudes comme condition, la conscience apparaît [...] Telle est l'origine de toute cette masse de souffrances. » S.II,17.

Cette profonde vision sur la nature de la réalité était entièrement nouvelle et difficile à comprendre, en particulier pour ceux qui cherchaient encore à atteindre une essence ultime. Il est tout à fait compréhensible que le Bouddha ait d'abord hésité à annoncer au monde cette vision qui transforme ce que nous appelons « la réalité ».

« Il m'est venu à l'esprit, bhikkhus : 'Ce Dhamma que j'ai découvert est profond, difficile à voir, difficile à comprendre, paisible, excellent, au-delà de la logique, subtil, seulement compréhensible pour les sages.' » M.I,167f ; Vin.I,4f ; S.I,136f ; cf. D.II,36f.

Cependant, il est dit que le plus grand des dieux brahmaniques¹⁰, Brahma Sahampati, l'a convaincu que son enseignement serait bénéfique pour « ceux qui n'ont que peu de poussière dans les yeux ».

⁸ Dans le système de logique indien, deux autres options sont proposées : une chose existe et n'existe pas à la fois, ou ni existe ni n'existe pas à la fois. Comme celles-ci sont rarement mentionnées dans la pensée occidentale, elles ont été exclues de cet exposé.

⁹ J'ai été guidé dans cette traduction par Bhikkhu Bodhi, CDB p.736, note 32. Voir aussi sa note 29, page 734 concernant « l'existence » et la « non-existence ».

¹⁰ Dans la cosmologie bouddhique, les « dieux » célestes sont des êtres qui naissent dans des plans d'existence (niveaux de conscience) supérieurs du fait d'un *kamma* sain, les dieux inférieurs grâce au développement de hautes vertus telles que la générosité et la moralité, les dieux supérieurs du fait d'un niveau de méditation

Difficultés de transmission

Le Bouddha s'est trouvé confronté à un sérieux défi : exprimer ses découvertes exceptionnelles au sein d'une culture imprégnée de concepts religieux traditionnels. Le modèle qu'il a développé au cours de ses nombreuses années d'enseignement est donc basé sur la vision du monde qui prédominait en Inde au 6^{ème} siècle avant notre ère, mais qu'il a adapté à sa propre stratégie pour atteindre l'Éveil.

Certains des concepts utilisés par le Bouddha étaient facilement compris par son auditoire, alors qu'ils nous semblent peu familiers aujourd'hui. Par exemple la façon dont il décompose le monde physique en quatre propriétés élémentaires – la solidité (terre), la chaleur (feu), la fluidité (eau) et le mouvement (air) –, alors qu'aujourd'hui nous aurions tendance à penser en termes de « substances matérielles », telles que les molécules et les atomes.

Lorsque le Bouddha a donné des explications plus détaillées sur certains thèmes, il a souvent introduit des termes techniques, dont beaucoup sont devenus sujets à débat jusqu'à nos jours. Cependant, certains de ces termes sont mieux compris si l'on se réfère à leur usage dans les autres traditions religieuses présentes à l'époque du Bouddha, puisque les principaux enseignements du Bouddha ont été formulés comme des défis directs ou des réfutations indirectes de certains des enseignements, principalement brahmaniques, de l'époque. Par exemple, la nuit de son Éveil, grâce à ses capacités méditatives, le Bouddha a fait l'expérience de ce qu'il a appelé les Trois Connaissances (*tevijjā*). Il est évident qu'il s'agit là d'un défi à la vision brahmanique des Trois Connaissances qui se réfère à l'apprentissage des trois Vedas, les Écritures brahmaniques.

Le Bouddha était évidemment un enseignant exceptionnellement doué, capable de communiquer son message unique et original à un grand nombre de personnes (bien sûr, les textes ne mentionnent que quelques-unes des personnes qui ne le comprenaient pas !). L'une de ses méthodes particulières – très probablement apprise en passant de longues heures auprès de son père qui, en tant que chef de tribu, devait résoudre des différends –, est ce que l'on appelle « la méthode socratique ». Celle-ci consiste à encourager les personnes à présenter leur point de vue puis à les engager dans un dialogue non-conflictuel en démontant leur raisonnement. Un exemple classique, rapporté dans la tradition bouddhiste comme un verset du « Chant sur les huit versets de la victoire auspiciuse » (*jaya-mangala-aṭṭha-gāthā*), est la façon dont le Bouddha réfute les arguments de Saccaka, « le prédicateur et orateur intelligent ». (MN .35 et 36).

Il a été dit¹¹ que certains des enseignements du Bouddha étaient formulés de manière à réfuter les croyances des adeptes des autres voies en donnant à leurs termes sa propre signification. Cependant, si on ne connaît pas la signification originale de ces termes, cela risque de créer des confusions. Par exemple, le Bouddha utilisait souvent le mot « brahmane » pour désigner une personne spirituellement évoluée plutôt qu'un membre de la caste des brahmanes.

Autre chose encore : en essayant d'expliquer l'expérience de l'ineffable réalité inconditionnée, le Bouddha a eu recours à l'utilisation de métaphores, d'allégories et de comparaisons, mais celles-ci ne peuvent être pleinement appréciées et comprises que si l'on

avancé dans la concentration. Métaphoriquement, donc, le Bouddha a été invité à enseigner sur l'incitation de valeurs spirituelles supérieures.

¹¹ Gombrich, 2013, p.7.

connaît la signification qu'elles avaient dans la culture indienne de l'époque. L'un des exemples les plus significatifs est l'utilisation de l'imagerie du feu, qui s'inspire du sens littéral du mot *nibbāna*, « extinction », comme une flamme qui s'éteint par manque de combustible. Dans l'un de ses premiers enseignements¹², le Bouddha s'adresse à un groupe d'ascètes adorateurs du feu, en leur donnant une image dramatiquement appropriée : le monde sensoriel nous brûle à cause des trois feux du désir, de l'aversion et de la confusion mentale. C'était une allusion à la pratique des brahmanes laïcs qui devaient organiser trois feux sacrificiels dans leur maison¹³. Le Bouddha voulait souligner l'importance de se préoccuper plutôt des feux intérieurs qui « brûlent » la vie humaine. De plus, le mot pali *upādāna* a deux significations : tout d'abord « saisie-attachement » mais aussi, littéralement, « carburant ». Cela implique, bien sûr, que la saisie-attachement est aussi le « carburant » qui maintient les cycles de l'existence¹⁴.



Lorsque le Bouddha a commencé à enseigner, il l'a fait d'une manière qui était cohérente avec ses profondes révélations et son approche novatrice de la pratique spirituelle, mais il a dû tenir compte de ceux à qui il s'adressait, de leur culture et des croyances de l'époque. Lorsque le Bouddha a entrepris sa carrière d'enseignant, qui allait durer quarante-cinq ans, il a dû expliquer sa compréhension tout à fait révolutionnaire des principales croyances qui régnaient en Inde à l'époque : le *kamma*, un *ātman* éternel et la libération de Nibbāna. Nous aborderons donc ces trois thèmes dans les trois chapitres suivants.

¹² Le sermon du feu (*Āditta Pariyāya Sutta* : S.IV,19-20).

¹³ Gombrich, 2013, p.112.

¹⁴ « À mon avis, le terme *khandha* faisait également partie de la métaphore du feu. Le mot *upadana* a une signification à la fois concrète et abstraite. Dans l'abstrait, il signifie « attachement, saisie » : en ce sens, il est très utilisé dans la dogmatique bouddhique. Mais concrètement, il signifie 'ce qui alimente le processus' [...]. Alors, dans le contexte du feu, il veut tout simplement dire 'carburant'.

« Le pali a une expression pour parler d'un feu ardent : *aggi-khandha*. Dans le composé *upadana-khandha*, je crois que le mot feu, *aggi*, a été abandonné [...]. Je traduis donc *upadana-khandha* par 'des agrégats flamboyants de carburant', et considère que c'est une partie cohérente de la même métaphore que le mot *nibbāna*. » (Gombrich 2013, p.114).

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et posez votre attention sur le processus de la respiration.
- Tandis que vous continuez à diriger votre attention sur la respiration, remarquez-vous que l'esprit se calme ou, au contraire, qu'il est plus distrait ?
- Pouvez-vous observer une relation de cause à effet entre le fait de méditer et ce qui en résulte ?
- Est-ce que plusieurs conditions doivent être réunies pour qu'un résultat se manifeste ?
- Ramenez votre attention à la respiration.
- À présent, voyez si vous pouvez discerner l'intention qui motive votre pratique de la méditation. Il peut y avoir plusieurs intentions différentes ; observez simplement celle qui se présente en cet instant. S'il est difficile de discerner l'intention, ramenez simplement l'attention à la respiration et essayez à un autre moment.
- Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.

2. *Kamma*

« Les êtres sont propriétaires de leur *kamma*, héritiers de leur *kamma* ; ils ont le *kamma* comme origine, le *kamma* comme parent, le *kamma* comme ressource ; quel que soit le *kamma* qu'ils créent, qu'il soit bon ou mauvais, ils en hériteront. » A.V,288.

Le terme *kamma* (*karma* en sanskrit) signifie littéralement « action », et le résultat qui lui est associé, c'est *vipāka*. Le principe du *kamma* est un principe de causalité morale qui, d'une certaine manière, est reconnu par toutes les grandes religions. L'expression la plus simple de ce principe est que les bonnes actions donnent des résultats agréables ou positifs, tandis que les mauvaises actions donnent des résultats désagréables ou négatifs.

« L'esprit précède toutes choses, l'esprit passe avant tout, tout est produit par l'esprit.

Si quelqu'un parle ou agit avec un esprit souillé,

La souffrance s'ensuit, comme le charriot suit la trace des sabots du bœuf qui le tire.

« L'esprit précède toutes choses, l'esprit passe avant tout, tout est produit par l'esprit.

Si quelqu'un parle ou agit avec un esprit pur,

Le bien-être s'ensuit, comme une ombre qui jamais ne s'éloigne. » Dhp. 1-2.

À l'époque du Bouddha, la dynamique de ce principe était interprétée de multiples façons, comme c'est encore le cas aujourd'hui. Les religions théistes l'interprètent comme un système de punition-récompense, supervisé par une divinité toute-puissante. Dans l'enseignement du Bouddha, le principe du *kamma* est un principe universel naturel, comme les lois de la physique. Le Bouddha accordait une importance primordiale à l'efficacité de l'action : « ... J'enseigne une doctrine du *kamma*, une doctrine du faire (*kiriya*), une doctrine de l'énergie »¹ (A.I, 287). Bien sûr, lorsque ce principe est appliqué à des êtres humains complexes, la relation causale est généralement loin d'être claire et simple. C'est pourquoi les bouddhistes parlent de causalité conditionnelle : les résultats de l'action sont conditionnés par divers facteurs.

Contrairement à la notion de *kamma* exprimée par le Bouddha, il existe des doctrines qui mènent à l'inaction (*akiriya*, litt. « non-faire »), comme les trois suivantes : 1) tout ce que nous expérimentons maintenant est dû à ce qui a été fait dans le passé ; 2) tout ce que nous vivons est le fait de Dieu ; ou, 3) tout ce que nous vivons est sans cause (*hetu*) ni condition (*paccaya*). S'attacher à l'une de ces croyances sape toute initiative d'action, puisque nous nous considérons comme prisonniers, soit des actions passées, soit de la volonté d'un Dieu, soit d'événements sans cause ni raison. Ainsi, les personnes qui adhèrent à ces doctrines « n'ont aucun désir [de changer les choses] et ne font aucun effort dans le sens de ce qui devrait être fait ou ne devrait pas être fait. » (A.I,173f).

L'enseignement le plus important sur le *kamma* transmis par le Bouddha, en tant que méditant consacré au développement de l'esprit, a été de redéfinir radicalement le *kamma*

¹ Dans l'analyse de Bhikkhu Bodhi des « 37 aides à l'illumination » (CDB. p.1489), l'énergie est le facteur qui apparaît le plus fréquemment, principalement en raison de l'accent mis sur une forme d'énergie appropriée, comme illustré dans les quatre efforts justes.

comme « action intentionnelle ou délibérée » : « C'est l'intention (volonté, volition) que j'appelle *kamma*. Ayant une intention, on crée du *kamma* à travers l'action, la parole et la pensée. » A.III,415.

Autrement dit, nos actions intentionnelles donnent des résultats en fonction des circonstances particulières de l'action et des caractéristiques de ces circonstances². On comprendra que ce processus conditionné d'action-résultat peut s'avérer très complexe puisque les facteurs de conditionnement, en particulier la qualité morale et l'intensité/la continuité d'une intention particulière, exercent toutes sortes d'influences. Ce principe d'action-résultat signifie également que le résultat n'est ni un simple événement aléatoire – puisque des actions particulières donnent des résultats particuliers –, ni qu'il est rigidement déterminé, puisque le résultat dépend de la qualité et de l'intensité de l'action intentionnelle.

Intention, volonté, volition

Les actions intentionnelles sont initiées par notre volonté ou volition, laquelle est un aspect primordial du sentiment de « moi ». La plupart des gens croient qu'ils disposent d'un total libre arbitre, d'un contrôle total sur leur vie, et qu'ils peuvent faire tout ce qu'ils ont l'intention ou la volonté de faire. Le *Cambridge Dictionary* définit ce que l'on appelle communément « volonté » comme « le pouvoir mental utilisé pour contrôler et diriger la pensée et l'action ». Que nous en soyons conscients ou non, la volonté fonctionne en arrière-plan tout au long de notre vie, la plupart du temps de manière subtile et souvent sournoise. Si vous avez essayé la deuxième partie de l'exercice de méditation ci-dessus, vous aurez peut-être remarqué certaines des caractéristiques de l'intention. Vos intentions sont-elles claires pour vous ? Sont-elles stables et durables ?

² Il peut y avoir une grande variété d'intentions. Elles peuvent être très personnelles : « J'aime ça » ; apparemment impersonnelles : « Cela pourrait être une bonne chose à faire » ; ou altruiste : « La méditation m'aide à être plus aimable avec les autres. » Avoir conscience de nos intentions est particulièrement utile dans les activités que nous faisons régulièrement et/ou habituellement, car une activité habituelle peut facilement devenir automatique, sans que nous ayons conscience de notre intention première. Attention : nous risquons de découvrir des aspects assez surprenants de notre comportement.

Une histoire personnelle

Avec le recul, je comprends que, au cours de mes premières années en Thaïlande, j'ai reçu une leçon très précieuse à propos de l'intention. Après avoir fait une retraite intensive de méditation au Sri Lanka, je me suis rendu en Thaïlande, un an plus tard, dans l'intention de faire une retraite similaire puis de continuer à voyager en Malaisie, en Indonésie et en Australie, avant de retourner au Canada pour la rentrée universitaire d'automne. Mon projet a commencé à s'effondrer lorsqu'il m'a fallu trois semaines pour trouver un monastère de méditation ; j'ai ensuite dû demander un autre visa pour participer à une retraite d'un mois à Chiang Mai, au nord-ouest de la Thaïlande. On m'a expliqué que ma demande de visa devait être envoyée à Bangkok pour autorisation et que je devais revenir deux semaines plus tard.

Pour faire court, ce « retour au bureau des visas dans deux semaines » a duré sept mois ! De sorte que, tous les quinze jours, je devais me poser la question : « Que faire ? » En d'autres termes, quelle était mon intention : poursuivre mon voyage ou rester en Thaïlande et méditer ? Chaque fois que je me posais la question, la réponse changeait ! Parfois, quand ma méditation se passait bien, j'étais inspiré et je me disais : « Mon esprit est tellement paisible et clair, encore deux semaines et je serai éveillé ». À d'autres moments, mon intention était plus terre-à-terre : « Je suis à l'autre bout du monde, dans un pays bouddhiste, dans un monastère bouddhiste, dans des circonstances très favorables. Qui sait où je serai à l'avenir ? Mieux vaut rester ici et profiter de ces conditions bénéfiques ».

Finalement, je suis resté neuf ans en Thaïlande et je ne suis arrivé en Australie qu'en 2001, après un congé sabbatique à Wellington, au monastère de Nouvelle-Zélande.

En définissant le *kamma* comme intention, le Bouddha souligne toute la force de l'intentionnalité. Vous connaissez peut-être le dicton : « Quand on veut, on peut ». Combiner cela avec une claire compréhension du potentiel libérateur des actions bénéfiques et des dangers des actions nuisibles, nous donne le pouvoir de « contrôler » notre vie. En entraînant notre volonté à nous engager dans l'action juste, il est possible de nous libérer des mauvaises habitudes et d'atteindre la libération.

J'ai mis le mot « contrôler » entre guillemets parce que nous avons rarement un contrôle total ou un complet libre arbitre. Le *Cambridge Dictionary* définit le libre arbitre comme « la capacité de décider de nos actions indépendamment de toute influence extérieure ». Bien que nous puissions être « indépendants de toute influence extérieure », nous ne sommes malheureusement pas indépendants des « influences intérieures », c'est-à-dire que notre volonté n'est pas entièrement libre de notre bagage d'autoprotection, de nos tendances habituelles et de notre conditionnement social.

Selon le Bouddha, nos actions intentionnelles sont conditionnées par l'ignorance (voir chapitre 9 sur la Causalité conditionnée). Nous croyons peut-être que nous faisons des choix librement, mais en réalité nous suivons généralement nos vieilles habitudes de réaction. Avez-vous déjà remarqué combien vos « choix libres » sont familiers et répétitifs ? Bien sûr, les habitudes nous permettent d'économiser de l'énergie parce que nous ne perdons pas de temps ni d'énergie à penser à telle action ou telle alternative. Les neurosciences sont en train de découvrir à quel point ces habitudes sont « câblées » dans le cerveau, sans parler des influences de l'amorçage³, des préjugés, etc.⁴

Nous avons cependant la capacité d'« instigation » (*ārambha*⁵), qui nous permet d'initier une action en fonction d'objectifs choisis (cf. A.III,337f). Nous pourrions donc dire que nous avons un « libre arbitre limité » puisque nous avons une certaine part de liberté pour diriger notre volonté, tout en tenant compte des influences qui nous conditionnent. Ainsi, bien que nous n'ayons pas un complet libre arbitre, nos actions ne sont pas non plus complètement prédéterminées ; nous avons une certaine possibilité de choix entre continuer à suivre les vieilles habitudes ou essayer d'innover.

En comprenant la nature causalement conditionnée de l'action-résultat, nous acquérons davantage de « contrôle » grâce à cette sagesse, et nous apprenons à distinguer ce que nous pouvons changer facilement, ce qui peut demander plus de persévérance et ce que nous devons endurer. Par exemple, même si nous ne pouvons pas changer le fait que le corps vieillit, nous pouvons changer notre attitude face au vieillissement, pour qu'il ne soit pas perçu de manière négative.

Plutôt qu'un « moi » qui s'accroche à l'illusion de contrôler « ma » vie, nous reconnaissons la prééminence de la causalité et acceptons humblement de travailler en harmonie avec elle. La

³ En psychologie cognitive, l'amorçage consiste, lors d'une expérience, à faire précéder un stimulus par un autre avec un court laps de temps. Le rôle de l'amorce est d'influencer la façon dont le second, la cible, sera traité. Ce phénomène s'opère sans intention consciente. (Wikipedia)

⁴ « Les études sur les effets d'amorçage ont donné lieu à des découvertes qui menacent l'image que nous avons de nous-mêmes en tant qu'auteurs conscients et autonomes de nos jugements et de nos choix... Nous savons maintenant que les effets de l'amorçage peuvent toucher tous les recoins de notre vie. » Kahneman, 2012, p.55. Pour un bref résumé sur le libre arbitre, voir Harari, Ch.8.

⁵ Traduction de Bhikkhu Bodhi, NDB. p.1756, n.1309.

causalité contrôle notre vie, mais en ayant conscience des processus de cause à effet, nous pouvons en être le directeur habile. Tel est, en réalité, le véritable but de la pratique spirituelle.

De nos jours, il est très important de garder à l'esprit cet aspect du *kamma*, car nombreux sont ceux qui croient que *kamma* signifie « destin⁶ ». Par exemple, on entend encore des personnes (y compris des bouddhistes) dire (généralement en guise d'excuse) : « C'est comme ça, c'est mon *kamma* ». Ce qu'ils veulent vraiment dire, c'est : « C'est le résultat de mes actions antérieures. » (Et si ce sont vraiment eux qui les ont commises, ce n'est même pas une excuse efficace !). *Kamma* signifie « action » mais, si nous ne faisons pas très attentivement la distinction entre l'action et son résultat, les deux fusionnent et c'est ainsi qu'ils se figent en « destin ». Cela devient du fatalisme, pas du bouddhisme. Dans le bouddhisme, l'action et son résultat sont deux choses séparées qui sont uniquement associées causalement. Ainsi, nous avons la possibilité de modifier le résultat en posant des actions plus justes. Nous pouvons choisir d'agir autrement pour atténuer le résultat potentiel. Le choix nous appartient ; il ne relève pas du destin.

D'ailleurs, nous n'allons pas nécessairement vivre le résultat de tous les *kamma* précédents (A.I,249f), et ce que nous vivons n'est pas toujours le résultat d'un *kamma* antérieur (S.IV,230). De plus, puisque le *kamma* dépend du type et de la qualité de l'intention, un *kamma* puissant et bienfaisant peut atténuer les résultats d'un *kamma* antérieur néfaste.

La qualité éthique de l'intention

L'aspect le plus important de l'action intentionnelle est sa qualité éthique, qui est présentée dans les suttas⁷ sous diverses formes, le plus souvent comme habile (*kusala*) ou malhabile (*akusala*), mais aussi comme méritoire (*puñña*) ou non méritoire et, à travers le prisme de thèmes tels que la pureté (*soceyya*, A.I,271f) ou les échecs/accomplissements (*vipatti/sampadā*, A.I,268f). Cette action intentionnelle est mise en œuvre par le corps, la parole et l'esprit.

« Il y a trois sources à l'origine du *kamma*. Quelles sont-elles ?

« L'avidité, l'aversion et la confusion mentale sont les sources de l'origine du *kamma*. Une action accomplie par avidité, par aversion ou par confusion – née de, provenant de ou découlant du désir, de l'aversion ou de la confusion – est néfaste, blâmable, et a pour résultat la souffrance. Elle conduit à l'apparition de *kamma* [supplémentaire], et pas à la cessation du *kamma*.

« Toute action accomplie sans avidité, sans aversion et sans confusion – née de, provenant de ou découlant de la non-avidité, de la non-aversion ou de la non-confusion – est bienfaisante, non

⁶ Le fait que le Bouddha se soit approprié la terminologie brahmanique (hindoue) en lui donnant un nouveau sens, soulève une difficulté : si l'on n'y prête pas suffisamment attention, on peut se demander quelle est la différence entre l'ancien et le nouveau sens du mot. Le Bouddha lui-même a évidemment très bien réussi avec cette méthode puisqu'il a convaincu de nombreuses personnes de suivre sa voie. Cependant, les disciples ultérieurs, qui n'avaient pas ses compétences et qui étaient peu familiarisés avec le contexte historique, n'ont pas toujours réussi à présenter la différence fondamentale entre le karma tel qu'il est compris dans l'hindouisme et le *kamma* tel que le Bouddha l'a présenté.

⁷ Les suttas (prononcer *souta*) sont les discours du Bouddha, ses enseignements.

blâmable et son résultat est agréable. Cela entraîne la cessation du *kamma*, et non l'apparition d'un [autre] *kamma*. »⁸ A.I,263⁹; cf. A.I,215f.

On trouve une expression de l'action intentionnelle bénéfique dans les dix types de conduite en accord avec le Dhamma ou comportements justes¹⁰, exposés en détail dans MN.41. Ils comprennent : trois types de conduite physique juste : s'abstenir de tuer des êtres vivants, de voler et d'inconduite sexuelle ; quatre types de conduite verbale juste : s'abstenir de mentir, de paroles malveillantes, de paroles dures et de paroles frivoles ; et trois types de conduite mentale : s'abstenir de convoitise, de méchanceté et d'opinions erronées (M.I,47;287f). Adhérer à une morale raffinée plutôt que de suivre nos compulsions égoïstes, nécessite souvent un degré non négligeable d'abandon de soi.

Dans de nombreux pays bouddhistes, le *kamma* est communément qualifié de « méritoire » (*puñña* en pali, *boon* en thaï) ou « non méritoire ». Dans le Canon pali, le *kamma* méritoire a trois fondements : la générosité, la moralité et la méditation (A.IV,241). Des désignations de plus en plus méritoires sont mentionnées, depuis la générosité consistant à nourrir une personne « dotée de vision juste » (c'est-à-dire, une personne « entrée dans le courant ») jusqu'à nourrir des individus à différents niveaux d'Éveil, jusqu'à nourrir le Bouddha, puis le Sangha dirigé par le Bouddha, et enfin construire une demeure pour le Sangha. Les degrés de moralité vont de la prise de refuge auprès du Bouddha, du Dhamma et du Sangha jusqu'à la pratique des cinq préceptes, tandis qu'ailleurs, la pratique des huit préceptes est considérée comme un bienfait exceptionnel (A.IV, 248ff). Les deux degrés de méditation mentionnés sont : pratiquer la méditation de la bienveillance (*metta-bhāvanā*) « le temps qu'il faut pour traire une vache », et développer la perception de l'impermanence « le temps d'un claquement de doigt » (A.IV,394f).

La qualité du don est également importante – une personne généreuse fait son offrande avec respect et grâce, elle donne de sa propre main, elle ne donne pas des rebuts, et elle donne avec la conscience des conséquences de son geste (A.III,172). Une autre série de dons « justes » consiste à faire un don motivé par la foi, avec respect. Le don doit être opportun, fait par égard, et il ne doit ni nous blesser ni blesser autrui (A.III,172f).

Les résultats du *kamma* (*vipāka*)

Les actions intentionnelles produisent des résultats qui leur sont associés, conditionnés par un lien de cause à effet. C'est ainsi que la justice morale est maintenue. Dans le langage courant, nous pourrions dire : « On récolte ce que l'on sème » ou « Ce qui tourne revient ». Il faut cependant veiller à ne pas trop simplifier les situations. Nous devons garder à l'esprit que, bien que le principe soit simple, il s'applique à des êtres humains complexes, dont l'esprit change rapidement et qui sont généralement inconscients de leurs propres intentions. Ainsi, en raison

⁸ Six autres causes de l'origine du *kamma* sont données en A.I, 264f : le désir (*chanda*) surgit à propos de choses du passé, du futur ou du présent qui sont les bases du désir et de la luxure, et le désir ne surgit pas à propos des choses du passé, futur ou présent qui sont les bases du désir et de la luxure. Dans A.V.86f, deux autres causes de mauvais (*pāpa*) *kamma* sont mentionnées : une attention inappropriée (*ayoniso manasikāra*) et un esprit mal dirigé (*micchāpanihita citta*). Leurs contraires sont les causes du bon *kamma* (*kalyāṇa*).

⁹ Voir A.I,215f, la réponse du Vénérable Ananda à l'ascète Channa sur les désagréments de l'avidité, de l'aversion et de la confusion mentale.

¹⁰ Beaucoup d'autres désignations sont données à ces dix actions bénéfiques dans A.V,273ff.

de l'incertitude des facteurs conditionnants, on ne peut savoir exactement quand la « justice » sera rendue :

« Bhikkhus, tout *kamma* créé, né, causé, généré par le désir ... l'aversion... la confusion mentale, aura des conséquences partout où l'individu (*attabhāva*) naîtra. Partout où ce *kamma* mûrira, ses conséquences seront éprouvées dans cette vie, dans la suivante ou dans celle d'après. » A.I,134f.

On explique la naissance des individus comme se produisant selon les principes suivants : si l'on génère du *kamma* « afflictif¹¹ » (*sabyābajjha*), on renaît ou on « apparaît » (*upapajjati*) dans un monde afflictif (*loka*) où l'on éprouve des ressentis extrêmement désagréables, comme en « enfer » ; un *kamma* non afflictif aboutit à une renaissance dans une sphère non afflictive où l'on éprouve des ressentis extrêmement agréables, comme dans une « sphère céleste » ; et une combinaison de *kamma* afflictif et non afflictif mène à un monde où les ressentis sont parfois agréables et parfois désagréables, comme le monde humain (A.II,231f). Au total, il existe cinq « sphères » de base (étendues à plusieurs dans le détail)¹² :

« Bhikkhus, il y a des *kamma* qui doivent être vécus dans la sphère 'infernale', dans la sphère 'animale', dans la sphère 'des fantômes', dans la sphère 'humaine' ou dans la sphère 'céleste'. C'est ce que l'on appelle les différences de *kamma*. » A.III,415.

Le Bouddha et certains de ses disciples étaient capables de percevoir directement ces sphères d'existence. Dans l'enseignement du Bouddha, les aspects matériels et mentaux sont interdépendants, de sorte qu'il est parfois difficile de déterminer si une « sphère » fait référence à un lieu matériel ou à un espace mental (ou à une combinaison des deux). Au lieu de vous poser ces questions, vous pourriez réfléchir aux ressentis que vous associez au fait d'être dans une sphère infernale ou autre. Lorsque nos émotions sont très fortes, nous avons parfois l'impression d'avoir été transportés au ciel ou en enfer.

Si vous avez essayé de pratiquer les exercices sur l'investigation de l'intention, vous comprendrez à quel point il est difficile de déterminer précisément les intentions qui nous motivent... et encore plus difficile de déterminer les conséquences de ces intentions ! En fait, il est rarement possible de connaître, de manière concluante, la relation action-résultat :

« Les résultats du *kamma* ne peuvent pas être connus par la pensée ; on ne devrait donc pas spéculer à leur propos. Sinon, on ne fait que créer distraction et désarroi. » A.II,80.

La plupart des gens sont curieux de savoir pourquoi certaines choses leur arrivent et ils recherchent généralement une réponse simple et logique. Mais, comme nous générons du *kamma* continuellement, tout au long de la vie, la plupart du temps sans en avoir une conscience claire, il est pratiquement impossible de relier un résultat particulier à une action spécifique. Il est cependant possible de connaître la règle générale de l'action-résultat grâce à une certaine continuité dans l'auto-observation et la réflexion. Le mieux que nous puissions faire est de considérer qu'il s'agit de possibilités plutôt que de réalités. Essayer de découvrir des raisons précises à des situations particulières ne fait que nous distraire par des spéculations inutiles et mène souvent à de fausses hypothèses sur nous-mêmes et sur les autres.

¹¹ Traduction de Bhikkhu Bodhi.

¹² Pour une liste des « trente-et-un plans d'existence », voir CDB. p.70-71 ou LDB. p.38-39.

***Kamma* et absence de soi permanent**

Comprendre le principe du *kamma* est une base importante pour comprendre l'enseignement sur la non-existence d'un moi permanent. Ceux qui ne comprennent pas l'enseignement du Bouddha concentrent leur attention sur la personne qui, selon eux, fait l'action et reçoit le résultat qui lui est associé. Pour le Bouddha, toutefois, c'est l'action qui crée la soi-disant « personne ».

Les actions sont générées par une structure auto-proclamée, que l'on appelle « une personne », de sorte que les résultats génèrent ensuite une nouvelle structure auto-proclamée similaire, légèrement modifiée par l'action. Ainsi, une soi-disant « personne » agissant avec colère devient « une personne en colère ».

Dans les expressions en pali « fabrication du moi » et « fabrication du mien » (*ahañ-kāramamañ-kāra*), le mot pour « fabrication », *kāra*, a la même racine que *kamma*. Le processus de « fabrication du moi » consiste à « fabriquer » ou à « faire ».

En d'autres termes, c'est le *kamma* qui génère les processus de fabrication du moi, et fabrication du mien. L'intention du « moi » génère une action d'affirmation de soi qui produit des résultats d'affirmation de soi. Si aucune action d'affirmation de soi n'est générée, les résultats sont libres de « moi ». Seules les actions non personnelles donnent des résultats non personnels, et c'est ainsi que la « fabrication du moi » arrive à son terme.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Prenez conscience du ressenti de l'inspiration et du ressenti de l'expiration.
- Qu'est-ce qui respire ? Est-ce vous qui respirez ? Est-ce le corps qui respire ? Ou est-ce que la respiration se produit tout simplement ?
- Portez l'attention sur le corps dans sa posture assise.
- Soyez conscient des muscles qui pourraient être tendus dans le corps. Est-ce vous qui tendez ces muscles ? Pouvez-vous les détendre ?
- Ressentez-vous une gêne quelque part dans le corps ? Pouvez-vous la soulager ?
- Portez votre attention sur l'état de votre esprit.
- L'esprit est-il calme ou agité, clair ou terne ?
- Pouvez-vous apaiser l'esprit agité ou éclairer l'esprit terne ?
- Pouvez-vous empêcher les souvenirs de surgir ou arrêter les pensées que ces souvenirs réveillent ?
- Ramenez l'attention à la respiration.
- Quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux et reprenez votre lecture.

3. *Anattā*

Anattā est l'une des trois caractéristiques universelles de l'existence (*tilakkhaṇa*), avec l'impermanence et l'insatisfaction. Ces trois caractéristiques sont présentes, qu'un Bouddha apparaisse ou non dans le monde (A.I, 286). Alors que l'impermanence et l'insatisfaction sont assez faciles à comprendre, du moins intellectuellement, l'enseignement sur *anattā* est l'aspect le plus profond et aussi le plus mal compris de l'enseignement du Bouddha.

Attā, la racine du mot *anattā* en pali (*ātman* en sanskrit), est difficile à traduire d'un simple mot car elle a deux connotations différentes. Littéralement, *attā* signifie le moi personnel, comme dans « moi-même » ou « toi-même ». Mais il se réfère également à une entité ou une essence permanente et inhérente qui survit à la mort et se poursuit dans le futur sous une forme ou une autre. Ce concept est proche de ce que, dans un contexte culturel chrétien, nous appellerions « âme ». À l'époque du Bouddha, le mot *attā* était compris comme ayant les deux connotations. Ainsi le soi personnel ne serait qu'une manifestation éphémère d'un soi ultime, permanent, semblable à l'âme ou Soi.

La plupart des traducteurs des enseignements bouddhistes ont simplement traduit littéralement *attā* par « soi » et la forme négative, *anattā*, par « non-soi » ou « pas-soi ». Bien que techniquement correctes, ces traductions font malheureusement perdre la connotation d'une « âme éternelle », et provoquent ainsi une confusion sans fin.

La notion de non-soi ou pas-soi implique un déni du moi personnel ou relatif, alors que chacun peut faire l'expérience directe d'un « moi » bien présent. Au pire, cette interprétation peut même être assez dérangeante : « Comment ça, il n'y a pas de soi ? Je suis là, moi ! J'existe ! » Pour la plupart, nous prenons notre moi très personnellement et sans le moindre doute à propos de son existence. De fait, nous investissons énormément de temps et d'efforts à nous occuper de ce moi, à essayer de le garder constamment heureux et à l'aise ; c'est notre principal objectif dans la vie. Alors le voir nié ainsi est perçu comme une insulte. De nombreux bouddhistes sont eux-mêmes déroutés par cette notion ; ils en concluent qu'ils doivent se débarrasser de leur moi personnel pour trouver l'Éveil !

Le Bouddha a dit : *Sabbe dhammā anattā*. Selon Gombrich¹, ancien professeur de sanskrit à l'Université d'Oxford, cela signifie littéralement : « Toutes les choses ne sont pas *attā* », c'est-à-dire que, du point de vue du Bouddha, toutes les choses ne sont pas dotées d'un soi permanent. Le Bouddha ne niait donc pas l'existence du « moi », mais disait qu'il ne s'agit pas de quelque chose de constant, stable ou permanent, semblable à une âme.

Pour remédier à cette confusion, Gombrich² propose simplement d'insérer le mot « immuable » ou « permanent » à la traduction habituelle. Au lieu de « non-soi », on obtient ainsi : « pas de soi permanent »³. Harvey (2017), dans un article clair et détaillé, propose

¹ 2013, p.70

² 2013, p.9

³ « [...] Toutes les complications et les incompréhensions peuvent être évitées si l'on insère le mot 'immuable', de sorte que les expressions deviennent : 'pas de soi immuable' et 'pas d'âme immuable'. [...] Pour le public

d'utiliser la traduction « non-Soi » avec un S majuscule. Bien que cette proposition puisse être utile aux personnes connaissant la culture religieuse indienne, cela introduit malheureusement un autre concept peu familier au grand public : en quoi le « Soi » diffère-t-il du « soi » ?

Aujourd'hui, lorsque les gens entendent le mot « soi », ils font très probablement référence à leur moi personnel, la plupart du temps. Cette constante référence à soi donne l'impression que ce moi est stable et permanent, puisque le mot semble toujours se référer à la même chose. Cependant, si nous étudions la chose de plus près, nous constatons qu'en réalité ce moi change tout au long de notre vie, notamment du fait de l'éducation et des expériences vécues. De plus, bien que le mot « âme » soit rarement utilisé dans la société moderne laïque, de nombreuses personnes présument encore (inconsciemment) que certains aspects de leur moi continuent ou persistent après la mort du corps. Émotionnellement, il y a souvent encore une « théorie de l'âme » qui demeure cachée. Il s'agit d'une croyance, d'un espoir ou d'un souhait qu'une partie du moi perdure, d'une manière ou d'une autre. On pourrait même dire que cette croyance est instinctive puisque, si je ne croyais pas que « je » perdure, je ne me soucierais pas de prendre soin de « moi » pour l'avenir, et je n'aurais pas peur de me perdre dans la mort. Par conséquent, il y a généralement un amalgame entre le moi relatif fluctuant et la croyance en un moi plus permanent, semblable à une âme. (Essayez donc d'observer comment vous concevez votre « moi ».)

Ce que le Bouddha a réalisé, c'est que notre expérience de « moi » est en réalité un ensemble de processus en constante évolution, conditionnés par la causalité. Par conséquent, se référer à ce moi comme à quelque chose de permanent provoque une disharmonie avec la réalité, de sorte que la souffrance s'ensuit inévitablement. Comme vous pouvez l'imaginer, à l'époque du Bouddha (et même aujourd'hui), l'enseignement sur *anattā* apportait une perspective assez radicale. Pourtant, de nos jours, un nombre croissant de personnes commencent à percevoir la vérité de cette profonde vision du Bouddha.⁴

Je suis souvent confronté à ces amalgames lors de mes tournées d'enseignement à travers le monde. Pour éviter ces confusions, j'utiliserai donc les expressions « pas de moi permanent » ou « aucun moi permanent » comme nouvelle traduction de *anattā*. Espérons que cela permettra de clarifier le fait que l'enseignement du Bouddha sur *anattā* se réfère principalement à la réfutation d'un moi permanent semblable à une âme et pas au sentiment que nous pouvons avoir d'un moi personnel et relatif.

Un « soi » conditionné causalement

Dans les deux premiers chapitres, j'ai expliqué que la vision profonde et unique du Bouddha sur la nature de la réalité a été la révélation que tous les phénomènes sont des processus

du Bouddha, par définition, le mot *anattā* faisait référence à quelque chose d'immuable ; dans cet environnement linguistique, ajouter un mot signifiant « immuable » aurait été redondant.

« [...] Cela s'applique à tout ce qui fait notre expérience ordinaire. [...] Ainsi, l'enseignement cardinal devient : 'Rien au monde n'est doté d'une essence immuable', ou 'Dans notre expérience ordinaire, il n'y a rien qui ne cesse de changer'. »

⁴Damasio, p.165 : « Le soi... n'est pas une chose ; c'est un processus dynamique. » Hood, 2013, p.ix : « Cette expérience quotidienne de 'moi' nous est familière, et pourtant les neurosciences montrent que ce sentiment de 'moi' est une illusion. ... Il est certain que nous avons le sentiment d'être 'moi', mais ce que nous vivons est un énorme leurre généré par notre cerveau pour notre propre bénéfice. »

causalement conditionnés ; autrement dit, ce que nous prenons pour des « choses » sont en réalité des processus dynamiques conditionnés par certaines causes. Par conséquent, rien n'a d'existence ultime en soi ; tous les phénomènes de ce monde sont des manifestations découlant de processus en constant changement. Et, le plus important, c'est que ce processus de la réalité inclut ce que nous croyons être « nous ». Par conséquent, le Bouddha s'est trouvé dans la position tout à fait exceptionnelle de voir et de comprendre la réalité et le moi d'une manière complètement différente.

Le Bouddha n'a pas catégoriquement affirmé ou nié qu'il existe ou qu'il n'existe pas de soi parce que sa compréhension du « moi » était radicalement différente de celle d'une personne ordinaire. À son époque, la personne ordinaire croyait que le soi était une entité permanente, y compris après la mort du corps, tandis que le Bouddha considérait qu'il s'agit d'un ensemble de processus en constant changement.

Observez la relation que vous avez généralement avec votre « moi ». Avez-vous remarqué que parfois ce moi est principalement une expérience physique – « j'ai mal », « je suis fatigué », etc. –, tandis qu'à d'autres moments, c'est surtout une expérience mentale – « je crois », « je pense », etc. Et avez-vous remarqué à quelle vitesse cela change ? Avez-vous constaté qu'il s'agit d'un courant continu de toutes sortes d'expériences physiques et mentales ? Alors, laquelle de ces expériences incessantes est votre vrai « moi » ?

Nous pouvons nous faire une idée de la position difficile du Bouddha dans le passage suivant du sutta où l'ascète errant Vacchagotta lui rend visite et lui demande :

« Qu'en est-il, maître Gautama, existe-t-il un soi permanent ? » Quand la question fut posée, le Bouddha garda le silence. « Mais alors, maître Gautama, est-ce qu'il n'existe pas de soi permanent ? » Cette fois encore, le Bouddha garda le silence. Alors l'ascète errant Vacchagotta se leva de son siège et s'en alla.

Peu de temps après son départ, le Vénérable Ānanda demanda au Bouddha : « Comment se fait-il, Vénérable, que vous n'avez pas répondu quand l'ascète errant Vacchagotta vous a posé ses questions ? »

« Si, Ānanda, à la question de Vacchagotta, 'Existe-t-il un soi permanent ?' j'avais répondu : 'Il existe un soi permanent', ce serait en accord avec les samana-brahmanes qui sont éternalistes (*sassatavāda*). Si, à la question de l'ascète errant Vacchagotta, 'Est-ce qu'il n'existe pas de soi permanent ?' j'avais répondu : 'Il n'existe pas de soi permanent', alors, Ānanda, ce serait en accord avec les samana-brahmanes qui sont nihilistes (*ucchedavada*).

« Si, Ānanda, à la question de l'ascète errant Vacchagotta, 'Existe-t-il un soi permanent ?' j'avais répondu : 'Il existe un soi permanent', cela aurait-il été conforme à la compréhension qu'aucun phénomène n'est un soi permanent ? Si, à la question de l'ascète errant Vacchagotta, 'Est-ce qu'il n'existe pas de soi permanent ?' j'avais répondu : 'Il n'existe pas de soi permanent', alors, Ānanda, Vacchagotta, qui était déjà dans la confusion, aurait été encore plus perplexe en se disant : 'Je suis sûr qu'autrefois j'avais un moi, mais maintenant je n'en ai pas !' » S.IV,400ff.

Percevez-vous la référence à soi inhérente du chercheur, résumée par le Bouddha dans la dernière ligne ? Même si le chercheur a posé la question de manière objective : « Existe-t-il un soi permanent ? », il demandait en réalité : « Ai-je un moi permanent ? ». C'est la même référence à soi inconsciente que la plupart d'entre nous apportons à chaque situation. Si vous

ne le croyez pas, essayez simplement de vous rappeler une expérience personnelle sans vous mentionner, essayez d'expliquer l'expérience pure sans référence à vous-même.

Le Bouddha était bien conscient de cette référence à soi, inconsciente et illusoire. Il a compris que, même la pensée de « je suis » est un processus conditionné causalement qui, si on y croit, devient une illusion qui nous aveugle. Cependant, c'est aussi une disposition sous-jacente dont nous héritons tous à la naissance. Nous sommes donc préprogrammés pour glisser facilement dans la « fabrication » d'un moi, à moins d'être exceptionnellement bien informés et vigilants. Pour ceux qui ont construit leur réalité autour de « je suis », il est très difficile d'accepter que cette base fondamentale de leur réalité ne soit finalement qu'un flux de processus éphémères et provisoires. Puisqu'un processus conditionné par une infinité de causes se déroule continuellement, nous ne sommes pas en mesure de le définir de manière concluante, autrement que « se déroulant continuellement ».

Des processus plutôt que des choses : le « comment » plutôt que le « quoi »

Une fois qu'il a pris conscience que toute « chose » est en réalité processus, la priorité du Bouddha a été de connaître la nature de ces processus. Comment fonctionne l'être humain est devenu plus important que ce qu'est l'être humain. En termes philosophiques, on dirait que l'épistémologie est devenue plus importante que l'ontologie. Par conséquent, la plupart des enseignements du Bouddha sur les aspects plus avancés ou plus techniques du développement spirituel mettent l'accent sur les facteurs causalement conditionnés qui constituent notre expérience de la réalité, au lieu de se référer à un « moi » qui en ferait l'expérience⁵.

Malheureusement, cet enseignement particulier, non personnel ou objectif, peut sembler assez mécanique, abstrait ou insensible. Là où nous pourrions espérer un enseignement plus personnel ou chaleureux, on nous donne une liste de facteurs spirituels ou une expression technique toute faite.

« Vénérable, qui saisit alors ? »

« La question est mal posée, répondit Bouddha. Je ne dis pas que 'quelqu'un' saisit. [...] Puisque je ne parle pas ainsi, vous devriez demander : 'Vénérable, quelle est la cause de la saisie ?' ce serait une bonne question. Et l'explication appropriée est : 'Avec le désir pour cause, l'attachement apparaît ; avec l'attachement pour cause, l'existence survient [...] Telle est l'origine de toute cette masse de souffrance.' » S.II,14 abrégé.

Ce mode de présentation est en partie dû au fait que le Bouddha met l'accent sur les processus non personnels avec lesquels un être humain fonctionne dans la vie. Cela indique également une compétence pédagogique soigneusement conçue pour éloigner sans cesse les pratiquants de la tendance à retomber dans la fabrication d'un « moi » ou la référence à un « moi », comme en témoigne le questionneur dans le passage ci-dessus.

⁵ Cette tendance a été notée par Collins (p.77 et 78).

Le moi conventionnel

Lorsqu'il s'agit de l'enseignement sur *anattā*, il est parfois utile de se référer aux deux types de vérité mentionnés dans les Commentaires : la vérité conventionnelle ou relative (*sammuti-sacca*) et la vérité ultime (*paramattha-sacca*). En effet, pour transmettre son enseignement, le Bouddha utilisait parfois des moyens d'expression conventionnels, plus faciles à comprendre. Par exemple, un chapitre du *Dhammapada*, l'*Attā Vagga*, est une collection de versets relatifs au moi conventionnel.

Tu es toi-même ton propre protecteur ;
Quoi d'autre pourrait te protéger ?
Quand le moi est bien entraîné, bien maîtrisé,
Tu obtiens cette protection si difficile à trouver. Dh.p.160.

À d'autres moments, en particulier quand il s'adressait à des personnes spirituellement plus mûres, il recourait à des expressions véhiculant des vérités ultimes⁶. Cependant, le Bouddha et ses disciples, bien qu'au-delà d'une croyance en un moi, devaient encore s'exprimer de manière conventionnelle.

Quand la croyance en un moi est abandonnée,
tous les liens de la croyance en un moi sont dispersés.
Le sage, ayant vaincu l'ignorance fondamentale,
pourrait [encore] dire « Je parle », ou « Ils me parlent ».
Connaissant habilement les conventions du monde,
il utilise ces mots comme de simples expressions. S.I,14.

Le grand soi (*mahattā*)

En dehors du soi conventionnel (*attā*) et du soi non permanent (*anattā*), il y a une autre forme de soi rarement mentionnée dans les suttas mais notable : le « grand soi » (*mahattā*). On le trouve dans le contexte de l'explication de la différence (subtile) entre deux points de vue concernant le *kamma* et son résultat. Si l'on croit que le résultat d'un *kamma* qu'une personne a créé est exactement le même que l'action qui l'a engendré, il ne peut y avoir aucune possibilité de libération car la personne est prisonnière de son *kamma* et n'a pas la possibilité de développer un état d'esprit libéré. Cependant, si l'on considère que les résultats du *kamma* que l'on crée apparaîtront selon un principe général, il y a une possibilité de libération car le vécu des résultats dépend de l'état d'esprit de celui qui les vit, état d'esprit qui peut être développé à des niveaux supérieurs.

Le Bouddha donne ensuite l'exemple de deux personnes qui créent un certain mauvais *kamma* (*pāpakamma*). Pour l'une, cette action la conduit dans une sphère infernale, tandis que

⁶ Il est parfois très déroutant de voir les gens osciller entre *anattā* dans son sens ultime et dans son sens relatif. Au sens ultime, il n'existe pas de moi permanent. Cependant, jusqu'à ce que l'on ait pleinement réalisé cette vérité, il y a encore en nous une « identité » relative évidente qui agit en affirmant son existence. Ceux qui s'engagent dans ce que j'appelle le « mélange *anattā* » sont particulièrement pénibles : en parlant de questions pratiques les concernant personnellement, ils mélangent tout en disant : « De toutes façons, il n'y a pas de moi », après quoi ils se mettent obstinément sur la défensive !

l'autre vivra le résultat de son action dans cette vie même, sans aucun résidu. Le résultat est différent pour la deuxième personne du fait de son développement spirituel.

« Bhikkhus, une personne peut être évoluée dans le corps, évoluée en moralité, évoluée en esprit et évoluée en sagesse. Une telle personne est illimitée, c'est un grand soi (*mahattā*) et elle demeure incommensurable. » A.I,249f.

En opposant les deux types de personnes, le Bouddha fait la comparaison suivante : un morceau de sel tombé dans un petit bol d'eau rendrait-il salée la petite quantité d'eau ? Et si un même morceau de sel était lancé dans le Gange, le grand volume d'eau de la rivière deviendrait-il salé ?

Ce que le Bouddha semble impliquer ici, c'est qu'une personne spirituellement évoluée a un tel « grand soi »⁷ que de petites quantités de mauvaises actions sont vécues dans « un plus vaste contexte d'être », de sorte que les résultats ne sont pas significatifs. Cela ne devrait absolument pas être considéré comme une forme de contexte antinomien puisque les résultats du *kamma* apparaissent tout de même. Cependant, lorsqu'il s'agit d'un « grand soi », le contexte est si vaste (comme l'eau du Gange) que les résultats semblent tout simplement insignifiants.

Par exemple, si une personne habitée par une grande colère à l'état brut se trouve dans une situation irritante, elle aura très probablement une forte réaction. Par contre, quelqu'un qui a beaucoup travaillé sur sa colère, qui a, par exemple, pratiqué la méditation de la bienveillance, ne sera probablement pas enclin à réagir aussi fort dans la même situation. Bien que ces deux individus puissent rencontrer des occasions d'être irrités, ils réagiront différemment.

Ce « grand soi » est donc une forme spirituellement évoluée du moi conventionnel, ayant pour résultat un sentiment de « moi » plus atténué ou limité, ou paradoxalement, un moi ayant commencé à ne plus se concevoir comme « moi » (bien que pas complètement libéré).

⁷ Bhikkhu Bodhi traduit ce mot par « caractère noble » NDB p.332.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, laissez vos yeux se fermer doucement et posez votre attention sur la respiration.
- Quand vous le souhaitez, portez l'attention sur les ressentis corporels : la sensation d'être assis, la sensation des mains qui se touchent, la sensation des pieds qui touchent le sol, ou toute autre sensation.
- Le ressenti de ces contacts est-il agréable ou désagréable ?
- Ajustez la posture, détendez-vous et essayez de libérer tout inconfort. Que le corps se sente à son aise.
- Demeurez quelque temps dans ce ressenti confortable et agréable.
- Ensuite, quand vous le souhaitez, portez votre attention sur l'état de l'esprit.
- Cet état d'esprit est-il agréable et confortable ? Ou pas si confortable ?
- Essayez de détendre l'esprit ; lâchez les pensées ou les émotions perturbatrices, calmez-les, laissez-les aller. Essayez de demeurer l'esprit paisible, détendu et spacieux.
- Est-il possible d'être dans un état physique confortable et/ou dans un état d'esprit paisible ?
- Pouvez-vous observer un certain processus général qui pourrait induire ce confort ou cette paix ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez l'attention à la respiration. Puis ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

4. Nibbāna

Le mot *nibbāna* est l'équivalent pali du sanskrit *nirvāna*. Les commentaires du Canon pali indiquent que le mot vient de *nir + vana*, c'est-à-dire « sortir » ou « éteindre ». *Nibbāna* est donc la cessation complète de « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » et il est atteint par la « sortie » des diverses formes de « carburant » qui maintiennent le processus de « fabrication du moi » (S.II,85 ; M.I,487). C'est ce processus de fabrication du moi qui fait que les êtres humains sont liés à l'insatisfaction ou l'imperfection inhérente (*dukkha*) de l'existence humaine, aussi bien dans le présent qu'à travers les cycles des existences sans cesse renouvelés (*samsāra*, litt. « l'errance perpétuelle »). Le *samsāra* est personnifié comme le domaine de Māra, (litt. « la mort ») le Malin, le Tentateur.

Comme expliqué dans le chapitre sur *anattā*, pour ce qui concerne les aspects les plus fins de la pratique spirituelle, le Bouddha s'est abstenu de toute mention de « soi » se référant plutôt à des processus impersonnels. Il a également refusé de s'engager dans des spéculations métaphysiques, préférant se concentrer sur l'expérience humaine directe, en particulier celle de *dukkha*.

Dukkha

Dukkha est l'une des caractéristiques universelles de toute chose conditionnée, plus précisément de l'existence humaine. Ce terme peut avoir différentes significations selon le contexte ; il est donc difficile de le traduire par un seul mot. En tant que ressenti (*dukkha vedanā*), il signifie douleur, souffrance, inconfort, mal-être, etc., ce qui est une expression symptomatique de sa signification universelle : insatisfaction, incomplétude, imperfection, etc.

On pourrait dire succinctement, que la pratique de l'enseignement du Bouddha consiste à réaliser pleinement la nature de *dukkha* et sa cause, pour faire l'expérience de sa cessation en Nibbāna. Parfois, cet aspect de l'enseignement du Bouddha, que l'on appelle les Quatre Nobles Vérités, est exprimé sous la forme d'un diagnostic médical : on observe les symptômes de *dukkha*, on en détermine la cause, on envisage la guérison en supprimant la cause, et on prescrit une méthode de traitement comme remède. Nous devons donc commencer par reconnaître clairement et complètement la nature réelle de *dukkha* afin de déterminer sa cause (la soif du désir), puis entreprendre un traitement spirituel (l'Octuple Sentier¹) afin de faciliter l'élimination de la cause. De cette façon, nous pouvons parvenir à la guérison, qui est le bien-être suprême de Nibbāna.

« Nibbāna est le bien-être ultime. » Dhṛ. 204.



« Nibbāna, tel qu'enseigné par le Pleinement Éveillé, est en effet le bonheur suprême : la paix libre de tout chagrin, immaculée, dans laquelle *dukkha* est dissout. » Theragāthā 227.

¹ Pour plus de détails, voir le chapitre 14 : La voie progressive.

Le carburant

C'est parce que les êtres humains sont « entravés par l'ignorance et enchaînés par le désir » qu'ils sont constamment insatisfaits et doivent repasser par d'innombrables existences (*punabbhava* : litt. « re-devenir ») (S.II, 178ff). Le « carburant » actif de l'insatisfaction, qui disparaît en Nibbāna, est la soif du désir, bien que le spectre de l'ignorance s'infilte également sous diverses formes. Puisque l'expérience de Nibbāna est complète et ultime, elle implique la pleine mesure de l'expérience humaine dans tous ses aspects – physiques, émotionnels et intellectuels. Le plus souvent, cela s'exprime par la cessation des trois racines du *kamma* néfaste, qui sont les pollutions mentales (*kilesa*) ou les « feux » du désir (*lobha*), de l'aversion (*dosa*) et de la confusion mentale (*moha*).

Sāriputta : « Ami, l'extinction du désir, de l'aversion et de la confusion mentale s'appelle Nibbāna. » S.IV,251.

Ailleurs, Nibbāna est décrit comme la fin des facteurs actifs qui conditionnent *dukkha*, c'est-à-dire l'ignorance, le désir et l'attachement :

« Mais avec la cessation complète et impartiale de l'ignorance vient la cessation de l'intention... la cessation de la conscience sensorielle... la cessation du désir... la cessation de l'attachement ... la cessation du vieillissement et de la mort. Telle est la cessation de toute cette masse de souffrance (*dukkha*). » S.II,1-2.



« Radha, la fin du désir est Nibbāna. » S.III,190.



« Ananda, celui qui ne se saisit de rien réalise Nibbāna. » M.II,265.



« Bhikkhus, lorsque l'ignorance (*avijjā*) est éliminée et que la véritable connaissance (*vijjā*) est apparue chez un bhikkhu, avec la disparition de l'ignorance et l'apparition de la véritable connaissance, il ne s'attache plus à la sensualité, ne s'attache plus aux objets visuels, ne s'attache plus aux règles et observances, ne s'attache plus à une doctrine sur le soi. Ne s'attachant à rien, il n'est pas stimulé ; n'étant pas stimulé, il [atteint] personnellement Nibbāna. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus'. » M.I,67.

D'autres formes de « carburant » sont rassemblées en divers groupes. Le plus succinct de ces groupes est appelé *āsava*, mot qui signifie littéralement « coulant » et qui a été emprunté à la tradition jaïn. Je traduis *āsava* par « corruptions mentales », car je les considère comme les toutes premières « corruptions mentales du moi ». Ces *āsava* apparaissent le plus souvent sous les aspects de la sensualité, du désir d'existence et de l'ignorance (D.III,216 ; A.III,414), bien que parfois un quatrième aspect soit mentionné : les opinions (D.II,81). Ces quatre *āsava* sont également répertoriés dans la catégorie des « flux » (*ogha*) et celle des « liens » (*yoga*) (S.V, 59).

Il y a un groupe plus complet de « carburants », les dix entraves (*samyojana*), qui sont progressivement éliminées à différents stades de l'Éveil. Ce sont : 1) la notion d'identité

(*sakkāya diṭṭhi*), 2) le doute (*vicikicchā*), 3) l'adhérence aux règles et observances (*sīlabbata-parāmāsa*), 4) le désir sensoriel (*kāmarāga*), 5) la négativité (*vyāpāda*), 6) la soif d'une existence matérielle raffinée (*rūparāga*), 7) la soif d'une existence immatérielle (*arūparāga*), 8) la croyance en un moi (*māna*), 9) l'agitation (*uddhacca*), 10) l'ignorance (*avijjā*) (S.V,61).

Bien que le Bouddha ait principalement insisté sur la voie de la pratique, il a également indiqué où mène cette voie. Pour les personnes immergées dans la « fabrication du moi », il est difficile de comprendre la cessation complète de « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » ou Nibbāna. Cependant, pour en donner une idée, le Bouddha a utilisé de nombreuses épithètes pour qualifier Nibbāna. La plus courante est « inconditionné » (*asaṅkhata*) (S.IV,359f), mais aussi « au-delà de la mort », « impérissable », « qui ne vieillit pas », « qui ne connaît pas la maladie » (S.IV,368ff). Il s'est aussi exprimé en termes positifs : « la vérité », « l'autre rive », « le subtil », « le stable », « le paisible », « l'exalté », « l'heureux », « le sûr », « le merveilleux », « l'extraordinaire », « l'imperturbable » ; ainsi que : « le détachement des passions », « la pureté », « la libération », « la lampe », « l'abri », « la protection », « le refuge », « le but » (S.IV,368ff)².



Il y a, bhikkhus, un non-né, un non-devenu, un non-fabriqué, un non-construit... Puisqu'il y a un non-né, un non-devenu, un non-fabriqué, un non-construit, il y a donc un abandon du né, du devenu, du fabriqué, du construit.

Il y a l'évasion, le calme,

L'au-delà de la pensée conceptuelle, le stable

Le non-né, le non-produit.

Un état sans chagrin, immaculé,

La fin des choses douloureuses,

L'apaisement des conditions – la béatitude. It. 2.16, abrégé.



« Il y a, bhikkhus, un domaine où il n'y a ni élément terre, ni élément eau, ni élément feu, ni élément air ; ni les sphères de l'espace infini, de la conscience infinie, de la vacuité, de la ni-perception-ni-non-perception ; ni ce monde ni un autre monde, ni les deux ; ni soleil ni lune. Là, bhikkhus, je dis qu'il n'y a ni venir, ni partir, ni apparaître, ni demeurer, ni disparaître ; c'est le non-établi, sans fonctionnement, sans fondement. Cela, juste cela, est la fin de *dukkha*. » Ud. 8.1.

² Pour un examen plus approfondi de *Nibbāna*, voir *The Island* par Ajahn Pasanno et Ajahn Amaro, abhayagiri.org/books.

DEUXIÈME PARTIE

Le processus de fabrication du moi

Le processus de fabrication du moi

Le Canon pali ne donne pas d'explication détaillée ou complète sur le processus de « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi », comme on pourrait s'attendre à en trouver dans un livre moderne sur la psychologie du développement. Je pense que c'est principalement parce que le Bouddha était plus soucieux d'expliquer les divers moyens de faire cesser la fabrication du moi. Cependant, dispersés à travers le Canon pali, divers aspects du processus sont décrits, mentionnés ou évoqués. En les rapprochant, on peut voir émerger un aperçu assez clair de ces processus constants. Bien qu'il s'agisse, bien sûr, de processus fluides dynamiques et sans limites précises, j'ai distingué quatre étapes progressives pour pouvoir les expliquer plus facilement.

- 1) La première étape de la « fabrication du moi » (et aussi de la « fabrication du mien ») est la « disposition sous-jacente à la croyance en un moi » (*mānānusaya*) dont nous héritons à la naissance.
- 2) La deuxième étape est l'apparition de (la notion de) « je suis », l'émergence d'un moi subjectif.
- 3) L'étape suivante est celle de l'identification : le « je » sujet se rapporte à un objet. Il existe trois principaux types d'« objets » auxquels le « je » s'identifie : les cinq agrégats d'attachement, les six bases des sens, et les éléments (S.IV, 24).
- 4) L'établissement d'une identification aboutit à un certain sentiment de « moi ». Celui-ci est ensuite soutenu et renforcé par toute une palette d'« images de soi ». Plus précisément, il s'agit de « points de vue sur l'identification » (*sakkāya diṭṭhi*), ou « idées d'un moi » (*attānudiṭṭhi*), ou « doctrine du soi » (*attavāda*). Généralement, il existe aussi un éventail plus large de points de vue philosophiques qui impliquent directement une croyance en un moi permanent, les plus importants étant ceux de l'éternalisme : « Je continuerai après la mort », et de l'annihilationisme [ou nihilisme] : « Je m'éteindrai avec la mort ». Du fait de ces points de vue, l'individu éprouve de nombreuses formes d'agitation mentale (S.III,5f;18f).

Nous voyons ainsi que les processus de fabrication du moi progressent à partir d'un niveau subtil, « préconscient » en tant que disposition sous-jacente, passent par des étapes de plus en plus développées d'idées de « moi », jusqu'à divers types d'identification aboutissant à des images de soi qui sont souvent saisies inconsciemment et défendues avec acharnement. Afin de nous engager dans une investigation contemplative de ces processus, il sera utile de procéder pas à pas à travers ces étapes du développement du « moi ».

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit sera suffisamment posé, voyez s'il y a une sensation physique particulière, un ressenti ou un état mental ou émotionnel particulier que vous ressentez comme un sentiment familier de « moi ».
- Cette sensation physique, ce ressenti ou cet état mental ou émotionnel est-il agréable et confortable, ou pas très agréable ni confortable ?
- Remarquez-vous une pensée de « je », « moi » ou « mien » associée à cette expérience ?
- Ce sentiment de « moi » est-il immédiatement présent, ou avez-vous besoin de le rechercher ?
- Pouvez-vous observer ce ressenti simplement tel qu'il est ?
- Lorsque vous le souhaiterez, ramenez l'attention à la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez lentement vos activités.

5. Les dispositions sous-jacentes

Le terme « disposition sous-jacente » (*anusaya*) est mentionné dans plusieurs contextes différents tout au long du Canon pali. En général, il se réfère à une prédisposition à quelque chose, latente ou dormante, comme dans le sutta S.III,35 où le Bouddha explique à un bhikkhu que si un individu a une disposition sous-jacente à quelque chose, c'est cela qui le définit. Le bhikkhu explique ensuite comment il comprend cet enseignement : si quelqu'un a une disposition sous-jacente à l'un des cinq agrégats, il est défini en fonction de celui-ci¹.

La référence la plus significative aux dispositions sous-jacentes est peut-être celle des « cinq entraves inférieures » (M.64/I,432f) où le Bouddha est cité comme disant qu'un jeune enfant, même s'il n'a pas encore de notion d'identité (*sakkāya*), a tout de même en lui une disposition sous-jacente à l'identification (*sakkāyadiṭṭhānusaya*). [Quand quelqu'un qui n'est pas éduqué dans l'enseignement des nobles êtres] « vit avec un esprit imprégné et submergé par la notion d'identité et qu'il ne sait pas clairement comment échapper à cette notion d'identité ; lorsque la notion d'identité s'est fermement installée en lui et n'a pas été dissipée, c'est une entrave inférieure. »

Un argument similaire est avancé concernant les quatre autres « entraves inférieures » :

- ne pas avoir une idée claire du Dhamma, avoir encore une disposition sous-jacente au doute ;
- ne pas avoir une idée claire des règles (*sīla*), avoir encore une disposition sous-jacente à s'attacher aux règles et aux observances ;
- ne pas avoir une idée claire de la sensualité, avoir encore une disposition sous-jacente au désir sensoriel ;
- ne pas avoir une idée claire à propos des « êtres », avoir encore une disposition sous-jacente à l'aversion envers les êtres.

Nous sommes donc tout naturellement prédisposés à ces tendances néfastes et, ce qu'il y a d'effrayant, c'est que, si nous ne faisons rien pour nous en libérer, elles auront tendance à empirer, en particulier si nous manquons d'une attention juste. Ces « entraves » s'enracinent de plus en plus, elles deviennent des habitudes et des modes de fonctionnement fondamentaux.

Les dispositions sous-jacentes les plus fondamentales sont le désir-passion (*rāgānusaya*), l'aversion (*paṭighānusaya*) et l'ignorance (*avijjānusaya*) (M.III,285-6 ; M.I,303). On trouve aussi un autre regroupement : le désir, l'aversion et la notion erronée de « je suis » (*asmī'ti diṭṭhimāna*), cette dernière représentant (peut-être) la forme la plus fondamentale de l'ignorance (M.9/I,47). Dans un autre discours, les dispositions sous-jacentes sont appelées : se complaire dans les plaisirs sensoriels, se complaire dans l'aversion, avoir plaisir à nuire, plaisir à vivre dans un corps et plaisir à s'identifier (A.III, 246). À la fin du Canon pali, tout ceci a été formalisé

¹ Cf. CDB.1053n.47 : Bhikkhu Bodhi donne une interprétation intéressante du type de personne que l'on deviendrait en s'identifiant à l'un des 5 agrégats en particulier : une personne « physique » en s'identifiant aux processus corporels ; un « hédoniste » en s'identifiant aux ressentis ; un « esthète » en s'identifiant aux perceptions ; une personne « d'action » si on s'identifie aux processus mentaux [dominés par la volonté] ; ou un « penseur » en s'identifiant à la pure connaissance.

sous le nom des « sept dispositions sous-jacentes » : 1) le désir des sens (*kāmarāga*), 2) l'aversion (*paṭigha*), 3) les opinions ou croyances (*diṭṭhi*), 4) le doute (*vicikicchā*), 5) la croyance en un moi (*māna*), 6) le désir d'exister (*bhavarāga*), 7) l'ignorance (*avijjā*) (S.V,60 ; A.IV,9 ; D.III,254).

Les dix entraves (qui nous « entravent » dans cette existence) sont similaires aux dispositions sous-jacentes. La sixième, le désir d'exister, se divise en désir d'une existence matérielle et désir d'une existence immatérielle. Sont également ajoutées l'adhérence aux règles et observances et l'agitation.

La troisième disposition sous-jacente est définie comme la croyance en un moi permanent (*sakkāya diṭṭhi*). Les dix entraves gagnent en force lorsque les dispositions sous-jacentes, qui ne sont initialement que latentes, ne sont pas traitées avec l'attention et la sagesse appropriées.

Le Commentaire de MN² explique que les tendances qui obscurcissent l'esprit se produisent à trois niveaux : a) au niveau *anusaya*, où elles sont latentes ou dormantes, b) au niveau *pariyuṭṭhāna* (« possédé »), où elles obsèdent l'esprit, et c) au niveau *vītikkaṃa*, « où elles motivent des actions corporelles et verbales néfastes ».

Arrogance ou croyance en un moi (*mana*)

On trouve *mana* dans plusieurs contextes analogues du Canon pali, d'abord en tant qu'orgueil ou arrogance (S.I,177f;187f; A.III,445), ensuite en tant que référence à soi, comme dans les trois vanités ou discriminations – le fait de se sentir supérieur, inférieur, ou égal à d'autres (S.III,48-9; V,56; cf. CDB.355 n.37) –, qui se produisent lorsqu'on s'attache aux six bases des sens internes ou qu'on se les approprie (S.IV,88). Mais le troisième contexte, le plus important, est la croyance en « je suis » (*asmimāna*).

La disposition sous-jacente à la croyance en un moi permanent (*mānānusaya*) signifie que nous avons une prédisposition inhérente à tout concevoir en termes de « je suis ». Et si cette tendance n'est pas reconnue et travaillée, elle continue d'alimenter le processus de « fabrication du moi ». Autrement dit, nous sommes prédisposés à ramener à nous-mêmes tout ce que nous vivons.

La plupart du temps, cette prédisposition à tout ramener à soi se produit automatiquement et inconsciemment, à l'arrière-plan de pratiquement toutes nos perceptions et nos pensées. Mais, comme le Bouddha nous en a fait prendre conscience, il est possible de porter notre attention sur le processus lui-même et de nous libérer de son influence.

² Cité par Bhikkhu Bodhi dans MLDB. n.651.

Exercice

Bien qu'il ne soit pas possible d'être directement conscient de notre disposition à la croyance en un moi, puisqu'elle est « sous-jacente », il est possible d'être conscient de ses effets lorsque nous ramenons tout à nous. À titre d'exercice, voyez si vous pouvez observer comment se produit cette référence à « moi ». Cet exercice est assez subtil et nécessite généralement que nous soyons capables d'apaiser notre mental. C'est une pratique très précieuse, c'est pourquoi je l'inclus ici pour les personnes que cela intéresserait.

La référence à soi ou subjectivité, se produit au niveau des objets des sens – images, sons, odeurs, saveurs, contacts et phénomènes mentaux. Les objets des sens qui nous sont familiers suscitent rarement une forte référence à soi, puisque celle-ci s'est installée dans des habitudes familières qui ne nécessitent aucune attention particulière. La référence à soi se produit davantage face à des objets sensoriels nouveaux et inconnus, car ils nécessitent un degré particulier d'attention et donnent ainsi lieu à un nouveau sentiment de « moi ». Les objets des sens qui semblent menaçants donnent lieu à la plus forte référence à soi, mais souvent l'attention est tellement concentrée sur la magnitude d'une telle expérience qu'il reste peu d'attention disponible pour l'auto-observation.

La référence à soi se produit par rapport à un objet sensoriel, un ressenti ou une impression par la personne qui perçoit ou qui reconnaît l'objet en question. Dans sa forme la plus rudimentaire, elle est non conceptuelle ; c'est simplement un vague sentiment de quelque chose. C'est peut-être à travers le corps que la référence à soi sera le plus facilement ressentie.

- *Dans un endroit calme, tenez-vous confortablement debout, dans la posture qui vous est la plus naturelle – ce sera généralement les bras pendant sur les côtés et la tête droite. L'écart entre vos pieds est à peu près de la largeur des épaules. Détendez les genoux. Fermez doucement les yeux et observez la sensation d'être debout. Maintenant que vous êtes conscient de la position du corps debout, pouvez-vous également observer la présence d'un sentiment de « moi » ? Ressentez cette présence du moi. Comment se manifeste-t-il ?*
- *Une fois que vous avez contacté cette référence au moi, levez lentement les bras (soit sur les côtés, soit devant), en étant attentif aux sensations provoquées par ce mouvement et comment elles affectent la perception que vous avez de vous-même. Remarquez-vous des différences dans votre ressenti de « moi » lorsque les bras bougent ?*
- *À présent, abaissez lentement les bras en observant comment les ressentis changent et en prenant note de tout changement associé à votre perception de « moi ».*
- *Pouvez-vous également remarquer des tonalités de ressentis – agréables ou désagréables – associées aux sensations qui changent ?*
- *Ramenez les bras sur les côtés, reprenez une posture naturelle et détendez-vous.*

Vous pouvez, bien sûr, suivre le même principe pour tout changement de posture. Il est particulièrement intéressant de déplacer le corps dans des postures inhabituelles ou carrément inconfortables ; faites juste attention à ne pas exagérer !

Méditation

- Assis dans une posture confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention à la respiration.
- Lorsque l'esprit sera suffisamment calme, évoquez les mots « je », ou « moi », ou bien pensez à votre prénom, et observez toutes les associations d'idées qui pourront surgir.
- Évoquez en pensée les mots « je suis » et observez la réaction.
- Ce sentiment de « je suis » est-il principalement une sensation physique, un sentiment ou un état mental / émotionnel ?
- Voyez si vous pouvez porter l'attention à chacun des six sens lorsqu'ils entrent en contact avec leurs objets correspondants : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la pensée.
- Lorsque vous amenez la conscience à chacun de ces contacts sensoriels, observez si et quand le sentiment de « je suis » apparaît.
- La pensée de « je », de « moi », ou de « je suis » est-elle toujours présente ou est-elle parfois absente ?
- Lorsque vous le souhaitez, ramenez l'attention à la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

6. La croyance en « je suis »

Initialement, la croyance en « je suis » est une disposition latente ou sous-jacente qui peut apparaître pratiquement à tout moment. Cependant, pour qu'elle se manifeste, il doit y avoir un « déclencheur ». L'une des sources de déclenchement est le processus perceptuel.

Le discours sur « la racine de toutes choses » (MN1) présente divers scénarios relatifs aux processus perceptuels de quatre types de personnes : la personne ordinaire, la personne engagée sur la voie spirituelle, l'Arahant, et le Bouddha. Les quatre types de personnes perçoivent des choses similaires mais de manière très différente.

Lorsqu'une personne ordinaire perçoit (*sañña*), elle conçoit (*maññati*) ensuite l'objet perçu et s'en délecte (*abhinandati*), car « elle ne l'a pas pleinement compris (*apariññāta*) » (M.I,1f).

« Ayant perçu la terre comme terre, il la conçoit comme terre, conçoit dans la terre, conçoit de la terre, il conçoit la terre comme 'mienne', il se délecte de la terre » M.I,1.

La personne sur la voie spirituelle perçoit, mais on lui a appris à ne pas concevoir ni à se délecter de l'objet perçu ; tandis que ni l'Arahant ni le Bouddha ne conçoivent ni ne se délectent, parce que l'Arahant « l'a pleinement compris », et le Bouddha « l'a pleinement compris jusqu'à la fin ».

Ce processus de conception quadruple est expliqué comme incluant les quatre éléments, les êtres, divers niveaux d'êtres célestes, les quatre absorptions immatérielles, ce qui est vu, entendu, ressenti ou connu, l'unité, la diversité, « tout » et Nibbāna. Dans d'autres discours, la quadruple conception s'applique de même aux six bases des sens internes et externes, à la connaissance sensorielle, au contact, aux ressentis (S.IV,22ff), ainsi qu'aux cinq agrégats d'attachement et aux éléments (S.IV,24). En réalité, elle recouvre tout ce dont les êtres humains font l'expérience.

Bhikkhu Bodhi note¹ que les expressions en pali utilisées dans la quadruple conception suggèrent que la conception recouvre un large éventail de « cognition teintée de subjectivité » avant que l'identification ne fusionne avec des exercices intellectuels complexes.

Saisir ou s'attacher à n'importe quelle base des six sens internes, ou « ne pas voir les choses telles qu'elles sont réellement » (S.III,48) est la cause de l'apparition des trois formes de comparaison : « je suis supérieur à », « je suis égal à » ou « je suis inférieur à ». (S.IV,88).

Se concevoir comme « moi » (*maññati*)

Maññati, mot dont la racine signifie « penser », est une façon de « penser », d'« imaginer », de « concevoir ». Dans les discours, il fait référence à une pensée déformée car dominée par la référence à soi².

¹ BDML, p.1163

² MLDB. n°6 ; CDB. 1401,n.15-16 ; 1431 n.224.

« Je suis » n'est qu'une pensée, un concept ou une construction mentale, qui cherche ensuite à être vérifiée et affirmée. Cela se produit initialement sous la forme de diverses « conceptions » perceptuelles qui peuvent conduire au « plaisir » (*nandi*), puis à d'autres élaborations de ce qu'est réellement « je suis » :

« 'Je suis' est une conception ; 'Je suis ceci' est une conception ; 'Je serai' ... 'Je ne serai pas' ... 'J'aurai un corps'... 'Je n'aurai pas de corps' ... 'J'aurai des perceptions' ... 'Je n'aurai pas de perceptions'... 'ni j'aurai ni je n'aurai pas de perceptions' sont des conceptions. » M.III,246.

Puisque l'idée de « je suis » n'est qu'une pensée sans substance, une fois qu'elle prend de l'ampleur, elle entraîne d'autres idées de même type sur la nature de ce « je suis ». Le Canon pali décrit les dix-huit idées sur la nature du « je » concernant l'intérieur et l'extérieur. Elles s'étendent sur le passé, le futur et le présent, ce qui représente 108 « errances du désir » (A.II, 212f). Il y a aussi les seize formes de doute de soi causées par une attention inappropriée, qui sont des spéculations similaires à celles sur la nature du « je » : « Existais-je dans le passé ? », etc. (M.I, 8). Comme il sera expliqué dans le chapitre suivant, cela peut conduire à se saisir des aspects du vécu pour obtenir une confirmation de sa propre existence.

Exercice

Étant donné que l'apparition de la pensée « je suis » est tellement habituelle et automatique, il peut être très utile de s'exercer à en être plus conscient dans la vie quotidienne.

Dans cet exercice, nous étudierons la tendance à se concevoir comme « moi » à partir de la référence à soi issue de la pensée « je suis ». Cela ne nécessite pas que l'esprit soit aussi calme que dans l'exercice du chapitre précédent, simplement assez calme pour que vous puissiez observer toutes les pensées qui surgissent.

- *Assis confortablement dans un endroit tranquille, portez votre attention sur le fait de voir. Remarquez-vous une référence à « je » comme : « je vois », « je regarde », etc. ?*
- *Tandis que vous regardez divers objets, voyez s'il y a des références à « je » : « Je vois un livre », etc.*
- *Remarquez-vous d'autres références à « je » associées à ce que vous voyez : « Je vois que ce livre porte sur la méditation », etc. ?*
- *Pouvez-vous observer le ressenti suscité par ces références, par exemple : « C'est agréable de voir cela » ?*
- *Y a-t-il des émotions ou des trains de pensée associés comme : « Je suis intéressé... pas intéressé... irrité... ennuyé par ce que je vois » ou « Ce que je vois me rappelle... » ?*
- *Est-ce que la pensée « je suis » réveille d'autres pensées telles que : « Que suis-je ? », « Que serai-je ? », etc. ?*
- *À présent, observez la référence à soi qui survient avec n'importe lequel des autres objets sensoriels : sons, odeurs, saveurs, touchers et phénomènes mentaux. L'esprit calme, parcourez lentement les différents objets de chacun des sens.*
- *Les yeux fermés, portez votre attention sur les sons. Avez-vous le sentiment de quelque chose ou de quelqu'un qui entend ? Ce ressenti vous est-il familier ?*

- *Portez maintenant votre attention sur l'odorat. Y a-t-il des odeurs évidentes et quelqu'un qui sent ?*
- *Qu'en est-il des goûts ? Qui ou qu'est-ce qui savoure ?*
[Peut-être vaut-il mieux essayer cela en mangeant pour observer plus clairement les saveurs.]
- *Comment ressentez-vous votre corps en ce moment ? Notez-vous une référence à « moi » ?*
- *Tandis que votre attention se déplace d'un sens à l'autre, remarquez-vous un changement en termes de référence à soi ?*
- *Est-ce qu'un certain sens déclenche un sentiment d'autoréférence plus fort que les autres ?*
- *Quand vous le souhaiterez, vous pourrez ouvrir les yeux et reprendre vos activités normales.*

Pour faire suite à cet exercice, voyez si vous pouvez être plus attentif aux pensées de « je suis » dans vos activités quotidiennes. Peut-être pouvez-vous détecter des schémas communs ? Ces schémas sont-ils positifs et bénéfiques ou pas si positifs ?



Après avoir vu les diverses façons de concevoir « je suis », nous allons passer à l'étape suivante du processus de « fabrication du moi » : lorsque le « je suis » s'identifie à un objet. Étant donné que la fabrication mentale a lieu en référence à trois « objets » particuliers – les cinq agrégats d'attachement, les six bases des sens internes et externes (avec la connaissance sensorielle, le contact et les ressentis associés (S.IV,22ff)), et les éléments (S.IV,24) – c'est à eux que le « je suis » s'identifie.

Afin de comprendre le développement ultérieur du processus de fabrication du moi, il est nécessaire de se familiariser avec plusieurs autres thèmes importants des enseignements du Bouddha, en particulier les cinq agrégats d'attachement, le processus perceptuel et l'Origine interdépendante, ce qui explique l'interrelation de la « saisie-attachement » avec d'autres facteurs. Par conséquent, avant de continuer à expliquer les deux étapes suivantes de la fabrication du moi, nous ferons une légère digression pour explorer ces thèmes.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la sensation de la respiration.
- Quand vous le souhaitez, essayez d'être conscient de toutes les sensations perceptibles dans le corps – la sensation d'être assis, la sensation des mains qui se touchent, la sensation des pieds qui touchent le sol, ou toute autre sensation.
- Observez-vous un sentiment associé à ces sensations ?
- Reconnaissez-vous ce que vous ressentez : « Le corps semble tendu ... détendu ... fatigué... » ?
- Est-ce que des pensées ou des souvenirs surgissent avec les sensations ou bien l'esprit est-il capable de demeurer simplement dans les ressentis physiques ?
- En cet instant, de quoi êtes-vous conscient ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la sensation de la respiration, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.

7. Les cinq agrégats

Les cinq agrégats d'attachement (*pañcupādānakkhandhā*)

Le Bouddha a vu qu'il existe cinq fonctions vitales primaires auxquelles les personnes s'identifient comme étant « moi » (S.III,44). Ces cinq fonctions sont, d'une part le corps et, d'autre part, les quatre fonctions mentales : ressentis, perceptions identifiées, intentions conditionnées et connaissance sensorielle. Le Bouddha les a appelés les cinq agrégats d'attachement, c'est-à-dire les cinq groupes ou ensembles (*khandhā*)¹ de fonctions vitales dont nous nous emparons comme s'ils étaient « moi ». Ils sont appelés « agrégats » parce que chaque facteur comprend un certain nombre d'aspects différents et inclut toutes leurs formes : « de quelque type que ce soit, passé, futur ou présent, interne ou externe, grossier ou subtil, inférieur ou supérieur, lointain ou proche ». (S.III,47).

Étant donné que ces cinq agrégats d'attachement sont des fonctions vitales fondamentales, et donc toujours présents, il est très facile d'être amené à s'y référer comme étant des aspects de soi, surtout du fait des dispositions sous-jacentes de l'ignorance et de la croyance en un moi. Cependant, si nous devenons davantage conscients de ces cinq agrégats d'attachement en étudiant ce qu'en dit le Bouddha, nous pourrions court-circuiter les références à soi insidieuses et, en comprenant les processus impliqués, atteindre la libération.

Fait intéressant, même si ces cinq agrégats d'attachement sont souvent mentionnés dans le Canon pali, ils ne sont pas développés en détail, peut-être parce qu'il s'agit de catégories d'expérience communément reconnues à l'époque du Bouddha. Cependant, à l'heure actuelle, ces cinq agrégats d'attachement ne sont pas communément reconnus et sont rarement mentionnés, de sorte qu'ils semblent appartenir à un jargon technique bouddhiste. Il faut dire qu'au fil des années, les diverses traductions des cinq agrégats d'attachement ont rarement contribué à les rendre facilement compréhensibles. C'est malheureux, car ils ont un rôle très important sur la voie de la libération proposée par le Bouddha. En effet, la connaissance authentique (*vijjā*), le contraire de l'ignorance, est définie comme la connaissance claire (*pajānāti*) des cinq agrégats d'attachement, de leur origine, de leur cessation et du chemin qui mène à leur cessation (S.III,163).

Il est très important de comprendre que ces cinq agrégats d'attachement sont des processus dynamiques et impersonnels et pas des entités concrètes. En fait, ils sont la façon dont un être humain fait l'expérience de la réalité et non ce qu'est un être humain. Le Bouddha a fréquemment déclaré que ces cinq agrégats d'attachement sont tous impermanents et conditionnés, que leur apparition dépend d'autres phénomènes, qu'ils sont sujets à l'affaiblissement, au déclin, à la disparition et à la cessation (S.III, 24f) ; en bref, qu'ils sont impermanents, insatisfaisants et impersonnels (S.III,45).

¹ *Khandha*, litt. « masse, corpus, collection ». Bhikkhu Bodhi utilise le mot « agrégat », CDB. p.871; p.2011.

Explication des cinq agrégats d'attachement

Le Canon pali ne donne pas d'explication détaillée des cinq agrégats d'attachement. Deux discours (SN 22:56 & 57) donnent une définition des « processus physiques » et énumèrent ensuite simplement les six types de chacun des agrégats mentaux basés sur les six sens, c'est-à-dire le ressenti né du contact visuel, etc. Un autre discours (SN 22:79) explique pourquoi on leur a donné un nom particulier (voir ci-dessous pour plus de détails).

Plusieurs des cinq agrégats d'attachement n'ont pas été bien traduits à partir du pali. Cela est dû, en partie, à l'ambiguïté de certains termes (comme « sentiment », « perception » ou « conscience ») et, en partie, à un souhait de maintenir une certaine rigueur technique et une cohérence entre les différentes traductions. Par conséquent, je donne ici ma propre traduction de ces termes dans l'espoir que certains pourront les comprendre plus clairement.

Comme mentionné ci-dessus, en raison de la nature insidieuse de l'auto-référence, il est extrêmement facile de tomber dans l'identification à n'importe quel agrégat d'attachement comme étant un aspect de « moi ». Étant donné que ces cinq agrégats sont des processus dynamiques et non des « choses », je les définirai sous forme verbale², même si cela peut forcer un peu la langue. Par exemple, nous ne possédons pas vraiment de « corps », nous faisons plutôt l'expérience des quatre propriétés élémentaires que sont la terre, le feu, l'eau et l'air qui « prennent corps » temporairement. De même, nous n'avons pas vraiment un « esprit », nous faisons simplement l'expérience d'un flux de processus mentaux tels que les ressentis, les perceptions identifiées, les intentions conditionnées et la conscience de ce que transmettent les sens.

En pali, les cinq agrégats d'attachement sont : *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*. Ma nouvelle traduction des cinq agrégats d'attachement est donc : « processus physiques », « (tonalités de) ressentis », « perceptions identifiées (par la mémoire) », « intentions conditionnées (par l'habitude) », et « connaissance sensorielle (uniquement) ». Ces expressions sont expliquées en détail ci-dessous.

Les cinq agrégats d'attachement en détail

J'ai mis des traductions alternatives entre crochets.

Rūpa : processus physiques [prendre corps, forme physique]

Le mot *rūpa* est défini comme les quatre « grandes propriétés élémentaires » (*mahābhūtā*) de la terre (solidité), du feu (chaleur), de l'eau (fluidité) et de l'air (mouvement), ainsi que la forme physique qui en découle (S.III,59).

Il convient de noter qu'il ne s'agit pas de « matérialité » solide comme on l'entend généralement, mais plutôt de la manière dont les *processus physiques* sont vécus ou incarnés à travers le fonctionnement de ces propriétés élémentaires. À toutes fins utiles, en tant que l'un des cinq agrégats d'attachement, nous pouvons dire que *rūpa* est le corps physique qui incarne les quatre éléments. Dans le discours où une explication des termes individuels est donnée

² Note de la traductrice : en français, la forme verbale ne transmet pas la notion de « processus » ; elle est, au contraire, plus abstraite que le nom. Nous avons donc eu recours aux noms et adjectifs les plus proches de ce qu'a voulu exprimer l'auteur.

(SN.22:79), les exemples s'appliquent au corps : le fait de « prendre corps » est appelée *rūpa* parce qu'il est *ruppati*, ce qui signifie littéralement « opprimé, blessé, dérangé » par « le froid, la chaleur, la faim et la soif ; au contact des mouches, des moustiques, du vent, du soleil et des reptiles ». Dans M.III,240f, les quatre éléments internes sont expliqués en termes des diverses parties ou aspects du corps. Sa cause racine est la nourriture (*āhāra*) (S.III,62)³.



Faire l'expérience des processus physiques

- *Asseyez-vous dans une position confortable et portez votre attention sur la respiration.*
- *Pouvez-vous sentir le contact de l'air au bord des narines lorsqu'il entre et sort ?*
- *Ce contact avec l'air est-il fort ou faible ? Dure-t-il longtemps ou pas ?*
- *Pour élargir votre expérience du corps, essayez de déplacer lentement votre attention sur différentes parties du corps, par exemple, depuis les narines jusqu'à la zone autour des yeux. Observez-vous une sensation particulière ? Observez la sensation lorsque vous bougez les paupières.*
- *Déplacez l'attention vers le centre du front. Y a-t-il une sensation claire à cet endroit ? Est-elle fraîche ou tiède ? Sentez-vous autre chose ?*
- *Déplacez l'attention vers le sommet de la tête. Voyez s'il y a là une quelconque sensation. S'il n'y en a pas, observez cette absence de sensation.*
- *Essayez de continuer à déplacer votre attention sur différentes parties du corps sans être trop distrait. Vous pouvez la faire glisser le long de l'arrière du corps, en vous arrêtant brièvement à certains endroits pour essayer d'observer directement le type de sensations que vous percevez là. Ensuite, à partir du bout des pieds, vous pouvez, de la même manière, faire glisser l'attention sur l'avant du corps en remontant jusqu'aux narines. Si cela vous paraît être un exercice utile, vous pouvez continuer à déplacer votre attention plus lentement ou plus rapidement sur différentes parties du corps, ou bien vous concentrer davantage sur les parties qui éveillent des ressentis plus forts. Si, à un certain moment, vous êtes distrait, revenez à la sensation familière de la respiration au niveau des narines et recommencez.*
- *Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la sensation de la respiration, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.*

Le principal objectif de cet exercice n'est pas le mouvement de l'attention mais la prise de conscience des différents types de sensations qui composent notre expérience directe du corps.

³ Voir la définition courante du corps à S.IV,83;194;292.

Vedanā : la tonalité des ressentis

Vedanā c'est « ressentir » avec des connotations de « reconnaître, expérimenter ». Je traduis habituellement *vedanā* par « tonalité de ressenti » pour le distinguer de l'émotion, qui est souvent considérée comme synonyme du mot « sentiment ». Or *vedanā* n'est que la « tonalité » affective ou hédonique de notre émotion ou notre humeur. Dans ce contexte, je me référerai à cette « tonalité de ressenti » simplement comme « ressenti », laissant au lecteur le soin de garder à l'esprit la définition plus précise.

Vedanā est un ressenti principalement défini comme *dukkha* (désagréable), *sukha* (agréable), ou ni-désagréable-ni-agréable, c'est-à-dire neutre (S.III,86-7 ; IV,204ff).⁴ Dans le *Discours sur la l'attention* (MN.10 ; DN.22), six sortes de ressentis sont mentionnés : agréables, désagréables, ni-désagréables-ni-agréables, de nature « mondaine » (*sāmisa*, litt. charnelle) ou mentale (*nirāmisa*, litt. non-charnelle) (M.I,59). En tant que l'un des cinq agrégats d'attachement, le ressenti se divise en six types : ressentis nés d'un contact visuel, auditif, olfactif, gustatif, corporel ou mental.

Le ressenti est le deuxième plus important constituant des cinq agrégats parce qu'il est présent chaque fois qu'il est reconnu ou identifié (voir au chapitre 8 l'exposé sur le processus perceptuel). Si le ressenti est tellement important, c'est parce qu'il conditionne la soif du désir (la cause racine de *dukkha*) et c'est donc le lien par lequel la libération (du désir) peut être réalisée. Le ressenti active également les trois dispositions sous-jacentes de l'aversion, de la passion et de la confusion mentale :

« Lorsqu'une personne ordinaire non instruite [dans les enseignements du Bouddha] éprouve une sensation douloureuse, elle est désemparée, de sorte qu'elle éprouve en réalité deux types de ressentis, l'un physique et l'autre mental. Tout comme un homme frappé par une flèche éprouverait une sensation douloureuse, puis, lorsqu'il serait frappé une seconde fois, éprouverait une seconde sensation douloureuse. Lorsqu'il éprouve une sensation douloureuse, il ressent de l'aversion et de la répugnance (*paṭigha*) ; cette réaction prend racine dans la disposition sous-jacente à l'aversion pour les ressentis douloureux. Lorsqu'il éprouve un ressenti douloureux, il va rechercher du plaisir dans la sensualité, puisque c'est son seul moyen d'échapper au ressenti douloureux. La recherche du plaisir dans la sensualité prend racine dans la disposition sous-jacente à la soif de sensations agréables. Ne pas comprendre clairement l'apparition et la disparition, la gratification, le désavantage et comment échapper à ces ressentis est dû à la disposition sous-jacente à l'ignorance des ressentis ni douloureux ni agréables ». S.IV,207f (condensé).

Il est dit dans le Canon pali que tous les phénomènes (A.IV,339 ; V,107), les aspirations (*saṅkappa*) et les pensées (*vitakka*), (A.IV,385) « convergent vers les ressentis ». Les ressentis

⁴ Cependant, selon le contexte, les ressentis peuvent aussi être distingués comme : a) corporels ou mentaux (S.IV,208 ; 231) ; b) agréables ou désagréables (S.IV,223f) ; c) les cinq ressentis (« facultés ») : physiquement agréables et physiquement désagréables, bien-être mental (*somanassa*), mal-être mental (*domanassa*) et ressentis physiques et mentaux ni agréables ni désagréables (*upekkhā*, litt. « équanimité ») (S.V,209) ; d) les six sortes de ressentis nés du contact avec les six sens, les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps (*kāya*) et l'esprit (*mano*). Ceux-ci peuvent encore être divisés en ressentis en lien avec les six objets des sens donnant lieu au bien-être, au mal-être ou à l'équanimité (dix-huit sortes) ; les dix-huit sortes des ressentis dans la vie de famille, et dans la vie de renoncement (trente-six sortes) ; et les trente-six sortes de ressentis dans le passé, le futur ou le présent (108 sortes) (S.IV,231f).

sont l'un des thèmes de l'Éveil du Bouddha (S.IV, 233f), et ils sont l'un des quatre points principaux du développement de l'attention.

Le ressenti est « né du contact (*phassa*), enraciné (*mūlaka*) dans le contact, il a le contact pour cause (*nidāna*) et condition (*paccaya*) » (S.IV, 215).



Faire l'expérience des tonalités de ressenti

- *Asseyez-vous dans une position confortable et portez votre attention à la respiration.*
- *Lorsque l'air touche vos narines, pouvez-vous observer le ressenti qu'il procure ? Ce ressenti est-il agréable ? Est-il désagréable ? Ou est-il neutre, c'est-à-dire ni agréable ni désagréable ?*
- *Portez à présent votre attention sur le corps dans sa posture assise. Quel est le ressenti général du corps : agréable, désagréable ou neutre ?*
- *Portez maintenant votre attention sur votre état d'esprit en cet instant. Pouvez-vous observer le ressenti général lié à cet état ?*
- *Remarquez-vous une réaction lorsque vous prenez conscience des ressentis du corps ou de l'esprit ?*
- *Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration, ouvrez les yeux et reprenez votre activité.*

Saññā : la perception identifiée [percevoir, reconnaître par association, mémoire]

Le mot pali *saññā* vient de la racine *saṃ* = « ensemble » + *ñā* = « connaître »⁵. Il s'agit donc d'une connaissance par association, ce qui implique la mémoire, laquelle fournit une référence pour que la connaissance associe ou reconnaisse le contact sensoriel. Il en existe six sortes : les objets visibles, les sons, les odeurs, les saveurs, le toucher et les phénomènes mentaux, et tous sont issus du contact (*phassa*). En thaï, *saññā* est généralement traduit par « mémoire ». *Saññā* est plus correctement traduit par « aperception », c'est-à-dire le fait de mettre un nom sur ce dont nous sommes devenus conscients. Malheureusement, ce mot a souvent été traduit par « perception », ce qui ressemble trop à la signification de *viññāṇa*. Si « aperception » est un mot trop peu familier, on pourrait définir *saññā* simplement comme « reconnaître » un contact sensoriel.

⁵ Les deux racines védiques pour « connaître » : *jān* et *jñā* deviennent *jān* et *ñā* en pali.

Saññā est associé à la mémoire, laquelle fournit les références de toute une encyclopédie de connaissances accumulées, bien que ces références soient limitées à notre propre vécu étroit. Le côté négatif, c'est que la mémoire est de l'histoire ancienne et, bien qu'il puisse y avoir des similitudes, le présent est différent. Si nous nous identifions à la mémoire, nous sommes enchaînés à des perceptions anciennes et limitées. Ainsi, pour la personne non éveillée, *saññā* est sujet à des distorsions, plus précisément aux quatre « perversions de la perception » (*saññā-vipallāsa*) qui affectent également l'esprit (*citta*) et les opinions. Une telle personne prendra l'impermanent pour permanent, l'insatisfaisant pour satisfaisant, un « moi » non permanent pour son « moi », et le non-attirant pour attirant (A.II,52).

Le mot *saññā* apparaît dans d'autres contextes dans le Canon pali, en particulier dans le contexte d'une « idée », d'un « concept », d'une « réflexion », ou d'une « perception », notamment dans les listes des diverses « perceptions » à contempler qui « se fondent dans l'au-delà de la mort ». Le sutta A.V,105-6 décrit deux listes de ces perceptions qui se chevauchent : la perception de ce qui est peu attirant (*asubha*), de la mort, de l'aspect répugnant de la nourriture, du manque de plaisir dans le monde entier ; de l'impermanence, de l'insatisfaction due à l'impermanence, de l'absence de moi permanent dans l'insatisfaction, du lâcher-prise, du calme, de la cessation, d'un squelette et de quatre sortes de cadavres en décomposition. Un ensemble quelque peu similaire de « perceptions » a été proposé comme thèmes de contemplation au bhikkhu malade Girimananda dans l'espoir qu'elles éveillent en lui un sentiment d'urgence suffisant pour qu'il se rétablisse⁶.

L'objectif de telles contemplations est de passer d'un *saññā* non éveillé et faussé à un *saññā* conforme aux « choses telles qu'elles sont réellement ». « ... avec l'apparition de la perception identifiée vient l'apparition de la connaissance (*ñāṇa*). » D.I,185.

Faire l'expérience de la perception identifiée

- *Asseyez-vous dans une position confortable et portez votre attention sur la respiration.*
- *Lorsque l'esprit semble calme, ouvrez les yeux et regardez lentement autour de vous. Tandis que vous percevez divers objets, voyez-vous apparaître un sentiment de « reconnaître » ?*
- *Parfois, ce sera une étiquette mentale, parfois le simple sentiment de reconnaître quelque chose de familier.*
- *Y a-t-il des choses que vous voyez et que vous ne pouvez pas reconnaître ?*
- *Pouvez-vous observer le moment où la mémoire intervient ?*
- *Ces souvenirs sont-ils plutôt agréables ou désagréables ?*
- *Comment réagissez-vous aux souvenirs ?*
- *Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la sensation de la respiration, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.*

⁶ A.V,108f. Le Vénérable Girimananda a effectivement guéri. Voir le livre de Bhante Gunaratana *Méditation sur les perceptions*.

***Saṅkhārā* : l'intention conditionnée par l'habitude [processus mentaux dominés par la volonté, formations volitives]**

Le mot pali *saṅkhārā*, issu de la racine *saṃ* = « ensemble » + le verbe *kr* = « faire, fabriquer », est difficile à traduire, principalement parce qu'il a des sens différents selon le contexte⁷. C'est à la fois ce qui assemble, construit ou compose, et ce qui est assemblé, construit ou composé. En tant que l'un des cinq agrégats d'attachement, *saṅkhārā* correspond à toutes les activités mentales à l'exception du ressentir, du reconnaître et de la pure connaissance sensorielle. Alors que de nombreuses activités mentales contribuent à cet « assemblage », celle qui prédomine est la volonté, la volition ou l'intention. Ce qui est « assemblé » a également de nombreuses facettes, mais on peut dire, de manière générale, qu'il s'agit de schémas d'habitudes mentales ou conditionnements, qui s'expriment également physiquement. Lorsque nous agissons volontairement d'une manière particulière, il est énergétiquement plus facile d'agir toujours de la même manière ; c'est ainsi que des habitudes ou des traits de caractère se forment⁸. J'utilise donc l'expression « intention conditionnée » pour souligner que même les habitudes sont impermanentes.

« Les *saṅkhārā* sont appelés ainsi parce qu'ils construisent (volontairement) des phénomènes conditionnés. Quels phénomènes conditionnés construisent-ils (volontairement) ? Ils construisent (volontairement) les phénomènes conditionnés des processus physiques en tant que processus physiques... des ressentis en tant que ressentis... des perceptions identifiées en tant que perceptions identifiées... de l'intention conditionnée en tant qu'intention conditionnée. Ils construisent (volontairement) les phénomènes conditionnés de la connaissance sensorielle en tant que connaissance sensorielle. » S.III, 87 (cf. CDB p.1071, n.112).

Les *saṅkhārā* en tant que processus mentaux actifs de l'intention prennent de nombreuses formes, principalement l'avidité et la saisie, ainsi que le désir, l'aversion et la confusion mentale. Les *saṅkhārā* en tant que processus mentaux construits antérieurement sont l'ignorance, les fonctions mentales prédisposées (c'est-à-dire « la mentalité-matérialité »), et d'autres processus « habituels », tels que les schémas de comportement, les traits de personnalité, etc.

Le mot *saṅkhārā* partage la même racine que *kamma*, que le Bouddha a défini comme « intention ». *Saṅkhārā* en tant que l'un des cinq agrégats d'attachement est défini comme les six types d'intention (*sañcetanā*) concernant : les objets visuels, les sons, les odeurs, les saveurs, les contacts et les phénomènes mentaux. Il naît du contact (*phassa*) (S.III,60). Dans la formule de l'Origine interdépendante des phénomènes (voir chapitre 9), *saṅkhārā* est représenté par les fonctions mentales de l'intention (*cetanā*), du contact (*phassa*) et de l'attention (*manasikāra*).⁹

⁷ Bhikkhu Bodhi distingue cinq significations pour *saṅkhārā* dans CDB. pp.44-47.

⁸ Voici un dicton pertinent dont Aristote est censé être l'auteur : « Semez une pensée, récoltez une habitude ; semez une habitude, récoltez une personnalité ; semez une personnalité, récoltez un destin. »

⁹ Dans la troisième « corbeille » du Canon pali, l'*Abhidhamma Piṭaka* le plus tardif des écrits, *saṅkhārā* désigne un ensemble de cinquante processus mentaux (*cetasika*) sur cinquante-deux. Certains d'entre eux sont bénéfiques, comme la concentration, l'attention, l'énergie, etc., et d'autres sont nuisibles comme le désir, l'aversion, la confusion mentale, la léthargie-somnolence, etc. Pour plus de détails, voir la feuille dépliant à la fin du *Buddhist Dictionary*.

Gombrich (2013, pp.11 ; 140-1) suggère que *saṅkhārā* pourrait être le terme le plus proche dont disposait le Bouddha pour parler de « processus ». Bhikkhu Bodhi traduit *saṅkhārā* par « formation volitionnelle »¹⁰. Le mot « intention » que j'emploie correspond à l'aspect « volitionnel » et le mot « conditionnée » (tente de) correspondre aux « formations ».

Faire l'expérience de *saṅkhārā*

- *Asseyez-vous dans une position confortable et portez votre attention sur la respiration.*
- *Une fois suffisamment bien installé, essayez d'observer l'état de votre esprit.*
- *Quel type d'activité mentale observez-vous ? S'agit-il de fantaisies, d'un rêve éveillé, d'une réflexion conceptuelle sur un problème particulier, ou bien de projets d'avenir ?*
- *Pouvez-vous observer ce qui motive ces activités mentales, quelle est l'intention qui se cache derrière elles ?*
- *Pouvez-vous observer les schémas que suivent ces activités mentales ? Sont-ils familiers ?*
- *Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention sur la sensation de la respiration, puis ouvrez les yeux et reprenez vos activités.*

Viññāṇa : la connaissance sensorielle [pur connaître, connaître sans intervention de la pensée]

Viññāṇa vient de la racine *vi* + *ñā*. Le mot *ñā* signifie « connaître » et *vi* désigne la dualité, la séparation, la différenciation. Ainsi *viññāṇa* est une connaissance qui sépare, différencie ou distingue. C'est le simple fait de savoir qu'un contact sensoriel existe, c'est-à-dire de distinguer un contact sensoriel particulier du flot chaotique des impressions sensorielles.

À son niveau élémentaire, *viññāṇa* est la toute première forme de connaissance. D'abord, parce que sans *viññāṇa*, il ne pourrait y avoir de différenciation entre quelque chose et rien. C'est avant tout parce que *viññāṇa* est l'élément primordial de l'existence humaine ; sans *viññāṇa*, nous ne connaîtrions pas la vie subjective.

Malheureusement, ce mot est communément traduit par « conscience ». Cette traduction, bien qu'assez générale dans la plupart des contextes, ne saisit pas le sens précis de *viññāṇa*. L'*Oxford English Dictionary* définit la conscience comme : « Ce dont une personne a conscience ou ce qu'elle perçoit ». Mais *viññāṇa* est seulement la « simple connaissance » ou « connaissance » qu'un contact sensoriel s'est produit, sans pour autant avoir connaissance de la nature de ce contact, c'est-à-dire sans aucune capacité discriminatoire. Dans le processus perceptuel, c'est *saññā* qui est la connaissance discriminatoire initiale. Cependant, il y a ensuite

¹⁰ CDB. pp.44-5.

la simple connaissance de *saññā* (*viññāṇa* connaissant *saññā*), ce qui rend difficile la distinction entre les deux.

Une deuxième différence entre *viññāṇa* et *saññā* tient au fait que *viññāṇa* est l'élément premier de la vie humaine. Par conséquent, tant que la vie existe, il y a *viññāṇa*, même lorsque nous sommes endormis ou « inconscients » selon les critères ordinaires. Dans la psychologie bouddhiste, *viññāṇa* est ce qui initie la vie¹¹.

Il ne faudrait pas interpréter cela comme signifiant que *viññāṇa* est « l'âme » de la vie humaine. C'est plutôt la fonction mentale inhérente qui porte l'empreinte de tout ce qu'elle connaît. Ainsi, lorsque des habitudes d'auto-préservation (*saṅkhārā*) sont saisies, elles sont connues par *viññāṇa* qui « anime » alors les quatre autres agrégats d'attachement pour créer une nouvelle existence du « moi » (voir le chapitre 9 pour plus de détails).

« Bhikkhus, nos intentions (*ceteti*), ce que nous organisons (*pakkapeti*) et nos prédispositions deviennent le fondement du maintien de la connaissance sensorielle. » S.II,65.

Les quatre autres agrégats sont la « maison » (*oka*) de *viññāṇa* (S.III,9f), et en dehors d'eux, il ne peut y avoir aucune connaissance du « va et vient, de la mort et de la naissance, de la croissance, de l'augmentation et de l'abondance » de *viññāṇa* (S.III,53) – puisque nous avons besoin de *viññāṇa* pour connaître les quatre autres agrégats. Alors que chacun des quatre autres agrégats a son propre « domaine » (c'est-à-dire son objet sensoriel) (M.I, 295), *viññāṇa* est présent avec chacun d'eux. Les quatre autres agrégats sont appelés les « quatre stations de *viññāṇa* » (*catasso viññāṇaṭṭhitiyo*) (S.III,54f).

Viññāṇa a un certain nombre d'aspects uniques ; c'est donc un terme difficile à traduire par un seul mot. C'est la forme de connaissance la plus fondamentale – avant l'attention, la perception ou la discrimination – et donc une connaissance « primale » ou une connaissance « nue ». Je le traduirai par « connaissance sensorielle » (ou « pur connaître ») et j'espère que le lecteur gardera à l'esprit toute sa signification particulière. Il est très important de s'en souvenir car la connaissance sensorielle et les ressentis (de base) sont les deux fonctions mentales qui ne sont pas polluées par la référence à soi. Rester concentré sur la connaissance sensorielle empêche la « fabrication du moi » et contribue au développement des formes plus affinées de *viññāṇa* mentionnées ci-dessous.

L'impermanence de *viññāṇa*

À l'époque du Bouddha, la tradition brahmanique et d'autres groupes religieux considéraient *viññāṇa* comme permanent, point de vue également adopté par certains des propres disciples du Bouddha (M.I, 258). Bien que le processus de « simple reconnaissance sensorielle » semble continu, en réalité, il ne cesse d'apparaître et de disparaître constamment, en fonction de ce qu'il est en train de reconnaître. Le Bouddha nous rappelle que ce que nous considérons comme « le mental » (*mano*), « l'esprit » (*citta*) ou « la connaissance sensorielle » « apparaît comme une chose et cesse comme une autre, de jour comme de nuit », tout comme un singe se déplaçant

¹¹ Dans D.II,63 il est fait mention de *viññāṇa* « entrant » dans le ventre de la mère pour que *nāma-rūpa* (c'est-à-dire l'ensemble corps-esprit) se développe. Des écrits ultérieurs appellent ce phénomène *paṭisandhi*. Comme ce moment est difficile à déterminer, les bouddhistes considèrent généralement que la vie commence à la conception.

dans la forêt saisit d'abord une branche, puis la lâche avant de saisir une autre branche (S.II,95). Bien sûr, cela se produit souvent si rapidement qu'il y a une apparence de permanence de la connaissance sensorielle, alors qu'il s'agit en réalité d'un enchaînement extrêmement rapide et ininterrompu d'instant de connaissance.

Le Bouddha rappelait fréquemment à ses disciples que la connaissance sensorielle est un processus mental impermanent, conditionné par des causes, qui dépend d'un objet des sens pour apparaître.

« De diverses manières, Bhikkhus, j'ai déclaré que l'apparition de la connaissance sensorielle dépend nécessairement de l'apparition de quelque chose d'autre car, sans cette condition, la connaissance sensorielle n'apparaîtrait pas. ...

« Quelle que soit la condition dont dépend l'apparition de la connaissance sensorielle, c'est ainsi qu'elle est définie. Lorsque la connaissance sensorielle survient à cause de l'œil et d'un objet visible, elle est définie comme connaissance visuelle... connaissance auditive... connaissance olfactive... connaissance gustative... connaissance corporelle... connaissance mentale.

« Tout comme, quelle que soit la condition dont dépend l'apparition d'un feu, c'est ainsi qu'il est défini. Lorsqu'un feu brûle à cause du bois, il est défini comme un feu de bois ; lorsqu'il brûle à cause de feuilles, il est défini comme un feu de feuilles... un feu d'herbe... un feu de bouse de vache... un feu de paille... un feu de détrit. » M.I,259f.

Les types les plus courants de *viññāṇa* se distinguent par la base sensorielle : la vue (litt. : connaître visuel) ; sons (connaître auditif) ; odeur (connaître olfactif) ; goût (connaître gustatif) ; le toucher (connaître tactile) et l'esprit (connaître mental). Le connaître mental est diversifié car il a connaissance de tout ce qui « entre » dans l'esprit, ce qui inclut les contacts sensoriels mentaux classiques tels que les pensées, les idées ou les projets ; il a également connaissance de ce que les autres sens perçoivent, ainsi que des ressentis, des réactions et des pensées qu'ils déclenchent.

Dans la formule de l'Origine interdépendante (chapitre 9), la connaissance sensorielle est (principalement) conditionnée par *saṅkhārā*, qui sont les habitudes de fabrication du « moi » conditionnées par l'ignorance. La deuxième source de conditionnement est « le nom-et-la-forme », c'est-à-dire les quatre autres agrégats d'attachement.

« Lorsque la connaissance sensorielle est attachée (*upaya*), fondée sur (*ārammaṇa*), et soutenue par (*patitṭhā*) les cinq agrégats d'attachement, avec une pointe de délice, elle peut arriver à augmenter, croître et se multiplier ». S.III.53f.



« ... quand on s'attarde à contempler la gratification dans les choses qui peuvent entraver, la connaissance sensorielle apparaît » S.II,91.



« S'il y a passion, délice, soif, pour le nutriment des aliments comestibles... le nutriment du contact... le nutriment de l'intention... le nutriment de la connaissance sensorielle, la connaissance sensorielle s'établit et arrive à grandir... » S.II,101.

Il y a des objets sensoriels « qui sont plaisants, beaux, charmants, agréables, sensuellement attirants, stimulants. Si un bhikkhu recherche ces délices, les accueille et s'en saisit, la connaissance sensorielle en devient dépendante et s'y attache. » S.IV,101f.



Viññāṇa peut également être très développé. Par exemple, il y a une référence à « la connaissance infinie » (*viññāṇaṅcāyatana*), « la connaissance illimitée ou non manifestée » (*anidassana* ...) (D.I,223;M,I,329), « la connaissance non établie » (*appatiṭṭhita* ...) (S. II,66), et la connaissance qui « ne croît pas, ne génère pas » (*avirūḷhaṃ anabhisaṅkhacca*) (S.III,53f). La connaissance sensorielle est l'un des six éléments¹² (S.III,227), et le facteur le plus important au début d'une nouvelle vie (D.II,63).

Faire l'expérience de la connaissance sensorielle

- *Asseyez-vous dans une posture confortable et portez votre attention sur la respiration.*
- *Avez-vous conscience que vous respirez ?*
- *Avez-vous conscience de la sensation de l'air entrant et sortant des narines ?*
- *Avez-vous conscience de « reconnaître » la sensation de respirer ?*
- *Prenez simplement conscience du ressenti actuel : est-il agréable, désagréable ou neutre ?*
- *Pouvez-vous observer le degré de cette connaissance sensorielle ?*
- *Avec quel degré de clarté pouvez-vous avoir conscience de votre état d'esprit ?*
- *Pouvez-vous augmenter le degré de conscience de cette connaissance sensorielle ?*
- *Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la sensation de la respiration, ouvrez les yeux et reprenez vos activités.*

¹² Les quatre éléments de la terre, du feu, de l'eau et de l'air, plus l'espace et la prise de conscience sensorielle (M.III,240ff).

Méditation

- Asseyez-vous dans une position suffisamment confortable, fermez légèrement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Pouvez-vous ressentir les sensations liées à l'inspiration et à l'expiration ?
- Percevez-vous d'autres sensations corporelles ?
- À présent, portez votre attention sur le son le plus évident que vous percevez en ce moment. Y a-t-il un son plus fort ou un mélange de sons ? Ou peut-être pouvez-vous « entendre » le son du silence ?
- Portez votre attention sur l'odorat. Pouvez-vous détecter une odeur particulière ?
- Portez votre attention sur le goût. Pouvez-vous observer un goût particulier en ce moment ?
- Voyez si vous pouvez observer le contenu de l'esprit en ce moment : pensées, souvenirs, impressions sensorielles...
- Sans porter de jugement, essayez d'être conscient de ce qui se passe dans l'esprit.
- Ouvrez les yeux un instant et observez le fait de voir.
- Remarquez-vous une activité mentale associée ? Des ressentis ? Quelque chose que vous reconnaissez ? Des pensées ?
- Quand vous le souhaiterez, ramenez l'attention à la respiration. Puis ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

8. Le processus perceptuel

Dans l'enseignement du Bouddha, les six bases des sens internes sont appelées « le monde », parce que c'est à travers elles que nous pouvons percevoir et concevoir un « monde » (subjectif) (S.IV,95), que nous expérimentons, interprétons et créons notre vie. Développer une conscience des six bases des sens internes et des six bases des sens externes (voir les définitions ci-dessous) et comprendre la dynamique de la perception sensorielle est l'un des thèmes proposés dans le développement de l'attention (D.II,302f ; M.I,61) qui peut conduire à l'expérience de la libération, principalement en ne s'identifiant pas au sentiment de « moi ».

Il y a trois explications principales du processus perceptuel (pour la personne non éveillée) dans le Canon pali. La plus courante, quoique moins détaillée, est la formule de la Causalité conditionnée (voir chapitre suivant) où « le nom-et-la-forme » conditionnent les six bases des sens, qui conditionnent le contact, lequel conditionne le ressenti, etc. La deuxième explication principale du processus perceptuel est donnée dans le *Discours sur la racine de toutes choses* (MN 1) où la perception est décrite comme donnant naissance à la fabrication mentale (*maññati*, racine du mot « penser »), qui est la pensée déformée par la référence à soi (voir le chapitre 6 sur l'émergence du « je suis »).

On trouve une explication plus détaillée sur l'émergence de la prolifération mentale (*papañca*) :

« Mes amis, dépendant de la présence des yeux et d'objets visibles, il y a émergence de la conscience visuelle (la vue), la rencontre des trois est le contact. Avec le contact comme condition, apparaît le ressenti ; ce que l'on ressent, on le perçoit et on l'identifie ; ce que l'on perçoit et qu'on reconnaît, on y pense ; ce à quoi on pense, on le fait proliférer (*papañceti*). Avec la prolifération mentale comme source, des perceptions et des concepts issus de la prolifération mentale¹ assaillent une personne à propos de choses passées, présentes et futures connues par les yeux... [et les autres sens]. » M.I,111f.

Ce passage, nous permet de distinguer les différentes étapes du processus perceptuel : 1) organe des sens et objet des sens, 2) conscience sensorielle, 3) contact, 4) ressenti, 5) perception identifiée, 6) pensée, 7) prolifération, 8) perceptions et concepts issus de la prolifération mentale.

Dans S.II,146, une autre séquence causale perceptuelle part des six éléments sensoriels externes (*dhātu*) pour arriver aux perceptions, aux pensées (*saṅkappa*), aux désirs (*chanda*), à la fièvre (des passions) (*pariḷāha*) et à la recherche (*pariyesanā*)². Un passage similaire dans D.III,289 se termine par « l'acquisition » (*lābha*).

¹ *Papañcasāññāsankhā*. Bhikkhu Bodhi (MLDB n.229) traduit ce mot par : « Perceptions et notions (nées de) la prolifération mentale ». Pour en savoir plus sur les processus perceptuels et conceptuels, voir la brillante introduction de Bhikkhu Bodhi au *Discours sur la racine de l'existence*.

² Un discours suivant celui-ci (S.II,146) donne une séquence inhabituelle en insérant des « contacts » et des « ressentis » entre les « intentions » et les « désirs ». Pour une explication plausible, voir la note 230 de Bhikkhu Bodhi à la page 791 de CDB.

Les bases des sens

Le Bouddha fait référence aux six bases des sens internes : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit ; et aux six bases des sens externes ou objets des sens : les objets visuels, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations corporelles ou « touchers » (à travers la peau mais aussi à l'intérieur du corps) et les phénomènes mentaux (pensées, idées, images, etc.).

Les six bases des sens internes ne sont pas appelées « organes » sensoriels tels que nous les comprenons, mais plutôt *āyatana* (bases), *indriya* (facultés) ou *dhātu* (éléments), ce qui, comme Hamilton (p. 14f) le souligne, « pourrait faire référence à autre chose qu'aux organes physiques eux-mêmes ».³

Néanmoins, c'est à travers les six bases des sens internes que la connaissance du monde extérieur a lieu, en commençant par la connaissance sensorielle.

Les bases des sens occupent une position primordiale dans le fonctionnement des cinq agrégats d'attachement et dans l'explication de la Causalité conditionnée. Les quatre facteurs mentaux des cinq agrégats d'attachement et cinq des douze liens de la Causalité conditionnée sont classés selon les bases des sens internes ou externes.

L'esprit en tant que base des sens (*manas* ou *manodhātu*) est unique. Il est défini en termes de ressenti des « phénomènes mentaux », tout comme les cinq autres sens contactent leurs propres objets sensoriels particuliers. Ainsi, l'esprit « ressent » également les contacts sensoriels, les ressentis, les perceptions identifiées et les pensées qui sont stimulés par les cinq autres objets des sens, puisqu'il s'agit de phénomènes mentaux « ressentis » par l'esprit⁴.

Le contact (*phassa*)

Le troisième élément du processus perceptuel (après les bases des sens internes et externes) est le contact (*phassa*). Dans la terminologie bouddhiste classique, le contact est défini comme la réunion d'une base des sens, d'un objet des sens et de la connaissance sensorielle. Autrement dit, lorsqu'une base sensorielle interne entre en contact avec une base sensorielle externe, il y a connaissance sensorielle. Et quand il y a connaissance sensorielle, c'est que le contact a eu lieu.

Bien que cela puisse sembler être une distinction subtile, elle est en fait très importante à la fois psychologiquement et pour la pratique du développement mental ou méditation. Psychologiquement, les contacts avec les objets des sens affectent nos ressentis de bien-être ou de mal-être, lesquels alimentent notre regard sur la vie. De la même manière, dans la méditation, différents contacts sensoriels conditionnent des états d'esprit bénéfiques ou non. Ainsi, savoir à quel point les différents contacts sensoriels nous conditionnent est fondamental pour le développement mental.

³ « En nous basant sur toutes les significations de *āyatana*, *indriya* et *dhātu*, ainsi que sur la position de *āyatana* dans la formule de *paṭiccasamuppāda*, on pourrait suggérer que ce à quoi se réfèrent les termes *cakkhu*, *sota*, *ghāna* etc. n'est pas principalement les organes des sens comme les yeux, les oreilles, le nez, etc., mais que les termes doivent être interprétés au sens figuré comme les facultés de la vision, de l'ouïe, de l'odorat, etc. ... Chaque faculté sensorielle est une sphère ou un lieu (au sens abstrait) pour une potentialité : la possibilité de voir ou d'entendre. » Hamilton, p.18

⁴ Cf. Hamilton, p.34

Le contact est nécessaire au processus perceptuel car, sans contact, il n'y a pas de perception. L'importance du contact est soulignée dans les passages suivants du Canon pali :

« Il n'y a pas d'autre moyen d'expérimenter (*paṭisaṃvedī*) que par le contact. » S.II,35f (dans S.II,37f, une discussion similaire implique les ressentis de plaisir et de douleur (*sukha-dukkha*)).

Dukkha (S.II,35) et les opinions (D.I,43) dépendent du contact. Le contact est la « source (*nidāna*) et l'origine (*sambhava*) » des plaisirs sensoriels (*kāmā*), des ressentis, des perceptions et du *kamma* (A.III,411f), et la cessation du contact est leur cessation. Dans un contexte plus large, les bases des sens internes sont appelées « les six bases de contact ».

La connaissance sensorielle (*viññāṇa*)

La connaissance sensorielle est expliquée en détail dans le chapitre précédent sur les cinq agrégats d'attachement, mais il est utile de résumer ici ses principaux aspects. Dans l'enseignement du Bouddha, *viññāṇa* est la simple connaissance qu'un contact sensoriel a lieu. Ce processus continu de connaissance sensorielle survient de manière unique et distincte, et dépend du contact sensoriel particulier qui se produit à un moment donné. Parce que cette connaissance se passe extrêmement rapidement, le processus de connaissance sensorielle semble être continu, mais en réalité, il apparaît et disparaît constamment, avec juste une incessante connaissance des contacts sensoriels.

Les ressentis (*vedanā*)

La connaissance sensorielle déclenche un ressenti qui est enregistré comme abordable (agréable), menaçant (désagréable) ou indifférent (neutre). Et, bien sûr, il y a une reconnaissance sensorielle de ce ressenti.

Dans de nombreuses explications des bases des sens, le processus perceptuel s'arrête au ressenti – « qu'il soit agréable (*sukha*), désagréable (*dukkha*) ou ni-désagréable-ni-agréable (*adukkha-m-asukha*) », (i.e. S. IV,204ff). Jusqu'à ce stade, le processus perceptuel est simplement fonctionnel ou instinctif et a peu d'influence subjective. C'est à l'étape suivante, quand l'objet de perception est reconnu, que la subjectivité commence à gagner en influence et en importance⁵.

⁵ Bhikkhu Nyanananda (1986, pp.5-6) fait une remarque sur ce changement dans le passage ci-dessous :

« La note impersonnelle n'est soutenue que jusqu'au niveau de *vedanā*. La formule prend ensuite une fin personnelle évoquant une activité délibérée...

« L'activité délibérée impliquée par le verbe à la troisième personne s'arrête à *papañceti*. Vient ensuite l'étape la plus intéressante du processus de cognition. ... À ce stade final de la perception sensorielle, celui qui était jusqu'ici le sujet devient maintenant le malheureux objet...

« Comme le légendaire tigre ressuscité qui dévore le magicien qui lui a redonné vie à partir des os de son squelette, les concepts et les conventions linguistiques submergent le pauvre homme qui les a développés ... La sournoise tendance de la conscience à la prolifération mentale tisse pour la personne « non instruite » un véritable labyrinthe de concepts reliant les trois périodes du temps à travers des processus de reconnaissance, de rétrospection et de spéculation. Le labyrinthe enchevêtré avec son apparente objectivité attire la personne et finit par l'obséder et la submerger. »

La perception identifiée (*saññā*)

Saññā est également expliqué en détail dans le chapitre sur les cinq agrégats d'attachement. Il s'agit de la connaissance associative de « l'aperception » ou « reconnaissance ». Elle implique la mémoire qui fournit les associations nécessaires pour reconnaître ce que la base sensorielle a contacté. Étant donné que, de manière générale, la mémoire est un souvenir subjectif peu fiable et fondé sur l'ignorance, il s'ensuit une distorsion dans le « reconnaître ». Les quatre principales « distorsions de *saññā* » (*saññā-vipallāsa*) sont : reconnaître en termes de permanence, de bonheur, de soi et d'attrait, plutôt qu'en termes de Dhamma, c'est-à-dire reconnaître l'impermanence, l'insatisfaction, l'impersonnalité et le manque d'attrait en toute chose. Puisque le fait de reconnaître entraîne des fabrications mentales, ces distorsions impactent deux autres domaines de l'expérience en plus du reconnaître, à savoir la pensée ou cogitation (*citta*) et les opinions (*diṭṭhi*) (A.II,52).

Comme mentionné dans la première citation ci-dessus : « ... ce que l'on ressent, on le perçoit/reconnaît ... ». Cela implique que le ressenti est le « déclencheur » ou l'initiateur du fait de reconnaître. Le Vénérable Sariputta est cité (M.I,293) comme disant que les facteurs « connaître, ressentir et reconnaître » sont tous liés.

La pensée (*vitakka*)

Saññā peut mener à *vitakka*, c'est-à-dire penser à ce que nous avons perçu, ce qui peut entraîner une succession incontrôlée de pensées et déclencher une avalanche d'élaborations conceptuelles. Tandis que le futur Bouddha luttait pour parvenir à l'Éveil, il a constaté en lui deux sortes de pensées : d'une part, des pensées de sensualité, de négativité et de cruauté ; et, d'autre part, des pensées de renoncement, de bienveillance et de bonté. Il a compris que les pensées de sensualité, de négativité et de cruauté « conduisent à notre propre malheur, au malheur des autres et au malheur des deux. Elles font obstacle à la sagesse, causent du ressentiment et éloignent de Nibbāna. » La deuxième sorte de pensées a un effet opposé (M.I,114f). La personne sur la voie spirituelle est donc incitée à « ne pas tolérer, éliminer, supprimer, éradiquer, abolir » la première sorte de pensées (M.I,11). Après son Éveil, le Bouddha a désigné la deuxième catégorie de pensées comme l'Intention Juste ou Pensée Juste (*sammāsaṅkappa*), qui est l'un des facteurs de l'Octuple Sentier. Le principe psychologique ici est « tout ce qu'un bhikkhu pense et rumine fréquemment finira par devenir la tendance de son esprit » (M.I,115).

Des pensées et des ruminations excessives peuvent fatiguer le corps et perturber l'esprit. Par conséquent, le Bouddha « a stabilisé intérieurement l'esprit, l'a posé, l'a amené à l'unicité et l'a concentré » (M.I, 116). Dans un certain discours (MN.20), il donne cinq lignes directrices pour affronter les pensées qui nous distraient, de façon à parvenir à la focalisation de l'esprit.

Vitakka, dans son sens positif, en tant que pensée initiale posée sur l'objet de méditation, est l'un des facteurs de la première absorption méditative, avec *vicāra*, « la pensée soutenue », qui consiste à poursuivre la réflexion et l'investigation de l'objet de méditation.

La prolifération mentale (*papañca*)

Papañca en sanskrit signifie « expansion, diffusion, diversité ». Cela implique une « expansion » ou une « élaboration » de la pensée, qui peut conduire à un déferlement de pensées ou à être assailli par des « perceptions et des concepts issus de la prolifération ».

C'est à cause de la saisie des bases sensorielles en tant que « moi » ou « miennes » que surgit la prolifération mentale. Par conséquent, celle-ci ne se termine qu'avec la fin de la croyance en « je suis ».

« Il faut mettre fin à toutes les pensées de 'je suis' ; elles sont la racine à partir de laquelle tous les concepts prolifèrent (*papañca-saṅkhā*). » Sn 916.



« Ami, avec la disparition sans résidu et la cessation des six bases de contact, il y a cessation et apaisement de la prolifération des pensées. » A.II,162

La « cessation des six bases de contact » ne signifie pas, bien sûr, la fin des bases des sens elles-mêmes mais la cessation de l'ignorance qui consiste à se saisir des six bases des sens comme étant « moi » ou « miennes ».

Le côté émotionnel du processus perceptuel

Ce qui précède est une explication du processus perceptuel. Dans un autre contexte, celui de la Causalité conditionnée (voir chapitre suivant), le ressenti est suivi du désir, que nous pourrions appeler « le côté émotionnel de la perception ». En combinant l'explication précédente avec celle de la Causalité conditionnée, nous pouvons dire que, pour la personne non éveillée, la perception, la pensée et la prolifération qui découlent du ressenti sont imprégnées d'une certaine forme de désir, lequel génère davantage d'attachement, et fait apparaître les autres facteurs de la Causalité conditionnée.

L'attention inappropriée

L'une des pratiques pour gérer les contacts sensoriels consiste à « protéger les portes des sens » (*indriya guttadvāra*) afin de ne pas adopter les « signes et attributs » des contacts sensoriels. Ailleurs (A.I,3) le Bouddha est cité comme disant qu'une « attention inappropriée » au « signe du beau » (*subhanimitta*) provoque l'apparition et l'augmentation du désir sensoriel, et une « attention inappropriée » au « signe du répulsif » (*paṭighanimitta*) provoque l'apparition et l'augmentation de l'aversion.

Comme expliqué ci-dessus, le ressenti vient avant la perception/reconnaissance. Ainsi, d'une manière générale, tout ce qui nous procure une sensation agréable est perçu comme plaisant, et tout ce qui produit une sensation désagréable est perçu comme déplaisant. En fait, la réalité n'est ni plaisante ni déplaisante, mais nous la divisons subjectivement en ce que nous concevons comme beau/attractif et repoussant/déplaisant, avec toutes les nuances possibles entre les deux. C'est l'une des distorsions subjectives de la perception.

Puisque l'esprit fonctionne très rapidement, il n'est pas facile d'observer directement une simple interprétation de la perception. L'intensité de la stimulation sensorielle est capitale, ainsi que l'importance qu'elle représente pour nous. En effet, notre esprit est sélectif et il va pencher dans une direction ou une autre en fonction de nos expériences antérieures, de nos intentions, de nos intérêts, etc.

De plus, le processus est complexe. Alors, même si vous pouvez prendre conscience d'un ressenti conditionné par une certaine impression sensorielle, avant que la perception ne se produise, il y a un ressenti à propos du ressenti. Par exemple, vous pouvez être conscient d'être mécontent à cause d'un bruit qui vous gêne, puis être mécontent d'être mécontent. Ensuite, si vous percevez que le bruit a été causé par quelqu'un qui a laissé tomber quelque chose, comme vous êtes doublement mécontent, il peut y avoir une réaction étonnamment forte. Ce ne sont là que quelques-unes des réactions fonctionnelles. Ajoutez à cela les diverses complications que le cerveau peut apporter, et nous aurons une combinaison de facteurs assez explosive, que peut-être seul le développement de la méditation du calme mental et de la méditation profonde pourra nous aider à comprendre.

Par conséquent, bien que nous dépendions du processus de la perception sensorielle pour percevoir la réalité, nous devons être prudents quant à la véracité de cette perception. Non seulement les six bases des sens internes et externes sont impermanentes et sujettes à distorsion, mais l'éventail de données que les bases des sens internes peuvent recevoir est aussi extrêmement limité. La vision est limitée à une petite fraction du spectre électromagnétique ; l'audition humaine normale est confinée à une gamme étroite de fréquences vibratoires ; et il en va de même pour les autres bases des sens. Quant à l'efficacité de l'esprit en tant que base des sens, elle peut poser de sérieux problèmes.

« Vous pourriez penser que, s'il y a une chose au monde en laquelle vous pouvez avoir confiance, c'est votre propre cerveau. Mais la vérité [...], c'est que votre cerveau sans scrupules ne mérite absolument pas votre confiance. Il a des habitudes sournoises qui déforment et masquent la vérité. Votre cerveau est vaniteux. Il est émotionnel et immoral. Il vous trompe. Il est entêté, secret et sans volonté. Oh, et c'est aussi un fanatique ! C'est plus qu'un inconvénient mineur. Cette noix charnue à l'intérieur de votre crâne est tout ce que vous avez pour vous connaître et connaître le monde. Pourtant, du fait de la mascarade d'un cerveau indigne de confiance et qui n'en fait qu'à sa tête, une grande partie de ce que vous croyez savoir n'est pas tout à fait ce qu'il paraît. » Fine, p.1-2.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux et posez votre attention sur la respiration.
- Au fur et à mesure que vous prenez conscience du processus respiratoire, notez ses caractéristiques. La respiration est-elle détendue ou contrainte, longue ou courte, profonde ou superficielle, ou autre chose ?
- Pouvez-vous observer une cause particulière pour ce type de respiration particulier, ou n'en avez-vous qu'une idée peu claire ou incertaine ?
- Pouvez-vous observer un ressenti associé à ce dont vous êtes conscient ?
- Ce ressenti est-il directement lié à l'objet dont vous êtes conscient, ou n'y a-t-il qu'un vague lien entre eux ?
- Portez maintenant votre attention sur votre état d'esprit. Remarquez-vous un état mental évident ? Est-il terne, clair, calme, agité ?
- Essayez d'élargir votre attention pour inclure les causes possibles de cet état d'esprit. Pouvez-vous discerner une cause particulière ou bien la cause est-elle peu claire ou incertaine ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez l'attention à la respiration. Puis ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

9. La causalité conditionnée

Selon le principe de Causalité conditionnée, toute chose conditionnée provient d'une cause (ou de plusieurs causes) et, avec la cessation de cette cause (ou ces causes), la chose cesse également.

La profonde révélation que le Bouddha a eu de ce principe, tel qu'exprimé dans l'apparition et la cessation de la souffrance, a joué un rôle déterminant dans son Éveil et exige donc une position prééminente dans l'ensemble de ses enseignements. À quelques exceptions près¹, l'apparition et la cessation de la souffrance sont présentées dans une formulation standardisée, une chaîne de douze maillons, appelée « Origine interdépendante ». Le principe général de la Causalité conditionnée apparaît également dans un certain nombre d'autres enseignements du Bouddha, car la nature causalement conditionnée des phénomènes est un élément clé de la révélation unique que le Bouddha a eue sur la nature de la réalité.

Dans sa forme la plus simple, le principe de Causalité conditionnée se présente ainsi :

« Quand ceci existe, cela se produit ; avec l'apparition de ceci, cela apparaît. Quand ceci n'existe pas, cela ne se produit pas ; avec la cessation de ceci, cela cesse. » S.II,28;78;95.

Ce principe de Causalité conditionnée est un principe éternel et universel. Le Bouddha s'est éveillé à sa plus haute connaissance et réalisation, puis il l'a « expliqué, enseigné, déclaré, établi, révélé, analysé, éclairci. » (S.II,25). Comprendre le principe de la Causalité conditionnée a permis au Bouddha de pénétrer dans la nature de la réalité en tant que processus et, une fois que le processus de la souffrance conditionnée a été compris, le chemin vers la libération est devenu clair.

L'importance de la Causalité conditionnée est qu'elle montre que tout (sauf Nibbāna) est essentiellement le produit d'une matrice interdépendante de phénomènes mutuellement dépendants les uns des autres, sans qu'existe aucune « chose » unique ou autonome. Alors que notre regard, conditionné par l'ignorance et toujours à la recherche d'objets, se concentre sur les « choses » de la réalité, on découvre qu'il s'agit d'une fausse perspective qui donne lieu à des perceptions déformées et à une vision erronée de la réalité, qui fait que nous sommes incapables de « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». Pour nous libérer de cette vision erronée, le Bouddha expose une vision de la réalité « orientée processus » par opposition à notre vision habituelle de la réalité qui est « orientée objets ». Lorsque nous voyons les choses telles qu'elles sont réellement, il n'existe pas d'« objets solides », seulement des processus fluides, et donc, en fin de compte, il n'y a plus de terrain assez stable pour permettre une affirmation de soi subjective.

Plus important encore, d'un point de vue pratique, l'Origine interdépendante décrit précisément les processus qui conditionnent la souffrance de l'existence humaine, comment

¹ La plus remarquable est le *Grand discours sur la causalité* (DN 15) qui n'a que neuf facteurs, excluant ainsi l'ignorance, les *saṅkhārā* et les six bases des sens. Ce sont donc la connaissance sensorielle et la « mentalité-matérialité » qui se conditionnent mutuellement. Une autre exception notable est l'*Upanisā Sutta* (SN 12:23) où la souffrance devient la « cause immédiate » de la foi ou confiance, celle-ci conduisant à la libération.

cette souffrance perdure et comment elle peut cesser. En essence, il s'agit là de la deuxième et de la troisième des Quatre Nobles Vérités : l'apparition de *dukkha* et la cessation de *dukkha*.

Le Bouddha a déclaré que l'enseignement sur l'Origine interdépendante est profond et difficile à comprendre (S.II, 92). Il compare sa compréhension à la profonde compréhension du Dhamma, ce qui équivaut à réaliser l'Éveil complet :

« Qui voit l'apparition interdépendante voit le Dhamma ; qui voit le Dhamma voit l'apparition interdépendante. »²

L'Origine interdépendante

La présentation formelle des douze liens de la Causalité conditionnée est appelée « Origine interdépendante » ou « apparition interdépendante » (*paṭicca-samuppāda*). Ce mot a pour racine *paṭicca*, qui signifie littéralement « fondé sur, du fait de, à cause de, dépendant de », et *samuppāda*, « origine, apparition, devenir ». Le Bouddha a fait remonter la cause fondamentale de « toute cette masse de *dukkha* » à l'ignorance. Il avait donc la clé pour résoudre *dukkha* en éliminant sa cause : avec « la disparition sans résidu et la cessation de l'ignorance », grâce au développement de la véritable connaissance, *dukkha* cesse.

« 'Cessation, cessation' ; ainsi, bhikkhus, en ce qui concerne les choses non encore entendues auparavant, apparurent en moi la vision, la connaissance, la sagesse, la connaissance suprême et la lumière. » S.II,11.

La formule linéaire à douze maillons de l'Origine interdépendante est un simple squelette comparé à l'expérience complète que l'on peut en faire – un peu comme dessiner un trait pour illustrer un univers multidimensionnel. Nous savons que l'existence humaine ne peut être réduite à une simple formule. Bhikkhu Bodhi suggère que « le choix des facteurs [de l'Origine interdépendante] et leur disposition séquentielle ont une valeur pédagogique » et que, « en recourant à l'abstraction, chaque terme de la formule semble créer un lien d'un facteur à l'autre, alors qu'il s'agit en réalité d'une situation d'une immense complexité impliquant une multitude de conditions suscitant et entretenant une multitude de phénomènes interdépendants. »³

Malheureusement, nous sommes encore, pour la plupart, liés à des modes de pensée linéaires et « orientés objet » ; nous avons donc du mal à pénétrer la réalité interdépendante et « orientée processus » de l'origine conditionnée de tous les phénomènes. Néanmoins, comme pour d'autres aspects de l'enseignement du Bouddha, l'utilité de cette formulation est de permettre une réflexion et une investigation méditative. Vu sous cet angle, le squelette aux douze liens offre un champ d'investigation immensément riche avec de multiples thèmes qui se ramifient, s'entremêlent et se nourrissent les uns les autres. Il devient alors possible d'étoffer ce squelette avec le tissu sain de la sagesse, pertinent pour l'existence humaine immédiate.

En effet, il est surtout utile d'étudier les différents thèmes et leurs interrelations dans le contexte de notre propre expérience. Par exemple, le Bouddha a défini l'ignorance comme « ne

² M.I,191 : Cette déclaration est citée par le Vénérable Sariputta comme étant prononcée par le Bouddha. Cependant, elle ne se trouve pas dans le Canon pali comme une déclaration directe du Bouddha.

³ CDG p.10

pas connaître les Quatre Nobles Vérités ». Et nous, comment faisons-nous l'expérience de « l'ignorance » ? Quels sont les effets de « ne pas connaître » dans notre vie, dans notre vision de la vie, dans notre compréhension de ce qu'est la vie ? Nous pouvons prendre l'exemple du Bouddha, chercheur spirituel sérieux qui a tenté de trouver la solution à la souffrance humaine. Ses explorations ont suivi la voie d'une profonde investigation existentielle :

« En effet, ce monde est tombé dans la difficulté, dans la mesure où il naît, vieillit, meurt, passe et réapparaît, sans comprendre comment échapper à cette souffrance de la vieillesse et de la mort. Quand pourra-t-on échapper, à coup sûr, de manière évidente, à cette souffrance de la vieillesse et de la mort ?

« Voici, bhikkhus, ce qui m'est venu à l'esprit : 'Quand, ce qui existe, entraîne-t-il la vieillesse et la mort ? Par quoi le vieillissement et la mort sont-ils conditionnés ?' Alors, bhikkhus, grâce à une attention appropriée, il y eut en moi une réalisation de sagesse : 'C'est quand il y a la naissance que le vieillissement et la mort surviennent ; le vieillissement et la mort ont la naissance pour condition... la naissance a le devenir pour condition... l'attachement... le désir... le ressenti... le contact... les six bases sensorielles... la mentalité-matérialité... *viññāṇa*... *saṅkhārā*... l'ignorance pour condition'. » S.II,5-11

« Mais avec la cessation complète et impartiale de l'ignorance vient la cessation de *saṅkhārā* ; avec la cessation de *saṅkhārā*, la cessation de *viññāṇa*... la cessation de la mentalité-matérialité... les six bases des sens... le contact... le ressenti... le désir... la saisie... le devenir... la naissance... le vieillissement et la mort. Ainsi parvient-on à la cessation de toute cette masse de souffrance. » S.II,1-2.

La formule de l'Origine interdépendante, dans sa version la plus complète, donne la séquence suivante :

L'ignorance conditionne *saṅkhārā* ;
saṅkhārā conditionne *viññāṇa* ;
viññāṇa conditionne la mentalité-matérialité ;
la mentalité-matérialité conditionne les six bases des sens ;
les six bases des sens conditionnent le contact ;
le contact conditionne le ressenti ;
le ressenti conditionne le désir ;
le désir conditionne l'attachement ;
l'attachement conditionne le devenir ;
le devenir conditionne la naissance ;
la naissance conditionne le vieillissement, la mort, et toute cette masse de souffrance.

Explication du processus de l'Origine interdépendante

Comme l'a déclaré le Bouddha, cet enseignement sur l'Origine interdépendante est incroyablement profond. Cependant, on pourrait en donner une version simplifiée :

Conditionnée par l'ignorance – c'est-à-dire ne pas connaître *dukkha* ni ce qui le cause –, une action intentionnelle est générée par le corps, la parole ou l'esprit. Cette action est pourvue d'une qualité éthique méritoire, déméritoire ou neutre (*saṅkhārā*). Cette action intentionnelle conditionnée par l'ignorance se réfère généralement à soi, ce qui conditionne un *viññāṇa* associé qui se réfère à un « moi ». *Viññāṇa* « anime » alors un fondement psycho-physique dans l'ensemble mentalité-matérialité pour réaliser son intention d'exister en tant que « moi ». La

matérialité contient les six sphères des sens qui sont la condition nécessaire pour qu'ait lieu le contact. Avec le contact comme condition, apparaît un ressenti qui (toujours principalement conditionné par l'ignorance) conduit au désir, à l'attachement, au devenir et à la naissance, c'est-à-dire à la naissance d'une identité personnelle ou à la « fabrication d'un moi ». La naissance se termine par le vieillissement et la mort, puisque cette « fabrication d'un moi » est, en réalité, un phénomène fabriqué qui se décompose et meurt, toujours suivi de chagrin, de lamentations, de douleur, etc. Parfois la formule se termine par « toute cette masse de *dukkha*/souffrance. »

Bien que la séquence de l'Origine interdépendante se termine sur cette note négative, il est important de noter qu'une fois le processus compris, nous avons la connaissance qui permet de le déraciner par l'émergence de la sagesse au lieu de l'ignorance, ou de le libérer en voyant le danger qu'engendrent le désir et l'attachement. Par conséquent, la séquence entière peut arriver à la cessation, à la fin de « toute la masse de la souffrance », qui est la cessation de la « fabrication du moi ».

Bien que présenté comme une séquence linéaire de douze liens, ce processus est, en réalité, cyclique. Il n'a pas de « cause première » car l'ignorance qui accompagne la mort est une condition pour d'autres actions intentionnelles conditionnées par l'ignorance, lesquelles donnent un nouvel élan au processus (jusqu'à l'Éveil final).⁴

Aperçu des facteurs de l'Origine interdépendante

Les termes *saṅkhārā*, *viññāṇa*, la forme (processus physiques), les six bases des sens et les ressentis sont expliqués dans les chapitres précédents. D'autres termes, tels que l'ignorance et la soif du désir, sont développés dans le chapitre suivant en tant que sources d'identification.

Avijjā : L'ignorance

Avijjā, l'ignorance, est définie spécifiquement comme le fait de ne pas connaître (*aññāṇa*) les Quatre Nobles Vérités : *dukkha*, son origine, sa cessation et la voie de la pratique qui permet d'atteindre la cessation (S.II,4)⁵. Cela revient à dire qu'*avijjā*, c'est aussi ne pas connaître l'Origine interdépendante, puisque celle-ci détaille, en réalité, les deuxième et troisième nobles vérités. Ailleurs dans le Canon pali, l'ignorance est définie comme « ne pas avoir une connaissance claire des cinq agrégats d'attachement » (S.III,162-174). Le chapitre suivant donne plus de détails sur l'ignorance.

Saṅkhārā

Le mot *saṅkhārā* peut avoir différentes connotations selon le contexte. Dans le contexte de l'Origine interdépendante, aucune définition spécifique n'est donnée dans le Canon pali, si ce n'est la mention de ses trois modes d'expression : corporel, verbal et mental (S.II,4), et de ses

⁴ Pour une perspective intéressante, voir Gombrich (WBT, 134f) sur le mythe de la création brahmanique.

⁵ Dans une explication des Quatre Nobles Vérités (A.I,177), c'est l'ignorance qui est présentée comme la cause de la souffrance (au lieu du désir), ce qui ramène à la formulation de la causalité conditionnée.

trois manifestations d'ordre éthique, méritoire (*puñña*), déméritoire (*apuñña*) et neutre (*āneñja*) (S.II,82), qui sont toutes des types de *kamma*.

Dans le contexte des cinq agrégats d'attachement, *saṅkhārā* est traduit par « intention conditionnée par l'habitude ». Dans le contexte de l'Origine interdépendante, l'aspect « habitude » est plus prédominant, de sorte que *saṅkhārā* devient « intention habituelle », car elle est conditionnée par l'« habitude » de l'ignorance, et conditionne (intentionnellement) un *viññāṇa* habituel qui lui est associé. Parce qu'elles sont « entravées par l'ignorance », ces actions volontaires sont accomplies sans le savoir, elles sont préconscientes. Autrement dit, le *saṅkhārā* conditionné par l'ignorance conditionne un (type de) *viññāṇa* – ou connaissance sensorielle – conditionné par l'ignorance :

« Bhikkhus, nos intentions (*ceteti*), nos manigances (*pakkapeti*) et nos prédispositions deviennent le fondement de la persistance de *viññāṇa*. » S.II,65.

***Viññāṇa* : la connaissance sensorielle**

Voir la définition dans le chapitre sur les cinq agrégats d'attachement.

***Nāma-rūpa* : la mentalité-matérialité**

Le terme *nāma-rūpa* vient de la tradition brahmanique qui différenciait le monde d'une part, en noms ou concepts et, d'autre part, en apparences ou formes⁶. Le Bouddha a redéfini le terme *nāma* pour désigner les ressentis (*vedanā*), le fait de reconnaître ce qui est perçu (*saññā*), l'intention (*cetanā*), le contact (*phassa*) et l'attention (*manasikāra*), c'est-à-dire divers types de « mentalité » ou phénomènes mentaux (S.II,3). Il a redéfini *rūpa* pour qu'il ait le même sens que dans les cinq agrégats d'attachement, c'est-à-dire qu'il inclut les quatre grands éléments primaires et la forme qui en découle. Dans ce contexte, *rūpa* peut se référer à divers types de « matérialité » en dehors du simple corps physique. Je traduis donc *nāma-rūpa* par « mentalité-matérialité ».

Vedanā : voir la définition au chapitre 7.

Saññā : voir la définition au chapitre 7.

Cetanā : intention, but, volonté, volition.

Phassa : voir la définition ci-dessous.

Manasikāra : signifie littéralement « esprit focalisé » ou « attention », et constitue l'un des principaux aspects fonctionnels de l'activité mentale. Une mention spéciale est faite à *yoniso-manasikāra* – littéralement « attention à la source » ou « attention appropriée » – comme étant une fonction extrêmement importante à cultiver pour que grandisse la sagesse.

Rūpa : voir la définition au chapitre 7.

Dans l'important discours intitulé *Le grand discours sur la causalité (Mahānidāna Sutta)*, le quinzième discours du DN, *nāma-rūpa* est particulièrement mis en valeur. Dans cette présentation, seuls neuf des douze maillons habituels sont mentionnés, avec une longue

⁶ Voir Hamilton, p.135.

digression décrivant les conditions causales qui découlent du désir, ainsi que diverses opinions sur le « moi ». La principale différence entre cet enseignement et la formulation habituelle des douze chaînons est qu'il présente une conditionnalité mutuelle entre *viññāṇa* et la mentalité-matérialité, (au lieu de *viññāṇa* conditionné par *sankhārā*), les six bases des sens étant omises (peut-être parce qu'elles pouvaient être incluses dans *rūpa*).

« C'est dans cette mesure, Ananda, que l'on arrive à naître, vieillir et mourir, disparaître et réapparaître, dans cette mesure qu'il y a une voie pour la désignation, dans cette mesure qu'il y a une voie pour le langage, dans cette mesure qu'il y a une voie pour la description, dans cette mesure qu'il y a une sphère pour la sagesse, dans cette mesure que le cycle tourne pour décrire cet état d'être, c'est-à-dire quand la mentalité-matérialité apparaît avec *viññāṇa*. » D.II,63-4.

Dans cette présentation, la mentalité-matérialité est ce qui fournit à *viññāṇa* (la simple connaissance sensorielle) « une voie pour la désignation, pour le langage, pour la description, et une sphère pour la sagesse ». Comme mentionné au chapitre 7, *viññāṇa* est ce qui « connaît la distinction ». Ainsi, la mentalité-matérialité permet d'étendre la connaissance sensorielle au domaine de la référence, de l'expression et de la présentation, ce qui permet le développement de la pensée abstraite, de la communication et de la représentation de la réalité subjective.

L'accent mis sur le conditionnement mutuel de la mentalité-matérialité et de la connaissance sensorielle explique également une importante compréhension psychologique. En effet, la connaissance sensorielle est dépendante et conditionnée par ce que nous ressentons, ce que nous connaissons, ce que nous voulons, ce que nous contactons et ce à quoi nous sommes attentifs : les facteurs de *nāma*. Cette compréhension nous ouvre à la « sphère de la sagesse ». Et si nous pouvons orienter habilement ce que nous ressentons, connaissons, voulons, contactons et ce à quoi nous prêtons attention, la connaissance sensorielle sera, elle aussi, habilement développée. Notons également que la connaissance sensorielle associée à la mentalité-matérialité équivaut aux cinq agrégats d'attachement.

***Saḷ-āyatana* : Les six bases des sens**

Il s'agit des six bases des sens que sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Ils ont pour cause la mentalité-matérialité.

Pour plus de détails, voir le chapitre 8 sur le processus perceptuel.

***Phassa* : Le contact**

Le contact est défini comme la rencontre d'un sens, d'un objet sensoriel et de la connaissance sensorielle (M.I,111f). Pour plus de détails, voir le chapitre 8 sur le processus perceptuel.

Le discours intitulé *Mahānidāna Sutta* contient un autre point intéressant concernant le fait que la mentalité-matérialité conditionne le contact :

« Si, Ananda, ces qualités, attributs, signes et indicateurs qui permettent une description du corps-nom et du corps-forme étaient absents, le contact-désignation (*adhivacanasamphassa*) ou le contact-impact (*paṭighasamphassa*) seraient-ils évidents ? » D.II,62.

Les deux types de contact sont interdépendants en ce sens que le corps-nom a besoin du corps-forme pour le contact-impact, et que le corps-forme a besoin du corps-nom pour être validé par le contact-désignation.

Vedanā : Le ressenti

Voir le chapitre 7 sur les cinq agrégats d'attachement.

Taṇhā : La soif du désir, l'avidité

Taṇhā, littéralement « soif », est souvent traduit par « désir » ou « avidité ». Le PED ajoute les mots « faim de quelque chose, excitation, fièvre d'un désir insatisfait ». *Taṇhā* a trois facettes : le plaisir des sens, le désir d'existence, et le désir de non-existence. *Taṇhā* est une forme de désir profondément motivé et exceptionnellement fort, proche de ce que nous appelons un instinct. (Plus de détails sur la « soif du désir » seront donnés au chapitre suivant).

Upādāna : La saisie-attachement

Upādāna signifie généralement « saisir, s'accrocher, tenir ou s'attacher » et c'est aussi le « carburant » qui maintient actif le processus de la saisie-attachement. Le PED définit *upādāna* comme « le substrat (matériel) grâce auquel un processus actif est maintenu en vie ou en marche, le carburant, l'approvisionnement, la provision ». Lorsqu'il est fait référence au feu, la traduction habituelle est « combustible ».

Il existe quatre types de saisie-attachement : les plaisirs sensoriels (*kāma*), les idées arrêtées ou opinions (*diṭṭhi*), les règles et observances (*sīlabbata*), et la doctrine du soi (*attavāda*) (M.I,51;I,66 ; S.II,3).

Bhava : Le devenir, l'existence

Bhava vient de la racine *bhū*, qui signifie « devenir, être, exister ». Dans certains contextes, il signifie « devenir » ou « entrer dans l'existence », tandis que dans d'autres contextes, il se réfère à une certaine forme d'« existence ». Trois types d'existence sont identifiés : l'existence dans la sphère des sens (*kāma*), dans la sphère matérielle fine (*rūpa*) et dans la sphère immatérielle (*arūpa*) (A.I,223f). Ces sphères sont en lien avec la cosmologie bouddhiste. La sphère des sens comprend les sphères inférieures de l'enfer (*niraya*), des animaux (*tiracchāna*), des fantômes affamés (*pettivisaya*), la sphère humaine et les six sphères célestes inférieures. La sphère matérielle fine inclut les sphères « célestes » que l'on ressent dans les quatre absorptions méditatives matérielles, et la sphère immatérielle est l'ensemble des sphères « célestes supérieures » que l'on ressent dans les absorptions méditatives immatérielles⁷.

Bhava, c'est la volonté de vivre, de devenir ou d'exister, et c'est donc un facteur clé dans un certain nombre de catégories de l'enseignement du Bouddha. Nous l'avons déjà rencontré en tant que type de désir, mais c'est aussi l'une des « corruptions mentales », l'une des dispositions

⁷ Voir LDB p.38f pour plus d'informations sur les trente-et-une sphères d'existence.

sous-jacentes, l'un des effluents (*ogha*) et l'un des liens (*yoga*). On considère que la Vision juste, c'est comprendre l'existence, son origine, sa cessation et la voie qui mène à sa cessation (M.I,50).

« Pour les êtres freinés par l'ignorance et entravés par le désir, le renouvellement de l'existence (*puna-bhava*) à l'avenir est assuré par le plaisir que l'on prend à ceci et à cela. » M.I,294.



« Ainsi, Ananda, pour les êtres freinés par l'ignorance et entravés par le désir, l'action intentionnelle (*kamma*) est le champ, la connaissance sensorielle est la semence, et le désir est l'arrosage pour que la connaissance sensorielle ... l'intention et le souhait (*patthanā*) soient établis dans un monde inférieur ... moyen ... supérieur⁸ ; ainsi l'existence sera renouvelée dans l'avenir. » A.I,223.

***Jāti* : La naissance**

« [C'est] la naissance des différents êtres dans les différents groupes d'êtres, le fait qu'ils naissent, leur venue à l'existence, leur naissance, leur devenir, la manifestation des agrégats, l'acquisition des bases des sens. » S.II,3.

***Jarā* : Le vieillissement**

« [C'est] le vieillissement des différents êtres dans les différents groupes d'êtres, leur décrépitude, les dents qui se cassent, les cheveux qui grisailent, la peau qui se ride, la vitalité qui diminue, l'effondrement des facultés. » S.II,2.

***Maraṇa* : La mort**

« [C'est] le départ de différents êtres appartenant aux différents groupes d'êtres, leur éloignement, leur dissolution, leur disparition, la mortalité, la mort, l'œuvre du temps, l'éclatement des agrégats, l'abandon du corps. » S.II,3.

Les deux facettes de l'Origine interdépendante

La formule de l'Origine interdépendante a deux facettes : l'aspect « origine » montre comment la souffrance prend naissance, et l'aspect « cessation » montre comment la souffrance se termine. Le terme pali *nirodha*, traduit par « cessation », a deux sens. Le plus souvent, il signifie la fin de quelque chose qui existe déjà, comme l'impermanence des phénomènes conditionnés. Son autre sens, particulièrement pertinent pour comprendre l'Origine interdépendante et la troisième Noble vérité, est « qui n'apparaît pas ». Phra Payutto (2021, p.371) définit *nirodha* comme « quelque chose qui n'apparaît pas parce qu'il n'existe aucune cause pour qu'il apparaisse ».

⁸ Inférieur, moyen, supérieur. Ces termes correspondent aux trois types d'existence : le monde des sens, le monde de la forme, et le monde du sans-forme A.I,223f.

Ce que cela signifie, en termes d'interdépendance, c'est que la formule, généralement traduite par : « Avec la cessation de l'ignorance, il y a cessation des *saṅkhārā*, ... », est plus correctement traduite par : « Avec la non-apparition de l'ignorance, il n'y a pas d'apparition de *saṅkhārā*... ». Phra Payutto (p.372) souligne également les limites de la traduction de la formule d'origine de la souffrance car : « Les termes palis couvrent un éventail de significations plus large que ce qui peut être exprimé par des équivalents simples dans d'autres langues. » Il traduit la formule comme suit : « Parce que l'ignorance existe ainsi, les *saṅkhārā* existent ainsi... ». Cette remarque est particulièrement utile pour comprendre que l'Origine interdépendante est liée à des aspects spécifiques des différents facteurs. Par exemple, seul le ressenti conditionné par l'ignorance conditionne le désir. Tous les ressentis n'entraînent pas le désir, puisque l'Arahant pleinement éveillé a encore des ressentis, mais ceux-ci ne sont pas conditionnés par l'ignorance.

La Causalité conditionnée dans d'autres contextes

La révélation de la Causalité conditionnée a été une expérience profondément significative pour le Bouddha. Elle est exprimée sous diverses formes tout au long de ses enseignements, depuis l'enseignement crucial sur les Quatre Nobles Vérités – *dukkha*, sa cause, sa cessation et la voie vers la cessation – jusqu'aux aspects plus sophistiqués de ses enseignements sur la voie de la libération. Il existe un ajout important à la formulation classique standard des douze maillons de l'Origine interdépendante qui démontre directement que la fin de la souffrance est causalement conditionnée. Cela commence par la formulation de l'Origine interdépendante puis, après la « naissance », il y a la « souffrance », et cela s'enchaîne avec une nouvelle séquence où la souffrance conditionne la foi ou confiance puis le contentement (*pāmojja*) ... la joie (*pīti*) ... la tranquillité ... le bien-être (*sukha*) ... la concentration... la connaissance et la vision de la réalité telle qu'elle est ... la désillusion (*nibbidā*) ... le détachement des passions (*virāga*) ... la libération ... la connaissance de la disparition des corruptions mentales (S.II,29f). Cette formulation montre que la souffrance peut engendrer la confiance qui permet de s'engager sur la voie d'une solution spirituelle au problème de la souffrance.

Une séquence similaire commence par un comportement sain qui conditionne l'absence de remords, laquelle conditionne la joie... [comme ci-dessus] ... jusqu'au détachement des passions qui conditionne la connaissance et la vision de la libération (A.V,311ff; cf. A.V,1-2). Une autre séquence commence par une attention appropriée (*yoniso manasikāra*) qui conditionne la joie ... [comme ci-dessus] ... jusqu'au détachement des passions qui conditionne la libération (D.III,288).

Il existe également une version abrégée où un comportement vertueux est la cause (*upanisā*) de la concentration, la concentration est la cause de la connaissance et de la vision de la réalité telle qu'elle est ... de la désillusion et du détachement des passions ... de la connaissance et de la vision de la libération. Cette séquence est comparée à un arbre avec des branches et du feuillage où ses rameaux, son écorce, son bois tendre et le cœur de son bois croissent jusqu'à leur plein épanouissement. (A.III,20).

Une autre séquence causale est présentée pour l'ignorance causée par les cinq obstacles, lesquels sont causés par les trois voies de mauvaise conduite, lesquelles sont causées par le manque de modération des sens, ... le manque d'attention et de claire compréhension ...

l'attention inappropriée ... le manque de confiance ... le fait de ne pas écouter d'enseignements authentiques ... et de s'associer à des personnes peu honorables (A.V,113f).

Il existe également plusieurs séquences causales traitant de l'évolution des situations sociales. La principale suit la séquence de l'Origine interdépendante jusqu'à la soif du désir, puis passe à la recherche... l'acquisition... la distinction (*vinicchaya*)... le désir et la passion (*chandarāga*)... l'attachement (*ajjhosāna*)... l'appropriation (*pariggaha*)... l'avarice (*macchhariya*)... l'autoprotection (*ārakkha*) ... la prise du bâton et de l'épée, les querelles, les conflits, les disputes, les attaques, les insultes, le mensonge et autres états mauvais et nuisibles (D.II,59).

Une autre séquence causale est mentionnée à propos des « éléments ». Ainsi, à partir des « divers éléments » naissent des « contacts divers » ; avec les « contacts divers » surgissent divers ressentis... perceptions... pensées (*saṅkappa*)... désirs (*chanda*)... fièvre (des passions) (*pariḷāha*)... recherche (*pariyesanā*)... acquisition (*lābha*) (D.III, 289).⁹

Les quatre nutriments

Le chapitre sur la Causalité conditionnée du *Samyutta Nikaya* (S.II,11f; 98f) comprend une catégorie spéciale de facteurs appelés « les quatre nutriments » (*āhāra*). Ce sont : la nourriture matérielle, le contact, l'intention mentale (*mano-sañcetanā*), et la connaissance sensorielle. Tous ces facteurs sont causés par la soif du désir.

Ces quatre nutriments sont particulièrement importants pour l'existence humaine (non éveillée) et sont au cœur de nombreux aspects de l'enseignement. La nourriture matérielle nourrit les processus physiques, le contact nourrit les ressentis, la volition mentale (intention ou *kamma*) nourrit les trois types de désir, et la connaissance sensorielle nourrit la mentalité-matérialité.

Bien que les nutriments soient utilisés pour la contemplation sur la voie de la libération, lorsque la nourriture matérielle est pleinement comprise (*parijānāti*), la passion pour les cinq facettes du plaisir sensoriel est pleinement comprise. Dès lors, « il n'y a aucune entrave qui ferait qu'un noble disciple revienne dans ce monde ». Lorsque le contact est pleinement compris, les trois ressentis sont pleinement compris ; lorsque l'intention mentale est pleinement comprise, les trois types de désir sont pleinement compris ; lorsque la connaissance sensorielle est pleinement comprise, la mentalité-matérialité est pleinement comprise aussi. Lorsque n'importe lequel de ces nutriments est pleinement compris, « un noble disciple n'a plus rien d'autre à faire » (S.II,98f).¹⁰ Une série de comparaisons frappantes est donnée dans S.II,98f sur la façon de considérer utilement ces nutriments.

⁹ Il existe plusieurs séquences différentes. Dans S.II,143f, la séquence part des éléments puis s'enchaîne avec perceptions, intentions, désirs, fièvres, recherche. Dans S.II,146, la séquence part aussi des éléments puis viennent les perceptions, intentions, contacts, ressentis, désirs, fièvres, recherche, acquisition.

¹⁰ Avoir une pleine compréhension de la nourriture matérielle permet d'atteindre le troisième degré d'Éveil, tandis que la pleine compréhension des trois autres nutriments permet d'atteindre le quatrième degré d'Éveil, l'état d'Arahant.

Séquence de l'Origine interdépendante et des processus causaux associés

Diminution des corruptions

▲
Libération

▲
Détachement des passions

▲
Désillusion

▲
Connaissance et vision
des choses telles qu'elles sont

▲
Recueillement

▲
Bien-être

▲
Tranquillité

▲
Joie

▲
Contentement

▲
Foi / confiance

1. Corruptions de sensualité, existence et ignorance

2. S'associer à des personnes indignes ▶
ne pas écouter des enseignements authentiques ▶

manque de foi/confiance ▶

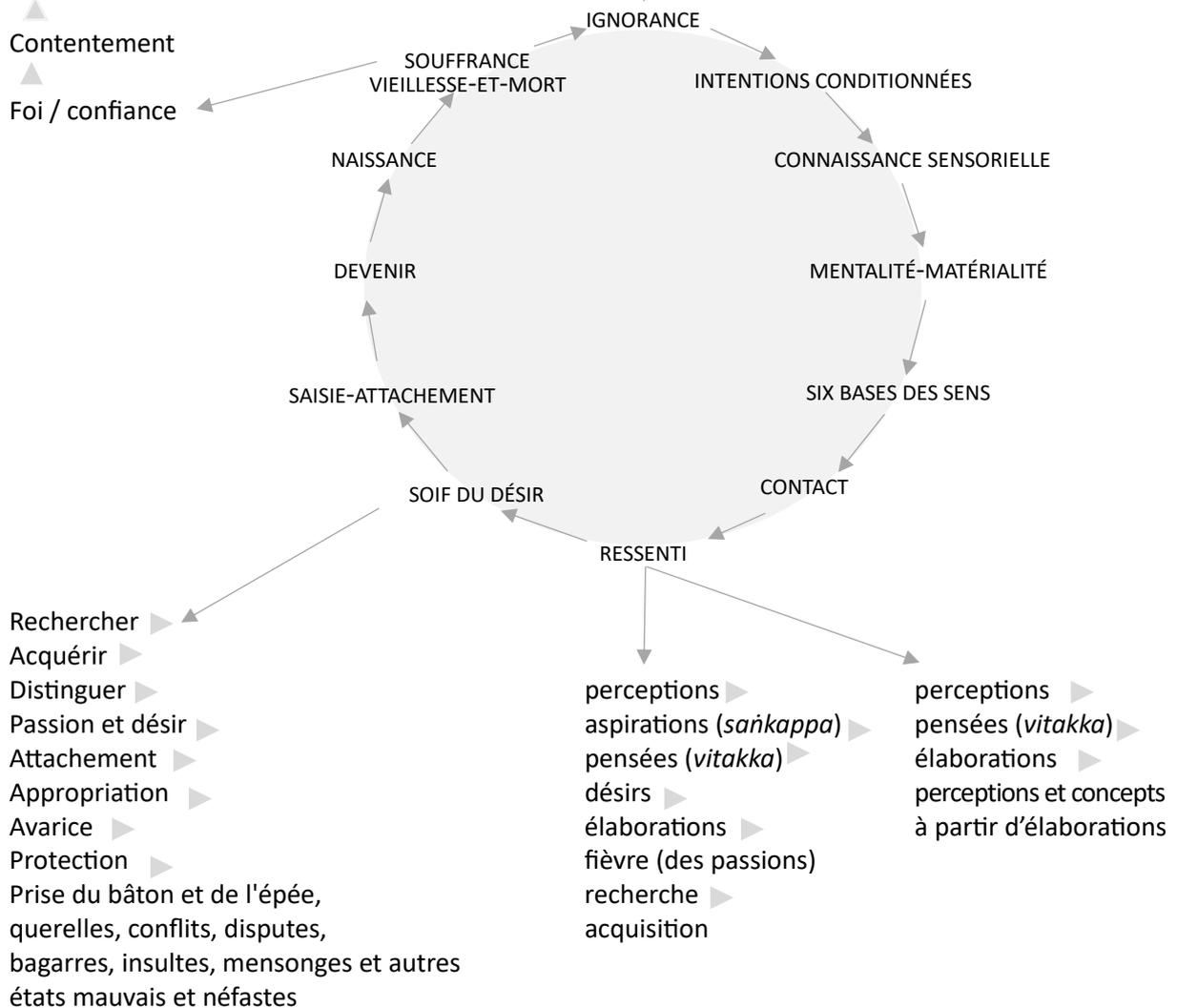
attention inappropriée ▶

manque d'attention et de claire compréhension ▶

manque de retenue des sens ▶

les 3 voies du mauvais comportement ▶

les 5 obstacles ▶



Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit semble suffisamment calme, posez-vous la question : « Comment puis-je reconnaître ma propre identité ? »
- Vous identifiez-vous principalement à votre forme physique, à vos ressentis ou à votre activité émotionnelle et mentale ? Ou peut-être à une combinaison des trois ?
- Comment exprimez-vous cette identification ? Avec des mots comme « je sens... » ou « je ressens... » ou « je pense... » ?
- Quelle est la qualité prédominante de votre identification ? Est-elle lourde à porter ou légère ? Compacte ou diffuse ? Ou autre ?
- Observez s'il y a une émotion évidente associée à cette identification – bonheur, confort, sécurité ? Ou plutôt anxiété, incertitude, confusion ?
- Voyez si vous pouvez maintenir la conscience de ces ressentis.
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention sur le corps assis, puis sur la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

10. L'identification

L'identification

L'identification est l'étape du processus de fabrication du moi où l'élaboration d'un « je » subjectif (cf. chapitre 6) recherche un « objet » pour se donner une référence, une affirmation, un soutien, ainsi qu'une substantialité. C'est l'étape où la fabrication du moi est la plus active et la plus complexe car elle cherche des façons et des moyens d'établir et de consolider une identité.

Le processus d'identification implique deux facteurs : les objets de l'identité et les activités génératrices d'identité. Les plus importants sont les activités génératrices d'identité car elles sont la cause première de l'insatisfaction. Plus précisément, il s'agit de l'ignorance et du désir, qui se manifestent sous diverses formes et ont divers facteurs associés. Les trois objets principaux auxquels le « je » s'identifie sont les cinq agrégats d'attachement, les six bases des sens internes associés aux six bases des sens externes, et les éléments (S.IV,24). Bien que les objets de l'identité soient encore présents chez la personne éveillée, ils n'abritent plus les activités ou manifestations qui engendrent l'identité et sont ainsi libérés de l'attachement à toute forme d'identité.

Bien qu'un certain degré d'identification soit nécessaire pour établir un point de référence à partir duquel nous relier à la réalité, la plupart des gens vont trop loin, croyant que l'identité est le seul véritable but de la vie :

« La personne ignorante considère n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement comme 'moi' dans l'un des quatre modes (voir ci-dessous). Une telle personne devient obsédée (*pariyutṭhaṭṭhāyino*) par des idées comme : 'Je suis le corps, ce corps m'appartient, etc.'. Ensuite, lorsqu'un ou plusieurs des cinq agrégats d'attachement changent, elle souffre, assaillie par le chagrin, les lamentations, la douleur, la peine et le désespoir (S.III,3) ; ou bien elle ne pense plus qu'aux effets du changement. L'inquiétude (*paritassana*) et d'autres états mentaux s'emparent alors de son esprit. Avec un mental surchargé, la personne est 'effrayée, contrariée, pleine de nostalgie et agitée à cause de ses attachements' » (S.III,16f ; M.III,227).

L'identité (*sakkaya*)

L'identité (*sakkāya*) est définie comme les cinq agrégats d'attachement (M.I,299; S.III,158-9; S.IV,259-60). L'origine de l'identité, ou processus d'identification, est expliquée de trois manières différentes :

1) Considérer (*samanupassati*) n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement comme soi dans l'un des quatre modes suivants : a) n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement est considéré comme « moi » ; b) « je » possède n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement ; c) n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement est en « moi » ; d) le « moi » est dans n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement (S.III,46).

2) Considérer les sens, les objets des sens, la connaissance des sens, le contact des sens, ainsi que les ressentis et le désir qui en découle comme « Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est moi » (M.III,284)¹.

3) Du fait du désir-avidité, la chose est présentée sous une forme similaire aux Nobles Vérités, le mot « identité » prenant la place de *dukkha* :

« Bhikkhus, quelle est l'origine (*samudaya*) de l'identité ? C'est ce désir qui engendre sans cesse une nouvelle existence, qui est lié au plaisir et à la passion (*nandi-rāga*), toujours à la recherche d'un nouveau plaisir, parfois ici, parfois là ; à savoir : le désir de plaisir sensoriel, le désir d'exister, et le désir de ne pas exister. » S.III, 159; MI,299.

L'identité est donc causée soit par le fait de considérer les cinq agrégats d'attachement ou les six bases des sens de manière erronée, ce qui est l'ignorance, soit par le désir et tout ce qui lui est associé. Cette expression succincte de la cause de l'identité est renforcée par le refrain souvent répété selon lequel, parce que les êtres humains sont « contraints par l'ignorance et entravés par le désir », ils continuent à ressentir *dukkha* et « errent » à travers d'innombrables « existences renouvelées » (*punabbhava*) (S.II,178ff).

Il est donc utile d'investiguer en profondeur aussi bien les activités ou manifestations de l'identification que les objets d'identification, afin de bien comprendre comment se produit l'identification. Il est très important de comprendre ce point, d'autant qu'il implique de nombreuses informations. C'est pourquoi j'ai divisé le thème de l'identification en trois chapitres. Ce premier chapitre traitera des objets d'identification qui ont déjà été introduits dans les chapitres 7 et 8. Les deux chapitres suivants, chapitres 11 et 12, développeront les deux principales manifestations de l'identification : l'ignorance et le désir.

Les « objets » de l'identification

À divers endroits du Canon pali, l'identification s'exprime par rapport à trois thèmes différents : les cinq agrégats d'attachement, les six bases des sens internes et externes, et les éléments.

Le Bouddha a déclaré qu'il y a cinq aspects de l'ensemble corps-esprit auxquels les gens s'identifient en tant que « moi ». On les appelle les cinq agrégats d'attachement (S.III,46) (voir le chapitre 7 pour plus de détails). C'est aux cinq agrégats que tout le monde s'attache (S.III,94), dont tous ceux qui ont des souvenirs de leurs demeures passées se souviennent (S.III,86), et que toute personne non éveillée fabrique ou crée (*abhinibbatteti*) (S.III,152).

Ailleurs (S.IV, 15) dans le Canon pali, le Bouddha définit « le tout » (*sabbe*), l'intégralité de la réalité, comme les six bases des sens internes et externes, c'est-à-dire les six « organes » sensoriels et leurs six « objets ». Ces douze bases sensorielles sont contenues dans les cinq agrégats d'attachement dans la mesure où les organes des sens physiques et leurs objets sont

¹ Bien que ce ne soit pas explicitement indiqué dans le Canon pali, une façon similaire de considérer les choses s'applique aux cinq agrégats d'attachement puisqu'il est souvent déclaré qu'il ne faut pas les considérer de cette manière (voir Ch.22). Cette série de facteurs comprend quatre des cinq agrégats d'attachement – les six bases des sens internes et externes sont incluses dans les processus physiques, et le contact et le désir sont inclus dans les intentions conditionnées par les habitudes.

des aspects du corps, tandis que l'esprit et les objets mentaux sont l'un des facteurs mentaux. Il y a un enseignement (SN.35:93 = S.IV,67f) qui relie les cinq agrégats aux bases des sens, parce que c'est par le contact entre l'organe des sens et l'objet des sens que la connaissance sensorielle (*viññāṇa*) apparaît ; et à partir de ce contact surgissent les trois autres agrégats mentaux : les ressentis, la perception identifiée et l'intention conditionnée (*vedanā, saññā et saṅkhārā*).

Le troisième « objet » d'identification relève des éléments. Ceux-ci sont définis soit comme les quatre propriétés élémentaires du corps (*rūpa*), soit comme les dix-huit éléments, c'est-à-dire les six sphères des sens internes et les six externes, ainsi que les six types de connaissance sensorielle qui s'y rapportent (S.II, 140). Ainsi, les éléments sont inclus soit dans les bases des sens, soit dans les cinq agrégats d'attachement, et n'ont donc pas besoin d'être expliqués séparément. En résumé, les principaux objets d'identification sont soit les cinq agrégats d'attachement, soit les six bases des sens internes et les six bases des sens externes.

S'identifier aux cinq agrégats d'attachement

L'identification aux cinq agrégats d'attachement se produit de diverses manières. Parfois, c'est aussi simple que « considérer les choses comme 'Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est moi' ». ² Cependant, il y a une forme d'identification plus complète : « Une personne non instruite, qui méprise les nobles êtres, qui est ignorante et non formée à leur noble enseignement, qui méprise les personnes justes et qui est ignorante et non formée à leur juste enseignement », considère, voit ou perçoit (*samanupassati*) n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement de l'une des quatre façons suivantes :

- a. n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement est un « moi » permanent,
- b. le « moi » possède n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement,
- c. n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement fait partie d'un « moi »,
- d. il y a un « moi » permanent dans n'importe lequel des cinq agrégats (S.III, 1ff).

Le processus de fabrication du moi commence très tôt, au stade pré-conceptuel de la vie, du fait des prédispositions sous-jacentes. En tant que tel, le processus se cache généralement sous nos schémas d'habitudes inconscients et nos suppositions les plus ancrées. Cependant, il peut être bon d'encourager l'esprit conceptuel à lancer une investigation des différents types de processus d'identification décrits par le Bouddha.

Contempler les quatre modes d'identification

Il est utile de contempler ces quatre modes d'identification afin de mieux comprendre comment nous imaginons notre « moi » permanent, la plupart du temps tout à fait inconsciemment. Je donnerai ci-dessous ma propre interprétation.

² La note de Bhikkhu Bodhi dans CBD, 1050, n.34 mentionne les trois « saisies » (*gāha*) : « Ceci est à moi » est la saisie du désir ; « Je suis ceci » est la saisie de la croyance en un moi ; « Ceci est moi » est la saisie des opinions.

a. Percevoir n'importe lequel des cinq agrégats comme un « moi » permanent

Dans ce mode, le moi est l'un des cinq agrégats d'attachement, « tout comme la flamme d'une lampe à huile et sa couleur sont indissociables ».³

C'est le mode d'identification le plus fondamental, le mode le plus primaire dans le développement d'un sentiment de « moi ». Étant donné que les cinq agrégats d'attachement sont la manière fondamentale dont nous fonctionnons dans le monde, il est facile de s'identifier à eux comme à notre moi de tous les jours, et peut-être même en prendre un ou plusieurs comme notre moi essentiel. Par exemple, de nombreuses personnes s'identifient aux ressentis comme étant leur moi essentiel et organisent ensuite toute leur vie pour obtenir des ressentis satisfaisants. D'autres s'identifient à la connaissance ou conscience sensorielle car ils observent que chaque fois qu'il y a un sentiment de moi, il y a (une certaine forme de) connaissance.

b. Percevoir le « moi » comme possédant n'importe lequel des cinq agrégats :

Dans ce mode, le moi possède l'un des cinq agrégats d'attachement ; c'est sa manière d'être principale, « de la même manière qu'un arbre possède une ombre ».

Une forme courante d'identification dans ce mode est de s'identifier à un « moi abstrait ou supérieur » – nous avons conscience de ne pas être l'un des cinq agrégats d'attachement, mais nous sommes ce qui les possède ou ce qui en dispose comme moyens d'expression ou comme notre ombre. Par exemple, vous savez que vous n'êtes pas le corps, puisqu'il ne cesse de vieillir, mais vous croyez « posséder » un corps qui vous permet d'interagir dans le monde à travers votre « vrai moi » qui est quelque chose de plus grand. Ce mode est particulièrement évident lorsque les gens parlent de leur « moi supérieur », leur « grand moi », leur « moi ultime », etc.

c. Percevoir n'importe lequel des cinq agrégats comme faisant partie de « moi » :

Dans ce mode, n'importe lequel des cinq agrégats est considéré comme étant à l'intérieur de soi, « comme le parfum est dans une fleur ».

Ce mode d'identification, bien que similaire au précédent, est plus subtil. Il s'exprime par la croyance en un soi cosmique, sans forme, dans lequel les cinq agrégats d'attachement opèrent comme un complément. Par exemple, votre corps fragile n'est que l'expression grossière d'une présence plus éthérée.

d. Percevoir le « moi » comme faisant partie d'un des cinq agrégats :

Dans le quatrième mode, on a le sentiment que le moi est contenu dans n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement, « comme un bijou dans un écrin ».

Dans ce mode, on s'identifie à un soi caché, enfoui dans l'un des cinq agrégats d'attachement. Cette identification est probablement de nature exceptionnelle, par exemple, lors de ressentis extatiques. Ce mode d'identification est commun à de nombreuses religions, où une âme subtile ou une essence intrinsèque habite au plus profond d'une personne et survit après la mort.

³ Les citations de cette section sont extraites de la traduction par Bhikkhu Bodhi du Commentaire du *Samyutta Nikāya*, CDB, p. 1044, n.5.

Toutes ces notions, hypothèses ou présomptions sur le « moi » sont des activités mentales, *sankhārā* (S.III,96), lesquelles font elles-mêmes partie des cinq agrégats d'attachement. Ces cinq agrégats englobent donc tout et soutiennent à eux seuls la notion de « moi ». De même qu'un artiste peut reproduire l'image d'une personne dans tous ses détails, si une personne non instruite produit quoi que ce soit, il s'agira toujours des cinq agrégats d'attachement (S.III,152).⁴

Les six bases des sens internes et les six bases des sens externes

Contrairement à ce qui se produit avec les cinq agrégats d'attachement, dans le processus d'identification aux six bases des sens internes et aux six bases des sens externes, on ne les considère pas comme « moi » dans l'un des quatre modes (appelés « notion d'identité » à M.I, 300), mais par le biais de la quadruple « fabrication », ou auto-référence, avec, pour résultat, que les bases des sens sont considérées comme « miennes »⁵ (S.IV,22f). Cependant, il y a des manifestations d'identification similaires à celles des cinq agrégats d'attachement : l'avidité (S.IV, 36f), la saisie (S.IV, 32f), le plaisir (S.IV, 13f; 35f), le désir et la passion (S.IV, 89), la gratification (S.IV,7f), la fabrication mentale (S.IV,21ff; 64ff), et Māra (S.IV,38f; 91).

En fait, dans le *Samyutta Nikāya*, certains des discours du chapitre sur les bases des sens (chapitre 35) sont parallèles à ceux du chapitre sur les cinq agrégats d'attachement (chapitre 22)⁶. Pour les bases des sens, l'accent est mis sur leur rôle dans le processus perceptuel, qui est la base du fonctionnement des cinq agrégats d'attachement. Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, les six bases des sens internes sont appelées « le monde » dans l'enseignement du Bouddha, puisque c'est à travers elles que nous pouvons percevoir et « concevoir » un « monde » (S.IV, 95). Autrement dit, pour le Bouddha le « monde » est ce dont les êtres humains font l'expérience. Ce « monde » existe à travers les bases des sens internes et externes, la connaissance sensorielle associée, et les choses qui seront connues par la connaissance sensorielle (les trois autres agrégats mentaux) (S.IV,39f), et il est assimilé à un être vivant (*satta*), à *dukkha* et à *Māra* (S.IV,38).

Dans la présentation des bases des sens, la connaissance sensorielle correspondante, le contact sensoriel et les ressentis résultant du contact sensoriel sont également souvent mentionnés.⁷ Parfois, les six bases des sens internes sont appelées les six bases de contact (*cha*

⁴ Il est intéressant de noter qu'il n'y a aucune mention dans le Canon pali d'un moi permanent qui s'identifie à une combinaison de certains des cinq agrégats ou à tous. Par exemple, certaines personnes s'identifient au mental en général, c'est-à-dire aux quatre facteurs mentaux des cinq agrégats. D'autres pourraient s'identifier à la fois au corps et à l'esprit en reconnaissant qu'ils ont besoin des deux pour fonctionner dans la vie.

Deux des cinq agrégats reçoivent une mention spéciale dans le Canon pali : les quatre éléments (en tant qu'agrégats en eux-mêmes (S.II,169ff) ou en tant que principaux constituants de *rūpa* (S.III,59)) et les ressentis. Dans le *Discours sur les fondements de l'attention* (MN 10; DN 22), la contemplation des quatre éléments est l'un des exercices proposés, tandis que les ressentis sont l'un des quatre thèmes principaux permettant de développer l'attention. Les discours sur les ressentis comprennent un chapitre dans le *Samyutta Nikāya* (SN.36), tandis que les discours sur les quatre éléments sont inclus dans leur propre sous-chapitre (SN.14:30-39).

⁵ C'est-à-dire concevoir en termes de bases des sens, concevoir dans les bases des sens, concevoir à partir des bases des sens, concevoir les bases des sens comme étant « miennes ». Ce schéma comprend également la connaissance sensorielle, le contact et les ressentis pour chacune des bases des sens.

⁶ Pour plus de détails, voir le *Template Parallels*, re: 22 and 35, pp. 1986-88 in CDB.

⁷ L'expansion de la connaissance sensorielle jusqu'au contact et au ressenti est semblable à la présentation du processus perceptuel, contrairement à celle de l'Origine interdépendante, où la mentalité-matérialité et les six bases des sens interviennent entre la connaissance sensorielle et le contact.

phassāyatanā S.IV, 70). Ceci, bien sûr, entraîne toutes les complications qui peuvent découler des bases des sens : les troubles mentaux (S.IV, 78), les « états mauvais et malsains » (S.IV, 76) et les pollutions mentales que sont le désir, l'aversion et la confusion. (S.IV,139). Celles-ci sont déclenchées par un contact sensoriel et sont la source d'activités qui renforcent le « moi ».

« Bhikkhus, ces six bases de contact, si elles restent non-apprivoisées, non-surveillées, sans protection et sans modération, sont porteuses de *dukkha*. » S.IV,70.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez l'attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit semble suffisamment calme, observez son degré de clarté.
- L'esprit est-il très clair, moyennement clair, apathique ou autre ?
- Savez-vous quelle est la cause de cet état d'esprit ? Fatigue ? Inconfort physique ? Distraction ? Autre chose ?
- Est-il possible de changer cet état mental ?
- Ramenez l'attention à la respiration.
- À présent, voyez si vous pouvez vous souvenir des instructions de méditation de base.
- Pouvez-vous vous en souvenir clairement ou partiellement ? Avez-vous du mal à vous en souvenir ou vous reviennent-elles immédiatement à la mémoire ?
- Ramenez votre attention sur le corps assis, puis sur la respiration.
- Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

11. L'ignorance

Les manifestations de l'identification : ignorance et désir

Les facteurs les plus importants dans le processus d'identification sont principalement les manifestations de l'ignorance et du désir, de diverses manières et sous plusieurs aspects. Ils sont, bien sûr, interdépendants. L'ignorance est la racine du désir et, lorsque le désir prend les rênes, l'ignorance apparaît. On pourrait dire que l'ignorance représente les supports rationnels ou cognitifs de l'identification, tandis que le désir représente ses aspects émotionnels. Alors que l'ignorance peut épuiser et assombrir l'esprit, le désir est très énergisant et souvent divertissant.

L'ignorance

Comme vous vous en souviendrez peut-être, dans le chapitre sur la Causalité conditionnée nous avons vu que l'ignorance (*avijjā*) est la condition première de la séquence causale aboutissant à l'existence et à la naissance, et qu'elle culmine dans « toute cette masse de souffrance ». On dit que l'ignorance est le nutriment du désir d'exister (A.V, 116).

L'ignorance est spécifiquement définie comme ne pas connaître les Quatre Nobles Vérités de *dukkha*, son origine, sa cessation, et la voie de la pratique qui permet de réaliser sa cessation (S.II,4) – autrement dit, tout ce que nous avons besoin de savoir pour la libération (S.V,438). Ailleurs dans le Canon pali, l'ignorance est définie comme :

- 1) ne pas comprendre (*pajānāti*) les cinq agrégats d'attachement, leur origine, leur cessation et la voie qui mène à leur cessation (S.III,162) ;
- 2) ne pas comprendre tels qu'ils sont réellement les cinq agrégats d'attachement, c'est-à-dire le fait qu'ils sont sujets à apparaître et à disparaître (S.III,171) ;
- 3) ne pas comprendre réellement le type de gratification qu'apportent les cinq agrégats d'attachement par rapport aux difficultés qu'ils créent, ni comment y échapper (S.III,173) ;
- 4) ne pas comprendre tels qu'ils sont réellement les cinq agrégats d'attachement, leur origine et leur cessation, la gratification et les difficultés qu'ils créent, ni comment y échapper (S.III,174).

L'apparition du bien-être et de la facilité (*sukha somanassa*) dépend des cinq agrégats d'attachement. Ce bien-être correspond à la gratification (*assāda*) qu'ils peuvent générer, tandis que le fait qu'ils sont impermanents, *dukkha*, et sujets au changement, correspond aux difficultés (*ādīnava*) qu'ils créent. Enfin, le fait de lâcher et de renoncer au désir et à la passion (*chandarāga*) pour les cinq agrégats d'attachement est la façon d'y échapper (*nissaraṇa*) (S.III, 102f).

L'ignorance est le précurseur qui ouvre la porte à des états malsains (S.V,1f; A.V,214), car « c'est du fait de l'ignorance que la vision erronée des choses apparaît. » La vision erronée conditionne alors les facteurs erronés de l'Octuple Sentier, c'est-à-dire une compréhension erronée, une aspiration erronée, etc. (A.III,414). L'ignorance est la source des corruptions

mentales (*āsava*), et « du fait de l'ignorance, une 'existence personnelle' (*attabhāva*) est créée »¹. (A.III,414)

L'ignorance n'a pas de point de départ puisqu'elle fait partie intégrante des prédispositions sous-jacentes qui arrivent à la naissance d'un être humain. Dans un autre passage du Canon pali (M.I,54f), il est dit que l'ignorance est causée par les trois « corruptions mentales » que sont la sensualité, le désir d'existence et la confusion mentale, les corruptions mentales faisant partie des prédispositions sous-jacentes.² Dans un autre passage (A.V,116), l'ignorance est mentionnée comme étant nourrie par les cinq obstacles. Les cinq obstacles sont nourris par la séquence causale d'une vie non éveillée, c'est-à-dire : les trois voies de la mauvaise conduite³ ; le manque de modération au niveau des sens ; le manque d'attention et de claire compréhension ; une attention inappropriée ; un manque de confiance ou foi ; ne pas écouter les enseignements authentiques ; et fréquenter des personnes indignes (A.V,113f).

L'attention inappropriée (*ayoniso manasikāra*) est l'une des nourritures de l'ignorance à laquelle est accordée une attention particulière. Bhikkhu Analayo (2012 : pp 193-205) a fait une étude approfondie du terme *yoniso manasikāra* tel qu'il est utilisé dans le Canon pali. Il a distingué trois aspects du qualificatif *yoniso* : minutieux, approprié et sage. Ce terme a donc une gamme de nuances selon les contextes. Bien que chacune des trois nuances puisse s'appliquer, j'ai choisi d'utiliser le mot « approprié » pour traduire *yoniso* et « inapproprié » pour traduire *ayoniso*.

L'attention (*manasikāra*) est une fonction mentale qui est présente dans tout acte de connaissance, puisque tous les phénomènes naissent de l'attention (A.IV,339; V,107), proviennent de l'attention (S.V,184). Les commentaires du Canon pali décrivent l'attention inappropriée comme semblable aux « distorsions » (*vipallāsa*), c'est-à-dire voir l'impermanent (*anicca*) comme permanent, l'insatisfaction (*dukkha*) comme agréable, l'impersonnel (*anattā*) comme personnel et le non-attractif (*asubha*) comme attractif.⁴ C'est, bien sûr, la manière habituelle dont les êtres non éveillés voient la réalité.

L'attention inappropriée est le nutriment des cinq obstacles (S.V, 102f). Par exemple, le désir sensoriel est nourri lorsqu'on accorde souvent une attention inappropriée à l'aspect attractif d'un objet (*subha nimitta* : litt. l'« image de l'attrayant »). L'aversion est nourrie lorsqu'on accorde fréquemment une attention inappropriée à l'aspect répugnant d'un objet (*paṭigha nimitta*). La léthargie et la somnolence sont nourries lorsqu'on accorde fréquemment une attention inappropriée au « mécontentement (*arati*), à la lassitude (*tandī*), à la paresse (*viṅambhītā*), à la somnolence après les repas (*bhattasammada*) et à la mollesse de l'esprit (*cetaso ca līnattam*) ». L'agitation et le remords sont nourris lorsqu'on accorde fréquemment une attention

¹ Une « existence personnelle » est également produite par « tous les plaisirs sensoriels qui nous dirigent », et tous les ressentis que nous éprouvons (A.III, 411f).

² L'émanation de l'ignorance (*avijjāsava*) est la cause de l'ignorance ; l'ignorance est la cause de l'émanation de l'ignorance (*avijjāsava*). Par conséquent, sans sagesse, l'ignorance se perpétue elle-même !

³ Mauvaise conduite à travers le corps, la parole et l'esprit. Voici, en détail, les dix directions que prennent les mauvaises actions (*akusala kamma patha*). Par le corps : meurtre, vol, comportement sexuel inapproprié ; par la parole : mensonge, calomnie, paroles dures, paroles frivoles ; par l'esprit : désir, aversion, vision erronée. Ce qui nourrit les obstacles individuels est mentionné dans S.V,64f ; 103. Dans le Discours S.V.84, on insiste tout spécialement sur l'attention inappropriée.

⁴ CDB, p. 1900, note 54 ; NDB, p. 1593, note 23.

inappropriée à l'instabilité de l'esprit. Le doute est nourri lorsqu'on accorde fréquemment une attention inappropriée à tout ce qui est à la base du doute.

« Bhikkhus, quand on accorde une attention inappropriée aux choses, les corruptions mentales non encore apparues apparaissent et les corruptions mentales déjà apparues augmentent. » M.I,7.

En plus d'accorder une attention inappropriée aux choses qui engendrent les trois corruptions mentales de la sensualité, du désir d'existence et de l'ignorance, il y a d'autres thèmes auxquels il est inapproprié d'accorder de l'attention. Ceux-ci incluent les spéculations sur soi-même dans le présent, le passé ou le futur qui donnent lieu à des images de soi (M.I,8).

Le « joug de l'ignorance » (*avijjā-yoga*) est dû au fait de « ne pas comprendre tels qu'ils sont réellement (*yathābhūtaṃ nappajānāti*) l'origine des six bases qui donnent lieu au contact, leur disparition, la gratification qu'elles engendrent, les difficultés qu'elles créent et la façon d'y échapper » (A.II,11).

Comme mentionné ci-dessus, la forme la plus courante de l'ignorance et l'un des facteurs clés de l'identification est la façon erronée de « considérer, voir ou percevoir » (*samanupassati*). Cela concerne plus particulièrement le fait de considérer n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement comme un moi permanent dans l'un des quatre modes (S.III,16) ou n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement comme « Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est moi ». (S.III,18).

Le type d'ignorance que le Bouddha a surtout souligné est « ne pas comprendre pleinement ce qui est réellement » (*yathābhūtaṃ nappajānāti*) (S.III,81) ou de « ne pas connaître ni voir ce qui est réellement » (*ajānaṃ apassaṃ yathābhūtaṃ*) (M.III,287).

Une histoire personnelle

L'une de mes premières rencontres avec l'ignorance est apparue sous la forme de la confusion ou de l'obstacle du doute. L'année précédant mon voyage en Thaïlande, j'étais à l'université et l'un des cours facultatifs que j'avais choisi était la religion comparée. J'avais déjà visité de nombreux pays aux traditions religieuses différentes, mais n'ayant vu que les signes extérieurs culturels de ces religions, je pensais qu'il serait utile d'étudier leurs principes. L'une des religions que j'ai étudiées était le bouddhisme, ce qui m'a initié aux concepts de base des Quatre Nobles Vérités et de l'Octuple Sentier. Ensuite, lorsque j'ai voyagé en Thaïlande, un pays bouddhiste, je pensais avoir de bonnes notions de cette religion. Cependant, lorsque j'ai commencé à méditer, j'ai vite réalisé je ne savais pas vraiment grand-chose sur l'enseignement du Bouddha : qu'est-ce que *dukkha* en réalité ? Et qu'est-ce donc que l'effort juste ?

Ce questionnement a eu pour résultat beaucoup de confusion à propos du bouddhisme, de la méditation et surtout de moi-même. Cependant, après des semaines de lutte intérieure, j'ai finalement compris que la raison pour laquelle j'étais dans la confusion était que je mesurais mon expérience à l'aune de concepts figés ! Au cours de ce voyage, j'ai appris que *dukkha* n'est pas simplement un mot de six lettres, mais une expérience douloureusement poignante, personnelle, et aux multiples facettes (si on ose la regarder). J'ai aussi appris que l'effort juste n'est pas une seule chose mais qu'il se manifeste avec diverses intensités et variations. Finalement, j'ai vu que la raison pour laquelle j'étais dans la confusion était que je croyais devoir évaluer mon expérience en fonction de concepts théoriques figés, alors que la connaissance dont je faisais l'expérience correspondait rarement à ces catégories claires et nettes, et ne semblait donc pas « juste ».

J'ai fini par avoir une profonde révélation sur la nature de la confusion : oui, la confusion est une forme d'ignorance mais elle n'est pas « mauvaise » ou « mal » ; c'est juste un état d'esprit différent dont nous devons avoir conscience. J'ai alors pu accepter plus facilement le ressenti de « ne pas savoir », qui est ensuite devenu la motivation pour essayer de connaître les choses telles qu'elles sont, y compris connaître la nature de la confusion.

Exercice

Faire l'expérience de l'ignorance

Il est très intéressant d'investiguer l'ignorance ou le non-savoir de manière expérientielle, afin d'en acquérir une compréhension de première main, plutôt qu'une simple connaissance conceptuelle.

L'ignorance est, bien sûr, une condition extrêmement profonde et diverse ; elle peut donc sembler assez intimidante, voire susciter des ressentis d'impuissance ou de peur. Cependant, le fait même de reconnaître l'ignorance est la semence de la sagesse puisque nous devenons sages à propos de l'ignorance, plutôt qu'ignorants de l'ignorance.

Pour fonctionner dans la vie, nous avons besoin de connaître les choses dans une certaine mesure. Cependant, la plupart du temps, cette connaissance n'est qu'une prétention arrogante. Savons-nous vraiment ce qui va se passer l'instant d'après ? Sommes-nous vraiment certains de bien comprendre ce qui se passe en cet instant ? Tout au plus pouvons-nous dire que notre connaissance est limitée et temporaire. Alors, pourquoi ne pas observer à quel point notre connaissance est limitée et situationnelle, au lieu de présumer, par ignorance, que nous savons tout ?

La caractéristique la plus courante de l'ignorance est simplement « ne pas savoir ». Cependant, cela peut être si aveuglant que nous ne savons même pas que nous ne savons pas – nous ignorons toute l'étendue de notre ignorance. Je compare cela à regarder dans une pièce complètement sombre, en étant incapable de distinguer la moindre forme à l'intérieur.

Un deuxième aspect, plus insidieux, de l'ignorance est la connaissance incomplète, c'est-à-dire ne pas connaître toute l'histoire ou ne pas savoir pleinement. Cet aspect de l'ignorance est plus dangereux et trompeur parce que nous ne savons que partiellement mais nous croyons avoir une image complète de la situation. Cela nous donne un semblant de savoir, même si nous ne voyons toujours pas « les choses telles qu'elles sont réellement » ou nous ne les « comprenons pas pleinement ». Je compare cela à regarder dans une pièce partiellement sombre où l'on peut voir quelques formes indistinctes, puis supposer que l'on sait ce qu'elles sont, alors qu'en fait, on ne le sait pas vraiment.

La connaissance incomplète, et ses légions de distorsions, est illimitée, et l'esprit a développé de nombreuses façons intelligentes de continuer ses distorsions⁵. Dans un contexte bouddhiste, les distorsions (*vipallāsa*) sont inhérentes aux êtres non éveillés qui perçoivent, pensent et ont des certitudes concernant la permanence, le bonheur, le soi et l'attractivité (A.II,52). (Par opposition au Dhamma qui perçoit l'impermanence, l'insatisfaction, l'impersonnalité et le manque d'attrait en toute chose.) Dans un sens plus immédiat, l'ignorance est conditionnée par les cinq obstacles et ce qui les conditionne (voir ci-dessus), ce qui entraîne une dégradation de la connaissance claire.

⁵ Pour un aperçu bien écrit, voir Gilovich et Ross 2016. Pour plus de détails, voir Fine, 2007.

Contemplations

Contempler le thème « Je ne sais pas » peut nous aider à prendre conscience de l'aveuglement que cause l'ignorance.

- *Lorsque l'esprit est apaisé par la respiration consciente, évoquez le thème « Ne pas savoir » ou « Je ne sais pas » et observez quelle réaction cela génère : soulagement ? Peur ? Confusion ?*

Si cela vous semble approprié, il peut être utile d'inclure occasionnellement, pendant un temps de méditation, une contemplation qui permettra de mieux comprendre les effets des diverses formes d'ignorance.

Voici quelques suggestions :

- *Pouvez-vous observer comment se transforme une compréhension calme et claire lorsque l'esprit est sous l'influence de l'un des cinq obstacles – désir sensoriel, aversion, somnolence et léthargie, agitation et remords, ou doute ?*
- *Pouvez-vous observer comment se transforme une compréhension calme et claire lorsque l'esprit est engagé dans :*
 - *les trois manières de mal se comporter (par l'action, la parole et l'esprit) ;*
 - *le manque de modération au niveau des sens ;*
 - *le manque d'attention et de claire compréhension ;*
 - *une attention inappropriée ?*
- *Pouvez-vous observer comment se transforme une compréhension calme et claire lorsque l'esprit manque de foi ou de confiance ? Lorsque l'on n'a entendu aucun enseignement édifiant ou que l'on est influencé par des personnes peu inspirantes ?*
- *Pouvez-vous observer des changements dans votre clarté d'esprit, votre humeur ou votre vision de la vie à travers l'une des influences ci-dessus ?*

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit semble suffisamment calme, observez le ressenti principal qui se manifeste.
- Est-il plutôt agréable, désagréable ou neutre ?
- Tandis que vous observez ce ressenti, pouvez-vous également observer une réaction mentale ou émotionnelle qui y soit liée ?
- Ressentez-vous du plaisir ou de l'aversion, de l'attraction ou du rejet, ou rien d'observable ?
- Où s'expriment les ressentis de plaisir ou d'aversion ? Dans le corps ? Ou bien est-ce plus mental ? Ou plutôt émotionnel ?
- Pouvez-vous observer clairement cette réaction ? Est-elle forte ou faible ?
- Ramenez votre attention sur le corps assis, puis sur la respiration.
- Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

12. Le désir

La soif du désir ou avidité (*taṇhā*)

Le mot « désir » est la traduction habituelle de *taṇhā* (litt. « soif »). Il s'agit d'une forme extrême de désir à la limite d'une pulsion ou d'un instinct, comme l'implique sa traduction littérale. Le désir est considéré comme l'origine active de l'identité (S.III,159 ; M.I,299), c'est-à-dire venir à l'existence (*bhava*). C'est aussi la cause de *dukkha* ; par conséquent, avoir une identité – croire qu'il existe un « moi » – équivaut à *dukkha*.

De par sa nature, le désir englobe tout

Le désir est fondamental à tous les aspects de l'expérience humaine et il les englobe tous. Dans les Écritures, il apparaît dans de nombreux contextes différents. En plus d'être la cause de l'identité – « moi » –, l'effet le plus important du désir est qu'il est la cause de *dukkha* et de la renaissance :

« Qu'est-ce, bhikkhus, que la Noble vérité de l'origine de *dukkha* ? C'est le désir qui donne lieu à des existences renouvelées liées au plaisir et à la passion ; c'est le fait de trouver du plaisir ici et là, c'est-à-dire le désir de plaisirs sensoriels, le désir d'existence et le désir de non-existence. » (D.II,308f).

Le désir est aussi à l'origine des « supports » (de l'existence) [*upadhi*] (S.II,108), il donne lieu à une « personne » (*purisa*), (S.I,37f) et il est le « couturier » qui « coud les êtres à l'existence » (A.III,400f). Il est tellement fondamental à la vie humaine qu'on peut le considérer comme soi (M.III,283). Le désir « prend le fardeau » des cinq agrégats d'attachement (S.III,26), et on dit qu'il est servitude (S.I,8). Les images qui lui sont associées sont celles d'un lièvre piégé et effrayé (Dhp. 342) ou d'un poisson pris dans une nasse (Ud. 7.4).

Un certain nombre d'analogies expriment l'influence insidieuse, persistante et puissante du désir. L'une des quatre « expositions du Dhamma » que le Bouddha a soulignée est :

« [La vie dans] le monde est décevante, insatisfaisante, esclave du désir. » (M.II,68).



« Le désir a été appelé une flèche par l'ascète (le Bouddha). Le fléau empoisonné de l'ignorance est infligé par le désir, la passion et l'aversion. » M.II,256ff.

À l'inverse, le Bouddha est appelé « le destructeur de la flèche du désir ». (S.I, 192).



« ... nulle rivière n'est plus turbulente que le désir. » Dh. 251 (cf. A.II,6).

Cette analogie est élaborée dans It. 4.10 où un homme se laisse porter par le courant d'un ruisseau agréable (le désir) ; sur la rive un « homme clairvoyant » (le Bouddha) l'avertit des dangers qui se cachent en aval où il « encourra la mort ou des souffrances proches de la mort ».



Quand on vit sans attention, négligemment,
Le désir grandit comme un lierre grimpant. Dhp. 334.



Si ses racines restent fortes et intouchées,
Un arbre, même coupé, repoussera.
Si le désir latent n'est pas déraciné,
La souffrance encore et encore, reviendra. Dhp. 338.



Lorsque le Bouddha réfute l'opinion de Sati, le fils du pêcheur, selon laquelle c'est la même conscience qui renaît, il conclut en disant que Sati est « pris dans le grand filet du désir, dans l'enchevêtrement du désir » (M.I, 271). À partir de l'idée « je suis » surgissent les 108 « hantises » du désir – « le piège qui coule, diffus et qui adhère » – à cause desquelles le monde a été « étouffé et enveloppé » (A.II, 212f). Dans le *Discours de Mahānidāna* (D.II,58ff), le désir n'est pas seulement la cause de la souffrance individuelle, mais donne également lieu à une séquence de neuf facteurs causaux conduisant à la perturbation sociale.¹

Les différentes formes de désir

Taṇhā s'exprime sous trois formes : le désir de plaisirs sensoriels (*kāma-taṇhā*) ; la soif d'existence (*bhava-taṇhā*) ; et le désir de non-existence (*vibhavataṇhā*). Ces trois formes représentent les pulsions humaines fondamentales pour la stimulation par les sens, pour la continuité de l'existence (de quelque type que ce soit) et pour la cessation de tout type d'existence.

Le désir de plaisirs sensoriels

Le plaisir des sens (*kāma*) est mentionné dans de nombreux contextes différents dans l'enseignement du Bouddha.² Les cinq objets des sens physiques sont appelés les cinq « fils de la sensualité » (*kāma-guṇā*), et le bien-être et l'aisance (*sukha somanassa*) qui en découlent, causé par ces cinq fils, est appelé le « plaisir de la sensualité » (*kāma-sukha*) (S.IV, 225). Alors que le plaisir sensoriel se réfère à toute forme de plaisir, le plaisir des rapports sexuels est toujours sous-entendu. Par exemple, le troisième des cinq préceptes est traduit par « s'abstenir

¹ Également à A.IV,400 ; cf. GDC p.17f.

² C'est l'un des quatre objets d'attachement (*upādāna*), des trois « soifs » (*taṇhā*), des quatre « inondations » (*ogha*), des quatre « corruptions mentales » (*āsava*), des quatre « liens » (*yoga*), et des trois « envies » (*esanā*). C'est l'une des trois pensées erronées (*micchā vitakka*) et, en tant que pratique, c'est l'un des extrêmes à éviter lorsque l'on suit la Voie du milieu.

de toute inconduite sexuelle (*kāmesu micchācāra*³) », ce qui est généralement expliqué comme s'abstenir de rapports sexuels inappropriés (cf. M.I,286 ; III,46).

Il est également possible de ressentir le plaisir sensuel à travers l'esprit, le dernier des six sens. À plusieurs endroits dans le Canon pali (par exemple dans M.I,181;274;347), le mot « convoitise » (*abhijjhā*) est utilisé à la place de « désir sensuel » en référence aux cinq obstacles. La convoitise, synonyme d'avidité (*lobha*), implique un élargissement du terme pour inclure des phénomènes mentaux. Elle comprend ainsi le désir d'idées, de concepts et d'images de soi (renommée, richesse, santé, etc.), ce qui donne lieu à des idées et des opinions sur soi (« plaisir de l'ego »), qui sont un sérieux obstacle pour certaines personnes (cf. S.IV,21 ; 64f).

L'élément clé du plaisir sensuel est la sensation agréable, le « bien-être et l'aisance » (*sukha somanassa*) qu'il induit. Une sensation agréable permet de se détendre et même de faire disparaître momentanément la référence à soi avec tout le stress et l'anxiété qui y sont associés – les gens « se perdent » dans les sensations agréables. Au contraire, une sensation désagréable exerce une pression sur le moi pour qu'il soulage ce qui est perçu comme une menace de sa propre existence – écoutez comme le moi crie fort quand il souffre ! Le désir est conditionné par le ressenti. Lorsque nous ressentons une sensation douloureuse, la tendance générale est de rechercher une échappatoire dans un plaisir sensoriel. La recherche du plaisir dans la sensualité s'appuie sur la prédisposition sous-jacente à la passion pour les ressentis agréables (S.IV,208).

« Les belles choses du monde ne sont pas des plaisirs sensuels,
Le plaisir sensuel d'une personne non éveillée est une intention passionnée ;
Les belles choses restent comme elles sont dans le monde,
Les sages les considèrent sans convoitise. » A.III,411.

L'intention passionnée est désir. Le désir de plaisir à travers l'un des sens est celui qui est le plus souvent mentionné car il est évident que c'est ce qui perturbe le plus l'esprit et qui nous « attache » au monde des sens. Cependant, à un niveau plus subtil, il existe un désir qui englobe toutes les formes de stimulation sensorielle, puisque, lorsqu'on se réfère à un objet sensoriel, on se réfère automatiquement à un sujet. Il s'agit en réalité du désir d'exister.

Dans sa forme la plus subtile, la soif de plaisir sensoriel est un moyen de réaffirmer la subjectivité par le biais d'une relation à l'objectivité : lorsque nous avons un objet fort auquel nous relier, nous avons le sentiment très fort d'un « moi » qui en fait l'expérience. L'exemple extrême est celui d'une personne qui s'automutile pour se sentir vivante.

« Parce que les cinq agrégats d'attachement sont « agréables (*sukha*), chargés de plaisir, submergés de plaisir », les êtres se passionnent pour eux (*sārajjati*), sont captivés par eux et, de ce fait, leur esprit en est obscurci (*saṃkilissanti*). C'est une cause et une condition pour l'obscurcissement de l'esprit des êtres ; ainsi l'esprit des êtres est-il obscurci par la cause et la condition. » S.III,69f.

³ *Kāmesu micchācāra* signifie littéralement « mauvais (*micchā*) comportement (*cāra*) vis-à-vis de la sensualité », ce qui s'applique techniquement à tous les plaisirs des sens.

La soif d'existence

Alors que le désir de plaisirs sensoriels est l'expression la plus évidente du désir, la forme la plus fondamentale est, en fait, la soif d'existence. Les deux autres formes peuvent y être intégrées : le désir de plaisirs des sens est un type particulier de désir d'exister, et le désir de non-existence (voir ci-dessous) est le désir qu'existe la non-existence. Dans l'enseignement du Bouddha, le désir d'existence est donc présent dans de nombreux contextes : la passion pour l'existence (*bhava-rāga*) est l'une des prédispositions sous-jacentes ; deux de ses formes – le désir d'une existence matérielle raffinée (*rūparāga*) et le désir d'une existence immatérielle (*arūparāga*) – font partie des dix entraves (*saṃyojana*) ; et l'existence est l'une des « corruptions mentales » (*āsava*).

Puisque le désir est considéré comme l'origine première de l'identité (S.III, 159 ; M.I, 299), qui est la prise d'une existence (*bhava*), il est inclus dans les « supports de l'existence » (*bhavanetti*, litt. « ce qui mène à l'existence ») : « désir, passion, plaisir, avidité, prendre et saisir (*upay-upādānā*), résolutions, adhérences, et dispositions sous-jacentes (*adhiṭṭhān-ābhinives-ānusayā*) » (S.III,190f). Cette description est exhaustive car elle inclut les aspects émotionnels (les six premiers facteurs), les aspects intellectuels (les deux facteurs suivants) et les dispositions sous-jacentes, ce qui, pour le Bouddha, est le plus proche de ce que nous appellerions « les instincts ».

La soif d'exister est une pulsion humaine fondamentale qui nous pousse à continuer à exister ou à survivre. Au sens large, le désir d'existence est le désir de continuité de tout état (généralement positif) d'être ou de vécu. Il est spécifiquement mentionné que « le désir d'existence » n'a pas une « origine première » et qu'il est nourri par l'ignorance (A.V, 116).

Le désir d'existence et l'ignorance sont spécifiquement les deux facteurs qu'il s'agit d'abandonner grâce à la connaissance directe (*abhiññā*) (S.V,52f). Dans le Canon pali, le désir d'existence est mentionné dans le contexte de la vision éternaliste parce que certains êtres célestes et humains « trouvent du plaisir dans l'existence, se consacrent à l'existence, se délectent de l'existence ». (It. 2.22)

Le désir de non-existence

Le désir de non-existence est associé à une vision nihiliste, parce que certains êtres célestes et humains sont « perturbés, déprimés et dégoûtés par l'existence, ils se réjouissent à [l'idée de] la non-existence. » (It. 2.22) Cette attitude consiste à rejeter ou à vouloir se débarrasser de toute forme d'existence, état d'être ou expérience, dans le présent et le futur. Cependant, l'ironie est que cela renforce l'existence de « quelqu'un » qui essaie de ne pas exister !

Les objets de désir

En plus de ces trois formes de désir, les types spécifiques de désir les plus souvent mentionnés sont les six catégories (ou objets) de désir : les objets visuels, les sons, les odeurs, les saveurs, les contacts et les phénomènes mentaux (S.II,3 ; 248 ; III,227 ; 230f ; 234). Essentiellement, les trois types de désir sont mis en œuvre à travers ces six objets des sens. Ce sont ces « objets » qui servent de support à la saisie-attachement, qui mènent à la renaissance, etc. Par conséquent, à la racine, le désir d'existence est le désir d'existence des objets des sens, et le désir de non-existence est le désir d'annihilation des objets des sens.

Les sources du désir

Le désir, comme l'ignorance, est mentionné comme l'une des causes fondamentales de l'identification. Il est renforcé par un certain nombre d'autres facteurs et, en tout premier lieu, par le ressenti. Dans la formule de la Causalité conditionnée, le ressenti est la condition préalable au désir.

« Par conséquent, Ananda, ceci est la raison (*hetu*), la cause (*nidāna*), l'origine (*samudaya*), et la condition (*paccaya*) du désir : le ressenti. D.II.58.



Tous les êtres sensibles éprouvent des ressentis au point que nous pouvons dire que ce qui influence fondamentalement et qui motive la vie, c'est maintenir des ressentis agréables et éviter les ressentis désagréables.

« Et d'où vient ce désir et où s'installe-t-il ? Partout dans le monde où se trouve un objet charmant (*piya*) ou agréable (*sāta*), c'est là que le désir surgit et s'installe.

« Et qu'est-ce qui est charmant et agréable dans le monde ? Les yeux sont charmants et agréables, c'est là que le désir surgit et s'installe. Les oreilles... Le nez... La langue... Le corps... L'esprit est charmant et agréable, c'est là que le désir surgit et s'installe. Les objets visuels... Les sons... Les odeurs... Les saveurs... Les contacts... Les phénomènes mentaux sont charmants et agréables, c'est là que le désir surgit et s'installe.

« Connaître par les yeux... le contact visuel... le ressenti né du contact visuel... la perception et la reconnaissance des objets visuels... le désir d'objets visuels... la soif d'objets visuels... les pensées (*vitakka*) à propos des objets visuels... la réflexion (*vicāra*) sur les objets visuels ... Connaître par les sons... Connaître par les odeurs... Connaître par les saveurs ... Connaître par les contacts... Connaître par les phénomènes mentaux est charmant et agréable, c'est là que ce désir surgit et s'installe. »



« ... en contemplant la gratification dans les choses qui peuvent être saisies, le désir augmente... avec le désir comme condition, l'attachement se produit ; avec l'attachement comme condition, l'existence se produit... » S.II,84;87;92f.



« Bhikkhus, celui qui ne connaît pas et ne voit pas telles qu'elles sont réellement les... six sphères des sens internes, les six sphères des sens externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel, le ressenti... sera prisonnier des passions (*sārajjati*). Celui qui est prisonnier des passions, amoureux, attaché, entiché, ne voit que l'aspect gratification ; alors, inévitablement, les cinq agrégats d'attachement vont s'accumuler dans le futur ; et son désir... augmente. Sa détresse physique et mentale augmente, les tourments et les fièvres augmentent, et il éprouve des souffrances physiques et mentales » M.III,287.



Le désir en tant que *kamma*

À ce stade, il est intéressant de noter que, selon la formule de la Causalité conditionnée, la création de *kamma* commence avec le désir. Le ressenti est l'une des fonctions mentales premières et il découle de la connaissance sensorielle. C'est lorsque nous réagissons à un ressenti par le désir que le *kamma* est créé. Nous pouvons donc dire que toutes les formes de *kamma* sont basées sur le désir et, puisque le désir est la cause de la création d'un « moi », notre *kamma* est fondamentalement orienté vers la fabrication du moi.

Les supports du désir

L'un des supports les plus influents associés au désir est l'attachement (*upādāna*), comme dans les cinq agrégats « d'attachement ». Comme nous l'avons vu au chapitre 9 sur la Causalité conditionnée, le désir conditionne l'attachement. Alors que le désir est le facteur actif de l'identification, l'attachement est ce qui s'ensuit – le désir est comme tendre la main vers quelque chose et l'attachement est comme s'en emparer. Lorsque cette prise en main se produit, le « moi » apparaît à l'existence (*bhava*). Il existe quatre objets d'attachement : les plaisirs des sens (*kāma*) ; les opinions (*diṭṭhi*) ; les règles et observances (*sīlabbata*) ; et la doctrine du « moi » (*attavāda*) (M.I,51;I,66; S.II,3).

La citation sur la cause de *dukkha* mentionne que le désir est « lié au plaisir (*nandi*) et à la passion (*rāga*) » (D.II,308). Le mot *nandi* est défini dans le *Pali-English Dictionary* comme « joie, appréciation, plaisir, se délecter de » et il est souvent traduit par « délice », ce qui signifie « une cause ou une source de grand plaisir »⁴. Le terme est plutôt inhabituel dans la mesure où, même s'il revient souvent dans les Écritures, parfois en bonne place, il n'est mentionné dans aucune des catégories formelles des enseignements bouddhistes. Dans certains contextes des Écritures, il est associé à la « soif », comme dans la définition de *taṇhā*, ou comme la cause de *dukkha* : « ... le plaisir est la racine de *dukkha* ... » (M.I,6). Dans M.I.270, ce mot est utilisé à la place du désir. Dans d'autres contextes, il se rapporte à l'attachement : « se délecter de [l'un des] cinq agrégats d'attachement est attachement » (S.III, 14) ; « ... se délecter des ressentis est attachement... » (M.I.266).

Rāga est une forme de désir particulièrement forte. Ce mot est parfois utilisé à la place de l'avidité (*loba*) comme l'une des trois principales pollutions mentales (A.I, 216). Lorsqu'il est appliqué aux plaisirs des sens, on le traduit plutôt par « luxure ». Il figure en bonne place dans un certain nombre de catégories « négatives ».

Le désir est également regroupé avec d'autres facteurs similaires ou associés tels que « passion, désir (*chanda*), affection (*sneha*), soif (*pipāsā*) et fièvre (*pariḷāha*) » (M.I,101f) ou encore « passion, délice, affection, engouement (*mucchā*), soif, fièvre, attachement (*ajjhosāna*) » (A.II,10). Puisque le désir est considéré comme l'origine première de l'identité (S.III,159 ; M.I,299), c'est-à-dire la prise d'une existence (*bhava*), il est inclus dans une liste de facteurs appelés les « supports de l'existence » (*bhavanetti*) : « désir, passion, délice, soif, prise

⁴ *Oxford Dictionary of English*.

et saisie (*upay-upādānā*)⁵, résolutions (*adhiṭṭhāna*), adhérences (*abhinivesa*)⁶ et dispositions sous-jacentes » concernant les cinq agrégats d'attachement (S.III,191).

En général, le désir (*chanda*) est un terme éthiquement neutre qui signifie « intention, résolution, désir ou souhait ». Cependant, il est coloré par l'objet sur lequel il se pose. Lorsqu'il se pose sur un objet nuisible, il a le sens de désir, comme dans l'expression *kāma-chanda*, (désir de plaisir sensuel). Mais l'objet peut aussi être bénéfique, comme dans les quatre efforts justes où une personne doit « générer une résolution (*chanda*) pour que n'apparaissent pas des états négatifs et nuisibles non encore apparus » (A.II, 15). Dans ce contexte, le désir est l'une des « bases de la force spirituelle » (*iddhipāda*, S.V,254ff).

« ... lorsqu'un bhikkhu n'est pas exempt de passion, de désir, d'affection (*pema*), de soif, de fièvre et d'avidité vis-à-vis des plaisirs des sens ... du corps ... des formes (*rūpa*), de sorte que son esprit n'est pas enclin à la circonspection (*ātappa*), à l'application (*anuyoga*), à la persévérance (*sātacca*), à l'effort (*padhāna*)... il s'agit de la première... la deuxième... la troisième attache (*vinibandha*) du cœur qui n'est pas tranchée. » M.I,101f.

⁵ Ces facteurs sont expliqués en détail ci-dessous, à l'exception du mot *upaya*, qui signifie « approche, saisie, attachement » et qui est donc étroitement associé à la saisie. Bhikkhu Bodhi traduit *upaya* par « engagé » (CDB. p.890 = S.III,53).

« Bhikkhus, celui qui est attaché (*upaya*) n'est pas libéré (*avimutta*), celui qui n'est pas attaché est libéré. Bhikkhus, attachée aux processus physiques, la connaissance sensorielle, tant qu'elle demeure, peut rester attachée aux processus physiques, rester basée (*ārammaṇa*) sur les processus physiques, soutenue par les processus physiques et, avec une pincée de délice elle peut grandir, augmenter et proliférer. Bhikkhus, attachée aux ressentis... aux perceptions identifiées... aux pensées... , la connaissance sensorielle, tant qu'elle demeure, peut rester attachée aux pensées, rester basée (*ārammaṇa*) sur les pensées, soutenue par les pensées, et, avec une pincée de délice elle peut grandir, augmenter et proliférer. » S.III,53.

⁶ *Adhiṭṭhāna* signifie « résolutions » mais peut aussi signifier « décision, détermination », ce qui implique donner une certaine direction à l'esprit. Bhikkhu Bodhi (CDB. p.985) traduit *adhiṭṭhāna* par « attitudes mentales ».

Cela indiquerait avoir une attitude mentale particulière à propos de sa propre identité – par exemple : comment je suis, comment je devrais être, comment je ne devrais pas être. Bien sûr, cette « résolution identitaire » sert simplement à renforcer l'identité dans certaines directions. Une résolution commune aux personnes religieuses mais critiquée par le Bouddha (par exemple dans M.I.102), consiste à « décider » de renaître dans un lieu particulier – un peu comme on prendrait une bonne résolution au Nouvel An – dans l'espoir de renaître dans certaines circonstances. Dans son sens positif, *adhiṭṭhāna* est l'un des dix *pārami* ou vertus.

Les adhérences (*abhinivesa*, litt. « s'installer ») sont mentionnées avec l'attachement dans un certain nombre de discours (S.III,181ff). Bhikkhu Bodhi (CDB. p.1092, n.231) propose une interprétation utile : « Cela suggère que l'on a imposé une interprétation cognitive aux agrégats ». C'est encore une extension de l'action intentionnelle de saisie-attachement.

Exercice

Faire l'expérience du désir

Puisque le désir est fondamental dans le processus d'identification, il peut être utile d'étudier plus en profondeur les trois formes de désir.

Le désir est à la fois énergisant et volatile, il est donc important, pour observer ses manifestations, de maintenir une base de calme en restant étroitement connecté à votre objet principal de méditation, comme la conscience de la respiration. Lorsque l'esprit vous semble être suffisamment calme, essayez de vous engager dans l'investigation du désir. Cependant, si vous remarquez que cela éveille trop d'énergie, il sera préférable de revenir à l'attention à la respiration.

S'il est trop difficile ou trop stimulant d'essayer de ressentir le désir directement, il peut être bon d'essayer d'observer plutôt les sources du désir, comme les ressentis ; ce qui, pour vous, est charmant et agréable ; ou encore la soif de gratification (comme le bien-être et la facilité).

- *Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et posez votre attention sur la respiration.*
- *La soif et la faim sont deux des formes les plus primaires du désir. Voyez si vous pouvez ressentir l'une ou l'autre.*
- *Ressentez-vous l'énergie qui sous-tend cette expérience ? Comment se manifeste-t-elle ?*
- *Pouvez-vous observer un ressenti associé à cette expérience ?*

Le désir de plaisir sensoriel

- *Lorsque vous ressentez la soif ou la faim, avez-vous envie du plaisir que procure le goût d'une boisson ou d'un aliment ?*
- *Comment le ressentez-vous ? De quelle sorte d'énergie s'agit-il ?*

L'envie d'exister

- *Portez votre attention sur le corps. Avez-vous l'impression que le corps est simplement là ou sentez-vous un désir de le faire durer, de le maintenir dans le confort, de le maintenir en bonne santé ?*
- *Faites naître une sensation de bien-être. Observez-vous une réaction à ce ressenti ?*
- *Si cela vous paraît bien, imaginez que ce corps soit malade. Quelle est votre réaction à cette pensée ?*

Le désir de non-existence

- *Portez votre attention sur le corps. Constatez-vous un certain inconfort ?*
- *Comment réagissez-vous à cet inconfort ?*
- *Observez-vous un ressenti désagréable dans l'esprit ? Comment y réagissez-vous ?*

Méditation

- Fermez doucement les yeux et posez votre attention sur la respiration.
- Quand vous le souhaitez, voyez si vous pouvez observer une idée que vous avez sur la nature de votre « moi ».
- Cette idée est-elle assez personnelle – « Je suis une personne sympathique, etc. » ? – ou plus abstraite – « Ce corps-esprit est impermanent » ?
- Comment maintenez-vous cette idée ? Avec rigidité ? Tranquillement ? Anxieusement ?
- Pouvez-vous retrouver d'où vient cette idée que vous avez de vous-même ? Vous l'a-t-on transmise ou y êtes-vous arrivé par vous-même ?
- Ramenez votre attention à la respiration.
- Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux et détendez votre posture.

13. Points de vue sur le moi

Points de vue, opinions

En pali, le mot *diṭṭhi* signifie aussi bien « point de vue » que « voir », comme en français : notre point de vue de la réalité est la façon dont nous voyons la réalité. Par exemple, si nous avons un point de vue déformé ou erroné des choses, nous voyons la réalité de manière déformée ou incorrecte. Comprendre ce point est fondamental dans la pratique spirituelle car, en changeant notre vision des choses grâce à la sagesse qui naît du développement spirituel, nous changeons notre façon de voir la réalité. Nous finissons par abandonner tous les points de vue et opinions, et apprenons à voir les choses telles qu'elles sont réellement en atteignant la libération.

Nos cinq sens physiques et l'esprit contactent et interprètent des stimulations sensorielles pour parvenir à un point de vue ou à une opinion particulière de la réalité, que nous avons tendance à croire correcte et vraie. Malheureusement, nous ne réalisons pas que ce n'est que notre point de vue (et peut-être seulement le nôtre) à un certain moment de notre histoire, et que ce point de vue est filtré par notre éducation, nos croyances, nos préjugés, etc. Autrement dit, notre point de vue et la façon dont nous voyons la réalité sont subjectifs et limités. Combien d'entre nous ont conscience que leur vision du monde et leur façon de considérer la vie sont interdépendants ? Il y a un adage qui dit : « Je le croirai quand je le verrai », mais les études sur le comportement humain montrent que bien plus souvent, c'est le contraire qui se produit : « Je le verrai quand j'y croirai ». Généralement, les idées que nous avons de nous-mêmes sont si ancrées que nous n'en avons pas du tout conscience jusqu'à ce que, peut-être, le regard que nous portons sur nous-mêmes entre en conflit avec l'image que les autres ont de nous. Par conséquent, il est très utile de nous attarder sur ce point.

Notions d'identité, images de soi

Une fois qu'une identité se construit en se saisissant de l'un des cinq agrégats d'attachement ou de l'une des bases des sens en tant que « moi », nous croyons généralement qu'il s'agit d'une entité permanente et figée, et nous la considérons comme qui nous sommes (*sakkāya diṭṭhi*). Sans nous en rendre compte, la réalité que nous voyons à partir de là est uniquement une réalité qui nous conforte dans cette vision. Dès lors, le décor est planté pour un large éventail de spéculations sur la nature de cette identité, spéculations qui ne font que réaffirmer la notion d'identité.

Dans le Canon pali, la plupart des références sont faites à la « notion d'identité » (*sakkāya diṭṭhi*), bien que parfois la « vision de soi » (*attānudiṭṭhi*) soit mentionnée (S.III, 185f). Il y a aussi la « doctrine du soi » (*attavāda*), qui est définie dans le *Dhammasaṅgaṇi*, texte de l'*Abhidhamma*, comme les vingt types de notion d'identité¹. Avoir une image de soi est la

¹ CDB p.726-7, n.5. Les vingt types de visions sur l'identité sont les quatre modes appliqués à chacun des cinq agrégats.

première des dix entraves (A.V,17), tandis que la doctrine sur le soi est l'un des quatre types d'attachement (S.II,3).

La notion d'identité (*sakkāya diṭṭhi*) et la « vision de soi » (*attānudiṭṭhi*) découlent de la saisie ou de l'adhérence à l'un des cinq agrégats d'attachement (S.III, 185f). Cela conduit également à l'émergence d'une vision éternaliste, une vision nihiliste, une vision erronée (*micchā diṭṭhi*) ; aux entraves (*saṃyojana*), aux adhérences (*abhinivesa*) et aux chaînes (*vinibandha*) ; et enfin à l'attachement (*ajjhosaṇa*) (S.III,182f; cf. S.III,258f; S.IV,287), ainsi qu'à toute une gamme de notions erronées sur le soi (S.III,203ff).

La notion d'identité, une fois installée, tend à proliférer, sans que la personne ait conscience qu'il s'agit en réalité d'une œuvre de fiction. Et, puisque tout est possible dans une œuvre de fiction, il y a beaucoup de place pour les spéculations sur la nature de ce présumé « moi ».

Points de vue sur la nature du « moi »

À l'époque du Bouddha, tout comme aujourd'hui, nombreux étaient les points de vue et les opinions sur la nature du soi, du monde, de la réalité ultime, sur ce qui se passe après la mort, etc. On trouve, tout au long du Canon pali, des références aux opinions des six chefs des « sectes hérétiques »². L'une des plus détaillées d'entre elles se trouve dans le *Sāmaññaphala Sutta* du *Dīgha-Nikāya*, (D.I,47ff). Leurs points de vue vont de la vision matérialiste/nihiliste à la vision déterministe, en passant par la vision agnostique ou « anguillère » (D.I,24). La critique la plus sévère du Bouddha s'est adressée à Makkhali Gosala, l'Ajivaka, en raison de son point de vue particulièrement pernicieux dans la mesure où il nie l'efficacité de l'action (A.I,33f ; 286f).

Les deux points de vue les plus courants sur la nature de soi, et que le Bouddha a critiqués le plus souvent, sont « l'éternalisme » (*sassatavāda*) selon lequel « Le soi et le monde sont identiques ; après la mort, je serai permanent, stable (*dhuva*), éternel (*sassata*), non sujet au changement ; j'existerai pour toujours et à jamais » ; et « le nihilisme » (*ucchedavāda*) qui croit à « ... l'annihilation (*uccheda*), la destruction (*vināsa*), l'extermination (*vibhava*) des êtres existants (*satta*) ». La plupart des religions promeuvent la première de ces doctrines – une âme ou essence ultime demeure, soit au paradis, soit en enfer, soit à travers des réincarnations sans fin.

Le Bouddha a été accusé d'être un nihiliste, et certains de ses enseignements (S.III,55f) ressemblent effectivement à la vision nihiliste donnée dans S.III,99³. Cependant, (A.IV,174;183).

La profonde vision du Bouddha sur la Causalité conditionnée l'a amené à rejeter aussi bien l'éternalisme que le nihilisme, car il comprenait que toute identité est en réalité un processus impermanent et conditionné par des causes, de sorte il n'y a pas de soi ultime ni d'être existant qui vivrait éternellement ou serait annihilé.

² Aucun écrit ne permet de penser que le Bouddha ait rencontré l'un de ces célèbres chefs de secte, mais il s'est entretenu avec certains de leurs disciples, et leurs opinions sont discutées ou mentionnées dans de nombreux passages du Canon pali. L'un des chefs mentionnés, Nigantha Nataputta, est généralement considéré comme Vardhamana Mahavira, le vingt-quatrième « faiseur de gué » du jaïnisme.

³ La différence fondamentale est que le Bouddha a remplacé les verbes à la première personne des nihilistes par des verbes à la troisième personne, déplaçant ainsi l'accent de la vision d'un moi permanent du nihilisme vers la perspective bouddhiste impersonnelle des processus. Voir CDB. p.1060f. n.75 pour une explication détaillée.

Autres points de vue spéculatifs

Les points de vue sur la nature de soi peuvent proliférer en une gamme de points de vue spéculatifs, soit sur la forme que prend le « moi », soit sur sa relation avec le monde extérieur.

Un ensemble de points de vue auquel le Bouddha a souvent été confronté est celui des « dix points de vue non déclarés » (M.I,483ff; SN.44). Ce sont des questions toutes faites que les chercheurs spirituels de son époque utilisaient pour évaluer la philosophie de quelqu'un :

1. Le monde est-il éternel ?
2. Le monde n'est-il pas éternel ?
3. Le monde est-il limité ?
4. Le monde est-il infini ?
5. La force vitale (*jīva*) et le corps (*sarīra*) sont-ils une seule et même chose ?
6. La force vitale est-elle une chose et le corps une autre ?
7. Après sa mort un Tathāgata (Être éveillé) continue-t-il à exister ?
8. Après sa mort, un Tathāgata cesse-t-il d'exister ?
9. Après sa mort, un Tathāgata peut-il à la fois exister et ne pas exister ?
10. Après sa mort, un Tathāgata peut-il à la fois ni exister ni ne pas exister ?

Deux discours du Canon pali (DN.1; MN.102) traitent spécifiquement de divers types d'opinions sur le « moi ». Le plus connu, le *Brahmajāla Sutta* (DN.1), passe en revue soixante-deux points de vue spéculatifs concernant la nature du soi comme étant matériel ou infini, capable de percevoir ou non, etc.

Les divers points de vue qui sont apparus – les dix points de vue non déclarés ainsi que les soixante-deux points de vue spéculatifs – découlent tous d'une acceptation de la notion d'identité (S.IV, 287). Combien de fois nous retrouvons-nous à spéculer sur la nature de notre moi au lieu de nous demander ce qu'est ce moi sur lequel nous spéculons ?

Bien que le Bouddha ait dû faire face à une grande variété de points de vue (cf. DN.1; MN.102), il s'intéressait surtout à l'idée que nous pouvons avoir du « moi » parce que cette idée est à l'origine de toutes les différentes opinions qui peuvent apparaître (S.IV,287).

« Moi non plus, je ne vois aucune doctrine du soi qui ne susciterait de peine, de lamentation, de douleur, de chagrin et de détresse chez celui qui s'en saisirait. » M.I,137.

TROISIÈME PARTIE

Cessation de la fabrication du moi

La cessation de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la disposition sous-jacente à la croyance en un moi

La cessation de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, est le point culminant de la voie du Bouddha vers la libération. Il s'agit de passer d'un état d'esprit centré sur « moi » à une vision centrée sur la réalité. On y parvient en se désengageant des actions qui nourrissent l'égoïsme tout en s'engageant de plus en plus dans la réalité des choses telles qu'elles sont. Pour que cela soit vraiment efficace aux niveaux les plus profonds de notre être, un degré considérable de développement spirituel est généralement requis pour pouvoir percer les diverses couches des processus de fabrication du moi.

Comme vous avez pu vous en rendre compte jusque-là, la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi sont des tendances profondément enracinées dans notre être. Par exemple, la disposition sous-jacente à la croyance en un moi est la base de notre psychisme, au point que même la pratique spirituelle peut être récupérée par le « petit moi ». Il n'est que trop facile d'être fier de sa générosité, orgueilleux de sa moralité rigoureuse, ou gonflé de prétention par son succès dans certaines techniques de méditation.

Bien que l'étude intellectuelle permette un certain niveau de compréhension des processus de fabrication du moi, il ne faut pas oublier que la pensée est elle-même un processus de fabrication du moi, de sorte qu'elle a ses limites. Pour aller plus en profondeur, le Bouddha a proposé un large éventail de pratiques spirituelles adaptées au tempérament et au degré de maturité spirituelle de chacun.

Pour choisir les pratiques qui nous conviennent le mieux, il est bon, idéalement, de nous rapprocher d'un enseignant pour obtenir des instructions et des conseils personnalisés. De nos jours, la plupart du temps, le chercheur spirituel va simplement essayer les enseignements qui se présentent à lui, avec ou sans succès. Le danger majeur de cette façon de procéder est de se retrouver dans un « supermarché spirituel » et de simplement « grignoter » la « saveur spirituelle du mois » au lieu de s'en tenir aux pratiques fondamentales lorsque les choses se compliquent. C'est là qu'un enseignant, des amis spirituels ou un humble guide peuvent être utiles.

Mon conseil habituel aux aspirants spirituels est de pratiquer avec les enseignements les plus élémentaires et facilement disponibles pendant un temps raisonnable, puis d'évaluer leur effet dans la vie quotidienne. Il peut alors être utile de compléter la pratique par davantage d'étude, d'investigation et de s'essayer à d'autres approches. La plupart des bienfaits de la pratique spirituelle viennent de la continuité et de la régularité, tout comme pour l'exercice physique régulier et les habitudes alimentaires saines.

Contrairement au développement de la fabrication du moi, qui est un développement évolutif de l'ego, la cessation de la « fabrication du moi » n'est pas toujours aussi séquentielle car certains individus sont capables de pénétrer plusieurs niveaux simultanément. Le cœur des pratiques spirituelles visant à la cessation de la fabrication du moi concerne la cessation de l'identification. La plupart des pratiques nécessitent un affinement, une persévérance et une maturité spirituelle croissante pour que la vision profonde se concrétise jusqu'à la pleine réalisation de la libération.

En expliquant les processus de cessation de la fabrication du moi, par souci de symétrie, je procéderai dans l'ordre inverse des quatre étapes du processus de fabrication du moi, c'est-à-dire en commençant par le niveau le plus basique des points de vue sur le moi pour arriver au niveau le plus subtil des prédispositions sous-jacentes. Ce faisant, j'explorerai successivement les divers moyens que le Bouddha a enseignés pour guider les êtres vers l'expérience de la libération, chacun ayant un effet à différentes étapes du processus de « fabrication du moi ». Le Bouddha a offert une vaste gamme de pratiques spirituelles, cependant, dans cette présentation, je me limiterai à exposer les méthodes les plus communément mentionnées.¹

Je commencerai par « la voie progressive de la pratique », qui est le fondement d'un niveau d'investigation plus profond.

¹ Peut-être un deuxième volume développera-t-il des méthodes plus spécialisées.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- En cet instant, votre attention est-elle envahie par un sentiment évident de vous-même ? Quelle forme cela prend-il ? Est-ce à cause d'un « objet », physique ou mental, qui vous rappelle à l'idée que vous avez de vous-même ? Une pensée comme « je respire », par exemple ? Ou quelque chose dans votre environnement ? Ou autre chose ?
- Ou bien le sentiment de « moi » a-t-il pratiquement cessé ?
- Dans ce cas, où se trouve votre attention ?
- Avez-vous remarqué des moments où votre sentiment de « moi » n'est pas tellement évident ?
- En reconnaissez-vous la ou les cause(s) ?
- Quand vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir les yeux et détendre votre posture.

14. La voie progressive

Dans trois des quatre contextes dans lesquels le Bouddha a répondu à la question sur la façon dont « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » arrivent à leur cessation, il s'adressait à ses disciples les plus avancés ou à l'ascète errant Vacchagotta, de sorte que ses réponses sont succinctes et quelque peu « techniques ». Cependant, à une occasion, le Bouddha a donné une réponse plus détaillée, décrivant de manière exhaustive la voie progressive de la pratique (M.III,32ff).

La voie progressive

À plusieurs reprises, le Bouddha a décrit la voie de la pratique spirituelle comme une progression ou une évolution spirituelle². En une certaine occasion, en réponse à la question sur la façon de réaliser la cessation de la fabrication du moi, il a élaboré comme suit :

« Quelqu'un entend le Dhamma enseigné par le Bouddha ou par l'un de ses disciples. Il sent la confiance grandir en lui et, comprenant qu'il n'est pas facile de pratiquer l'enseignement en tant que laïc, il finit par entrer dans la vie monastique et s'engage à suivre les préceptes moraux dans leurs moindres détails. Il se contente de quelques vêtements pour protéger son corps et de mendier sa nourriture pour maintenir son énergie physique. Il développe la modération des six sens et maintient l'attention et la pleine conscience dans toutes ses activités physiques et verbales. Il se retire dans un endroit solitaire et purifie son esprit des cinq obstacles. Avec un esprit libre d'obstacles, il développe ensuite les quatre absorptions matérielles fines, puis dirige l'esprit vers la diminution des corruptions mentales (du « moi »). Grâce à la connaissance directe des Quatre Nobles Vérités et à la cessation des corruptions mentales, son esprit est libéré. » M.III,33f condensé.

Telle est la voie idéale de la pratique envisagée par le Bouddha. Il a poursuivi en disant que c'est en connaissant et en voyant les choses ainsi que la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi sont déracinées, ce qui équivaut à connaître directement les Quatre Nobles Vérités et à se libérer des trois corruptions mentales.

Puisque le Bouddha s'adressait à des moines, la voie de la pratique est sur le modèle de la vie monastique. Cependant, il existe des principes communs applicables à toute personne intéressée par la pratique spirituelle. Tout commence par la confiance dans l'enseignement, laquelle conduit à entreprendre très sérieusement un entraînement moral raffiné, et s'enchaîne avec les principes du contentement : mener une vie simple, modérer les sens et s'entraîner à

² Cette ébauche générale est présentée dans de nombreux passages du Canon pali, parfois avec quelques changements (MN.27, MN.38, MN.39, MN.51, MN.53, MN.107, MN.125). La version dans DN. 2ff comprend également de nombreuses analogies.

Dans un contexte différent, une autre forme d'« évolution spirituelle » est décrite : fréquenter des personnes méritantes nourrit l'écoute des vrais enseignements, ce qui nourrit la confiance ... l'attention appropriée ... la pleine conscience et la compréhension claire ... la modération des sens ... la pratique des trois voies de la bonne conduite ... les quatre fondements de l'attention... les sept facteurs d'éveil, pour parvenir à la véritable connaissance et à la libération (A.V,115).

l'attention et à la pleine conscience. Ceci sert alors de base pour entraîner l'esprit à la concentration méditative et à la contemplation des Quatre Nobles Vérités et des trois corruptions mentales, avec pour résultat la libération.

À l'heure actuelle, la plupart des aspirants spirituels sont des « autodidactes » ou des « bricoleurs ». L'étudiant autodidacte se doit d'être particulièrement vigilant et astucieux, notamment en raison du pouvoir insidieux de la constante référence à soi et de l'autotromperie. Nous pouvons facilement nous retrouver à choisir une pratique spirituelle facile qui maintient le « moi » bien en place, plutôt que de nous engager dans une approche plus globale qui inclut des pratiques exigeantes et difficiles pour le moi. À ce stade, il est bon de se souvenir que tout ce que notre moi trouve difficile (dans les limites du raisonnable) est très probablement une « bonne pratique », car c'est notre autosatisfaction qui est mise au défi.

Cette voie bouddhiste de pratique est une approche très concrète, étape par étape, du développement spirituel. Elle fournit une base stable et complète et mène à une réalisation directe de la libération. Il est donc bon de l'étudier plus en détail.

Le Noble Octuple Sentier

La voie de la pratique spirituelle du Bouddha, dans sa forme la plus succincte, est présentée comme la mise en application du Noble Octuple Sentier, lequel comprend les huit facteurs suivants :

1. Vision/Compréhension juste : comprendre les Quatre Nobles Vérités.
2. Aspiration/Pensée juste : aspirer au renoncement, abandonner malveillance et méchanceté.
3. Parole juste : paroles exemptes de mensonge, de calomnie, de dureté et de frivolité.
4. Action juste : s'abstenir de tuer, de voler et d'avoir une conduite sexuelle inappropriée.
5. Moyens de subsistance justes : ne pas gagner sa vie dans le commerce d'armes, d'êtres humains, de chair, de substances intoxicantes ou de poisons.
6. Effort juste : éviter et abandonner les états mentaux malsains, développer et maintenir des états mentaux sains.
7. Attention juste : cultiver l'attention au corps, aux ressentis, aux états d'esprit et à des phénomènes spécifiques comme les Quatre Nobles Vérités, les cinq obstacles, les cinq agrégats d'attachement, les six bases des sens et les sept facteurs d'Éveil.
8. Concentration juste : développer les quatre premières absorptions méditatives (*jhana*).

Ces huit facteurs sont parfois regroupés en trois catégories : moralité (facteurs 3 à 5), méditation (facteurs 6 à 8) et sagesse (facteurs 1 et 2) (*sīla, samādhi, paññā*)³. Cette voie globale de développement spirituel est un mode de vie qui inclut tous les aspects de la nature humaine – physiques, mentaux et spirituels – toutes les actions physiques, la parole et les activités mentales.

³ Il est parfois fait mention de deux autres facteurs, la Connaissance juste et la Libération juste. Ceux-ci sont spécifiques à l'Arahant qui a complété l'entraînement à l'Octuple Sentier (D.II,217; III,271; M.I,42; A.II,89; S.V,20).

On peut supposer que toute personne souhaitant suivre la voie bouddhiste de la pratique spirituelle est déjà familiarisée avec la vision juste et l'aspiration juste. En réalité, la vision juste est, plus précisément, la compréhension fondamentale des Quatre Nobles Vérités : la vie humaine est imparfaite et sujette à l'insatisfaction ; il y a des causes à cette insatisfaction inhérente ; lorsque ces causes sont éliminées, l'insatisfaction cesse ; et, il y a une voie claire de pratique spirituelle qui mène à cette cessation. Telle est la dynamique fondamentale du développement spirituel bouddhiste : reconnaître l'insatisfaction, comprendre sa cause et faire l'expérience de sa cessation en mettant en pratique l'Octuple Sentier. La vision juste inclut également la compréhension des principes du *kamma* selon lesquels des actions intentionnelles bienfaites entraînent des effets bénéfiques et des actions intentionnelles nuisibles entraînent des résultats néfastes. Cette voie est correctement balisée et nourrie grâce à l'aspiration juste au renoncement, ainsi que le renoncement à la malveillance et à la méchanceté.

La générosité

Il y a une autre pratique spirituelle, non spécifiquement mentionnée dans ce contexte mais que le Bouddha a fortement encouragée : la générosité (*cāga*) ou le don (*dāna*). La générosité est une façon de pratiquer le renoncement – base fondamentale de la pratique spirituelle – en apprenant à donner, à lâcher prise ou à abandonner notre saisie personnelle, dans un contexte pratique et quotidien. Tout le monde peut participer à la joie du don désintéressé.

Notre approche habituelle de la vie est basée sur la « fabrication du mien », la possessivité, ce qui ne fait que renforcer le moi. La générosité, idéalement, est son contraire ; on se détourne de la « fabrication du mien », on renonce à la possessivité, et on réduit ainsi tout ce qui entretient l'égoïsme. Si nous ne nous laissons pas guider par la générosité, nous risquons d'avancer dans la pratique spirituelle avec un « esprit de gain », qui renforce le sentiment de « moi » au lieu de le libérer.

Malheureusement, même la générosité peut être transformée en un moyen de nourrir le moi : « Regardez comme je suis généreux ! ». On peut aussi essayer de troquer la générosité contre une récompense céleste. Dans ce cas, notre motivation est d'essayer de progresser spirituellement *pour nous-mêmes* – le fameux syndrome du « matérialisme spirituel » – plutôt que de pratiquer le renoncement au moi au travers de gestes quotidiens de générosité joyeuse.

« Bhikkhus, si les êtres connaissaient les bienfaits du don et du partage, comme je les connais, ils ne mangeraient pas sans avoir fait d'offrande, ni ne laisseraient la souillure de l'avarice obséder leur esprit ou y demeurer. Même si c'était leur dernier morceau de nourriture, leur dernière bouchée, ils ne mangeraient pas sans l'avoir partagée avec quelqu'un qui en aurait besoin.⁴ » II. 26

Mener une vie juste et honnête

Le fait de mener une vie juste et honnête est intimement lié au principe du *kamma*, ou causalité éthique. En termes simples, vivre honnêtement fournit un fondement sûr pour le bien-être moral et pour affiner la pratique spirituelle. Bien que suivre un ensemble de préceptes

⁴ Dans le texte traduit par John D. Ireland, il s'agit du sutta 22 car le sutta 9 inclut cinq suttas combinés.

moraux soit bénéfique, ce qui est particulièrement important, c'est comment l'application de ces préceptes peut augmenter la connaissance de soi. En effet, pour parler et agir dans les limites des préceptes, il faut être vigilant pour savoir ce que l'on dit et ce que l'on fait à toute heure du jour et de la nuit. Nous devons également être suffisamment attentifs, honnêtes et humbles pour savoir clairement si nos intentions et nos actions sont effectivement saines ou pas.

Mener une vie juste et honnête fournit une stabilité et une viabilité pour la pratique spirituelle tout au long de nos activités quotidiennes où le sentiment de « moi » est omniprésent. La stabilité émotionnelle et la confiance que cette pratique engendre imprègnent l'esprit d'un calme inhérent qui soutient le développement de niveaux toujours plus profonds de calme et de clarté. Bien que toutes sortes de pensées inconsidérées puissent déferler dans l'esprit, notre cœur est ancré dans une intention bienveillante et bénéfique. Cela offre également la possibilité de simplement observer et apprendre à connaître toute la gamme de nos pensées égocentriques, sans avoir besoin de les suivre ni d'y réagir, pas plus que de les nier aveuglément, de les réprimer ou de les ignorer.

Entraîner les actions corporelles et la parole à s'exprimer correctement est aussi un moyen d'atténuer le sentiment prédominant de « moi ». Tout d'abord, nous apprenons à ne pas céder aussitôt à nos goûts et nos dégoûts personnels ; nous nous laissons plutôt guider par une norme universelle de comportement sain et honnête. Ce que l'on appelle « action juste » dans le bouddhisme, est un comportement qui tend à alléger, atténuer ou abandonner la référence à soi, tandis que « l'action non-juste » tend à augmenter ou à renforcer la référence à soi.

« Ananda, un comportement juste et honnête a pour gain et avantage d'être libre de remords (*avippaṭisāra*); l'absence de remords a pour gain et avantage l'allégresse (*pāmojja*) ; l'allégresse a pour gain et avantage la joie (*pīti*) ; la joie a pour gain et avantage la tranquillité ; la tranquillité a pour gain et avantage le bien-être ; le bien-être a pour gain et avantage la concentration ; la concentration a pour gain et avantage la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont réellement ; la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont réellement ont pour gain et avantage la fin de l'illusion et le détachement des passions ; la fin de l'illusion et le détachement des passions ont pour gain et avantage la connaissance et la vision de la libération. Ainsi, Ananda, un comportement juste et honnête conduit graduellement au plus haut. » A.V.2.

Les préceptes moraux pour tous et les préceptes monastiques

Les préceptes sont les directives bouddhistes pour une vie saine et honnête. Nous nous engageons volontairement à nous y entraîner, idéalement parce que nous connaissons les avantages d'une vie saine et honnête. Les préceptes ont différents niveaux de raffinement et de subtilité. Ainsi, les cinq préceptes moraux de base peuvent être pratiqués à un niveau grossier, modéré ou raffiné. Ils peuvent aussi s'étendre aux huit préceptes du renonçant, puis aux dix préceptes des novices hommes et femmes, aux 227 préceptes du moine bouddhiste ou aux 311 préceptes d'une nonne bouddhiste.

La première étape du travail avec les préceptes consiste à reconnaître honnêtement à quel niveau nous sommes capables de les suivre systématiquement et de les stabiliser dans notre vie. Pour développer davantage notre pratique spirituelle, nous pouvons ensuite faire un effort pour aller un peu plus loin en nous écartant de nos anciens schémas de comportement et établir une façon d'être plus raffinée et plus juste. Affiner davantage le comportement fournit une base pour

l'apparition causale des étapes successives du développement spirituel. Maintenir des préceptes n'est pas simplement une fin en soi, bien que certaines personnes puissent voir l'absence de remords ou la pureté qu'engendre la moralité, comme un état de haute réalisation spirituelle. Avec une telle vision, on risque de s'attacher à la pureté morale au lieu d'utiliser cet état conditionné par la causalité comme un tremplin pour approfondir les qualités de la concentration méditative, de la connaissance et de la vision des choses telles qu'elles sont réellement, pour se libérer de l'illusion et se détacher des passions, aboutissant ainsi à la libération.

Nous développons une conduite saine et honnête plus raffinée en apportant la pleine conscience et la connaissance claire à nos paroles, à nos actions et à nos activités professionnelles. Certes, il est utile que le Bouddha ait souligné ces moyens de vivre sainement et honnêtement, mais un degré considérable de conscience de soi, d'honnêteté et de sagesse est nécessaire pour transformer ces principes en manières d'être. Le mot pali pour moralité, *sīla*, signifie littéralement « caractère », ce qui revient à dire qu'une conduite morale s'intègre à notre caractère et, quand on l'affine, elle devient un moyen de « construire le caractère ». Ce n'est qu'en faisant directement l'expérience des résultats bénéfiques d'un comportement sain et honnête que nous acquérons la sagesse et la confiance nécessaires pour développer davantage un mode de vie juste qui permet d'affiner toujours davantage la pratique spirituelle.

Les principaux supports de la moralité sont les « deux qualités lumineuses qui protègent le monde » : avoir une saine honte de ses mauvaises actions et avoir une saine crainte des résultats de ses mauvaises actions (*hiri-ottapa*), autrement dit, avoir une saine conscience personnelle et sociale (A.I,51).

Le contentement

« Et de quoi un bhikkhu se contente-t-il ? Un bhikkhu se contente d'une robe pour protéger son corps, d'une aumône de nourriture pour satisfaire son estomac. Ayant accepté ces offrandes (en quantité suffisante), il poursuit son chemin, comme un oiseau vole ici et là, ne se chargeant que de ses ailes. C'est ainsi qu'un bhikkhu se contente de ce qu'il a. » D.I,71.

Le contentement et un mode de vie simple sont des aides universelles à la paix de l'esprit, tant pour les moines que pour les laïcs. Les quatre soutiens nécessaires à la vie humaine sont la nourriture, les vêtements, un abri contre les intempéries et les médicaments. Leur but est de soutenir notre aspiration spirituelle au lieu d'être un moyen de satisfaire le « moi ». Avoir à nous soucier de peu de possessions et nous contenter de ce que nous avons, signifie que notre vie est simple, sans encombrements inutiles, de sorte que notre cœur et notre esprit peuvent s'élever au-dessus des préoccupations banales du monde, tout comme un oiseau vole à son gré. Nous disposons également de plus de temps et d'énergie pour avoir une pratique spirituelle soutenue. Bien que nous ayons tous besoin d'un minimum de confort matériel, de combien de soutien avons-nous fondamentalement besoin pour rechercher le « confort » ultime de la libération spirituelle ?

Protéger les portes des sens

Le Canon pali évoque deux méthodes pour protéger les portes des sens et une méthode pour pratiquer la modération des sens. La méthode la plus courante pour protéger les portes des sens se trouve dans le contexte du développement de la voie de la pratique :

« En voyant un objet avec les yeux, ils ne se saisissent pas de ses signes ni de ses caractéristiques. En effet, s'ils laissaient la faculté visuelle sans surveillance, les états mauvais et malsains du désir et de l'aversion les attaqueraient ; ainsi ils pratiquent la retenue, préservent la faculté visuelle, entreprennent la retenue de la faculté visuelle. En entendant un son avec les oreilles ... en sentant une odeur avec le nez ... en goûtant une saveur avec la langue ... en contactant un contact avec le corps ... en connaissant un phénomène mental avec l'esprit, ils ne se saisissent pas de ses signes ni de ses caractéristiques. En effet, s'ils laissaient la faculté mentale sans surveillance, les états mauvais et malsains du désir et de l'aversion les attaqueraient. » M.I,346.

La deuxième méthode indiquée pour protéger les portes des sens est que, lorsqu'un contact sensoriel a lieu, « ... [les pratiquants] ne sont pas attirés par une image séduisante ni repoussés par une image désagréable. Ils demeurent, ayant établi l'attention au corps, avec un esprit illimité, et ils connaissent clairement, telle qu'elle est réellement, cette libération de l'esprit, cette libération par la sagesse où les états mauvais et malsains cessent complètement. » S.IV,120.

En pratiquant de cette manière, on est « non corrompu » au milieu des contacts sensoriels, Māra n'obtient ni accès ni soutien, on domine les objets des sens au lieu d'être dominé par eux, et on domine « les états malsains et mauvais qui souillent, mènent à de nouvelles existences, perturbent, entraînent la souffrance ainsi que la renaissance, le vieillissement et la mort dans le futur » (S.IV,186f). Lorsque l'attention au corps est établie, les six sens ne nous attirent pas vers des contacts agréables ou désagréables (S.IV, 200).

La méthode pour pratiquer la retenue des sens (*saṃvara*) est expliquée comme suit : « ... ne pas rechercher le plaisir, ne pas accueillir ni s'attacher aux objets visuels, aux sons, aux odeurs, aux saveurs, aux sensations et aux phénomènes mentaux qui sont agréables, plaisants, attirants, attachants, accompagnés de sensualité, séduisants. » S.IV,79f.

Dans certains contextes, après les directives pour protéger les portes des sens, il est fait mention de « modération dans la nourriture » et de la pratique de « l'état éveillé » (M.I,273f ; 355f ; S.IV,103f).

Dans le langage courant, modération dans la nourriture signifie « manger pour vivre et pas vivre pour manger ». Dans l'entraînement monastique, c'est l'un des thèmes de réflexion fréquents que l'on récite quotidiennement dans de nombreux monastères de forêt⁵. En résumé, cette réflexion est la suivante : « Réfléchissant avec sagesse, j'utilise la nourriture qui m'a été offerte ... uniquement pour nourrir ce corps et le maintenir en bonne santé, pour pouvoir poursuivre la vie religieuse... ».

La pratique de « l'état éveillé » (*jāgariyā*) est la diligence à développer les exercices de méditation ou, plus précisément, à passer le jour et la nuit, sauf quatre heures de sommeil entre

⁵ Voir *Chanting Book*, vol.1, p.53f. Disponible en téléchargement sur www.forestsanghapublications.org

22h et 2h du matin, à développer la méditation assise et en marchant, pour « purifier l'esprit des états qui l'obscurcissent ».

Attention et claire compréhension (*sati-sampajañña*)

Le développement de l'attention se produit depuis la prise de conscience directe et sans jugement de ce que nous vivons (au lieu d'y penser, de l'analyser ou de l'interpréter) jusqu'à une contemplation méditative de l'apparition et de la disparition de chacun des quatre thèmes principaux :

« Ici, bhikkhus, on se pose en contemplant le corps en tant que corps ... en contemplant les ressentis en tant que ressentis, ... en contemplant les états d'esprit en tant qu'états d'esprit, ... en contemplant les phénomènes mentaux en tant que phénomènes mentaux, sérieusement, en les comprenant clairement et attentivement, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde. » M.I,55.

« Ainsi, on se pose en contemplant le corps comme un corps intérieurement, ou bien on se pose en contemplant le corps comme un corps extérieurement, ou encore, on se pose en contemplant le corps comme un corps à la fois intérieurement et extérieurement. On se pose en contemplant la nature de l'apparition dans le corps, ou bien on se pose en contemplant la nature de la disparition dans le corps, ou encore, on se pose en contemplant à la fois la nature de l'apparition et de la disparition dans le corps. Enfin, la conscience « il y a un corps » est établie en vue du développement de la connaissance et de l'attention. On demeure indépendant, sans s'attacher à quoi que ce soit qui relève du monde. » M.I,56.

[Les instructions continuent de la même manière pour contempler les ressentis, les états d'esprit et les phénomènes mentaux.⁶]

Nous pouvons dire que ces quatre domaines d'expérience (le corps, les ressentis, les états d'esprit et les phénomènes mentaux) sont ce que nous considérons habituellement comme notre « moi ». Ce n'est que grâce à une attention développée au point d'être objective et impartiale, que nous pouvons être libérés de l'intérêt « personnel ». Toute interprétation de notre vécu est généralement entachée d'un certain degré d'intérêt personnel. Dans le dernier paragraphe des instructions sur le développement de l'attention, cette attention est développée de manière totale et équilibrée pour devenir globale.

De manière formelle, on explique la claire compréhension comme « être conscient de toutes les activités corporelles » :

« ... [le pratiquant] agit avec claire compréhension quand il se déplace dans un sens puis dans l'autre ; il agit avec claire compréhension quand il regarde devant et derrière lui ; il agit avec claire compréhension quand il se penche ou s'étire ; il agit avec claire compréhension quand il porte son vêtement et son bol à aumônes ; il agit avec claire compréhension quand il mange, boit, mâche et

⁶ Les « phénomènes » sont les catégories particulières des Quatre Nobles Vérités, des cinq obstacles, des cinq agrégats d'attachement, des six bases des sens et des sept facteurs d'Éveil. Pour plus de détails sur la pratique, voir MN.10 et DN.22 ; également S.V,311-341, pour l'inspiration et l'expiration et A.I,43-46 pour les bienfaits de l'attention au corps.

savoure ; il agit avec claire compréhension quand il défèque et urine ; il agit avec claire compréhension quand il marche, se tient debout, s'assoit, dort, se réveille, parle et se tait. » M.I,346.

Recueillement (la méditation du calme mental)

Le développement du recueillement⁷ (*samādhi*) est généralement expliqué comme le développement des quatre absorptions matérielles fines, qui nécessitent la suspension des cinq obstacles et le développement des facteurs d'absorption (*jhānanga*).

Pour développer le recueillement, nous centrons ou concentrons d'abord notre attention sur un objet de méditation, comme la respiration. Grâce à une attention focalisée et soutenue, et en ne prêtant pas attention aux distractions, l'esprit s'apaise peu à peu. Il est plus centré, plus unifié à l'objet de méditation et, par conséquent, plus calme. Avec le temps et la persévérance (la durée dépend du caractère de chacun et du sérieux investi dans la pratique), la plupart des pratiquants parviennent à ressentir un apaisement de l'incessant dialogue intérieur habituel et davantage de recueillement. Pour certains, lorsque le recueillement est profond, il induit une suspension des distractions appelées formellement « les cinq obstacles ».

Suspension des cinq obstacles

Grâce au développement du recueillement, les distractions mentales habituelles sont temporairement suspendues, car l'attention focalisée est absorbée par l'objet de méditation :

« Abandonnant les désirs du monde, il se pose avec un esprit libéré des désirs du monde, son esprit en est purifié. Abandonnant l'aversion et la haine ... amical et compatissant envers tous les êtres vivants, son esprit est purifié de l'aversion et de la haine. Abandonnant la paresse et la léthargie mentale ... il perçoit la lumière, attentif et avec une connaissance claire, son esprit est purifié de la paresse et de la léthargie mentale. Abandonnant l'agitation et l'inquiétude ... avec un cœur intérieurement calme, son esprit est purifié de l'agitation et de l'inquiétude. Abandonnant le doute, il se pose, ayant surmonté le doute, sans incertitude quant aux choses saines, son esprit est purifié du doute. » D.I,71.

Développement des quatre absorptions matérielles fines

Soutenu par la suspension des obstacles, un fort recueillement peut alors aboutir à un état d'absorption profond et focalisé appelé *jhāna*, qui peut être affiné au fil des quatre étapes successives. Au fur et à mesure que l'attention focalisée – ou le recueillement – augmente, elle est soutenue et renforcée par un certain nombre de qualités mentales associées, formellement appelées « facteurs d'absorption » (*jhānanga*).

« Quand il voit que ces cinq obstacles ont été abandonnés, la satisfaction surgit ; grandement satisfait, la joie surgit ; joyeux, son corps s'apaise ; une fois le corps apaisé, il ressent le bien-être ; avec le bien-être, son esprit est recueilli.

⁷ *Samādhi* est généralement traduit par « concentration », cependant, la concentration (ou focalisation sur un point unique) n'est que l'un des « facteurs d'absorption » du *samādhi*, comme mentionné plus bas dans la citation. J'utilise donc le mot « recueillement » pour définir *samādhi* de manière plus complète.

« Ayant ainsi écarté toute sensualité, écarté toute circonstance nuisible, il entre et demeure dans la première absorption, qui s'accompagne d'une pensée initiale et soutenue, et de la joie et du bien-être nés du recueillement. Ensuite, avec cette joie et de ce bien-être nés du recueillement, il remplit, imprègne, submerge et pénètre tout son corps jusqu'à ce qu'il n'y ait aucune partie qui ne soit touchée par cette joie et ce bien-être nés du recueillement...

« De nouveau, avec la cessation de la pensée initiale et soutenue, il entre et demeure dans la seconde absorption, intérieurement apaisé, concentré, sans pensée initiale ni soutenue, avec la joie et le bien-être nés du recueillement. Ensuite, avec cette joie et de ce bien-être nés du recueillement, il remplit, imprègne, submerge et pénètre tout son corps jusqu'à ce qu'il n'y ait aucune partie qui ne soit touchée par cette joie et ce bien-être nés du recueillement ...

« De nouveau, avec l'effacement de la joie, il demeure avec équanimité, attentif, avec une claire compréhension, ressentant un plaisir corporel ; il entre et demeure dans la troisième absorption, dont les nobles disent : « Être équanime et attentif est un lieu agréable ». Et avec ce plaisir [physique] libéré de la joie, il remplit, imprègne, submerge et pénètre tout son corps jusqu'à ce qu'il n'y ait aucune partie qui ne soit touchée par ce plaisir [physique] libéré de la joie...

« De nouveau, avec l'abandon du plaisir et de la douleur, et avec la disparition précédente du bien-être et du mal-être, il entre et demeure dans la quatrième absorption, qui n'est ni douloureuse ni agréable, avec l'attention purifiée par l'équanimité. Il reste assis, imprégnant son corps d'un esprit purifié et assaini, de sorte qu'il n'y ait aucune partie qui ne soit touchée par cet esprit purifié et assaini. » D.I, 73f.

Cinq autres absorptions sont parfois mentionnées dans les textes ; les quatre absorptions immatérielles – espace infini, conscience infinie, vacuité avec ni-perception-ni-non-perception, et cessation-de-la-perception-et-du-ressenti. Le Bouddha se réfère aux quatre absorptions matérielles fines comme des « lieux agréables ici et maintenant », et aux quatre absorptions immatérielles comme des « lieux de paix » (M.I,40f).

Contemplation (méditation pénétrante profonde)

Le développement d'états avancés de recueillement n'est pas l'aboutissement de la voie de la pratique spirituelle. Ce n'est que par la vision profonde et pénétrante produite par la contemplation que la libération peut être réalisée. Par conséquent, lorsque l'esprit recueilli est « posé, purifié, assaini, libre des passions, libre des pollutions mentales, souple, fonctionnel, stable, imperturbable », on le dirige vers l'élimination des corruptions mentales (*āsava*) et on sait directement : « Ceci est *dukkha* » ; « ceci est la cause de *dukkha* » ; « ceci est la cessation de *dukkha* » ; et, « ceci est la voie qui mène à la cessation de *dukkha* ». On sait directement : « Telles sont les corruptions mentales » ; « telle est la cause des corruptions mentales » ; « telle est la cessation des corruptions mentales » ; et « telle est la voie qui mène à la cessation des corruptions mentales ».

Connaître *dukkha*

Un bhikkhu est encouragé à « faire une investigation approfondie » (*parivīmaṃsati*) (S.II,80f), ou à « s'engager dans une exploration intérieure » (*antara sammasana*) (S.II,107f) des « diverses formes de *dukkha* qui surgissent dans le monde [à commencer par] le vieillissement et la mort »,

pour découvrir leur cause (*nidāna*) et leur origine (*samudaya*), à partir de quoi elles sont nées (*jātika*) et produites (*pabhava*) ; quelles causes les font apparaître et en l'absence de quelles causes elles n'apparaissent pas. Le Bouddha a vu clairement que la seule façon de résoudre complètement *dukkha* est de déraciner sa cause fondamentale qui est le désir.

Le terme pali *dukkha* ne se résume pas facilement en un seul mot. Cependant, bien qu'un peu faible, le mot qui l'exprime le mieux est peut-être « insatisfaction ». Dans le chapitre sur le Nibbāna, le mot *dukkha* est décrit comme un ressenti désagréable (*dukkha vedanā*), et dans le contexte des Quatre Nobles Vérités, il prend la connotation plus large d'insatisfaction, imperfection ou incomplétude. Une définition complète de *dukkha* donnée par le Bouddha recouvre non seulement les souffrances ordinaires de la vie, telles que le chagrin et la détresse, mais inclut également certaines des frustrations fondamentales de la vie, telles que « ne pas obtenir ce que l'on veut », et trois des grands dilemmes existentiels de l'existence humaine : la naissance, le vieillissement et la mort.

« Et qu'est-ce, bhikkhus, que la Noble Vérité de *dukkha* ? La naissance est *dukkha*, le vieillissement est *dukkha*, la mort est *dukkha* ; le chagrin, les lamentations, la douleur, le chagrin et la détresse sont *dukkha* ; l'association avec ce que l'on n'aime pas est *dukkha* ; la séparation d'avec ce que l'on aime est *dukkha* ; ne pas obtenir ce que l'on veut est *dukkha* ; bref, les cinq agrégats d'attachement sont *dukkha*. » D.II,305.



Le Bouddha a découvert que la cause fondamentale de *dukkha* se trouve dans les trois formes de désir qui sont liées au plaisir et à la passion, et qui sont nourries par tout ce qui est charmant et agréable. On pourrait d'abord penser qu'il suffit de se débarrasser du désir, cependant, il ne s'agirait là que d'un autre désir : le désir de non-existence (du désir). Nous devons donc faire attention à la façon dont nous traitons le désir.

« Et qu'est-ce, bhikkhus, que la Noble Vérité de l'origine de *dukkha* ? C'est ce désir qui donne naissance au re-devenir, lié au plaisir et à la passion (*nandirāga*), trouver du plaisir dans ceci et dans cela ; c'est-à-dire le désir de plaisirs sensoriels, le désir d'existence et le désir de non-existence. Et où, bhikkhus, ce désir surgit-il et s'installe-t-il ? Partout dans le monde où il y a quelque chose de charmant (*piya*) et d'agréable (*sāta*), c'est là que ce désir surgit et s'installe. » D.II,308.



La cessation de *dukkha* résulte en effet de la cessation de la soif du désir, mais la cessation de la soif du désir se produit par « l'abandon, le lâcher-prise, le relâchement de la saisie et le renoncement », qui surviennent lorsque l'on connaît parfaitement tous les désavantages du désir et l'impermanence ultime de cette soif.

« Et qu'est-ce, bhikkhus, que la Noble Vérité de la cessation de *dukkha* ? C'est la disparition complète de ce désir, sa cessation, son lâcher-prise (*cāgo*), son abandon (*paṭinissagga*), sa libération (*mutti*) et son renoncement (*anālaya*). » D.II,310.



« Et qu'est-ce, bhikkhus, que la Noble Vérité de la voie qui mène à la cessation de *dukkha* ? C'est simplement ce Noble Sentier Octuple, c'est-à-dire : la compréhension juste, l'aspiration juste, la

parole juste, l'action juste, les moyens de subsistance justes, l'effort juste, l'attention juste et le recueillement juste. » D.II,311f.



Certaines personnes interprètent l'enseignement sur *dukkha* comme pessimiste, car qui veut qu'on lui rappelle son malheur ? Pour d'autres, l'enseignement apporte un grand soulagement car reconnaître la réalité de *dukkha* peut soudainement ouvrir de vastes domaines de la vie qui avaient été ignorés ou niés auparavant. Le Bouddha nous a donné les outils pour comprendre de manière réaliste les difficultés de la vie et les surmonter.

L'enseignement sur *dukkha* est en fait une évaluation très réaliste de la condition humaine, une reconnaissance simple et honnête de l'imperfection et de l'insatisfaction inhérentes à la vie humaine. Il montre que l'insatisfaction est créée par nos propres désirs, et peut donc être résolue. Si nous sommes aveugles à cette réalité fondamentale de l'imperfection de la vie, comment pouvons-nous comprendre le sens réel de la vie dans toutes ses dimensions ?

La conscience de *dukkha* peut être un puissant stimulant dans la pratique spirituelle car elle nous pousse à sortir de notre complaisance. Que nous en soyons conscients ou non, nous passons la majeure partie de notre temps et de nos efforts à essayer d'éviter *dukkha*. En raison de la nature de l'habitude et de ce que j'appelle « l'inertie existentielle », la plupart des gens se laissent simplement porter par la vie jusqu'à ce qu'ils se retrouvent dans une situation de crise. Cela pourrait être une détérioration de la santé, le décès d'un être cher ou la perte de leurs moyens de subsistance. Lorsque *dukkha* fait irruption dans notre vie, soit nous fuyons en utilisant des stratégies d'évitement – substances psychotropes, divertissements, ou encore troubles psychologiques comme la dépression, l'insensibilité, etc. –, soit nous nous en accommodons. Pour les personnes averties, la seule vraie solution passe par la spiritualité. Ainsi, en un moment de crise, la confiance dans un enseignement spirituel peut surgir et, si la pratique est poursuivie, elle peut donner lieu à de nombreuses autres qualités positives telles que la satisfaction, la joie, la tranquillité et le bien-être. Celles-ci deviennent une base pour la méditation du calme et la méditation profonde, lesquelles portent les fruits du lâcher-prise et de la libération. Par conséquent, étonnamment, la graine de *dukkha* peut porter le fruit de la libération.

« De même que, lorsque la pluie tombe sur une colline, l'eau coule sur la pente remplissant les crevasses, les ravins et les ruisseaux ; ceux-ci, étant remplis, remplissent ensuite les rivières..., les fleuves... le grand océan ; de même l'ignorance est une condition pour qu'apparaisse l'intention conditionnée, l'intention conditionnée est une condition pour qu'apparaisse la connaissance sensorielle ... *dukkha* est une condition pour qu'apparaisse la confiance, la confiance est une condition pour qu'apparaisse la satisfaction, la satisfaction est une condition pour qu'apparaisse la joie, la joie est une condition pour qu'apparaisse la tranquillité, la tranquillité est la condition du bien-être... du recueillement... de la connaissance et de la vision des choses telles qu'elles sont réellement... de la désillusion... de la fin des passions... de la libération, et la libération est une condition pour qu'apparaisse la connaissance de la fin des corruptions mentales. » S.II,32.

La cessation des corruptions mentales

Nous avons vu, dans le chapitre sur Nibbāna, que les corruptions mentales sont l'une des catégories fondamentales des carburants qui maintiennent le processus de « fabrication du moi ». Elles sont souvent identifiées comme trois corruptions mentales de base : la sensualité, l'existence et l'ignorance (S.IV,256 ; A.III,414), avec parfois une quatrième : les opinions (D.II,81). Vous reconnaîtrez peut-être aussi que les trois corruptions mentales de base sont les racines des errances humaines dans des existences sans cesse renouvelées – enchaînées par l'ignorance et entravées par le désir – puisque la sensualité et l'existence sont deux types de désir.

« Et quelle sorte de méditation de recueillement, bhikkhus, si elle est développée et rendue abondante, conduit à la disparition des corruptions mentales ?

« Ici, bhikkhus, un bhikkhu demeure observant l'apparition et la disparition des cinq agrégats d'attachement : 'Voici les processus physiques, voici l'apparition des processus physiques, voici la disparition des processus physiques ; voici les ressentis... voici les perceptions identifiées... voici l'intention conditionnée... ; voici la connaissance sensorielle, voici l'apparition de la connaissance sensorielle, voici la disparition de la connaissance sensorielle.

« Ceci, bhikkhus, est la méditation de recueillement qui, si elle est développée et souvent pratiquée, conduit à la destruction des corruptions mentales. » A.II,45.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux doucement et portez l'attention à la respiration.
- Quand vous le souhaitez, voyez si vous avez une opinion sur la nature de votre « moi » ?
- En observant cette opinion, voyez s'il vous est possible d'imaginer que vous la lâchiez.
- Êtes-vous capable de la laisser aller ?
- Remarquez-vous une réaction émotionnelle à ce lâcher-prise ou bien une impossibilité à laisser aller ?
- Remarquez-vous à présent un changement dans la façon dont vous concevez votre « moi » ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration. Puis ouvrez les yeux et détendez votre posture.

15. Points de vue sur le « moi »

Les points de vue ou « visions des choses » sont un thème majeur de l'enseignement du Bouddha. La vision juste est le premier facteur de l'Octuple Sentier qui culmine dans la connaissance juste et la libération juste (A.V,212). La vision erronée est l'une des prédispositions sous-jacentes, l'une des corruptions mentales, l'une des saisies-attachements et l'un des trois types de perversion (*vipallāsa*) (A.II,52).

Le regard que l'on porte sur soi a deux aspects : premièrement, la vision « identitaire » selon laquelle il existe une sorte de « moi » permanent et stable et, deuxièmement, des opinions sur la nature de ce moi, qui servent à renforcer la première vision.

Le Bouddha a généralement rejeté les opinions sur la nature du moi car elles étaient principalement basées sur l'idée erronée qu'il existe un moi permanent. Les visions de soi cessent lorsque la véritable nature du moi nous est révélée, au premier stade de l'Éveil.

Points de vue, opinions, vision des choses

Que nous en soyons conscients ou non, nous avons presque tous certaines opinions qui peuvent être des obstacles à la pratique spirituelle. L'approche du Bouddha à la pratique spirituelle vise la réalisation directe plutôt qu'une vision ou une croyance particulière. La libération se réalise non pas en changeant son point de vue (pour un point de vue plus éclairé !) mais en suivant un chemin de pratique spirituelle qui sape la dépendance à tout point de vue, de sorte que nous pouvons voir directement les choses telles qu'elles sont réellement. Pour aider à contrer notre tendance à nous attacher à des opinions limitantes, le Bouddha a eu recours à diverses approches.

Avec sa finesse d'observation, le Bouddha a vu que la plupart des points de vue sont basés sur une compréhension incomplète ou une compréhension erronée, et que s'accrocher à des points de vue mène invariablement au conflit. Son analogie pour expliquer cela est l'histoire d'un roi qui réunit tous les aveugles de naissance de son royaume et les met en présence d'un éléphant puis il leur demande à quoi ressemble un éléphant :

« Les aveugles à qui on avait montré la tête de l'éléphant répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme une cruche d'eau.' Ceux à qui on avait montré l'oreille de l'éléphant répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un panier à tamiser.' Ceux à qui on avait montré la défense de l'éléphant répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un soc de charrue.' Ceux à qui on avait montré la trompe répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est exactement comme une perche de charrue.' Ceux à qui on avait montré le corps répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un entrepôt.' Ceux à qui on avait montré la patte répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un poteau.' Ceux à qui on avait montré l'arrière-train répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un mortier.' Ceux à qui on avait montré la queue répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un pilon.' Ceux à qui on avait montré la touffe au bout de la queue répondirent : 'Un éléphant, Votre Majesté, est comme un balai.' À force de dire : 'Un éléphant est comme ceci, un éléphant n'est pas comme cela ! Un éléphant n'est

pas comme ceci, un éléphant est comme cela !', les aveugles se battirent à coups de poing. Et le roi fut ravi [du spectacle]. »

Le Bouddha avait remarqué que « les ascètes d'autres sectes », qui s'attachaient à des points de vue différents, se querellaient entre eux. Il prononça alors le verset suivant :

« Certains soi-disant ascètes et brahmanes
Sont profondément attachés à leurs propres points de vue ;
Les gens qui ne voient qu'un côté des choses
S'engagent dans des querelles et des disputes. » Udāna 6.4



À plusieurs reprises, le Bouddha a détourné ses auditeurs de la dépendance vis-à-vis des opinions des autres et les a encouragés à mener leurs propres investigations :

« Maintenant, écoutez, Kalamas, ne vous laissez pas mener par des paroles, des traditions ou des ouï-dire ; ni par l'autorité des Écritures, ni par le raisonnement ou l'inférence ; ni par une réflexion raisonnée ; ni en acceptant un point de vue après y avoir réfléchi ; ni par conformité éventuelle ; ni par respect pour un maître.

« Quand, Kalamas, vous savez par vous-mêmes : 'Ces choses sont néfastes, ces choses sont blâmables, ces choses sont désapprouvées par les sages, ces choses, si elles sont entreprises, conduisent au mal et à la souffrance', abandonnez-les. » A.I,188f; cf. A.II,191.

La vision juste

D'un autre côté, le Bouddha a vu combien il est bon de suivre la vision juste afin d'apprécier la valeur de l'initiative et de l'effort. Il a donc placé la vision juste comme premier facteur de l'Octuple Sentier (M.I,288 ; III,72 ; A.I,269 ; cf. M.I,401ff). La vision juste est expliquée comme étant de deux sortes : la vision juste « du monde » ou conventionnelle et la vision juste « supramondaine » ou ultime, c'est-à-dire, la vision de celui qui a atteint le bout de la voie¹.

La vision juste du monde est exprimée comme suit :

- 1) Il y a ce qui est offert, ce qui est accordé, ce qui est sacrifié.
- 2) Il y a des fruits et des résultats de bonnes et de mauvaises actions.
- 3) Il y a ce monde et l'autre monde.
- 4) Il y a une mère et un père (à respecter).
- 5) Il y a des êtres nés spontanément.
- 6) Il y a dans ce monde des *samana-brahmanes* qui suivent la voie juste et la pratique juste, qui ont réalisé directement la connaissance de ce monde et de l'autre monde, et qui la font connaître². M.I,288; III,72.

D'autres références à ce qu'est la vision juste dans le Canon pali font référence à la vision du « noble disciple », celui qui a atteint l'une des quatre étapes de l'Éveil. L'explication la plus complète vient du Vénérable Sariputta. Elle recouvre la compréhension de l'objet, son origine, sa cessation et la voie qui mène à sa cessation concernant ce qui est sain, ce qui est malsain, et

¹ MN.9 ; MN.117. Voir aussi les notes de Bhikkhu Bodhi, MLDB. n.114.

² Pour une explication de certains de ces points de vue, voir MLDB. n.425

ses racines ; les quatre nutriments ; les Quatre Nobles Vérités ; les douze maillons de l'Origine interdépendante ; et les corruptions mentales (M.I,46s.).³ La vision juste du noble disciple est expliquée ailleurs comme savoir quels sont les facteurs justes et erronés de l'Octuple Sentier (M.III,71ss) ; comprendre les Quatre Nobles Vérités (M.III,251) ; comprendre parfaitement que les cinq agrégats d'attachement sont impermanents, ce qui entraîne la désillusion (*nibbidā*) et la diminution progressive de la recherche de plaisir et de passion, avec pour résultat la libération (S.III,51-2) ; ou encore, en voyant la sphère des six sens, le contact, la connaissance sensorielle et le ressenti tels qu'ils sont réellement, de sorte que l'on n'est plus enflammé par la passion, le désir est abandonné et l'on éprouve un plaisir corporel et mental (M.III,288ff.).

Il y a plusieurs autres principes dont le Bouddha a confirmé l'exactitude : il existe (l'efficacité) de l'action (*kiriya*), il existe la causalité (*hetu-paccaya*) (pour les pollutions mentales et pour la purification) (M.I,406f). Il a déclaré qu'il enseignait la doctrine du *kamma*, de l'action (*kiriya*) et de l'énergie (A.I,287).

La vision juste découle de l'une ou l'autre de ces deux conditions : les paroles de quelqu'un d'autre ou l'attention appropriée. Lorsqu'elle est soutenue par les cinq facteurs de la vertu, de l'apprentissage, de la discussion, du calme mental et de la méditation profonde, la vision juste aboutit à la libération de l'esprit (M.I,294).

Le Bouddha était pragmatique dans son enseignement des principes du Dhamma. Par exemple, dans son explication de « l'enseignement incontestable », il décrit diverses opinions correctes et erronées et, à travers une discussion raisonnée, il conclut que, même si nous ne savons pas encore si notre vision juste est vraiment juste, il y a de meilleurs résultats dans cette vie et la prochaine si on la suit (M.I,400f)⁴. Contrairement aux enseignements qui dépendent de « la foi, l'approbation, la tradition, l'examen attentif et l'acceptation d'un point de vue » qui peuvent être vrais ou faux (M.II,170f), le Bouddha déclare être un enseignant qui a fait l'expérience du Dhamma directement et uniquement par lui-même (M.II,211).

Bien que la vision juste soit le premier facteur de l'Octuple Sentier, le Bouddha a également souligné qu'elle n'est qu'un moyen pour parvenir à une fin et non une fin en soi.

« Bhikkhus, aussi claire et pure que soit cette vision des choses, si vous y adhérez, si vous en êtes fiers, si vous l'aimez et la chérissez, comprendrez-vous que le Dhamma a été enseigné comme étant un radeau qui permet d'atteindre l'autre rive, pas comme un bien que l'on acquiert ? »

« Non, Vénérable. » M.I,260



« Bhikkhus, quand vous comprendrez que le Dhamma a été enseigné comme étant un radeau [pour atteindre l'autre rive, pas comme un bien que l'on acquiert], vous devrez abandonner le Dhamma – il y a tellement plus au-delà du Dhamma. » M.I,135.

³ Ceux-ci sont énumérés en détail au chapitre 20.

⁴ M.60 cf. MLDB. n.620-1.

Points de vue sur la nature du « moi »

Comme le Bouddha l'a constaté, les opinions sur la nature de soi abondent. Il a donc également mentionné des moyens qui peuvent les démonter.

La description la plus complète de soixante-deux points de vue se trouve dans le *Brahmajāla Sutta* (DN.1). Le Bouddha rejette ces divers points de vue en disant qu'ils sont tous conditionnés par le contact. Il poursuit en disant :

« [Quand on] comprend, telles qu'elles sont réellement, l'apparition et la disparition des six bases de contact, le plaisir qu'elles apportent, le déplaisir inévitable qu'elles entraînent, et la façon d'y échapper, on a la connaissance de ce qui va au-delà de tous ces points de vue. » D.I,45 ; cf. M.II,238.



Les dix opinions non déclarées

Il existe un autre ensemble de points de vue qui concernent indirectement la nature du moi ; on l'appelle « les dix points de vue non déclarés » (énumérés au chapitre 13). Lorsque l'ascète Vacchagotta a demandé au Bouddha auquel de ces dix points de vue il adhérerait, le Bouddha a répondu en disant qu'il ne partageait aucune de ces opinions, car elles sont toutes :

« ... le fourré des opinions, le désert des opinions, l'agitation des opinions, la torsion des opinions, l'entrave des opinions. Elles sont liées à la souffrance, au dépit, à l'agitation et à la détresse. Elles ne mènent pas à la désillusion, au détachement des passions, à la cessation, à l'apaisement, à la connaissance directe, à l'Éveil ou Nibbāna. »

Vacchagotta demande alors si le Bouddha a des opinions. Le Bouddha répond qu'il a abandonné les opinions parce qu'il a « vu » directement l'apparition et la disparition des cinq agrégats :

« Vaccha, les opinions spéculatives ont été écartées par le Tathāgata. Vaccha, le Tathāgata a vu ceci : tels sont les processus physiques, c'est ainsi qu'ils apparaissent, c'est ainsi qu'ils disparaissent ; tels sont les ressentis... ; telles sont les perceptions identifiées... ; telle est l'intention conditionnée... ; telle est la connaissance sensorielle, c'est ainsi qu'elle apparaît, c'est ainsi qu'elle disparaît.

« Par conséquent, je dis qu'avec la destruction, la disparition, la cessation, l'abandon, le lâcher-prise de toutes les fabrications mentales, de toutes les perturbations mentales, de toutes les formes de fabrication du moi, de fabrication du mien et de toutes les dispositions sous-jacentes à la croyance en un moi, le Tathāgata est libéré sans saisie. » M.I, 485-6 abrégé.



Les deux points de vue sur la nature du moi que le Bouddha a le plus critiqués sont les points de vue de « l'éternalisme » (*sassatavāda*), selon lequel un moi permanent perdure après la mort, et « le nihilisme » (*ucchedavāda*), selon lequel il existe un moi qui disparaît avec la mort physique.

Le point de vue éternaliste

Sa principale critique du point de vue éternaliste était la croyance selon laquelle il existe un moi permanent qui perdure après la mort. Son propos est clairement résumé dans ce passage :

– Bhikkhus, s'il existait un moi permanent, jouirais-je de ce qui appartient à un moi permanent ?

– Oui, Vénérable.

– Ou, si ce qui appartient à un moi permanent existait, jouirais-je d'un moi permanent ?

– Oui, Vénérable.

– Bhikkhus, étant donné qu'il est impossible de trouver véritablement et de manière fiable un moi permanent et ce qui appartiendrait à un moi permanent, le point de vue selon lequel 'le moi et le monde sont semblables ; après la mort, je serai permanent, stable (*dhuva*), éternel (*sassata*), non sujet au changement ; je durerai pour toujours et à jamais', n'est-il pas un enseignement entièrement et complètement insensé ?

– Que pourrait-ce être, Vénérable, sinon un enseignement entièrement et complètement insensé ? » M.I,138.

Le point de vue nihiliste

De même, la principale critique du Bouddha envers le point de vue nihiliste est qu'il est basé sur la croyance selon laquelle il existe un moi permanent qui serait annihilé après la mort. Le problème, c'est que pour qu'un moi soit anéanti, il faut déjà croire en un moi, ce qui nous ramène au même point de départ : il n'existe pas de moi permanent, pas même pendant la durée de la vie.

« Ces samana-brahmanes qui déclarent l'annihilation (*uccheda*), la destruction (*vināsa*), l'extermination (*vibhava*) d'un être existant (*satta*), par peur de l'identité et par dégoût de l'identité, ne cessent de tourner en rond et de courir autour de cette même identité. » M.II,232f.



Un autre point de vue que le Bouddha réfutait est celui du « Nibbāna ici et maintenant ».

« Quand il se considère ainsi : 'Je suis en paix, j'ai atteint le Nibbāna, je suis libre de toute saisie', il fait preuve, en réalité, d'une autre forme de saisie. » M.II,237.

Bien que ce point de vue puisse découler d'une expérience méditative authentique, le Bouddha a souligné qu'une telle conclusion est incomplète, car il existe généralement des expériences méditatives plus raffinées. En outre, la déclaration indique clairement que le méditant s'est identifié à l'expérience et n'a donc pas réalisé la cessation de l'identification à un « moi ».

Le point de vue de l'identification

Se saisir de l'un des cinq agrégats d'attachement est la cause de la notion d'identité (*sakkāya diṭṭhi*), de la « vision de soi » (*attānudiṭṭhi*) (S.III,185f) et de toute une gamme d'autres opinions sur le moi (S.III,182f ; 203ff). Tout cela cesse lorsque l'on atteint le premier niveau d'Éveil,

« l'entrée dans le courant », qui se produit avec l'apparition de la « vision du Dhamma » (*dhamma-cakkhu*, litt. « l'œil du Dhamma »).

« Alors le Bouddha donna à Siha, le général, un discours progressif sur la générosité, la moralité et les sphères célestes ; il expliqua les désavantages, les dommages et l'avilissement des plaisirs sensuels et les bienfaits du renoncement. Lorsque le Bouddha sut que l'esprit de Siha, le général, était réceptif, souple, libre d'obstacles, élevé et confiant, il expliqua cet enseignement du Dhamma loué par les Bouddhas : *dukkha*, son origine, sa cessation et la voie qui mène à sa cessation. Alors, tout comme un tissu propre et sans tache est teint facilement, de même, alors que Siha, le général, était assis sur ce siège, la vision pure et immaculée du Dhamma s'éleva en lui : 'Tout ce qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître.'

« Alors Siha, le général, devint l'un de ceux qui ont vu le Dhamma, atteint le Dhamma, connu le Dhamma, pénétré le Dhamma, dépassé le doute ; qui sont allés au-delà de l'incertitude et ont réalisé le Dhamma directement. Il est devenu indépendant des autres dans l'enseignement du maître. » IV,186.



La « vision du Dhamma » est essentiellement une compréhension profonde de la vérité de l'impermanence, qui s'apaise toute croyance en un moi permanent. La cessation du point de vue identitaire est aussi la cessation de toutes les opinions qui peuvent surgir (S.IV,287). Le point de vue de l'identité (*sakkāya diṭṭhi*), ainsi que les opinions sur le moi (*attānudiṭṭhi*) et la vision erronée sont abandonnés quand on connaît et on voit (*jānāti passati*) les bases des sens internes et externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel et les ressentis résultant des contacts sensoriels, comme impermanents (S.IV,147).

« Bhikkhus, les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle sont impermanents. Ce qui est impermanent est insatisfaisant. Ce qui est insatisfaisant n'est pas un moi permanent. Ce qui n'est pas un moi permanent doit être vu tel qu'il est réellement avec une juste sagesse : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi.'

« Quand on voit cela tel que c'est réellement avec une juste sagesse, on n'a plus d'opinion sur le passé... sur l'avenir... on ne se maintient plus fermement sur ses positions. Sans ce ferme maintien, l'esprit se détache et est libéré des corruptions mentales, sans saisie. » S.III,45f.



À la réflexion, il semble logique que toutes les opinions que nous avons sur nous-mêmes et sur la nature de ce « moi » dépendent de la vision identitaire selon laquelle il existe, en fait, un moi permanent qui est porteur de nos opinions. Ainsi, la cessation de toutes les opinions résulte de la cessation de la vision identitaire, qui se produit avec la cessation de l'identification – le thème des trois chapitres suivants.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention à la respiration.
- Lorsque l'esprit semble être suffisamment calme, posez la question : Comment puis-je reconnaître ma propre identité – à travers le corps, les ressentis, ou à travers une activité émotionnelle ou mentale ? Ou peut-être une combinaison de tout cela ?
- Que pensez-vous de ce sentiment d'identité – est-il confortable, pas très confortable, ou plutôt neutre ?
- Pouvez-vous imaginer abandonner ce sentiment d'identité – au niveau du corps, des ressentis, ou de l'activité émotionnelle ou mentale ?
- Y a-t-il une forme d'identification qui vous semble plus facile à abandonner que les autres ?
- Y a-t-il une émotion ou un état mental prédominant qui apparaît ?
- Pouvez-vous poser votre attention dessus et la maintenir un moment ainsi ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration.
- Puis ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

16. Identification – ignorance : théorie

C'est du fait de l'identification que les êtres continuent à « errer » à travers d'innombrables existences renouvelées. C'est parce qu'ils sont « entravés par l'ignorance et enchaînés par le désir ». Par conséquent, la version courte de la cessation de l'identification est :

« Ami, avec la disparition de l'ignorance, avec l'apparition de la véritable connaissance (*vijjā*) et la cessation du désir, le renouvellement de l'existence dans le futur n'est pas généré. » M.I,294.



En théorie, la cessation de l'identification est simple – développer une connaissance authentique et renoncer au désir – ce qui signifie ne plus considérer les objets d'identification, les cinq agrégats d'attachement ou les bases des sens, comme un moi permanent, de quelque manière que ce soit. Dans la pratique, cependant, la situation est un peu plus complexe, car l'identification s'étend partout, elle a de nombreuses facettes et elle est profondément enracinée. Par conséquent, le Bouddha a recommandé des moyens étendus et complets pour faciliter la réalisation de la cessation des processus de « fabrication du moi » à tous les niveaux d'identification. Cela implique nécessairement un certain nombre de méthodes soigneusement élaborées et divers modes de contemplation pour abandonner les processus actifs de l'ignorance et du désir. Heureusement, de nombreux discours dans le Canon pali expliquent comment accomplir cela. Généralement, le Bouddha compare la façon dont une personne non éveillée souffre des résultats de l'identification, par opposition au noble disciple qui ne s'engage pas dans l'identification et demeure en paix.

Dimensions de la pratique spirituelle menant à la cessation de l'identification

Certaines personnes auront peut-être un aperçu initial de la non-existence d'un moi permanent, mais l'expérience profondément réelle de la cessation complète de la « fabrication du moi » se produit généralement par étapes, à mesure que la pratique spirituelle s'approfondit et mûrit.

L'objectif principal des pratiques qui mènent à la cessation de la « fabrication du moi » est la cessation de l'identification. Pour mieux l'expliquer, je divise cette pratique spirituelle en trois dimensions : la dé-identification, la non-identification, et la désidentification. Idéalement, celles-ci devraient être développées ensemble afin de soutenir la cessation du processus de fabrication du moi à ses différents niveaux, faute de quoi il y a un risque de déconnexion à un certain niveau. Par exemple, à l'heure actuelle, les gens ont accès à toutes sortes d'exercices spirituels. Certains visent spécifiquement le niveau de désidentification. Cependant, si la personne qui développe ces exercices n'a pas établi un mode de vie propice à la

désidentification, sa vie quotidienne risque d'être en contradiction avec ses exercices spirituels. L'un des résultats est le « contournement spirituel »¹.

La dé-identification [être bon et vertueux]

Le processus de « dé-identification » est facilité quand le mode de vie évite de mettre l'accent sur l'affirmation de soi et l'auto-référence, contrairement à notre mode de vie habituel basé sur l'égoïsme. Les personnes attachées à des principes religieux suivent généralement ce mode de vie, même si elles ne savent peut-être pas que le but ultime est le lâcher-prise du moi.

Pour les bouddhistes, la « dé-identification » passe par un mode de vie calqué sur les trois « bases de l'activité méritoire (*puñña-kiriya-vatthu*) » : la générosité, la moralité et la méditation (A.IV, 241). Elle s'étend ensuite au développement de l'Octuple Sentier, lequel peut encore être affiné, comme décrit dans le chapitre sur la Voie progressive.

Il existe un autre modèle, celui des dix *pārami*, les dix « perfections » que le Bouddha aurait développées au cours de nombreuses vies.² Dans la tradition bouddhiste, celles-ci sont devenues le modèle idéal des vertus désintéressées qui mènent finalement à la bouddhité. Ces dix vertus sont : la générosité, la moralité, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, l'honnêteté, la détermination, la bienveillance et l'équanimité.

La non-identification [faire l'effort de voir le moi et le lâcher]

Alors que la dé-identification se produit subtilement et souvent inconsciemment³, la non-identification consiste à faire un effort conscient pour changer notre habitude de nous référer sans cesse à nous-mêmes afin de cesser de nourrir ou d'alimenter l'identification. La première étape du développement de la non-identification consiste à connaître clairement le but réel de la pratique spirituelle et comment l'identification est créée. La deuxième étape consiste à apprendre à « affamer » nos réactions habituelles en ne les nourrissant plus.

¹ Voir par exemple : *Spiritual Bypassing* par Robert Augustus Masters, North Atlantic Books, Berkeley.

² Mentionné dans deux ouvrages ultérieurs au Canon pali, le *Buddhavaṃsa* et le *Cariyāpiṭaka*.

³ En effet, nombreux sont ceux ne connaissent pas l'effet de « dé-identification » des bonnes actions, croyant seulement qu'elles les conduiront à une renaissance céleste. Autrement dit, ils ne comprennent pas qu'une « renaissance céleste » est atteinte quand on est davantage désidentifié du « moi terrestre » !

Une histoire personnelle

À ce propos, voici un exemple tiré de ma propre expérience lorsque j'étais abbé du monastère Bodhinyanarama de Nouvelle-Zélande. À un certain moment, tandis que je m'occupais de questions administratives avec le comité du monastère, je recevais souvent des e-mails déconcertants de la part de l'un des membres. Mon impression était que ces messages cachaient des problèmes émotionnels mais, étant un homme intelligent et instruit, la personne tentait de présenter les choses d'une manière qui pouvait paraître raisonnable. Un jour en particulier, j'ai été tellement décontenancé par l'un de ces messages que mon esprit s'est emballé. Face à une telle tourmente, j'ai décidé d'aller me promener, pour m'ancrer dans le corps et m'éclaircir les idées.

En gravissant le sentier escarpé à travers la forêt du monastère, j'ai réalisé que mon problème était double : d'une part, j'étais dans l'impossibilité de percevoir ce que le membre du comité essayait de communiquer et, d'autre part, je ne savais pas comment y répondre. En termes bouddhiques, ces deux questions, c'est-à-dire, percevoir et penser à une réponse, sont *saññā* et *saṅkhārā*. Je me suis alors souvenu d'une des réflexions que nous chantons chaque matin et qui dit : « Percevoir est impermanent, percevoir n'est pas un moi permanent ; la pensée est impermanente, la pensée n'est pas un moi permanent ». En réfléchissant à ces vérités – que la perception et la pensée changent constamment et sont incontrôlables – mon esprit s'est posé et s'est détendu en prenant conscience des limites de mon « moi » : j'ai réalisé qu'en dernier ressort, je n'ai pas le contrôle de mes facultés de percevoir et de penser ; et que, plus tard, ces facultés changeront et fonctionneront peut-être plus efficacement. J'ai alors pu lâcher prise et j'ai cessé d'identifier la situation à un problème personnel.

Par exemple, lorsque nous remarquons que des pensées de « je » ou de « moi » surgissent, nous pouvons prendre du recul et observer le processus de la pensée, et peut-être nous désengager de la personnalisation. Plus formellement, lorsque nous comprenons que l'identification est la saisie de l'un des cinq agrégats en tant que moi, nous pouvons essayer de nous relier aux cinq agrégats de manière plus objective et moins subjective – finalement, il ne s'agit que de processus physiques, de ressentis, de perception identifiée, d'intention conditionnée et de connaissance sensorielle fonctionnant de manière impersonnelle – au lieu de permettre que notre relation aux cinq agrégats continue d'alimenter la fabrication du moi.

Désidentification [avec la contemplation *vipassana*]

Pour la personne non éveillée, une grande partie de l'identification se poursuit inconsciemment à travers des habitudes teintées d'ignorance. Pour déraciner ces niveaux d'identification plus profonds, il est généralement nécessaire de s'engager activement dans des contemplations qui favorisent la désidentification.

Ce qui est nécessaire pour que la désidentification soit réellement effective, c'est une investigation approfondie de sa propre expérience afin de « voir ce qui est réellement avec une juste sagesse » (*yathābhūtaṃ sammappaññāya passati*) (S.III,80), ou « comprendre pleinement ce qui est réellement » (*yathābhūtaṃ pajānāti*) (S.III,13). Ceci, bien sûr, exige plus qu'une compréhension intellectuelle ou conceptuelle, puisque la conceptualisation est aussi un aspect de l'identification et, par conséquent, compromise et limitée. La conceptualisation n'est qu'une perception abstraite de l'expérience, alors que l'identification habite le cœur même de notre vécu immédiat.

Par conséquent, ce qui est le plus bénéfique, c'est le développement d'exercices de méditation : d'abord des exercices de méditation du calme mental pour apaiser la conceptualisation ; et ensuite, des exercices de méditation profonde qui s'affinent en partant de différents angles et directions, pour aider à clarifier, à saper et finalement à déraciner le processus d'identification. Nous appliquerons les exercices de méditation pour contempler profondément notre expérience immédiate, au-delà de la conceptualisation, pour connaître et voir les forces à l'œuvre qui créent le moi, que nous pourrons ensuite lâcher pour trouver la libération.



Cette section sur la cessation de l'identification est la plus longue et la plus complète de ce livre car elle donne une explication très détaillée de la forme spécifique de pratique de la méditation décrite par le Bouddha. Aussi, afin de gérer les données de manière satisfaisante, je l'ai divisée en trois chapitres. Dans ces chapitres, j'ai présenté les moyens de traiter la cessation des processus actifs, d'abord de l'ignorance, puis du désir, en relation directe avec les objets de l'identité, c'est-à-dire les cinq agrégats d'attachement et les bases des six sens. Ceci par opposition au traitement séparé des processus et des objets que j'ai utilisé dans les chapitres 10, 11 et 12 sur l'apparition de l'identification.

D'autre part, comme la première section sur la cessation de l'ignorance est longue, je l'ai divisée en deux chapitres. Ce chapitre, le chapitre 16, se concentrera sur la théorie qui sous-

tend les exercices de méditation que le Bouddha a donnés, tandis que le chapitre 17 se concentrera sur la pratique des exercices de méditation eux-mêmes. De cette façon, si la théorie devient trop compliquée, il est possible de passer directement au chapitre 17 pour les exercices de méditation proprement dits, avec un bref résumé de la théorie. Le chapitre 18 poursuivra le thème de la cessation de l'identification en mettant l'accent sur la cessation de la soif du désir.

En abordant ainsi le thème de la cessation de l'identification, j'espère que l'explication sera plus facile à comprendre.

SECTION 1 : La cessation de l'ignorance

PARTIE 1 : LA THÉORIE

Comme nous l'avons vu au chapitre 11, l'ignorance est extrêmement profonde, englobante et auto-entretenu. Cependant, elle peut être résolue par « l'apparition de la véritable connaissance (*vijjā*) ». La véritable connaissance est la connaissance (*ñāṇa*) des Quatre Nobles Vérités (S.V,429f). Ironiquement, cela équivaut à dire que la véritable connaissance est la connaissance de l'ignorance, puisque les deuxième et troisième Nobles Vérités sont exprimées par la formule de la Causalité conditionnée, laquelle commence par l'ignorance.

Notre pensée conceptuelle dualiste habituelle estime que la cessation de l'ignorance se produira si on lui oppose son contraire. Cependant, l'approche du Bouddha – suivant le principe des Quatre Nobles Vérités – est que, si vous souhaitez résoudre un problème, vous devez l'étudier à fond pour en découvrir la cause. Ce n'est que lorsque la cause sera complètement éliminée que le problème sera définitivement résolu. Ainsi, la cessation de l'ignorance est l'aboutissement d'une soigneuse investigation de l'ignorance elle-même (qui résulte en la véritable connaissance).

Ailleurs dans le Canon pali, la véritable connaissance (*vijjā*) est diversement définie comme (ou découlant de) :

1) Connaître clairement (*pajānāti*) les cinq agrégats d'attachement, leur origine, leur cessation et la voie qui mène à leur cessation (S.III,163).

2) Connaître clairement, tels qu'ils sont réellement les cinq agrégats d'attachement sujets à l'apparition, sujets à la décomposition (*vaya*) (S.III, 171).

3) Connaître clairement, tels qu'ils sont réellement la gratification, le désavantage et la manière d'échapper aux cinq agrégats d'attachement (S.III,174).

4) Connaître clairement, tels qu'ils sont réellement l'origine et la disparition, la gratification, le désavantage et la manière d'échapper aux cinq agrégats d'attachement (S.III,174).

5) Connaître et voir les bases des sens internes et externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel et les ressentis comme impermanents (S.IV,31;50).

Un certain nombre de formes différentes de connaissance ou de compréhension, à partir de la racine *jān* ou *ñā*, sont utilisées tout au long du Canon pali dans divers contextes. Comme expliqué dans le chapitre sur les cinq agrégats d'attachement, ils comprennent deux formes fonctionnelles de savoir : *viññāṇa* (savoir sensoriel) et *saññā* (savoir associatif).

Il y a le « savoir » (*jānaṃ, jānati*) ou le « savoir clair » (*pajānāti*), et il y a la « connaissance » (*ñāṇa*), principalement utilisée dans l'expression « connaissance et vision » (*ñāṇa-dassana*). Il y a aussi un développement progressif possible du savoir et de la compréhension, de sorte qu'il devient « un savoir profond » et une « pleine compréhension ». En ce qui concerne la cessation de l'identification, les deux formes les plus souvent mentionnées sont « savoir profond » (*abhijāna*) et « connaissance supérieure » pour *abhiññā* (*abhi + ñā*), et « comprendre pleinement » (*parijāna*) et « compréhension complète » pour *pariññā* (*pari + ñā*).⁴

« La disparition du désir, la disparition de l'aversion, la disparition de la confusion mentale ; voilà ce que l'on appelle la compréhension complète (*pariññā*). » S.III,27.

La forme de connaissance développée le plus souvent mentionnée dans le Canon pali est *paññā* (*pa + ñā*) qui signifie « connaître à un degré marqué » ou « sagesse », comme dans l'expression « voir tel que c'est réellement avec juste sagesse » (*yathābhūtaṃ sammappaññāya passati*) (S.III,80). On est sage quand on « possède la sagesse concernant l'apparition et la disparition, qui est noble et profonde, et qui mène à la fin de *dukkha*. On connaît clairement telles qu'elles sont réellement [les Quatre Nobles Vérités]. » (S.V,199 ; cf. M.I,356).

On distingue trois types de *paññā* : la sagesse basée sur la pensée (*cintā-mayāpaññā*) ; la sagesse basée sur l'apprentissage (*suta-mayā-paññā*) ; et, la sagesse basée sur la méditation (*bhāvanā-mayā-paññā*) (D.III,219). La sagesse est l'un des trois groupes de l'Octuple Sentier en tant que vision juste et aspiration juste. C'est aussi l'un des cinq pouvoirs spirituels et l'une des dix perfections. La connaissance parfaite (*aññā*) de l'Arahant est également significative.

Savoir et comprendre synonymes de « voir »

Dans le Canon pali, voir (*passaṃ* ou *dassana*) est souvent utilisé à la place de savoir et de comprendre. Il existe de nombreux discours où le Bouddha énonce directement les faits de la réalité, par exemple que les cinq agrégats d'attachement sont impermanents (S.III,19), concluant par la phrase : « Voyant les choses ainsi (*evaṃ passaṃ*), bhikkhus, le noble disciple instruit ... » L'expression « considérer, voir ou percevoir tel qu'il est réellement » (*yathābhūtaṃ samanupassati*) [c'est-à-dire l'impermanence des cinq agrégats d'attachement (S.III,52)] est souvent utilisée, et il y a aussi les expressions : « voir correctement » (*sammā passaṃ*) [c'est-à-dire les cinq agrégats d'attachement comme impermanents (S.III,51)] et « voir les choses telles qu'elles sont réellement » (*yathābhūtaṃ dassana*) (S.III,49).

Dans le même ordre d'idées, il y a aussi « regarder, observer, contempler » (*anupassati*), qui sont utilisés dans le développement de l'attention, et bien sûr il y a la forme de vision la plus exceptionnelle, *vipassanā*, la vision claire, vision profonde et pénétrante.

Les deux références à la compréhension sont combinées dans l'expression fréquemment utilisée : « savoir et voir tels qu'ils sont réellement » (*jānaṃ passaṃ yathābhūtaṃ*) (M.III, 288) et « connaissance et vision » (*ñāṇa-dassana*). L'utilisation la plus complète de « connaissance et

⁴ Dans CDB. p.1052, n.42 Bhikkhu Bodhi souligne que dans les suttas en pali, les formes d'*abhijāna* sont utilisées à la fois pour le disciple aux trois premiers niveaux d'Éveil (*sekha*) et pour l'Arahant, tandis que les formes de *parijāna* ne sont utilisées que pour l'Arahant. (cf. MLDB. p.1200, n.200).

vision » se trouve dans le premier discours du Bouddha, le *Dhammacakkappavattana Sutta* (S.V, 420f) où les trois « phases » de la connaissance sont distinguées.⁵

Ainsi, « savoir et voir » et « connaissance et vision » sont deux types de savoir complet –en profondeur plutôt qu'en étendue. Il ne s'agit pas simplement d'une connaissance intellectuelle, mais d'une connaissance de réalisation à comprendre pleinement, ainsi qu'une connaissance rétrospective, qui a été comprise pleinement. C'est ce type de savoir qui a permis l'apparition de « la vision, la connaissance, la sagesse, la véritable connaissance et la lumière » (S.V,422) lors de l'Éveil du Bouddha. « Connaissance et vision », ainsi que « savoir et voir », expriment une forme complète de compréhension, « savoir » apporte le côté cognitif et « voir » le côté expérimentiel.

Tel que c'est vraiment (*yathābhūtaṃ*)

Le mot pali *yathābhūtaṃ* vient de *yathā*, qui signifie « comme, par rapport à, selon, tout comme », et *bhūtaṃ*, qui peut signifier soit ce qui est « devenu », soit ce qui est « réel » ou « vrai ». Le mot a été analysé par Bhikkhu Analayo (2012, p.176-8) qui lui a trouvé trois désignations distinctes : « comme c'est devenu », « selon la réalité » ou « réellement », et « tel que c'est vraiment ».

Supports pour la véritable connaissance, le savoir et la compréhension

Bien sûr, la véritable connaissance, le savoir et la compréhension n'apparaissent pas spontanément ; ils fonctionnent selon le principe de cause à effet. Dans plusieurs passages du Canon pali, une séquence de conditions causales est décrite, menant à la connaissance, à la vision des choses telles qu'elles sont, et à la libération. La version courte commence par une conduite vertueuse qui cause (*upanisā*) le recueillement ; le recueillement est la cause de la connaissance et de la vision des choses telles qu'elles sont ; la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont, font apparaître la désillusion et le détachement des passions ; et la désillusion et le détachement des passions deviennent la cause de la connaissance et de la vision de la libération. Cette séquence est comparée à un arbre avec des branches et du feuillage où ses pousses, son écorce, son bois tendre et son bois de cœur croissent jusqu'à leur plénitude (A.III,20). La version élargie commence par une conduite vertueuse qui conditionne l'absence de remords, l'absence de remords conditionne la joie (*pāmojja*) ... la joie (*pīti*) ... la tranquillité ... le bien-être (*sukha*) ... le recueillement ... la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont ... la désillusion (*nibbidā*) ... le détachement des passions (*virāga*) conditionne la connaissance et la vision de la libération (A.V,311ff ; cf. A.V,1-2). Une autre séquence commence par une attention appropriée (*yoniso manasikāra*) qui conditionne la joie... [*comme ci-dessus jusqu'au*] détachement des passions qui conditionne la libération (D.III,288).

Ces conditions causales constituent une voie complète de développement spirituel, comme indiqué au chapitre 14. Il existe cependant un certain nombre de façons dont le développement

⁵ Bhikkhu Bodhi (CDB. p.1962, n.382) les résume ainsi : « (i) la connaissance de chaque vérité (*saccañāṇa*), par exemple, 'C'est la Noble Vérité de la souffrance' ; (ii) la connaissance de la tâche à accomplir concernant chaque vérité (*kiccañāṇa*), par exemple : 'Cette Noble Vérité de la souffrance doit être pleinement comprise [*pariññeyya*]' ; et (iii) la connaissance de l'accomplissement concernant chaque vérité (*katañāṇa*), par exemple, 'Cette Noble Vérité de la souffrance a été pleinement comprise' ».

spirituel est présenté dans le Canon pali où certains facteurs sont spécialement mentionnés comme soutenant la connaissance et la compréhension :

1) Le recueillement (*samādhi*)

« Bhikkhus, développez le recueillement (*samādhi*). Un bhikkhu recueilli connaît clairement les choses telles qu'elles sont (*yathābhūtaṃ pajānāti*). Et que connaît-il ainsi ? L'origine et la disparition des processus physiques... des ressentis... de la perception identifiée... de l'intention conditionnée... l'origine et la disparition de la connaissance sensorielle. »⁶ S.III,13f.

Une déclaration similaire est faite concernant la solitude (*paṭisallāna*) (S.III,15), qui est la base du développement de la méditation.

2) L'attention appropriée

« Bhikkhus, accordez une attention appropriée (*yoniso manasikarota*) aux processus physiques. Voyez telle qu'elle est réellement (*yathābhūtaṃ samanupassatha*) l'impermanence des processus physiques ... des ressentis... des perceptions identifiées... de l'intention conditionnée... de la connaissance sensorielle... » S.III,52.

Une qualité mentale bénéfique que le Bouddha a décrite comme importante dans l'entraînement mental de la méditation, et fondamentale sur le chemin de la libération, est l'attention sage ou appropriée (*yoniso manasikāra*). L'attention (*manasikāra*) est une fonction mentale présente dans chaque acte conscient, mais ce à quoi nous prêtons attention et comment nous y prêtons attention a un effet important sur l'esprit. L'attention focalisée peut conduire l'esprit à se concentrer sur un seul point, ce qui est l'un des facteurs d'absorption méditative, tandis que le fait de diriger l'attention sur les quatre objets d'attention peut donner lieu à la contemplation (*anupassati*).

Il est extrêmement utile de transformer l'attention fonctionnelle en « attention sage ou appropriée (*yoniso*) ». En général, avoir une attention appropriée signifie accorder de l'attention à tout ce qui est sain (*kusala*) ou qui soutient des facteurs mentaux bénéfiques, tandis qu'une attention inappropriée donne lieu à ce qui est nuisible. C'est en connaissant et en distinguant l'attention appropriée et l'attention inappropriée que les corruptions mentales diminuent :

« Bhikkhus, quand on prête attention de manière appropriée, les corruptions mentales non encore apparues n'apparaissent pas et les corruptions mentales déjà apparues disparaissent. » M.I,7.

Ainsi, il est approprié de prêter attention à ce qui ne provoque pas les corruptions mentales de la sensualité, de la négativité et de l'ignorance, et à tout ce qui les fait disparaître. Par exemple, plutôt que de prêter attention aux spéculations sur vous-même (c'est-à-dire avec ignorance), il serait approprié de prêter attention aux Quatre Nobles Vérités (M.I,8f).

Une attention appropriée est essentielle pour « voir telle qu'elle est réellement (*yathābhūtaṃ samanupassatha*) » l'impermanence des cinq agrégats d'attachement (S.III,52) et des bases des sens (S.IV,142). L'attention appropriée a été la clé de la « réalisation par la sagesse (*paññāya abhisamayo*) » du Bouddha (et des six bouddhas précédents) du processus de l'Origine

⁶ Dans S.V.414, les choses telles qu'elles sont réellement qui sont connues sont les Quatre Nobles Vérités ; dans S.IV,143f les six bases des sens internes, les six bases des sens externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel, les ressentis en tant qu'impermanents « deviennent manifestes » tels qu'ils sont réellement.

interdépendante (S.II,6f). C'est un facteur important pour cesser de nourrir les cinq obstacles (S.V,85;105) et développer les sept facteurs d'Éveil (S.V,65f;79;84;101;104), pour développer l'Octuple Sentier (S.V,31;35f), et pour que la vision juste apparaisse (M.I,294). C'est aussi un facteur majeur d'états bénéfiques (*kusala*) (S.V,91 ; A.I,13) et de bonnes actions créant du bon *kamma* (A.V,87).

3) Aides à l'Éveil (*bodhipakkhiyā dhammā*)⁷

Plusieurs des aides à l'Éveil sont spécifiquement mentionnées comme soutenant la connaissance et la vision :

Les sept facteurs d'Éveil

« Ici, Prince, un bhikkhu développe le facteur d'Éveil de l'attention, fondé sur la solitude, le détachement des passions et la cessation, qui mûrissent dans le lâcher-prise (*vossagga*). Lorsque l'esprit a développé le facteur d'Éveil de l'attention, il connaît et voit les choses telles qu'elles sont réellement. C'est bien là, Prince, la cause, c'est la condition de la connaissance et de la vision. Ainsi, la connaissance et la vision ont une cause et une condition.

« De plus, Prince, un bhikkhu développe le facteur d'Éveil de l'investigation des dhammas... l'énergie... la joie... la tranquillité... le recueillement ... l'équanimité, fondés sur la solitude, le détachement des passions et la cessation, qui mûrissent dans le lâcher-prise. Lorsque l'esprit a développé le facteur d'Éveil de l'équanimité, il connaît et voit les choses telles qu'elles sont réellement. Cela, Prince, est la cause, c'est la condition de la connaissance et de la vision. Ainsi, la connaissance et la vision ont une cause et une condition. » S.V,128.

Au contraire, l'esprit obsédé par l'un des cinq obstacles est la cause et la condition du manque de connaissance et de vision (S.V, 127).

Les quatre fondements de l'attention⁸

« Ici, bhikkhus, on demeure en contemplant (*anupassati*) le corps en tant que corps, avec sérieux, avec une claire compréhension et avec attention, après avoir mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde. Tandis que l'on demeure à contempler le corps en tant que corps, le corps est pleinement compris. Comme le corps est pleinement compris, l'au-delà de la mort (*amata*) est réalisé.

« Ici, bhikkhus, on demeure en contemplant les ressentis en tant que ressentis, ... les états d'esprit en tant qu'états d'esprit, ... les phénomènes mentaux en tant que phénomènes mentaux, avec sérieux, avec une claire compréhension et avec attention, après avoir mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde. Tandis que l'on demeure à contempler les phénomènes mentaux en tant que phénomènes mentaux, les phénomènes mentaux sont pleinement compris. Comme les phénomènes mentaux sont pleinement compris, l'au-delà de la mort est réalisé. » S.V,182.

⁷ Les aides à l'Éveil (*bodhipakkhiyā dhammā*) sont l'ensemble des 37 qualités spirituelles regroupées en sept catégories qui sont mentionnées à divers endroits dans le Canon pali. Celles-ci incluent les quatre fondements de l'attention, les quatre efforts justes, les quatre bases du pouvoir spirituel, les cinq facultés spirituelles, les cinq pouvoirs spirituels, les sept facteurs d'Éveil et l'Octuple Sentier. Pour une analyse détaillée, voir CDB, p.1485f.

⁸ Analayo (2000), p.29 propose comme traduction : « Les quatre objets de l'attention ».



L'Octuple Sentier

« Lorsqu'un bhikkhu développe et cultive le Noble Octuple Sentier, il comprend pleinement par connaissance directe (*abhiññā pariññeyyā*) ce qui doit être pleinement compris par connaissance directe ; il abandonne par connaissance directe les choses qui doivent être abandonnées par connaissance directe ; il réalise par connaissance directe les choses qui doivent être réalisées par connaissance directe ; il développe par connaissance directe les choses qui doivent être développées par connaissance directe.

« Et quelles sont ces choses, bhikkhus, qui doivent être pleinement comprises par la connaissance directe ? La réponse est : les cinq agrégats d'attachement....

« Et quelles sont ces choses, bhikkhus, qui doivent être abandonnées par la connaissance directe ? L'ignorance et la soif d'existence. ...

« Et quelles sont ces choses, bhikkhus, qui doivent être réalisées par la connaissance directe ? La véritable connaissance (*vijjā*) et la libération. ...

« Et quelles sont ces choses, bhikkhus, qui doivent être développées par la connaissance directe ? Le calme et la vision pénétrante. ... » S.V,52f; cf. A.II,246f.



Développer l'Octuple Sentier mène au Nibbāna et à la réalisation de l'état d'Arahant. Cela facilite l'abandon des passions, de la haine et de la confusion ; les corruptions mentales, l'ignorance, le désir, les pollutions mentales et l'attachement (S.IV,252f). Cela conduit également à une pleine compréhension des ressentis, de l'existence, de *dukkha*, et de l'identité (S.IV,255f).

Développer la véritable connaissance jusqu'à l'aboutissement

Pour qu'aboutissent la véritable connaissance, le savoir, la compréhension et la vision des choses telles qu'elles sont réellement, il est important que la méditation contemplative soit appliquée :

- a. avec une méthode particulière,
- b. dans un mode spécifique,
- c. sur des objets particuliers.

Heureusement, nous n'avons pas besoin d'investiguer tous les aspects de la réalité.

Un jour, tandis que le Bouddha séjournait dans une forêt, il prit une poignée de feuilles et demanda aux bhikkhus ce qu'ils pensaient : où y avait-il plus de feuilles, dans sa main ou dans la forêt ? Quand ils répondirent que les feuilles de la forêt étaient plus nombreuses, le Bouddha déclara :

« De même, bhikkhus, ces choses que j'ai découvertes par la connaissance directe sont nombreuses, tandis que celles que j'ai enseignées sont moindres. Et pourquoi, bhikkhus, ne les ai-je pas enseignées ? Parce qu'elles ne sont pas bénéfiques, elles ne sont pas pertinentes en tant que fondement de la vie spirituelle ; elles ne conduisent pas à la désillusion, au détachement des passions, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l'Éveil, au Nibbāna. C'est pourquoi je ne les ai pas enseignées.

« Et qu'ai-je enseigné, bhikkhus ? J'ai enseigné : 'Ceci est *dukkha*' ; j'ai enseigné : 'Ceci est l'origine de *dukkha*' ; j'ai enseigné : 'Ceci est la cessation de *dukkha*' ; j'ai enseigné : 'Ceci est la voie qui mène à la cessation de *dukkha*'. Et pourquoi, bhikkhus, ai-je enseigné ces choses-là ? Parce qu'elles sont bénéfiques, pertinentes en tant que fondement de la vie spirituelle, et conduisent à la désillusion, au détachement des passions, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l'Éveil, au Nibbāna. Voilà pourquoi je les ai enseignées. » S.V,438

a. Méthodes de contemplation

Dans de nombreux discours du Canon pali, il est simplement dit que l'on « sait clairement (*pajānāti*) », (par exemple, ce qui est nuisible (*akusala*) et ce qui est bénéfique, ainsi que leurs racines (M.I,46f)), ou que l'on « comprend pleinement (*parijānāti*) ».

Ailleurs, des manières spécifiques de contempler sont décrites. Ainsi, un bhikkhu est encouragé à « faire une investigation approfondie (*parivīmaṃsati*) » (S.II,80f), ou à « s'engager dans une exploration intérieure (*antara sammāsana*) » (S.II,107f) des « diverses formes de *dukkha* qui apparaissent dans le monde [à commencer par] le vieillissement et la mort », pour découvrir leur cause (*nidāna*) et leur origine (*samudaya*), ce qui les fait apparaître (*jātika*), ce qui les produit (*pabhava*) et sans quoi elles n'apparaîtraient pas.

Les instructions pour le développement de l'attention encouragent le pratiquant à « regarder, observer ou contempler (*anupassati*) » quatre objets : le corps, les ressentis, les états d'esprit et les phénomènes mentaux, afin de les voir clairement (*vipassanā*). On demeure à contempler ces quatre thèmes « sérieusement, en les comprenant clairement et attentivement, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde », et en demeurant « indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde » (M.I,55-6).

L'un des sept facteurs d'Éveil est l'investigation des phénomènes mentaux (*dhamma-vicaya*), qui se définit comme : « les examiner avec sagesse (*pavicinati*), les examiner en profondeur (*pavicarati*), les mettre à l'épreuve en toute chose (*parivīmaṃsati*) » (S.V, 68).

Lorsque les sept facteurs d'Éveil sont développés « sur la base du recueillement, du détachement des passions et de la cessation, et mûrissent dans le lâcher-prise (*vivekanissitaṃ viragānissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ*) », ils « complètent la véritable connaissance et la délivrance (*vijjā vimutti*) » (M.III, 88). Lorsque les sept facteurs d'Éveil, les cinq facultés spirituelles, les cinq pouvoirs spirituels ou l'Octuple Sentier sont développés de la même manière, ils mènent à l'inconditionné (S.IV,365ff).

À partir d'un état d'esprit paisible, si l'on contemple la « cessation de l'identité (*sakkāya-nirodha*) » ou la « fin de l'ignorance (*avijjāppabheda*) », le succès n'est atteint que lorsque l'esprit « s'élançe dans cette direction, y trouve satisfaction, s'y pose et y est attiré » (A.II, 166).

b. Modes ou manières de contempler

En suivant les instructions du Bouddha comme indiqué ci-dessus, nous trouvons tout au long du Canon pali un certain nombre de modes d'application sur la façon de développer la véritable

connaissance⁹. Ce sont des moyens bénéfiques de contempler des thèmes spécifiques, généralement de manière séquentielle. Il est très important d'aller jusqu'au bout de cette progression car la libération résulte uniquement du développement complet du mode d'application. Par exemple, de nombreuses personnes – religieux, philosophes, artistes – ont fait des études impressionnantes sur l'insatisfaction, mais peu ont étudié la cause de l'insatisfaction, sans parler d'investiguer les deux dernières étapes de la cessation et de développer une voie de pratique qui mène à la cessation de l'insatisfaction.

Laissant de côté diverses permutations, les trois principaux modes de contemplation pour développer la véritable connaissance sont :

1. Celui basé sur les Quatre Nobles Vérités¹⁰

Dans sa forme la plus simple, il s'agit de connaître clairement (*pajānāti*) le sujet, sa cause, sa cessation et la voie qui mène à sa cessation. Dans sa forme la plus développée, cela devient : connaître le sujet, abandonner sa cause, réaliser sa cessation et développer la voie qui mène à la cessation.

« La Noble Vérité de l'insatisfaction doit être pleinement comprise, la Noble Vérité de l'origine de l'insatisfaction doit être abandonnée ; la Noble Vérité de la cessation de l'insatisfaction doit être réalisée (*sacchikātabba*) ; la Noble Vérité de la voie qui mène à la cessation de l'insatisfaction doit être développée. » S.V,436.

2. Les trois caractéristiques (ou l'une d'entre elles) : impermanence, insatisfaction et non-existence d'un moi permanent¹¹

Le Vénérable Sariputta a déclaré : « Ami Kotthita, un bhikkhu vertueux devrait contempler de manière appropriée les cinq agrégats d'attachement en les voyant comme impermanents et insatisfaisants ; comme une maladie, un furoncle, une flèche ; comme un malheur, comme une affliction, comme étrangers, comme disparaissant, comme vides, comme n'étant pas un moi permanent. ... Ainsi, il pourra réaliser par lui-même le fruit de l'entrée dans le courant. » S.III,167f.

3. Gratification, désavantage et comment y échapper¹²

« Quand les êtres ont connu directement, tels qu'ils sont réellement, la gratification en tant que gratification, le désavantage en tant que désavantage, le moyen d'y échapper en tant que moyen d'y échapper... [en ce qui concerne les cinq agrégats d'attachement], ils ont échappé au monde...

⁹ Bhikkhu Bodhi (CDB. p.36f) donne une explication détaillée de ce qu'il appelle les « modèles parallèles » qui suivent « le même modèle formel mais qui diffèrent dans le contenu auquel ce modèle est appliqué ».

¹⁰ Ce mode est utilisé en cas de : insatisfaction (S.V,429f) ; les trois corruptions mentales (M.I,55) ; les trois ressentis (S.IV,204f) ; les cinq agrégats d'attachement (S.III,13f) ; les douze ou les onze facteurs de l'Origine interdépendante (M.I,49ff) & (S.II,57f) ; et les quatre nutriments (M.I,47f).

¹¹ Ce mode est utilisé pour contempler : les cinq agrégats d'attachement (S.III,19-25) & (S.III,43-46) ; les six bases des sens internes et externes (S.IV,1-6) ; les ressentis (S.IV,211f) ; les six bases des sens internes et les six bases des sens externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel, les ressentis, les perceptions, la volition, le désir, les (six) éléments, les cinq agrégats d'attachement (S.II,244-253) ; les six bases de contact (S.IV,167) ; et tous les états de souffrance (S.IV,188).

¹² Ce mode est utilisé pour contempler : les trois ressentis (S.IV,220) ; les cinq ressentis/facultés (S.V,207f) ; les quatre propriétés élémentaires de la terre, du feu, de l'eau et de l'air (S.II,173) ; les cinq agrégats d'attachement (S.III,27f) ; les six bases des sens internes et les six externes (S.IV,10f) ; les six bases de contact (S.IV,254) ; et le monde (A.I, 260).

ils s'en sont détaché, ils se sont libérés de lui, et ils demeurent avec un esprit sans restriction. » S.III,31.

Le bien-être et la détente (*sukha somanassa*) qui naissent du fait des cinq agrégats d'attachement sont la gratification (*assāda*) ; le fait qu'ils soient impermanents, *dukkha* et sujets au changement est leur désavantage (*ādīnava*) ; et l'élimination et l'abandon du désir et de la passion (*chandarāga*) est le moyen d'y échapper (*nissaraṇa*) (S.III,102f).

Parfois, la formule est étendue pour inclure « l'origine (*samudaya*) et la disparition (*atthaṅgama*) » (par exemple dans S.III, 82). Ce mode et le mode des Quatre Nobles Vérités sont combinés dans S.III,61f.



Tout au long du Canon pali, le mode de contemplation le plus fréquemment utilisé pour développer la véritable connaissance est le mode des Quatre Nobles Vérités, à commencer par le premier enseignement du Bouddha. Le mode des trois caractéristiques est également fréquemment utilisé, principalement comme un enseignement « accéléré » pour les disciples engagés, par exemple, comme le deuxième enseignement aux cinq premiers disciples du Bouddha. Le mode « gratification-inconvénient-moyen d'échapper » est moins fréquent mais figure en bonne place dans plusieurs enseignements.

c. Les objets à connaître

Le principe de base de la pratique est d'utiliser l'un des deux premiers modes d'application à l'un des cinq agrégats d'attachement (ou à certains de leurs aspects spécifiques tels que les quatre propriétés élémentaires de la terre, du feu, de l'eau et de l'air), ou aux six bases des sens (ou aux six bases de contact), et suivre le processus contemplatif jusqu'à sa cessation, c'est-à-dire quand on y a échappé. Contempler résolument n'importe lequel de ces objets au moyen de l'une des trois caractéristiques est suffisant pour réaliser la libération.

Résumé pour le développement de la pratique

Nous avons maintenant les différentes pièces prêtes à être assemblées en un moyen efficace de pratiquer la désidentification : les processus actifs d'identification dans lesquels nous engage, principalement l'ignorance et le désir ; des méthodes de contemplation spécifiques ; les trois principaux modes de contemplation pour développer la véritable connaissance ; et les objets d'investigation, principalement les cinq agrégats d'attachement et les bases des sens.

Le chapitre suivant expose diverses réflexions et méditations qui, si elles sont suffisamment développées, peuvent conduire à la libération.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Quelle est votre relation à la respiration : est-elle stable ou changeante ? Claire ou floue ? Forte ou faible ?
- Lorsque l'esprit semble être suffisamment calme, évoquez le thème qui vous concerne le plus en ce moment, en suivant l'un des trois principaux modes de contemplation, en lien soit avec les cinq agrégats d'attachement soit avec les bases des sens.
- Êtes-vous encore en connexion avec la respiration ?
- Fixez d'abord l'esprit sur le thème le plus important pour vous, et voyez combien de temps et jusqu'à quel point vous pouvez soutenir cette contemplation.
- Si l'investigation ne va pas très loin ou si elle est difficile à maintenir, posez de nouveau l'esprit sur la respiration pendant un moment ou essayez de contempler un autre thème.
- Une certaine pratique est nécessaire pour trouver le juste équilibre entre apaiser l'esprit et se lancer dans une contemplation.
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

17. Identification - ignorance : pratique

Suite de la SECTION 1 : La cessation de l'ignorance

PARTIE 2 : LA PRATIQUE

Toutes les pièces sont maintenant prêtes à être assemblées pour construire un moyen efficace de pratiquer la désidentification. Dans le chapitre précédent, nous avons appris l'importance des quatre thèmes suivants :

1. Les processus actifs d'identification dans lesquels nous engagez sont principalement l'ignorance et la soif du désir. La cessation de l'ignorance est facilitée par le développement de la véritable connaissance, par d'autres formes de connaissance développée, par la compréhension et la vision des choses telles qu'elles sont réellement.

2. Les méthodes de contemplation spécifiques, par exemple, l'investigation des phénomènes mentaux (*dhamma-vicaya*), l'un des sept facteurs d'Éveil, est définie comme : « examiner les choses avec sagesse, les investiguer en profondeur, les tester en toute occasion » (S.V, 68), tout en étant « basée sur la solitude, le détachement des passions et la cessation, qui mûrissent dans le lâcher-prise » (M.III,88).

3. Les trois principaux modes de contemplation pour développer la véritable connaissance : le mode des Quatre Nobles Vérités, le mode des trois caractéristiques et le mode gratification-inconvénient-moyen d'échapper.

4. Les objets d'investigation, principalement les cinq agrégats d'attachement et les bases des sens.

Vous trouverez ci-dessous diverses réflexions et méditations qui, si elles sont suffisamment développées, peuvent conduire à la libération. Ces méditations couvrent un large éventail de thèmes, car différentes approches touchent différentes personnes de différentes manières. Il peut être utile de passer d'abord en revue les différents thèmes pour voir ceux qui vous intéressent en ce moment. Bien sûr, ce n'est qu'avec un développement sérieux et complet d'un certain thème que des bienfaits pourront être réalisés.

A. Contemplation des cinq agrégats d'attachement

Afin d'arriver à la véritable connaissance, une investigation approfondie des cinq agrégats d'attachement est nécessaire. Ainsi donc, avec un esprit suffisamment calme, on contemple attentivement ces cinq agrégats. Un modèle utile est fourni dans les instructions pour développer l'attention :

« ... on demeure contemplant le corps en tant que corps, sérieusement, avec claire compréhension et attention, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde.

« Ainsi, on demeure en contemplant le corps en tant que corps intérieurement, ou on demeure en contemplant le corps en tant que corps extérieurement, ou on demeure en contemplant le corps en tant que corps à la fois intérieurement et extérieurement. On demeure en contemplant la nature de l'apparition dans le corps, ou on demeure en contemplant la nature de la disparition dans le corps, ou on demeure en contemplant à la fois la nature de l'apparition et de la disparition dans le corps. Ou bien la pleine conscience que 'ceci est un corps' est établie dans le but de développer la connaissance et l'attention. On demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. » M.I,55f.



Le mode des Quatre Nobles Vérités

« Ici, bhikkhu, le noble disciple instruit connaît clairement (*pajānāti*) les processus physiques ; il connaît clairement l'origine des processus physiques ; il connaît clairement la cessation des processus physiques et il connaît clairement la voie qui mène à la cessation des processus physiques... [Il connaît clairement] les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle... Il connaît clairement la voie qui mène à la cessation de la connaissance sensorielle. C'est ce que l'on appelle la véritable connaissance et, dans cette mesure, on parvient à la véritable connaissance. » S.III,163.



À l'origine des processus physiques, il y a les nutriments (*āhāra*)¹ et la cessation des processus physiques est la cessation des nutriments. À l'origine des ressentis, des perceptions identifiées et de l'intention conditionnée, il y a le contact, et leur cessation est la cessation du contact. À l'origine de la connaissance sensorielle, il y a la mentalité-matérialité, et sa cessation est la cessation de la mentalité-matérialité. La voie qui mène à la cessation des cinq agrégats est l'Octuple Sentier (S.III,59ff).

Du point de vue de l'Origine interdépendante, la connaissance sensorielle est à l'origine de la « mentalité » (ressentis, perceptions identifiées et intention conditionnée) et de la « matérialité » (les processus physiques), et leur cessation est la cessation de la connaissance sensorielle².

¹ En fait, le nutriment pour les processus physiques est triple : la nourriture matérielle, les liquides et la respiration, de sorte que n'importe lequel d'entre eux peut être utilisé pour contempler l'origine du corps, la respiration étant le moyen le plus directement évident.

² Techniquement, la cessation des processus physiques nécessite non seulement la cessation de la connaissance sensorielle, mais aussi la cessation de la force vitale (*āyusañkhārā*) et de la chaleur (*usmā*) (M.I,296).

Le mode gratification-désavantage-moyen d'échapper

Dans ce mode, comme dans le mode des Quatre Nobles Vérités, on étudie les cinq agrégats d'attachement en profondeur mais du point de vue de la gratification, du désavantage et des moyens d'échapper.

Vénérable Sariputta : « Ici, ami, le noble disciple instruit comprend parfaitement (*parijānāti*) tels qu'ils sont réellement, l'origine et la disparition, la gratification, le désavantage et les moyens d'échapper concernant les processus physiques ... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Ami, c'est ce que l'on appelle la véritable connaissance et, dans cette mesure on parvient à la véritable connaissance. » S.III,174.



« La perception de l'impermanence doit être développée pour abandonner la vision de la gratification. » A.III,447.

Le mode des trois caractéristiques (*ti-lakkhaṇa*)

Le mode le plus complet pour la contemplation de l'un des cinq agrégats d'attachement passe par les trois caractéristiques de l'impermanence, de l'insatisfaction et de la non-existence d'un moi permanent, soit séparément, soit ensemble.

Une contemplation approfondie de n'importe lequel des cinq agrégats d'attachement révèle leur impermanence. Ce qui est impermanent et sujet au changement est alors considéré comme insatisfaisant, car incertain et non fiable, ce qui provoque souvent anxiété et irritation, voire déception, frustration et ressentiment.

La conclusion est que tout ce qui est impermanent et insatisfaisant ne peut être considéré comme « moi », puisque, par définition, le moi devrait être permanent et satisfaisant. Par conséquent, malgré nos tentatives de confirmer l'existence d'un moi permanent, en considérant les choses ainsi, nous réalisons qu'en fin de compte, aucun des cinq agrégats d'attachement n'est personnel.

Le but intrinsèque de cette contemplation est, qu'une fois que nous voyons, selon la réalité, qu'il n'y a pas d'« objets solides » parce que tout change, il n'y a plus de fondement stable pour affirmer l'existence d'un moi subjectif. Il n'y a rien de sûr dont on puisse se saisir comme d'un moi permanent. Nous avons toujours le sentiment d'être « moi » parce que les cinq agrégats d'attachement fonctionnent toujours, mais nous pouvons maintenant suivre les processus naturellement changeants de la réalité au lieu d'essayer de nous en saisir ou de les maintenir dans une forme particulière, illusoire et auto-imposée.

Lorsque nous sommes capables de voir cette vérité « telle qu'elle est réellement, avec une juste sagesse », nous devenons « désillusionnés (*nibbidā*) » par rapport à notre relation antérieure avec les cinq agrégats d'attachement qui nous ont trompés pendant si longtemps. Si cette prise de conscience est suffisamment profonde, cette désillusion se traduit par un détachement des passions (*virāga*) et la libération de l'identification aux cinq agrégats d'attachement en tant que « moi ».

La contemplation des cinq agrégats d'attachement en fonction des trois caractéristiques est souvent présentée sous la forme d'un dialogue :

- Qu'en pensez-vous, bhikkhus, les processus physiques sont-ils permanents ou impermanents ?
 - Impermanents, Vénérable.
 - Ce qui est impermanent est-il désagréable (*dukkha*) ou agréable (*sukha*) ?
 - Désagréable, Vénérable.
 - Est-il approprié de considérer ce qui est impermanent, désagréable et soumis au changement comme : 'Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi' ?
 - Non, Vénérable.
 - Les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle sont-ils permanents ou impermanents ?
 - Impermanents, Vénérable.
 - Ce qui est impermanent est-il désagréable ou agréable ?
 - Désagréable, Vénérable.
 - Est-il approprié de considérer ce qui est impermanent, désagréable et soumis au changement comme : 'Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi' ?
 - Non, Vénérable.
 - Par conséquent, bhikkhus, tout processus physique... tout ressenti... toute perception identifiée... toute intention-habitude... toute connaissance sensorielle, qu'ils soient passés, futurs ou présents, internes ou externes, grossiers ou subtils, ordinaires ou excellents, lointains ou proches, tout doit être vu tel que c'est réellement, avec une juste sagesse, (*yathābhūtaṃ sammappaññāya*), comme : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi'.
- « Voyant les choses ainsi, le noble disciple instruit est désillusionné (*nibbidā*) par les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Désillusionné, il est détaché des passions (*virajjati*), libéré des passions (*virāga*) ; avec la libération vient la connaissance (*ñāṇa*) : 'Il y a libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de naissance. La vie religieuse est accomplie. Ce qui devait être fait est fait. Cette vie humaine ne se reproduira plus.' » S.III,67f.



Les trois caractéristiques contemplées individuellement

Bon nombre de discours mentionnent une seule de ces « trois caractéristiques », en utilisant souvent la même formule générale. Il est donc admis que la pleine réalisation d'une seule de ces « trois caractéristiques » suffit à obtenir une « percée dans le Dhamma ».

L'impermanence

La contemplation de l'impermanence des cinq agrégats est présentée de plusieurs manières : la double contemplation de l'origine (*samudaya*) et de la disparition (*atthaṅgama*) des cinq agrégats d'attachement (S.III,13f) ; la triple contemplation des cinq agrégats d'attachement, leur origine et leur disparition (S.III,85;156f) ; la triple contemplation de la compréhension des cinq agrégats d'attachement sujets à l'apparition, sujets au déclin (*vaya*) et sujets à l'apparition et au déclin tels qu'ils sont réellement (S.III,171) ; ou encore dans la quadruple formule des Nobles

Vérités : compréhension (*pajānāti*) des cinq agrégats d'attachement, leur origine, leur cessation (*nirodha*) et la voie qui mène à leur cessation (S.III,59f).



« Bhikkhus, lorsque la perception de l'impermanence est développée et accrue, elle épuise toute passion pour les plaisirs des sens, elle épuise toute passion pour l'existence, elle épuise toute ignorance et déracine toute croyance en un 'moi' ».

[...]

« Bhikkhus, de même qu'en automne, lorsque le ciel est clair et sans nuage, le soleil monte dans les cieux, dissipe toute obscurité et brille de mille feux, de même la conscience de l'impermanence, si elle est développée et accrue, épuise toute passion pour les plaisirs des sens, épuise toute passion pour l'existence, épuise toute ignorance et déracine toute croyance en un 'moi'.

« Et comment, bhikkhus, la perception de l'impermanence est-elle développée et accrue de sorte qu'elle épuise toute passion pour les plaisirs des sens, épuise toute passion pour l'existence, épuise toute ignorance et déracine toute croyance en un 'moi' ? En voyant : voilà comment sont les processus physiques, leur apparition, leur disparition ; voilà comment sont les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... ; voilà comment est la connaissance sensorielle, son apparition, sa disparition.

« C'est ainsi que la perception de l'impermanence est développée et accrue de sorte qu'elle épuise toute passion pour les plaisirs des sens, épuise toute passion pour l'existence, épuise toute ignorance et déracine toute croyance en un 'moi' ». S.III,155f.



« Ananda, les processus physiques sont impermanents, conditionnés, nés de manière dépendante ; ils sont sujets au déclin, à la perte, à la disparition, à la cessation. En raison de leur cessation, la cessation est ainsi appelée.

« Les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle sont impermanents, conditionnés, nés de manière dépendante, sujets au déclin, à la perte, à la disparition, à la cessation. En raison de leur cessation, la cessation est ainsi appelée. » S.III,24f.



« Quand on a compris l'impermanence des processus physiques ... des ressentis... des perceptions identifiées... de l'intention conditionnée... de la connaissance sensorielle, de son changement, de sa disparition et de sa cessation, et que l'on voit ce qui est vraiment, avec une juste sagesse : 'Dans le passé et dans le présent, tout processus physique... ressenti... perception identifiée... intention conditionnée... toute connaissance sensorielle est impermanente, insatisfaisante et sujette au changement', alors le chagrin, les lamentations, la douleur, la peine et la détresse sont lâchés. » S.III,43.



« Il n’y a pas de processus physiques... de ressentis... de perceptions identifiées... d’intention conditionnée... de connaissance sensorielle qui soit permanente, stable, éternelle, non sujette au changement ou qui restera telle quelle pour toute l’éternité. » S.III,144f.



« Bhikkhus, impermanentes, en effet, sont les conditions [les circonstances de la vie] ; donc, en effet, instables ; donc, en effet, pas réconfortantes. Au point d’être désillusionnés de toutes les conditions, au point de s’en détacher, au point de s’en libérer. » S.III,146f.

L’insatisfaction

Les cinq agrégats d’attachement sont dits insatisfaisants (S.III,19f;158), un fardeau (S.III,25), un malheur (S.III,32). L’expression probablement la plus poignante de l’insatisfaction est donnée dans le troisième discours du Bouddha, le *Discours sur le feu* (SN. 35:28) :

« Bhikkhus, tout brûle. Qu’est-ce que ce tout qui brûle ? Les yeux brûlent, les objets visibles brûlent, la connaissance par les yeux brûle, le contact visuel brûle, et quel que soit le ressenti qui naît du contact visuel comme condition – qu’il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable – il brûle, lui aussi. Qu’est-ce qui le fait brûler ? Il brûle du feu de la passion, du feu de la colère, du feu de la confusion mentale ; il brûle du fait de la naissance, du vieillissement, de la mort, du chagrin, des lamentations, de la douleur, de la détresse et des tribulations. Voilà ce que je déclare.

« Les oreilles brûlent... le nez... la langue... le corps... l’esprit brûle... Ils brûlent du feu de la passion, du feu de la colère, du feu de la confusion mentale ; ils brûlent du fait de la naissance, du vieillissement, de la mort, du chagrin, des lamentations, de la douleur, de la détresse et des tribulations. Voilà ce que je dis. » S.IV,19f.



« Par conséquent, bhikkhus, le noble disciple instruit réfléchit ainsi : ‘Je suis maintenant dévoré par les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l’intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Dans le passé, j’étais également dévoré par les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l’intention conditionnée... la connaissance sensorielle de la même manière que je suis dévoré actuellement.

« Si à l’avenir j’aimais et je m’attachais aux processus physiques... aux ressentis... aux perceptions identifiées... à l’intention conditionnée... à la connaissance sensorielle, alors à l’avenir je serais encore dévoré par les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l’intention conditionnée... la connaissance sensorielle ». S.III,87f.

Pas de moi permanent

Pour la plupart des gens, un moi idéal ou « pur » est censé posséder certaines qualités essentielles. En tout premier lieu, un certain degré de permanence et de stabilité, de continuité et de cohérence, au moins pendant toute une vie (et peut-être au-delà). La deuxième qualité

serait une complète autonomie (c'est-à-dire « je suis un moi unique et libre ») et donc la capacité de contrôler mon corps et mon esprit. Une troisième qualité serait le bien-être ou le confort – si le « moi » ne nous procurait pas un certain confort, nous ne le tolérerions probablement pas.

Le Bouddha a abordé le thème de la non-existence d'un moi permanent sous divers angles.

a. L'impermanence

La méthode que le Bouddha a utilisée le plus souvent pour enseigner la non-existence d'un moi permanent est l'impermanence :

« La perception de l'impermanence doit être développée pour déraciner la croyance en un moi. Quand on perçoit l'impermanence, la perception qu'il n'existe aucun moi permanent est établie. Celui qui ne perçoit pas de moi permanent déracine la croyance en un moi – c'est le Nibbāna ici et maintenant. » A.IV,353.

b. L'absence de contrôle

Dans son deuxième enseignement – le *Discours sur la caractéristique de la non-existence d'un moi permanent (Anatta-lakkhana Sutta)* – le Bouddha souligne une incohérence majeure dans la croyance en un moi permanent, à savoir que nous ne pouvons pas le maîtriser complètement.

« Bhikkhus, les processus physiques ne sont pas un moi permanent. Si les processus physiques étaient nous ou nôtres, ils ne généreraient pas d'affliction, et nous pourrions exiger d'eux : 'Que mon corps soit comme ceci ; que mon corps ne soit pas comme cela'. Mais parce que les processus physiques ne sont pas un moi permanent, ils génèrent de l'affliction, et on ne peut pas exiger d'eux : 'Que mon corps soit comme ceci ; que mon corps ne soit pas comme cela'.

« Les ressentis ne sont pas un moi permanent ... La perception identifiée n'est pas un moi permanent ... l'intention conditionnée n'est pas un moi permanent ... La connaissance sensorielle n'est pas un moi permanent. Si la connaissance sensorielle était moi ou mienne, elle ne générerait pas d'affliction, et on pourrait exiger d'elle : 'Que ma connaissance sensorielle soit comme ceci ; que ma connaissance sensorielle ne soit pas comme cela'. Mais parce que la connaissance sensorielle n'est pas un moi permanent, elle génère de l'affliction, et on ne peut pas exiger d'elle : 'Que ma connaissance sensorielle soit comme ceci ; que ma connaissance sensorielle ne soit pas comme cela'. » S.III,66f (*Anatta-lakkhana Sutta*).



« Bhikkhus, abandonnez (*pajahatha*) ce qui ne vous appartient pas. Lorsque vous y aurez renoncé, vous y gagnerez bien-être et bonheur. Qu'est-ce qui ne vous appartient pas ? Les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle ne vous appartient pas, abandonnez-la. Lorsque vous y aurez renoncé, vous y gagnerez bien-être et bonheur.

« Supposons, bhikkhus, que les gens emportent l'herbe, les bâtons, les branches et les feuilles de ce bosquet de Jeta, ou qu'ils les brûlent ou en fassent ce qu'ils veulent. Diriez-vous : 'Les gens nous emportent, nous brûlent ou font de nous ce qu'ils veulent' ? »

« Non, Vénérable. »

« Pour quelle raison ? »

« Parce que, Vénérable, ces choses-là ne sont ni notre moi ni notre propriété. »

« De même, bhikkhus, les processus physiques ne vous appartiennent pas... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle ne vous appartiennent pas, abandonnez-les. Quand vous les aurez abandonnés, vous y gagnerez bien-être et bonheur. » S.III,33f.



c. L'apparition causale

Étroitement liée à la réflexion sur la nature impermanente de ce que nous considérons comme un moi personnel, le Bouddha parle de la nature apparue de manière causale des facteurs de l'identité, les cinq agrégats d'attachement, qui sont impermanents en raison de leur nature apparue de manière causale, c'est-à-dire qu'ils dépendent d'autres facteurs pour leur existence.

Parfois, cette nature apparue de manière causale est mentionnée avec l'impermanence, par exemple lorsque « la considération » des cinq agrégats d'attachement en tant que moi dans l'un des quatre modes est appelée une « condition (*saṅkhāra*) » qui – de même que le désir, le ressenti, le contact et l'ignorance qui en sont la cause – est « impermanente, conditionnée (*saṅkhata*) et dépend d'autres choses (*paṭiccasamuppanna*) » (S.III,96f; cf. S.IV,211f). Ailleurs, il est mentionné que les cinq agrégats d'attachement conditionnés doivent être compris tels qu'ils sont réellement, c'est-à-dire conditionnés (S.III, 56f).

Tous les facteurs de la formule de l'Origine interdépendante sont dits « impermanents, conditionnés, dépendants d'autres choses, sujets au déclin, à la décomposition, à l'affaiblissement, à la cessation ». S.II,26.



- La connaissance visuelle n'est-elle pas due à l'œil et à la vue ?
- Si, ami.
- Si la cause et la condition de l'apparition de la connaissance visuelle devaient cesser complètement et de toutes les manières, sans résidu, la connaissance visuelle serait-elle évidente ?
- Non, ami.
- Voilà pourquoi le Buddha a déclaré, clarifié et expliqué : 'Ainsi, la connaissance sensorielle n'est pas un moi permanent'. » S.IV, 166f.

d. La nature composée

Un autre aspect de la non-existence d'un moi permanent est que, ce que nous prenons habituellement pour « moi » est, en réalité, un composé de divers facteurs. Par exemple, dans S.IV, 196f, le Bouddha raconte l'histoire d'un roi ou d'un ministre royal qui entend le son « envoûtant » d'un luth. Il demande à quelqu'un de lui apporter le luth, mais il est déçu par l'objet ; il demande qu'on lui apporte simplement le son. L'homme explique que le son provient du luth, qui se compose de nombreux éléments et du jeu du musicien. Malgré tout, le roi fait démonter le luth en plusieurs morceaux pour tenter d'y découvrir le son. Le Bouddha dit alors que, de même, si un bhikkhu explore en profondeur les cinq agrégats d'attachement, il découvrira qu'il n'y a là ni « moi », ni « mien » ni « je suis ».

« Et maintenant, vous prenez pour acquis ‘un être’. Est-ce là, Māra, votre point de vue ? C'est un simple amas de conditions. Ici on ne trouve aucun « être ».
Tout comme avec un assemblage de pièces, le mot « chariot » est utilisé,
Lorsque les agrégats existent, la convention « un être » est utilisée.
Seule l'insatisfaction apparaît, l'insatisfaction dure puis disparaît,
Seule l'insatisfaction apparaît, seule l'insatisfaction disparaît. » Bhikkhuni Vajirā, S.I,135.

e. La vacuité

Dans l'enseignement du Bouddha, le concept de « vacuité » (*suñña*) est généralement appliqué dans le sens de « vide de quelque chose ».

– Vénérable, dans quelle mesure dit-on : ‘Le monde est vide’ ? »

– Ananda, c'est parce que le monde est vide d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent qu'il est dit : ‘Le monde est vide’. Qu'est-ce qui est vide d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent ? Les yeux, Ananda, sont vides d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent. Les objets visibles sont vides d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent. La connaissance visuelle est vide d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent. Le contact visuel est vide d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent. Quel que soit le ressenti qui surgit du contact visuel comme condition... avec le contact mental comme condition, qu'il soit agréable ou désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable, il est également vide d'un moi permanent et de ce qui appartient à un moi permanent. S.IV,54.



« Vois le monde comme vide, Mogharaja, en étant toujours attentif. Supprime toute vision d'un moi permanent et tu pourras passer au-delà de la mort. Si tu vois le monde ainsi, le roi de la mort ne te verra pas. » Sn. 1119.



Dans l'un des exercices du développement de la méditation sur la base de la vacuité (*ākiñcañña-āyatana*), le méditant considère : « Ceci est vide d'un moi permanent ou de ce qui appartient à un moi permanent » (M.II,263). Dans M.I, 297f, cela s'appelle « la délivrance de l'esprit par la vacuité ».



« Supposons, bhikkhus, que le Gange transporte un gros paquet d'écume. Un homme ayant une bonne vue le verrait, y réfléchirait et l'examinerait attentivement. Ce paquet d'écume lui paraîtrait vide, creux, sans substance. Quelle substance peut-il y avoir dans un paquet d'écume ?

« De même, bhikkhus, quels que soient les processus physiques, passés, futurs ou présents, internes ou externes, grossiers ou subtils, inférieurs ou supérieurs, lointains ou proches, un bhikkhu les voit, y réfléchit et les examine attentivement. Ils lui paraissent vides, creux, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans des processus physiques ?

« Supposons, bhikkhus, qu'à l'automne, lorsqu'il tombe de grosses gouttes de pluie, une bulle apparaisse puis éclate. Un homme ayant une bonne vue la verrait, y réfléchirait et l'examinerait

attentivement. Cette bulle lui paraîtrait vide, creuse, sans substance. Quelle substance peut-il y avoir dans une bulle d'eau ?

« De même, bhikkhus, quels que soient les ressentis, passés, futurs ou présents, internes ou externes, grossiers ou subtils, inférieurs ou supérieurs, lointains ou proches, un bhikkhu les voit, y réfléchit et les examine attentivement. Ils lui paraissent vides, creux, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans des ressentis ?

« Supposons, bhikkhus, qu'au dernier mois de la saison chaude, à midi, un mirage scintillant apparaisse. Un homme ayant une bonne vue le verrait, y réfléchirait et l'examinerait attentivement. Ce mirage lui paraîtrait vide, creux, sans substance. Quelle substance peut-il y avoir dans un mirage ?

« De même, bhikkhus, quelles que soient les perceptions identifiées, passées, futures ou présentes, internes ou externes, grossières ou subtiles, inférieures ou supérieures, lointaines ou proches, un bhikkhu les voit, y réfléchit et les examine attentivement. Elles lui paraissent vides, creuses, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans des perceptions identifiées ?

« Supposons, bhikkhus, qu'un homme désirant du bois de cœur, cherchant du bois de cœur, errant à la recherche de bois de cœur, prenne une hache tranchante et entre dans la forêt. Là, il verrait le tronc d'un grand plantain, droit, frais, poussant à une grande hauteur. Il le couperait à la racine, couperait le sommet et retirerait les couches externes. En retirant les couches externes, il ne trouverait même pas de bois tendre, encore moins du bois de cœur. Un homme ayant une bonne vue verrait ce tronc de plantain, y réfléchirait et l'examinerait attentivement. Il lui paraîtrait vide, creux, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans un tronc de plantain ?

« De même, bhikkhus, quelles que soient les intentions conditionnées passées, futures ou présentes, internes ou externes, grossières ou subtiles, inférieures ou supérieures, lointaines ou proches, un bhikkhu les voit, y réfléchit et les examine attentivement. Elles lui paraissent vides, creuses, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans des intentions conditionnées ?

« Supposons, bhikkhus, qu'un illusionniste ou un apprenti illusionniste fasse un tour de prestidigitation à un carrefour. Un homme ayant une bonne vue le verrait, y réfléchirait et l'examinerait attentivement. Ce tour lui paraîtrait vide, creux, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans la confusion d'un tour d'illusionniste ?

« De même, bhikkhus, quelle que soit la connaissance sensorielle, passée, future ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, lointaine ou proche, un bhikkhu la voit, y réfléchit et l'examine attentivement. Elle lui paraît vide, creuse, sans substance. Quelle substance pourrait-il y avoir dans la connaissance sensorielle ?

« Voyant les choses ainsi, le noble disciple instruit est désillusionné (*nibbidā*) par les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Désillusionné, il se détache des passions ; détaché des passions, il est libéré ; avec la libération vient la connaissance : 'Ceci est la libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' »

« Les processus physiques sont comme un paquet d'écume ;

Les ressentis sont comme des bulles d'eau ;

Les perceptions identifiées sont comme un mirage ;

L'intention conditionnée est comme un tronc de plantain ;

La connaissance sensorielle est comme un tour d'illusionniste ;

Ainsi l'a expliqué le Parent du Soleil [le Bouddha].

Quelle que soit la façon dont on y réfléchit,
Ou si on l'examine à fond,
Tout n'est que vide et creux
Quand on comprend les choses parfaitement... » S.III,140f.

Contemplation des processus physiques (ou des éléments) et des ressentis

Dans le Canon pali, un accent particulier est mis sur la contemplation de deux facteurs spécifiques des cinq agrégats d'attachement, car une contemplation profonde de l'un ou l'autre peut mener directement à la libération.

Ces deux éléments sont les processus physiques (ou leurs éléments) et les ressentis.

Les processus physiques

Nous avons vu, au chapitre 7, que *rūpa* (l'ensemble des processus physiques) est défini comme les quatre « grandes propriétés élémentaires » (*mahābhūtā*) – la terre (solidité), le feu (chaleur), l'eau (fluidité) et l'air (mouvement) – et la forme physique qui en dérive. Autrement dit, le corps physique est l'incarnation des quatre éléments.

Le Canon pali déclare que le fait d'investiguer le corps avec attention (*kāyagatāsati*) engendre de nombreux bienfaits, notamment : la disparition de l'ignorance, l'apparition de la véritable connaissance, la disparition de la croyance en un moi, le déracinement des dispositions sous-jacentes et la disparition des entraves. Ainsi Nibbāna sans saisie est réalisé, de même que le fruit de l'état d'Arahant (A.I,43f). Le *Kāyagatāsati Sutta* dans MN.119 donne une explication approfondie des pratiques impliquées³ et des résultats à obtenir.

La contemplation des processus physiques se pratique selon les instructions données par le Bouddha pour développer l'attention au corps dans le *Discours sur les fondements de l'attention* (DN.22 et MN.10) et le *Kāyagatāsati Sutta* à MN.119. Ces instructions incluent la contemplation des quatre éléments, qui (de même que les six éléments⁴) est parfois considérée comme une contemplation séparée qui donne d'excellents résultats.



« ... ce corps est sujet à l'impermanence, destiné à s'user et à s'effriter, à se briser et à être détruit. Il faut le voir comme impermanent et insatisfaisant ; comme une maladie, un abcès, une flèche, un malheur, une affliction, comme étranger, comme en décomposition, comme vide, comme n'étant pas un moi permanent. Quand on voit le corps ainsi, on abandonne le désir pour le corps, l'affection pour le corps, l'asservissement au corps. » M.I,500.

³ Ces pratiques sont équivalentes aux exercices sur la contemplation du corps dans les discours sur le développement de l'attention (DN.22 et MN.10), excepté la section sur les absorptions profondes.

⁴ Les six éléments sont les quatre éléments matériels plus l'espace et la connaissance sensorielle.

Les propriétés élémentaires

On associe la contemplation des processus physiques à celle des quatre ou des six éléments. Voir l'annexe 1 pour savoir comment les éléments internes sont liés aux trente-et-une parties du corps.

« Rahula, l'élément terre interne et l'élément terre externe ne sont que l'élément terre. Cela doit être vu tel que c'est réellement, avec une juste sagesse, de cette manière : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi'. Ayant vu cela tel que c'est réellement, avec une juste sagesse, on est libéré de l'attirance pour l'élément terre, on libère l'esprit de l'élément terre.

« Rahula, l'élément interne eau ... feu ... air et l'élément externe eau ... feu ... air ne sont que l'élément eau ... feu ... air. Cela doit être vu tel que c'est réellement, avec une juste sagesse, de cette manière : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi'. Ayant vu cela tel que c'est réellement, avec une juste sagesse, on est libéré de l'attirance pour l'élément eau... feu... air, on libère l'esprit de l'élément eau...feu... air.

« Lorsque, Rahula, un bhikkhu ne considère pas ces quatre éléments comme soi ou lui appartenant, on l'appelle un bhikkhu qui a tranché le désir, s'est détourné des entraves, et, par la juste pénétration de la croyance en un moi, a mis fin à souffrance. » A.II,164f.



« Mes amis, je suis parvenu à voir l'absence de moi permanent dans l'élément terre, sans aucun moi permanent dépendant de l'élément terre. Et avec l'affaiblissement, le déclin, la cessation, l'abandon, le lâcher-prise de la saisie, de la résolution, de l'adhérence et de la disposition sous-jacente dépendante de l'élément terre, j'ai clairement su que mon esprit était libéré.

« Mes amis, je suis parvenu à voir l'absence de moi permanent dans l'élément eau... l'élément feu... l'élément air... l'élément espace... l'élément connaissance sensorielle. Et avec l'affaiblissement, le déclin, la cessation, l'abandon, le lâcher-prise de la saisie, de la résolution, de l'adhérence et de la disposition sous-jacente dépendante de l'élément connaissance sensorielle, j'ai clairement su que mon esprit était libéré.

« Amis, c'est en connaissant ainsi, en voyant ainsi ces six éléments que, sans les saisir, mon esprit s'est libéré des corruptions mentales. » M.III,31.



Les ressentis

Comme mentionné dans les chapitres précédents, le ressenti est l'un des deux plus importants agrégats d'attachement, avec la connaissance sensorielle, car il joue un rôle très important dans la vie de la plupart des gens. Par conséquent, une claire compréhension des ressentis peut grandement aider à progresser sur la voie de la libération.

« Il demeure dans la contemplation de l'impermanence dans le corps et dans les ressentis agréables, demeure dans la contemplation du déclin, demeure dans la contemplation de la disparition, demeure dans la contemplation de la cessation, demeure dans la contemplation de

l'abandon. Tandis qu'il continue à contempler, la disposition sous-jacente à la passion pour le corps et les sensations agréables disparaît.

« Il demeure dans la contemplation de l'impermanence dans le corps et dans les ressentis désagréables, demeure dans la contemplation du déclin, demeure dans la contemplation de la disparition, demeure dans la contemplation de la cessation, demeure dans la contemplation de l'abandon. Tandis qu'il continue à contempler, la disposition sous-jacente à l'aversion pour le corps et les sensations désagréables disparaît.

« Il demeure dans la contemplation de l'impermanence dans le corps et dans les ressentis ni-désagréables-ni-agréables, demeure dans la contemplation du déclin, demeure dans la contemplation de la disparition, demeure dans la contemplation de la cessation, demeure dans la contemplation de l'abandon. Tandis qu'il demeure dans cette contemplation, la disposition sous-jacente à l'ignorance vis-à-vis du corps et des sensations ni-désagréables-ni-agréables disparaît.

« S'il ressent une sensation agréable, il sait clairement : 'Cela est impermanent' ; il sait clairement : 'Il n'y a pas d'attachement' ; il sait clairement : 'Cela ne procure pas de joie particulière'. S'il ressent une sensation désagréable, il sait clairement : « Cela est impermanent » ; il sait clairement : 'Il n'y a pas d'attachement' ; il sait clairement : 'Cela ne procure pas de joie particulière'. S'il ressent une sensation ni-désagréable-ni-agréable, il sait clairement : 'Cela est impermanent' ; il sait clairement : 'Il n'y a pas d'attachement' ; il sait clairement : 'Cela ne procure pas de joie particulière'. » S.IV,211f.



« Aggivessana, une sensation agréable... une sensation désagréable... une sensation ni-désagréable-ni-agréable est impermanente, conditionnée, apparue de manière dépendante à autre chose, sujette au déclin, à la disparition, à la décrépitude, à la cessation. Considérant les sensations ainsi, le noble disciple bien instruit est désillusionné... Désillusionné, il se détache des passions. Par le détachement, il est libéré. Avec la libération vient la révélation : 'Ceci est la libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » M.I,500.



« Lorsque le contact qui alimente l'attachement est parfaitement compris, les trois ressentis sont parfaitement compris. Lorsque les trois ressentis sont parfaitement compris, je déclare qu'il n'y a rien d'autre que le noble disciple ait besoin de faire. » S.II,99.



« Bhikkhus, lorsqu'un bhikkhu a vu (*ditṭha*) que les ressentis agréables sont insatisfaisants, que les ressentis désagréables sont comme une flèche, que les ressentis ni-désagréables-ni-agréables sont impermanents, on dit de lui que c'est 'un bhikkhu qui voit juste, qui a tranché le désir, qui a brisé les entraves et qui, en pénétrant complètement la croyance en un moi, a mis fin à *dukkha*.' » S.IV,207.

B. La contemplation des bases des sens

La cessation de l'identification aux six bases des sens est décrite de la même manière que la cessation de l'identification aux cinq agrégats d'attachement. Conformément à l'accent particulier mis sur les bases des sens dans le processus perceptuel et à la « dynamique » des cinq agrégats d'attachement, le Bouddha nous offre un ensemble d'instructions complémentaires : protéger les portes des sens, pratiquer la modération des sens, et « maîtriser » les états qui surviennent en raison des contacts sensoriels. Au chapitre 14 sur « La voie progressive », deux méthodes différentes ont été présentées pour protéger les portes des sens et une méthode pour pratiquer la retenue des sens.

Si le désir, la passion, l'aversion, la confusion mentale ou la répugnance devaient surgir en relation avec une impression sensorielle, le pratiquant devra « freiner l'esprit » (*cittam nivāreti*) en considérant : « Cette voie est horrible et effrayante, épineuse, dangereuse, déviante, fautive et difficile » (S.IV,195). Une fois que l'esprit aura été « soumis, bien soumis » par rapport aux six bases de contact, il se posera intérieurement, apaisé, unifié et recueilli (S.IV, 196).

La deuxième phase pour traiter habilement les bases des sens consiste à apprendre à se libérer des états malsains, négatifs et polluants qui peuvent être suscités par les contacts sensoriels. Ainsi peut-on se libérer des « états mauvais et malsains, des souvenirs et des intentions liés aux entraves »⁵ en « n'y cédant pas, en les abandonnant, en les dissipant, en y mettant fin, et en les envoyant à la cessation totale ». C'est ainsi que l'on devient « maître des bases des sens » (S.IV,77). Grâce à la retenue des sens, l'esprit n'est pas dérangé et ainsi le contentement (*pāmojja*) apparaît, suivi d'une série d'états positifs – joie, paix physique, bien-être, recueillement – aboutissant à « des choses devenant manifestes » (S.IV, 78f), c'est-à-dire que l'on voit avec sagesse l'apparition ou la non-apparition des pollutions mentales dues à la passion, à l'aversion et à la confusion (S.IV,139).

« Bhikkhus, si, chez n'importe quel bhikkhu ou bhikkhuni, le désir, la luxure, la haine, la confusion, l'aversion devaient surgir dans l'esprit du fait de la connaissance visuelle d'objets visibles, l'esprit devrait être retenu ainsi : 'Cette voie est horrible et effrayante ; c'est un fourré épineux qui nous fait dévier ; c'est un mauvais chemin rempli de dangers. C'est une voie pour les personnes indignes, pas pour les personnes dignes. Elle n'est pas digne de nous'. C'est ainsi que l'esprit doit être modéré en ce qui concerne la connaissance visuelle des objets visibles. Il en va de même pour la connaissance des oreilles... du nez... de la langue... du corps... de la connaissance mentale.

« Tout comme, bhikkhus, si le maïs est mûr et que le gardien du champ de maïs est négligent, un taureau qui aime le maïs entrera dans le champ et fera preuve d'ardeur et d'insouciance autant qu'il le voudra ; de même, la personne ordinaire non instruite, qui n'est pas modérée dans les six bases de contact, fait preuve d'ardeur et d'insouciance autant qu'elle le souhaite dans les cinq formes de sensualité.

« Tout comme, bhikkhus, si le maïs est mûr et que le gardien du champ de maïs est vigilant, si un taureau qui aime le maïs entre dans ce champ, le gardien le saisira, lui donnera quelques coups de bâton et le chassera. Ce taureau mangeur de maïs, qu'il aille dans un village ou dans la forêt, qu'il

⁵ Suivant la traduction de Bhikkhu Bodhi : cf. CDB, p.1411, n.79.

soit debout ou assis, se souvenant de ces coups de bâton, ne retournera plus dans ce champ de maïs.

« De même, bhikkhus, lorsque l'esprit d'un bhikkhu, pour ce qui concerne les six bases de contact, s'est pacifié, complètement pacifié, il devient intérieurement stabilisé, apaisé, unifié et recueilli. » S.IV,195f.



Contemplation au moyen des trois caractéristiques

Une fois que l'esprit a été calmé et recueilli, les bases des sens doivent être vues clairement comme impermanentes, comme *dukkha* et pas comme un moi permanent (S.IV,1-6).

« Bhikkhu, quand on connaît et on voit les yeux comme impermanents, l'ignorance est abandonnée et la véritable connaissance apparaît. Quand on connaît et on voit les objets visibles... la connaissance visuelle... le contact visuel... les ressentis quels qu'ils soient... comme impermanents, l'ignorance est abandonnée et la véritable connaissance apparaît. Quand on connaît et on voit les oreilles... le nez... la langue... le corps... l'esprit... les objets de l'esprit... la connaissance de l'esprit... le contact de l'esprit... les ressentis quels qu'ils soient... comme impermanents, l'ignorance est abandonnée et la véritable connaissance apparaît. » S.IV,31.



« Si quelqu'un dit : 'Les yeux sont moi', ce n'est pas acceptable. L'apparition et la détérioration des yeux sont évidentes, et comme leur apparition et leur détérioration sont évidentes, on en conclut : 'Mon moi apparaît et se désintègre'. Par conséquent, il n'est pas acceptable que quelqu'un dise : 'Les yeux sont moi'. Ainsi les yeux ne sont pas un moi permanent.

« Si quelqu'un dit : 'Les objets visibles sont moi ... la connaissance visuelle... le contact visuel ... le ressenti ... le désir, sont moi', ce n'est pas acceptable. L'apparition et la détérioration du désir est évidente, et comme son apparition et sa détérioration sont évidentes, on en conclut : 'Mon moi apparaît et se désintègre'. Par conséquent, il n'est pas acceptable que quelqu'un dise : 'Le désir est moi'. Ainsi, les yeux ne sont pas un moi permanent, ce qui est vu n'est pas un moi permanent... la connaissance visuelle... le contact visuel... le ressenti... le désir ne sont pas un moi permanent.

« Si quelqu'un dit : 'Les oreilles sont moi... le nez... la langue... le corps... l'esprit... les phénomènes mentaux... Ainsi, l'esprit n'est pas un moi permanent, les phénomènes mentaux ne sont pas un moi permanent... la connaissance mentale... le contact mental... le ressenti... le désir ne sont pas un moi permanent. » M.III,282f.



« Bhikkhus, tel est l'état incomparable de paix excellente et de sagesse suprême réalisé par le Tathagata : la libération en ne se saisissant de rien, la pleine compréhension de la véritable nature de l'apparition, de la disparition, de la gratification, du désavantage et du moyen d'y échapper concernant les six bases de contact. » M.II,238.



L'un des enseignements les plus directs et succincts sur les bases des sens qui conduisent à la libération a été donné par le Bouddha au vieil ascète Bahiya. Lorsque celui-ci lui a demandé un « enseignement bref », le Bouddha lui a offert un enseignement très profond :

« Voici, Bahiya. Tu devras t'entraîner ainsi : dans ce que tu vois, qu'il n'y ait que ce que tu vois ; dans ce que tu entends, qu'il n'y ait que ce que tu entends ; dans ce que tu ressens, qu'il n'y ait que ce que tu ressens ; dans ce que tu connais, qu'il n'y ait que ce que tu connais.

« Voilà, Bahiya, comment tu devras t'entraîner. Et si, dans ce que tu vois, il n'y a que ce que tu vois... dans ce que tu connais, que ce que tu connais, alors, Bahiya, tu ne seras pas 'créé par cela'. Quand, Bahiya, tu ne seras pas 'créé par cela', tu ne seras pas 'dans cela'. Et quand, Bahiya, tu ne seras pas 'dans cela' alors Bahiya, tu ne seras ni ici ni au-delà, ni entre les deux. Cela, simplement cela, est la fin de la souffrance⁶. » Udana, 1.10.

Cet enseignement succinct et très profond explique une manière de se relier à la réalité dans laquelle n'apparaît aucun sujet-moi. Pour apprécier cet enseignement, il serait bon de revoir le chapitre sur le processus perceptuel. L'essentiel de l'enseignement dit que, si on est capable de simplement s'en tenir à la pure connaissance et au ressenti du contact sensoriel, il n'y a pas de sujet-moi qui apparaît – aucun sens de « vous » et de « cela » (cet objet sensoriel), aucune implication « en cela », etc. Sans sujet-moi, il n'y a personne qui souffre.

Contemplation des quatre nutriments

La contemplation des quatre nutriments, bien que rarement mentionnée dans le Canon pali, est considérée comme une contemplation particulièrement bénéfique, donnant lieu à la possibilité d'une profonde réalisation spirituelle.

« Lorsque le nutriment de la nourriture matérielle est pleinement compris, la passion pour les cinq cordes du plaisir sensoriel est pleinement comprise. Lorsque la passion pour les cinq cordes du plaisir sensoriel est pleinement comprise, il n'y a aucune entrave qui ferait qu'un noble disciple puisse revenir dans ce monde....

« Lorsque le nutriment du contact est pleinement compris, les trois ressentis sont pleinement compris. Lorsque les trois ressentis sont pleinement compris, il n'y a plus rien qu'un noble disciple ait besoin de faire....

« Lorsque le nutriment de la volition mentale est pleinement compris, les trois types de désir sont pleinement compris. Lorsque les trois types de désir sont pleinement compris, il n'y a plus rien qu'un noble disciple ait besoin de faire....

« Lorsque le nutriment de la connaissance sensorielle est pleinement compris, la matérialité et la mentalité sont pleinement comprises. Lorsque la mentalité et la matérialité sont pleinement comprises, il n'y a plus rien qu'un noble disciple ait besoin de faire ». S.II,98f.⁷

⁶ Un enseignement similaire est donné à Mālunkyaputta dans S.IV,73. Là, il est précisé que le processus est accompli par la présence de l'attention afin que l'esprit ne soit pas enflammé par le désir des objets des sens.

⁷ Les résultats de la pleine compréhension de la nourriture matérielle n'atteignent que le troisième niveau d'Éveil, tandis que les résultats de la pleine compréhension des trois autres nutriments atteignent le quatrième stade, l'état d'Arahant.



Une variété de méthodes de libération

Après avoir passé en revue ci-dessus les méthodes de pratique méditative, on prend conscience qu'il existe différentes approches de la méditation qui peuvent être efficaces pour tout individu :

« Un certain bhikkhu s'approche d'un autre bhikkhu et lui demande : 'En quoi, ami, la vision (*dassana*) d'un bhikkhu est-elle totalement purifiée (*suvisuddha*) ?'

'Quand, ami, un bhikkhu connaît, telles qu'elles sont réellement, l'origine et la disparition des six bases de contact, dans cette mesure la vision d'un bhikkhu est totalement purifiée.'

« Alors le (premier) bhikkhu, mécontent de l'explication, s'approche d'un autre bhikkhu et lui demande : 'En quoi, ami, la vision d'un bhikkhu est-elle totalement purifiée ?'

'Quand, ami, un bhikkhu connaît, telles qu'elles sont réellement, l'origine et la disparition des cinq agrégats d'attachement, dans cette mesure la vision d'un bhikkhu est totalement purifiée.'

« Alors le (premier) bhikkhu, mécontent de cette explication, s'approche d'un autre bhikkhu et lui demande : 'En quoi, ami, la vision d'un bhikkhu est-elle totalement purifiée ?'

'Quand, ami, un bhikkhu connaît, telles qu'elles sont réellement, l'origine et la disparition des quatre éléments, dans cette mesure la vision d'un bhikkhu est totalement purifiée.'

« Alors le (premier) bhikkhu, mécontent de cette explication, s'approche d'un autre bhikkhu et lui demande : 'En quoi, ami, la vision d'un bhikkhu est-elle totalement purifiée ?'

« Quand, ami, un bhikkhu sait, selon la réalité, que tout ce qui est de nature à apparaître est de nature à cesser, dans cette mesure la vision d'un bhikkhu est totalement purifiée. » S.IV,191f.



L'aboutissement de la contemplation et ses bienfaits

Lorsque la contemplation des trois caractéristiques est développée à un degré suffisant, une nouvelle façon plus sage de voir la réalité apparaît. Selon la profondeur de cette intuition, différents niveaux de libération se manifestent.

« Bhikkhus, les processus physiques sont impermanents... insatisfaisants... pas un moi permanent, appartenant à la fois au passé et au futur, sans parler du présent. Voyant les choses ainsi, bhikkhus, le noble disciple instruit est indifférent (*anapekkha*) envers les processus physiques du passé, ne recherche pas le plaisir dans les processus physiques du futur et pratique la désillusion, le détachement des passions et la cessation envers les processus physiques du présent. Bhikkhus, les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle sont impermanents... insatisfaisants... pas un moi permanent, appartenant à la fois au passé et au futur, sans parler du présent. Voyant les choses ainsi, le noble disciple instruit est indifférent à la connaissance sensorielle du passé, ne recherche pas le plaisir de la connaissance sensorielle du futur et pratique la désillusion, le détachement des passions et la cessation envers la connaissance sensorielle du présent. » S.III,19- 20.



« Bhikkhus, je déclare que la disparition des corruptions mentales se produit en dépendance de la première absorption... de la seconde absorption... de la cessation de la perception et des ressentis.

« Tout ce qu'il y a de processus physiques, de ressentis, de perceptions identifiées, d'intention conditionnée, de connaissance sensorielle, [le noble disciple instruit] le considère comme impermanent, *dukkha*, une maladie, un abcès, un malheur, une affliction, comme étranger, comme se brisant, vide, et pas un moi permanent. Il détourne son esprit de ces phénomènes et se concentre sur l'élément au-delà de la mort : 'Cela est paisible, cela est sublime, c'est-à-dire l'apaisement de toutes les activités (*saṅkhārā*), l'abandon de tous les supports (*upadhi*), la disparition du désir, le détachement des passions, la cessation, Nibbāna.' S'il est ferme en cela, il atteint la disparition des corruptions mentales. » A.IV,422f.



« Bhikkhus, les processus physiques sont impermanents ; les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle... sont impermanents... insatisfaisants... pas un moi permanent. Voyant les choses ainsi, bhikkhus, le noble disciple instruit éprouve de la désillusion envers les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. En proie à la désillusion, il se détache des passions. Par ce détachement, il est libéré. Avec la libération vient la connaissance : 'Ceci est la libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » S.III,21.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez l'attention à la respiration.
- Lorsque l'esprit semble suffisamment calme, évoquez le thème du désir – désir de plaisir des sens, désir d'exister, désir de ne pas exister.
- Pouvez-vous avoir une expérience directe de l'un de ces désirs ou de tous ?
- À quoi ressemble cette expérience ? Est-elle agréable ou désagréable ? Pesante ou légère ? Spacieuse ou étouffante ?
- Pouvez-vous rester en lien avec la respiration ?
- Voyez si vous pouvez évoquer l'image du lâcher-prise de ce désir ; ne pas le repousser, mais le lâcher doucement, l'abandonner, le poser.
- Que ressentez-vous alors ?
- Quand vous le souhaiterez, ramenez votre attention à la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

18. Identification – Désir

SECTION 2 : La cessation du désir

« Ma sœur, comment le Bouddha appelle-t-il la cessation de l'identité ? »

« Amie Visakha, c'est l'affaiblissement complet (*virāga*) et la cessation (*nirodha*), l'abandon (*cāga*), le renoncement (*paṭinissagga*), la libération (*mutti*) et le lâcher-prise (*anālaya*) de ce même désir. » M.I, 299; cf. S.III,158.



Le désir est un facteur extrêmement pernicieux et omniprésent dans la vie, il n'est donc pas facile de le faire taire. Bien qu'il puisse sembler logique de simplement se débarrasser du désir qui est la cause de l'identité, essayer de s'en débarrasser est, soit un désir de non-existence (du désir), soit un désir d'existence sans désir. Nous sommes donc toujours pris dans le filet du désir.

Le désir se manifeste sous trois formes : désir de plaisirs sensoriels, désir d'existence et désir de non-existence. Une fois familiarisés avec ces diverses manifestations, nous pouvons nous efforcer d'abandonner la forme qui prédomine en nous à un moment donné. Quand on comprend le désir, on se rend compte que le désir est, en fait, une tentative erronée et insatiable du moi pour s'assurer de son existence. Nous aspirons aux plaisirs des sens en tant qu'objets pour confirmer un sujet, mais les plaisirs des sens sont impermanents et peu fiables. Ou bien, nous avons un désir d'existence du moi mais toute existence est impermanente. Nous pouvons aussi aspirer à la non-existence mais nous finissons par comprendre que ce désir est basé sur la fausse croyance qu'il y a une « chose » à laquelle mettre fin.

Le moyen que le Bouddha a découvert pour faire cesser le désir passe par l'« affaiblissement complet (*virāga*) et la cessation (*nirodha*), l'abandon (*cāga*), le lâcher-prise (*paṭinissagga*), la libération (*mutti*) et le renoncement (*anālaya*) » au désir. Nous pouvons réaliser cela à travers la voie du renoncement, soit en renonçant directement au désir, soit en renonçant aux conditions qui le soutiennent. Ou bien nous pouvons utiliser la voie du développement, en développant des réflexions particulières ou des facultés spirituelles appropriées, telles que les sept facteurs d'Éveil.

La voie du renoncement

La voie du renoncement nécessite une connaissance approfondie du désir et de ses effets négatifs. Dotés de cette connaissance, nous sommes alors enclins à abandonner, à lâcher ou à renoncer au désir dès qu'il surgit, au lieu de nous laisser emporter ou de renforcer cette force omniprésente. À tout le moins, une prise de conscience claire des effets délétères du désir peut renforcer notre détermination à y renoncer.

Cessation du désir de plaisirs des sens

En bref, le Bouddha enseigne que la façon d'échapper complètement aux désirs sensuels est de comprendre « tels qu'ils sont réellement » (*yathābūta*) l'origine et la disparition des plaisirs sensuels, ainsi que la satisfaction et les désavantages qu'ils engendrent, et la façon d'y échapper. C'est ce qu'on appelle « trancher le lien de la sensualité » (A.II,11). Ainsi, quand on comprend vraiment à quel point les plaisirs des sens sont peu fiables et finalement insatisfaisants, le désir et la passion que l'on a pu avoir pour eux cessent complètement.

Concernant les plaisirs sensuels, le Bouddha admet qu'ils donnent effectivement un sentiment de bien-être et de contentement agréable (*sukha somanassa*), mais il met en garde contre leurs limites et les dangers qu'il y a à les suivre :

« Le Bouddha a dit que le plaisir des sens apporte peu de gratification, beaucoup de souffrance et de tribulations, et que ces inconvénients sont beaucoup plus grands. » M.I,130.

Les inconvénients sont expliqués dans M.I,85f, tandis que des analogies frappantes sont élaborées dans M.I,364f où le Bouddha compare les plaisirs sensuels à un squelette sans chair incapable d'apaiser la faim et la faiblesse d'un chien souffrant ; à un morceau de viande saisi par un vautour, un héron ou un faucon qui est poursuivi par un autre vautour, héron ou faucon qui le frappe méchamment ; à une torche d'herbe flamboyante tenue par quelqu'un contre le vent ; à une fosse de charbon de bois incandescent vers laquelle quelqu'un est traîné de force ; à un rêve de paysage agréable dont quelqu'un se réveille ; à des biens empruntés qui sont récupérés par le propriétaire ; et aux fruits d'un arbre qui est finalement abattu.

En passant en revue ces comparaisons frappantes, je suis sûr que vous vous souvenez d'une situation de votre vie où vous avez été privé d'un certain plaisir d'une manière qui se reflète dans ces images ; par exemple, attendre beaucoup d'un certain plaisir et ensuite être insatisfait comme le chien affamé.

Le Bouddha a mis l'accent sur les inconvénients des plaisirs sensuels parce que tout ce à quoi « on réfléchit ou on pense fréquemment devient l'inclinaison de l'esprit » (M.I, 116) et aussi parce qu'il n'est pas possible de s'adonner aux plaisirs sensuels sans avoir « un ravissement des sens, des perceptions de plaisir sensoriel et des pensées de plaisir sensoriel. » C'est-à-dire que se livrer au plaisir sensoriel tend à habituer l'esprit à des pensées de plaisirs sensuels et à la possibilité d'être submergé par elles (M.I, 133).

D'autre part, le Bouddha a encouragé et loué le plaisir spirituel. Par exemple, deux des exercices pour développer la méditation sur la respiration conseillent d'entraîner l'esprit à suivre la respiration tout en éprouvant joie et bien-être (*pīti sukha* ; M.III,82-3). Les états raffinés de recueillement (*jhāna*) que le Bouddha a expérimentés ont engendré un bonheur bien supérieur au plaisir sensoriel (S.IV, 226f). Il y fait référence comme « le bien-être du renoncement, le bien-être du recueillement, le bien-être de l'apaisement, le bien-être de l'Éveil » (M.III,233 ; I,454). Il convient d'entretenir ces formes de bien-être qui ne sont pas à craindre. L'expérience de la joie et du bien-être des états de *jhāna* brise l'engouement pour les plaisirs sensuels du monde (M.I,91), tandis que les ressentis spirituels agréables et neutres (équanimité) qui surgissent ne sont pas sous-tendus par des prédispositions sous-jacentes à la passion et à l'ignorance (M.I,303).

Cependant, les états affinés de recueillement ne sont qu'un répit temporaire par rapport à l'attrait des plaisirs sensuels. Le Bouddha a découvert une « évasion » complète des plaisirs

sensuels. Il s'agit de « l'éloignement et l'abandon du désir et de la passion pour les plaisirs sensuels » (M.I,87), qui se produit au troisième des quatre niveaux d'Éveil.

Cessation du désir d'existence

Bien que la soif de plaisirs des sens soit la forme la plus évidente du désir, la soif d'existence est la forme la plus fondamentale, en ce sens que la soif de plaisirs des sens est simplement une autre forme de soif d'existence, c'est-à-dire la soif d'une existence agréable.

Le désir d'existence est conditionné par l'ignorance (A.V.116). Ainsi, les personnes sous l'emprise de l'ignorance sont obsédées par la recherche de la forme d'existence la plus agréable possible. Cependant, le Bouddha a vu que toutes les formes d'existence, aussi exaltées ou raffinées soient-elles, sont impermanentes.

L'une des « vérités brahmanes » est : « 'Tous les états d'existence sont impermanents, insatisfaisants et sujets au changement'. ... Ayant connu directement cette vérité, on pratique précisément pour atteindre la désillusion (*nibbidā*), l'affaiblissement et la cessation de ces états d'existence. » A.II,177.



Ce n'est donc que par une connaissance supérieure (*abhiññā*) de la réelle nature des choses que l'ignorance et le désir d'existence sont abandonnés. (M.III,289 ; S.V,52 ; A.II,247). Cette prise de conscience du Bouddha a été le résultat de son Éveil à la Causalité conditionnée, qui se concentre sur les processus à l'origine de l'existence :

« Kaccāna, le monde dépend généralement de la dualité de 'l'existence' et de la 'non-existence'. Mais pour ceux qui voient la vérité de l'apparition du monde telle qu'elle est réellement, avec une juste sagesse, il n'y a pour eux aucune 'non-existence' dans le monde. Et pour ceux qui voient la vérité de la disparition du monde telle qu'elle est réellement, avec une juste sagesse, il n'y a pour eux aucune 'existence' dans le monde.

« 'Tout existe' est un extrême ; 'Rien n'existe' est l'autre extrême. N'allant à aucun extrême, le Tathāgata expose un enseignement entre les deux : avec l'ignorance comme condition, l'intention conditionnée apparaît ; avec l'intention conditionnée comme condition, la connaissance sensorielle... Telle est l'origine de toute cette masse de souffrance. » S.II,17 abrégé.



Comprendre la Causalité conditionnée mène à la prise de conscience que tous les états d'existence sont simplement des processus continuellement conditionnés, et qu'on ne peut pas y demeurer en permanence. L'existence est comme la flamme d'une bougie qui n'existe que tant que la cire fondante et l'oxygène continuent à l'alimenter, même si la flamme semble être une entité unique et indépendante.

Cessation du désir de non-existence

Comme nous l'avons vu au chapitre sur l'identification, le désir de non-existence est basé sur la vision (erronée) qu'il existe un moi permanent qui pourrait être anéanti. Cependant, avec la prise de conscience qu'il n'y a finalement pas de moi permanent à annihiler, le désir de non-existence cesse.

Cessation des supports du désir

Nous avons vu, dans le chapitre sur l'identité, que le désir a un certain nombre de causes et d'éléments qui le soutiennent. La cessation de la soif du désir peut ainsi être facilitée en lâchant ce qui la cause et/ou ce qui la soutient.

La principale cause de la soif du désir est le ressenti, tel que présenté dans la Causalité conditionnée. L'avidité surgit pour la personne ordinaire, qui considère toujours l'un des cinq agrégats d'attachement comme elle-même, lorsqu'elle est « contactée par un ressenti né du contact-ignorance » (S.III, 99). Cependant, lorsque le ressenti est pleinement compris comme « impermanent, conditionné, apparu de manière dépendante, sujet à la décomposition, à la disparition, au déclin, à la cessation » (S.IV, 211), alors ce désir conditionné par le ressenti cesse : « Avec la cessation du ressenti, il y a cessation du désir. » M.I,51.



« Mais, Phagguna, avec le déclin complet et la cessation des six bases de contact vient la cessation du contact ; avec la cessation du contact vient la cessation du ressenti ; avec la cessation du ressenti vient la cessation du désir... de la saisie-attachement... du devenir... vient la cessation de toute cette masse de souffrance. » S.II,14.



Le désir est aussi « lié au plaisir (*nandi*) et à la passion (*rāga*) » (D.II, 308) ; il est regroupé avec d'autres facteurs similaires ou associés tels que « la passion, le désir (*chanda*), l'affection (*sneha*), la soif (*pipāsā*), et la fièvre (*pariāha*) » (M.I,101f) ou encore « la passion, le plaisir, l'affection, l'engouement (*mucchā*), la soif, la fièvre, l'attachement (*ajjhosāna*) » (A.II,10) ; et il est inclus dans les « supports de l'existence » (*bhavanetti*) : « désir, passion, plaisir, soif, prise et saisie (*upayupādānā*), résolutions (*adhiṭṭhāna*), adhérences (*abhinivesa*) et dispositions sous-jacentes » concernant les cinq agrégats d'attachement (S.III, 191) .

Les principaux facteurs contenus dans ces regroupements sont le désir, la passion et le plaisir, dont la cessation est expliquée ci-dessous.

Cessation du désir (*chanda*)

Dans ce contexte, le désir est entendu dans son sens « négatif » comme dans l'expression « désir de plaisir sensuel ».

« Ici, bhikkhus, on demeure en contemplant le corps en tant que corps, sérieusement, en comprenant clairement et attentivement, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde. Tandis que l'on demeure à contempler le corps en tant que corps, tout désir (*chanda*) que l'on a pu avoir pour le corps disparaît. Avec la fin du désir, l'au-delà de la mort (*amata*) est réalisé.

« Ici, bhikkhus, on demeure en contemplant les ressentis comme des ressentis, ... les états d'esprit comme des états d'esprit, ... les phénomènes mentaux comme des phénomènes mentaux, sérieusement, comprenant clairement et attentivement, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin envers le monde. Tandis que l'on demeure à contempler les phénomènes mentaux en tant que phénomènes mentaux, tout désir que l'on a pu avoir pour les phénomènes mentaux disparaît. Avec la fin du désir pour les phénomènes mentaux, l'au-delà de la mort (*amata*) est réalisé. » S.V,181f.



« Comment, bhikkhus, le désir cesse-t-il de surgir concernant les choses du passé... du futur... du présent qui sont à l'origine du désir et de la passion ? Parce que l'on connaît clairement le résultat futur des choses du passé ... du futur ... du présent qui sont à l'origine du désir et de la passion. Ayant compris le résultat futur, on l'évite. Après l'avoir évité, on se libère des passions en esprit¹, ayant vu les choses jusqu'au bout avec sagesse. De cette façon, bhikkhus, le désir cesse de surgir concernant les choses du passé... du futur... du présent qui sont à l'origine du désir et de la passion. » A.I,265.



« Les belles choses restent telles qu'elles sont dans le monde, mais les sages en ôtent le désir. » S.I,22.



Cessation de la passion (*rāga*)

Le mot *rāga* est parfois utilisé à la place d'avidité (*loba*) comme l'une des trois principales pollutions mentales (A.I,216), et il est généralement appliqué à la sensualité et au désir d'existence. La principale méditation pour affronter la passion sensuelle est la perception peu attrayante du corps (*asubha*). Dans le Canon pali, cela apparaît comme une méditation sur les trente-et-une parties du corps², alors que dans les Commentaires on la définit comme les dix contemplations d'un cadavre en décomposition.

« Rahula, développe la méditation sur ce qui n'est pas attrayant (*asubha*). Quand tu développeras la méditation sur ce qui n'est pas attrayant, la passion disparaîtra. » M.I,424.

¹ Pour les deux dernières phrases, j'ai suivi la traduction de Bhikkhu Bodhi (CDB. p.345).

² Voir A.V, 109f pour une liste des trente-et-une parties (avec l'ajout du cerveau ou « matières cervicales », cela a été porté à trente-deux parties dans les ouvrages ultérieurs).



« En ce qui concerne les plaisirs sensuels, on connaît clairement, tels qu'ils sont réellement, leur origine et leur disparition, la satisfaction et le désavantage qu'ils engendrent, ainsi que les moyens d'y échapper. Quand on les connaît clairement ainsi, la passion sensuelle, le plaisir sensuel, l'affection sensuelle (*sneha*), l'engouement sensuel (*mucchā*), la soif sensuelle (*pipāsā*), la fièvre sensuelle (*pariāha*), l'attachement sensuel (*ajjhosāna*) et le désir sensuel, les plaisirs sensuels ne se trouvent plus en soi (*nānuseti*). C'est ce que l'on appelle la rupture du lien de la sensualité.

« En ce qui concerne les états d'existence, on connaît clairement, tels qu'ils sont réellement leur origine et leur disparition, la satisfaction et le désavantage qu'ils engendrent, ainsi que les moyens d'y échapper. Quand on les connaît clairement ainsi, alors la passion pour l'existence, le plaisir de l'existence, l'affection pour l'existence, l'engouement pour l'existence, la soif de l'existence, la fièvre de l'existence, l'attachement à l'existence et le désir d'exister ne se trouvent plus en soi. C'est ce que l'on appelle la rupture du lien de l'existence.

« En ce qui concerne les opinions, on connaît clairement tels qu'ils sont réellement, leur origine et leur disparition, la satisfaction et le désavantage qu'elles engendrent, ainsi que les moyens d'y échapper. Quand on les connaît clairement ainsi, la passion pour les opinions, le plaisir des opinions, l'affection pour les opinions, l'engouement pour les opinions, la soif d'opinions, la fièvre des opinions, l'attachement aux opinions et le désir d'opinions ne se trouvent plus en soi. C'est ce que l'on appelle la rupture du lien des opinions. » A.II,11f.



« Bhikkhus, abandonnez le désir et la passion pour les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Ainsi ces processus physiques... ces ressentis... ces perceptions identifiées... cette intention conditionnée... cette connaissance sensorielle seront abandonnés, détruits à la racine comme une souche de palmier, complètement disparus, de sorte que les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle n'apparaîtront plus à l'avenir. » S.III,27.



« Bhikkhus, si un bhikkhu a renoncé à la passion pour l'élément « processus physiques », avec l'abandon de cette passion, la base (*ārammaṇa*) est coupée, il n'y a plus aucun support pour la connaissance sensorielle. Si un bhikkhu a renoncé à la passion pour l'élément « ressentis »... l'élément « perception identifiée »... l'élément « intention conditionnée »... l'élément « connaissance sensorielle », avec l'abandon de cette passion, la base est coupée, il n'y a plus aucun support pour la connaissance sensorielle.

« Lorsque cette connaissance sensorielle n'est pas soutenue, elle ne peut plus croître, elle ne peut plus se régénérer (*anabhisaṅkhacca*), elle est libérée. Étant libérée, elle est stable ; étant stable, elle est satisfaite ; étant satisfaite, elle est paisible ; étant paisible, [le pratiquant] réalise Nibbāna par lui-même ... » S.III,53.

Dans un contexte analogue³, le Bouddha fait une comparaison avec une maison qui a des fenêtres à l'est, au nord et au sud. Lorsque le soleil se lève, le premier rayon se pose sur le mur ouest. S'il n'y avait pas de mur ouest, il se poserait sur le sol ; s'il n'y avait pas de sol, il se poserait sur l'eau ; et s'il n'y avait pas d'eau, il ne se poserait nulle part. De même, si la connaissance sensorielle (le rayon de soleil) n'a nulle part où se poser, elle ne s'établit nulle part.

Cessation de la jouissance sensorielle (*nandi*)

On oppose parfois la jouissance, le fait de trouver du plaisir à travers les sens, à la désillusion.

« Bhikkhus, observez attentivement, de manière appropriée (*yoniso manasikarota*), les processus physiques... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Percevez l'impermanence des processus physiques ... des ressentis... des perceptions identifiées... de l'intention conditionnée... de la connaissance sensorielle telle qu'elle est réellement. Lorsqu'un bhikkhu observe attentivement, de manière appropriée, et qu'il perçoit l'impermanence des processus physiques ... des ressentis... des perceptions identifiées... des intentions conditionnées... de la connaissance sensorielle tels qu'ils sont réellement, il est désillusionné (*nibbindati*) vis-à-vis des processus physiques ... des ressentis... des perceptions identifiées... des intentions conditionnées... de la connaissance sensorielle. Avec la disparition de la jouissance sensorielle, la passion disparaît ; c'est avec la disparition de la passion que la jouissance sensorielle disparaît. Avec la disparition de la jouissance et de la passion, l'esprit est libéré et on dit qu'il est 'absolument libéré'. » S.III,52.

Dans S.IV,142-3, la même chose est répétée pour les six bases des sens internes et les six bases externes.



Le Vénérable Punna demande au Bouddha de lui enseigner brièvement le Dhamma. Le Bouddha répond :

« Punna, il y a des formes physiques que les yeux connaissent... des sons... des odeurs... des saveurs... des touchers... des phénomènes mentaux qui sont agréables, adorables, charmants, plaisants, sensuellement attirants, excitants. Si un bhikkhu ne recherche pas le plaisir, s'il ne les accueille pas et ne s'en saisit pas, le désir de plaisir cesse en lui. Punna, je déclare qu'avec la cessation du plaisir, il y a cessation de l'insatisfaction. » S.IV,60f.



« Ici, bhikkhus, on ne recherche pas le plaisir, on ne l'accueille pas et on ne s'en saisit pas. Et en quoi ne recherche-t-on pas le plaisir, ne l'accueille-t-on pas, ne s'en saisit-on pas ? On ne recherche pas le plaisir dans les processus physiques, on ne l'accueille pas et on ne s'en saisit pas. Parce qu'on ne recherche pas le plaisir dans les processus physiques, qu'on ne l'accueille pas et qu'on ne s'en

³ S.II,103. Le contexte indique qu'il n'y a pas de convoitise pour les quatre nutriments de la nourriture matérielle, le contact, la volonté ou la conscience sensorielle.

saisit pas, le plaisir cesse. Avec la cessation du plaisir vient la cessation de la saisie ; avec la cessation de la saisie, vient la cessation du devenir... de la naissance... du vieillissement et de la mort... de toute cette masse de souffrance.

« On ne recherche pas de plaisir dans les ressentis... dans les perceptions identifiées... dans l'intention conditionnée... dans la connaissance sensorielle. On ne l'accueille pas, on ne s'y attache pas... [c'est] la cessation de toute cette masse de souffrance. » S.III,14-15.



« En voyant un objet avec les yeux ... un son avec les oreilles ... une odeur avec le nez ... une saveur avec la langue ... un toucher avec le corps ... des phénomènes mentaux avec l'esprit, [le pratiquant] ne se réjouit pas si ces objets sont séduisants ; il ne s'en détourne pas s'ils sont désagréables. ... Ayant renoncé à se réjouir des choses comme à s'en détourner, quel que soit le ressenti qu'il a, qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable, il ne cherche pas à s'en délecter, ne l'accueille pas, ne s'en saisit pas. Comme il ne recherche pas le plaisir dans ce ressenti, il ne l'accueille pas, ne s'y attache pas, le plaisir des ressentis cesse. Avec la cessation du plaisir, il y a cessation de la saisie... cessation du devenir... cessation de toute cette masse de souffrance. » M.I,270.



« N'accueillez pas le passé, ni n'aspirez à l'avenir ;

Le passé est resté en arrière et le futur n'est pas arrivé.

L'état qui vient d'apparaître – c'est cela qu'il faut observer profondément.

Irréfutable, inébranlable – connaissez-le avec certitude.

« Comment, bhikkhus, n'accueille-t-on pas le passé ? On n'éveille pas le plaisir en pensant : 'J'ai eu un tel corps dans le passé. ... J'ai eu tels ressentis ... telles perceptions identifiées ... telle intention conditionnée ... telle connaissance sensorielle dans le passé'. C'est ainsi qu'on n'accueille pas le passé.

« Comment, bhikkhus, n'aspire-t-on pas à l'avenir ? On n'éveille pas le plaisir en pensant : 'Puissé-je avoir un corps comme ceci à l'avenir... "Puissé-je avoir de tels ressentis ... de telles perceptions identifiées ... une telle intention conditionnée ... une telle connaissance sensorielle à l'avenir'. C'est ainsi qu'on n'aspire pas à l'avenir. » M.III,187ff.

La voie de développement

Comme mentionné ci-dessus, outre « la voie de l'abandon », il existe également une « voie de développement » où le développement de certaines qualités, réflexions ou facultés spirituelles conduit également à la cessation du désir.

Dans un discours du Canon pali (A.II,145), le Vénérable Ananda déclare que le désir est surpassé par le désir d'un Éveil total, lequel, paradoxalement, n'est atteint que lorsque le désir cesse. Cela revient à remplacer le plaisir matériel par le plaisir spirituel. Bien sûr, cela n'est efficace que si l'on est capable d'atteindre le plein Éveil, sinon le désir ne fait qu'augmenter : le désir matériel s'ajoute au désir spirituel !

Bien qu'il puisse y avoir des avantages à nourrir ce « désir spirituel », le développement de réflexions justes ou de facultés spirituelles a pour effet de conduire tout naturellement à la réduction et à l'élimination du désir.

« Bhikkhus, quand on contemple longuement le danger qui réside au cœur de ce que l'on pourrait saisir, ... le danger de tout ce qui est lié aux entraves, le désir cesse. » S.II,85-6.



« Quand on demeure sans être amoureux, sans lien, sans être épris, contemplant le danger des attachements, les cinq agrégats d'attachement ont tendance à diminuer à l'avenir, et le désir – qui renouvelle le devenir, qui est lié au plaisir et à la passion, qui trouve du plaisir dans ceci et dans cela – disparaît. Les douleurs corporelles et mentales passent ; les tourments corporels et mentaux passent, les fièvres corporelles et mentales passent. On éprouve un bien-être corporel et mental. » M.III,288f.



« Ici, Udayi, un bhikkhu développe le facteur d'Éveil de l'attention... de l'investigation des phénomènes... de l'énergie... de la joie... de la tranquillité... du recueillement... le facteur d'Éveil de l'équanimité basé sur la solitude, le lâcher-prise des passions, la cessation et la maturation du renoncement – qui est abondant, rendu grand, illimité et libre de négativité. En cultivant ainsi les facteurs d'Éveil de l'attention... de l'équanimité, le désir est abandonné ; avec l'abandon du désir, les actions intentionnelles (*kamma*) sont abandonnées ; avec l'abandon des actions intentionnelles, l'insatisfaction est abandonnée.

« Ainsi, Udayi, avec la disparition du désir vient la disparition des actions intentionnelles, avec la disparition des actions intentionnelles vient la disparition de l'insatisfaction. » S.V,86.



« Ces quatre objets d'attention (*satipaṭṭhānā*), lorsqu'ils sont développés et cultivés, conduisent à la disparition du désir. On demeure à contempler le corps dans le corps, ... les ressentis dans les ressentis ... l'esprit dans l'esprit ... les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, ardent, avec une claire compréhension, attentif, ayant éliminé la convoitise et le chagrin envers le monde. S.V,300 abrégé.



« L'Octuple Sentier doit être développé. Il est soutenu par la solitude, le lâcher-prise des passions, la cessation et la maturation du renoncement, pour obtenir la connaissance supérieure des trois types de désir, pour les comprendre parfaitement, pour qu'ils soient définitivement épuisés et abandonnés. » S.V,58 abrégé.



« ... [ceux qui] comprennent parfaitement le désir, sans corruptions mentales, ont surmonté tous les périls. » Sn 1082.



« Le 'fleuve', Vénérable, est une manière de désigner le désir ... le bhikkhu qui est libre des corruptions mentales est appelé 'celui qui a traversé le fleuve'. » S.IV,292.

Cessation de la saisie

Ce chapitre s'est concentré sur la cessation du désir. Cependant, à certaines occasions, travailler sur la cessation d'autres facteurs, qui entretiennent la continuité des cycles d'existence renouvelée, peut conduire à une réalisation directe, et ainsi saper le fondement du désir. L'un de ces facteurs, en particulier, est la saisie-attachement.

Le désir est généralement la principale cause de l'identité, cependant, pour que l'identité se manifeste, la saisie (*upādāna*) doit se produire sous l'une de ses quatre formes : la saisie de plaisirs sensuels (*kāma*) ; d'opinions (*diṭṭhi*) ; de règles et observances (*sīlabbata*) ; ou d'une doctrine sur le moi (*attavāda*) (M.I,51;I,66; S.II,3). Chaque fois qu'un objet sensoriel est perçu, un sujet présumé est également perçu. Ainsi, saisir un objet sensoriel agréable revient à saisir le sujet présumé qui permet de vérifier et de confirmer l'existence d'un sujet, d'un « moi » stable. Les opinions sont créées par le « moi » et affirment donc invariablement le « moi ». Les saisir sert à consolider ce processus. Les règles et les observances se réfèrent principalement aux pratiques spirituelles, cependant, de manière plus générale, elles impliquent des activités habituelles qui renforcent le « moi ». Les doctrines sur le moi sont, bien sûr, des croyances qui renforcent également le « moi ».

Comme nous l'avons vu au chapitre 9 sur la Causalité conditionnée, la saisie est conditionnée par le désir, qui à son tour est conditionné par le ressenti, qui est conditionné par le contact. Ainsi, si les facteurs du processus de conditionnement initial cessent, la saisie cessera.

« Maintenant, bhikkhus, quel est le Dhamma qui permet de comprendre pleinement toutes les formes de saisie ? En dépendance des yeux et des objets visibles, la connaissance visuelle apparaît. L'union des trois est le contact. Avec le contact comme condition, le ressenti apparaît. Voyant les choses ainsi, le noble disciple instruit perd tout enchantement pour les yeux, pour les objets visibles, pour la connaissance visuelle, pour le contact visuel, pour le ressenti. Désillusionné, il est sans passion ; sans passion, il est libéré ; avec la libération, il sait clairement : 'La saisie a été pleinement comprise par moi'.

« En dépendance des oreilles et des sons, ... de l'esprit et des phénomènes mentaux, la connaissance mentale apparaît. L'union des trois est le contact. Avec le contact comme condition, le ressenti apparaît. Voyant les choses ainsi, le noble disciple instruit perd tout enchantement pour les oreilles, les sons, ... la connaissance mentale, le contact mental, le ressenti. Désillusionné, il est sans passion ; sans passion, il est libéré ; avec la libération, il sait clairement : 'La saisie a été pleinement comprise par moi'. » S.IV, 32f.



- Maintenant, bhikkhus, quel est le Dhamma qui permet d'épuiser toute saisie ? Qu'en pensez-vous, bhikkhus, les yeux sont-ils permanents ou impermanents ?
- Impermanents, Vénérable.

- Tout ce qui est impermanent, est-ce désagréable ou agréable ?
- Désagréable, Vénéérable.
- Tout ce qui est impermanent, désagréable et sujet au changement, est-il juste de le considérer comme : ‘Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi’ ?
- Non, Vénéérable.
- Les objets visibles ... la connaissance visuelle ... le contact visuel ... et tout ressenti qui survient avec le contact visuel comme condition – qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable – ... les oreilles ... le nez ... la langue ... le corps ... l'esprit ... les phénomènes mentaux ... la connaissance mentale ... le contact mental ... le ressenti qui apparaît avec le contact mental comme condition – qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable ... permanent ou impermanent ... – est-il juste de le considérer comme : ‘Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi’ ?
- Non, Vénéérable.
- Comprenant profondément cela, un noble disciple instruit est désillusionné par les yeux... les objets visibles... la connaissance visuelle... le contact visuel... et tout ressenti qui surgit avec le contact visuel comme condition – qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable ... les oreilles ... le nez ... la langue ... le corps ... l'esprit ... les phénomènes mentaux ... la connaissance mentale ... le contact mental ... le ressenti qui apparaît avec le contact mental comme condition – qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable. Désillusionné, il est sans passion ; sans passion, il est libéré ; avec la libération vient la connaissance : ‘Ceci est la libération’. Il sait clairement : ‘Il n’y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l’avenir, cette vie ne sera plus.’ » S.IV,34f [comme dans S.IV,24f].



« Bhikkhus, tel est l'état incomparable de paix excellente et de sagesse suprême atteint par le Tathagata : la libération par la fin de la saisie, par la compréhension des six bases de contact telles qu'elles sont réellement : leur origine, leur disparition, leur gratification, leur désavantage et le moyen de leur échapper. » M.II,238.



« Il ne prend pas d'arrangements ni ne crée aucune préférence concernant l'existence ou la non-existence. Puisqu'il ne fait pas d'arrangements ni ne crée aucune préférence concernant l'existence ou la non-existence, il ne se saisit de rien dans le monde. Ne se saisissant de rien, il n'est pas agité. N'étant pas agité, il [atteint] personnellement Nibbāna. Il sait clairement : ‘Il n’y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l’avenir, cette vie ne sera plus.’ » M.III,244.

Méditation

- Fermez doucement les yeux et portez votre attention sur la respiration.
- Évoquez la pensée « je suis » et voyez comment vous ressentez ce sentiment d'être « je ». Est-ce comme une sensation physique, comme un sentiment, comme un état mental ou émotionnel ?
- Ce « je suis » est-il toujours présent ou est-il parfois absent ?
- Pouvez-vous observer quand et comment le sentiment de « je suis » apparaît ?
- Pouvez-vous observer quand « je suis » n'est pas présent ?
- Que ressentez-vous quand vous observez cela ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration.
- Détendez votre posture et ouvrez les yeux.

19. La croyance en « je suis »

La croyance en la réalité de « Je suis » est l'une des dernières entraves à être éliminées avant la réalisation de la libération ou état d'Arahant. C'est donc un aspect assez subtil du processus de fabrication du moi. L'extrait suivant du Canon pali illustre cette subtilité :

Le bhikkhu Khemaka, gravement malade, est interrogé par des moines qui concluent qu'il est un Arahant. Cependant, bhikkhu Khemaka répond :

« Amis, il est certain que je ne considère pas ces cinq agrégats d'attachement comme « moi » ou comme appartenant à un « moi », mais je ne suis pas un Arahant libéré de toutes les corruptions mentales. Pour moi, amis, les cinq agrégats d'attachement sont toujours en possession de "je suis", mais je ne les considère pas comme 'je suis cela'. [...]

« Amis, même si le noble disciple a abandonné les cinq entraves inférieures, en ce qui concerne les cinq agrégats d'attachement, il demeure un résidu non déraciné de croyance en un 'je suis', de désir 'je suis', de disposition sous-jacente 'je suis'.

« Au fil du temps, le noble disciple continue à contempler l'apparition et la disparition des cinq agrégats d'attachement : 'Ainsi sont les processus physiques, ainsi leur apparition, ainsi leur situation ; ainsi sont les ressentis... ainsi sont les perceptions identifiées... ainsi est l'intention conditionnée ... ainsi est la connaissance sensorielle, ainsi son apparition, ainsi sa situation'. Tandis qu'il continue à contempler l'apparition et la disparition des cinq agrégats d'attachement de cette manière, le résidu non déraciné de croyance en 'je suis', de désir 'je suis', de disposition sous-jacente 'je suis', en vient à être déraciné. » S.III, 128f.

La signification de ce passage est que Bhikkhu Khemaka en est à la troisième étape de l'Éveil, puisqu'il a « abandonné les cinq entraves inférieures », dont l'une est la vision identitaire « Je suis cela ». Cependant, il n'a pas complètement déraciné la croyance en un moi qui est un niveau d'identité plus subtil, déraciné seulement au dernier stade de l'Éveil, celui de l'Arahant.¹

Cessation de la croyance en un moi

Comme nous l'avons vu au chapitre 6, « je suis » est une « fabrication mentale » (*maññita*) ou une auto-référence, qui survient principalement dans le processus perceptuel.

Le Bouddha a déclaré que :

« La référence à soi est une maladie, la référence à soi est un abcès, la référence à soi est une flèche. Celui qui va au-delà de toute référence à soi est appelé un sage en paix. Le sage en paix ne naît pas, ne vieillit pas, ne meurt pas ; il n'est pas agité et n'a pas de désir. Il n'a rien qui pourrait le faire naître en tant que « moi ». N'étant pas né, comment pourrait-il vieillir ? Ne vieillissant pas,

¹ Voir CDB 1082, n.176 et NDB 1816, n.1822 : « La croyance en 'je suis' (*asmimāna*) est plus subtile que la notion d'existence personnelle (*sakkāya diṭṭhi*) ... Il semble que la notion d'existence personnelle soit davantage ancrée sur un plan conceptuel que la croyance en 'je suis' qui est plus étroitement liée au besoin existentiel et ne peut donc être éliminée qu'à l'état d'Arahant. »

comment pourrait-il mourir ? Ne mourant pas, comment pourrait-il être agité ? N'étant pas agité, comment pourrait-il désirer ? » M.III,246.

La façon de déraciner toutes les auto-références à « je suis » est de ne pas permettre à l'auto-référence d'empiéter sur le processus perceptuel, qui comprend les six bases des sens internes, les six bases des sens externes, la connaissance sensorielle, le contact sensoriel et le ressenti résultant du contact sensoriel (S.IV,22). Cela signifie que l'on reste juste présent à la simple connaissance du contact sensoriel sans ajouter la notion de « moi », sans laisser le « je » empiéter sur le contact sensoriel – au lieu de « je vois », il y a juste le fait de « voir ».

Cela implique, bien sûr, que l'on soit pleinement conscient de l'ensemble du processus perceptuel et que l'on ait clairement vu comment se manifeste l'auto-référence. Ceci est accompli grâce au développement diligent de l'attention aux six bases des sens comme indiqué dans le *Discours sur les fondements de l'attention* (MN.10; DN.22).

« Et quelle est, bhikkhus, la manière appropriée pour déraciner toute référence à soi ? Voilà : un bhikkhu ne s'identifie pas aux yeux, ne se voit pas lui-même dans les yeux, ne voit pas les choses à partir de « ses yeux », ne se dit pas que les yeux lui appartiennent. Il ne s'identifie pas aux objets visibles... à la connaissance visuelle... au contact visuel... et, en considérant tout ressenti qui survient avec le contact visuel comme condition – qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable – il ne s'y identifie pas, ne se voit pas lui-même en cela, ne voit pas cela à partir d'un « moi », ne dit pas que cela lui appartient.

« Il ne s'identifie pas aux oreilles... au nez... à la langue... au corps... à l'esprit... aux phénomènes mentaux... à la connaissance de l'esprit... au contact mental... au ressenti... il ne s'y identifie pas, ne se voit pas lui-même en cela, ne voit pas cela à partir d'un « moi », ne dit pas que cela lui appartient.

« Ainsi, ne concevant pas les choses de cette manière, il ne se saisit de rien dans le monde. Ne se saisissant de rien, il n'est pas agité². N'étant pas agité, il [atteint] personnellement Nibbāna. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » S.IV,22 ; 65f.

² Traduction de Bhikkhu Bodhi (CDB 765, n.137).

Exercice

- Faites une pause dans votre lecture et portez votre attention au corps. Soyez conscient de l'état du corps à cet instant, puis posez l'attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit est suffisamment calme, bougez les yeux pour voir tout ce qui entre en contact avec eux.
- Pouvez-vous voir sans référence à vous-même ?
- Y a-t-il certains objets visuels qui suscitent la référence à soi ?
- Remarquez-vous une différence dans votre état mental selon qu'il y a ou qu'il n'y a pas de référence à vous-même ?
- Si vous le souhaitez, refaites cet exercice avec les sons, les odeurs, les saveurs et le toucher.
- Ramenez l'attention au corps et reprenez votre lecture.

Perception de l'impermanence

La manière la plus directe de ne pas recommencer à croire en un « moi » est de contempler l'impermanence pour tout ce qui concerne le processus perceptuel. Lorsque l'impermanence est clairement perçue, il est possible de s'en tenir à des perceptions sensorielles impersonnelles ; on n'a plus besoin de les personnaliser avec un « je ». Au lieu de « Je vois quelque chose », nous comprenons qu'il y a simplement des images changeantes, qui sont ensuite filtrées par les perceptions identifiées et mises en œuvre par les intentions conditionnées.

– Et quelle est, bhikkhus, la manière appropriée de déraciner définitivement la croyance en un « moi » ? Qu'en pensez-vous, bhikkhus, les yeux sont-ils permanents ou impermanents ?

– Impermanents, Vénérable.

– Tout ce qui est impermanent, est-ce désagréable ou agréable ?

– Désagréable, Vénérable.

– Tout ce qui est impermanent, désagréable et sujet au changement, est-il digne d'être considéré comme : « Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi ? »

– Non, Vénérable.

– Est-ce que les objets visibles ... la connaissance visuelle ... le contact visuel ... et tous les ressentis qui surviennent avec le contact visuel comme condition – qu'ils soit agréables, désagréables ou ni-désagréables-ni-agréables – ... les oreilles ... le nez ... la langue ... le corps ... l'esprit ... les phénomènes mentaux ... la connaissance mentale ... le contact mental ... les ressentis qui surviennent avec le contact mental comme condition – qu'ils soit agréables, désagréables ou ni-désagréables-ni-agréables – ... permanents ou impermanents ... sont-ils dignes d'être considérés comme : « Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi ? »

– Non, Vénérable.

– Réalisant cela, un noble disciple instruit devient désillusionné par rapport aux yeux... aux objets visibles... à la connaissance par les yeux... au contact visuel... et à tout ressenti qui surgit avec le contact visuel comme condition - qu'il soit agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable... aux oreilles ... au nez ... à la langue ... au corps ... à l'esprit ... aux phénomènes mentaux ... à la connaissance par l'esprit ... au contact mental ... aux ressentis qui apparaissent avec le contact mental comme condition – qu'ils soient agréables, désagréables ou ni-désagréables-ni-agréables. Désillusionné, il est sans passion ; sans passion, il est libéré ; avec la libération vient la connaissance : 'Ceci est la libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » S.IV,24f.



« La perception de l'impermanence doit être développée pour le déracinement de la croyance en un moi. Percevant l'impermanence, bhikkhus, la perception de ne pas être un moi permanent est établie. Ne percevant pas un moi permanent, on déracine la croyance en un moi et on arrive à Nibbāna dans cette vie même. » A.IV,353.

Grâce à une vision profonde de l'impermanence, on comprend que ce que nous avons pris pour des objets permanents (les cinq agrégats d'attachement) sont en fait des processus impermanents et donc pas un moi permanent. Cette révélation déracine alors l'idée que « je suis » quelque chose : si tout ce à quoi je m'identifie est un ensemble de processus changeants, alors où « suis-je » ?



Le Bouddha propose deux autres contemplations en disant clairement qu'elles conduisent au déracinement de la croyance en un moi : l'attention dirigée vers le corps (A.I,44) et les différentes étapes de décomposition d'un cadavre (*asubha*) (A.III,323-5). À la naissance, les ressentis physiques sont la première et la plus immédiate expérience que nous ayons, de sorte que l'identification au corps – « Ceci est mon corps » – est profondément enracinée dans notre être. Ces deux contemplations aident à déraciner cette croyance première en un moi physique et toutes les croyances qui y sont associées.

La véritable connaissance (*vijjā*)

L'apparition de la véritable connaissance équivaut à réaliser le stade d'Arahant et donc la cessation complète de la croyance en un moi.

« ... le noble disciple instruit abandonne l'ignorance (*avijjā*) et laisse apparaître la véritable connaissance (*vijjā*). Avec le déclin de l'ignorance et l'apparition de la véritable connaissance, 'je suis' n'apparaît pas... ». S.III,47.



« Un roi entend le son d'un luth pour la première fois et en est captivé. Il demande qu'on lui apporte le luth et, lorsqu'il voit l'objet, il dit qu'il ne veut que le son, pas le luth. Le messager explique que c'est l'association des différents composants du luth qui crée le son. Le roi brise alors le luth en mille morceaux sans trouver de son et déplore le fait que cet instrument ait trompé tout le monde.

« De la même manière, bhikkhus, un bhikkhu analyse le corps dans toute la gamme des processus physiques, il analyse les ressentis, les perceptions identifiées ... l'intention conditionnée ... la connaissance sensorielle dans toute la gamme de la connaissance sensorielle. »

Lorsqu'il le fait, « ... tout ce qui s'est produit auparavant en pensant 'je', 'le mien' ou 'je suis', ne se produit plus ». S.IV,196f.

La juste pénétration de la croyance en un moi (*sammā mānābhisamaya*)

Atteindre le niveau de l'Arahant, lorsque toutes les corruptions mentales ont été éliminées, est parfois exprimé ainsi : « [il a] coupé le désir, s'est détourné des entraves et, par une juste pénétration de la croyance en un moi, a mis fin à la souffrance » (M.I, 12). La juste pénétration de la croyance en un moi (*sammā mānābhisamaya*³) signifie que l'Arahant a parfaitement vu au travers de l'illusion du « je suis » et ne s'en saisit plus.

« Bhikkhus, il y a ces trois ressentis. Lesquels ? Il y a les ressentis agréables, les ressentis désagréables et les ressentis ni-désagréables-ni-agréables. Un ressenti agréable doit être considéré comme une souffrance, un ressenti désagréable doit être considéré comme une flèche, un ressenti ni-désagréable-ni-agréable doit être considéré comme impermanent. »

³ *Mānābhisamaya* fait référence à l'Arahant, tandis que *dhammābhisamaya*, la pénétration du Dhamma, fait référence à celui qui entre dans le courant. cf. S.II,133f ; CDB,p.787, n.219.

Voyant les choses ainsi, « on dit que c'est un bhikkhu qui voit correctement, qui a coupé le désir, qui s'est détourné des entraves et qui, par une juste pénétration de la croyance en un moi, a mis fin à la souffrance. » S.IV,207.

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et portez votre attention à la respiration.
- Lorsque l'esprit est assez apaisé, observez s'il existe une sensation physique particulière, un sentiment ou un état mental particulier que vous ressentez comme étant normalement « vous ».
- Dans quelle mesure cette expérience de vous-même est-elle proéminente et intense, ou légère et spacieuse ?
- Ou bien, vous est-il possible d'avoir un ressenti physique, un sentiment ou un état mental sans que le sentiment de « moi » apparaisse ?
- Quel effet cela fait-il ?
- Ramenez votre attention à la respiration.
- Lorsque vous le souhaitez, ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

20. Les dispositions sous-jacentes

L'explication la plus complète des différents moyens conduisant à la cessation des dispositions sous-jacentes est donnée par le Vénérable Sariputta dans le *Discours sur la vision juste* (MN.9/M.I,46-55). Il explique les diverses façons dont un « noble disciple » a une « 'vision juste'¹, dont la vision est droite, qui a une parfaite confiance dans le Dhamma et qui a atteint ce Dhamma authentique. » Une fois que n'importe lequel de ces divers aspects des enseignements a été compris, le noble disciple « abandonne complètement la disposition sous-jacente aux passions, il chasse la disposition sous-jacente à l'aversion, déracine la vision erronée et la croyance en un 'je suis', et avec l'abandon de l'ignorance et l'apparition de la véritable connaissance, il met fin à la souffrance dans cette vie même. »

Les différentes manières de comprendre de manière juste sont énumérées comme suit² :

- 1) Comprendre ce qui est néfaste (*akusala*) et ses racines : l'avidité (*lobha*), la haine (*dosa*), la confusion mentale (*moha*) ; et comprendre ce qui est bénéfique (*kusala*) et ses racines : la non-avidité, la non-haine et la non-confusion.
- 2) Comprendre l'un des facteurs suivants, son origine, sa cessation et la voie menant à cette cessation :
 - a. Les quatre nutriments : la nourriture physique, le contact, la volition, la connaissance sensorielle. Le désir est leur origine, la cessation du désir est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.
 - b. Les Quatre Nobles Vérités : *dukkha*, son origine est le désir, la cessation du désir est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
 - c. Vieillesse et mort : leur origine est la naissance, la cessation de la naissance est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.
 - d. La naissance : son origine est le devenir, la cessation du devenir est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
 - e. Le devenir : son origine est la saisie, la cessation de la saisie est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
 - f. La saisie-attachement : son origine est le désir, la cessation du désir est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
 - g. Le désir : son origine est le ressenti, la cessation du ressenti est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
 - h. Les ressentis : leur origine est le contact, la cessation du contact est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.

¹ Voir MN.117/M.III,71f sur la vision juste mondaine et supramondaine.

² Les facteurs c. à n. sont les douze facteurs de l'Origine interdépendante.

- i. Le contact : son origine est les six bases des sens, la cessation des six bases des sens est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
- j. Les six bases des sens : leur origine est la mentalité-matérialité, la cessation de la mentalité-matérialité est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.
- k. Mentalité-matérialité : leur origine est la connaissance sensorielle, la cessation de la connaissance sensorielle est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.
- l. La connaissance sensorielle : son origine est dans les intentions conditionnées, la cessation des intentions conditionnées est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
- m. Les intentions conditionnées : leur origine est l'ignorance, la cessation de l'ignorance est leur cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.
- n. L'ignorance : son origine est dans les corruptions mentales (*āsava*), la cessation des corruptions mentales est sa cessation, l'Octuple Sentier est la voie menant à sa cessation.
- o. Les corruptions mentales : elles sont de trois sortes – sensualité, devenir, ignorance. Leur origine est l'ignorance³, la cessation de l'ignorance est leur cessation. L'Octuple Sentier est la voie menant à leur cessation.

D'autres moyens menant à la cessation des dispositions sous-jacentes sont aussi mentionnés dans le Canon pali :

« Quelle est la cause du fait que les perceptions et les concepts issus des élaborations⁴ assaillent un homme ? S'il voit qu'il n'y a là rien de désirable, rien à accueillir ou à retenir, c'est la fin de la disposition sous-jacente aux passions, de la disposition sous-jacente à l'aversion, de la disposition sous-jacente aux opinions, de la disposition sous-jacente au doute, de la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, de la disposition sous-jacente au désir d'exister, de la disposition sous-jacente à l'ignorance. C'est la fin de la prise du bâton ou de l'épée, des querelles, des disputes, des conflits, des débats, des calomnies et des paroles erronées. C'est là que ces états mauvais et néfastes cessent sans laisser le moindre résidu. » M.I,109f.



« Bhikkhus, il y a trois ressentis. Quels sont-ils ? Il y a les ressentis agréables, les ressentis désagréables et les ressentis ni-désagréables-ni-agréables. La disposition sous-jacente à la passion pour les ressentis agréables doit être abandonnée. La disposition sous-jacente à l'aversion pour les ressentis désagréables doit être abandonnée. La disposition sous-jacente à l'ignorance pour les ressentis ni désagréables-ni-agréables doit être abandonnée.

« Bhikkhus, lorsqu'un bhikkhu a abandonné (*pahīna*) la disposition sous-jacente à la passion pour les ressentis agréables ainsi que la disposition sous-jacente à l'aversion pour les ressentis désagréables et la disposition sous-jacente à l'ignorance pour les ressentis ni-désagréables-ni-

³ L'ignorance est conditionnée par les corruptions mentales [qui incluent l'ignorance] et les corruptions mentales sont conditionnées par l'ignorance ; avec cette boucle de rétroaction, il n'y a donc pas de véritable « commencement » au cycle de causalité conditionnée.

⁴ Voir chapitre 8, note 1.

agréables, on dit que c'est un bhikkhu sans dispositions sous-jacentes, qui voit correctement, qui a tranché le désir, coupé les entraves et, en comprenant parfaitement la vision erronée du moi, a mis fin à *dukkha*. » S.IV,205.



« Bhikkhus, quand une certaine chose est développée encore et encore, les dispositions sous-jacentes sont déracinées. Quelle est cette chose ? L'attention dirigée vers le corps. » A.I,44.



« Pour atteindre une connaissance approfondie, une compréhension parfaite, l'affaiblissement et l'abandon des sept dispositions sous-jacentes, le Noble Octuple Sentier doit être développé. » S.V, 60.



La cessation complète des dispositions sous-jacentes est l'équivalent de la réalisation de l'état d'Arahant ; la fin des sept dispositions sous-jacentes correspond étroitement à la fin des dix entraves. La différence est que les entraves incluent également le respect des règles et des observances, l'agitation, ainsi que le désir d'exister qui se divise en désir d'une existence matérielle et désir d'une existence immatérielle. Cela signifie que la perception de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'absence d'un moi permanent a pénétré au niveau le plus élémentaire de l'identité et a déraciné tout potentiel de fabrication d'un moi car il n'y a plus de disposition sous-jacente à la croyance en un « je suis ».

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux doucement et portez l'attention à la respiration.
- Lorsque l'esprit semble être suffisamment calme, évoquez la perception de l'impermanence.
- Cette perception est-elle principalement une expérience conceptuelle ou pouvez-vous en faire l'expérience à un niveau plus profond ?
- Existe-t-il des associations découlant de l'expérience profonde de l'impermanence ?
- Pouvez-vous aborder l'insatisfaction de l'impermanence ? Envisager l'incertitude et l'insécurité qu'elle peut générer ?
- Si cette impermanence donne un sentiment d'insécurité, que pouvez-vous y faire, quel contrôle avez-vous sur elle ?
- Quand vous le souhaitez, ramenez votre attention à la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

21. La libération

« Bhikkhus, les processus physiques sont impermanents ; les ressentis... les perceptions identifiées ... l'intention conditionnée ... la connaissance sensorielle est impermanente... insatisfaisante... pas un moi permanent. Voyant cela, le noble disciple instruit éprouve de la désillusion (*nibbidā*) envers les processus physiques, les ressentis... les perceptions identifiées ... l'intention conditionnée ... la connaissance sensorielle. En proie à la désillusion, il se détache des passions (*virāga*). Par ce détachement, il est libéré. Avec la libération (*vimutta*) vient la connaissance : 'Ceci est la libération'. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » S.III,21.

La libération est la cessation des processus de « fabrication du moi », qui est également la libération complète de l'insatisfaction (*dukkha*) et des entraves qui nous lient aux cycles de la naissance et de la mort. La libération résulte d'une vision profonde et pénétrante selon l'un des trois principaux modes de contemplation pour développer la véritable connaissance (voir chapitre 16). Cette vision pénétrante modifie radicalement notre compréhension de la réalité et la façon dont nous nous y connectons.

La contemplation de l'impermanence est la contemplation la plus fréquemment mentionnée dans le Canon pali. Si la contemplation de l'impermanence est poursuivie jusqu'à un niveau très profond, on réalise que ce qui est impermanent est très peu fiable, incertain, et donc insatisfaisant.

Nous dirigeons notre volonté, nous planifions, nous organisons et nous essayons de gérer notre vie afin d'être heureux et à notre aise, mais la loi universelle de l'impermanence peut tout balayer d'un seul coup, comme un tsunami impitoyable.

Lorsque nous comprenons vraiment l'insatisfaction omniprésente du fait de n'avoir aucune sécurité permanente, nous prenons soudainement conscience du peu de contrôle que nous avons sur notre situation de vie. Nous voyons clairement que ce que nous pensions auparavant être un moi permanent, stable et fiable est, en fait, une complète illusion. La réalisation profonde de la non-existence d'un moi permanent provoque une expérience de désillusion (*nibbidā*). Cependant, puisque cette intuition profonde est née d'une vision claire de « la façon dont les choses sont réellement », la seule solution est de s'abandonner à cette vérité sans passion (*virāga*). La saisie et le désir ardent de s'attacher à tout ce qui pourrait être un moi permanent s'effondrent, et laissent la place à un lâcher-prise libérateur.

***Nibbidā* : la désillusion**

Nibbidā est une expérience difficile à expliquer. Ce mot peut être traduit par désillusion, désenchantement ou lassitude du monde¹. C'est être rebuté ou dégoûté par le monde

¹ Bhikkhu Bodhi traduit *nibbidā* par « désenchantement » dans MLDB et NDB, tandis que dans CDB, il traduit ce mot par « révolusion », en ajoutant : « Dans ce contexte, le mot 'révolusion' n'évoque pas une réaction de dégoût émotionnel, accompagnée d'horreur et d'aversion, mais le fait de se détourner calmement de toute existence conditionnée en se tournant vers l'intérieur... » (CDB. p.53).

phénoménal, un peu comme ce que l'on peut éprouver lorsqu'on découvre soudainement quelqu'un sous son véritable jour après avoir été trompé par son charme pendant longtemps.

Nibbidā n'est pas simplement être déprimé ou désespéré d'avoir à affronter des difficultés ou une perte, mais plutôt une profonde déception de s'être laissé tromper pendant si longtemps. *Nibbidā* découle d'une profonde intuition de la véritable nature de la vie.²

Même si nous savons, sur le plan conceptuel, que tout est impermanent, cette révélation ébranle le tissu même de notre vision de la vie, de la même manière que l'on prend conscience qu'une histoire d'amour est vraiment terminée.

L'émergence de *nibbidā* est facilitée par :

- la contemplation de l'apparition et de la disparition des six sens (S.IV,140),
- la contemplation de l'impermanence des ressentis (M.I,500),
- ne voir aucun moi permanent dans les six bases des sens internes et externes, dans la connaissance sensorielle, dans le contact sensoriel, et dans aucun ressenti, aucune perception reconnue, aucune intention conditionnée et aucune connaissance découlant du contact sensoriel (M.III,279f),
- ne voir aucun moi permanent dans les parties du corps qui représentent cinq des six éléments (M.I,422f ; M.III,240f),
- connaître les désavantages des quatre éléments (S.II,172f).

Nibbidā concernant les cinq agrégats d'attachement est ce qui « est en accord avec le Dhamma » (S.III,40) et qui est soutenu par :

- le développement de l'Octuple Sentier (M.II,82f),
- le développement des sept facteurs d'Éveil (S.V,82),
- le développement des quatre fondements de l'attention (S.V,179) et
- penser et réfléchir aux Quatre Nobles Vérités (S.V,418f).

La cause de *nibbidā* est la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont réellement (*yathābhūta ñāṇadassana*) (S.II,30).

Bien que *nibbidā* soit lié à une forme de peur, il apporte également un soulagement quand tous les détails sont finalement en place. Il n'y a plus de doutes ni d'alternatives – c'est ainsi, inutile de lutter contre ce qui est. Notre enthousiasme et notre passion pour les choses telles qu'elles étaient autrefois sont épuisés – nous lâchons prise, libres de toute passion.

Virāga : le détachement des passions

Virāga signifie littéralement « dé-passion ». Au fur et à mesure que la vision profonde de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'absence de moi permanent s'approfondit, les passions de la colère et de l'avidité s'estompent progressivement. Au premier niveau d'Éveil, la colère et l'avidité diminuent ; au second niveau elles sont atténuées ; au troisième niveau, elles

² Dans M.I,511, le Bouddha dit à l'ascète errant Magandiya que, lorsqu'il aura vu *Nibbāna*, il se dira peut-être : « Depuis longtemps, en vérité, j'ai été trompé, leurré et séduit par cet esprit. »

disparaissent complètement. Quand on réalise vraiment qu'il n'y a rien de substantiel qui mérite de se mettre en colère ou d'être désiré, à quoi riment la colère et l'avidité ?

« En ce qui concerne les phénomènes conditionnés ou inconditionnés, le détachement des passions est primordial ; autrement dit, la maîtrise de l'orgueil, la suppression du désir (*pipāsa*), le déracinement de l'attachement (*ālaya*), la fin du cycle (des renaissances), la disparition de l'avidité, le détachement, la cessation, Nibbāna. » A.II,34.



« Bhikkhus, en connaissant parfaitement (*abhijāna*) et en comprenant pleinement (*parijāna*)... [les cinq agrégats], en se libérant de toute passion envers eux et en les abandonnant, on peut faire l'expérience de l'affaiblissement de *dukkha*. » S.III,27.

La libération (*vimutti*)

La libération est souvent mentionnée dans le Canon pali sous deux aspects : la libération de l'esprit (*cetovimutti*) et la libération par la sagesse (*paññāvimutti*). Il s'agit des deux formes de réalisation de la libération ultime obtenues en développant respectivement la méditation du calme mental et la méditation profonde.

« Bhikkhus, ces deux choses conduisent à la véritable connaissance (*vijjā*). Quelles sont-elles ? Le calme mental (*samatha*) et la vision pénétrante (*vipassanā*). Lorsque le calme est développé, quel est le bienfait ? L'esprit est développé. Quand l'esprit est développé, quel est le bienfait ? La passion est abandonnée. Lorsque la vision pénétrante est développée, quel est le bienfait ? La sagesse est développée. Quand la sagesse est développée, quel est le bienfait ? L'ignorance est abandonnée.

« Un esprit pollué par la passion n'est pas libéré et la sagesse polluée par l'ignorance ne se développe pas. Ainsi, bhikkhus, avec la disparition de la passion, il y a libération de l'esprit (*cetovimutti*), et avec la disparition de l'ignorance, il y a libération par la sagesse (*paññāvimutti*). » A.I,61.

Le Vénérable Ananda déclare qu'il y a trois façons de pratiquer le calme mental et la vision pénétrante pour atteindre la libération : développer la méditation du calme puis développer la méditation de la vision pénétrante ; développer la méditation de la vision pénétrante puis développer la méditation du calme ; ou développer ensemble la méditation du calme et de la vision pénétrante (A.II, 157).

Cinq choses sont propices à la libération de l'esprit : avoir de bons amis, un comportement vertueux, un enseignement approprié, l'énergie et la sagesse (A.IV,357). La vision juste, lorsqu'elle est associée à la vertu, l'apprentissage, le débat, le calme et la vision pénétrante, a pour fruit la libération de l'esprit et la libération par la sagesse (A.III,21 ; M.I,294). Cinq thèmes de méditation, s'ils sont développés et pratiqués encore et encore, sont mentionnés spécifiquement comme conduisant à la libération de l'esprit et à la libération par la sagesse : contempler le manque d'attrait du corps, la perception du caractère repoussant de la nourriture, la perception de ne prendre plaisir à rien au monde, contempler l'impermanence de toutes les choses conditionnées, et avoir bien établi intérieurement la perception de la mort (A.III,84).

Les quatre étapes de l'Éveil

Pour la plupart des gens, la libération se produit par étapes. Le Canon pali désigne quatre étapes distinctes : l'entrée dans le courant, le retour unique, le non-retour et l'Arahant. Ces étapes se distinguent en fonction des entraves qui sont atténuées ou abandonnées.

L'entrée dans le courant

La première étape de l'Éveil est appelée « entrée dans le courant » (*sotāpanna*). Elle est caractérisée par une révélation majeure de la nature impermanente et conditionnée des phénomènes, comme dans l'enseignement sur les Quatre Nobles Vérités.

La première étape de l'Éveil provoque un immense changement dans la compréhension de la réalité et se traduit par une modification radicale de la conscience. L'aperçu de l'impermanence et du conditionnement causal révèle l'impersonnalité des phénomènes ou la caractéristique d'absence de moi permanent en eux, de sorte que l'entrave de la vision erronée de l'identité (*sakkāya diṭṭhi*) est abandonnée. Avec la réalisation de la nature conditionnée de tous les phénomènes, l'entrave consistant à s'attacher aux règles et aux observances (*sīlabbata-parāmāsa*) est abandonnée. Et en expérimentant directement la vérité de l'enseignement du Bouddha, l'obstacle du doute est abandonné et l'on acquiert une confiance totale dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. C'est une percée très significative et importante dans la compréhension de l'enseignement du Bouddha.

Le terme « entrée dans le courant » signifie que l'on est maintenant dans le courant qui coule vers le Nibbāna. La compréhension est telle qu'il n'y a plus de retour possible à des états de profonde ignorance qui provoqueraient une renaissance dans les « états de désolation » – dans la sphère infernale, la sphère animale ou la sphère des fantômes affamés (A.II,238). Trois types de personnes entrant dans le courant sont mentionnés : les uns renaissent parmi les humains ou les êtres célestes (*deva*) jusqu'à sept fois encore au maximum ; d'autres renaissent parmi des humains de « bonne famille » deux ou trois fois encore ; les autres ne renaissent qu'une fois de plus parmi les humains (A.I,233).

Les quatre résultats de l'entrée dans le courant sont une confiance totale dans le Bouddha, dans le Dhamma et dans le Sangha, et l'observance des cinq préceptes :

« Doté d'une moralité agréable aux nobles êtres, ininterrompue, sans défaut, sans tache, libératrice, louée par les sages, inaltérée, propice à la concentration. » A.V,183f.

À plusieurs reprises, le Bouddha a substitué la générosité aux préceptes. À ces occasions, il s'adressait à des individus spécifiques³ dont il savait peut-être qu'ils pourraient bénéficier d'un développement de la générosité mais qui étaient déjà bien établis dans les préceptes. Dans le cas d'Anāthapiṇḍika, le Bouddha a ajouté un facteur supplémentaire, la « méthode noble », qui est expliquée comme « voir clairement et comprendre en profondeur avec sagesse » l'Origine interdépendante (A.V, 184). Il s'agissait peut-être d'un enseignement spécifique pour ce laïc dévoué, déjà vertueux et généreux envers la communauté monastique, dont les progrès sur la voie pouvaient bénéficier d'une compréhension plus approfondie de ce thème particulier.

³ Isidatta et Purana dans S.V,348f et Kaligodha dans S.V,398f.

Les six bienfaits de la réalisation de l'entrée dans le courant sont : 1) on est certain du véritable Dhamma, 2) on ne décline pas, 3) la souffrance est limitée, 4) on possède une connaissance peu commune, 5) on a clairement vu la relation de cause à effet, et 6) on a clairement vu que tout est issu de causes (A.III,441).

Le doute sceptique en tant qu'obstacle est surmonté à l'entrée dans le courant. Avec la profonde vision pénétrante dans le Dhamma ou l'ouverture de l'œil du Dhamma (parfois également appelée « percée dans le Dhamma [*dhammābisamaya*] », S.II, 133f), celui qui entre dans le courant a dépassé le doute sur l'enseignement (Dhamma) et acquis aussi une confiance totale dans le Bouddha et le Sangha. Il y a, cependant, encore de l'ignorance jusqu'au stade de l'Arahant, et il peut y avoir un résidu d'autres formes de doute. Un passage des Écritures dit, en effet, que l'ultime échappatoire de la flèche du doute et de l'incertitude déracine la croyance en « je suis » (A.III,292). Puisque cette croyance n'est pleinement transcendée qu'à l'état d'Arahant, cela impliquerait que certains doutes et incertitudes sont encore présents jusqu'à la libération ultime. Ailleurs, il est également sous-entendu que seul l'Arahant est parvenu à une confiance totale dans le Triple Joyau (M.I, 184), et a ainsi totalement transcendé le doute.

Le retour unique

L'étape suivante du processus d'Éveil est appelée « retour unique » (*sakadāgāmi*). Alors que la réalisation résultant de l'entrée dans le courant est spectaculaire, la transition vers cette deuxième étape est plus subtile. Elle ne diffère de l'entrée dans le courant que par la diminution de la passion, de l'aversion et de la confusion mentale (*rāga-dosa-moha*).

« Avec l'épuisement des trois entraves [les mêmes que dans l'entrée dans le courant] et la diminution de la passion, de l'aversion et de la confusion mentale, c'est le retour unique, on ne revient qu'une seule fois dans ce monde avant de mettre fin à la souffrance. » A.I,233.

La manière exacte dont cela est accompli n'est pas expliquée davantage. Comme pour ceux qui entrent dans le courant, ceux qui ne reviendront qu'une fois observent les préceptes moraux, mais ne développent leur concentration et leur sagesse qu'à un degré modéré (A.I, 233).

Le non-retour

Dans la troisième étape, appelée « non-retour » (*anāgāmi*), les « cinq entraves inférieures » sont épuisées. Les mêmes trois entraves que précédemment ainsi que la passion sensuelle et l'aversion/répulsion sont transcendées. On distingue cinq degrés de non-retour (A.IV, 70f)⁴. Il y a « ceux qui renaissent spontanément » (dans l'une des sphères célestes supérieures) et qui, sans revenir (à la naissance humaine), atteignent l'Éveil ultime (D.I,156).

L'état d'Arahant

La dernière étape de l'Éveil est l'Arahant, littéralement, « le méritant ».

« Avec la destruction des corruptions mentales, il réalise par lui-même avec une connaissance spéciale, dans cette vie, la libération de l'esprit et la libération par la sagesse qui est libre des corruptions mentales, et ainsi il demeure apaisé. » A.I,234.

⁴ Pour plus de détails, voir la note de Bhikkhu Bodhi dans CDB, 1902 n.65.

Avec cette réalisation, les dix entraves sont détruites et les obstacles de la léthargie, de la somnolence et de l'agitation sont éliminés. Cette réalisation est principalement décrite en référence à la « destruction des corruptions mentales » de la sensualité⁵, du désir d'existence, des opinions et de l'ignorance, qui ont une corrélation avec les entraves (voir le tableau ci-dessous). Un Arahant est également défini comme « libre des corruptions mentales, ayant achevé la vie sainte, fait ce qui devait être fait, déposé le fardeau, atteint son propre bien-être, complètement épuisé les entraves de l'existence, ayant parfaitement compris la libération » (A. IV,369f). À ce stade, avec toutes les pollutions de l'esprit totalement éliminées, l'Arahants est dit « au-delà de l'entraînement » (*asekha*), car il a terminé son entraînement dans la moralité, la méditation et la sagesse. (A.I,234).

« Alors le Vénérable Anuruddha, demeurant seul, retiré, vigilant, ardent, résolu, en peu de temps comprit le Dhamma par lui-même avec une connaissance directe. Le connaissant par lui-même, il entra et demeura dans cette culmination inégalée de la vie religieuse pour laquelle un homme de bonne famille passe, à juste titre, de la vie de famille à la vie d'errance. Et il sut : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' Ainsi, le Vénérable Anuruddha devint l'un des Arahants. » A.I,282.

L'Arahant est incapable de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de mentir, de stocker des choses pour le plaisir, de renier le Bouddha, le Dhamma, le Sangha et l'entraînement, et de suivre une mauvaise voie par désir, aversion, confusion mentale ou peur (A.IV, 370f). Il est mentionné au moins quatre types d'Arahants : ceux qui possèdent la triple connaissance (*tevijjā*), ceux qui possèdent les six sortes de pouvoirs psychiques (*abhiññā*), ceux qui sont « libérés dans les deux sens », et ceux qui sont libérés par la sagesse (S.I,191). On dit que celui qui est libéré dans les deux sens est capable « d'atteindre avec le corps et de demeurer dans ces libérations⁶ qui sont paisibles, au-delà des formes, immatérielles ; ses corruptions mentales sont épuisées parce qu'il a vu avec sagesse » (M.I, 477). L'Arahant « libéré par la sagesse » ne peut pas atteindre les « libérations immatérielles », mais les corruptions mentales sont épuisées. Cela inclurait l'Arahant éveillé avec la « vision sèche » ou la « vision pénétrante sèche » (*sukkhavipassaka*). La tradition des Commentaires interprète cela comme « n'ayant pas atteint les absorptions »⁷. Il semble que la majorité des Arahants, au temps du Bouddha, étaient « libérés par la sagesse » car il est dit dans un discours que, sur les 500 Arahants présents, il y en avait soixante des trois premiers types et donc 320 libérés par la sagesse (S.I,191).

⁵ Alors que la passion pour la sensualité de la sphère des sens est épuisée par celui qui a atteint le non-retour, deux des cinq dernières entraves épuisées par l'Arahant sont la passion pour la sphère matérielle fine (*rūpa-rāga*) et la passion pour la sphère immatérielle (*arūpa-rāga*).

⁶ Cela implique qu'ils sont au moins capables d'accéder aux absorptions sans forme (*arūpa-jhāna*), quatre absorptions utilisant un objet « sans forme » pour la concentration : l'espace sans limites, la conscience sans limites, la sphère du néant et la sphère de ni-perception-ni-non-perception.

⁷ Voir, cependant, la note de Bhikkhu Bodhi dans CDB, p.785, note 210, et Analayo (2015) pp.252f.

Comparaison des facteurs des corruptions mentales, des saisies, des obstacles, des dispositions et des entraves

Corruptions mentales	Saisie	Obstacles	Dispositions	Entraves
sensualité	sensualité	désir sensuel	passion sensuelle	+ passion sensuelle
		malveillance	répulsion	+ malveillance
opinion	opinion		opinion	+ opinion sur l'identité
		doute	doute	+ doute
	règles et rituels			+ attachement aux rites
existence			passion pour l'existence	passion pour la sphère matérielle fine
		*léthargie		passion pour la sphère immatérielle
	opinion sur le moi		croyance en un moi	croyance en un moi
		agitation		agitation
ignorance			ignorance	ignorance
		* aucune corrélation	+ 5 entraves inférieures	

Méditation

- Asseyez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et posez votre attention sur la respiration.
- Lorsque l'esprit semble être suffisamment calme, portez votre attention sur la façon dont vous ressentez votre « moi » en ce moment.
- Cette expérience est-elle principalement un ressenti physique, un sentiment, une humeur mentale/émotionnelle, ou surtout conceptuelle ?
- Essayez de considérer cette expérience comme conditionnée temporairement, sans référence à vous-même – juste un corps, juste des ressentis, juste des pensées.
- Remarquez-vous des changements lorsque vous considérez l'expérience ainsi ?
- Comment résumeriez-vous ces changements ?
- Quand vous le souhaitez, reportez votre attention sur la respiration.
- Ouvrez les yeux et reprenez votre activité.

22. Mettre fin à la fabrication du « moi »

Cette enquête contemplative a commencé comme une investigation de l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » telle qu'elle est parfois mentionnée dans le Canon pali. La plupart de ces références ont été faites dans le contexte d'une recherche sur la façon dont « la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi » pourraient cesser, question à laquelle le Bouddha répond en utilisant des termes spécialisés car il s'adressait à des disciples avancés.

Pour mieux comprendre le sens de ces questions et leurs réponses, il était nécessaire d'étudier divers aspects des découvertes spirituelles du Bouddha et les concepts qu'il utilisait. Maintenant que nous avons couvert une quantité importante de références contextuelles, nous pouvons revenir à notre enquête initiale sur l'expression « fabrication du moi, fabrication du mien et disposition sous-jacente à la croyance en un moi » afin de l'expliquer, ainsi que les réponses tout aussi énigmatiques à propos de sa cessation.

Comme nous l'avons dit dans l'introduction sur les divers contextes dans lesquels cette expression a été utilisée, bien qu'il existe sept sortes de questionnements spécifiques, le Bouddha n'a donné directement que quatre réponses uniques. Plusieurs des dialogues incluent des détails supplémentaires sur le processus de la libération, et d'autres références peuvent aider à élaborer davantage ce processus.

Méthodes pour la cessation de la « fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi », la libération et la réalisation de Nibbāna

A. Voir tel que c'est réellement (*yathābhūta*) avec la sagesse juste (*sammappaññāya*) : « Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi. »

Les façons les plus courantes d'investiguer la cessation de la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, se présentent sous deux formes particulières :

a. « Vénérable, comment devrait-on savoir, comment devrait-on voir ce corps avec sa conscience ainsi que tous les signes extérieurs, pour que la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi ne se produisent plus ? » S. II,252 ;III,79f; 103; 135f;169; M.III,18f.

b. « Vénérable, comment devrait-on savoir, comment devrait-on voir ce corps avec sa conscience ainsi que tous les signes extérieurs, pour que l'esprit soit libre de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la croyance en un moi, pour qu'il aille au-delà de toute distinction subjective, pour qu'il soit paisible et bien libéré ? » S.II,253 ;III,80f;136f;170.

Dans ces deux situations, les réponses du Bouddha sont similaires :

« Quel que soit le type de processus physiques, de ressentis, de perceptions identifiées, d'intention conditionnée et de connaissance sensorielle, qu'ils soient passés, futurs ou présents, internes ou externes, grossiers ou subtils, inférieurs ou supérieurs, lointains ou proches – on voit (*passati*) tous les processus physiques ... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle tels qu'ils sont réellement (*yathābhūta*) avec la sagesse juste (*sammappaññāya*) ainsi : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi' »¹ S.II,252;III, 801;103;135f;169.

La deuxième réponse conclut : « ... ayant vu tous les processus physiques, les ressentis, les perceptions identifiées, l'intention conditionnée et la connaissance sensorielle tels qu'ils sont réellement avec une juste sagesse ainsi : 'Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas un moi', on est libéré par la non-saisie. » S.II,253;III,80f;136f;170.

Les réponses du Bouddha incarnent la réalisation ultime de son enseignement – la vérité de l'absence de moi permanent. Bien sûr, cette réalisation n'est complète que si elle a pénétré tous les niveaux de l'identification à un moi, comme le souligne la phrase : « qu'ils soient passés, futurs ou présents, internes ou externes, grossiers ou subtils, inférieurs ou supérieurs, lointains ou proches. »

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, cette vision pénétrante est généralement facilitée par la contemplation et la réalisation profonde de l'impermanence, qui peut alors exposer l'imperfection (*dukkha*) et l'impersonnalité (*anattā*) de la réalité. Une fois qu'une telle vision pénétrante se produit, continuer à pratiquer permet d'approfondir et d'élargir cette réalisation jusqu'à ce qu'elle imprègne tout notre être. Le résultat est que nous nous désidentifions des cinq facteurs des agrégats d'attachement (au lieu de simplement nous en dissocier), de sorte que nous sommes complètement libérés en ne saisissant plus aucun de ces processus insubstantiels comme étant un « moi » permanent.

Les trois phrases de la réponse du Bouddha, « ceci n'est pas à moi (*netam mama*), je ne suis pas ceci (*nesohamasmī*), ceci n'est pas un moi (*na meso attā*) », s'opposent directement aux trois formes d'identification (dans l'ordre) : fabrication du mien (*mamañkāra*), fabrication du moi (*ahañkāra*) et disposition sous-jacente à la croyance en un moi (*mānānusaya*).

À deux endroits, dans le Canon pali (S.III,103f ; M.III,19f), la réponse du Bouddha continue lorsqu'un « certain bhikkhu » demande : « Si aucun des cinq agrégats d'attachement n'est un moi permanent, quelle espèce de moi le *kamma* créé par un moi non permanent affectera-t-il ? »

Le Bouddha, comprenant la pensée qui préoccupe ce bhikkhu, passe alors au format familial de questions et réponses en demandant si chacun des cinq agrégats d'attachement est permanent ou impermanent, désagréable ou agréable, et s'il est approprié de considérer ce qui est impermanent, désagréable et sujet à changement comme « Ceci est à moi, je suis ceci, ceci est un moi ».

Les discours se terminent ensuite avec ce refrain :

« Réalisant cela, un noble disciple instruit est désillusionné par les processus physiques... les ressentis... la perception identifiée... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle. Désillusionné, il abandonne toute passion ; sans passion, il est libéré ; avec la libération vient la

¹ C'est alors que le Vénérable Radha (S.III,80) et le Vénérable Suradha (S.III,80f) sont devenus des Arahants.

connaissance : ‘Ceci est la libération’. Il sait clairement : ‘Il n’y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait, à l’avenir cette vie ne sera plus.’ » S.III,103f ; M.III,19f.



« Vénérable, quel est le but de la vision juste (*sammā dassanaṃ*) ?

– Le but de la vision juste, Radha, est la désillusion (*nibbidā*).

– Vénérable, quel est le but de la désillusion ?

– Le but de la désillusion est le détachement.

– Vénérable, quel est le but du détachement ?

– Le but du détachement est la libération.

– Vénérable, quel est le but de la libération ?

– Le but de la libération est Nibbāna.

– Vénérable, quel est le but de Nibbāna ?

– Tu es arrivé au bout des questions, Radha. Tu n’as pas été capable de connaître la limite du questionnement. La vie religieuse, Radha, est vécue immergée dans Nibbāna, avec Nibbāna comme destination, avec Nibbāna comme conclusion. » S.III,189.

B. La destruction des corruptions mentales (*āsava*)

Dans le *Discours sur la pureté sextuple* (MN.112), le Bouddha explique que lorsqu'un bhikkhu déclare qu'il est un Arahant, il doit être interrogé sur divers aspects de l'enseignement, la dernière question étant :

« Comment le Vénérable sait-il, comment voit-il ce corps avec sa conscience ainsi que tous les signes extérieurs, pour que la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi soient déracinées ? »

La réponse du bhikkhu est un résumé de la voie progressive de la pratique (voir le chapitre 14 pour les détails), qui se termine ainsi :

« Quand mon esprit recueilli fut ainsi purifié, nettoyé, sans passion, sans souillures, souple, fonctionnel, stable, imperturbable, je l'ai dirigé vers la destruction des corruptions mentales (*āsava*). Je savais parfaitement (*abbhaññāsi*) selon la réalité : ‘Ceci est *dukkha*’ ... ‘Ceci est la cause de *dukkha*’ ... ‘Ceci est la cessation de *dukkha*’ ... ‘Ceci est la voie qui mène à la cessation de *dukkha*’. Je savais parfaitement, selon la réalité : ‘Voilà les corruptions mentales’ ... ‘Ceci est la cause des corruptions mentales’... ‘Ceci est la cessation des corruptions mentales’ ... ‘Ceci est la voie qui mène à la cessation des corruptions mentales’.

« Lorsque j'ai su et vu cela ainsi, l'esprit a été libéré des corruptions mentales du désir sensoriel, des corruptions mentales de l'existence, et des émanation de l'ignorance. Avec la libération est venue la connaissance : ‘Ceci est la libération. Il n’y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l’avenir, cette vie ne sera plus.’ » M.III,33ff.

Les quatre autres réponses données par les bhikkhus pour confirmer qu'ils sont parvenus à l'état d'Arahant sont pertinentes pour notre enquête :

a. « En fait, amis, vis-à-vis de ce qui est vu... entendu... ressenti... connu (*viññāta*), je demeure sans attirance, sans aversion, sans dépendance, sans lien, libéré, détaché, l'esprit illimité. C'est en

connaissant ainsi et en voyant ainsi... en ne saisissant pas, que mon esprit est libéré des corruptions mentales. » M.III,29f.

Ce qui est vu, entendu, ressenti et connu fait, bien sûr, référence à tous les contacts sensoriels (le « ressenti » représente globalement ce qui est senti par l'odorat, ce qui est goûté, et ce qui est touché). Ainsi, le bhikkhu déclare qu'il est complètement libéré de la saisie d'un moi dans tous les contacts sensoriels.²

b. « Amis, ayant vu clairement que les processus physiques... les ressentis... les perceptions-mémoire... l'intention conditionnée... et la connaissance sensorielle sont faibles, éphémères, inconfortables ; avec l'affaiblissement, le déclin, la cessation, le renoncement et l'abandon de la prise et de la saisie ... de la résolution mentale, de l'inclination et des dispositions sous-jacentes concernant les processus physiques ... les ressentis... les perceptions identifiées... l'intention conditionnée... la connaissance sensorielle, j'ai su clairement que l'esprit était libéré. » M.III,30f.

Peut-être vous souvenez-vous qu'au chapitre 12, nous avons vu que « la prise et la saisie, la résolution mentale, l'inclination et les dispositions sous-jacentes » sont des facteurs de « supports d'existence », des aspects particuliers du désir. Ce bhikkhu déclare donc qu'il a renoncé à tout désir concernant les cinq agrégats d'attachement, de la même manière que les deux bhikkhus cités ci-dessous déclarent qu'ils y sont parvenus à travers les six éléments et les six bases des sens, respectivement.



c. « Amis, j'ai abordé l'élément terre comme n'étant pas un moi permanent et sans moi permanent dépendant de l'élément terre... l'élément eau... l'élément feu... l'élément air... l'élément espace... l'élément connaissance sensorielle. Et avec l'affaiblissement, le déclin, la cessation, le renoncement et l'abandon de la prise et de la saisie... de la résolution mentale, de l'inclinaison et des dispositions sous-jacentes concernant l'élément terre... l'élément eau... l'élément feu... l'élément air... l'élément espace... l'élément connaissance sensorielle, j'ai clairement su que l'esprit était libéré. » M.III,31.



d. « Amis, avec le déclin, l'affaiblissement, la cessation, l'abandon et le renoncement au désir, à la passion, au plaisir et à l'avidité, à la prise et à la saisie, et à la résolution mentale, à l'inclination et aux dispositions sous-jacentes vis-à-vis des yeux, des objets visibles, de la connaissance visuelle et des choses connaissables par la connaissance visuelle ... la connaissance auditive ... la connaissance olfactive ... la connaissance gustative ... la connaissance tactile ... la connaissance mentale, j'ai clairement su que l'esprit était libéré. » M.III,32.

C. « C'est paisible, c'est sublime, c'est l'arrêt de toutes les activités (*saṅkhārā*), l'abandon de tous les supports (*upadhi*), l'affaiblissement du désir, le détachement des passions la cessation, Nibbāna. »

² Voir l'enseignement du Bouddha à Bahiya vers la fin du chapitre 17.

Le Vénérable Ananda demande au Bouddha :

« Vénérable, un bhikkhu pourrait-il obtenir un recueillement tel qu'il n'aurait plus aucune disposition à la fabrication du moi, à la fabrication du mien et à la croyance sous-jacente en un moi à l'égard de ce corps conscient ? Qu'il n'aurait plus aucune disposition à la fabrication du moi, à la fabrication du mien et à la croyance sous-jacente en un moi à l'égard de tous les signes extérieurs ? Et qu'il parviendrait et demeurerait dans cette libération de l'esprit, libération par la sagesse, qui n'a pas de disposition à la fabrication du moi, à la fabrication du mien et à la croyance sous-jacente en un moi, pour celui qui y parvient et y demeure ? »

Le Bouddha répond :

« Vois-tu, Ananda, un bhikkhu pense ainsi : 'Ceci est paisible, c'est sublime, c'est l'apaisement de tous les *saṅkhārā*, l'abandon de tous les supports (*upadhi*), l'affaiblissement du désir, le détachement des passions, la cessation, Nibbāna.' »³ A.I,132f ; cf. SV,226.

Lorsqu'un bhikkhu a réalisé ce but, on dit que c'est un bhikkhu qui :

« ... a tranché le désir, s'est détourné des entraves et, par une juste pénétration de la croyance en un moi, a mis fin à la souffrance. » A.I, 133ff.

Cette réponse du Bouddha est la description la plus complète de l'expérience de la libération et couvre certains des concepts les plus techniques utilisés dans les enseignements, comme *saṅkhārā* et *upadhi* (les supports). Nous avons vu, au chapitre 7, que le terme *saṅkhārā* a plusieurs significations. En ce qui concerne les êtres humains, en tant que l'un des cinq agrégats d'attachement, il signifie intention ou volonté conditionnée par l'habitude. La volonté, l'intention, est la source du *kamma* qui poursuit les processus de fabrication du moi et qui, avec le temps, devient une habitude de préservation du moi. Cependant, une fois que nous avons pleinement compris la vérité sur le moi, qu'il n'existe pas de moi permanent, nous voyons à travers l'illusion de la fabrication du « je », et ainsi l'intention du *kamma* est apaisée.

« ... avec la disparition de l'ignorance et l'apparition de la véritable connaissance, il ne génère pas (*abhisamkharoti*) de *saṅkhārā* méritoire, de *saṅkhārā* déméritoire ou de *saṅkhārā* imperturbable... il ne se saisit de rien au monde... pas agité... il réalise Nibbāna personnellement. Il sait clairement : 'Il n'y aura plus de renaissance ; la vie religieuse est accomplie : ce qui devait être fait est fait ; à l'avenir, cette vie ne sera plus.' » S.II,82.

Dans le Dictionnaire pali-anglais (PED), *upadhi* est défini comme « poser ou mettre sous », comme poser une fondation, une base, un sol, un substrat (de renaissance). Bhikkhu Bodhi (CDB 348, n.21) le traduit par « acquisitions » et dit que ce mot signifie, littéralement, « ce sur quoi quelque chose repose ». Il ajoute : « Le mot a des extensions à la fois objectives et subjectives. Objectivement, il se réfère aux choses acquises, c'est-à-dire biens et possessions ; subjectivement, à l'acte d'appropriation enraciné dans le désir. Dans de nombreux cas, les deux sens fusionnent, et souvent c'est le but recherché. » Dans certains contextes du Canon pali, le terme *upadhi* est utilisé à la place de « désir » et de « saisie-attachement » (S.II, 108). C'est donc le support d'une continuité dans le cycle incessant des existences.

³ Dans A.V.110 (*Le discours de Girimānanda*), cette réflexion est appelée la perception du détachement des passions (*virāgasaññā*) et la perception de la cessation (*nirodhasaññā*). Dans A.IV,423, cette réflexion est appelée « l'élément immortel » (*amata dhātu*).

« Bhikkhus, n'importe quel samana-brahmane du passé... du futur... du présent, qui considère tout ce qui, dans le monde, est plaisant et agréable comme impermanent, comme insatisfaisant, comme non-soi permanent, comme une maladie, comme effrayant – abandonnera le désir. En abandonnant le désir, il abandonne *upadhi*. En abandonnant *upadhi*, il abandonne *dukkha*. En abandonnant *dukkha*, il est libéré de la naissance, du vieillissement et de la mort, libéré du chagrin, des lamentations, de la douleur, de la tristesse et de la détresse. Voilà ce que je déclare. ». S.II,110f.

L'explication la plus familière du processus de cessation (*nirodha*) est présentée dans l'enseignement sur la Causalité conditionnée (voir Chapitre 9) – avec la cessation de l'ignorance, vient la cessation des *saṅkhārā* (basés sur l'ignorance) : avec la cessation des *saṅkhārā*, vient la cessation de la connaissance sensorielle (basée sur l'ignorance) ; ...

D. Voir l'apparition et la disparition des cinq agrégats d'attachement

« Vaccha, les opinions spéculatives (*diṭṭhigata*), ont été écartées par le Tathāgata. Vaccha, le Tathāgata, a vu (*diṭṭha*) ceci : c'est ainsi que sont les processus physiques, c'est ainsi qu'est l'apparition des processus physiques, c'est ainsi qu'est la disparition des processus physiques ; c'est ainsi que sont les ressentis..., les perceptions identifiées..., l'intention conditionnée..., la connaissance sensorielle, c'est ainsi qu'apparaît la connaissance sensorielle, c'est ainsi que disparaît la connaissance sensorielle.

« Par conséquent, je dis qu'avec le déclin, l'affaiblissement, la cessation, le renoncement, l'abandon de toutes les conceptions, de toutes les perturbations mentales (*mathita*), de toutes les fabrications du moi, fabrications du mien et tendances sous-jacentes à la croyance en un moi, le Tathagata est libéré sans saisie. » M.I,486.

Vacchagotta demande encore au Bouddha si une personne ainsi libérée réapparaît après la mort, ou si elle ne réapparaît pas après la mort. Le Bouddha répond que des termes tels que « réapparaître » ou « ne pas réapparaître » ne sont pas adéquats et clarifie cela en donnant l'exemple d'un feu que l'on éteint : peut-on dire dans quelle direction il s'en est allé ? Vacchagotta répond qu'une telle question ne serait pas adéquate car le feu brûle en fonction d'un carburant et, lorsque le carburant est épuisé, il est simplement considéré comme éteint.

« De même, Vaccha, le Tathagata a abandonné (*pahīnaṃ*) les processus physiques, les ressentis..., les perceptions identifiées..., l'intention conditionnée..., la connaissance sensorielle par lesquelles un Tathagata peut être décrit ; il les a détruits à la racine (*ucchinnaṃ*), comme une souche de palmier (*tālāvattukataṃ*), il les a fait cesser complètement afin qu'ils n'apparaissent plus à l'avenir (*anabhāvaṅkataṃ*).

« Vaccha, le Tathagata est libéré avec la fin des processus physiques... , des ressentis... , des perceptions identifiées... , des intentions conditionnées... , de la connaissance sensorielle ; il est profond, incommensurable, insondable, comme le grand océan. » M.I,487.

Le Bouddha dit qu'il a abandonné le « carburant » qui maintient les cinq agrégats d'attachement de la personne ordinaire dans le cycle des renaissances. Par conséquent, puisque le « carburant » n'est plus, il est « éteint » (*nibbuta*).

Quelques autres références à la cessation de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la tendance sous-jacente à la croyance en un moi.

E. Trancher le désir

Le Bouddha dit à Sariputta de s'entraîner à ne pas avoir de fabrication du moi, de fabrication de mien et de tendance sous-jacente à la croyance en un moi, en ce qui concerne ce corps conscient, en ce qui concerne tous les signes extérieurs, et à atteindre et demeurer dans cette libération de l'esprit, libération par la sagesse, grâce à laquelle il n'y a pas de fabrication de moi, pas de fabrication de mien ni de disposition sous-jacente à la croyance en un moi. Sariputta est alors appelé un bhikkhu « ... qui a tranché le désir, s'est détourné des entraves et, par une juste pénétration de la croyance en un moi, a mis fin à la souffrance. » A.I,133f.

Le Bouddha ajoute que cette expérience est ce à quoi il se réfère dans son enseignement à Udaya :

« Le désir sensoriel et la détresse (*domanassa*) tous deux abandonnés
la léthargie dissipée, les remords écartés,
l'équanimité et l'attention purifiées, précédées par la réflexion sur le Dhamma,
ceci, dis-je, est la délivrance par la connaissance ultime (*aññā vimokkha*)
– l'ignorance est tranchée. » Sn 1106-7.

Le lecteur reconnaîtra peut-être que cet enseignement à Udaya implique la suppression des obstacles – quatre sur cinq sont mentionnés – et le développement des facteurs d'Éveil – trois sur sept sont mentionnés.

F. Libéré

Plusieurs autres références mentionnent la cessation de la fabrication du moi comme un moyen d'indiquer que la personne est libérée et donc : « Ce doit être parce que la fabrication du moi, ... a été déracinée. »

a. Le Vénérable Sariputta déclare que, même si le Bouddha devait « subir des changements et des altérations », le chagrin et le désespoir n'apparaîtraient pas en lui (S.II, 275). Le Vénérable Sariputta dit ainsi qu'il a transcendé tout chagrin et tout désespoir (deux des formes de *dukkha*), ce qui ne peut que signifier qu'il est un Arahant, avec toutes les fabrications du moi déracinées.

b. Le Vénérable Sariputta explique que, lorsqu'il entre et qu'il demeure dans chacune des neuf absorptions, il n'a aucune pensée de « je » (S.III,235-238). N'avoir aucune pensée de « je », implique le déracinement de toutes les fabrications du moi.

c. Lorsque le Vénérable Upasena est mortellement mordu par un serpent venimeux, il ne montre aucune trace d'inquiétude, tout en disant qu'il est sur le point de mourir. Lorsqu'on lui demande pourquoi il ne montre aucune trace d'inquiétude, il explique que c'est parce qu'il ne s'identifie à aucun des six sens (S.IV, 41).

« À une certaine occasion, tandis que le Vénérable Sāriputta et le Vénérable Upasena séjournèrent à Rājagaha dans le Verger Frais à la grotte de la tête de serpent, une vipère tomba sur le corps du Vénérable Upasena. Alors, le Vénérable Upasena s'adressa ainsi aux moines :

– Mes amis, veuillez placer mon corps sur une litière et l’emmener à l’extérieur avant qu’il ne se désintègre ici comme une poignée de paille.

Le Vénérable Sāriputta répondit au Vénérable Upasena :

– Mais nous ne voyons aucune altération dans le corps du Vénérable Upasena ni aucune détérioration de ses sens. Comment se fait-il que le Vénérable Upasena dise : ‘Mes amis, veuillez placer mon corps sur une litière et l’emmener à l’extérieur avant qu’il ne se désintègre ici comme une poignée de paille ?’

– Voilà, ami Sāriputta. Pour celui qui pense : ‘Je suis les yeux’ ou ‘les yeux m’appartiennent... ‘Je suis les oreilles... le nez... la langue... le corps... l’esprit’ ; ou bien ‘Les oreilles... le nez... la langue... le corps ... l’esprit m’appartiennent’, il pourrait y avoir une altération du corps ou une détérioration des sens. Mais, ami Sāriputta, il n’en est pas ainsi pour moi. Je ne pense pas : ‘Je suis les yeux’ ou ‘les yeux m’appartiennent’... ‘Je suis les oreilles... le nez... la langue... le corps... l’esprit’ ou ‘les oreilles... le nez... la langue... le corps... l’esprit m’appartiennent’, alors pourquoi y aurait-il une altération du corps ou une détérioration des sens ?

– Cela doit donc faire longtemps que le Vénérable Upasena a déraciné la fabrication du moi, la fabrication du mien et la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, pour qu’il ne pense plus aujourd’hui : ‘Je suis les yeux’ ou ‘les yeux m’appartiennent’, ‘Je suis les oreilles... le nez... la langue... le corps... l’esprit’ ou ‘les oreilles... le nez... la langue... le corps... l’esprit m’appartiennent’.

Ces bhikkhus placèrent donc le corps du Vénérable Upasena sur une litière et l’emmenèrent à l’extérieur. C’est alors que le corps du Vénérable Upasena se désintégra comme une poignée de paille. » S.IV, 40f.

Le Vénérable Upasena avait abandonné toute identification aux sens et au corps, de sorte que ses sens et son corps ne réagissaient pas de la même manière que chez quelqu’un qui s’identifie encore à eux. Et, bien qu’il s’agisse de l’attitude d’un être pleinement éveillé, chacun de nous peut réagir d’une nouvelle manière au corps, lorsque nous diminuons notre identification à lui. En raison de notre identification au corps et aux sens, nous réagissons généralement d’une manière habituelle qui exprime notre « moi ». Combien de fois parlons-nous en long et à large de nos problèmes de santé comme si nous ne pouvions pas exister sans eux ?!

Exercice

- *Plutôt que de diriger délibérément le corps, observez simplement les différentes sensations qu'il reçoit (sans y réagir).*
- *Voyez si vous pouvez laisser le corps simplement recevoir ces sensations.*
- *Comment le corps réagit-il ?*
- *Si vous remarquez une sensation particulière, voyez si vous pouvez observer quel aspect de votre « moi » elle exprime.*



Atteindre la cessation de la fabrication du moi, de la fabrication du mien et de la disposition sous-jacente à la croyance en un moi, est le but ultime de l'enseignement du Bouddha. Avec cette prise de conscience, la nature de notre être change : au lieu d'être centrés sur nous-mêmes, nous sommes centrés sur la réalité.⁴ Cela se produit lorsque nous comprenons clairement que ce que nous prenions auparavant pour des objets solides sont en réalité des processus en constant changement, y compris ce que nous pensions être un moi objectif.

Ainsi, notre sentiment de « moi » (en tant que processus) ne disparaît pas automatiquement. Par contre, nous cessons de nous saisir, de manière compulsive, de tout ce qui maintient l'illusion de posséder un moi durable et permanent. Nous sommes libérés de la tâche oppressante d'essayer de maintenir une fausse vision de la réalité, nous permettant ainsi de vivre en paix dans la réalité des choses telles qu'elles sont. Nos sens et les cinq agrégats continuent de fonctionner, mais sans saisir. Nous sommes maintenant en harmonie avec la réalité, libérés de l'avidité, de l'aversion et de la confusion mentale égocentriques.

Si vous lâchez un peu, vous aurez un peu de paix.

Si vous lâchez beaucoup, vous aurez beaucoup de paix.

Si vous lâchez prise complètement, vous connaîtrez une paix et une liberté totales.

*Vos luttes avec le monde auront pris fin.*⁵

– Ajahn Chah

⁴ Les bouddhistes diraient peut-être « centrés sur le Dhamma » et les théistes diraient « centrés sur Dieu ».

⁵ Cité à la page 73 de *Still Forest Pool* par Jack Kornfield et Paul Brieter, The Theosophical Publishing House, 306 West Geneva Road, Wheaton, Illinois 60187, USA.

Annexe 1

Les quatre éléments et les trente-et-une parties du corps

L'élément terre interne

« Tout ce qui, à l'intérieur de soi, est solide, dur et à quoi on s'identifie, c'est-à-dire :

- les cheveux
- les poils
- les ongles
- les dents
- la peau
- la chair
- les tendons
- les os
- la moelle osseuse
- les reins
- le cœur
- le foie
- le diaphragme
- la rate
- les poumons
- les intestins
- le mésentère
- le contenu de l'estomac
- les matières fécales

ou tout autre chose, à l'intérieur de soi, qui est solide, dur et à quoi on s'identifie. »

L'élément eau interne

« Tout ce qui, à l'intérieur de soi, est eau, liquide et à quoi on s'identifie, c'est-à-dire :

- la bile
- le flegme
- le pus
- le sang
- la sueur
- le gras
- les larmes
- la graisse
- la salive
- la morve
- la synovie
- l'urine

ou tout autre chose, à l'intérieur de soi, qui est eau, liquide et à quoi on s'identifie. »

L'élément feu interne

« Tout ce qui, à l'intérieur de soi, est chaleur, brûlant et à quoi on s'identifie, c'est-à-dire ce qui réchauffe, vieillit et brûle ; ce qui digère complètement ce qui est mangé, bu, consommé et goûté, ou tout autre chose, à l'intérieur de soi, qui est chaleur, brûlant et à quoi on s'identifie. »

L'élément air interne

« Tout ce qui, à l'intérieur de soi, est gazeux, léger et à quoi on s'identifie, c'est-à-dire les gaz ascendants, les gaz descendants, les gaz dans le ventre, les gaz dans les intestins, les gaz dans les membres, l'inspiration et l'expiration, ou tout autre chose, à l'intérieur de soi, qui est gazeux, léger et à quoi on s'identifie. » (M.III,240f)

Annexe 2

Les quarante objets de méditation (*Visuddhimagga* Ch.III,104ff)

Les dix kasina

- la terre
- l'eau
- le feu
- l'air
- le bleu
- le jaune
- le rouge
- le blanc
- la lumière
- l'espace limité

Les dix objets non-attractifs

- un cadavre gonflé
 - un cadavre livide (décoloré)
 - un cadavre purulent
 - un cadavre découpé
 - un cadavre rongé
 - un cadavre dispersé
 - un cadavre attaqué et dispersé
 - un cadavre saignant
 - un cadavre infesté de vers
 - un squelette
- (mentionné dans S.V,129ff; A.I,42)

Les dix thèmes de contemplation

- le Bouddha
- le Dhamma
- le Sangha
- la vertu
- la générosité
- les divinités
- la pleine conscience de la mort
- la pleine conscience du corps
- la pleine conscience de la respiration
- la paix (*upasamānussati*)

Les quatre demeures divines

- la bienveillance
- la compassion
- la joie empathique
- l'équanimité

Les quatre états immatériels

- l'espace illimité
- la conscience illimitée
- la vacuité
- le ni-perception-ni-non-perception

Autres

- percevoir le caractère repoussant de la nourriture
- identifier les quatre éléments

Quelques autres thèmes de contemplation sont mentionnés dans le Canon pali

- les six éléments (M.III,240f)
- la perception de l'absence de plaisir dans le monde entier (*sabbaloke anabhiratasaññā* : A.V,105-6)
- la perception du renoncement (*pahānasaññā* : A.V.105)
- la perception du détachement des passions (*virāgasaññā* : A.V.105)
- la perception de la cessation (*nirodhasaññā* : A.V.105)
- la perception des désavantages (*ādīnavasaññā* : A.V,109)
- la perception de l'impermanence de tous les phénomènes conditionnés (*sabbasaṅkhāresu aniccasaññā* : A.V,109)

Extrait du sutta sur le Développement de l'attention (M.I,58f)

- un cadavre, gonflé, décoloré, suintant
- un cadavre, mangé par des animaux et des vers
- un squelette avec de la chair, du sang et des tendons
- un squelette sans chair, avec du sang et des tendons
- un squelette sans chair ni sang, avec des tendons
- des os éparpillés
- des os blanchis de la couleur des coquillages
- des os entassés
- des os pourris, tombés en poussière

Bibliographie

**Textes canoniques palis dans la traduction anglaise de Wisdom Publications,
199 Elm Street, Somerville, MA 02144 États-Unis. www.wisdompubs.org**

- *Aṅguttara Nikāya: Les discours numériques du Bouddha*, Bhikkhu Bodhi, 2012.
- *Dīgha Nikāya : Ainsi ai-je entendu : Les longs discours du Bouddha*, Maurice Walshe, 1995.
- *Majjhima Nikāya: Les moyens discours du Bouddha*, Bhikkhu Ñāṇamoli et Bhikkhu Bodhi, 1995.
- *Saṃyutta Nikāya: Les discours connectés du Bouddha*, Bhikkhu Bodhi, 2000.

**Textes canoniques palis dans la traduction anglaise de la Buddhist Publication Society,
P.O. 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka. www.bps.lk**

- *Les Udāna et l'Itivuttaka*, © 1997 par John D. Ireland.
- *Le discours sur la racine de l'existence* [M. sutta 1], Bhikkhu Bodhi, 1992.
- *Le grand discours sur la causalité* [D. sutta 15], Bhikkhu Bodhi, 2000.

AUTRES PUBLICATIONS

- Anālayo, Bhikkhu | *Satipaṭṭhāna | The Direct Path to Realization*, Windhorse Publications, 2000.
- Anālayo, Bhikkhu | *Excursions into the Thought-World of the Pali Discourses*, Pariyatti Press, 867 Larmon Road, Onalaska, WA, USA 98570, 2015.
- Buddhadasa, Bhikkhu | *Paticcasamuppada: Practical Dependent Origination*, Vuddhidhamma Fund, 1992.
- Burbea, Rob | *Seeing That Frees*, Hermes Amara Publications, Gaia House, West Olgwell, Devon, UK, 2014.
- Collins, Steven | *Selfless Persons*, Cambridge University Press, Cambridge, 1990.
- Damasio, Antonio | *Self Comes to Mind*, William Heinemann, London.
- Davidson, Richard J., with Begley, Sharon | *The Emotional Life of Your Brain*, A Plume Book, 2013.
- Fine, Cordelia | *A Mind of its Own*, Icon Books, London, 2007.
- Gethin, Rupert | *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, 1998.
- Gilovich, Thomas and Ross, Lee | *The Wisest One in the Room*, Oneworld Publications, 2016.

- Goleman, Daniel | *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*, Bloomsbury, 1998.
- Gombrich, Richard F. | *Theravada Buddhism*, Routledge & Kegan Paul, London, 1988.
- Gombrich, Richard F. | *What the Buddha Thought*, Equinox, Sheffield, UK; Bristol, USA, 2013.
- Gunaratana, Bhante | *Meditation on Perception*, Wisdom, Boston, 2014.
- Hamilton, Sue | *Identity and Experience*, Luzac Oriental, London, 1996.
- Harari, Yuval Noah | *Homo Deus*, Vintage, 2017.
- Harvey, Peter | *An Introduction to Buddhism*, Cambridge University Press, 1990.
- Harvey, Peter | *The Selfless Mind*, Curzon Press, Richmond, 1995.
- Harvey, Peter | *How to not get Confused in Talking and Thinking Around Anatta*
Anatman, Public Lecture given at The Buddhist Society, London, 2017;
<https://sunderland.academia.edu/PeterHarvey>
- Hood, Bruce | *The Self Illusion*, HarperCollins, Toronto, 2013.
- Kahneman, Daniel | *Thinking, Fast and Slow*, Penguin Books, 2012.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu | *The Life of the Buddha*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1972.
- Ñāṇananda, Bhikkhu | *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1986.
- Ñāṇananda, Bhikkhu | *The Law of Dependent Arising*, K.N.S.S.B., Karandana, Sri Lanka, 2016.
- Ñāṇananda, Bhikkhu | *Nibbana – The Mind Stilled*, K.N.S.S.B., Karandana, Sri Lanka, 2015.
- Nyanaponika, Thera and Hecker, Hellmuth | *Great Disciples of the Buddha*, Wisdom Publications, Boston, 1997.
- Nyanatiloka | *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1980.
- Payutto, P.A. | *Buddhadhamma*, PDF ebook, Buddhadhamma Foundation, 2021;
<https://buddhadhamma.github.io>
- Rhys Davids, T. W. and Stede, W. | *Pali-English Dictionary*, (reprint) Oriental Books Reprint Corporation, Delhi, 1975.

Glossaire / Dictionnaire

Court glossaire/dictionnaire français-pali, pali-français

anusaya | dispositions sous-jacentes : 1. désir des sens, 2. aversion, 3. opinions, 4. doute, 5. croyance en un moi, 6. passion pour l'existence, 7. ignorance.

asava | corruptions mentales, effluents - 1. sensualité, 2. existence, 3. ignorance, 4. opinions.

avijja | ignorance

bhava | existence

bhikkhu | moine bouddhiste. L'image présentée dans le Canon pali est celle d'un moine errant qui mendie sa nourriture, un peu comme les premiers Frères chrétiens. Au fil du temps, avec un nombre croissant de monastères offerts, les moines errants se sont peu à peu sédentarisés.

bhikkhuni | nonne bouddhiste.

cinq agrégats d'attachement | *pañcupādānakkhandhā* : *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa*.

connaissance sensorielle | *viññāṇa*

contact | *phassa*

désillusion | *nibbida*

désir | *taṇhā – kāma, bhava, vibhava*.

détachement des passions | *virāga*

dispositions sous-jacentes | *anusaya* : 1. *kāmarāga*, 2. *paṭigha*, 3. *diṭṭhi*, 4. *vicikicchā*, 5. *māna*, 6. *bhavarāga*, 7. *avijjā*.

dukkha | désagréable (en tant que ressenti) ; insatisfaction ou souffrance (en tant que « caractéristique »). *Dukkha*, en tant que l'un des trois principaux ressentis, présente une large gamme de ressentis, allant de l'inconfort à l'agonie, ce qui est un symptôme de sa caractéristique universelle en tant qu'insatisfaction ou imperfection inhérente à l'existence humaine.

corruptions mentales / effluents | *āsava* : *kāma, bhava, avijjā, (diṭṭhi)*.

entraves | *saṃyojana* : 1. *sakkāya diṭṭhi*, 2. *vicikicchā*, 3. *sīlabbata-parāmāsa*, 4. *kāmarāga*, 5. *vyāpāda*, 6. *rūparāga*, 7. *arūparāga*, 8. *māna*, 9. *uddhacca*, 10. *avijjā*.

existence | *bhava*

ignorance | *avijja*

intention conditionnée | *saṅkhārā*

mentalité-matérialité | *nāma-rūpa*

nāma-rūpa | mentalité-matérialité

nibbidā | désillusion. Souvent traduit par « désenchantement » ou « répulsion ».

pañcupādānakkhandhā | les cinq agrégats d'attachement : processus physiques, ressentis, perception identifiée, intention conditionnée, connaissance sensorielle.

passion | *rāga*

perception identifiée | *sañña*

phassa | contact

rāga | passion

recueillement | *samādhi*

ressenti | *vedanā* : *sukha, dukkha, adukkha-m-asukha*.

rupa | processus physiques (en tant que l'un des cinq agrégats d'attachement) ; « objets visibles » (en tant qu'objet des sens) ; « matérialité » (comme dans mentalité-matérialité).

saisie | *upādāna* : *kāma, diṭṭhi, sīlabbata, attavāda*.

sakkaya diṭṭhi | notions d'identité

saḷ-āyatana | les six bases des sens

samadhi | litt. « recueillement ». Ce mot est généralement traduit par « concentration », mais la concentration (ou la focalisation en un seul point) n'est qu'un des « facteurs d'absorption » du *samādhi*. J'utilise donc le mot « recueillement » qui est un terme plus complet pour *samādhi*.

samana-brahmane | ce terme désigne l'ensemble des pratiquants religieux à l'époque du Bouddha. Les brahmanes qui pratiquaient le brahmanisme orthodoxe allaient des prêtres vivant dans le monde jusqu'aux érudits scripturaires, en passant par les ascètes aux cheveux emmêlés. Les samanas étaient les pratiquants hétérodoxes, hors de la foi brahmanique ; ils suivaient diverses formes d'ascétisme ou étaient des philosophes errants qui épousaient un large éventail de points de vue. Les bouddhistes et les jaïns appartenaient à ce dernier groupe.

saṃyojana | les entraves : 1. notion d'identité, 2. doute, 3. adhérence aux règles et observances, 4. désir des sens, 5. aversion, 6. passion pour l'existence matérielle fine, 7. passion pour l'existence immatérielle, 8. croyance en un moi, 9. agitation, 10. ignorance.

saṅkhārā | l'intention conditionnée

saññā | la perception identifiée

sati | l'attention, la pleine conscience

satipaṭṭhāna | le développement de l'attention

six bases des sens | *saḷ-āyatana*

sukha | agréable (en tant que ressenti ; bien-être. *Sukha*, en tant qu'aspect agréable des ressentis, a une grande diversité de sens, allant du confort à la félicité. Il est généralement traduit par « bonheur », mais dans le contexte de la pratique spirituelle, il transmet le plus souvent un sentiment de bien-être ancré et global.

taṇhā | « soif » du désir – pour la jouissance sensorielle, l'existence et la non-existence.

upādāna | attachement, saisie des plaisirs sensoriels, des opinions, des règles et observances, et de la doctrine sur le « moi ».

vedanā | ressenti : agréable, désagréable ou ni-désagréable-ni-agréable.

viññāṇa | connaissance sensorielle

virāga | détachement des passions

vision d'identité | *sakkāya diṭṭhi*

À propos de l'auteur

Ajahn Tiradhammo (l'orthographe correcte en pali est Thiradhammo) est né près de Vancouver, au Canada, en 1949. De 1969 à 1971, il entrecoupe ses études de voyages en Europe, au Moyen-Orient et en Asie. Il passe notamment quatre mois au Sri Lanka pour étudier le bouddhisme et la méditation. De retour à l'université, comme il a du mal à poursuivre la méditation, il décide de se rendre en Thaïlande pour une retraite de méditation intensive d'un mois. Cette « retraite » se transforme en un séjour de neuf ans ! Pendant cette période, alors qu'il vit au monastère Wat U-mong de Chiang Mai, au nord de la Thaïlande, il se fait ordonner novice en 1973 et moine en 1974. En 1975, il rend visite à Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, et décide de vivre au monastère international Wat Nanachat à Ubon Rajathani, au nord-est de la Thaïlande, tout près du monastère d'Ajahn Chah.

En 1982, après de nombreux voyages dans les montagnes du nord de la Thaïlande et après avoir rencontré certains des plus célèbres maîtres de méditation thaïlandais, il est invité en Grande-Bretagne pour participer à l'établissement d'une communauté de moines de forêt en Europe. Il fut l'un des moines seniors des monastères de Chithurst, de Harnham et d'Amaravati en Grande-Bretagne. En 1988, on lui demande d'établir un monastère en Suisse. C'est ainsi qu'il devient l'abbé fondateur du monastère Dhammapala à Kandersteg où il résidera pendant dix-sept ans. Il est ensuite l'abbé du monastère Bodhinyanarama de Wellington, en Nouvelle-Zélande, avant de prendre sa retraite en tant qu'abbé en 2012.

Il réside actuellement au monastère Wat Buddha Dhamma, près de Sydney, en Australie, et voyage dans divers pays. Il dirige des retraites, donne des conférences et écrit des livres.

Plusieurs livres d'Ajahn Thiradhammo peuvent être téléchargés ici :

forestsangha.org > [teachings](#) > [books](#) > [Ajahn Thiradhammo](#)

Ses conférences les plus récentes sont disponibles sur :

[youtube.com](https://www.youtube.com) > [Ajahn Tiradhammo](#)

Creative Commons License

Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution- NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Pour voir une copie de cette licence : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

VOUS ÊTES LIBRE DE :

Copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou format. Le concédant ne peut pas révoquer ces libertés tant que vous respectez les conditions de la licence.

SELON LES MODALITÉS SUIVANTES :

Attribution : Vous devez mentionner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que le concédant vous approuve ou approuve l'utilisation que vous en faites.

Non commercial : Vous ne pouvez pas utiliser ce matériel à des fins commerciales.

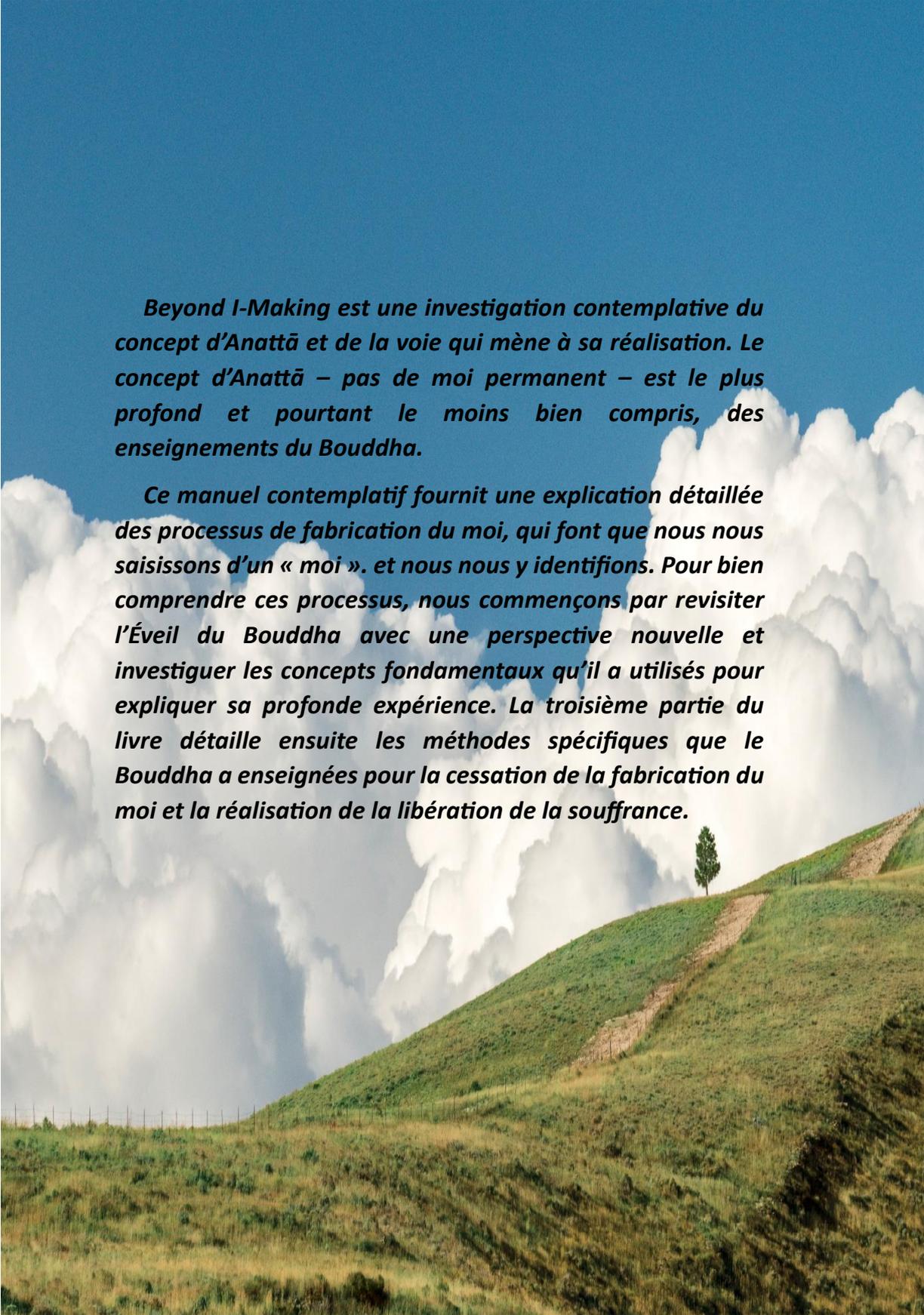
Non modifiable : Si vous remixez, transformez ou développez ce texte, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifié.

Aucune restriction supplémentaire : Vous ne pouvez pas appliquer de conditions légales ou de mesures technologiques qui empêcheraient légalement d'autres personnes de faire tout ce que la licence autorise.

À NOTER

Vous n'avez pas à vous conformer à cette licence pour les éléments du texte qui font partie du domaine public ou lorsque votre utilisation est autorisée par une exception ou une limitation applicable.

Aucune garantie n'est donnée. Cette licence n'est pas habilitée à vous donner toutes les autorisations nécessaires à l'utilisation que vous souhaitez. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont vous utilisez ce matériel.



Beyond I-Making est une investigation contemplative du concept d'Anattā et de la voie qui mène à sa réalisation. Le concept d'Anattā – pas de moi permanent – est le plus profond et pourtant le moins bien compris, des enseignements du Bouddha.

Ce manuel contemplatif fournit une explication détaillée des processus de fabrication du moi, qui font que nous nous saisissons d'un « moi ». et nous nous y identifions. Pour bien comprendre ces processus, nous commençons par revisiter l'Éveil du Bouddha avec une perspective nouvelle et investiguer les concepts fondamentaux qu'il a utilisés pour expliquer sa profonde expérience. La troisième partie du livre détaille ensuite les méthodes spécifiques que le Bouddha a enseignées pour la cessation de la fabrication du moi et la réalisation de la libération de la souffrance.