

Nature et transformation de l'esprit

Psychologie bouddhique



Centre de méditation de l'Estrie

Nous sommes prisonniers du monde de l'ignorance et de la peur parce que nous prenons pour la réalité ce monde imaginaire créé par notre propre esprit. Il est possible de saisir la nature réelle des choses et de choisir d'agir en pleine conscience. Ce document sur la psychologie bouddhique a pour but d'expliquer le fonctionnement de l'esprit par une compréhension de la nature de la conscience et de présenter des voies qui mènent à la libération et à l'Éveil.

La nature de la conscience

Selon les enseignements bouddhistes, notre esprit est composé de huit consciences. La conscience du tréfonds est la base à partir de laquelle toutes les autres consciences apparaissent. La deuxième conscience, manas, est la partie de la conscience qui développe le moi séparé et qui alimente la conscience mentale. La troisième conscience, la conscience mentale, apparaît quand notre esprit est en contact avec un objet de perception. Les cinq dernières consciences sont associées à nos cinq sens physiques.

La conscience du tréfonds

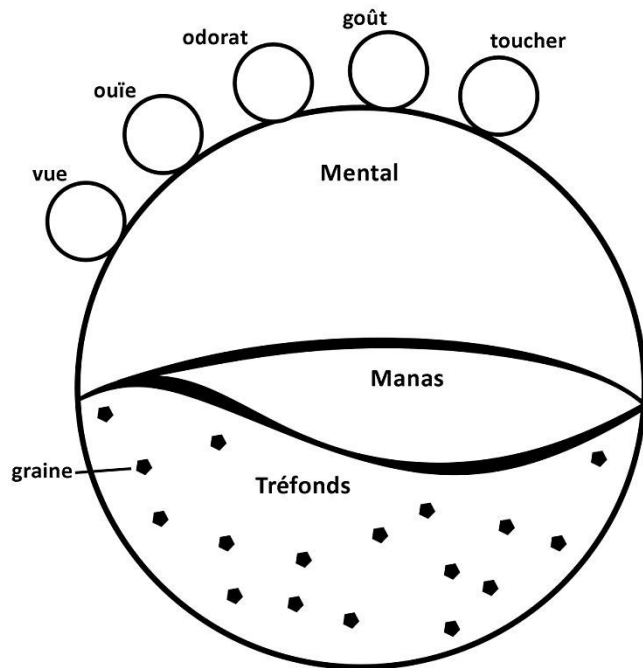
Le tréfonds possède une conscience qui est caractérisée par un contact direct sans jugement de tout ce qu'il touche. Il est la base des sept autres consciences. Il fonctionne sans arrêt. Le tréfonds emmagasine et préserve toutes nos expériences. Le tréfonds est le champ où toutes sortes de graines sont semées, mais il est aussi l'ensemble de toutes ces graines. Il y a une grande variété de semences : d'illusion et de compréhension, de souffrance et de bonheur. Ces semences peuvent être innées, transmises par nos ancêtres, semées pendant notre gestation ou durant notre enfance. La qualité de notre vie dépend de la qualité de toutes les semences qui reposent dans la conscience du tréfonds. Le tréfonds a pour fonction de recevoir et de conserver les semences avec leur énergie d'habitude afin qu'elles se manifestent ou qu'elles restent dormantes. La conscience du tréfonds ne s'occupe pas de penser, de comparer ou d'imaginer. Son mode de perception est

toujours réel et direct. C'est dans la nature du tréfonds de devenir l'esprit véritable, la nature du bouddha.

Manas

Manas naît de la conscience du tréfonds et s'empare d'une partie de cette dernière qu'elle considère comme une entité séparée et distincte, un « soi ». La fonction de manas est de cogiter, de discriminer et de s'attacher. Manas s'abreuve à l'énergie d'habitude, à l'ignorance, au désir et à notre avidité pour générer une énergie considérable qui conditionne nos actions, nos paroles et nos pensées. Manas s'accroche désespérément aux fausses constructions mentales qu'elle se forge. La fierté, la colère, la peur, la jalousie – les formations mentales qui reposent sur une vision séparée de soi-même – viennent toutes de manas. Manas étant pleine d'ignorance, d'avidité, de peur et d'attachement, elle n'a pas la capacité de toucher le monde des choses réelles en soi. Manas est prête à tout faire pour protéger sa conception déformée du moi. Elle croit que « ce corps est à moi ». Manas s'agrippe

Les 8 consciences



de toutes ses forces à cette croyance. Elle est persuadée que si ce corps se désintègre, le soi va se désintégrer. Et comme l'une des fonctions de manas est l'instinct de survie, pour protéger le soi, elle s'agrippe fermement à cette croyance en un corps/esprit qui serait un soi séparé et permanent. Une grande partie de notre souffrance résulte des perceptions erronées de manas et est compliquée du fait que c'est elle qui alimente en grande partie la conscience mentale dans laquelle nous vivons. Qu'elles soient douces ou amères, toutes les formations mentales issues de manas sont des blocs de souffrance dans notre conscience. Les cinq consciences sensorielles et la conscience mentale sont extrêmement influencées par manas. Si manas est dans la confusion, elles seront dans la confusion. Si manas est partiellement libérée, elles seront partiellement libérées. Plus l'aveuglement de manas sera important, plus l'aveuglement des six autres consciences sera important. Quand manas commence à s'ouvrir et à accepter davantage les choses telles qu'elles sont, les six consciences connaissent aussi l'ouverture et l'acceptation. La seule façon d'aider manas à cesser de s'agripper aux illusions qu'elle fabrique, c'est de pratiquer le regard profond dirigé vers la nature impermanente et interdépendante de la réalité. Cette pratique permet de produire un changement à la racine de manas et de la conscience du tréfonds. C'est ce qu'on appelle la transformation à la base. La transformation se produit dans la conscience du tréfonds. Quand les graines à partir desquelles manas évolue sont transformées, manas est transformée. Dès lors, la différenciation entre soi et non-soi, mien et non-mien, disparaît. Cette transformation radicale ne peut avoir lieu qu'à la lumière de la pleine conscience. Notre pratique est de transformer chaque jour un peu plus la nature de manas et de faire en sorte qu'elle continue à relâcher sa saisie sur la conscience du tréfonds. La conscience de manas, tout comme celle du tréfonds, fonctionne continuellement sans jamais prendre de repos, même lorsque nous dormons ou que nous sommes dans le coma.

La conscience mentale

Le mental possède une conscience où se déroule l'ensemble de notre existence, nos pensées et nos émotions. Celle-ci ne fonctionne que

lorsqu'on est éveillé. Cette conscience mentale entre en contact avec ce qui l'entoure grâce aux cinq consciences des sens, mais est également alimentée par manas. Le mental analyse et catégorise les perceptions qu'il reçoit et élabore des pensées, des réflexions et des émotions, appelées formations mentales. Le mental est à l'origine de toutes les actions du corps et de la parole. Le mental est alimenté en grande partie par les perceptions erronées qui lui viennent de manas, mais il peut aussi percevoir directement sans jugement le monde de l'ainsité. Il a la capacité de choisir d'arroser les graines qu'il veut entretenir et en négliger d'autres. Le mental joue donc le rôle du jardinier qui sème et arrose toutes les graines. Il aide ainsi la conscience du tréfonds à produire les fruits de la pratique : la joie, la paix et la transformation. Quand nous sommes en pleine conscience, quand nous sommes conscients de toutes nos actions du corps, de la parole et de l'esprit, nous pouvons choisir d'agir, de parler et de penser de manière bénéfique et non néfaste. Avec l'énergie de notre pleine conscience générée par notre conscience mentale, nous pouvons éviter d'arroser les graines de colère, de désir et d'illusion dans notre conscience du tréfonds et choisir d'arroser les graines de joie, de paix et de sagesse. C'est la raison pour laquelle il est si important d'entraîner notre conscience mentale à l'habitude de la pleine conscience. Notre conscience mentale, le jardinier, doit faire confiance à la terre, le tréfonds, car c'est la terre qui produit le fruit de la compréhension et de la compassion. Le jardinier doit être en mesure de reconnaître et d'identifier les graines positives dans la conscience du tréfonds et d'arroser ces graines et les aider à pousser.

Les cinq consciences sensorielles

Chaque sens possède une conscience propre de ce qu'il perçoit. L'œil possède une conscience des images, l'oreille possède une conscience des sons, le nez possède une conscience des odeurs, la bouche possède une conscience des saveurs et le corps possède une conscience du toucher. Une partie de ces consciences peuvent toucher la conscience mentale et devenir perceptibles. Notre œil perçoit une grande quantité d'informations, mais notre conscience mentale choisit de se concentrer uniquement sur certains éléments perçus. Cela ne veut pas dire que

l'œil ne voit pas le reste. L'œil ou l'oreille ou tout autre sens perçoit et est conscient de tout ce avec quoi il est en contact. La conscience mentale choisit d'être en contact avec seulement une partie de ces perceptions. Parfois même, lorsque l'on est très concentré sur un problème, on ferme volontairement notre conscience mentale à nos sens. Ceux-ci continuent malgré tout, à percevoir et à être conscients même si nous ne leur prêtons pas attention. Les sens sont parfois appelés des « portes » du fait que tous les objets de perception entrent dans notre conscience mentale par eux. Il est par conséquent important d'apprendre à surveiller ces portes de notre conscience et de choisir avec discernement ce que nous laissons entrer pour nourrir nos bonnes graines. Certaines revues, émissions, films ou conversations peuvent être néfastes pour nous.

Les graines

Notre conscience du tréfonds est pareille à un champ où toutes les graines sont semées : des graines de compassion, de joie et d'espoir, des graines de tristesse, de peur et de difficultés. Chaque jour, par nos pensées, nos paroles et nos actions nous plantons de nouvelles graines dans le champ de notre conscience et ce que ces graines génèrent devient la substance de notre vie. Si vous agissez d'une manière bénéfique, vous serez heureux. Si vous agissez d'une manière néfaste, vous arrosez les graines d'avidité, de colère et de violence en vous et autour de vous. Sitôt qu'une graine se manifeste dans notre conscience mentale, elle est devenue une formation mentale et s'est renforcée. Dès lors qu'elle s'est manifestée, une graine peut produire d'autres graines de même nature dans la conscience du tréfonds. De là, l'intérêt d'arroser les bonnes graines. La pratique de la pleine conscience nous aide à identifier toutes les graines dans notre conscience et de choisir d'arroser uniquement celles qui sont les plus bénéfiques. Si une graine d'illusion est arrosée en nous, notre ignorance va augmenter. Si la graine de l'Éveil grandit en nous, notre sagesse va fleurir. Si nous cultivons les graines de joie et transformons les graines de souffrance qui sont en nous, la compréhension, l'amour et la compassion vont s'épanouir.

Le *samsara* est le cycle de la souffrance, le monde de ceux qui vivent dans l'ignorance. Il est difficile de s'extraire de ce cycle. Nos parents ont souffert et ils nous ont transmis les graines négatives de cette souffrance. Si nous ne reconnaissons pas et ne transformons pas les graines négatives dans notre conscience, nous les transmettrons à nos enfants. En même temps, nos parents nous ont aussi transmis des graines de bonheur. Avec la pratique de la pleine conscience, nous pouvons reconnaître les graines positives qui sont présentes en nous et autour de nous et les arroser chaque jour.

Le *nirvana* signifie la stabilité, la liberté et la cessation de la souffrance. La graine de l'Éveil est déjà dans notre conscience. C'est notre nature de bouddha, la qualité inhérente de l'esprit éveillé que nous possédons tous et qui a seulement besoin d'être nourrie. Le *samsara* et le *nirvana* sont tous deux des manifestations de notre propre conscience. Les graines de souffrance et de bonheur sont déjà dans notre conscience du tréfonds. Il nous suffit d'arroser les graines de bonheur et d'éviter d'arroser les graines de souffrance.

Pour nous comprendre les uns les autres, nous devons être conscients de la qualité des graines qui reposent dans la conscience du tréfonds. Nous devons nous souvenir que chacun n'est pas l'unique responsable de ses graines. Nos ancêtres, nos parents et la société sont coresponsables de la qualité des graines qui sont présentes dans notre conscience. Cette compréhension peut nous amener à ressentir de la compassion pour nous-mêmes et pour les autres. Avec la compréhension et l'amour, nous saurons comment arroser nos bonnes graines et celles des autres, et nous pourrons reconnaître les graines de souffrance et trouver les moyens de les transformer.

La nature de la réalité

Les notions de soi et d'autrui, d'individuel et de collectif, de celui qui perçoit et de ce qui est perçu, de naissance et de mort, de causes et de conditions, sont autant de concepts que nous utilisons pour comprendre le monde que nous voyons et que nous expérimentons. Il

est important de ne pas être prisonnier de ces concepts et de les utiliser uniquement pour parvenir à une plus grande compréhension.

Conscience signifie percevoir et connaître. Pour percevoir et connaître, il faut un objet. Il ne peut y avoir de perception qui ne soit une perception de quelque chose. La conscience n'est pas séparée de l'objet qu'elle reconnaît. Nous avons tendance à croire qu'il existe une source de connaissance interne, une sorte de conscience qui a une existence propre, à laquelle nous pouvons avoir recours quand nous en avons besoin. On regarde un nuage et on connaît le nuage. Puis, après avoir laissé cette conscience déterminer cette chose pour nous, nous la mettons de côté jusqu'à la prochaine fois. Cette façon de voir est erronée. La conscience comporte en fait trois aspects : celui qui perçoit (le sujet), l'objet perçu et la base qui rend possible ce mécanisme de perception. Ces trois éléments forment un tout indissociable. Il ne peut y avoir de conscience sans objet. Le mécanisme qui rend possible l'ensemble du processus de perception-cognition se trouve dans le tréfonds. Sans la base du tréfonds, la conscience ne serait pas possible. Dès qu'il y a perception d'un objet, la conscience surgit. Aussitôt que l'objet n'est plus perçu, la conscience de cet objet cesse. L'objet et le sujet observant ne font qu'un. Ils sont indissociables. Il en va de même avec la pleine conscience qui a besoin d'un objet pour se manifester. La pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose, notre respiration par exemple.

Il existe trois sortes d'actions : les actions de l'esprit, les actions de la parole et les actions du corps. L'esprit précède les deux autres types d'action. Même si nous n'avons rien fait ni rien dit, une pensée négative peut suffire à faire trembler l'univers. L'effet de nos paroles sur autrui peut également causer beaucoup de souffrance ou encore arroser les graines d'amour et de bonheur. Les actions du corps se réfèrent à nos actes physiques qui peuvent être bénéfiques ou néfastes. Ces actions sont motivées par notre conscience, qui elle-même est alimentée par nos perceptions. Nos actes du corps, de la parole et de l'esprit créent ensemble la qualité de notre bonheur et de notre souffrance. Nous sommes les auteurs de notre destinée. Pour apprendre à agir de façon juste, il faut apprendre à percevoir en pleine conscience.

Le processus de perception-cognition qu'est la conscience, ne dure qu'un bref instant, mais si les causes et les conditions qui sont à son origine se renouvellent, cette conscience réapparaît l'instant suivant, et le suivant, et le suivant créant ainsi une continuité de la conscience. Ce courant constant de production donne l'illusion de permanence et que les choses sont dotées d'une existence séparée, mais en réalité chaque phénomène produit est nouveau. Le phénomène d'un instant meurt et un nouveau phénomène naît l'instant suivant. L'illusion de la continuité engendre des concepts de moi et les autres, de dedans et dehors. L'épée des concepts nous entraîne à couper la réalité en morceaux et créer des barrières entre les choses. Mais avec la compréhension, nous voyons que rien n'est permanent et que rien n'existe comme un soi séparé. Nos idées de permanence et de soi séparé ne sont que des illusions de perception. Si notre regard est suffisamment profond, nous verrons que tous les phénomènes matériels et psychologiques évoluent et se transforment à chaque instant. Puis nous verrons la substance de la réalité, et grâce à notre vision profonde de l'impermanence et du non-soi, nous ne serons plus prisonniers de l'illusion. Toucher la dimension ultime, le *nirvana*, est le plus grand des soulagements, et c'est possible par la pratique du regard profond. Ne pensez pas que c'est trop difficile. Nous avons tous la possibilité de toucher le *nirvana*, de voir les choses globalement et de ne pas être prisonniers d'une vision étroite des choses.

La perception

La manière dont nous percevons la réalité est directement liée à notre bonheur ou à notre souffrance. Il existe trois modes de perception : la perception directe, la perception des représentations et la perception des images. Le premier mode est la perception des choses en soi, une perception directe, sans déformation ni illusion. Nous avons rarement accès à ce mode de perception direct. Nous percevons habituellement dans l'un des deux autres modes, celui des représentations ou des simples images. Quand nous tombons amoureux, par exemple, nous tombons généralement amoureux de la représentation que nous avons de notre bien-aimé et de l'amour. Cette fausse perception peut créer beaucoup de souffrance. Nous nous emprisonnons nous-mêmes dans

nos propres représentations ou images déformées de la réalité. Une grande partie de la souffrance que nous vivons chaque jour provient de nos perceptions erronées qui reposent sur la peur et l'ignorance. Nos cinq consciences sensorielles sont capables de percevoir la réalité directe. Mais dès que la conscience mentale les saisit, il y a toujours une interprétation qui déforme la perception. Mais, il arrive parfois qu'on puisse faire taire notre jugement et que notre conscience mentale puisse toucher le monde de l'ainsité, la réalité directe. Grâce à la pratique de la méditation, il est possible de regarder en profondeur et de voir la réalité. Pour parvenir à cette réalité, nous devons nous défaire des images que nous créons dans notre conscience et de nos notions de soi et d'autrui, d'intérieur et d'extérieur. Notre pratique consiste à corriger cette tendance à discriminer et à penser de manière dualiste, pour que la réalité ait une chance de se révéler. Une perception directe n'implique pas la pensée ou l'imagination, elle n'est pas le résultat de la comparaison ou du raisonnement. Dans la conscience du tréfonds, le mode de perception est toujours direct. La méditation permet d'entraîner l'esprit à la perception directe. Lorsque nous méditons, nous regardons profondément nos perceptions afin de découvrir leur véritable nature.

L'énergie d'habitude

« Énergie d'habitude » est un terme important dans la psychologie bouddhique. Nos graines contiennent des milliers d'années d'énergie d'habitude. Cette énergie d'habitude affecte notre façon de voir, de sentir et de nous comporter, elle affecte notre perception. En raison des énergies d'habitude, nous ne percevons pas les choses telles qu'elles sont réellement. Nous interprétons tout ce que nous voyons ou entendons. Si on froisse une feuille de papier, il est difficile de la rendre à nouveau lisse. Elle a l'énergie d'habitude d'être froissée. Il en est de même pour nous. Quand nous rencontrons quelqu'un, c'est notre énergie d'habitude que nous rencontrons et qui nous empêche de voir la personne telle qu'elle est réellement. Nos énergies d'habitude nous empêchent de percevoir la réalité de l'instant présent. Nos formations internes qui proviennent de manas nous poussent à faire des choses qui ne sont pas utiles, pour nous et pour les autres, mais nous le faisons

quand même. Nous sommes propulsés par une énergie d'habitude, une sorte de dépendance, un désir empreint d'attachement compulsif. Nos énergies d'habitude sont le fruit de notre comportement, formé par nos réactions face aux choses et fonction de l'environnement dans lequel nous grandissons. C'est pourquoi il est important de s'entourer de personnes stables et d'habitudes de vie saines pour nous aider à développer de bonnes énergies d'habitudes. Une sangha est un lieu propice au développement de bonnes énergies d'habitude. La marche méditative à force de pratique, peut devenir une énergie d'habitude qui nous apporte beaucoup de bonheur. Si nous savons comment marcher avec solidité et liberté, le sol sous nos pieds est le paradis. Si nous marchons avec tristesse, peur et colère, nous marchons en enfer. Tout dépend de notre façon de marcher, de notre façon d'être et de voir le monde.

Le chemin de la pratique

La pratique de l'arrêt

Nos énergies d'habitude nous entraînent dans un tourbillon sans fin d'actions que nous ne prenons pas la peine d'examiner et de choisir. Pour choisir, il faut prendre un temps d'arrêt et examiner en pleine conscience nos pensées, nos paroles et nos actions. Sans l'arrêt et le regard profond, nous ne pouvons pas vraiment vivre notre vie, car nous n'en sommes tout simplement pas conscients. Notre corps est ici, mais notre pensée est ailleurs. L'énergie qui nous permet de nous arrêter est la pleine conscience. Nous pouvons utiliser les choses qui sont présentes dans notre vie pour nous aider à nous souvenir de nous arrêter, de respirer et de revenir à l'instant présent (une cloche, la sonnerie du téléphone, l'arrêt au feu rouge...). Le son du téléphone peut être la voix du bouddha qui nous invite à revenir à notre vraie demeure. L'instant présent est rempli de joie, de paix, de liberté et d'Éveil. Il nous suffit de nous arrêter et de le toucher. La pratique de l'arrêt est simple, mais elle peut être difficile à maintenir par nous-mêmes quand nous sommes seuls. Les forces qui nous emportent sont très puissantes.

C'est pourquoi il est important d'avoir une communauté de pratique, une sangha, pour nous soutenir. Une sangha est un lieu où chaque personne désire apprendre et pratiquer. Les techniques utilisées dans une sangha sont : le demi-sourire, la marche méditative, l'arrêt, la méditation et s'établir dans le moment présent. Avec cette pratique nous pouvons nous entraider, être heureux et se nourrir.

Les cinq facultés

Il y a cinq facultés qui nous permettent de progresser sur le chemin de l'Éveil : la foi (le zèle), l'énergie (la détermination), la pleine conscience, la concentration et la compréhension. La foi est fondée sur la compréhension du processus qui mène à l'Éveil et la certitude que ce processus fonctionne. Cette foi génère de l'énergie, une détermination, qui nous permet de regarder profondément les choses. Cette énergie mène à la pleine conscience qui entraîne la concentration qui permet de renforcer et soutenir le regard profond. C'est alors que survient la compréhension qui à son tour alimente la foi. La joie est importante pour maintenir l'énergie de vivre chaque instant en pleine conscience. En prenant plaisir à respirer dans toutes nos activités, nous produisons l'énergie de la pleine conscience qui nous aide à toucher la vie en profondeur. La méditation nous aide à obtenir cette vision profonde, à dissiper nos perceptions erronées et notre ignorance et à produire l'amour, l'acceptation et la joie.

Transformer nos graines de souffrance

Que pouvons-nous faire pour transformer nos graines de souffrance qui sont profondément ancrées en nous? Il y a trois façons de procéder.

1. La première façon consiste à semer et à arroser nos graines de bonheur. Nous ne travaillons pas directement avec les graines de souffrance et nous laissons les graines de bonheur les transformer. Nous semons de nouvelles graines et nous nourrissons les graines déjà existantes de paix, de joie et de bonheur. Notre conscience mentale envoie ces graines de paix et de joie transformer les

graines de souffrance qui sont profondément ancrées en nous. C'est la transformation indirecte.

2. La seconde manière est de pratiquer la pleine conscience en permanence de façon que lorsque les graines de souffrance surgissent, nous soyons capables de les reconnaître. Chaque fois que des graines de souffrance se manifestent dans notre conscience mentale, nous leur faisons prendre un bain de pleine conscience. Quand elles sont en contact avec la pleine conscience, elles perdent de leur force. Sans pleine conscience, nous ne sommes même pas capables de reconnaître les graines de souffrance. Avec la pleine conscience, nous pouvons les reconnaître et ne pas en avoir peur. Chaque jour, les graines de souffrance de notre passé se manifestent dans notre conscience mentale, mais du fait que nous ne les avons pas éclairées avec la lumière de la pleine conscience, nous n'en sommes pas conscients. Celles-ci nous font alors penser, parler et agir de façon désordonnée et perpétuer la souffrance en nous et autour de nous. Avec la pleine conscience, lorsque ces graines de souffrance apparaissent, nous sommes capables de les reconnaître. « Oh, c'est toi ! Je te reconnais ! » Cette simple reconnaissance va faire en sorte qu'elles perdent de leur emprise sur nous. La pleine conscience les transforme.
3. La troisième façon de traiter les afflictions qui sont en nous depuis notre enfance est de les inviter délibérément dans notre conscience mentale. Quand notre conscience est forte et stable, nous n'avons pas besoin d'attendre que les graines de souffrance se manifestent à l'improviste. Nous savons qu'elles se trouvent dans le sous-sol de notre conscience du tréfonds et nous les invitons dans notre conscience mentale. Nous invitons la tristesse, le désespoir, les regrets que nous avons eu du mal à toucher dans le passé et nous nous asseyons avec, nous leur parlons, comme à de vieux amis. Mais avant de les inviter, nous devons être sûrs que la lampe de la pleine conscience est allumée et que cette lumière est stable et forte.

Si nous pratiquons ces trois manières de traiter nos graines de souffrance, nous serons stables. Mais une personne qui souffre

beaucoup et ne sait pas comment pratiquer la pleine conscience ne devrait pas commencer par la troisième méthode. Elle doit commencer par nourrir et faire apparaître les graines de bonheur. Quand elle a fait des progrès avec la première méthode et que plus d'énergie de pleine conscience a été générée, elle peut ensuite passer à la deuxième méthode – accepter et reconnaître la souffrance quand elle surgit. Plus elle est capable de reconnaître les graines de la souffrance, plus ces graines s'affaiblissent. Enfin, quand elle se sent suffisamment forte, elle peut utiliser la troisième méthode et inviter les graines de souffrance à venir dans la conscience mentale où la pleine conscience pourra les toucher et les transformer. Quand la douleur qui se trouve dans les niveaux profonds de notre conscience prend de l'ampleur et nous envahit, il n'y a rien que nous puissions faire si nous n'avons pas pratiqué et que notre pleine conscience n'est pas devenue suffisamment forte et stable. Nous ne devrions inviter notre souffrance que lorsque nous sommes prêts. Et quand elle arrivera, nous pourrions nous en occuper en toute sécurité. Pour transformer notre souffrance, nous ne luttons pas contre elle et nous n'essayons pas de nous en débarrasser. Nous lui faisons simplement prendre un bain de pleine conscience. Chaque formation mentale est sensible à l'énergie de la pleine conscience. Face à une formation mentale positive, la pleine conscience va l'aider à grandir et s'épanouir. Face à une formation mentale négative, l'énergie de la pleine conscience pourra la transformer en quelque chose de bénéfique. La pleine conscience est au cœur de notre pratique. C'est pourquoi il est important d'avoir une pratique continue pour que la fleur de l'Éveil puisse éclore en permanence dans le champ de notre conscience mentale.

Avec l'énergie de la pleine conscience, nous pouvons nous occuper aussi bien des fleurs que des déchets qui sont en nous. Avec la pleine conscience, nous protégeons les fleurs et nous transformons les déchets en fleurs. Nous n'avons plus peur de nos déchets. Un bouddha en devenir sait comment transformer ses déchets en fleurs. Une personne insensée tentera d'y échapper. Si nous tentons d'abandonner nos déchets, de quels aliments disposerons-nous pour nourrir nos fleurs ?

La nature interdépendante

La plupart du temps, nous fonctionnons dans le monde des constructions imaginaires. Nous voyons les choses naître et mourir, devenir et s'éteindre, l'un et le multiple, aller et venir et dans notre esprit nous attribuons ces qualités à la réalité – bien que ce ne soit pas la réalité en soi. C'est pourquoi on parle de « constructions imaginaires ». Nous voyons le monde autour de nous comme permanent et constitué d'entités séparées et ayant une existence propre. La réalité prend cette forme en raison de notre manque de compréhension. Nous sommes prisonniers du monde de l'ignorance, de la naissance et de la mort parce que nous prenons pour la réalité ce monde imaginaire créé par notre propre esprit.

L'opposé de ce monde imaginaire est la nature accomplie, la nature des choses telles qu'elles sont. Ce n'est pas une construction qui relève de concepts. C'est la dimension ultime, le monde de l'ainsité, le *nirvana*. Comment passer du monde des constructions imaginaires au *nirvana* ? En nous entraînant à regarder profondément la nature de l'interdépendance. En voyant la nature interdépendante des choses, nous nous libérons des notions de dualité. Nous voyons que le monde ordinaire, le *samsara* et l'ainsité sont en fait un et non deux. Pratiquer le regard profond dans la nature interdépendante, la nature d'inter-être de toutes choses, nous permet de transformer l'ignorance en Éveil.

L'interdépendance signifie qu'une chose ne peut se produire qu'en prenant appui sur d'autres choses. Une fleur est dépendante d'une graine, des nuages, de la pluie, du sol et du soleil. Toutes ces choses sont autres que la fleur, mais la fleur dépend de ces choses non-fleurs pour exister. Tout dans l'univers a cette nature interdépendante. C'est en regardant profondément tout ce que nous percevons pour y voir la nature interdépendante, que nous pourrions transformer l'ignorance en compréhension éveillée. Pour voir la nature interdépendante de la réalité, nous devons toucher l'impermanence et le non-soi. La pratique consiste à allumer la lampe de la pleine conscience et à vivre chaque instant dans sa lumière. Quelle que soit la chose que nous voyons ou entendons, nous pratiquons la pleine conscience et nous voyons la nature d'inter-être dans l'objet de notre perception.

La fleur et le compost sont des images pour décrire la nature interdépendante de l'ignorance et de l'Éveil. Nous pensons généralement que l'Éveil n'a rien à voir avec l'ignorance. Nous mettons l'Éveil d'un côté et l'ignorance d'un autre côté craignant que l'ignorance ne contamine l'Éveil. Mais en vérité, on ne peut les séparer de la sorte. S'il n'y avait pas d'ignorance et de confusion, il n'y aurait pas d'Éveil. L'ignorance est le sol sur lequel l'Éveil est cultivé. C'est la nature des origines interdépendantes. Si vous voulez jeter « ceci » pour trouver « cela » vous ne trouverez jamais ce que vous cherchez. « Cela » ne peut être trouvé que dans « ceci ». Le Bouddha nous conseille de ne rien fuir pour courir après autre chose. Il est impossible d'échapper aux choses que nous détestons. Nous ne pouvons que les transformer en ce que nous aimons, tout comme le jardinier transforme les ordures en compost pour nourrir la fleur de l'Éveil. Nous devons accepter ce qui est là, ici et maintenant, y compris notre souffrance et notre ignorance. Le secret de la pratique est la capacité d'émettre la lumière de la pleine conscience dans le champ de notre conscience mentale afin que lorsque des formations mentales telles que la colère apparaissent dans ce champ, elles rencontrent l'énergie de la pleine conscience. Quand la colère surgit, nous ne la réprimons pas et nous invitons notre pleine conscience à la toucher. Nous disons : « J'inspire, je sais que je suis en colère. » Deux choses sont alors présentes : la colère et la pleine conscience. Si nous pouvons nourrir notre pleine conscience pendant un certain temps, notre colère sera reconnue, embrassée et plus ou moins transformée selon la force de notre pleine conscience.

Accepter notre souffrance et notre ignorance nous apporte déjà de la paix et de la joie. C'est le début de la pratique. Souvenez-vous que la conscience mentale est le jardinier qui arrose les graines dans notre conscience du tréfonds. Le jardinier doit avoir confiance en la terre et seulement se préoccuper d'arroser les graines avec la pluie de la pleine conscience. Il n'y a pas d'autre effort à faire. Votre seule tâche est de pratiquer la pleine conscience. La conscience du tréfonds s'occupe du reste. Un jour, en vous réveillant ou en entendant quelqu'un dire quelque chose, il y aura une prise de conscience, un Éveil. Soudain, vous comprendrez des choses qui étaient restées obscures pendant des années.

Les 51 semences du tréfonds

Universelles

Le contact
L'attention du mental
Les sensations
Les perceptions
La volition

Bénéfiques

La foi
L'humilité intérieure
L'humilité envers autrui
L'absence d'avidité
L'absence de haine
L'absence d'ignorance
L'énergie
L'aisance
Le soin
L'équanimité
La non-violence

Indéterminées

Le remords
La torpeur
La pensée initiale
La pensée d'investigation

Bénéfiques ajoutées par Thay

L'absence de peur
L'absence d'anxiété
La stabilité
La joie
L'amour bienveillant
La compassion

Particulières

Le zèle
La détermination
L'attention
La concentration
La compréhension

Non bénéfiques

La convoitise
La haine
L'ignorance
La fierté (arrogance)
Les vues fausses
Le doute
La colère
Le ressentiment
L'hypocrisie
La malveillance
La jalousie
L'égoïsme
La tromperie
La duplicité
L'exubérance non saine
Le désir de nuire
L'absence d'humilité intérieure
L'absence d'humilité envers autrui
L'accablement
L'agitation
Le manque de foi
L'indolence
La négligence
L'oubli
La confusion (distraction)
Le manque de discernement

Non bénéfiques ajoutées par Thay

La peur
L'anxiété
Le désespoir

Synthèse de la pratique de l'Éveil

L'arrêt

Arrêter le déroulement automatique et irréfléchi de nos journées en faisant une pause qui permet d'examiner en pleine conscience nos pensées, nos paroles et nos actions et prendre le temps de choisir ce qu'il y a de mieux pour notre bonheur et celui des gens qui nous entourent. S'aider en utilisant des éléments du quotidien – cloche, sonnerie de téléphone, arrêt à un feu rouge... C'est une pratique à renouveler le plus souvent possible jusqu'à ce que toute notre journée soit un long arrêt de pleine conscience.

La méditation

Prendre conscience de notre respiration, réunifier l'esprit et le corps, s'établir dans le moment présent est une technique utilisée depuis 2 600 ans par les moines pour développer la pleine conscience. Par cette pratique nous affûtons notre concentration afin de renforcer et stabiliser notre attention et identifier les semences enfouies dans le tréfonds.

La marche méditative

Marcher sans but, concentré à sentir le sol sous nos pieds est une pratique qui nourrit notre présence et calme notre esprit.

Le demi-sourire et la joie

Il est très important de nourrir les graines de joie et de bonheur en nous. Un demi-sourire nous aide à accueillir tout ce qui se présente à nous. Cette pratique diminue l'effet négatif des mauvaises graines et renforce notre détermination et notre pleine conscience.

L'accueil et l'acceptation de ce qui est là

Transformer les ordures en compost nous permet de nourrir les fleurs de l'Éveil. Accepter notre souffrance et notre ignorance apporte déjà de la paix et de la joie. C'est le début de la pratique.

La sangha

Il est important de s'entourer de personnes stables et d'habitudes de vies saines pour nous aider à développer de bonnes énergies d'habitude. La sangha est un lieu propice au développement de bonnes pratiques. C'est un lieu où chacun apprend et pratique en se supportant mutuellement.

L'inter-être et l'impermanence

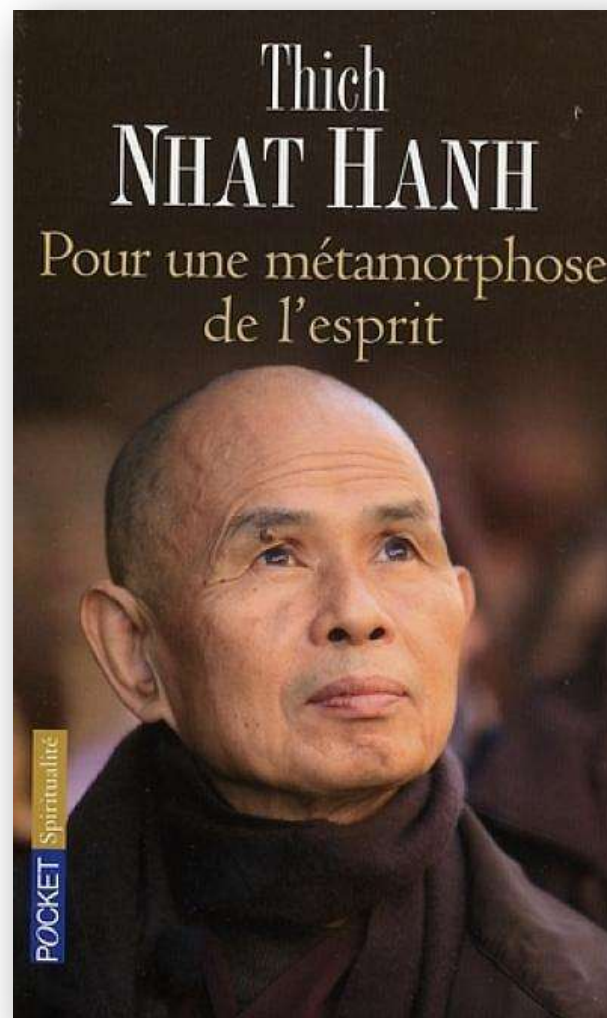
Les concepts de *moi* et *les autres*, de *dedans* et *dehors* sont des illusions que nous entretenons par nos fausses perceptions. Par notre regard profond, nous pouvons voir que tout est inter-relié et impermanent. Par la pratique du regard profond, nous pouvons transformer l'ignorance en compréhension éveillée.

Les 5 entraînements à la pleine conscience

La récitation périodique des cinq entraînements à la pleine conscience rédigés par le maître Thich Nhat Hanh est une bonne pratique qui permet de réexaminer en profondeur nos façons de voir et nos comportements. Cette pratique nous aide à identifier nos graines de souffrance, à regarder de quoi on nourrit notre corps et notre esprit et à poser les actions qui permettront de répandre le bonheur et la paix en nous et autour de nous.

Le jardinier à l'œuvre

Nous sommes des jardiniers qui arrosons les graines de notre conscience du tréfonds. Le jardinier commence d'abord par examiner attentivement la conscience pour identifier et reconnaître toutes les graines, bonnes ou mauvaises qui s'y trouvent. Par la suite, il arrose celles qui feront fleurir le bonheur et la joie. Le jardinier doit avoir confiance en la terre et seulement se préoccuper d'arroser les graines avec la pluie de la pleine conscience. Il n'y a pas d'autre effort à faire. Notre seule tâche est de pratiquer la pleine conscience. La conscience du tréfonds s'occupe du reste. C'est dans la nature du tréfonds de devenir l'esprit véritable, la nature du Bouddha.



Ce document rassemble les principales notions abordées dans le livre de Thich Nhat Hanh, « *Pour une métamorphose de l'esprit* ». Par souci de concision, nous n'avons pu traiter à fond tous les aspects du livre. Pour une meilleure compréhension, il est avantageux de le lire en entier.