

## UN SYSTEME DE MEDITATION

Par Sangharakshita

Le bouddhisme est sorti de la méditation ; il est sorti de la méditation du Bouddha sous l'arbre de l'Éveil, il y a deux mille cinq cents ans. Il est donc sorti de la méditation sous sa forme la plus haute : non pas simplement de la méditation dans le sens de concentration, ni même d'expérience d'états de conscience élevés, mais de la méditation dans le sens de la contemplation, ce par quoi j'entends une vision et une expérience directes, totalement englobantes, de la Réalité ultime. C'est de cela qu'est sorti le bouddhisme, et c'est à cela qu'il s'est constamment rafraîchi tout au long des siècles.

Parmi le grand nombre de techniques de méditation qui se sont développées dans la tradition bouddhique, j'en ai choisi quelques-unes pour former ce que l'on peut appeler, peut-être un peu ambitieusement, un système : un système organique et vivant, non pas un système mort, mécanique, ou artificiellement créé. Ces méthodes de méditation les plus importantes et les plus connues sont l'attention sur la respiration, le metta bhavana ou développement de la bienveillance universelle, la pratique de l'assise simple, la pratique de visualisation (la visualisation d'un Bouddha ou d'un Bodhisattva, avec la récitation du mantra de ce Bouddha ou Bodhisattva), la remémoration des six éléments, et la remémoration de la chaîne des *nidānas*.

Il y a aussi le groupe des cinq méthodes de base de méditation, décrit dans *Méditation, systématique et pratique*. Dans ce groupe, chacune de ces cinq méthodes de méditation est l'antidote d'un poison mental particulier. La méditation sur l'impureté (la « méditation du cadavre ») est l'antidote de l'avidité. Le metta bhavana est l'antidote de la haine. L'attention, que ce soit sur la respiration ou sur toute autre fonction physique ou mentale, est l'antidote du doute ou de la distraction de l'esprit. La remémoration de la chaîne des *nidānas* est l'antidote de l'ignorance. La remémoration des six éléments est l'antidote de l'orgueil. Si vous vous débarrassez de ces « Cinq Poisons Mentaux », vous avez déjà fait beaucoup de progrès ; vous êtes, en fait, bien proche de l'Éveil. Cependant, dans cet arrangement, la relation entre les pratiques est, si l'on peut dire, spatiale (elles sont toutes au même niveau, arrangées en une sorte de pentade) et non progressive (d'une méthode à l'autre vous ne faites pas de progrès). Ce qu'il nous faut, c'est une disposition progressive des méthodes de méditation, une séquence véritablement cumulative qui nous fasse progresser pas à pas.

### **L'attention sur la respiration**

Dans une telle série, l'attention sur la respiration vient en premier. Pour beaucoup d'entre-vous, cela a probablement été la première introduction à la méditation ; c'est habituellement la première méthode de méditation que nous enseignons dans l'A.O.B.O.

Il y a diverses raisons pour lesquelles nous commençons par cette méditation. C'est une méthode « psychologique », dans le sens où le débutant peut la considérer d'un point de vue psychologique ; on n'a pas besoin de connaître aucun enseignement spécifiquement bouddhique pour la pratiquer.

C'est une pratique très importante, dans la mesure où c'est le point de départ du développement de l'attention en général — l'attention portée sur toutes les activités de la vie. Nous commençons par prendre conscience de notre respiration, mais ce n'est que le commencement. Nous devons essayer d'étendre cela jusqu'à ce que nous soyons conscients de tous les mouvements de notre corps, et de tout ce que nous faisons, exactement. Nous devons prendre conscience du monde qui nous entoure, et des autres gens. De façon ultime, nous devons prendre conscience de la Réalité elle-même. Mais nous commençons par l'attention sur la respiration.

Le développement de l'attention est aussi important parce que c'est la clef de l'intégration psychique. Ceci est la véritable raison pour laquelle c'est en général l'attention sur la respiration qui est la première pratique enseignée aux gens qui viennent à nos centres. Quand nous venons à notre première classe de méditation, nous n'avons pas de réelle individualité. En général, nous ne sommes qu'un paquet de désirs en conflit, voire un paquet de soi en conflit, maintenus ensemble de façon lâche par le fil d'un nom et d'une adresse. Ces désirs et

ces soi sont à la fois conscients et inconscients. Même la prise de conscience limitée que nous pratiquons lorsque nous pratiquons l'attention sur la respiration aide à les lier ensemble ; elle aide au moins à resserrer un petit peu le fil, afin qu'ils ne soient pas trop lâches ; elle fait de ces désirs et de ces soi différents un paquet plus reconnaissable et plus identifiable.

Si nous la menons un peu plus loin, la pratique de l'attention nous aide à créer une unité et une harmonie réelles entre les différents aspects — ce qu'ils sont maintenant devenus — de nous-même. En d'autres termes, c'est par l'attention que nous commençons à créer une véritable individualité. L'individualité, par essence, est intégrée ; une individualité non intégrée est une contradiction dans les termes. A moins que nous ne devenions intégrés, à moins que nous ne soyons de véritables individus (ce qui veut dire des individus intégrés), il n'y a pas de véritable progrès. Il n'y a pas de véritable progrès car il n'y a pas d'engagement, et vous ne pouvez pas vous engager s'il n'y a pas une seule individualité à engager. Seule une personne intégrée peut s'engager, car toutes ses énergies coulent dans la même direction ; une énergie, un intérêt, un désir, n'est pas en conflit avec un autre. L'attention, la prise de conscience, à tant de niveaux différents, est donc d'importance cruciale — c'est la clef de l'ensemble.

Mais il y a un danger. Il y a en fait des dangers à chaque pas, mais ici, à ce pas, il y a un danger particulièrement grand. Le danger est qu'au cours de notre pratique de l'attention nous développons ce que j'ai appelé « l'attention aliénée », qui n'est pas une véritable attention. L'attention aliénée apparaît quand nous sommes conscients de nous-mêmes sans réellement faire l'expérience de nous-mêmes. Tout en pratiquant l'attention, la prise de conscience, il est donc très important que nous entrions en contact avec nos émotions, quelles qu'elles soient. Idéalement, nous entrerons en contact avec nos émotions positives — si nous en avons ou pouvons en développer. Pour l'instant, il nous faudra peut-être entrer en contact avec nos émotions négatives. Il vaut mieux établir un contact réel et vivant avec nos émotions négatives (ce qui veut dire reconnaître leur existence et en faire l'expérience, mais ne pas s'y complaire), que rester dans cet état aliéné et ne pas du tout faire l'expérience de nos émotions.

### **Le metta bhavana**

C'est là que le metta bhavana et les pratiques similaires entrent en scène : non pas seulement la *maitrī* (en pali : *mettā*), la bienveillance elle-même, mais aussi les autres *brahma-vihāras* ; la *karuṇā*, la *muditā* et l'*upekṣā* (en pali : *upekkhā*), c'est-à-dire, respectivement, la compassion, la joie sympathisante et l'équanimité, ainsi que la *śraddhā* (en pali : *saddhā*), la foi. Toutes sont basées sur la *mettā* ; la *mettā*, la bienveillance, l'amitié (dans un sens profond et positif) est l'émotion positive fondamentale. Les années passant, alors que je suis en contact avec un nombre de plus en plus grand de membres de l'Ordre, de Mitras, d'Amis, et même de gens en dehors du Mouvement, je vois de plus en plus clairement l'importance des émotions positives dans nos vies, que ce soit des vies mondaines ou spirituelles. Je dirais que le développement des émotions positives, le développement de l'amitié, de la joie, de la paix, de la foi, de la sérénité, etc., est absolument crucial pour notre développement en tant qu'individus. Ce sont, après tout, nos émotions qui nous font avancer ; ce ne sont pas des idées abstraites qui le font. Ce sont nos émotions positives qui nous maintiennent sur le chemin spirituel, nous donnant de l'inspiration, de l'enthousiasme, etc., jusqu'à ce que nous puissions développer la Vision Parfaite et être motivé par elle.

A moins que nous n'ayons des émotions positives, à moins que nous n'ayons beaucoup de *mettā*, de *karuṇā*, de *muditā*, d'*upekṣā* et de *śraddhā*, il n'y aura pas de vraie vie dans l'Ordre. L'émotion positive, dans un sens très ordinaire, est le sang vital de l'Ordre. S'il n'y a pas d'émotion positive dans l'Ordre, il n'y a pas du tout de vie dans l'Ordre, et donc pas de vie dans le Mouvement. Le développement d'émotions positives en chacun de nous, et en nous tous en relation avec les autres, est donc absolument crucial. Le metta bhavana, en tant que pratique de développement de l'émotion positive de base, la *mettā*, est donc absolument crucial.

### **La pratique des six éléments**

Mais supposez que vous ayez développé la prise de conscience, et supposez que vous ayez développé toutes ces émotions positives, supposez que vous soyez une personne pleine d'attention, très positive, très responsable, voire un véritable individu, au moins d'un point de vue psychologique ; quelle est alors l'étape suivante ? L'étape suivante est la mort ! L'individu heureux et en bonne santé que vous êtes — ou étiez — doit mourir. En d'autres termes, la distinction sujet-objet elle-même doit être transcendée ; l'individualité mondaine, aussi pure et parfaite soit-elle, doit être brisée. La pratique-clef est ici la remémoration des six éléments (les six éléments sont la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther ou espace, et la conscience).

Il y a aussi d'autres pratiques qui nous aident à briser notre individualité mondaine présente (fût-elle consciente, fût-elle émotionnellement positive) : la remémoration de l'impermanence, la remémoration de la mort, ainsi que les méditations de *sūnyatā*, incluant la méditation sur la chaîne des *nidānas*. Mais les méditations de *sūnyatā* peuvent devenir assez abstraites, pour ne pas dire intellectuelles. La remémoration des six éléments — consistant à rendre les éléments de terre, d'eau, de feu, etc., contenus en nous, aux éléments de terre, d'eau, de feu, etc., de l'univers, en renonçant tour à tour à la terre, à l'eau, au feu, à l'air, à l'espace, et même à notre

conscience individualisée — est la manière la plus concrète et la plus pratique de pratiquer à cette étape particulière. C'est la pratique-clef pour briser notre sens d'individualité relative.

Nous pouvons même dire que la pratique des six éléments est elle-même une méditation de *śūnyatā*, car elle nous aide à réaliser la vacuité de notre individualité mondaine — elle nous aide à mourir. Il y a beaucoup de traductions du mot *śūnyatā*. On trouve parfois « vacuité », parfois « relativité ». Guenther le traduit par « rien ». Mais *śūnyatā* pourrait bien être traduit par « mort », car c'est la mort de tout ce qui est conditionné. Ce n'est que lorsque l'individualité conditionnée meurt que l'Individualité inconditionnée — comme nous pouvons l'appeler — commence à émerger. En méditation, alors que nous allons de plus en plus profondément, nous faisons souvent l'expérience d'une grande peur. Les gens, parfois, reculent devant cette peur, mais il est bon de se laisser en faire l'expérience. La peur se produit lorsque nous ressentons, pourrions-nous dire, le toucher de la *śūnyatā*, d'un peu de Réalité, sur notre soi conditionné. On ressent ce petit toucher de la *śūnyatā* comme la mort. En fait, pour le soi conditionné, *c'est* la mort. Le soi conditionné a donc peur — nous avons peur. La remémoration des six éléments, et les autres méditations de *śūnyatā* sont des méditations de *vipaśyanā* (en pali : *vipassanā*) ou, méditations de vue pénétrante, alors que l'attention sur la respiration et le metta bhavana sont des méditations de *śamathā* (en pali : *samatha*), ou méditations de type pacifiant. La *śamathā* développe et affine notre individualité conditionnée, mais la *vipaśyanā* brise cette individualité, ou plutôt nous permet de voir directement à travers elle.

### Visualisation

Que se passe-t-il après que le soi mondain est mort ? Dans un langage peu traditionnel, de l'expérience de la mort du soi mondain apparaît le soi transcendantal. Le soi transcendantal apparaît au milieu du ciel — au milieu du Vide — où nous voyons une fleur de lotus. Sur la fleur de lotus, il y a une graine en forme de lettre. Cette lettre est ce que l'on appelle un mantra *bīja*. Ce mantra *bīja* est transformé en un Bouddha ou un Bodhisattva particulier. Ici, de façon évidente, nous sommes arrivés aux pratiques de visualisation.

La figure visualisée devant vous, le Bouddha ou le Bodhisattva, aussi sublime et glorieuse soit-elle, est, en fait, vous-même : le vous nouveau — vous tel que vous serez si seulement vous vous laissez mourir. Lorsque nous faisons une pratique complète de visualisation, au moins sous certaines formes, nous commençons par réciter et méditer sur le mantra de la *śūnyatā* : *om svabhāvaśuddhah sarvadharmah svabhāvaśuddho'ham*, ce qui veut dire : « OM, toutes les choses sont pures par nature, moi aussi je suis pur par nature ». Ici, pur signifie Vide, pur car sans concept, pur car sans conditionnalité, parce que nous ne pouvons renaître sans passer par la mort. Pour être un peu elliptique, il n'y a pas de Vajrayāna sans Mahāyāna, et le Mahāyāna est le *yāna* de la *śūnyatā*, l'expérience de la *śūnyatā*. C'est pourquoi mon cher ami et maître, M. Chen, l'ermite Tch'an de Kalimpong, disait souvent : « Sans la réalisation de la *śūnyatā*, les visualisations du Vajrayāna ne sont que vulgaire magie. »

Il y a de nombreuses sortes de pratiques de visualisation ; il y a beaucoup de niveaux de pratique différents ; il y a beaucoup de Bouddhas, de Bodhisattvas, de *ḍākas*, de *ḍākinīs*, de *dharmapālas* différents que l'on peut visualiser. Les pratiques particulières les plus fréquentes dans l'Ordre se rattachent à Śākyamuni, Amitābha, Padmasambhava, Avalokiteśvara, Tārā, Manjuḥṣa, Vajrapāṇi, Vajrasattva et Prajñāpāramitā. Chaque membre de l'Ordre à sa propre pratique individuelle de visualisation, avec le mantra s'y rattachant ; il les reçoit au moment de l'ordination. J'aimerais, personnellement, que les membres de l'Ordre les plus expérimentés soient complètement familiers avec au moins deux ou trois formes de pratiques de visualisation.

La signification générale de la pratique de visualisation apparaît avec une clarté particulière dans la *sadhāna* de Vajrasattva. Vajrasattva est un Bouddha apparaissant sous forme de Bodhisattva. Il est de couleur blanche — blanc pour la purification. La purification, ici, consiste en la réalisation qu'au sens ultime vous n'êtes jamais devenu impur : vous êtes pur depuis le commencement, pur depuis le commencement sans commencement, pur par nature, essentiellement pur ; dans les profondeurs de votre être, vous êtes pur car sans conditionnalité, ou plutôt, vous êtes pur car sans distinction même entre conditionné et Inconditionné et, donc, vous êtes Vide. Pour toute personne qui a grandi dans une civilisation imprégnée de culpabilité telle que la nôtre, en Occident, ce genre d'affirmation doit sûrement être une grande révélation — un choc immense et positif.

Vajrasattva est aussi associé à la mort : non seulement à la mort spirituelle, mais aussi à la mort physique. Il y a ici un lien avec le *Livre Tibétain des Morts*. Ce que l'on appelle le Livre des Morts est en tibétain appelé le *Bardo Thödol*, ce qui veut dire « la libération par l'écoute dans le stade intermédiaire » (c'est-à-dire par l'écoute de l'instruction donnée par le Lama assis près de ce qui était votre corps, et qui vous explique ce qui vous arrive dans l'état intermédiaire après votre mort). Cet état intermédiaire est intermédiaire entre la mort physique et la renaissance physique. Mais la méditation elle-même est aussi un état intermédiaire, car quand nous méditons — dans le véritable sens — nous mourons. De la même façon, la mort physique est un état méditatif, un état de méditation forcée, de *samādhi* forcée. Dans ces deux états intermédiaires — l'état entre mort et renaissance, et l'état se produisant dans la méditation — nous pouvons voir des Bouddhas et des Bodhisattvas, ou même des mandalas de Bouddhas et de Bodhisattvas. Ils ne sont pas en dehors de nous ; ils sont la manifestation de notre propre Esprit Véritable, la manifestation du *dharmakāya*, et nous pouvons, si l'on peut dire, nous identifier avec

eux et renaître ainsi spirituellement, renaître, si l'on peut dire, dans un mode d'existence transcendantal. Si nous ne réussissons pas à nous identifier de cette manière, alors nous renaissons simplement dans le sens ordinaire : nous retombons dans l'ancien soi conditionné.

### Les quatre étapes

J'espère que nous pouvons maintenant commencer à voir tout le système de méditation, au moins dans ses grandes lignes. Il y a quatre grandes étapes, que je vais brièvement récapituler. La première grande étape est l'étape d'intégration. C'est la première chose que vous devez faire en liaison avec la méditation. L'intégration est essentiellement atteinte par la pratique de l'attention sur la respiration, ainsi que par la pratique de l'attention et de la prise de conscience en général. Ici, dans cette étape, nous développons un soi intégré.

La deuxième grande étape est l'étape de positivité émotionnelle. Ceci est essentiellement atteint par le développement de la *mettā*, de la *karuṇā*, de la *muditā*, etc. Ici, le soi intégré est élevé à un niveau plus haut, plus raffiné et en même temps plus puissant, symbolisé par la belle fleur ouverte du lotus blanc.

Puis vient la troisième grande étape de mort spirituelle, atteinte essentiellement par la remémoration des six éléments, mais aussi par la remémoration de l'impermanence, la remémoration de la mort, et les méditations de *sūnyatā*. Ici, on voit au travers du soi affiné, et on fait l'expérience du Vide, de la *sūnyatā*, de la mort spirituelle.

Et puis, quatrième, il y a la grande étape de la renaissance spirituelle. Ceci est atteint par la pratique de la visualisation et de la récitation du mantra. La visualisation abstraite (c'est-à-dire la visualisation de formes géométriques et de lettres) aide aussi. Voilà, dans ses grandes lignes, le système de méditation.

Mais vous vous demandez peut-être : Où se situe l'ordination ? Où se situe l'apparition du Bodhicitta ? Qu'en est-il de la pratique de l'assise simple ? Je vais brièvement traiter chacune de ces questions.

Tout d'abord, où se situe l'ordination ? Ordination veut dire Aller en Refuge. Aller en Refuge veut dire engagement. L'engagement est possible à différents niveaux. D'un point de vue théorique, on pourrait être ordonné sans jamais avoir pratiqué la méditation ; en pratique, cependant, je dirais que cela a fort peu de chances de se produire — pour autant que je sache, cela ne s'est encore jamais produit. On ne peut pas s'engager — ce qui est ce que signifie l'ordination — sans être raisonnablement intégré. Sans cela vous vous engagez aujourd'hui dans cette direction, et demain vous retirez votre engagement, car la totalité de votre être n'a pas été impliquée. Vous ne pouvez pas non plus vous engager sans que vous ayez une certaine quantité de positivité émotionnelle, sans quoi vous n'avez rien pour vous faire avancer. Pour s'engager, il devrait aussi y avoir une petite lueur de Vision Parfaite, ou au moins le reflet d'une petite lueur de Vision Parfaite. Cette petite lueur — ou reflet d'une petite lueur — ne suffit pas vraiment pour faire de vous une Personne Qui Entre Dans le Courant, mais quelque chose de cette nature est cependant nécessaire. L'ordination semblerait donc se situer quelque part entre la deuxième et la troisième des étapes principales de méditation. On pourrait dire qu'elle vient quand on a juste commencé à entrer dans la troisième étape, l'étape de mort spirituelle, ou quand on est au moins ouvert à la possibilité de faire l'expérience de cette mort spirituelle. Ceci, bien sûr, est selon le Chemin des Pas Réguliers ; nous savons qu'il y a aussi un Chemin des Pas Irréguliers.

Deuxièmement, où se situe l'apparition du Bodhicitta ? Bodhicitta veut dire « Volonté d'Éveil ». Ce n'est pas une volonté égoïste ; c'est plus de la nature d'une aspiration supra-individuelle. Le Bodhicitta n'apparaît que quand l'individualité (dans le sens ordinaire) a dans une certaine mesure été transcendée. Le Bodhicitta est l'aspiration à atteindre l'Éveil pour le bénéfice de tous — c'est ainsi qu'il est communément décrit. Non pas qu'il y ait un « vrai individu » cherchant à atteindre l'Éveil pour le bien de « vrais autres ». Le Bodhicitta apparaît au-delà du soi et au-delà des autres — quoique non sans soi et sans autres. Il apparaît quand le soi mondain est transcendé, mais avant que le soi transcendantal ait réellement émergé. Il apparaît quand on ne recherche plus l'Éveil pour (ce qu'on appelle) le soi, mais que l'on ne s'est pas encore complètement dédié à atteindre l'Éveil pour (ceux qu'on appelle) les autres. Le Bodhicitta apparaît donc entre la troisième et la quatrième étape, entre l'étape de mort spirituelle et l'étape de renaissance spirituelle. Le Bodhicitta est la graine de la renaissance spirituelle. Il y a une anticipation de ceci, lors de l'ordination privée, lorsque l'on reçoit le mantra. A cette occasion, le mantra est la graine de la graine du Bodhicitta. Après tout, lorsque l'on est ordonné on est allé de l'avant ; notre ordination est notre départ en avant ; on a quitté le groupe, au moins psychologiquement si ce n'est physiquement ; on est mort pour le groupe : on aspire à l'Éveil. Et, sûrement, on n'y aspire pas seulement pour son propre bien, mais, de façon ultime, pour le bien de tous. Il n'est donc pas surprenant qu'à ce moment-là quelque léger reflet du Bodhicitta apparaisse, au moins dans certains cas.

Troisièmement, qu'en est-il de la pratique de l'assise simple ? Il est difficile d'en dire beaucoup plus que « quand on est simplement assis, on est juste assis ». Mais au moins on peut dire qu'il y a des moments où l'on est juste assis et des moments aussi où l'on n'est pas juste assis. On n'est pas juste assis quand on pratique d'autres méditations. On n'est pas juste assis quand on pratique l'attention sur la respiration, le metta bhavana, la remémoration des six éléments, etc. Dans toutes ces autres méditations, un effort conscient est requis. Mais on doit faire attention à ce que cet effort conscient ne soit pas trop voulu, voire trop volontaire, et pour contrer cette tendance on peut pratiquer l'assise simple. En d'autres termes, nous pratiquons l'assise simple entre les autres méthodes. Il y a une période d'activité (pendant laquelle on pratique, par exemple, l'attention sur la respiration

ou le metta bhavana), puis une période de ce que l'on pourrait qualifier de passivité, une période de réceptivité. De cette façon, nous continuons : activité — passivité — activité — passivité — et ainsi de suite ; attention sur la respiration — assise simple — metta bhavana — assise simple — remémoration des six éléments — assise simple — visualisation — assise simple. Nous pouvons continuer ainsi sans cesse, ayant un rythme et un équilibre parfaits dans notre méditation : nous prenons et nous lâchons prise, nous saisissons et nous relâchons, il y a action et non-action. Ainsi, nous atteignons une pratique de méditation parfaitement équilibrée, et tout le système de méditation devient complet.

## LES CINQ METHODES FONDAMENTALES DE MEDITATION

Dans la tradition bouddhique, il y a cinq exercices fondamentaux de méditation, chacun d'entre-eux étant un antidote de l'un ou de l'autre des « Cinq Poisons » (distraction, colère, avidité, orgueil et ignorance).

### Distraction

Tout d'abord, le Poison de la distraction, ou la tendance de l'esprit à sauter de ceci à cela. On parle de gens ayant un « esprit de sauterelle », ou un « esprit de papillon », par quoi l'on veut dire qu'ils sont incapables de s'arrêter sur quelque chose même un seul instant. C'est une question d'être — dans le célèbre vers de T.S. Eliot — « distrait de la distraction par la distraction ». Ceci résume tout à fait la vie moderne ; c'est un processus constant — chaque jour, chaque semaine — d'être « distrait de la distraction par la distraction ». L'antidote de ceci, au moins en tant qu'état d'esprit, est l'Attention sur la Respiration. Une concentration focalisée sur le processus de respiration est l'antidote de toutes nos distractions.

### Colère

Le deuxième des Cinq Poisons est la colère. L'antidote de la colère est aussi assez simple. C'est le Metta Bhavana, le développement de la bienveillance universelle, la belle pratique que tant d'entre-nous trouvons extrêmement difficile. Et beaucoup de gens savent de leur propre expérience que, de temps en temps au moins, cette émotion négative particulière de colère peut être dissipée à l'aide de cette pratique de méditation — le développement délibéré et conscient de l'amour et de la bonne volonté envers tous les êtres vivants. Ainsi, on fait disparaître le Poison de la colère par le développement de la bienveillance universelle.

### Avidité

Troisièmement, nous arrivons à l'avidité. En un sens, c'est le poison *par excellence*<sup>1</sup>. Ce n'est pas seulement le « désir », mais ce que nous pouvons décrire comme le « désir névrotique ». Prenons, par exemple, le cas de la nourriture — de la nourriture ordinaire. Nous avons tous un désir de nourriture, et nous aimons en manger — c'est tout à fait normal et sain. Mais le désir de nourriture devient névrotique quand nous essayons d'utiliser la nourriture comme un substitut pour satisfaire un autre besoin, mental ou émotionnel. Pas plus tard qu'hier soir je lisais le rapport d'un journaliste de magazines féminins disant que de nombreuses lectrices écrivent pour dire que lorsqu'elles sont en face d'un problème émotionnel elles ressentent un besoin incontrôlable de manger des douceurs. C'est un désir névrotique. En d'autres termes, c'est de l'avidité.

Comme nous pouvons le voir si facilement, l'avidité est un grand problème, en particulier de nos jours. Il y a toute une énorme industrie orientée vers la seule stimulation de notre avidité. C'est, bien sûr, l'industrie — ou tout ce que vous voudrez la nommer — de la publicité. Elle a pour objet de nous persuader, avec ou sans notre connaissance, que nous « devons » avoir ceci ou cela. En fait, nous pouvons dire que la publicité est une des professions les plus à l'encontre de l'éthique qui soient.

L'avidité peut être éradiquée à l'aide de diverses pratiques. Vous pouvez voir combien le problème est important par le nombre des antidotes. Certaines d'entre-elles sont vraiment drastiques. C'est le cas, par exemple, de la contemplation des dix étapes de décomposition d'un cadavre. C'est toujours une pratique assez en vogue dans certains pays bouddhistes. On dit que c'est un antidote particulièrement efficace de l'avidité sexuelle, en d'autres termes du désir sexuel névrotique.

Si l'on ne peut faire cette pratique jusqu'au bout, il en existe une version plus douce : la méditation sur un lieu de crémation. En Inde, comme vous le savez sans doute, la crémation est utilisée plutôt que l'enterrement, et un endroit particulier, appelé le lieu de crémation, est réservé à cela, souvent sur les bords d'une rivière. On nous conseille d'y aller la nuit, seul, de s'y asseoir et de méditer. Je peux vous assurer que ces lieux de crémation ne sont pas toujours de très jolis endroits, au moins le jour. Il y a des fragments d'os et de vêtements calcinés qui traînent et, généralement, l'odeur fétide de chair humaine brûlée flotte dans l'air. Mais ce peut être une pratique très bénéfique et intéressante, et, je dirais même, vivifiante.

J'en ai moi-même fait l'expérience il y a nombreuses années, sur les bords du Gange, non loin de Lucknow. Il y avait là une belle étendue de sable argenté qui était utilisée comme lieu de crémation, et c'était la nuit de la pleine lune. Tout avait une touche argentée, et l'on pouvait tout juste discerner les petits monticules, ici et là sur le sable, où des crémations avaient eu lieu. L'endroit était parsemé de petits morceaux d'os et de parties de crânes. C'était très calme et paisible, et on se sentait vraiment très loin du monde. Il n'y avait rien de déprimant du tout dans cette expérience ; on peut seulement dire que c'était vivifiant. Comme je l'ai dit, on se sentait loin de tout, presque comme si sa propre crémation avait déjà eu lieu. En liaison avec cela il est intéressant de noter

---

<sup>1</sup> En français dans le texte (N.d.T).

que, lorsqu'un hindou devient un sannyasin orthodoxe, il fait son propre service funéraire, jouant les diverses étapes de sa propre crémation. L'idée est que lorsque l'on devient un sannyasin, et que l'on renonce au monde, on est civilement mort et, en ce qui concerne le monde, on n'existe plus. C'est la dernière chose que l'on fait avant de revêtir sa robe jaune. L'association de la mort avec la renonciation et l'éradication de toutes les avidités mondaines représente le même genre d'idée.

Si même une visite occasionnelle au cimetière est trop difficile (ce peut être trop difficile pour pas mal de gens), et que l'on veut une version encore plus douce du même genre de pratique, on peut simplement méditer sur la mort : la mort est inévitable, elle vient en son temps pour chacun, et personne ne peut y échapper. Puisqu'elle doit venir, pourquoi ne pas faire le meilleur usage possible de sa propre vie ? Pourquoi vouer sa vie à des buts qui n'en valent pas la peine ? Pourquoi se complaire dans des désirs misérables qui, à long terme, n'apportent ni satisfaction ni bonheur ? De cette manière, on médite sur l'idée de la mort. C'est un antidote de l'avidité en général, que ce soit pour des possessions, le succès ou le plaisir.

On peut aussi méditer sur l'impermanence : tout est impermanent, rien ne dure (que ce soit le système solaire ou votre propre respiration) ; d'un instant à l'autre tout change. On se remémore le fait que tout va passer, comme des nuages dérivant dans le ciel. Cette méditation a le même effet général que les autres pratiques que j'ai mentionnées. On ne peut pas s'attacher avec détermination à des choses quand on sait que tôt ou tard il faudra y renoncer.

Il y a une autre sorte de pratique. Elle consiste en ce qui est connu sous le nom de contemplation de la nature répugnante de la nourriture. Je ne vais pas non plus rentrer dans les détails de cette pratique, car ils sont assez peu plaisants et ont été conçus ainsi de manière très délibérée. Mais cette pratique est très bonne pour les jeunes demoiselles qui, de façon névrotique, s'adonnent aux douceurs.

Parmi les diverses antidotes de l'avidité on doit choisir l'exercice adapté à ses besoins. Si vous sentez que l'avidité est vraiment forte et vous tient réellement entre ses griffes, alors n'hésitez pas : serrez les dents, allez au lieu de crémation et, si vous pouvez trouver un cadavre ou quelque chose qui rappelle la mort, même si ce n'est qu'un os ou deux, installez-vous dans l'idée de la mort. Certaines personnes se familiarisent avec cette idée en gardant des crânes et des os autour d'eux.

Après tout, qu'y a-t-il dont nous puissions avoir peur ? Dans mon appartement, à Highgate, j'ai un vieux bol crânien très bien poli. Un jour, une dame vint prendre le thé, et me posa des questions au sujet de mes objets tibétains. Elle me dit qu'elle aimait tout ce qui était tibétain, alors je lui dis : « Voudriez-vous voir *ceci* ? », le mettant dans ses mains. Elle le laissa presque tomber, comme si ç'avait été des braises ardentes. Elle dit : « Oh, mais c'est un crâne ! » Je répondis : « Bien sûr, c'en est un : les tibétains les utilisent toujours. » Je dirais que les tibétains aiment beaucoup ce genre de choses. Ils aiment tout ce qui est fait d'os ou de crâne humain. Ils aiment les rosaires faits de morceaux d'os humain, ils aiment les trompettes faites d'un fémur, et ils aiment les bols crâniens. C'est parce qu'ils ont une vue toute naturelle et pleine de bon sens de la mort. Ils ne pensent pas qu'il y ait là quoi que ce soit de morbide ou de macabre, comme nous le faisons. Beaucoup de gens ont grandi dans la tradition chrétienne, dans laquelle le mot « mort » fait descendre un frisson le long de la colonne vertébrale. Mais ce n'est pas la façon bouddhique de considérer la mort. La mort est quelque chose d'aussi naturel que la vie. Je cite souvent, en liaison avec ceci, cette belle phrase du grand poète moderne bengali, Tagore : « Je sais que j'aimerai la mort car j'ai aimé la vie. » Il voit la vie et la mort comme deux facettes de la même chose, de telle sorte que si vous aimez la vie vous aimerez la mort. C'est paradoxal mais vrai.

### **Orgueil**

Le quatrième des Poisons est l'orgueil. Le terme original est parfois traduit par « fierté », mais je pense qu'« orgueil » convient mieux. Nous savons tous quelque chose de l'orgueil, par notre propre expérience, et je n'ai pas besoin d'en dire grand chose. L'orgueil peut être décrit comme sa propre expérience de soi en tant que séparé, non seulement séparé mais isolé, non seulement isolé mais *supérieur*.

L'antidote de ce Poison est la méditation sur les Six Éléments. Les six éléments sont la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther ou espace (*ākāśa* en sanskrit), et la conscience.

Comment fait-on cette méditation ? Tout d'abord, on médite sur la terre. On réfléchit : « Dans mon corps physique, il y a l'élément solide, la terre, sous forme de chair, d'os, etc. Et d'où est-ce que cela vient ? Cela vient de l'élément terre de l'univers, de la matière solide de l'univers. Quand je mourrai, que va-t-il se passer ? Ma chair, mes os, etc., vont se désintégrer et retourner à l'élément terre de l'univers : “les cendres redeviendront cendres, la poussière redeviendra poussière !” » On pense et on réfléchit ainsi — quoique ce ne soient que les grandes lignes de la méditation, qui est beaucoup plus élaborée.

Puis on prend l'élément eau de son corps physique, pensant : « En moi il y a du sang, de la sueur, des larmes, etc. C'est l'élément eau. D'où vient cet élément eau, en moi ? Ce n'est pas la mienne, elle ne m'appartient pas réellement. Elle vient de l'eau qui m'entoure : de la pluie, des mers, des fleuves. Un jour, je devrai la rendre. Un jour, l'élément liquide, en moi, coulera à nouveau dans l'élément liquide de l'univers. »

Puis on médite sur l'élément feu (encore plus subtil). On réfléchit : « En moi il y a de la chaleur. D'où vient-elle ? Quelle est la grande source de chaleur du système solaire ? C'est le soleil. Sans le soleil le système solaire

serait complètement froid et sombre. La chaleur en moi vient donc de *cette* source. Et quand je mourrai, que se passera-t-il ? La chaleur — qui est une des dernières choses à quitter le corps — se retirera de mes membres jusqu'à ce qu'à la fin il n'y ait plus qu'un petit point chaud au sommet de ma tête. Quand *cela* disparaîtra je serai mort. L'élément chaleur, en moi, sera retourné au réservoir de chaleur et de lumière de tout l'univers. » C'est ainsi que l'on médite sur l'élément feu, réfléchissant sur le fait que cela aussi a été emprunté un temps et doit être rendu.

Puis on pense à l'air. « Quel est, en moi, l'élément air ? C'est l'air dans mes poumons. Je le prends et le rends à chaque instant. Il ne m'appartient pas *réellement*. Aucun des éléments ne m'appartient, mais en ce qui concerne la respiration, je ne l'ai que quelques instants à la fois. Un jour, j'inspirerai et expirerai, j'inspirerai et expirerai... et puis je n'inspirerai plus. J'aurai finalement rendu ma respiration. Je serai mort. Ma respiration ne m'appartiendra plus, alors, et elle ne m'appartient donc pas, même maintenant. »

Puis on médite sur l'éther, ou l'espace. On réfléchit : « Mon corps physique occupe un certain espace. Mais quand ce corps se désintégrera, que deviendra cet espace limité qu'il occupait auparavant ? Cet espace se mélangera avec l'espace infini, autour de moi ; en d'autres termes, il disparaîtra. »

Ensuite, qu'en est-il de la conscience ? Vous réfléchissez : « A présent, ma conscience est associée avec le corps physique, et avec l'espace occupé par ce corps. Quand ce corps cessera d'exister, et que l'espace qu'il occupait auparavant se mélangera avec l'espace infini, que deviendra cette conscience limitée ? Elle deviendra illimitée. Elle deviendra libre. Quand je mourrai physiquement je ferai l'expérience, juste un instant, de cette conscience illimitée. Quand je mourrai spirituellement, ma conscience transcendera enfin toutes les limitations qui soient, et je ferai l'expérience d'une liberté complète. » De cette manière, on médite sur la conscience.

Ceci n'est qu'un résumé, mais il peut vous donner une idée de la façon de méditer sur les six éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther et la conscience. En méditant ainsi, on applique l'antidote du Poison de l'orgueil. On se dissocie progressivement du corps matériel fait d'éléments bruts, de l'espace occupé par ce corps, et de la conscience limitée associée avec ce corps et avec cet espace. Ainsi, on devient complètement libre : on devient Éveillé.

### **Ignorance**

Le cinquième Poison est celui de l'ignorance. Ici, cela veut dire ignorance spirituelle, ou absence de prise de conscience de la Réalité — en un sens, la souillure de base. L'antidote de cela est la méditation sur les « Maillons » (*nidānas*) de la Coproduction Conditionnée. Il y en a vingt-quatre, douze mondains, relatifs à l'ordre d'existence cyclique, et douze spirituels, relatifs à l'ordre d'existence spiral. Les douze premiers représentent la Roue de la Vie, les douze autres représentent les étapes du chemin. Un ensemble correspond à l'esprit réactif, l'autre à l'esprit créatif.

Voilà les cinq méditations fondamentales : l'Attention sur la Respiration, qui est l'antidote du Poison de la distraction ; le développement de la bienveillance universelle, qui est l'antidote du Poison de la colère ; diverses formes de méditation sur l'impermanence, la mort, l'impureté, etc., qui sont toutes des antidotes du Poison de l'avidité ; la méditation sur les six éléments, antidote de l'orgueil ; et la méditation sur les *nidānas*, antidote de l'ignorance spirituelle.

## PRISE DE CONSCIENCE ALIENEE ET PRISE DE CONSCIENCE INTEGREE

Qu'est-ce que la prise de conscience aliénée ? De quoi est-elle aliénée ? Qu'est-ce que la prise de conscience intégrée ? Avec quoi est-elle intégrée ? Si nous pouvons répondre à ces questions, la nature de la distinction entre prise de conscience aliénée et prise de conscience intégrée sera claire.

Brièvement, nous pouvons dire que la prise de conscience aliénée est une prise de conscience de nous-mêmes dans laquelle nous ne faisons pas vraiment l'expérience de nous-mêmes, dans laquelle, en particulier, nous ne faisons pas l'expérience de nos sensations et de nos émotions. Dans sa forme extrême la prise de conscience aliénée est une prise de conscience de notre propre non-expérience de nous-mêmes, voire une prise de conscience du fait que l'on n'est « pas là », aussi paradoxal cela puisse-t-il sembler. Évidemment, c'est un état dans lequel il est très dangereux d'être. La prise de conscience aliénée peut être accompagnée de divers symptômes physiques, tout spécialement de sévères, voire d'extrêmes maux de tête. Ceci a plus de chances de se produire si l'on augmente délibérément sa prise de conscience aliénée sous l'impression erronée que l'on pratique ainsi l'attention (je ne dis pas, bien sûr, que *tous* les maux de tête rencontrés au cours de la méditation sont dus à une prise de conscience aliénée).

La prise de conscience intégrée, elle, est une prise de conscience de nous-mêmes, avec laquelle, simultanément, nous faisons l'expérience de nous-mêmes. Notre expérience de nous-mêmes peut être soit positive soit négative ; nous pouvons être dans un état d'esprit positif ou négatif. Mais si nous sommes dans un état négatif, la négativité finira par être résolue par le fait que tout en nous laissant faire l'expérience de cette négativité, nous sommes conscients de cela.

La prise de conscience aliénée est donc la prise de conscience qui est aliénée *de* l'expérience de soi, particulièrement de l'expérience des émotions ; la prise de conscience intégrée est la prise de conscience qui est intégrée *avec* l'expérience de soi, particulièrement avec l'expérience des émotions. D'après ceci, la nature de la distinction entre prise de conscience aliénée et prise de conscience intégrée devrait être claire, au moins d'un point de vue conceptuel.

### Les trois niveaux d'expérience et de prise de conscience

Peut-être, cependant, est-il toujours difficile pour certains d'entre-nous de reconnaître la distinction d'une manière qui soit en accord avec notre expérience réelle. Abordons donc le sujet d'une façon quelque peu différente, en y pensant en termes de trois niveaux, ou de trois degrés. Le premier niveau est le niveau de l'expérience sans la prise de conscience. C'est là que nous sommes la plupart du temps. Nous nous sentons heureux ou tristes, nous faisons l'expérience de la peine ou de la joie, de l'amour ou de la haine, mais nous ne savons pas réellement, nous ne prenons pas réellement conscience du fait que nous faisons l'expérience de ces choses. Il n'y a pas de prise de conscience, il n'y a que simple sensation ou sentiment. Nous sommes perdus dans l'expérience. Nous « nous oublions » comme, par exemple, quand nous nous mettons très fort en colère. Après que nous avons été en colère, quand nous nous remettons et considérons les dégâts, nous disons : « Je ne savais pas ce que je faisais. Je n'étais pas moi-même. Je me suis oublié. » En d'autres termes, tant que nous nous sommes identifiés avec cette émotion, tant, même, que nous avons été « possédés » par elle, il n'y avait pas de prise de conscience. A ce premier niveau il y a l'expérience — on n'en manque pas — mais il n'y a pas de prise de conscience aux côtés de l'expérience.

Le second niveau est celui de la prise de conscience sans l'expérience. C'est la prise de conscience aliénée. Nous prenons, si l'on peut dire, du recul par rapport à notre expérience. C'est comme ci ce n'était pas *notre* expérience — cela se passe « là-bas ». Nous ne faisons donc pas réellement l'expérience. Nous ne ressentons pas réellement nos sentiments : nous aimons mais nous n'aimons pas *réellement*, nous haïssons mais nous ne haïssons pas *réellement*. Nous nous mettons de côté et regardons notre expérience avec cette prise de conscience aliénée.

Le troisième niveau est celui de l'expérience *et* de la prise de conscience. C'est la prise de conscience intégrée. Ici, en vertu du fait que nous expérimentons maintenant la prise de conscience intégrée, l'expérience émotionnelle tend à être positive plutôt que négative. Ici, nous avons l'expérience mais aussi, saturant l'expérience, identique même avec l'expérience, nous avons la prise de conscience. La prise de conscience et l'expérience se sont rejointes. Nous pourrions dire que la prise de conscience donne de la clarté à l'expérience, tandis que l'expérience donne de la substance à la prise de conscience. Il y a coalescence de la prise de conscience et de l'expérience, sans qu'il soit réellement possible de tracer entre les deux une ligne séparant d'un côté l'expérience et de l'autre la prise de conscience. Vous êtes complètement immergé dans l'émotion, dans le sens d'en faire réellement l'expérience, mais en même temps, avec elle, sans qu'elle en soit différente, il y a prise de conscience. C'est un état beaucoup plus élevé, un état dont il est difficile de se faire une idée si l'on n'en a pas soi-même fait l'expérience. Ce n'est pas tant une prise de conscience *de* l'expérience qu'une prise de

conscience *avec* l'expérience. C'est une prise de conscience *dans* l'expérience, voire une prise de conscience *au milieu* de l'expérience.

Ces trois niveaux sont donc : (1) l'expérience sans la prise de conscience, qui est notre état habituel ; (2) la prise de conscience sans l'expérience, ou relativement sans expérience, qui est notre état quand parfois nous nous mettons sur le chemin spirituel et que nous nous en écartons un peu ; et (3) la prise de conscience avec l'expérience, l'expérience avec la prise de conscience, toutes deux parfaitement unies.

Comment la prise de conscience aliénée apparaît-elle ? Comment en venons-nous à ne pas faire l'expérience de nous-même ? Nous pouvons dire que dans une certaine mesure cela est dû à la nature de l'époque dans laquelle nous vivons, en particulier ici en Occident. On nous dit souvent que nous vivons une époque de transition. C'est très vrai. Parfois nous ne réalisons pas combien abrupte, combien violente même est la transition — quoique aussi potentiellement précieuse. Nombre des anciennes valeurs s'effondrent. Nous ne sommes plus si sûrs de ce qui est bien et de ce qui est mal. Nous ne savons plus comment nous devons vivre, quel rôle adopter dans la vie. Notre sens d'identité est ainsi affaibli, et il en résulte un sentiment très répandu d'anxiété.

Je ne veux pas attacher trop d'importance à ce facteur des temps dans lesquels nous vivons ; je veux regarder de plus près quelques-uns des facteurs plus immédiats qui donnent naissance à la prise de conscience aliénée. J'ai parlé ailleurs de trois niveaux de prise de conscience de soi : la prise de conscience du corps, la prise de conscience des sensations et des émotions, et la prise de conscience des pensées. Nous pouvons parler de la même manière de trois niveaux d'expérience de soi et même de trois niveaux de non-expérience de soi.

### **Les trois niveaux d'expérience et de non-expérience du soi**

Tout d'abord, il y a la non-expérience du corps. Il y a plusieurs raisons à cela. Une des plus importantes est le refus de réellement faire l'expérience des sensations du corps, et particulièrement des sensations liées au sexe. Un tel refus est souvent lié à une mauvaise éducation au début de sa vie. Il y a, par exemple, des gens qui sont élevés avec l'idée, ou avec la vague sensation, qu'on devrait pour quelque raison avoir honte de son corps, ou qu'au moins il n'est pas aussi noble ni aussi respectable que l'esprit. De façon similaire, on a inculqué à certaines personnes l'idée que les sensations sexuelles sont un péché. Toutes ces sortes d'idées et de sentiments sont des legs du christianisme. Quoique, sous de nombreux aspects, nous ayons sans doute dépassé le christianisme, ou au moins les dogmes chrétiens et la supervision ecclésiastique, ces attitudes sont très répandues et font toujours beaucoup de mal. Nous pouvons dire qu'un des grands mérites de Wilhelm Reich est d'avoir étudié tout ce sujet de façon si complète et d'avoir montré très clairement comment l'inhibition des sensations corporelles de plaisir lors de l'enfance peut en fin de compte aboutir, chez l'adulte, à une négation invalidante de toute sa force vitale.

Deuxièmement, il y a la non-expérience des sensations et des émotions. Cela aussi apparaît de diverses manières. Par exemple, on nous a appris à croire que certaines émotions, en particulier des émotions négatives, sont mauvaises, et qu'il ne faut pas s'y complaire. Peut-être nous a-t-on appris à croire qu'il est mauvais de se mettre en colère. Puisqu'on nous l'a appris ainsi, nous nous sentons coupables si pour quelque raison nous nous mettons en colère. Même lorsque nous *sommes* en colère, nous essayons parfois de prétendre que nous ne le sommes pas. Nous refusons de reconnaître que nous sommes en colère. En d'autres mots, nous réprimons la sensation : nous refusons d'en faire l'expérience, et elle devient souterraine.

Il se peut aussi que nous fassions l'expérience d'une émotion, mais qu'une personne ayant une position d'autorité nous dise qu'en fait *nous ne faisons pas* l'expérience de cette émotion. Peut-être, petit enfant, nous n'aimons pas notre petite sœur — une situation familiale commune. Notre mère ou notre père dit cependant : « Bien sûr, tu l'aimes. Tu l'aimes parce que c'est ta petite sœur. » Dans cette situation nous ne savons pas où nous sommes : nous faisons l'expérience d'un sentiment mais on nous dit que nous n'en faisons pas l'expérience. On ne nous dit pas seulement que nous ne *devrions pas* en faire l'expérience, on nous dit que nous n'en *faisons pas* l'expérience.

Pour prendre un autre exemple, une mère dit au petit garçon qu'il n'a pas peur du noir « car les petits garçons courageux n'ont jamais peur du noir. » Voulant bien sûr être considéré comme un petit garçon courageux, l'enfant essaie de repousser sa peur hors de sa vue — elle devient réprimée. Il cesse de faire consciemment l'expérience de sa peur, mais celle-ci peut, bien entendu, ressurgir dans des rêves ou dans des cauchemars. Pour prendre un autre exemple, le petit garçon dit parfois : « Je veux tuer papa. » Mais la mère dit : « Non, tu ne veux pas. Personne ne voudra jamais tuer papa. » Ou alors le petit garçon ou la petite fille n'aime pas le pain bis, mais la mère dit : « Mais si, bien sûr, tu aimes le pain bis. Tu l'aimes parce que c'est bon pour toi. » Dans chacun de ces cas il y a confusion et répression, et l'enfant devient aliéné de ses propres sentiments.

Les effets de ceci peuvent se poursuivre tout au long de la vie. En fait, ils peuvent non seulement continuer, mais être puissamment renforcés à partir d'autres sources. Quand nous sommes un peu plus âgés, peut-être quand nous sommes adolescents, nous découvrons par exemple que nous n'aimons pas sortir, mais nous nous convainquons que nous aimons le faire, car tout le monde — c'est ce que nous nous disons — aime sortir. A un autre niveau, nous pouvons découvrir que nous ne sommes pas du tout touchés par l'œuvre d'un certain artiste

célèbre ; son œuvre nous laisse complètement froids. Mais nous voyons que tous nos amis les plus intelligents sont très touchés par son œuvre. Elle les enthousiasme même énormément. Et, quoique nous puissions même penser en privé que cette œuvre est déplorable, nous nous sentons obligés d'être aussi enthousiastes. Il n'est pas nécessaire de multiplier les exemples ici. Le résultat final est que nous devenons aliénés, à un degré plus ou moins important, de nos propres sentiments et émotions.

Troisièmement, il y a la non-expérience des pensées. Ici, ce n'est pas tant que nous ne réussissions pas à expérimenter nos pensées, mais c'est que nous ne réussissons pas du tout à avoir des pensées. C'est parce que de nos jours tant d'agents — les parents, les professeurs, les divers médias, etc. — nous disent quoi penser. Ce n'est pas seulement une question de nous fournir de l'information, des faits — ceci est une chose bien différente. Ces divers agents transmettent aussi des jugements de valeur ; ils nous disent : « Ceci est bien, cela est mal, ceci est bon, cela est mauvais, etc. » Les journaux, la radio, la télévision nous donnent une information très sélective, très orientée. Ils décident ce que nous devons penser de toutes sortes de choses, mais nous sommes très rarement conscient de leur façon de faire cela, ou même qu'ils sont en train de le faire.

Ayant considéré ces sujets, nous pouvons maintenant commencer à voir dans quelle sorte d'état la plupart d'entre-nous sommes, dans une certaine mesure au moins. Nous sommes aliénés de nous-mêmes : aliénés de notre corps physique, de nos sentiments et de nos émotions, et de nos pensées. Le monde, l'époque, la société, nos parents et nos professeurs nous ont mis dans cet état — nous-mêmes continuant ce bon travail. Nous ne nous expérimenterons pas. C'est quelque chose que nous devons vraiment reconnaître, accepter, et intégrer. Nous pouvons y penser comme à un iceberg. Seul le haut d'un iceberg sort de la surface des vagues, tandis que la plus grande partie est en dessous. De façon similaire, notre soi est relativement étendu, tout comme l'iceberg continuant sous l'eau, mais la partie de nous-même dont nous faisons l'expérience, dont nous nous laissons faire l'expérience, dont nous avons le droit de faire l'expérience, est, comme le haut de l'iceberg, relativement petite — dans certains cas elle est infinitésimale.

C'est dans cet état d'aliénation que certains d'entre-nous entrent en contact avec le bouddhisme. Nous commençons à apprendre toutes sortes de choses merveilleuses, dont l'attention. Ce qu'on nous enseigne au sujet de l'attention semble suggérer que ce que nous devons faire est rester distants de nous-mêmes, particulièrement de nos émotions négatives, et ne rien expérimenter ; nous n'avons qu'à nous observer, comme si nous observions une autre personne. Bien sûr, nous sommes très impressionnés par cet enseignement car, dans notre état aliéné, nous ne pouvons nous empêcher de penser que c'est juste ce qu'il nous faut. Nous commençons donc à pratiquer l'attention — ou ce que nous pensons être l'attention. Nous prenons du recul par rapport à nos pensées, par rapport à nos sentiments ; nous les repoussons « là-bas » et ne faisons que les regarder. Neuf fois sur dix, le résultat de tout ceci est que nous avons simplement réussi à intensifier notre expérience de prise de conscience aliénée.

Nous apprenons du bouddhisme d'autres bonnes choses. Nous apprenons que le désir, la colère et la peur sont des états d'esprit défavorables. On nous dit qu'il faut que nous les appelions « états d'esprit défavorables » et non « péchés » car dans le bouddhisme il n'y a pas de péchés, alors que ces états semblent aussi mauvais que des péchés, sinon bien pires. Nous apprenons que nous devons nous débarrasser de ces états d'esprit défavorables. Nous *pensons* que nous sommes contents d'entendre cela — à ce stade nous ne pouvons pas réellement nous *sentir* contents. Nous pensons que nous sommes contents car cela veut dire que nous pouvons continuer à fermer le rideau sur toutes ces émotions, prétendant qu'elles ne sont pas réellement là. Ceci aussi augmente notre prise de conscience aliénée.

Plus tard encore, ayant commencé à lire des livres sur le bouddhisme, nous rencontrons la doctrine de l'*anātman* (en pali : *anattā*), la doctrine du non-soi. A ce stade, si nous avons de la chance, un moine oriental souriant nous dit que, selon le bouddhisme il n'y a pas de soi, que le soi est pure illusion. Il nous dit que si seulement nous pouvions voir clairement, nous verrions que le soi n'est tout simplement pas là. Il nous dit que notre grande erreur est de penser que nous avons un soi. Nous aimons aussi assez cet enseignement. Il nous plaît car, suite à la pratique de ce que nous avons appelé l'attention, nous avons commencé à nous sentir assez irréels. Pour nous, dans notre expérience de notre irréalité, il semble que c'est comme si nous avions commencé à réaliser la vérité de l'*anātman*. En d'autres termes, nous commençons à penser que nous avons développé la Vision Intérieure Pénétrante. Comme il ne connaît rien aux erreurs que peuvent faire les occidentaux, le même moine oriental souriant nous encourage peut-être à continuer à penser cela. Le résultat, une fois encore, est que nous sommes de plus en plus aliénés. Le problème, ici, n'est pas que l'enseignement lui-même soit mauvais, mais que nous l'appliquons mal ou, nous pourrions dire, que certains maîtres orientaux, même en Occident, n'étant pas au fait de la psychologie occidentale, l'appliquent mal. L'enseignement est métaphysiquement vrai : dans un sens métaphysique il n'y a pas de soi individuel. Nous, cependant, ne le prenons pas métaphysiquement. Nous le prenons psychologiquement ; c'est de cette façon que tout le mal est fait.

Ainsi, une étrange pseudo-spiritualité se développe dans certains cercles bouddhistes. Dans l'ensemble, les gens y ont plutôt beaucoup d'attention : ils ferment les portes silencieusement ; si c'est un jour pluvieux ils s'essuient les pieds avant d'entrer dans la maison. Ils ne se mettent pas en colère — ou au moins ils ne le montrent pas. Ils se contrôlent très bien et sont très calmes. Mais tout semble un peu mort : ils ne semblent pas

réellement vivants. Ils ont réprimé leur principe de vie et ont développé une prise de conscience froide et aliénée. Ils n'ont pas développé la véritable prise de conscience intégrée, dans laquelle la prise de conscience et le principe vital, la vitalité, sont « fusionnés ».

### **Développer la prise de conscience intégrée**

Une autre question se pose maintenant : comment la prise de conscience intégrée peut-elle être développée ? Afin de développer la prise de conscience intégrée nous devons tout d'abord comprendre, au moins théoriquement, ce qui s'est produit ; nous devons comprendre la différence entre prise de conscience aliénée et prise de conscience intégrée. Nous devons revenir sur nos pas et défaire le mal que nous avons fait — ou qui nous a été fait. Nous devons nous laisser faire l'expérience de nous-mêmes. Si jamais nous avons pris la mauvaise route, si la prise de conscience aliénée s'est développée à un certain degré, alors nous devons revenir à la case départ et apprendre à faire l'expérience de nous-mêmes. Nous devons apprendre à faire l'expérience de notre propre corps, apprendre à faire l'expérience de nos sensations et émotions réprimées, apprendre à penser nos propres pensées, à insister pour les penser. Cela ne sera pas facile, en particulier pour ceux qui sont comparativement plus avancés dans la vie, car certains sentiments sont très profondément enfouis et donc très difficiles à retrouver. Nous pouvons même parfois avoir besoin d'une aide professionnelle en la matière. Nous pouvons parfois devoir faire sortir nos sentiments, les exprimer de façon externe. Cela ne veut pas dire que nous devons nous y complaire, mais que, lentement et avec attention, nous commençons à les laisser s'extérioriser : nous nous permettons d'expérimenter nos sentiments, restant conscients d'eux alors que nous en faisons réellement l'expérience. Si nous faisons cela, et d'autres choses de la même nature, nous commencerons à nous expérimenter complètement à nouveau. Nous commencerons à expérimenter la totalité de nous-mêmes, nous-mêmes dans notre totalité : nous ferons l'expérience de ce que l'on dit être bon et de ce que l'on dit être mauvais, de ce que l'on dit être noble et de ce que l'on dit être ignoble, le tout en un ensemble vivant qui est nous-mêmes. Quand nous aurons fait cela, quand de cette manière nous ferons réellement l'expérience de nous-mêmes, pleinement et de façon vivante, alors nous pourrons commencer à pratiquer l'attention, car alors, lorsque nous pratiquerons l'attention, ce sera pour de bon : ce sera la prise de conscience intégrée — ou intégrale.

## LES QUATRE BRAHMA-VIHARAS

### Maitrī

Le premier des « Quatre *Brahma-Vihāras* » est *maitrī* (en pali : *mettā*), ou amour. Le mot sanskrit *maitrī* est dérivé de *mitra*, qui signifie ami. D'après les textes bouddhiques *maitrī* est cet amour que l'on ressent pour un ami très cher, très proche et très intime. Les mots français « ami » et « amitié » ont de nos jours une connotation plutôt tiède, et l'amitié est regardée comme un sentiment plutôt faible. Mais en Orient il n'en est pas ainsi. Là-bas, *maitrī* ou amitié est un sentiment très puissant et très positif, généralement défini comme un désir irrésistible de bonheur et de bien-être pour l'autre personne, non seulement dans un sens matériel mais aussi dans un sens spirituel. La littérature et l'enseignement bouddhiques nous exhortent sans cesse à développer envers tous les êtres vivants le même sentiment que nous avons pour un ami proche et cher. Ce sentiment est résumé par cette phrase : « *Sabbe sattā sukhī hontu* », ou « Que tous les êtres soient heureux ! », qui représente le souhait sincère de tous les bouddhistes. Si nous avons réellement ce sentiment sincère — et non pas l'idée du sentiment mais l'expérience du sentiment lui-même — alors nous avons *maitrī*.

Dans le bouddhisme, le développement de la *maitrī* n'est pas laissé au seul hasard. Certaines personnes pensent que l'on a de l'amour pour les autres ou que l'on n'en a pas, et que si l'on n'en a pas tant pis, car on n'y peut rien. Mais le bouddhisme ne voit pas les choses ainsi. Dans le bouddhisme il y a des exercices bien définis, des pratiques bien définies pour le développement de la *maitrī* ou amour : ce que l'on appelle le *maitrī-bhāvanā* (*mettā bhāvanā* en pali). Comme ceux d'entre-nous qui ont essayé de les pratiquer le savent, ils ne sont pas faciles. Nous ne trouvons pas facile de développer l'amour, mais si nous persistons et réussissons, l'expérience est très satisfaisante.

### Karuṇā

Le second *Brahma-Vihāra* est la *karuṇā*, ou compassion. De façon évidente, la compassion est liée de près à l'amour. L'amour se change en compassion quand il est confronté à la souffrance d'une personne aimée. Si vous aimez une personne et si soudain vous la voyez souffrir, votre amour se transforme immédiatement en un irrésistible sentiment de compassion. Selon le bouddhisme, la *karuṇā* ou compassion est la plus spirituelle de toutes les émotions, et c'est l'émotion qui caractérise en particulier tous les Bouddhas et Bodhisattvas. Certains Bodhisattvas, cependant, incarnent tout particulièrement la compassion. C'est le cas d'Avalokiteśvara, « le Seigneur Qui Regarde d'En Haut (avec Compassion) », qui, parmi les Bodhisattvas, est l'« incarnation » principale de la Compassion ou l'archétype de la Compassion. Il y a de nombreuses formes différentes d'Avalokiteśvara. Une des plus intéressantes est la forme à onze têtes et mille bras qui, quoiqu'elle puisse nous sembler bizarre, est très frappante d'un point de vue symbolique. Les onze têtes représentent le fait que la Compassion voit dans les onze directions de l'espace, c'est à dire dans toutes les directions possibles, tandis que les mille bras représentent son incessante activité compatissante.

Il y a une histoire intéressante à propos de la façon dont cette forme particulière est née, une histoire qui n'est pas seulement « mythologique » mais qui est basée sur les faits de la psychologie spirituelle. Un jour, dit-on, Avalokiteśvara était en train de contempler les souffrances des êtres vivants. Regardant le monde il vit les gens souffrir de tant de façons : certains mourant prématurément dans des incendies, des naufrages, des exécutions, d'autres souffrant des douleurs de deuil, de perte, de maladie, de faim, de soif ou de famine. Une formidable compassion emplit son cœur, devenant si insupportablement intense que sa tête éclata en morceaux. Elle éclata en fait en onze morceaux qui devinrent onze têtes regardant dans les onze directions de l'espace, et mille bras se manifestèrent, pour aider tous ces êtres qui souffraient. Ainsi, cette très belle conception d'Avalokiteśvara aux onze têtes et aux mille bras tente d'exprimer l'essence de la Compassion, ou de montrer ce que le cœur compatissant ressent pour les douleurs et les souffrances du monde.

Une autre très belle figure de Bodhisattva, cette fois-ci féminine, représente la compassion. Il s'agit de Tārā, dont le nom signifie « la Salvatrice », ou « l'Étoile ». Une belle légende raconte comment elle est née des larmes d'Avalokiteśvara, alors qu'il pleurait les souffrances et les misères du monde.

Nous pouvons penser que ces légendes ne sont que des histoires, et cela peut même faire un peu sourire les personnes sophistiquées, mais ce ne sont pas que des histoires, pas même des histoires servant d'illustration. Elles ont une signification réelle, profonde, symbolique, voire archétype, et représentent incarnée sous une forme très concrète la nature de la Compassion.

Dans la forme Mahāyāna du bouddhisme, c'est-à-dire dans l'enseignement du « Grand Véhicule », la plus haute des importances est accordée à la Compassion. Dans un des sūtras du Mahāyāna, le Bouddha est représenté disant qu'il ne faut pas enseigner trop de choses au Bodhisattva, à celui qui aspire à devenir un Bouddha. Si on ne lui enseigne que la Compassion, s'il n'apprend que la Compassion, cela est bien assez. Il n'a pas besoin de connaître la coproduction conditionnée, ni le Mādhyamika, ni le Yogācāra, ni l'Abhidharma, ni même le Noble Chemin Octuple. Si le Bodhisattva ne connaît que la Compassion, si son cœur n'est rempli que de compassion, cela suffit. Dans d'autres textes le Bouddha dit que si l'on n'a que la compassion envers les souffrances des autres êtres vivants, alors en temps utile toutes les autres vertus, toutes les autres qualités et réalisations spirituelles, l'Éveil même, suivront.

Ceci est illustré par une histoire japonaise très émouvante. On nous dit qu'un jeune homme était très dépensier. Après avoir s'être bien amusé et avoir dépensé tout son argent, il devint complètement dégoûté de tout, y compris de lui-même. C'est dans cet état d'esprit qu'il décida qu'il ne lui restait qu'une chose à faire, entrer dans un monastère Zen et y devenir moine. C'était son dernier recours. Il ne *voulait* pas réellement devenir moine, mais il ne lui restait plus rien d'autre. Alors il alla au monastère Zen. J'imagine qu'il se mit à genoux dehors dans la neige, pendant trois jours, comme, nous dit-on, devaient le faire les postulants. Mais à la fin l'abbé voulut bien le recevoir. L'abbé était un vieux personnage à l'air rébarbatif. Il écouta ce que le jeune homme avait à dire, ne disant pas grand chose lui-même, mais quand le jeune homme lui eut tout raconté il dit : « Bien... Y a-t-il *une chose* à laquelle vous êtes bon ? » Le jeune homme réfléchit, et finit par dire : « Oui, je ne suis pas trop mauvais aux échecs. » L'abbé appela alors son serviteur et lui dit d'aller chercher un certain moine. Le moine arriva. C'était un vieil homme, qui avait été moine pendant de nombreuses années. L'abbé dit alors au serviteur : « Apporte-moi mon épée. » L'épée fut cherchée et placée devant l'abbé. L'abbé dit alors au jeune homme et au vieux moine : « Vous allez maintenant jouer une partie d'échecs. Je couperai avec cette épée la tête de celui qui perdra ! » Ils le regardèrent, et virent qu'il était sérieux. Le jeune homme joua donc son premier coup. Le vieux moine, qui n'était pas un mauvais joueur, joua le sien. Le jeune homme joua son coup suivant. Le vieux moine joua le sien. Après un moment le jeune homme sentit la sueur couler le long de son dos et dégouliner sur ses talons. Alors il se concentra, il mit tout ce qu'il avait dans la partie, et réussit à contrer l'attaque du vieux moine. Il poussa un grand soupir de soulagement : « Ah ! La partie ne se déroule pas trop mal ! » Mais à ce moment-là, alors qu'il était sûr qu'il allait gagner, il leva les yeux et vit le visage du vieux moine. Comme je l'ai dit, c'était un vieil homme, qui avait été moine pendant de longues années, pendant vingt ans peut-être, ou trente ans, ou même quarante ans. Il avait supporté beaucoup de souffrances, il avait accompli beaucoup d'austérités. Il avait beaucoup médité. Son visage était mince, usé et austère. Le jeune homme pensa soudain : « J'ai été un bon à rien ! Ma vie ne peut servir à personne. Ce moine a eu une si bonne vie, et maintenant il va falloir qu'il meure. » Alors une grande vague de compassion l'envahit. Il se sentit intensément désolé pour ce vieux moine, assis en face de lui et jouant cette partie, obéissant à la commande de l'abbé, et qui était en train de se faire battre et allait bientôt devoir mourir. Une formidable compassion emplit le cœur du jeune homme, et il pensa : « Je ne peux pas permettre cela. » Et délibérément, il joua un mauvais coup. Le moine joua un coup. Le jeune homme joua délibérément un autre mauvais coup, et il devint clair qu'il allait perdre, qu'il ne pourrait plus rattraper sa position. Mais soudain l'abbé renversa le jeu et dit : « Personne n'a gagné, personne n'a perdu ». Puis il dit au jeune homme : « Vous avez appris deux choses aujourd'hui : la concentration et la compassion. Puisque vous avez appris la compassion, *vous ferez l'affaire !* »

Tout comme les sūtras du Mahāyāna, cette histoire nous apprend que la seule chose nécessaire est la Compassion. Le jeune homme avait mené une vie si misérable, il l'avait gaspillée, mais puisqu'il était capable de compassion il y avait toujours de l'espoir pour lui. Il était même prêt à abandonner sa propre vie plutôt que de laisser le vieux moine sacrifier la sienne : il y avait une telle compassion profondément enfoncée dans le cœur de cet homme apparemment sans valeur. L'abbé avait vu tout cela. Il avait pensé : « Nous avons là un Bodhisattva en herbe », et avait agi en conséquence.

### **Muditā**

Le troisième *Brahma-Vihāra* est la *muditā*, ou joie sympathique. C'est le bonheur que nous ressentons du fait du bonheur des autres. Si nous voyons d'autres personnes heureuses nous devrions nous sentir heureux nous aussi ; mais malheureusement ce n'est pas toujours le cas. Un cynique a dit que nous ressentons une satisfaction secrète à voir les malheurs de nos amis. C'est souvent trop vrai. La prochaine fois que quelqu'un vous racontera une de ses mésaventures, observez votre propre réaction. Vous verrez habituellement, ne serait-ce qu'un instant, un petit frémissement de satisfaction — après lequel, bien sûr, la réaction conventionnelle étouffe votre première *vraie* réaction. C'est le genre de chose qui se produit. Ceci peut être éliminé avec l'aide de la prise de conscience, et aussi par un effort positif pour partager le bonheur des autres. De façon générale, la joie est une émotion typiquement bouddhique. Si vous n'êtes pas heureux et joyeux, ne serait-ce qu'en certaines occasions, vous ne pouvez guère être bouddhiste.

### **Upekṣā**

Le quatrième *Brahma-Vihāra* est l'*upekṣā*, ou tranquillité. *Upekṣā* signifie tranquillité ou, plus simplement, paix. Nous pensons généralement à la paix comme à une chose négative, telle qu'une absence de bruit ou de dérangement, comme lorsqu'on dit : « J'aimerais qu'on me laisse en paix. » Mais en fait la paix est une chose très positive. Ce n'est pas moins positif que l'amour, que la compassion, que la joie ; cela l'est même beaucoup plus, selon la tradition bouddhique. L'*upekṣā* n'est pas simplement l'absence de quelque chose d'autre, mais une qualité et un état en soi. C'est un état positif et vibrant qui est beaucoup plus proche de l'état de bonheur suprême que de notre conception habituelle de la paix.

## LES DHYANAS

Le mot sanskrit *dhyāna* (en pali : *jhāna*) dérive de la racine verbale *dhyai* qui veut dire « penser à », « imaginer », « contempler », « méditer sur », « appeler à l'esprit », « se remémorer ». Le terme prit plus tard une signification assez différente, et je pense que Marion Matics la touche du doigt lorsqu'il dit que le but du *dhyāna* est « de passer par la porte de l'esprit vers des régions de l'expérience autres que celles qui sont atteintes par les facultés communes de la pensée et de la perception des sens ». C'est une bonne définition générale. Deux des significations secondaires de *dhyāna* sont « l'insensibilité » ou « l'affaiblissement » — insensibilité concernant particulièrement les perceptions des sens, ce que le mysticisme chrétien appelle parfois la Sainte Insensibilité — et la représentation mentale des attributs personnels d'une déité, comme dans la visualisation.

Nous pouvons considérer *dhyāna* comme comprenant deux choses : des états de conscience supernormaux ou élevés — des états de conscience au-dessus et au-delà de ceux de notre esprit ordinaire et quotidien et état d'éveil — et les diverses pratiques menant à l'expérience de ces états de conscience élevés.

Dans la tradition bouddhique il y a un grand nombre de listes qui décrivent les différents niveaux ou les différentes dimensions de la conscience élevée. Nous allons examiner ici deux listes : les « Quatre *Dhyānas* du Monde de Forme » et les « Quatre *Dhyānas* Sans Forme ».

### Les Quatre *Dhyānas* du Monde de Forme

Généralement, quatre *dhyānas* sont énumérés, mais il y en a parfois cinq. Ceci nous rappelle que nous ne devons pas prendre ces classifications trop littéralement. Les Quatre *Dhyānas* représentent des états successivement plus élevés de développement psychique et spirituel, lequel est en réalité un processus continu, se déroulant sans cesse.

Traditionnellement, il y a deux façons de décrire ces Quatre *Dhyānas*. L'une est en termes d'analyse psychologique — en essayant de comprendre quels facteurs psychologiques sont présents dans chacun de ces états de conscience élevés. L'autre façon est en termes d'images. Nous allons donc décrire ici les Quatre *Dhyānas* en termes d'analyse psychologique, puis en termes d'images.

En termes d'analyse psychologique, l'expérience du premier *dhyāna* est caractérisée par une absence d'émotions négatives telles que le désir, la méchanceté, la paresse et la torpeur, l'agitation et l'anxiété, et le doute — en d'autres mots, les « Cinq Obstacles Mentaux ». A moins que toutes les émotions négatives soient inhibées, supprimées ou suspendues, à moins que l'esprit soit libre non seulement des Cinq Obstacles Mentaux mais aussi de la peur, de la colère, de la jalousie, de l'anxiété, du remords, de la culpabilité, pour un moment au moins, il n'y a pas d'entrée dans les états de conscience élevée. Il est donc très clair que si nous voulons sérieusement pratiquer la méditation, notre première tâche doit être d'apprendre à être capable d'inhiber, au moins temporairement, les manifestations grossières — au moins — de toutes ces émotions négatives.

*Dhyāna*, dans le sens de l'expérience d'états superconscients, est une chose naturelle. Idéalement, dès que l'on s'assoit pour méditer, dès que l'on ferme ses yeux, on devrait directement se retrouver en *dhyāna*. Ce devrait être aussi simple et naturel que cela. Si nous menions une vie véritablement humaine, alors cela se produirait. Dans notre pratique, nous devons faire des efforts, lutter et suer, non pas pour méditer, non pas pour atteindre les états de *dhyāna*, mais pour ôter les obstacles qui nous empêchent d'atteindre ces états. Si nous pouvions simplement ôter ces obstacles, nous voguerions vers le premier *dhyāna*.

Du côté positif, le premier *dhyāna* est caractérisé par une concentration et une unification de toutes nos énergies psychophysiques. Nos énergies sont habituellement éparpillées, dispersées sur une multitude d'objets ; nos énergies fuient dans diverses directions et sont gaspillées ; nos énergies sont bloquées. Mais quand nous nous lançons dans la pratique de la méditation toutes nos énergies sont rassemblées : les énergies qui étaient bloquées sont débloquentées, celles qui étaient gaspillées ne le sont plus. Nos énergies se regroupent — elles sont concentrées, elles sont unifiées, elles coulent ensemble. Ce flot d'énergies rassemblées, cette élévation de l'énergie, est caractéristique du premier *dhyāna* (c'est en fait une caractéristique des quatre *dhyānas*, à des degrés croissants).

Cette concentration et cette unification des énergies de notre être total sont, dans le premier *dhyāna*, expérimentées comme quelque chose d'intensément agréable, voire plein de félicité. Ces sensations agréables sont de deux sortes ; il y a un aspect purement mental et un aspect physique. L'aspect physique est souvent décrit comme le ravissement (en sanskrit : *prīti*). Il se manifeste de diverses façons. Il peut par exemple se manifester par l'expérience de cheveux se dressant sur la tête. Lorsqu'elles pratiquent la méditation, certaines personnes peuvent se mettre à pleurer abondamment. Ceci aussi est une manifestation de ravissement, au niveau physique ; c'est une manifestation bonne, saine et positive, quoiqu'elle passe après quelque temps.

Le premier *dhyāna* est aussi caractérisé par une certaine quantité d'activité mentale discursive. On peut entrer dans le premier *dhyāna* en ayant suspendu toutes les émotions négatives, en ayant unifié ses énergies, en

ayant aussi fait mentalement et physiquement l'expérience de diverses sensations agréables, mais avec des vestiges d'activité discursive mentale — au moins au sujet de la méditation elle-même —, quoique ces vestiges ne soient pas suffisants pour déranger sa concentration. Après quelque temps il peut sembler que cette activité mentale s'éloigne vers les lisières de son expérience, mais qu'elle est toujours présente.

Dans le second *dhyāna*, l'activité mentale discursive disparaît. Elle s'éteint avec l'augmentation de la concentration. Le second *dhyāna* est donc un état de non-pensée. Quand on parle en termes de non-pensée, les gens prennent souvent un peu peur. Ils imaginent que quand il n'y a plus de pensées on cesse presque d'exister — on entre peut-être dans une espèce de transe, voire dans une espèce de coma. Il faut insister sur le fait que dans le second *dhyāna* il n'y a simplement aucune activité mentale *discursive* ; on est, en même temps, complètement réveillé, complètement conscient. En fait, au contraire, toute notre conscience, tout notre être est élevé : on est plus alerte, plus réveillé, plus conscient que normalement. Même si l'activité mentale discursive s'éteint, même si l'esprit n'est plus actif dans ce sens-là, on expérimente toujours un état clair, pur et lumineux de prise de conscience.

Dans le second *dhyāna*, nos énergies psychiques deviennent toujours plus concentrées et unifiées, et il en résulte que les sensations agréables du premier *dhyāna*, tant mentales que physiques, persistent toujours.

En passant du premier au second *dhyāna*, l'activité mentale discursive est éliminée. En passant du second au troisième *dhyāna*, ce sont les sensations physiques agréables qui disparaissent. L'esprit est plein de félicité, mais la conscience se retire de plus en plus du corps, et on ne fait plus dans son corps ou avec son corps l'expérience de ces sensations agréables, voire pleines de félicité. En fait, à ce stade, la conscience du corps peut être vraiment très périphérique. C'est comme si vous étiez conscient de votre corps comme étant très loin, tout à fait à la périphérie de votre expérience, et non en plein centre, comme c'est habituellement le cas. Dans le troisième *dhyāna*, les autres facteurs restent comme précédemment, mais ils sont encore plus intenses.

Dans le quatrième *dhyāna*, même l'expérience mentale de bonheur disparaît. Ce n'est pas, bien sûr, que l'on devienne mal à l'aise ou malheureux de quelque manière que ce soit, mais plutôt que l'esprit passe au-delà du plaisir et de la douleur. C'est quelque chose qu'il nous est assez difficile à comprendre ; nous ne pouvons nous empêcher de penser qu'un tel état — qui n'est ni de plaisir ni de douleur — est un état gris et neutre, plutôt moins élevé que le plaisir ou la douleur. Mais ce n'est pas ainsi. Dans le quatrième *dhyāna*, l'esprit passe au-delà du plaisir, au-delà de la douleur, au-delà même de la félicité mentale des *dhyānas* précédents, et il entre dans un état d'équanimité. Pour être paradoxal, on pourrait dire que l'état d'équanimité est plus agréable même que l'état agréable lui-même (il n'est cependant pas vrai de dire qu'il est plus douloureux que l'état de douleur). Dans le quatrième *dhyāna*, toutes nos énergies sont complètement intégrées, de telle sorte que le quatrième *dhyāna* est un état d'harmonie et d'équilibre mentaux et spirituels parfaits.

Ces quatre *dhyānas* sont illustrés dans l'enseignement du Bouddha par quatre comparaisons appropriées, et très belles aussi :

*« Tout comme un assistant aux bains expert, ou son apprenti, met de la poudre de savon dans un plat, y ajoute de l'eau, les mélange et dissout la poudre de telle sorte que le savon soit plein d'eau, soit saturé d'eau sans qu'il en reste en dehors, de la même manière le moine répand dans son corps, imprègne son corps, emplit son corps du plaisir et de la joie apparaissant de l'isolement, et il n'y a aucune partie de son corps qui n'est pas touchée par le plaisir et la joie apparaissant de la l'isolement. ... »*

*« Tout comme un lac avec une source souterraine, où ne se jette de ruisseau ni de l'est, ni de l'ouest, ni du nord ni du sud, et sur lequel les nuages ne versent pas leur pluie, mais où seule sourd la source souterraine fraîche, se répandant, envahissant et emplissant complètement le lac de telle sorte qu'il n'y ait pas la plus petite partie du lac qui ne soit saturée d'eau fraîche, de la même manière le moine ... emplit son corps du plaisir et de la joie naissant de la concentration. ... »*

*« Tout comme dans un lac où poussent des lotus, certaines fleurs de lotus sont nées dans l'eau, se sont développées dans l'eau, restent sous la surface de l'eau et tirent leur nourriture des profondeurs de l'eau, et leurs racines comme leurs fleurs sont imprégnées d'eau, de la même manière le moine ... emplit son corps de plaisir sans joie. ... »*

*« Tout comme un homme s'enroule des pieds à la tête dans une robe blanche, de telle sorte qu'il n'y ait pas la plus petite partie de son corps qui ne soit couverte par sa robe blanche, de la même manière le moine est assis, ayant couvert son corps d'un état d'équanimité et de concentration extrêmes. ... »*

De ces quatre comparaisons, on peut voir qu'il y a une progression certaine lorsque l'on passe d'un *dhyāna* à l'autre. Dans la première comparaison il y a l'eau et il y a la poudre de savon ; en d'autres termes il y a dualité. Mais il y a une résolution de cette dualité lorsque l'eau et la poudre sont mélangées. Dans le premier *dhyāna* il y a une unification complète des énergies de l'esprit conscient à un niveau conscient.

La deuxième comparaison décrit l'écoulement, le passage à travers, et peut-être enfin le déversement, des énergies superconscientes en tant que source d'inspiration, une fois que les énergies ont été unifiées au niveau de l'esprit conscient.

La troisième comparaison, les lotus imprégnés d'eau, décrit les énergies de l'esprit conscient envahies et transformées par les énergies superconscientes.

La quatrième comparaison, l'homme couvert d'une robe blanche, décrit les énergies superconscientes non seulement imprégnant, mais aussi dominant, entourant et enveloppant les énergies de l'esprit conscient. Dans le second *dhyāna*, les énergies superconscientes, sous la forme de l'eau coulant de la source souterraine, sont contenues dans l'esprit conscient unifié (le lac). Dans le quatrième *dhyāna*, c'est l'esprit conscient qui est contenu dans les énergies superconscientes (la robe blanche). La situation a été complètement renversée.

### **Les Quatre *Dhyānas* Sans Forme**

Les Quatre *Dhyānas* Sans Forme consistent en l'expérience d'objets de degré toujours croissant de subtilité et de raffinement.

Le premier de ces quatre états de conscience élevée associés avec le monde sans forme est connu sous le nom de Sphère de l'Espace Infini, ou d'Expérience de l'Espace Infini. Ici, notre expérience n'est pourvue d'aucun objet. Souvenons-nous que lorsque l'on atteint le quatrième *dhyāna* du monde de la forme, on laisse derrière soi la conscience corporelle. Si l'on s'abstrait des sens au travers desquels sont perçus les objets dans l'espace, on reste avec l'expérience de l'espace infini — l'espace s'étendant infiniment dans toutes les directions, dans tout l'espace, partout. Ce n'est pas qu'une sorte d'expérience visuelle, où l'on regarderait l'espace infini depuis un certain point *dans* l'espace ; c'est une sensation de liberté et d'expansion, une expérience de tout son être s'étendant infiniment.

Le second *dhyāna* sans forme est connu sous le nom de Sphère de la Conscience Infinie. On l'atteint en « réfléchissant » sur le fait que l'on a fait l'expérience de l'espace infini ; dans cette expérience il y avait une conscience de l'espace infini. Ceci veut dire qu'adjacente à l'infinité de l'espace, il y a une infinité de la conscience : le corrélatif subjectif de cet état objectif ou de cette expérience objective. En s'abstrayant ou en se soustrayant de l'expérience de l'espace, et en se concentrant sur l'expérience de la conscience, sur l'infinité de la conscience, on fait l'expérience de la conscience infinie, s'étendant une fois encore dans toutes les directions, sans partir d'un point particulier — la conscience qui partout est toute-présente.

Le troisième *dhyāna* sans forme est encore plus raréfié — quoique toujours mondain. Cet état de superconscience est connu sous le nom de Sphère de Nulle Chose, de Sphère de Non-Particularité. Dans cette expérience, on ne peut pas prendre une chose en particulier et la voir distincte de toute autre chose. Avec notre conscience quotidienne ordinaire, nous pouvons prendre une fleur et la voir distincte d'un arbre, ou voir un homme distinct d'une maison, mais dans cet état il n'y a pas d'existence particulière des choses en tant que choses. On ne peut pas identifier ceci comme étant « ceci », et cela comme étant « cela ». Ce n'est pas comme si les choses étaient confuses ou mélangées, mais la possibilité d'en prendre une n'existe pas. Ce n'est pas un état de « rien », mais un état de « nulle chose ».

Le quatrième *dhyāna* sans forme est la Sphère de ni Perception ni Non-perception. On est passé de l'objet infini au sujet infini, et maintenant on va au-delà des deux. On atteint un état dans lequel on ne peut pas dire — car en un sens il n'y a personne pour le dire — si on perçoit quelque chose ou si l'on ne perçoit rien. On n'est pas complètement au-delà du sujet et de l'objet, mais on ne peut plus penser ou expérimenter en termes de sujet et d'objet.

## LE SYMBOLISME DES CINQ ELEMENTS DANS LE STUPA

Le symbolisme des cinq éléments a été incorporé dans la structure du stûpa durant la phase Vajrayāna (tantrique) de développement du bouddhisme en Inde.

Les cinq éléments sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Les quatre premiers sont les éléments « matériels », qui ensemble forment l'univers « matériel ». Dans la pensée de toutes les écoles du bouddhisme, ces quatre éléments sont collectivement connus sous le nom de *rûpa* (*rûpa*, à son tour, est le premier des « Cinq *Skandhas* », les « Cinq Agrégats » en lesquels la totalité de l'existence phénoménale conditionnée est divisée).

Les premiers traducteurs de textes bouddhiques en langues occidentales traduisaient *rûpa* par « matière », matière en tant qu'opposée à esprit ; mais ceci est en fait tout à fait erroné (dans le bouddhisme, et surtout dans le Tantra, il n'y a pas de dualisme esprit / matière). Littéralement, *rûpa* signifie « forme ». Cela représente ce que les philosophes occidentaux appellent le contenu objectif de la situation perceptuelle. Nous allons voir ce que cela veut dire. Nous faisons une expérience ; une perception a lieu. Par exemple, nous voyons une fleur ou entendons une mélodie. C'est une situation perceptuelle. Nous pouvons y distinguer deux éléments. Premièrement, il y a ce que nous y contribuons. Il y a, par exemple, une sensation de couleur, rouge ou blanc. Nous y contribuons. Ou bien, il y a une sensation de douceur ou de dureté du son — nous y contribuons. Il y a une sensation de plaisir — nous y contribuons aussi. Deuxièmement, il y a dans la situation perceptuelle une chose à laquelle nous-mêmes ne contribuons pas : il y a quelque chose *dont* il semble que nous faisons l'expérience, quelque chose auquel la situation perceptuelle semble se référer, ou que la situation perceptuelle semble désigner. Cette chose, pour l'instant encore inconnue et non identifiée, est ce que, techniquement, nous appelons le contenu objectif de cette situation perceptuelle. C'est ce contenu objectif que le bouddhisme nomme *rûpa*.

*Rûpa*, en tant que contenu objectif de la situation perceptuelle, n'est pas seulement perçu, mais il est perçu comme possédant certaines qualités. Il y a quatre qualités principales, techniquement connues sous le nom de *mahābhûtas*. *Rûpa* est perçu comme quelque chose de solide et de résistant, comme quelque chose de fluide et cohésif, comme ayant une certaine température, et comme léger et mobile. Ces quatre qualités de *rûpa* sont symbolisées dans la pensée, la tradition et l'art bouddhiques par les quatre éléments matériels : la terre, l'eau, le feu et l'air. Ces éléments ne sont pas des « choses » (la terre n'est pas une motte de terre, et l'eau n'est pas l'eau du robinet), mais des symboles de ces qualités principales de *rûpa*. En d'autres termes, tout ce qui est solide et résistant dans une situation perceptuelle donnée est symbolisé par la terre ; tout ce qui dans cette situation est fluide et cohésif est symbolisé par l'eau, tout ce qui dans cette situation a une température est symbolisé par le feu, et tout ce qui possède légèreté et mobilité est symbolisé par l'air.

*Mahābhûtas* veut littéralement dire « grands éléments » ou « éléments primaires ». Ils sont appelés ainsi car tous les autres éléments secondaires de *rûpa* dérivent de ces quatre éléments primaires. Mais ceci n'est que la signification la plus évidente du mot ; il a d'autres significations intéressantes. *Mahābhûta* signifie aussi grande transformation magique, telle que celle qu'accomplit un magicien lorsqu'il vous fait voir une chose comme autre. Cela veut aussi dire grand fantôme, dans le sens d'un esprit hantant et horrible. Un magicien, qui transforme de l'argile en or, vous fait percevoir l'argile en tant qu'or. De la même manière, nous percevons *rûpa*, le contenu objectif de la situation perceptuelle, comme terre (comme solidité), comme eau, comme feu, comme air. Mais ce que *rûpa* est en soi — si tant est que ce soit quelque chose —, nous ne le savons pas et nous n'en faisons pas l'expérience. Nous pourrions dire que nous n'expérimentons pas l'argile — nous ne savons même pas s'il y a là de l'argile ; nous n'expérimentons que l'or.

De façon similaire, nous dit-on, le grand fantôme, qui est ici une *yakṣiṇī*, un terrible esprit femelle, apparaît par une nuit noire sous la forme d'une très belle jeune fille. Vous ne savez pas que c'est un terrible esprit femelle qui pourrait vous avaler le matin suivant ; vous pensez que c'est une belle jeune fille. Vous ne faites l'expérience que de la belle jeune fille, vous ne faites pas l'expérience de la réalité du fantôme qui est derrière. C'est donc la même chose dans ce cas : ce que *rûpa* est en soi, nous ne le savons pas et nous n'en faisons pas l'expérience ; à travers nos cinq sens nous ne faisons l'expérience que de ces quatre grands éléments, de ces quatre grandes qualités.

L'espace, qui dans ce contexte est le cinquième élément, est ce qui contient les quatre autres. En un sens, l'espace est ce qui rend la terre, l'eau, le feu et l'air possibles : c'est la possibilité de leur existence. Nous pourrions aussi dire que l'espace est ce qui soutient, ce qui rend possible l'existence de tout l'univers matériel. En un sens, donc, dans la pensée bouddhique, l'espace est considéré comme étant d'une certaine manière plus réel, plus ultime que les quatre éléments matériels.

Chacun de ces cinq éléments est associé à une couleur particulière et à une forme géométrique particulière. La terre est associée au jaune et au cube, l'eau au blanc et à la sphère (ou parfois l'hémisphère), le feu au rouge

et au cône ou à la forme pyramidale, l'air au vert pâle et à une sorte d'hémisphère (la partie plate vers le haut) ou parfois à une forme de bol, et l'espace au bleu et à la goutte enflammée.

### **La structure du stûpa**

Après cette étude préliminaire, nous pouvons commencer à voir comment le Tantra a incorporé le symbolisme des cinq éléments dans la structure du stûpa. Ce qu'a fait le Tantra est très simple et plutôt drastique. Il a placé les formes géométriques — le cube, la sphère, le cône, la demi-sphère inversée et la goutte enflammée — l'une au-dessus de l'autre, et puis en est venu à considérer le stûpa dans sa totalité comme étant essentiellement fait de ces formes géométriques, comme étant construit à partir d'elles. En d'autres termes, le Tantra en est venu à considérer le stûpa comme un symbole architectural de tout l'univers matériel tel qu'il existe dans l'espace.

Ayant fait cela, le Tantra est allé plus loin. Il a donné au symbolisme des cinq éléments, et au symbolisme du stûpa lui-même, une signification encore plus profondément tantrique. L'ordre dans lequel le Tantra a placé les formes géométriques l'une sur l'autre n'est pas arbitraire. Les symboles sont placés dans l'ordre croissant de subtilité des éléments qu'ils représentent, le plus grossier en bas et le plus subtil en haut. L'eau est plus raffinée et plus subtile que la terre, le feu est plus raffiné et plus subtil que l'eau, l'air est plus raffiné et plus subtil que le feu et, tout en haut, l'espace est le plus raffiné et le plus subtil de tous. Cela suggéra aux sages tantriques que ce qui était vrai du monde matériel était aussi vrai du monde de l'esprit. Dans le monde matériel certains éléments sont plus grossiers, tandis que d'autres sont plus raffinés, plus subtils. C'est exactement la même chose dans le monde mental. L'esprit aussi a ses niveaux — des niveaux plus bas, plus grossiers, et des niveaux plus élevés, plus raffinés, plus subtils. En transposant ce symbolisme — en transposant le stûpa lui-même — du monde matériel au monde mental et spirituel, ces niveaux mentaux et spirituels peuvent aussi être symbolisés par les cinq éléments. De cette manière, pour le Tantra, le stûpa devint un symbole non seulement du monde matériel, mais aussi du monde de l'esprit, du monde des niveaux de conscience successifs, ou plutôt des stades successivement plus élevés de la transformation de l'énergie psychospirituelle.

### **L'énergie des cinq éléments**

Examinons un peu ceci, en nous souvenant que nous sommes maintenant dans le monde mental et spirituel, et que les cinq éléments symbolisent maintenant différents stades de transformation de l'énergie psychospirituelle. Nous sommes maintenant dans le monde intérieur, et non dans le monde extérieur.

La terre, dans ce monde, représente l'énergie statique, l'énergie qui est potentielle plutôt que réelle, voire l'énergie qui est entravée, qui est bloquée. Cet état est malheureusement familier à beaucoup de gens. Vous sentez que vous avez de l'énergie quelque part en vous, mais elle est bloquée. L'énergie est coincée comme un feu dans un volcan fermé ; il n'y a pas, pour elle, de porte de sortie ; il n'y a pas de canal au travers duquel et par lequel elle puisse s'exprimer. L'énergie n'est peut-être pas seulement bloquée, mais aussi réprimée. Si les énergies sont repoussées et si on ne leur permet pas de sortir, en fin de compte elles *ne peuvent pas* sortir.

Tout ce processus global de blocage, d'obstruction, de répression et de suppression dure parfois des années. Puis toute cette énergie commence à se solidifier. Trop souvent, elle se fige en un bloc solide, dur et froid. La personne chez qui l'énergie se fige ainsi se durcit elle-même en un bloc solide, dur et froid. Une telle personne devient de plus en plus pétrifiée, elle répond de moins en moins, communique de moins en moins, s'exprime de moins en moins, elle devient de moins en moins vivante, de plus en plus morte. De temps en temps, pour relâcher l'ennui, il peut y avoir une explosion. Des petits morceaux de rocher — des petits morceaux de substance assez dure — partent en éclats dans toutes les directions. Mais généralement cela ne fait guère de bien. Ensuite, c'est pratiquement comme cela a toujours été.

Même s'ils ne sont pas réellement bloqués, même s'il n'y a pas de réelle répression ni de suppression, la majorité des gens, malheureusement, ne peuvent utiliser qu'une petite fraction de leur énergie potentielle. C'est une chose que la plupart des gens ne réalisent pas. Nous restons dans l'état de terre : notre énergie est une énergie statique, potentielle plutôt que réelle.

L'état d'eau est un état d'énergie légèrement libérée. Contrairement à la terre ou au rocher, l'eau bouge ; elle coule d'un côté à l'autre sur le même plan, ou à peu près. Elle peut couler vers le bas mais, de sa propre énergie, ne peut couler vers le haut. D'une façon assez similaire, dans cet état d'eau, il y a une petite quantité d'énergie qui est libre et qui va ici et là. Elle ne va jamais très loin, mais fait une certaine distance et revient à son point de départ. En d'autres termes, cette énergie, cet état d'eau, se déplace entre des paires d'opposés : elle coule entre l'amour et la haine, entre l'attraction et la répulsion, entre l'espoir et la peur, entre le plaisir et la douleur. A ce niveau, l'énergie est très réactive, dans un espace très limité. Elle est un peu libre, mais seulement à l'intérieur de limites très claires. Elle est comme une chèvre attachée à un pieu. La chèvre peut manger l'herbe jusqu'à un certain point, mais pas au-delà. Quand l'herbe est finie d'un côté, la chèvre doit aller manger de l'autre.

Le feu est l'énergie qui se déplace vers le haut. Dans cet état, l'énergie est libérée en quantités de plus en plus grandes, et du fait de cette libération régulière d'énergie, le niveau de tout l'être et de toute la conscience s'élève de façon constante. On peut faire l'expérience de joie d'extase, de félicité irrésistibles, etc. Quand le feu

brûle ardemment, quand l'énergie s'élanche vers le haut, les conflits mentaux se résolvent, les problèmes sont transcendés — ils deviennent comme des volutes de fumée s'étendant dans toutes les directions, ou comme des petites étincelles. C'est aussi un état de créativité continue : à tout instant quelque chose de plus élevé est produit. L'état de feu est un état d'expérience spirituelle toujours plus élevée. C'est l'état du véritable artiste ou du mystique, non pas dans leur vie ordinaire, mais lors de certains pics, lorsqu'ils créent, lorsqu'ils s'étendent vers ce qui est au-delà, lorsque la flamme perce dans le ciel.

Alors que le feu représente l'énergie libérée vers le haut, l'air représente l'énergie libérée dans toutes les directions. L'air est l'énergie qui irradie d'un point central dans toutes les directions en même temps. L'air est l'énergie qui se déverse d'une intarissable fontaine centrale, tout comme dans notre univers la lumière et la chaleur se déversent du soleil. Il n'y a absolument aucune limite. L'énergie se déverse dans toutes les directions, en même temps, pour toujours.

Puis il y a l'espace. Ici, l'énergie est dans un état presque au-delà des mots et de la pensée. On pourrait dire qu'elle est allée dans une autre dimension — une quatrième, une cinquième, une sixième dimension. On pourrait dire que l'espace est l'état dans lequel l'énergie, s'étant elle-même propagée à l'infini dans toutes les directions de l'espace, y reste éternellement se propageant.

Voici les cinq éléments dans ce sens psychospirituel. Ce sont, symbolisés par le stûpa tantrique, les stades successifs de la transformation de l'énergie psychospirituelle.

Je vais vous donner une comparaison de ce qu'est un individu dans chacun de ces états successifs — dans l'état de terre, dans l'état d'eau, dans l'état de feu, et ainsi de suite.

Dans l'état de terre, il est comme un prisonnier pieds et poings solidement liés. Je suis sûr que la plupart des gens ont ressenti cela, à un moment ou à un autre. Le prisonnier ne peut pas bouger, il ne peut pas remuer. Peut-être aussi a-t-il les yeux bandés, et ne peut-il pas même cligner de l'œil. Il n'y a rien qu'il puisse faire, il ne peut faire absolument aucun mouvement. Son énergie est complètement bloquée. C'est à cela que ressemble une personne dans l'état de terre.

Puis, quelqu'un arrive qui coupe ses liens et enlève le bandeau de ses yeux. Le prisonnier se retrouve dans une petite cellule de deux mètres de côté. Il voit qu'il peut bouger : il peut lever le bras, il peut bouger la jambe. Il peut marcher, marcher toute la journée s'il en a envie, *mais* seulement dans sa petite cellule — deux mètres dans un sens, deux mètres dans l'autre. En d'autres termes, il y a un tout petit peu d'énergie se déplaçant dans un espace très circonscrit : l'énergie peut aller jusqu'au mur dans cette direction-ci, et jusqu'au mur dans cette direction-là, mais c'est tout. C'est l'état de l'eau, de l'énergie oscillant faiblement entre des paires d'opposés — cet état est même parfois appelé « liberté ».

Dans l'état de feu le prisonnier réussit à faire un trou dans le toit et, tel un yogi tibétain, il flotte jusqu'au ciel, à travers le trou, toujours plus haut, jusque dans les nuages.

Dans l'état d'air il découvre qu'il peut aller non seulement vers le haut, mais aussi dans d'autres directions : il peut aller sur les côtés, il peut descendre et remonter, il peut aller dans toutes les directions de la boussole. Ici, cependant, notre analogie atteint ses limites, car dans l'état d'air il peut voyager simultanément dans toutes les directions. On peut peut-être l'imaginer comme un magicien, ou un yogi avec des pouvoirs occultes plus grands encore, se multipliant lui-même : il y a des millions de lui, et ils voyagent tous dans des directions différentes, à partir de ce point central, dans tout l'univers, à l'infini, pour toujours.

Au-delà de ceci, il y a l'espace. Je ne vais même pas essayer d'étendre l'analogie à l'espace. Ici, simplement, les mots ne suffisent pas et il ne nous reste que notre imagination.

Voici donc les stades successifs de la transformation de l'énergie psychospirituelle : de la terre à l'eau, de l'eau au feu, du feu à l'air, de l'air à l'espace. Ce sont les stades du chemin tantrique de l'Éveil, stades symbolisés par les cinq éléments tels qu'incorporés dans le symbolisme tantrique du stûpa.

## LA PRATIQUE DE VISUALISATION DU STUPA

Le problème central de la vie spirituelle est la conservation et l'unification de nos énergies. La plupart du temps nos énergies ne sont pas disponibles pour la vie spirituelle : elles sont bloquées, réprimées ou gaspillées. Nous trouvons donc souvent difficile d'entrer profondément en méditation. La pratique de visualisation du stûpa est destinée à libérer, à stimuler et à purifier l'énergie psychospirituelle.

Quand on s'engage dans une pratique de cette sorte, on peut, au début, ne voir qu'une tache de couleur indifférenciée ; avec le temps la couleur prendra une forme donnée. Voir la couleur et, plus encore, « sentir » la couleur, est de la plus grande importance. C'est la couleur qui nous donne la sensation, la sensation intérieure, de l'aspect particulier qui est visualisé : la terre, l'eau, le feu, l'air ou l'espace. Cette sensation intérieure est quelque chose qui est très subtil et indéfinissable. On fait l'expérience de la couleur en tant que couleur et en tant que plus que couleur : en tant que symbole. La couleur devient un véhicule de l'expérience d'une qualité spirituelle, d'un état spirituel que la couleur symbolise. Au travers du symbole de la forme et de la couleur on peut faire l'expérience du principe spirituel que le symbole incarne.

### Visualisation du Stûpa

1. Visualisez un ciel bleu, clair et infini.
2. Apparaissant dans le clair ciel bleu, visualisez un cube jaune, symbole de l'élément terre.
3. Au-dessus du cube jaune, visualisez une sphère blanche, symbole de l'élément eau.
4. Au-dessus de la sphère blanche, visualisez un cône rouge, symbole de l'élément feu.
5. Au-dessus du cône rouge, visualisez un hémisphère vert pâle, symbole de l'élément air.
6. Au-dessus de l'hémisphère vert pâle, visualisez une goutte enflammée, iridescente et scintillant des couleurs de l'arc-en-ciel, symbole de l'élément espace.
7. La goutte enflammée est lentement dissoute dans l'hémisphère vert pâle.
8. L'hémisphère vert pâle est lentement dissous dans le cône rouge.
9. Le cône rouge est lentement dissous dans la sphère blanche.
10. La sphère blanche est lentement dissoute dans le cube jaune.
11. Le cube jaune est lentement dissous dans le ciel bleu.
12. Enfin, on laisse le ciel bleu disparaître, terminant ainsi la pratique.

'Guide to the Buddhist path' © Sangharakshita, Windhorse Publications 1990, traduction © Christian Richard 2005.