

La Parole du Bouddha

Par Sangharakshita

Le Dharma, tel qu'enseigné personnellement par le Bouddha à ses disciples, tel que transmis oralement par ses disciples après le *parinirvāṇa* du Bouddha, et tel qu'écrit bien plus tard sous la forme des écritures, est connu sous le nom particulier de *Buddhavacana*. Ceci signifie « la parole du Bouddha ». Le terme *Buddhavacana* est souvent utilisé en référence aux écritures bouddhiques, mais il a des implications plus profondes. Nous allons en examiner quelques-unes ici.

Tout d'abord, nous devons insister sur le fait que le *Buddhavacana* est la parole *du Bouddha*. Bouddha n'est pas qu'un nom de personne, comme Rahula ou Ānanda. Bouddha est un titre, signifiant littéralement « celui qui Connait ». Un Bouddha est quelqu'un qui a réalisé la Vérité, ou la Réalité. La parole du Bouddha n'est donc pas comme celle d'une personne ordinaire. Le *Buddhavacana* est l'expression, en termes de discours humain, d'un état de conscience Éveillé. Même si nous connaissons la signification de Bouddha et de *Buddhavacana*, nous ne réalisons pas toujours cela. Nous avons tendance, peut-être de façon inconsciente, à penser au Bouddha comme parlant d'une manière similaire à une personne ordinaire car, après tout, il utilise les mêmes mots. Mais, même si les mots peuvent être les mêmes, il y a derrière les mots du Bouddha quelque chose qui n'est pas derrière nos mots. Derrière les mots du Bouddha se tient la conscience Éveillée. Ainsi, « pour ceux qui ont des oreilles pour entendre », la parole du Bouddha exprime cette conscience Éveillée.

De plus nous devons comprendre que, bien que les mots du Bouddha expriment sa conscience Éveillée, ils ne l'expriment pas directement. Nous ne devons pas penser qu'il y a là une conscience Éveillée et qu'il en sort, directement, des mots exprimant cette conscience Éveillée. Ce n'est pas aussi simple que cela car, intervenant entre la conscience Éveillée et son expression sous forme de parole humaine ordinaire, se trouvent plusieurs niveaux intermédiaires d'être et d'expérience. Ces niveaux sont en principe eux aussi inclus dans ce que l'on appelle le *Buddhavacana*. Nous allons examiner chacun de ces niveaux.

L'esprit de Bouddha

Tout d'abord il y a le niveau — au-delà de tous les niveaux — de l'esprit Éveillé lui-même, de l'esprit de Bouddha. Nous utilisons l'expression « l'esprit Éveillé », mais il nous est très difficile de nous faire une idée de ce à quoi cela ressemble, car dans cet esprit Éveillé il n'y a pas de sujet et pas d'objet ; la conscience ordinaire qui est dominée par la distinction sujet-objet peut à peine concevoir l'esprit Éveillé. Nous pouvons seulement dire — quoique même cela soit trompeur — que l'esprit Éveillé est la Prise de Conscience pure et indifférenciée, que c'est le Vide absolu, que c'est absolument Lumineux — une masse continue de luminosité spirituelle —, que c'est complètement satisfaisant et est donc la Paix et le Bonheur au-delà de toute compréhension humaine, que c'est au-dessus et au-delà de l'espace et du temps, et qu'en cela tout est connu car en cela il n'y a rien à connaître. Nous pourrions le décrire, plus métaphoriquement, comme étant un océan vaste et sans limites, dans lequel des millions d'univers ne sont rien qu'une petite vague, ou même qu'une seule goutte d'écume.

Dans cet esprit Éveillé — nous ne pouvons en parler qu'en termes d'espace et de temps, même s'il les transcende tous deux — apparaît le désir de communiquer avec l'esprit non éveillé, au niveau de l'esprit non éveillé. L'Éveil désire communiquer l'Éveil (après tout, il n'a rien d'autre à communiquer ; l'Éveil ne peut que communiquer l'Éveil). Nous pouvons identifier ce désir comme étant la Compassion. Cette communication, à ce niveau le plus haut, est très subtile ; elle n'a rien de brut ou d'évident. C'est comme un tremblement, ou une vibration subtile, qui passe entre l'esprit Éveillé et l'esprit qui est tout près de l'Éveil.

Nous pouvons penser à cette vibration en termes imaginaires, comme à un son extrêmement subtil : non pas un son brut, physique, externe, que nous pouvons entendre avec nos oreilles, ni même un son que nous pouvons entendre avec notre oreille intérieure, dans le sens psychologique ordinaire, mais une sorte de son vierge,

primordial, mantrique. C'est quelque chose qui est équivalent, au niveau spirituel, à ce que nous appelons un son. Ce son, ce son sans son, même, est le *Buddhavacana* dans le sens le plus élevé du terme.

Ce son est produit par l'esprit de Bouddha, par la Réalité elle-même. La conscience Éveillée n'est pas limitée par le temps ou le lieu. Elle produit donc ce son tout le temps, en tout lieu. Quelques traditions indiennes identifient ce son cosmique primordial avec le mantra OM : non pas OM prononcé par une langue humaine, mais un OM subtil, intérieur, spirituel, qui peut parfois être entendu en méditation ou dans d'autres états de conscience élevés. On peut même l'entendre venant de tous les objets phénoménaux de l'univers puisque l'esprit de Bouddha est, si l'on peut dire, derrière chacun d'eux, résonnant à travers chacun d'eux. On peut même dire, poursuivant notre précédente analogie, que la conscience Éveillée est comme l'océan et les objets phénoménaux comme les vagues ou l'écume, et que c'est comme si chaque vague, chaque goutte d'écume, chaque phénomène de l'univers répétait sans cesse ce mantra OM — et rien d'autre que OM.

En entendant ce mantra, on écoute la parole du Bouddha. En l'entendant on entend et on comprend tout ; tout est dans ce son indifférencié. Aucun mot n'est nécessaire. Aucune pensée n'est nécessaire. Il n'y a pas besoin d'images. De ce seul son primordial, résonnant de l'esprit de Bouddha, on entend tout, on connaît tout, et on comprend tout.

Le niveau des images archétypes

Le second niveau est le niveau des images archétypes. L'esprit Éveillé descend d'un niveau, si l'on peut dire, vers le niveau des images archétypes. A ce niveau se trouvent des images du soleil et de la lune, de la lumière et de l'obscurité, des cieux et de la terre ; des images d'oiseaux, d'animaux, de fleurs ; des images de pluie, de vent, de tonnerre, d'éclairs ; des images de Bouddhas et de Bodhisattvas ; des images de dieux et de déesses ; des images bénignes et des images courroucées ; des images, peut-être surtout, qui sont brillamment colorées et lumineuses, venant des profondeurs de l'espace infini.

Elles ne sont pas créées par l'esprit humain individuel, ni par la conscience collective, ni même par l'inconscient collectif. Peut-être ces images ne sont-elles pas créées du tout, mais sont co-éternelles, si l'on peut dire, avec la conscience Éveillée elle-même — au moins en ce qui concerne ce niveau de communication. Ces images aussi révèlent tout. Elles le révèlent en termes de forme et de couleur. A ce niveau, ni pensées, ni idées, ni mots ne sont nécessaires. La communication n'est peut-être pas aussi subtile qu'au niveau du son mantrique, mais elle est toujours beaucoup plus subtile et beaucoup plus complète qu'aucune autre chose dont nous faisons ordinairement l'expérience.

Le niveau de la pensée conceptuelle

Le troisième niveau est celui de la pensée conceptuelle. Ici, nous sommes encore descendus d'un niveau, mais nous devons nous souvenir que c'est toujours l'esprit *Éveillé* qui « descend » : il ne s'agit pas de la conscience non éveillée s'exprimant en termes de pensée. La pensée conceptuelle est un moyen commun tant à l'esprit Éveillé qu'à l'esprit non éveillé. La pensée conceptuelle est créée par l'esprit non éveillé, mais elle peut être utilisée, et même transformée, par l'esprit Éveillé selon son propre dessein, plus élevé. Ceci nous donne un indice quant à la véritable nature de la « philosophie bouddhique » ou de la « pensée bouddhique ». La pensée bouddhique n'est pas faite des spéculations des esprits non éveillés de bouddhistes ordinaires, qui ne sont bouddhiste en partie que de nom. La pensée bouddhique est une série de tentatives, de la part de l'esprit Éveillé, que ce soit celui du Bouddha Gautama ou d'autres, pour communiquer avec des esprits non éveillés au moyen de concepts. Des doctrines telles que la coproduction conditionnée (*pratītya-samutpāda*) doivent être comprises à la lumière de ceci.

Le niveau des mots

Enfin, nous descendons au niveau des mots. Certaines personnes disent que l'on ne peut pas réellement séparer les mots et les pensées. Le lien entre les deux est certainement très fort (il est plus fort que le lien entre images et pensées). Cependant mots et pensées ne sont pas tout à fait la même chose. Nous avons parfois des pensées que nous ne mettons pas en mots, que nous ne pouvons mettre en mots, même au niveau non verbal.

Ayant dans une certaine mesure exploré ces quatre niveaux, nous pouvons maintenant voir l'énorme gouffre qui sépare la conscience Éveillée, l'esprit d'un Bouddha, de son expression en termes de discours humain ordinaire. Nous percevons le nombre de niveaux que le Bouddha dut « descendre » après son Éveil avant qu'il puisse commencer à enseigner. Nous devons faire attention, cependant, quand nous pensons au Bouddha descendant les divers niveaux, à ne pas penser qu'il laissait derrière lui les niveaux précédents : sa descente se faisait sans rien laisser derrière. La parole du Bouddha est composée de toutes ces quatre choses : le son mantrique primordial, les images archétypes, les concepts, et les mots. Le Dharma est transmis à tous ces niveaux, et pas seulement à travers les mots ordinaires.

VUE FAUSSE, VUE JUSTE, VUE PARFAITE

Dans le bouddhisme, il n'existe pas de chose telle que la philosophie. En fait, dans les langues indiennes, en incluant le sanskrit et le pali (les langues des Écritures bouddhiques indiennes), il n'y a pas de mot correspondant à « philosophie », que ce soit littéralement ou métaphoriquement. Il y a un mot qui a longtemps été traduit par « philosophie », mais qui ne veut pas du tout dire cela. Ce mot est « *darśana* » (en pali : *dassana*). *Darśana* vient d'un mot signifiant « voir », et signifie « ce qui est vu », ou « une vue », « une perspective », ou même « une vision ».

Clairement, ce n'est pas la même chose que la philosophie. Le mot philosophie signifie littéralement « amour de la sagesse », mais est plus généralement compris comme signifiant « un système d'idées abstraites ». Il suggère quelque chose de pensé plutôt que quelque chose de vu. En revanche, *darśana* est bien une question de perception directe et d'expérience directe — *darśana* ne représente pas quelque chose ayant un contenu conceptuel.

Dans le bouddhisme, le terme n'est pas *darśana*, mais *dr̥ṣṭi*. *Dr̥ṣṭi* vient aussi d'une racine signifiant simplement « voir », et *dr̥ṣṭi* signifie aussi « une vue », « une perspective », « une vision ». Traditionnellement, le bouddhisme distingue deux sortes de vue : la vue juste et la vue fausse. C'est une distinction importante. Afin de comprendre la distinction entre les deux, examinons la question de la vue dans le sens littéral, parce qu'une vue, qu'elle soit fausse ou juste, est, métaphoriquement parlant, une façon de « voir ».

On peut dire qu'il y a deux sortes de vues : mauvaise et bonne. Une mauvaise vue est tout d'abord une vue faible. Notre vue est dite faible si nous ne voyons pas très loin ou pas très distinctement. Deuxièmement, une mauvaise vue est limitée. Elle est limitée à un champ très étroit. Nous ne voyons que ce qui est juste devant notre nez. Nous ne voyons pas ce qui est d'un côté ou de l'autre — et nous voyons encore moins tout autour de nous. Troisièmement, une mauvaise vue est déformante, comme lorsque nous voyons à travers une chose qui déforme — un morceau de verre de bouteille, un vitrail qui rend tout multicolore, ou un épais brouillard. Une vue qui est faible, limitée et déformante est une mauvaise vue.

Une bonne vue est l'opposé de cela. Une bonne vue est une vue qui est forte — nous voyons loin et clairement. C'est une vue qui n'est pas étroite, comme quand nous avons un large champ de vision. C'est une vue qui n'est pas déformante : nous ne voyons pas les choses à travers un objet déformant ou réfractant, mais nous les voyons directement.

Les facteurs de la vue fausse

A l'aide de cette distinction entre bonne et mauvaise vue, dans un sens très ordinaire, nous pouvons peut-être commencer à voir la différence entre vue fausse et vue juste. Une vue fausse est, pour commencer, une vue faible. Nous voulons dire qu'elle n'a pas d'énergie derrière elle. S'il n'y a pas d'énergie derrière notre vision, alors notre « vue pénétrante » des choses est faible ; nous ne voyons pas clairement la véritable nature des choses ; nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont. L'énergie dont nous avons besoin provient de la méditation — la méditation dans le sens de l'expérience de *dhyāna*. Cette énergie concentrée, que nous puisons dans notre expérience de la méditation, transforme une compréhension purement conceptuelle de la vérité en expérience directe.

Deuxièmement, une vue fausse est limitée. Elle est limitée à une étroite gamme d'expérience. Cette gamme est ce dont nous faisons l'expérience à travers les cinq sens physiques et l'esprit rationnel. Quelqu'un dont l'expérience est limitée à cette gamme étroite généralise néanmoins souvent, et en tire des conclusions, sans être conscient d'autres possibilités de perception et d'expérience. On pourrait donner l'exemple d'un homme qui ne s'intéresse qu'à son travail, à sa famille, aux paris sur le football, et ainsi de suite. Cela fait le tour de ses intérêts. Il ne porte aucun intérêt aux affaires du monde, à l'art, à son développement personnel. Son expérience est donc limitée, et cependant il voit l'existence elle-même, la vie elle-même, simplement dans les termes des limites de son existence.

Troisièmement, une vue fausse est déformée. Notre vue des choses peut être déformée de toutes sortes de façons. Elle peut être déformée par l'émotion. Quand nous sommes heureux nous voyons les choses sous un jour très différent du jour sous lequel nous les voyons quand nous sommes tristes. Si nous n'aimons pas une personne, nous lui voyons toutes sortes de défauts, alors que si nous aimons une personne, nous lui voyons tout un tas de perfections qu'en fait elle n'a peut-être pas. Notre vue est aussi déformée par des préjugés de diverses sortes — liés à la race, à la classe, à la religion ou à la nationalité.

Une vue fausse est donc une vue qui est faible (elle n'a pas derrière elle la force de la méditation), qui est limitée (elle est restreinte à une étroite gamme d'expérience) et déformée (par des émotions partiales et par des préjugés).

Les facteurs de la vue juste

Une vue juste est l'opposé d'une vue fausse. Une vue juste est une vue qui est forte et puissante. Elle a derrière elle l'énergie concentrée de la méditation et est donc à l'origine non seulement d'une compréhension conceptuelle des choses, mais aussi d'une expérience directe de la vérité. Elle ne reste pas à la surface, mais pénètre profondément dans le cœur des choses. Elle voit tout clairement et distinctement. Une vue juste est illimitée et sans restriction. Son champ couvre la totalité de l'expérience humaine. Elle n'est pas confinée à ce dont on peut faire l'expérience au travers des sens physiques et de l'esprit rationnel. S'il lui arrive de généraliser, elle généralise à partir de toutes les expériences humaines, dans tous les domaines, à tous les niveaux. Enfin, une vue juste n'est pas déformée. Elle n'est pas déformée par l'émotion ou les préjugés, mais voit les choses telles qu'elles sont.

Jusqu'à présent j'ai parlé en termes de vues, mais les vues n'existent pas dans l'abstrait : les vues sont toujours les vues de quelqu'un. Tout comme il y a deux sortes de vues — les vues fausses et les vues justes —, il y a deux sortes de gens. Il y a des gens qui ont des vues fausses et il y a des gens qui ont des vues justes. Il y a des gens dont la vue de l'existence est limitée, restreinte et déformée. Il y a des gens dont la vue de l'existence est illimitée dans son étendue, sans restriction dans sa portée, et sans aucune déformation.

Les gens qui ont des vues fausses sont techniquement connus dans le bouddhisme comme *pṛthagjanas*, ou « gens ordinaires » ; ceux qui ont des vues justes sont appelés *āryas*, ou « spirituellement nobles ». Nous pourrions dire que les premiers sont ceux qui n'ont aucun degré de développement personnel, qui n'ont pas du

LA ROUE DE LA VIE ET LE CHEMIN EN SPIRALE

Le Bouddha, lorsqu'il atteignit l'Éveil sous l'arbre de la Bodhi, eût une vision de l'existence humaine, une vision que par la suite il ne perdit jamais, qui en un sens était identique à l'expérience de l'Éveil elle-même. Il communiqua sa vision de quatre façons. Il la communiqua au moyen de concepts, au moyen de symboles, par ses actions, et par le silence. Je ne vais ici traiter que de la communication par le Bouddha de sa vision en termes de concepts et de symboles.

La loi de la conditionnalité

En termes de concepts, le Bouddha, assis sous l'arbre de la Bodhi, vit la vérité du changement. Il vit que tout était processus. Il vit que ceci était vrai à tous les niveaux : il y avait des processus non seulement dans le monde matériel, mais aussi dans le monde mental. Il vit qu'il n'y avait en fait rien, nulle part dans le monde — dans l'existence conditionnée — qui ne change pas, qui ne soit pas processus. Dans les termes de la pensée indienne, le Bouddha vit qu'il n'y avait dans la Réalité rien de tel qu'un « être », ni rien de tel qu'un « non-être ». Il vit que les choses apparaissent puis disparaissent.

Mais le Bouddha vit aussi que ce changement n'était pas fortuit — les choses n'apparaissent et ne disparaissent pas par hasard. Tout ce qui apparaît, apparaît en dépendance de conditions ; tout ce qui cesse, cesse parce que ces conditions cessent (les conditions sont des conditions purement naturelles ; il n'y a pas de place ici pour une explication telle que la volonté de Dieu). Le Bouddha ne vit donc pas seulement la vérité du changement, mais il vit aussi la loi de la conditionnalité. Cette loi est le principe fondamental de la pensée bouddhique.

La loi de la conditionnalité, bien qu'elle soit le principe fondamental de la pensée bouddhique, peut être exprimée sous une forme très simple : A étant présent, B apparaît ; en l'absence de A, B n'apparaît pas. C'est le principe célèbre qu'Asvājī proclama à Śāriputra. Asvājī était un des cinq premiers disciples du Bouddha (ceux qui l'avaient quitté à l'origine, lorsqu'il arrêta de pratiquer l'auto-mortification, et qu'il retrouva après son Éveil). Śāriputra, à ce moment-là, était un ascète errant cherchant un maître. Śāriputra rencontra Asvājī et fut très impressionné par son apparence : il semblait calme, heureux et rayonnant. Il demanda donc à Asvājī : « Qui est ton maître et quel enseignement professe-t-il ? » C'était des questions habituelles dans l'Inde ancienne. De nos jours mêmes on vous pose souvent de telles questions. Asvājī répondit : « Je ne suis qu'un débutant. Je ne sais pas grand chose. Mais ce que je sais, je vais te le dire ». Il récita alors un vers en pali. Le vers, qui est toujours dans les écritures, est le suivant : « Des choses qui découlent d'une cause, le *Tathāgata* a expliqué l'origine. Il a aussi expliqué leur cessation. C'est la doctrine du grand ascète ». A l'exception possible d'un autre, c'est le vers le plus connu de toutes les écritures bouddhiques. Il est souvent considéré comme étant un résumé du Dharma. Entendant ce vers, Śāriputra atteignit immédiatement un haut degré de vue pénétrante spirituelle.

La conditionnalité n'est pas toujours du même type. Il y a deux grands ordres de conditionnalité à l'œuvre dans l'univers et dans la vie humaine. On peut appeler le premier l'ordre cyclique ou réactif, et le second l'ordre spiral ou progressif. Dans l'ordre cyclique de conditionnalité, il y a un processus d'action et de réaction entre des paires de facteurs opposés, tels que plaisir et douleur, bonheur et misère, perte et gain, et, dans le contexte plus large d'une série d'existences, naissance et mort. Dans l'ordre spiral, par ailleurs, il y a une progression graduelle, comme celle que l'on trouve entre des facteurs qui s'augmentent l'un l'autre. Ici, le facteur qui succède augmente l'effet du facteur qui précède, plutôt qu'il ne le contre ou ne l'annule. Par exemple, ce n'est pas la douleur mais le bonheur qui apparaît en dépendance du plaisir ; ce n'est pas le malheur mais la joie qui apparaît en dépendance du bonheur ; en dépendance de la joie apparaissent le délice, puis le bonheur, puis le ravissement, puis l'extase.

L'esprit réactif et l'esprit créatif

Dans la vie de l'être humain individuel, ces deux ordres de conditionnalité se reflètent dans deux sortes d'esprit différentes : l'esprit réactif et l'esprit créatif. Cela ne veut pas dire qu'il y a, littéralement, deux esprits, mais plutôt qu'il y a deux modes différents dans lesquels l'esprit unique peut fonctionner. Nous pouvons fonctionner soit réactivement soit créativement. Fonctionner réactivement veut dire « réagir » — ce qui n'est pas du tout agir. Réagir veut dire être essentiellement passif. Cela veut dire répondre automatiquement à tout stimulus qui se présente à nous. D'un autre côté, fonctionner créativement veut dire « agir », être à l'origine, faire apparaître quelque chose qui n'était pas là auparavant, que ce soit une œuvre d'art ou un état de conscience élevé. Fonctionner réactivement veut dire être mécanique ; fonctionner créativement veut dire être spontané. Quand nous sommes réactifs, nous nous répétons sans cesse. Nous répétons le bon vieux schéma de nos vies : nous faisons aujourd'hui ce que nous avons fait hier, nous faisons cette semaine ce que nous avons fait la

semaine dernière, nous faisons cette année ce que nous avons fait l'année dernière, nous faisons cette décennie ce que nous avons fait la décennie dernière ; si, même, vous étendez le contexte, nous faisons dans cette vie exactement ce que nous avons fait dans toutes nos vies précédentes. Mais quand nous sommes créatifs nous changeons et nous nous développons : nous devenons de nouveaux hommes et de nouvelles femmes.

Le développement personnel est donc basé sur l'ordre de conditionnalité progressif. Se développer personnellement veut dire cesser de vivre réactivement et apprendre à vivre créativement. Ceci, bien sûr, n'est pas du tout facile. Cela demande, notamment, une prise de conscience des deux sortes de conditionnalité, non pas en tant que principes abstraits mais en tant qu'alternative concrète nous faisant réellement face. Après tout, en tant qu'alternative, elles ne nous font pas face qu'une fois ou deux dans notre vie, mais en fait à chaque minute de la journée, car c'est en fait à chaque minute de la journée que nous devons choisir entre réagir et créer. Supposons, par exemple, qu'une personne nous parle de façon peu aimable. Nous pouvons soit réagir, en nous sentant touché ou en nous mettant en colère, ou nous pouvons répondre créativement, en essayant de comprendre ce qui s'est passé (en cherchant par exemple à comprendre pourquoi elle a parlé ainsi), en essayant de sympathiser, ou en essayant au moins d'être patient. Si nous réagissons nous resterons tel que nous sommes, voire régresserons, mais si nous créons nous ferons un pas en avant dans notre développement personnel.

Le symbole de la Roue

En termes de symboles, le Bouddha, assis sous l'arbre de la Bodhi, vit deux choses. Tout d'abord, il vit une grande Roue. Cette Roue embrasse la totalité de l'existence conditionnée, elle est de même étendue que le cosmos, elle contient tout les êtres vivants. Elle tourne sans arrêt : elle tourne le jour et la nuit, elle tourne vie après vie, elle tourne ère après ère. Nous ne pouvons voir quand elle a commencé à tourner, et nous ne pouvons pour l'instant voir quand elle cessera de tourner : seul un Bouddha voit cela.

Cette grande Roue tourne autour d'un moyeu. Ce moyeu est fait de trois créatures : un coq rouge, picorant avidement le sol ; un serpent vert, les yeux rouges brillant de colère ; et un cochon noir, vautré dans la boue, plein d'ignorance. Ces trois créatures forment elles-même un cercle, et chacune d'entre-elles mord la queue de celle qui la précède.

Entourant le moyeu, qui forme le premier cercle de la Roue, est un second cercle, plus large. Il est divisé verticalement en deux moitiés, l'une blanche et l'autre noire. Dans chaque moitié se trouvent des figures, hommes et femmes. Les figures de la moitié blanche se déplacent, flottent même, vers le haut, comme au son d'une belle musique. Elles ont toutes des expressions de ravissement et de bonheur. Certaines se tiennent la main. Toutes regardent en haut, vers le zénith. Les figures de la moitié noire, elles, se déplacent vers le bas. En fait, elles ne se déplacent pas simplement, elles tombent tête la première. Certaines se tiennent la tête avec les mains. Certaines sont nues et difformes. Certaines sont enchaînées l'une à l'autre. Toutes ont des expressions d'angoisse et de terreur.

Le cercle suivant de la Roue est de loin le plus large. Il est divisé par six rayons en six segments. Dans chaque segment, un monde entier est représenté — ou plusieurs. Si vous préférez, chaque segment peut être vu comme un état d'esprit, ou comme un niveau de conscience. L'ordre varie, mais dans le segment le plus haut nous voyons toujours les dieux, ou *devas*. Ils vivent dans des palais merveilleux. Ils jouissent de toutes sortes de délices. Pour eux, l'existence est comme un rêve agréable. Certains des dieux ont le corps entièrement fait de lumière et communiquent par la pensée pure.

Puis, en tournant dans ce cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, nous voyons les *asuras*. Les *asuras* vivent dans un état d'hostilité et de jalousie constantes. Ils luttent sans arrêt. Ils portent tous des armures, et tiennent des armes. Ils luttent pour la possession des fruits de l'arbre-qui-exauce-les-souhaits.

Dans le segment suivant, nous voyons les *pretas*, ou esprits affamés. Ils ont un ventre énorme et gonflé, mais un cou mince et une bouche minuscule comme le chas d'une aiguille. Ils sont tous féroceement affamés, mais toute la nourriture qu'ils touchent se transforme en feu ou en saleté.

Dans le segment d'en bas nous voyons des êtres tourmentés : certains gèlent dans des blocs de glace, d'autres sont brûlés par des flammes. Certains sont décapités. Certains sont sciés en deux. Certains sont dévorés par des monstres.

Puis, nous voyons diverses espèces d'animaux : des poissons, des insectes, des oiseaux, des reptiles, des mammifères. Certains sont grands, d'autres petits. Certains sont pacifiques, d'autres sont des prédateurs. On remarque qu'ils vont toujours par paire, mâle et femelle, et qu'ils sont tous à la recherche de nourriture.

Dans le dernier segment nous voyons des êtres humains. Nous voyons des maisons et des campagnes. Nous voyons des jardins et des champs. Quelques personnes cultivent la terre. Elles labourent, sèment et récoltent. Des gens achètent et vendent. Certains donnent des aumônes. Certains méditent.

Voici donc les six segments de ce cercle de la Roue, qui constituent six mondes ou six sortes d'états mentaux. Les habitants de ces mondes n'y restent pas indéfiniment. Ils disparaissent d'un monde et réapparaissent dans un autre. Même les dieux, quoiqu'ils restent très longtemps dans leur monde, disparaissent et réapparaissent ailleurs.

Le dernier cercle de la Roue, la jante de la Roue, est divisé en douze segments. Dans ces segments nous voyons douze scènes représentant des étapes du processus par lequel les êtres vivants passent d'un monde à un autre (dans certains cas ils réapparaissent dans le même monde). Dans le sens des aiguilles d'une montre ces douze scènes sont : (1) un homme aveugle avec une canne, (2) un potier avec un tour et des pots, (3) un singe grimant à un arbre en fleurs, (4) un bateau avec quatre passagers, l'un d'entre-eux à la barre, (5) une maison vide, (6) un homme et une femme enlacés, (7) un homme avec une flèche dans l'œil, (8) une femme offrant à boire à un homme assis, (9) un homme récoltant les fruits d'un arbre, (10) une femme enceinte, (11) une femme en train d'accoucher et (12) un homme emportant un cadavre vers le lieu de crémation.

La Roue est agrippée par-derrière par un monstre effrayant, mi-démon, mi-bête. Sa tête regarde par-dessus la Roue. Il a trois yeux, de longs crocs, et porte une couronne de crânes. De chaque côté de la Roue apparaît son pied crochu, et sa queue pend en bas. Tout ceci forme donc la Roue de la Vie, tournant sans cesse.

Mais il y a quelque chose de plus. Au-dessus de la Roue, il y a un personnage en robe jaune, qui montre du doigt. Il montre un espace situé entre le septième et le huitième segment du cercle extérieur de la Roue (l'espace situé entre l'image de l'homme avec une flèche dans l'œil et l'image de la femme offrant à boire à un homme assis). Là, sortant de cet espace, nous voyons la deuxième chose que le Bouddha a vu dans sa vision de l'existence humaine. Ce n'est pas tant un symbole qu'un groupe de symboles. Il semble changer de forme tandis que nous le regardons.

Tout d'abord il ressemble à un chemin, qui s'étend vers le lointain. Il passe, ici entre des champs cultivés, là dans une épaisse forêt. Il traverse des marais et des déserts, de larges rivières et de profonds ravins. Il passe au pied de montagnes imposantes, dont le sommet est couvert de nuages. Finalement, il disparaît à l'horizon. Mais le symbole change. Le chemin semble devenir plus droit, il s'étend verticalement. Le chemin devient une grande échelle, ou un escalier. C'est une échelle qui va du ciel jusqu'à la terre et de la terre jusqu'au ciel. C'est une échelle d'or, d'argent, de cristal. Mais le symbole change encore. L'échelle s'effile, elle devient solide et tridimensionnelle, et prend une couleur verte. Elle devient le tronc d'un arbre gigantesque. Sur cet arbre se trouvent des fleurs énormes. Les fleurs du bas de l'arbre sont relativement petites, celles du haut sont beaucoup plus grandes. En haut de l'arbre, brillant comme un soleil, est la plus grande de toutes les fleurs. Dans la corolle de toutes les fleurs sont assis toutes sortes de personnages beaux et radieux : des Bouddhas, des Bodhisattvas, des Arahants, des *ḍākas* et des *ḍākinīs*.

Voici donc ce que vit le Bouddha, assis sous l'arbre de la Bodhi. C'est sa vision de l'existence humaine, communiquée par des concepts et des symboles. La signification de sa vision est très claire. C'est une vision de possibilités. C'est une vision d'alternatives. D'un côté, il y a le type de conditionnalité cyclique, de l'autre, le type de conditionnalité spiral. D'un côté, il y a l'esprit réactif, de l'autre, l'esprit créatif. On peut soit stagner, soit croître. On peut soit rester assis et accepter la boisson des mains de la femme, soit refuser la boisson et se mettre sur ses deux pieds. On peut soit continuer à tourner passivement et sans espoir sur la Roue, soit suivre le Chemin, monter l'échelle, devenir la plante, devenir les fleurs. Notre destin est entre nos mains.

LES SIX ROYAUMES

Dans tout le Tibet et dans les régions adjacentes, en particulier himalayennes, la Roue de la Vie est dessinée sur les murs des temples et des monastères, ainsi que sur des rouleaux peints. Mais la Roue de la Vie n'est pas une peinture. C'est quelque chose de très différent. Je vais donc vous demander de regarder à nouveau la Roue de la Vie, et de ne pas seulement *la regarder*, mais de *regarder dedans*, car la Roue de la Vie est en fait un miroir. La Roue de la Vie est un miroir dans lequel nous nous voyons.

Nous pourrions même dire que la Roue de la Vie est faite non pas de quatre cercles concentriques, mais de quatre miroirs, chacun d'entre eux étant plus grand que le précédent. Ou bien nous pourrions dire que nous nous regardons quatre fois dans le miroir, et à chaque fois que nous regardons nous voyons une plus grande part de nous-mêmes. La Roue de la Vie est un miroir magique, voire une boule de cristal dans laquelle nous pouvons regarder. Regardons donc maintenant dans ce miroir, dans cette boule de cristal. Et regardons-y non pas quatre fois, mais autant de fois qu'il sera nécessaire, et ayons le courage de nous y voir.

Regarder dans le miroir

La première fois où nous regardons dans le miroir, nous voyons trois animaux — le coq, le serpent et le cochon. On nous enseigne, généralement, qu'ils représentent les « Trois Poisons Mentaux » de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance et que ceux-ci sont présents dans nos cœurs. Mais avec ceci, si j'ose dire, nous nous en tirons à trop bon compte. Cette sorte d'explication représente une forme de rationalisation défensive. C'est, après tout, un choc beaucoup plus grand lorsque nous regardons dans le miroir et voyons — réellement — non pas le visage présumé humain auquel on s'attendait mais la tête d'un oiseau (un coq), la tête d'un reptile (un serpent) et la tête d'un animal (un cochon). Dans le miroir, c'est tout ce que nous voyons. C'est nous. En d'autres termes, nous avons une expérience directe de notre propre nature animale — nous ne sommes qu'un animal, qu'une bête même ; nous voyons que nous ne sommes pas aussi humains, pas aussi civilisés que nous l'avions pensé. Cette réalisation est le début de la vie spirituelle. Nous nous voyons tels que nous sommes vraiment, au plus profond de nous-mêmes. Nous nous voyons tels que nous sommes, nous nous acceptons tels que nous sommes, et nous partons de là.

Partir de là signifie pour commencer que nous regardons une seconde fois dans le miroir — après avoir récupéré de notre premier regard. Cette fois-ci, en y regardant, nous voyons deux chemins. Un chemin monte, l'autre descend. Un chemin est blanc, l'autre est noir. En d'autres termes nous voyons que nous sommes en face d'une alternative : monter ou descendre, évoluer ou régresser. C'est aussi simple que cela, et le choix est devant nous. Le choix est devant nous à toutes les minutes de la journée : dans toutes les situations dans lesquelles nous nous trouvons, nous devons décider si nous allons monter ou descendre, si nous allons suivre le chemin blanc ou le chemin noir. C'est à nous de décider.

Supposons qu'après y avoir bien réfléchi nous décidions de monter, de suivre le chemin blanc, d'évoluer. Alors apparaît la question suivante : que devons nous faire pour évoluer ? De quoi est fait le prochain pas ? La nature du prochain pas dépend de là où nous sommes à présent. Pour savoir où nous sommes à présent, regardons dans le miroir pour la troisième fois.

Parfois, lorsque nous regardons dans le miroir, cette troisième fois, nous voyons un visage heureux, souriant et joyeux — nous voyons le visage d'un dieu. Parfois nous voyons un visage agressif, en colère — le visage d'un titan. Parfois nous voyons un visage famélique, les yeux vides, la bouche pincée et l'expression insatisfaite — le visage d'un esprit affamé. En d'autres occasions nous voyons un visage malheureux, misérable, voire tourmenté — le visage d'une personne en enfer. Parfois encore, quand nous regardons, nous voyons une tête avec un long museau, ou des moustaches, ou de grandes dents affilées — la tête d'un animal. Parfois quand nous regardons dans le miroir nous ne voyons qu'un visage humain ordinaire. Mais quel que soit ce que nous voyons dans le miroir, à n'importe quel moment, c'est nous-mêmes que nous voyons.

Les six mondes

Les six segments qui forment le troisième cercle de la Roue de la Vie peuvent être vus comme six mondes, six véritables royaumes d'existence : les royaumes des dieux, des titans, des esprits affamés, des êtres en enfer, des animaux et des humains. Les êtres vivants renaissent dans un royaume particulier en résultat de leur karma, et vivent dans ce royaume jusqu'à ce que leur karma soit épuisé. C'est très vrai, mais ce n'est que la moitié de la vérité. Les six segments du troisième cercle représentent aussi six états d'esprit dont nous pouvons faire l'expérience ici et maintenant, durant notre présente existence humaine. Parfois, nous faisons si fort l'expérience de ces états d'esprit que pour un moment nous semblons vraiment vivre dans un autre monde — au ciel, ou en enfer, ou parmi les esprits affamés, etc. En d'autres termes, nous en faisons presque l'expérience en tant qu'état

d'être plutôt qu'en tant qu'état d'esprit. Regardons donc chacun de ces mondes sous cette lumière : en tant qu'états d'être ou d'esprit, plutôt qu'en tant que royaumes d'existence.

Tout d'abord, le monde des dieux. Le monde des dieux représente un état d'esprit heureux, plaisant, un état de relaxation, de contentement, de repos. C'est un état dans lequel tout se passe très bien, un état dans lequel il n'y a ni obstacle, ni difficulté, ni problème. C'est aussi un état d'expérience esthétique. C'est même l'état de méditation, dans le sens limité du terme (la méditation en tant qu'expérience d'états de conscience élevés, mais ne donnant pas d'accès direct au Transcendantal).

Deuxièmement, le monde des *asuras*, ou titans. C'est un état d'esprit agressif, compétitif. Il y a là beaucoup d'énergie — peut-être trop d'énergie —, entièrement tournée vers l'extérieur. Il y a de l'agitation, de la suspicion, de la jalousie. Dans la Roue de la Vie, les *asuras* sont représentés en lutte contre les dieux pour la possession de l'arbre-qui-exauce-les-souhaits. Cet état d'esprit est donc celui qui court sans fin après la richesse matérielle, qui court, si l'on peut dire, après un niveau de vie toujours plus élevé, après un salaire toujours plus élevé, et ainsi de suite. C'est un état d'égoïsme sûr de soi : on veut toujours être meilleur que les autres, ou d'une façon ou d'une autre être supérieur aux autres. C'est un état dans lequel on veut même contrôler les autres, exercer un pouvoir sur les autres, les dominer.

Troisièmement, le monde des *pretas*, ou esprits affamés. C'est l'état de désir névrotique. Le désir est névrotique lorsqu'il attend d'un objet, soit plus que ce que par sa nature l'objet peut apporter, soit, même, quelque chose de très différent de ce que l'objet peut apporter. Prenons l'exemple du désir névrotique de nourriture. Les gens, parfois, avalent de grandes quantités de nourriture — sucrée, généralement. Très souvent, ce n'est pas réellement de la nourriture qu'ils veulent. Ils veulent quelque chose d'autre. La nourriture, dans ce cas, est un substitut pour quelque chose d'autre. Les psychologues nous disent que les gens qui consomment sans nécessité de grandes quantités de nourriture pour des raisons psychologiques ont en réalité besoin d'affection. Le désir névrotique est très souvent présent dans les relations personnelles, et en particulier dans les relations personnelles les plus intimes. Dans quelques cas, il y est tellement présent que la relation ressemble à celle d'un esprit affamé essayant d'en dévorer un autre.

Quatrièmement, le monde des êtres tourmentés, des êtres en enfer. C'est l'état de souffrance mentale aiguë, de frustration nerveuse, de dépression nerveuse. De façon ultime c'est même l'état de folie. Cet état d'esprit naît de diverses manières. Il peut, par exemple, être causé par une frustration longue et continue d'impulsions humaines naturelles, ou par un deuil soudain et inattendu, ou par des conflits mentaux inconscients. Quelle qu'en soit la cause particulière, il aboutit à un état de souffrance mentale intense. C'est l'état représenté par les êtres en enfer.

Cinquièmement, le monde des animaux. C'est l'état de complaisance dans des plaisirs purement sensuels. Dans cet état on n'est intéressé que par la nourriture, le sexe et le simple confort matériel. Quand nos propres désirs pour ces choses sont satisfaits, on est assez gentil, assez docile même, mais quand ils sont frustrés on devient dangereux, comme un animal sauvage.

Sixièmement, le monde des hommes. C'est l'état de conscience spécifiquement humain. Cet état de conscience n'est ni extatique ni tourmenté, ni féroce compétitif ni bêtement sensuel, ni non plus plein de désir névrotique. Dans cet état nous sommes conscients de nous-mêmes et des autres. Dans cet état nous satisfaisons de façon raisonnable les besoins objectifs humains, tout en sachant qu'ils ont leurs limitations. Dans cet état nous nous vouons au développement spirituel. C'est l'état véritablement humain, mais c'est un état dont la plupart des « êtres humains » ne font l'expérience que de façon intermittente, si tant est qu'ils la fassent jamais.

Si nous voulions résumer ceci d'une manière plutôt épigrammatique, nous pourrions dire que le monde des dieux est égal au monde de l'appréciation esthétique élevée — qu'elle soit atteinte par les arts ou par la méditation —, que le monde des titans est égal au monde de la politique, des affaires et du syndicalisme, que le monde des êtres affamés est égal au monde de la romance ou des relations personnelles symbiotiques, que le monde des êtres tourmentés est égal au monde de la maladie mentale, et que le monde des hommes est égal au monde des êtres humains véritables, menant une vie véritablement humaine.

Les six Bouddhas

Dans des représentations de la Roue de la Vie, six Bouddhas apparaissent dans les six mondes, un Bouddha dans chaque monde. Ces Bouddhas, selon l'enseignement bouddhique tibétain, sont tous des manifestations du Bodhisattva Avalokiteśvara. Avalokiteśvara est le Bodhisattva qui incarne l'aspect de compassion de l'expérience de l'Éveil. Chacun de ces six Bouddhas, chacune de ces six manifestations d'Avalokiteśvara, tient un objet particulier. L'objet particulier que tient chaque Bouddha est quelque chose dont ont besoin les êtres du monde dans lequel il apparaît. On pourrait aussi dire que cet objet indique le prochain pas que doit faire une personne dans un certain état d'esprit.

Dans le monde des dieux apparaît un Bouddha blanc. L'objet qu'il tient est un *vina*, ou luth. Sur le luth, il joue la mélodie de l'impermanence. Ceci signifie que lorsque nous sommes dans un état d'appréciation esthétique, la prochaine étape est de nous rappeler qu'elle ne dure pas. Nous devons nous rappeler que de telles

appréciations esthétiques, aussi grandes soient-elles, ne doivent pas être confondues avec le bonheur suprême du nirvāṇa : quoique pour le moment les choses semblent aller bien, quoique nous semblions être heureux, satisfaits, contents, joyeux, ravis, nous n'avons pas encore atteint le nirvāṇa. Le nirvāṇa est en fait toujours loin de nous.

Ceci nous amène à un point sur lequel la tradition bouddhique insiste beaucoup. Ce point est que le bonheur prolongé peut être spirituellement dangereux — voire désastreux. Si nous sommes tout le temps heureux, si nous obtenons toujours ce que nous voulons, si nous n'avons jamais aucun problème, alors nous avons tendance à devenir auto-satisfaits, contents de nous, voire insouciantes et inattentifs ; nous avons tendance à oublier que nous sommes mortels, que la vie est courte, que le temps est précieux. Ceci s'applique à l'appréciation des arts et même à l'appréciation de l'expérience hautement esthétique de la méditation elle-même (la méditation dans le sens étroit du terme). Nous devons si l'on peut dire continuer à progresser vers l'expérience du Transcendantal, même lors des moments les plus élevés — ici esthétiques — de notre expérience mondaine.

Incidentement, il est intéressant de remarquer que le Bouddha, dans le royaume des dieux, n'est pas en train de faire un discours sur l'impermanence, mais plutôt qu'il est en train de jouer la mélodie de l'impermanence sur un luth. Les dieux — ou les personnes dans l'état d'esprit des dieux — sont dans un état de haute expérience esthétique, qui, bien qu'étant, il faut l'admettre, un état élevé, est néanmoins un état quelque peu auto-satisfait et suffisant. Le Bouddha blanc les éveille à des vérités et à des réalités Transcendantales plus élevées — la mélodie de l'impermanence communique réellement le message de l'impermanence. Mais il ne le fait pas à l'aide d'un moyen philosophique, religieux ou intellectuel : il le fait à l'aide d'un moyen artistique.

Dans le monde des *asuras* se tient un Bouddha vert, brandissant une épée enflammée. Cette épée est l'épée de la Sagesse Transcendantale. Ceci signifie que lorsque nous sommes dans l'état de compétition et d'agressivité, l'étape suivante est le développement d'une vision pénétrante intellectuelle de la Vérité et de la Réalité.

Ceci nous amène à un point intéressant, qui est brièvement discuté par Dr. Conze dans un essai intitulé *Haine, Amour et Sagesse Parfaite*. La personne-*asura*, le titan, l'ennemi des dieux, est dominée par la haine. Selon la tradition bouddhique, la haine a une affinité avec la Sagesse, ou, plutôt, la Sagesse a une affinité avec la haine. Si vous avez beaucoup de colère et de haine, vous pouvez, aussi étrange que cela puisse paraître, développer assez facilement la Sagesse (ce n'est pas la sagesse dans le sens ordinaire de la connaissance intellectuelle, mais la Sagesse dans le sens de la pénétration intellectuelle dans la Vérité et dans la Réalité, qui est une expérience spirituelle). La caractéristique de la haine est qu'elle cherche à détruire l'objet haï. Si, réellement, vous haïssez quelque chose, vous voulez la détruire, l'écraser ; si, réellement, vous haïssez une personne, vous voulez l'annihiler, en terminer avec elle, faire le vide là où elle se tient ! Peut-être ne reconnaissez-vous pas toujours cela, mais c'est parfois ce que vous aimeriez faire à quelque chose ou à quelqu'un que vous haïssez. La caractéristique de la haine est de détruire et de tuer — au sens le plus large du terme. La caractéristique ou la fonction de la Sagesse Transcendantale est aussi de détruire et de tuer. La Sagesse Transcendantale cherche à détruire tout ce qui est non réel ou illusoire ; elle cherche à briser tout ce qui est sur son chemin, tout ce qui n'est pas la Réalité, n'est pas la Vérité, n'est pas la Bouddhité (la Sagesse Transcendantale est symbolisée par la foudre, car il est dit que la foudre est la chose la plus puissante de l'univers, capable de détruire tout obstacle. Le *Vajracchedika Prajñā Pāramitā Sūtra*, le célèbre Sūtra du Diamant, est littéralement le discours sur la Perfection de la Sagesse qui coupe comme la foudre, ou comme le diamant). C'est par cette caractéristique commune de destruction, dans un cas défavorable et dans l'autre cas hautement favorable, que nous trouvons cette affinité entre haine et Sagesse Transcendantale.

Nous voyons en fait que les gens au tempérament coléreux ont souvent un intellect bien développé, pour ne pas dire très développé. Je dois très franchement dire que j'ai remarqué cela chez les savants orientalistes (spécialisés dans l'étude du pali, du sanskrit, du tibétain, du chinois et du japonais). De tels savants, qui sont souvent spécialisés dans les études bouddhiques et écrivent, d'un point de vue érudit, beaucoup de choses concernant l'amour, la méditation, les expériences spirituelles élevées, et ainsi de suite, sont presque toujours de mauvais caractère et prêts à se quereller, en particulier entre eux.

Il semble que la très grande énergie que l'on trouve dans la haine puisse être détournée dans des canaux purement intellectuels, et utilisée pour la découverte et la réalisation de la vérité. La personne de type *asura* peut non seulement lutter contre les dieux, mais elle peut, si l'on peut dire, lutter contre la vérité elle-même et la conquérir, au moins sous une approche intellectuelle. Et elle peut faire ceci plus efficacement que d'autres personnes avec qui il peut être plus facile de s'entendre.

Dans le monde des *pretas*, des esprits affamés, se tient un Bouddha rouge. Il arrose les esprits affamés de nourriture et de boisson qu'ils peuvent réellement consommer. Ceci signifie que lorsque nous sommes dans un état de désir névrotique, le prochain pas à faire est de retourner à l'objectivité, qui est aussi retourner au présent. Nous devons voir ce que l'objet désiré est réellement capable de nous donner, et ce qu'il ne peut pas nous donner. Nous devons voir ce que nous désirons réellement — s'agit-il réellement, ou non, de l'objet désiré ? Nous devons voir d'où vient le désir. Finalement nous devons soit donner au désir sa véritable satisfaction, soit simplement le résoudre.

Dans le monde des êtres tourmentés se tient un Bouddha couleur de fumée. Il régale les êtres en enfer d'*amrita*, de nectar, d'ambroisie. Ceci a deux significations qui sont un peu contradictoires. Une signification est bien plus profonde que l'autre. La signification la moins profonde est que lorsque nous sommes dans un état de souffrance intense, et en particulier de souffrance mentale, le prochain pas est de trouver quelque repos hors de cette souffrance : nous devons trouver quelque forme de détente, de relaxation. Pour beaucoup de gens c'est ce qu'ils peuvent faire de mieux dans ces circonstances ; très souvent, quand les gens sont dans un état d'intense souffrance mentale, la seule chose à laquelle ils peuvent penser est un répit.

La signification plus profonde, qui est meilleure et constitue un plus grand défi, est liée au mot *amrita*. *Amrita* est souvent traduit par nectar ou ambroisie, mais dans de nombreux textes bouddhiques c'est aussi un synonyme de nirvāṇa. Le nirvāṇa est souvent décrit comme l'*amṛitapada* (en pali : *amatapada*), l'état sans mort ou éternel, l'état d'ambroisie. Le Bouddha couleur de fumée donne aux êtres en enfer non seulement l'ambroisie, mais le nirvāṇa. Ceci signifie que lorsque nous sommes dans un état de souffrance intense, la prochaine étape est l'attente du nirvāṇa. C'est comme si nous ne pouvions rien faire d'autre de notre souffrance que d'aller, si l'on peut dire, directement au nirvāṇa. Il n'y a pas d'autre espoir pour nous : tout espoir mondain s'en est allé. C'est comme s'il existait même une affinité entre souffrance mentale intense et possibilité d'un accomplissement spirituel élevé.

Dans le monde des animaux se tient un Bouddha bleu. Il montre un livre aux animaux. Ceci signifie que lorsque nous sommes dans un état de barbarie et de sauvagerie, l'état représenté par les animaux, notre prochaine étape est simplement de devenir civilisé, d'apprendre à connaître les arts et les sciences, la vie culturelle de l'humanité, car ces choses ont une tendance à raffiner et qu'il est difficile, pour ne pas dire impossible, d'aller directement d'un état de barbarie, d'un état de sauvagerie mentale, vers la vie spirituelle.

On constate qu'historiquement, en Orient, le Bouddhisme a toujours apporté la culture. Non seulement il a apporté l'enseignement spirituel du Bouddhisme dans toute l'Asie, mais il y a aussi apporté la haute culture indienne. Il a fait cela pour la raison spirituelle bien précise que la culture séculière et humaniste est la base d'une vie spirituelle plus élevée. C'est aussi pour cela que les textes du Mahāyāna nous disent souvent que le Bodhisattva, le bouddhiste idéal, devrait être un maître des arts et des sciences.

Enfin, dans le monde des hommes se tient un Bouddha couleur de safran. Il porte un bol à aumônes et un bâton à trois anneaux, qui sont les insignes du religieux mendiant et donc de la vie spirituelle en général. Cela signifie que lorsque nous sommes dans un état réellement humain, le prochain pas à faire est de nous vouer de tout notre cœur à la tâche du développement spirituel : une fois que nous avons atteint l'état humain, ceci devrait être notre principal intérêt dans la vie.

LES DOUZE MAILLONS

Les douze maillons (*nidānas*) de la coproduction conditionnée représentent l'application du principe philosophique bouddhique général de la conditionnalité universelle au processus de renaissance. La renaissance n'est pas un des aspects du bouddhisme qui tend à attirer le plus les gens de nos jours. Elle a toutefois une très grande importance, en particulier une importance historique ; elle fait partie intégrante de la totalité de l'enseignement bouddhique. Des aspects différents du bouddhisme sont d'un grand intérêt à différents moments ; nous devrions néanmoins essayer d'atteindre un équilibre entre ces différents aspects. Ce n'est possible que si nous devenons nous-mêmes psychologiquement et spirituellement équilibrés. Si nous remarquons qu'un aspect nous attire très fortement, c'est généralement parce qu'il y a en nous un déséquilibre — un certain besoin en nous, auquel correspond cet aspect de l'enseignement. Alors que nous devenons de plus en plus équilibrés, nous remarquons que c'est de moins en moins tel ou tel aspect particulier de l'enseignement qui nous attire (plus ou moins) exclusivement, mais que c'est plutôt sa totalité.

La coproduction conditionnée

Le *pratītya-samutpāda*, ou coproduction conditionnée, traite de production ou d'origine, et consiste en douze *nidānas*, ou maillons, en série ou en chaîne. Chacun de ces douze maillons apparaît en dépendance du précédent, ou est conditionné par celui-ci. Voilà pourquoi l'on parle de coproduction conditionnée, ou d'origine en dépendance de ces maillons, se succédant l'un après l'autre, dans la séquence.

Nous allons voir la particularité de chacun de ces *nidānas*. Mais, avant tout, il me faut observer que certains textes dénombrent cinq *nidānas* et que d'autres textes dénombrent dix *nidānas*, quoique douze soit le nombre normal. Nous ne devrions pas oublier l'existence de ces énumérations en cinq ou dix parties, car elles servent à nous rappeler que les listes de cette sorte ne doivent pas être prises trop littéralement. Vous ne devez penser à aucun sujet comme étant littéralement divisé en un certain nombre de parties. Vous ne devriez pas réellement penser au « Chemin Octuple » comme consistant très littéralement en huit parties distinctes. Ces divisions ne sont là que par commodité. En étudiant — dans ce cas — les douze *nidānas*, nous devrions essayer de comprendre, grâce à eux et avec leur aide, l'esprit de la conditionnalité, plutôt que le fixer dans un cadre particulier.

L'ignorance

Le premier *nidāna* est l'*avidyā* (en pali : *avijjā*), ou l'ignorance. Ce *nidāna* est d'une certaine façon le plus important de tous les *nidānas*. L'*avidyā* n'est pas tant l'ignorance dans le sens intellectuel que le manque ou la privation de la prise de conscience spirituelle — voire de la conscience spirituelle et de l'être spirituel. L'*avidyā*, dans ce sens, est l'antithèse directe de la *Bodhi*, de l'Éveil. La *Bodhi* est le but de tout le processus de l'évolution, et particulièrement tout le processus de l'Évolution Supérieure. De la même façon, l'*avidyā* représente tout ce qui s'étend derrière nous — ou en dessous de nous — dans ce processus d'évolution. Si l'Éveil représente le but, alors l'ignorance représente les profondeurs d'où nous venons. Si l'Éveil représente le sommet de la montagne, alors l'ignorance représente les vallées dont nous émergeons progressivement, et qui dorment, plongées dans l'obscurité.

Plus spécifiquement, l'*avidyā* est faite de diverses vues fausses. Un certain nombre d'entre-elles sont spécifiées dans les textes canoniques. Il y a par exemple la vue fausse qui consiste à voir le conditionné en tant qu'Inconditionné — penser que toute chose phénoménale peut durer pour toujours. Ce n'est bien sûr pas une conviction intellectuelle, mais une supposition inconsciente : nous nous comportons comme si certaines choses allaient durer pour toujours ; nous nous y attachons donc, et sommes malheureux quand, finalement, nous devons y renoncer.

Une autre fausse vue est la croyance en un Dieu personnel, un être suprême. Le bouddhisme, comme la psychanalyse, tend à considérer la personne de Dieu comme une sorte de personne projetée du père, une représentation glorifiée du père de notre enfance, de l'aide de laquelle nous dépendons lorsque nous sommes en difficulté. Le bouddhisme tend à considérer une croyance de cette sorte, une dépendance de cette sorte, comme une manifestation d'immaturité spirituelle.

Qu'elles soient ou non rationalisées, diverses croyances en l'efficacité d'actions purement externes sont considérées comme étant basées sur une fausse vue. En ce qui concerne la plupart des lecteurs, dire ceci peut sembler une perte de temps et d'énergie. Mais ayant passé vingt ans en Inde, et ayant vu tant d'hindouisme populaire, je ne crois pas que dans d'autres parties du monde le dire soit une telle perte de temps et d'énergie. De nos jours encore il y a de très nombreux hindous qui, véritablement, croient que les eaux du Gange, par exemple, ont vraiment un effet purificateur. Si vous plongez dans ces eaux, alors vos péchés seront vraiment

lavés. Des hindous très intelligents et très éduqués — certains ayant reçu une éducation occidentale — défendent très sérieusement et très honnêtement cette croyance.

Cela me rappelle une petite histoire au sujet de Ramakrishna, le grand mystique hindou de la fin du siècle dernier. On lui demanda une fois : « Est-il vrai, comme le disent les orthodoxes, que lorsque vous plongez dans le Gange, tous vos péchés sont lavés ? » Il n'aimait pas offenser les sentiments des orthodoxes et, en même temps, il ne voulait pas s'engager dans la croyance orthodoxe. Il dit donc à celui qui l'avait questionné : « Oui, il est bien vrai que lorsque vous plongez dans le Gange sacré, tous vos péchés sont lavés. Mais quand vous vous enfoncez dans l'eau, vos péchés prennent la forme de corbeaux et se posent sur les arbres du voisinage, et quand vous sortez de l'eau ils reviennent. » C'est ainsi qu'il se sortit de cette difficulté. Cet exemple reflète la tendance des gens à attacher de l'importance aux actes externes.

On pourrait dire que toute la Réforme inaugurée par Luther a réellement tourné autour de cette question — savoir si les observances externes ont une valeur en elles-mêmes. Dans ce cas la question était celle des indulgences et de tout l'aspect sacramentel de la religion. A cette époque, un des enseignements de l'Église — je pense que cela existe toujours dans l'Église catholique — était que les péchés du prêtre ne diminuent en rien l'efficacité du sacrement. Le prêtre peut pécher autant que vous pouvez l'imaginer, mais lorsqu'il administre un sacrement, l'efficacité de celui-ci n'est pas diminuée, parce que le prêtre prononce certains mots d'une certaine façon. Luther protesta contre cette sorte de vue externe de la religion.

Cette vue externe de la religion est toujours forte dans certains milieux. Il y a peu de temps, j'ai lu plusieurs comptes-rendus des réunions du récent concile du Vatican. Il est très clair que deux groupes de pères participaient à ce concile. Un groupe — plus petit, il faut l'admettre — voulait s'attacher à toutes les bonnes vieilles façons mécaniques, externes et ritualistes de considérer la religion, et l'autre groupe de pères, plus progressistes, voulait les abolir, ou au moins les modifier. Il semble que ceci soit un élément permanent du caractère religieux : essayer de traiter les choses externes, les actions, les cérémonies, les rituels et les sacrements, comme possédant une efficacité et une valeur en elles-mêmes, bien distincte de l'état d'esprit dans lequel elles sont faites. Cette sorte de croyance, quoique ostensiblement religieuse, fait réellement partie de l'absence de prise de conscience spirituelle, l'*avidyā*.

Par-dessus tout, l'absence de prise de conscience spirituelle inclut l'ignorance de la loi de la conditionnalité universelle elle-même.

Les activités formatrices

Selon la formule trouvée dans les textes, en dépendance de l'ignorance apparaissent les activités formatrices (en sanskrit : *saṃskāras* ; en pali : *sankhārās*). *Saṃskāra* signifie littéralement « préparation » ou « mise en place ». Le mot veut dire volitions ou actes de volonté. Dans ce contexte le mot est utilisé pour signifier l'agrégat des conditions mentales qui, selon la loi du karma, sont responsables de la production — ou de la préparation, ou de la mise en place — du premier moment de conscience dans une « nouvelle » vie. Dans ce contexte le mot *saṃskāras* est souvent traduit par « activités formatrices » ; lorsqu'il apparaît dans le contexte des « *Cinq Skandhas* » (les « Cinq Agrégats »), il est habituellement traduit par « volitions ».

Les *saṃskāras* sont essentiellement des actes de volonté liés à différents états d'esprit. Ces états d'esprit peuvent être soit « aptes », soit « inaptes » (le bouddhisme, dans ses textes originaux, évite généralement les mots comme bon et mauvais ; au lieu de ceux-ci il utilise apte et inapte). Les états mentaux inaptes sont ceux qui sont dominés par l'avidité, par la haine et par la confusion mentale. Les états mentaux aptes sont dominés par la générosité, l'amour et la clarté d'esprit. Tous ces actes de volonté peuvent être exprimés par le corps, par la parole et par l'esprit.

Les actes de volonté qui prennent leurs racines dans des états mentaux inaptes résultent en ce qui est appelé de façon populaire une « mauvaise renaissance » ; ceux qui prennent leurs racines dans des états aptes résultent en une « bonne renaissance ». Il est cependant important de noter que le bouddhisme les considère toutes deux comme prenant en fin de compte leur source dans l'ignorance. Le bouddhisme dirait que le désir d'une bonne renaissance, ou même l'effort en vue d'une bonne renaissance, est autant un produit de l'ignorance dans le sens spirituel que les actions qui mènent à une mauvaise renaissance, car le but du bouddhisme n'est pas la renaissance — pas même une bonne renaissance. Le but du bouddhisme est l'émancipation complète du cycle de l'existence conditionnée lui-même, du cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance.

Le Bouddha donne une comparaison très pertinente de la relation entre ignorance et activités formatrices. Il dit que l'état d'ignorance est comme l'état d'ébriété, et que les *saṃskāras* sont comme les actions que vous accomplissez dans cet état. En fait, il dit que la plupart des gens, dans leurs actions quotidiennes ordinaires et même dans leurs actions religieuses conventionnelles, ne sont pas mieux, d'un point de vue spirituel, que des hommes ou des femmes ivres se comportant sottement de diverses manières. Ceci est réellement l'état de la plupart d'entre-nous. Nous sommes ivres car nous sommes « dépassés » par cette absence de prise de conscience spirituelle, et tout ce que nous faisons, disons ou pensons est d'une façon ou d'une autre le produit de cette absence de prise de conscience spirituelle. Quand un homme est soûl, tout ce qu'il fait et tout ce qu'il pense peut lui sembler clair et sage, mais n'est en fait que l'expression de son état d'ébriété ; exactement de la même façon,

nous pouvons faire, dire et penser toutes sortes de choses — nous pouvons nous complaire dans toutes sortes d'activités charitables, dans toutes sortes de pratiques religieuses conventionnelles — mais tout cela est à la base l'expression d'une absence de prise de conscience spirituelle.

La conscience

En dépendance des activités formatrices apparaît la conscience (en sanskrit : *vijñāna* ; en pali : *viññāna*). Ce n'est pas la conscience en général, mais la conscience dans le sens spécifique de « conscience re-liante ». Elle est appelée ainsi car elle re-lie la personne, ou la psyché, à l'organisme psychophysique de la nouvelle vie.

Selon le bouddhisme, pour que la conception d'un être humain prenne place, trois facteurs sont nécessaires. Tout d'abord, il doit y avoir une relation sexuelle. Ensuite, cela doit pour la femme être la bonne période. Enfin, il doit y avoir ce que les textes décrivent de façon populaire comme « l'être à renaître ». « L'être » représente ici le dernier moment de la conscience appartenant à l'existence précédente — en d'autres termes, la conscience re-liante. Selon l'école Théravāda, il n'y a pas d'intervalle entre la mort et la renaissance suivante. Mais d'autres écoles, les Sarvastivādins, et à leur suite, les Tibétains, enseignent qu'il y a entre les deux un état intermédiaire (ceci est décrit dans *Le livre tibétain des morts*).

A ce point apparaît une question très importante : qui — ou qu'est-ce qui — renaît ? C'est une question souvent posée. Les gens aiment poser des questions difficiles et, en particulier lorsque vous avez parlé de l'*anātman* (en pali : *anattā*, la doctrine du non-soi ou de la non-âme), ils pensent qu'ils sont très malins lorsqu'ils demandent : « S'il n'y a pas de soi, qui ou qu'est-ce qui renaît ? » Il y a deux extrêmes à éviter. Un extrême est de maintenir que la personne dans la vie précédente et la personne dans la vie présente sont la *même* personne ; si quelqu'un renaît c'est le même Thomas, Richard, Harry, Gertrude ou Marie que celui que l'on avait avant, c'est toujours le même esprit dans un nouveau corps. Ce genre de croyance est par exemple exprimé dans la *Bhagavad-Gītā* où Sri Krishna dit : « Qu'est-ce que la renaissance ? C'est comme changer de vêtements. Tout comme, lorsque vous vous levez le matin, vous décidez de porter de nouveaux vêtements, vous laissez de côté le vieux corps et en prenez un nouveau. » Vous vous-même, si l'on peut dire, restez inchangé.

L'autre extrême est de maintenir que la personne dans la vie précédente et la personne dans la vie présente sont des personnes *très différentes*. Selon cette position, le conditionnement venant du corps est si fondamental que vous ne pouvez pas parler de la même personne : c'est une personne entièrement différente. Les deux extrêmes sont donc que la personne qui renaît est la même que celle qui est morte, ou bien qu'elle est différente de celle qui est morte.

Ces deux extrêmes sont liés, historiquement, à un débat de l'Inde ancienne concernant la nature de la causalité. Il y avait — il y a en fait toujours en Inde — deux écoles. L'une, l'école Satkāryavāda, soutient que la cause et que l'effet sont identiques. Ceux qui suivent cette école disent que lorsque ce que l'on appelle un effet se produit, tout ce qui s'est réellement passé, c'est que la cause a changé de forme. Ils disent, par exemple, que si l'on suppose que l'on a un tas d'or (la cause), que l'on transforme en ornements (l'effet), c'est le même or, qu'on l'appelle la cause ou l'effet : il ne fait qu'un, c'est le même, il n'est pas interrompu. L'école Asatkāryavāda, elle, dit que la cause est une chose et que l'effet en est une autre. Si on les approfondit logiquement, ces deux vues, la vue Satkāryavāda et la vue Asatkāryavāda, rendent la causalité impossible. Si la cause et l'effet sont vraiment identiques, vous ne pouvez pas du tout parler vraiment de cause et vraiment d'effet. Si, d'un autre côté, la cause et l'effet sont tout à fait différents, quelle relation pouvez-vous faire entre eux ? Dans ce cas aussi il n'y a pas de causalité. Le bouddhisme évite toute cette discussion, la considérant comme découlant de prémisses erronées. Le bouddhisme n'enseigne ni la Satkāryavāda, l'identité de la cause et de l'effet, ni l'Asatkāryavāda, la différence entre la cause et l'effet, mais il enseigne le *pratītya-samutpāda*, la conditionnalité. Il dit, de façon symbolique ou abstraite, qu'en dépendance de A, B apparaît. Il dit que la relation entre les deux termes, A et B, ne peut pas être décrite en termes d'identité et ne peut pas être décrite en termes de différence : ces deux catégories, simplement, ne conviennent pas.

La même idée est aussi appliquée à la notion de renaissance. Le bouddhisme dit qu'il est inutile de se demander si c'est la même personne ou si c'est une personne différente qui renaît. Celle qui renaît n'est ni la même ni différente de celle qui est morte. Pour le dire de façon paradoxale, la position bouddhique réellement strictement orthodoxe, c'est qu'il y a une renaissance mais que personne ne renaît.

C'est pour cette raison que le bouddhisme évite les termes tels que réincarnation. L'incarnation, c'est l'entrée dans un corps ; la réincarnation, c'est l'entrée dans un corps, à nouveau. Le terme réincarnation implique, comme dans le cas du passage de la *Baghavad-Gītā* auquel je me suis référé, que vous avez une petite âme (ou un soi fixe) qui saute dans un corps après l'autre, elle-même restant inchangée. Le terme bouddhique correct est *punarbhava* (en pali : *punabhava*), qui veut dire « devenir à nouveau », ou « re-devenir » — et pas même « renaissance ».

Le nom-et-forme

En dépendance de la conscience apparaît le nom-et-forme (*nāma-rūpa*). Ici, le *nāma-rūpa* signifie simplement le corps physique (et tout d'abord le corps physique embryonnaire) et les trois autres agrégats mentaux de sensation (*vedanā*), perception (*saṃjñā*) et volitions (*saṃskāras*).

Les six bases

En dépendance du nom-et-forme apparaissent les six bases (en sanskrit : *śadāyatana* ; en pali : *salāyatana*). Les six bases sont simplement les cinq organes physiques des sens et l'esprit (qui est traité comme une sorte de sixième sens, voire de sixième organe des sens). Elles sont appelées les six bases parce qu'elles constituent les bases de notre expérience du monde extérieur.

Le contact

En dépendance des six bases apparaît le contact (en sanskrit : *sparsā* ; en pali : *phassa*). Ceci représente l'impact mutuel entre l'organe et l'objet approprié. L'œil, par exemple, entre en contact avec une forme visuelle, ce qui donne naissance au contact de l'œil. De la même façon les cinq autres sens entrent en contact avec leurs objets des sens respectifs.

La sensation

En dépendance du contact apparaît la sensation (*vedanā*). En ce qui concerne son origine, la sensation a six formes, selon qu'elle provient de contact de l'œil, de contact de l'oreille, etc. A son tour, chacune de ces sensations a trois formes, à savoir plaisante, douloureuse ou neutre (ni plaisante ni douloureuse).

L'avidité

En dépendance de la sensation apparaît l'avidité (en sanskrit : *trṣṇā* ; en pali : *taṇhā*). La *trṣṇā*, l'avidité ou la soif, est de trois sortes : la *kāma-trṣṇā*, la *bhava-trṣṇā*, et la *vibhava-trṣṇā*. La *kāma-trṣṇā* est l'avidité d'expériences sensuelles. La *bhava-trṣṇā* est l'avidité de la continuation de l'existence, en particulier de la continuation de l'existence au paradis, après la mort. La *vibhava-trṣṇā* est l'avidité de l'annihilation ou de la mort. Cette étape particulière, dans laquelle l'avidité apparaît en dépendance des sensations, est une étape très importante, voire l'étape cruciale de toute la série, car c'est là — si l'on est capable de ne pas réagir à la sensation par l'avidité — que la chaîne peut être brisée.

L'appropriation

En dépendance de l'avidité apparaît l'appropriation (*upādāna*). Il est intéressant de noter qu'il y a quatre sortes d'appropriation. Généralement nous ne pensons qu'en termes d'appropriation des choses matérielles — des plaisirs et des possessions. Ceci est en fait la première sorte d'appropriation : l'appropriation des plaisirs sensuels, c'est-à-dire l'appropriation des expériences plaisantes venant par l'œil, par l'oreille, par le nez, etc. Nous savons tous ce qu'elles sont, et il n'y a pas besoin d'entrer dans les détails.

Mais ensuite, en deuxième place, il y a l'appropriation des *dr̥ṣṭi*. *Dr̥ṣṭi* signifie littéralement « vues », mais signifie aussi opinions, spéculations, croyances, incluant toutes sortes d'opinions philosophiques et religieuses. Ceci est très significatif. Le bouddhisme représente l'appropriation de nos propres croyances et convictions comme étant malsaine. Ce n'est pas que vous ne deviez pas avoir des croyances, mais vous ne devez pas y être attaché. Vous pourriez demander : « Comment pouvez-vous dire si vous êtes attaché à vos croyances ? » C'est en fait assez facile à dire. Très souvent, lorsque vous êtes engagé dans une discussion avec quelqu'un et que vous contestez ce qu'il dit — vous refusez de l'accepter, vous voulez le discuter, pour vous ce n'est pas axiématique — il se sent vexé ou se met même en colère. Si quelqu'un se comporte ainsi, ce n'est pas que ses opinions soient intrinsèquement ou objectivement justes ou fausses, mais c'est qu'il y est attaché. C'est cette appropriation qui est mauvaise. L'appropriation est une entrave qui nous lie à la roue de la naissance et de la mort. C'est une chose qu'il est très salutaire de se rappeler. Bien sûr, acceptez les « Trois Refuges », acceptez le karma et la renaissance, acceptez l'enseignement des Cinq Agrégats, acceptez l'enseignement du Bouddha au sujet de la méditation et du nirvāṇa. Oui, acceptez tout cela. Essayez de le mettre en pratique. Mais ne vous y attachez pas : ne vous y cramponnez pas d'une manière telle que si quelqu'un vous questionne ou vous conteste, vous vous sentiez menacé et vous réagissiez d'une façon hostile et froide.

Troisièmement, il y a l'appropriation du *śīla* et des *vrata*. *Śīla* veut dire éthique, et *vrata* observances religieuses. Une fois encore, ce n'est pas que ces choses soient nécessairement mauvaises en elles-mêmes — ce n'est pas que vous ne deviez pas vous comporter de manière éthique, que vous ne deviez pas pratiquer les « Cinq Préceptes ». Mais ne vous y cramponnez pas ; ne vous attachez pas à votre propre pratique des préceptes, ne pensez pas que c'est un but en soi, ne pensez pas qu'en les pratiquant vous vous différenciez des autres gens. Les pratiques elles-mêmes sont bonnes — tout comme l'étaient les croyances et les convictions — mais l'appropriation de ces pratiques, la partialité psychologique en leur faveur n'est pas bonne — c'est tout à fait mauvais.

Et, quatrième, il y a l'appropriation de la croyance en un soi permanent non changeant, ou âme (dans le sens chrétien orthodoxe), existant séparément des Cinq Agrégats.

Le devenir

En dépendance de l'appropriation apparaît le devenir (*bhava*). *Bhava* est la vie, ou l'existence, à n'importe quel niveau, en tant que conditionnée par notre appropriation.

La naissance

En dépendance du devenir apparaît la naissance (*jāti*).

La décrépitude et la mort

En dépendance de la naissance apparaissent la décrépitude et la mort (*jarā-marana*). Une fois que vous êtes né, rien sur cette terre ne peut vous empêcher de tomber en décrépitude, et finalement de mourir.

Voici les douze *nidānas*, les Douze Maillons de la coproduction conditionnée. Ils forment une série d'exemples concrets du principe bouddhique universel de la conditionnalité, en particulier lorsque ce principe est appliqué au processus de la renaissance.

ARRETER LA ROUE

Les deux premiers *nidānas* (ignorance et formations karmiques) sont ensemble appelés le « processus causal de la vie précédente ». En d'autres termes, notre ignorance spirituelle primordiale et nos actions passées accomplies lors d'existences précédentes et basées sur cette ignorance, ont été la « cause » de notre retour dans cette nouvelle existence, dans notre vie présente.

Les cinq *nidānas* suivants forment ensemble ce que l'on appelle le « processus d'effet de la vie présente ». En d'autres termes, ici, dans notre vie présente, la conscience apparaissant dans l'utérus de la mère, l'organisme psychophysique, les six sens, le contact et les sensations sont tous l'« effet » de l'ignorance et des activités basées sur l'ignorance, durant la vie précédente.

Les trois *nidānas* suivants (avidité, appropriation et devenir) constituent le « processus causal de la vie présente ». Alors que les cinq *nidānas* précédents étaient tous des « effets » (les « effets » d'actions précédentes), ces trois *nidānas* sont tous des « causes » : ils produisent des actions qui doivent porter des fruits dans le futur (soit dans cette vie, soit dans une vie future).

Les deux derniers *nidānas* (naissance, et vieillissement et mort) constituent le « processus d'effet de la vie future ». Du fait de l'« effet » de nos actions dans cette vie nous renaîtrons, vieillirons et mourrons dans une vie future.

Quand nous tournons ainsi le long du cercle extérieur de la Roue de la Vie, nous voyons comment les Douze *Nidānas* se répartissent sur trois vies. Nous voyons comment, du fait de notre ignorance originelle et d'activités basées sur l'ignorance, la graine de la conscience réapparaît dans une nouvelle existence. Cette graine se développe en un organisme psychophysique complètement nouveau. Cet organisme psychophysique est doué des six sens, qui entrent en contact avec les six objets des sens. Résultant de ce contact, des sensations apparaissent. Quand les sensations apparaissent, nous commençons à désirer, puis essayons de nous attacher à celles qui sont plaisantes tout en rejetant celles qui ne le sont pas. Ainsi, par le biais de l'existence conditionnée, nous grandissons et nous précipitons dans une autre vie future, qui est elle aussi sujette au vieil âge, à la maladie et à la mort.

Nous voyons non seulement que les douze maillons sont répartis sur trois vies, mais qu'ils contiennent une alternance de « processus causal » et de « processus d'effet » (« processus causal de la vie précédente », « processus d'effet de la vie présente », « processus causal de la vie présente » et « processus d'effet de la vie future »). Cette alternance représente un mouvement cyclique entre des paires d'opposés.

Les Trois Points de Jonction

Puisque nous avons cette alternance dans le contexte de trois vies, nous voyons qu'il y a trois points où un type de processus change en un autre (« processus causal » en « processus d'effet », ou « processus d'effet » en « processus causal »). Ces trois points sont appelés les Trois Points de Jonction, ou *sandhis* (c'est le même mot qui est utilisé en pali et en sanskrit pour l'aurore, où la nuit devient jour, et pour le crépuscule, où le jour devient nuit).

Le premier des Trois Points de Jonction se situe entre le deuxième et le troisième maillon, où les *saṃskāras*, les activités volitionnelles basées sur l'ignorance, qui constituent le dernier maillon du « processus causal de la vie passée », sont suivies par le *vijñāna*, la conscience embryonnaire qui apparaît dans l'utérus de la mère et qui représente le premier maillon du « processus d'effet de la vie présente ».

Le deuxième des Trois Points de Jonction se situe entre le septième et le huitième maillon où, en dépendance de *vedanā*, la sensation, qui est le dernier maillon du « processus d'effet de la vie présente », apparaît *trṣṇā*, l'avidité, qui est le premier maillon du « processus causal de la vie présente ».

Le troisième des Trois Points de Jonction se situe entre le dixième et le onzième maillon, où *bhava*, le devenir, le dernier maillon du « processus causal de la vie présente », donne naissance à *jāti*, ou naissance, le premier maillon du « processus d'effet de la vie future ».

C'est le deuxième de ces Trois Points de Jonction qui nous intéresse ici. Ce deuxième Point de Jonction, entre sensation et avidité, est important car il représente le point d'intersection entre les types de conditionnalité cyclique et progressif. C'est le point d'intersection entre le Cercle et la Spirale. C'est le point où soit nous allons complètement « de travers » et faisons encore un tour du Cercle, soit nous commençons à aller droit et à monter le long de la Spirale. Examinons ce Point de Jonction d'un peu plus près et essayons de voir ce qui s'y passe.

Supposons que nous soyons assis à ne rien faire — il n'y a pas besoin d'aller plus loin que cela. Sans cesse, diverses sensations apparaissent en nous. Ces sensations sont soit plaisantes, soit douloureuses, soit neutres. Dans la plupart des cas nous réagissons aux sensations plaisantes par l'avidité : nous essayons de nous y attacher, nous voulons les faire durer, nous ne voulons pas les perdre. Si nous avons une expérience plaisante, notre tendance naturelle est d'essayer de la répéter. C'est l'erreur fatale que nous faisons toujours. Laisser la

sensation apparaître puis disparaître ne nous satisfait jamais. Si les sensations ne sont pas plaisantes, ou sont douloureuses, ou sont au moins insatisfaisantes, alors de façon instinctive — on pourrait presque dire compulsive — nous essayons de les rejeter. Nous ne voulons rien avoir à faire avec elles. Nous essayons d’y échapper. C’est l’aversion (*dveṣa*). Si nous sommes confrontés à une sensation qui n’est ni plaisante ni douloureuse, alors, simplement, nous sommes confus. Nous ne savons pas s’il nous faut la prendre ou la rejeter. Ceci, en d’autres termes, est la confusion (*moha*).

Nous réagissons sans cesse d’une de ces trois façons à toutes les impressions, à toutes les sensations, à toutes les expériences qui affectent notre conscience, continuellement et de tous côtés, à travers les cinq sens et à travers l’esprit. Nous réagissons dans cet ordre cyclique : en dépendance des sensations apparaît l’avidité, ou l’aversion, ou la confusion, selon le cas. De cette manière, un « processus d’effet » est suivi d’un « processus causal », la Roue de la Vie fait encore un tour, et toutes les conditions sont créées — ou recrées — pour une nouvelle renaissance. Ce point précis, où l’avidité apparaît en dépendance des sensations, est l’endroit où tout cela se passe.

Supposons, cependant, que nous ne réagissions pas de la façon que j’ai décrite. Supposons que lorsque les sensations surviennent nous ne réagissions pas avec l’avidité, l’aversion ou la confusion. Supposons que nous puissions arrêter ce processus. Alors, nous atteignons l’Éveil. Alors, l’existence mondaine et conditionnée cesse et seul reste le Transcendantal. Ceci, bien sûr, est plus facile à dire qu’à faire.

Sortir de la Roue

On peut généralement dire qu’il y a deux manières de s’assurer que la sensation n’est pas suivie de l’avidité, de s’assurer que la Roue ne fait pas un autre tour. Il y a une « manière abrupte » où la Roue est brisée d’un seul coup, si l’on peut dire, et une « manière progressive » dans laquelle la Roue est progressivement ralentie : un frein est doucement appliqué, amenant lentement la Roue à un arrêt complet.

La première manière, la « manière abrupte », est illustrée, cela vous surprendra peut-être, non pas par une histoire des écritures Zen, mais par une histoire de l’*Udāna* dans le Sutta Piṭaka du Canon en pali. L’histoire dit qu’un certain moine appelé Bahiya vint là où était le Bouddha. Il voulait rencontrer le Bouddha. Il avait été admis dans le Sangha d’un endroit éloigné du pays, et n’avait donc jamais eu l’occasion de le rencontrer. Quand Bahiya arriva, le Bouddha faisait apparemment sa tournée d’aumônes quotidienne. Bahiya demanda dans quelle direction il était parti et le suivit. Sous peu il le rattrapa. Marchant juste derrière le Bouddha alors que celui-ci allait de porte en porte, Bahiya l’interpella, disant : « S’il vous plaît, donnez-moi un enseignement ». Selon l’histoire, le Bouddha avait l’habitude de ne jamais parler durant sa tournée d’aumônes, alors il ne dit rien à Bahiya et continua calmement à marcher. Une seconde fois Bahiya lui demanda de façon bien plus urgente cette fois : « S’il vous plaît, donnez-moi un enseignement ». Le Bouddha l’ignore encore et continua à marcher. Une troisième fois, Bahiya fit sa requête. C’était une autre habitude du Bouddha que si quelqu’un lui demandait quelque chose pour la troisième fois, quelle que soit la question et quoique terribles puissent en être les conséquences pour celui qui l’avait posée, le Bouddha répondait. Alors il s’arrêta sur ses pas, se tourna, regarda Bahiya dans les yeux, et dit : « Dans le vu, rien que le vu. Dans l’entendu, rien que l’entendu. Dans le touché, rien que le touché. Dans le goûté, rien que le goûté. Dans le senti, rien que le senti. Dans le pensé, rien que le pensé. » Ayant dit seulement cela, il se retourna et continua sa tournée d’aumônes. Bahiya devint Éveillé sur-le-champ.

C’est la « manière abrupte ». Le Bouddha dit en fait : « Ne réagis pas ». « Dans l’entendu, rien que l’entendu ». Si un son frappe vos tympans, ce n’est qu’un son. Vous ne devez pas réagir à ce son — que vous l’aimiez ou que vous ne l’aimiez pas, que vous vouliez qu’il continue ou que vous vouliez qu’il cesse. De façon similaire, ne réagissez pas « au vu », « au goûté », « au touché », « au senti », « au pensé ». Laissez l’expérience pure être là. Ne faites pas de cette expérience la base d’une réaction dans l’ordre cyclique. Si vous pouvez faire cela, vous êtes Éveillé sur-le-champ, comme ce fût le cas de Bahiya : d’un seul coup, vous vous détachez de tout le saṃsāra, vous arrêtez la révolution de la Roue.

Certains d’entre-vous pensent peut-être que cette « manière abrupte » est impossible. Le cas de Bahiya montre que ce n’est pas vraiment impossible, mais c’est certainement très difficile. Pour la plupart d’entre-nous, donc, — sinon pour nous tous — il vaut mieux essayer la « manière progressive. » Elle est appelée la « manière progressive », mais elle n’est pas « remettre à jamais ! »

Les Douze Maillons Positifs

La « manière progressive » peut être expliquée dans les termes du « Chemin Octuple », dans ceux des « Sept Étapes de la Purification », dans ceux des « Dix *Bhūmis* », etc. Elle est peut-être expliquée de la meilleure façon dans les termes des « Douze Maillons Positifs ». Ceux-ci constituent, psychologiquement et spirituellement, les étapes successives du chemin, ou le mouvement progressif de conditionnalité en spirale, qui s’éloigne du Cercle.

Seuls les deux premiers des Douze Maillons Positifs nous intéressent ici. Il s’agit de *duḥkha* (en pali : *dukkha*) qui signifie « douleur », « souffrance », « insatisfaction », et de *śradhā* (en pali : *saddhā*), qui signifie « foi » ou « confiance ».

Dans les Douze *Nidānas* du *pratītya-samutpāda*, *duḥkha* correspond à *vedanā*, qui est le dernier maillon du « processus d'effet de la vie présente » ; *śraddhā* correspond à *tr̥ṣṇā*, qui est le premier maillon du « processus causal de la vie future ».

Nous avons vu comment les impressions, comment les sensations nous touchent de tous les côtés, et comment nous pouvons y réagir par l'avidité, perpétuant ainsi le mouvement cyclique de l'existence. Il nous est cependant possible de réagir d'une manière différente, positive. Alors que toutes ces sensations et expériences — plaisantes, déplaisantes et neutres — nous touchent, nous pouvons commencer à voir qu'aucune d'entre-elles, pas même les plaisantes, n'est réellement satisfaisante. Nous pouvons commencer à voir que même si nous pouvions isoler et faire durer les expériences plaisantes tout en éliminant les expériences douloureuses, cela ne serait toujours pas suffisant : il y aurait toujours un manque caché, une chose non satisfaite, quelque chose de frustré. Nous pouvons commencer à réaliser que toute cette existence conditionnée, notre vie, notre expérience dans le sens ordinaire, n'est pas suffisante : elle ne peut pas nous donner de satisfaction ou de bonheur vrai et permanent. En d'autres termes, si nous l'analysons en profondeur, notre vie, à long terme, est insatisfaisante (*duḥkha*).

Puisque nous voyons notre expérience quotidienne ainsi, nous commençons à lâcher prise. Nous commençons à nous en détacher. Nous n'y portons plus une si grande attention. Nous en perdons l'intérêt. Nous commençons à penser qu'il doit y avoir quelque chose de plus élevé, situé au-delà, qui *peut* nous donner une satisfaction plus profonde. Nous commençons à penser qu'il doit y avoir quelque chose de spirituel, voire quelque chose de Transcendantal. Nous commençons donc à déplacer notre attention, et finalement nous plaçons notre cœur — le mot *śraddhā* vient d'un verbe signifiant « placer le cœur » — non pas tant sur le conditionné, non pas tant sur les choses de l'expérience quotidienne, mais de plus en plus sur l'Inconditionné, sur le spirituel, sur le Transcendantal. De cette façon se développe la foi.

Tout d'abord, notre foi est naissante, confuse, et vague, mais petit à petit elle devient plus forte et devient, finalement, la foi dans les « Trois Joyaux ». Nous commençons à voir le Bouddha, le Dharma et le Sangha comme des incarnations de ces valeurs spirituelles supérieures qui se tiennent au-dessus et au-delà du monde mais qui, en même temps, donnent signification au monde. Nous « plaçons le cœur » de plus en plus en eux, jusqu'à ce que nous soyons poussés à agir et Allions en Refuge.

Au lieu de l'avidité apparaissant en dépendance des sensations, la foi apparaît en dépendance de l'insatisfaction. En dépendance de l'expérience de l'insatisfaction de toute l'existence conditionnée, apparaît la foi en l'Inconditionné, représenté par le Bouddha, le Dharma et le Sangha. A ce point de jonction, nous avons donc laissé le Cercle et sommes entrés dans la Spirale : nous avons commencé à bouger non pas cycliquement mais progressivement, en spirale. A ce point de jonction nous sommes entrés sur le chemin qui mène au nirvāṇa.

LE CHEMIN EN SPIRALE

D'une façon très générale, le bouddhisme peut être considéré de deux points de vue : d'un point de vue plus théorique, philosophique ou même spéculatif, ou d'un point de vue plus pratique, voire pragmatique. Nous allons ici nous intéresser à l'aspect pratique du bouddhisme. Nous allons laisser la théorie de côté et allons nous préoccuper de ce qui est éminemment pratique. Nous allons essayer d'approcher une compréhension des étapes du chemin spirituel. Presque rien, d'un point de vue bouddhique, ne peut être aussi pratique que cela.

Le bouddhisme n'est pas qu'un enseignement religieux : c'est avant tout le chemin conduisant à l'atteinte de l'Éveil. Ce que nous décrivons comme étant les étapes du chemin spirituel sont simplement les étapes successives et cumulatives de notre progrès vers cet état d'Éveil. Ces étapes ne sont pas dictées par un critère purement externe. Elles sont psychologiques ; elles sont dictées par la nature même, ou par la structure même de notre propre expérience spirituelle. Elles représentent une certaine séquence d'expériences, une expérience apparaissant en dépendance d'une autre. Tout comme du bouton naît la fleur et de la fleur naît le fruit, de même d'une expérience spirituelle en fleurit une autre, et de celle-ci en fleurit une autre encore, et de celle-là une autre encore. Chacun des états successifs est plus élevé, plus raffiné, plus beau, un peu plus près du nirvāṇa, que le précédent. Toute la suite d'étapes est progressive et cumulative.

Nous allons ici regarder, un peu brièvement, les douze étapes du chemin spirituel, chaque étape apparaissant en dépendance de celle qui la précède, étant conditionnée par celle-ci. Il y a d'autres formulations du chemin, où sont énumérés différents nombres d'étapes. Il y a le « Noble Chemin Octuple », le « Chemin Triple » (éthique, méditation et Sagesse), le « Chemin des Perfections » (*pāramitās*) pratiquées par le Bodhisattva — il y en a six ou dix. Mais ici nous nous intéressons aux douze étapes successives, car cette formulation montre peut-être plus clairement qu'aucune autre la nature du chemin spirituel lui-même.

Nous allons prendre ces étapes une par une et essayer de comprendre ce qu'elles représentent. Cependant, nous devons tout d'abord insister sur le fait que chacune de ces étapes représente une expérience spirituelle dans un processus de transition vers une autre expérience, plus avancée. Les expériences ne sont pas fixes et statiques, comme les marches d'un escalier ou les barreaux d'une échelle. Chaque expérience fait à tout instant partie d'un processus de développement vers quelque chose de plus grand qu'elle-même. Nous parlons du *chemin* spirituel, mais nous ne devons pas être trompés par les métaphores. Le chemin spirituel n'est pas quelque chose de fixe et de rigide, que nous montons simplement. Le chemin lui-même croît, tout comme le fait une plante. Chaque étape passe à la suivante, en un constant mouvement ascendant. Ceci est rendu très clair par la formule utilisée pour décrire les étapes du chemin : en dépendance de A apparaît B. Si nous traversons ces étapes, et essayons de comprendre ces expériences, alors nous verrons que nous sommes arrivés à une sorte de phénoménologie progressive de l'esprit.

La Souffrance et la Foi

En dépendance de la souffrance (en sanskrit *duḥkha*, en pali *dukkha*) apparaît la foi (en sanskrit *śraddhā*, en pali *saddhā*). C'est ici que commence le chemin spirituel. Nous avons ici deux expériences : l'expérience de la souffrance et une autre expérience qui est appelée l'expérience de la foi. La formule nous dit de plus que la première expérience, la souffrance, donne naissance à la seconde, la foi. La souffrance, ici, n'est pas seulement l'expérience douloureuse personnelle, telle qu'un mal de dents ou une coupure au doigt, ou une déception amère — bien qu'il s'agisse d'expériences douloureuses — mais c'est aussi la souffrance dans le sens de l'insatisfaction.

Une des explications traditionnelles du mot *dukkha* est que le préfixe *du-* signifie « mal », « mauvais », « incorrect » ou « impropre », et que le suffixe *-kk(h)a* correspond à la seconde syllabe du mot *cakka*, qui signifie « roue ». *Dukkha* est donc expliqué — ceci n'est peut-être pas étymologiquement correct d'un point de vue scientifique, mais jette une grande lumière sur la signification bouddhique du terme — comme tirant son origine d'une roue de chariot mal ajustée : *du(ca)kkha*, la « roue du chariot mal ajustée ».

Si une roue de votre chariot est mal ajustée et si vous conduisez votre chariot, votre voyage est cahoteux et inconfortable (il n'y avait autrefois en Inde ni suspensions aux chariots, ni bonnes routes). Ainsi, *duḥkha* signifie le genre d'inconfort qui apparaît au cours de nos vies quand les choses ne vont pas bien, quand il y a beaucoup de secousses et beaucoup d'inconfort. C'est ce que *duḥkha* signifie réellement : une disharmonie, une qualité discordante dont nous faisons l'expérience au cours de notre vie quotidienne dans le monde.

Nous savons tous ce que cela signifie. Les choses ne sont jamais entièrement bien. Il y a toujours quelque chose, même si c'est une petite chose, qui ne va pas. Même au cours du jour le plus beau, il semble que trop souvent un nuage vienne à passer devant le soleil. Peut-être vous êtes-vous préparé avec plaisir pour une très belle journée. Vous allez rencontrer quelqu'un que vous appréciez. Les choses vont être si merveilleuses. Et puis un incident absurde se produit et tout va mal. Vous vous sentez alors secoué et en complète discordance, à cause

de ce qui est survenu. Très souvent, c'est notre expérience de la vie. Nous constatons que tout ce que nous avons tant attendu rate et n'est pas à la hauteur de nos attentes. Cette sorte d'expérience est *duhkha*, insatisfaction ou souffrance.

Nous commençons alors à devenir insatisfaits. Nous commençons à sentir que rien ne nous donnera de satisfaction durable. Nous avons peut-être essayé toutes sortes de choses : succès mondain, plaisir, confort et luxe, richesse, connaissance. Mais en fin de compte nous les trouvons toutes insatisfaisantes. Il y a en nous une vague agitation. Ce n'est pas que tout le temps nous ressentions réellement de la douleur, mais, simplement, nous ne sommes pas vraiment heureux. Sans cesse, nous ressentons un vague inconfort ; nous ne pouvons pas vraiment nous installer, nous sentons que nous ne sommes pas à notre place. Peut-être sentons-nous, dans les mots de la Bible, que « nous n'avons pas ici de cité permanente¹ ».

Alors nous commençons, presque inconsciemment tout d'abord, à chercher quelque chose d'autre — à chercher quelque chose de plus élevé. Tout d'abord, très souvent, nous ne savons pas ce que nous recherchons. C'est la situation paradoxale dans laquelle nous nous trouvons. Nous cherchons, sans savoir ce que nous cherchons. Nous sommes poussé par cette vague agitation à tâtonner dans toutes les directions — vers quoi, nous ne le savons pas.

Mais finalement, en cherchant ainsi — si l'on peut appeler cela chercher — nous entrons en contact avec quelque chose que, faute d'un meilleur mot, nous appelons « spirituel ». Ce mot, spirituel, n'est pas un mot que j'aime beaucoup, mais il ne semble pas y en avoir de meilleur en français. Je l'utilise pour signifier quelque chose de plus haut, quelque chose qui n'est pas de ce monde, voire quelque chose hors de ce monde. Quand nous entrons en contact avec cela — quelle que soit la façon dont cela arrive — cela suscite immédiatement une réponse en nous. Nous avons la sensation, ou au moins une vague sensation, qu'ici se trouve ce que nous avons toujours cherché, même si nous ne le savions pas lorsque nous le cherchions. Cette réponse émotionnelle à cette chose spirituelle, lorsque nous entrons en contact avec elle, est ce que dans le contexte de la tradition bouddhique on appelle la foi (*śraddhā*).

Śraddhā n'est pas la foi dans le sens de la croyance, ou dans le sens de croire que quelque chose qui ne peut pas être démontré rationnellement est vrai. Si nous voulons une définition de la foi nous pouvons dire que c'est « la réponse émotionnelle de ce qui est ultime en nous à ce qui est ultime dans l'univers ». La foi est une réponse intuitive, émotionnelle, mystique même, à ce qui est de valeur ultime. Pour le bouddhisme, la foi est spécifiquement la foi en les « Trois Joyaux » : le Bouddha, le Maître Éveillé ; le Dharma, le chemin conduisant à l'Éveil ; et le Sangha, la Communauté Spirituelle de ceux qui suivent le chemin. Le Bouddha, le Dharma et le Sangha représentent pour le bouddhisme les plus hautes valeurs de l'existence. Ils sont appelés les Trois Joyaux car, tout comme les bijoux sont ce qu'il y a de plus précieux dans le monde matériel, ces Trois Joyaux représentent pour le bouddhisme les plus hautes valeurs du monde spirituel.

La Joie

En dépendance de la foi apparaît la joie (en sanskrit *prāmodya*, en pali *pāmojja*). Nous avons trouvé ce que nous cherchions. Nous ne l'avons peut-être pas complètement saisi, mais au moins nous en avons eu un aperçu. Aussi, naturellement, après ce qui a peut-être été une longue période de lutte et de mécontentement, nous sommes content et heureux. Plus que cela, notre contact avec ces valeurs plus élevées a commencé à transformer notre vie.

Le contact n'est pas quelque chose de simplement intellectuel ou théorique ; nos cœurs ont vraiment été élevés vers quelque chose de plus haut (littéralement, *śraddhā* signifie « élévation du cœur ») et en résultat un changement commence à prendre place dans notre vie. Nous commençons à devenir un tout petit peu moins égocentrique, notre égotisme est un tout petit peu dérangé. Nous commençons à devenir un tout petit peu plus généreux et ouvert. Nous tendons à ne pas nous attacher aux choses de façon aussi compulsive.

Ce qui pourrait être décrit comme la part la plus basse de notre nature humaine (cette part qui appartient à l'Évolution Inférieure) commence à venir sous le contrôle conscient de la part la plus élevée de notre nature humaine (cette part qui appartient à l'Évolution Supérieure) ; les choses telles que la nourriture, le sexe et le sommeil commencent à venir sous le contrôle de cette nature plus haute. Nous commençons à mener une vie plus simple et où nous faisons moins de mal qu'auparavant. Ceci aussi nous rend plus content. Nous nous sentons plus à l'aise avec nous-même et ne nous reposons plus autant sur des choses externes — cela nous est égal si nous n'avons pas une belle maison dans la banlieue ou une belle voiture, etc. Nous sommes beaucoup plus libre, beaucoup plus détaché qu'auparavant. Nous sommes en paix avec nous-mêmes. Nous avons une bonne conscience — mais sans auto-satisfaction.

Le bouddhisme attache une grande importance à cette étape particulière du chemin, à ce que nous ayons une conscience claire et que nous nous sentions heureux et plein de joie du fait de notre vie spirituelle. C'est une des choses que vous pouvez remarquer en Orient, et certainement dans l'Orient bouddhiste. Là-bas, la vie spirituelle est beaucoup plus associée à la joie que ce n'est le cas en Occident. En Occident nous avons tendance à penser

¹ Hébreux 13, 14.

que pour être religieux on doit être au moins un peu morne, on doit être sérieux, on doit garder un visage impassible, et certainement ne pas rire à l'église — ce serait tout à fait malséant. Mais ce n'est pas comme cela en Orient. Là-bas, ils ont tendance à penser que si vous êtes un bouddhiste, ou si vous menez une vie spirituelle, alors vous devriez être plus heureux, plus ouvert, moins soucieux, plus joyeux que les autres. J'ai été surpris, rentrant en Angleterre après vingt ans passés en Orient, de trouver qu'ici le mouvement bouddhiste, dans son ensemble, était une chose si morne et si sérieuse. Les gens osaient à peine sourire si vous disiez une plaisanterie au cours d'une conférence.

Si vous avez trouvé cette « chose » précieuse que vous recherchez, et si elle a réellement commencé à transformer votre vie, alors pourquoi ne seriez-vous pas heureux ? Si vous n'êtes pas plus heureux que les autres gens qui n'ont pas les Trois Joyaux, à quoi bon être bouddhiste ? Que signifie être bouddhiste ? Les gens qui viennent en contact avec ceux qui ont découvert les Trois Joyaux devraient sentir que ces derniers sont plus heureux que les gens qu'ils rencontrent d'ordinaire. S'ils ne le sont pas, on ne peut que poser la question : « Pourquoi pas ? »

En fait, le bouddhisme attache tant d'importance à cette étape de joie que si, pour une raison ou une autre, vous la perdez — peut-être avez-vous fait quelque chose que vous n'auriez pas dû faire, et de ce fait devenez-vous tout triste et sérieux et commencez-vous à battre votre coulpe de la bonne vieille façon pré-bouddhiste —, le bouddhisme considère cet état de culpabilité et de remords comme un état très malsain et dit que plus tôt vous en sortirez mieux cela sera. Cela ne veut pas dire que vous n'avez rien fait de mal. Vous avez fait une erreur. Il vaut mieux l'admettre, pour essayer de se rattraper, et pour ne pas la refaire. Mais une fois que vous avez compris cela et avez essayé de le rectifier, il vaut mieux le faire sortir de votre esprit. Avancez, simplement, et laissez votre erreur derrière vous. Cela ne vous fera absolument aucun bien de l'emmener avec vous.

Dans le bouddhisme nous avons même des cérémonies spéciales pour provoquer cet effet psychologique particulier. Si vous sentez le poids d'une faute que vous avez commise, allez simplement devant l'autel, inclinez-vous devant le Bouddha, réfléchissez à tout cela et dites à vous-même : « Eh bien, j'ai été bien stupide. Vraiment, je n'aurais pas dû faire cela. Je suis réellement très désolé. Je ne le ferai plus ». Puis, récitez quelques textes et essayez de fixer votre esprit sur l'enseignement afin de vous souvenir de l'Idéal. Allumez peut-être aussi quelques bougies et brûlez de l'encens. De cette façon vous purgez votre esprit de la sensation de culpabilité. Vous restaurez votre état de conscience claire et de joie envers les Trois Joyaux. L'état de joie devrait être la marque du vrai bouddhiste.

Le Ravissement

En dépendance de la joie apparaît le ravissement (en sanskrit *prīti*, en pali *pīti*). Même la joie n'est pas suffisante. *Prīti* est un mot très fort. C'est une émotion de joie intense, saisissante, extatique même. *Prīti* pourrait bien être traduit par « extase », car c'est une émotion si puissante que son expérience n'est pas seulement mentale, mais est aussi physique. Nous savons tous que lorsque nous sommes profondément émus par une expérience, peut-être en liaison avec des relations humaines, ou avec l'art, comme lorsque nous écoutons une merveilleuse symphonie remarquablement jouée, ou avec la nature, comme lorsque nous regardons un beau coucher de soleil, alors il arrive parfois qu'il n'y ait pas seulement une émotion, quelque chose de mental, mais qu'en même temps il y ait des impulsions physiques. Nous pouvons être si émus que nos cheveux se dressent. Certains versent des larmes (vous pouvez parfois voir des gens, à des concerts symphoniques, si émus qu'ils doivent sécher leurs yeux, avec peut-être un peu de honte car dans ce pays nous ne sommes pas supposés faire ce genre de choses). *Prīti* est une expérience psychophysique extrême de ravissement, de félicité, d'extase, et c'est ce genre d'expérience qui est généré lorsque nous suivons le chemin.

Le Calme

En dépendance du ravissement apparaît le calme (en sanskrit : *praśrabdhi*, en pali : *passaddhi*). *Praśrabdhi* représente l'apaisement ou la pacification de tous les effets secondaires physiques du ravissement. Nous avons vu que le ravissement, ou l'extase, qui apparaît à l'étape précédente, est quelque chose de psychophysique. Dans cette quatrième étape, la partie physique de l'expérience disparaît et l'on reste avec la partie purement émotionnelle de l'expérience du ravissement. Les impulsions physiques disparaissent, non pas parce que le ravissement diminue, mais parce qu'il a augmenté : il est allé au-delà de toute possibilité d'expression physique.

Les textes donnent une comparaison intéressante pour illustrer cela. Supposons qu'un éléphant entre dans une mare — une mare qui ne soit en fait pas beaucoup plus grande que l'éléphant lui-même. Quand cette grande bête entre dans la mare, l'eau éclabousse tout autour. De la même façon, dans l'étape précédente l'expérience de ravissement est très grande, mais notre capacité à la recevoir est très petite ; une partie déborde donc sous la forme de ces impulsions physiques. Puis, continue la comparaison, supposons que l'éléphant entre dans un grand étang, un très grand lac ou une énorme rivière. Aussi grand que soit l'éléphant, il fait à peine une vaguelette lorsqu'il entre dans l'eau. Bien que l'éléphant soit grand, le corps de l'eau est immensément plus grand encore. De la même façon, quand vous atteignez cet état de calme, même si l'expérience du ravissement est en fait très grande, vous êtes plus capable de la recevoir (il y a moins de perturbation externe), et les

impulsions physiques s'éteignent donc, ne laissant que l'expérience intérieure et purement émotionnelle de ravissement.

La Félicité

En dépendance du calme apparaît la félicité (*sukha*). Vous voyez comme nous allons loin. Nous avons commencé avec la joie, puis sommes passés au ravissement, et après une période de calme nous arrivons maintenant à la félicité. Il est extraordinaire que certains des premiers livres écrits en Occident sur le bouddhisme l'aient décrit comme une religion morne, pessimiste et négative. Ici, nous voyons l'exact opposé. Nous avons un état de bonheur intense, qui représente l'unification complète de toutes nos énergies émotionnelles. Elles ne sont pas divisées, il n'y a ni brèche ni défaut, elles s'écoulent toutes ensemble en un grand courant, avec force et puissance, dans une seule direction. Ici, nous dit-on, il n'y a pas que la félicité, il y a la paix, l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Il n'y a pas d'émotions négatives : pas d'avidité, pas de peur, pas de haine, pas d'anxiété, pas de culpabilité, pas de remords. Toutes les émotions négatives ont été purgées. Toute l'énergie que nous avons investie dans ces émotions négatives s'écoule maintenant positivement sous forme de félicité.

La Concentration

En dépendance de la félicité apparaît la concentration (*samādhi*). *Samādhi* a plusieurs significations différentes. Ici, *samādhi* signifie concentration. Ce n'est pas la concentration dans le sens d'une fixation forcée de l'esprit sur un seul objet, mais la concentration dans le sens de l'unification et de l'intégration qui apparaissent très naturellement quand, dans cet état de bonheur intense, toutes nos énergies émotionnelles s'écoulent ensemble dans la même direction.

Cette étape est basée sur un principe très important : lorsque nous sommes complètement heureux, alors nous sommes concentrés — dans le vrai sens. Nous pouvons donc dire qu'une personne concentrée est une personne heureuse et qu'une personne heureuse est une personne concentrée. Plus nous sommes heureux, plus longtemps nous sommes capables de rester concentrés. Nous trouvons difficile de rester longtemps concentrés car nous ne sommes pas heureux dans notre état présent. Si nous étions réellement et vraiment heureux, nous resterions là, calmes, appréciant ce bonheur. Mais nous ne sommes pas heureux, nous sommes insatisfaits et nous nous agitons, à la recherche de quelque distraction.

Le lien entre bonheur et concentration est illustré par une histoire très intéressante des écritures. On nous raconte qu'un jour, un roi vint voir le Bouddha pour lui poser des questions sur son enseignement. Au cours de leur discussion se posa la question de savoir qui était le plus heureux : le Bouddha était-il plus heureux que le roi, ou le roi était-il plus heureux que le Bouddha ? Le roi était très sûr d'être de loin le plus heureux. Il dit : « Vois, j'ai des palais, j'ai une armée, j'ai de la richesse, j'ai de belles femmes ; mais toi tu n'as rien. Tu es assis ici, sous un arbre, près de cette hutte délabrée. Tout ce que tu as est une robe jaune et un bol à aumônes. De façon évidente, donc, je suis le plus heureux des deux. » Le Bouddha répondit : « Laisse-moi te poser une question : pourrais-tu rester assis ici parfaitement tranquille pendant une heure, appréciant un bonheur complet et parfait ? » Le roi répondit : « Oui, je suppose que je le pourrais. » Le Bouddha demanda : « Pourrais-tu t'asseoir ici, sans bouger, appréciant un bonheur complet et parfait pendant six heures ? » Le roi répondit : « Ce serait plutôt difficile. » Le Bouddha demanda : « Pourrais-tu t'asseoir ici pendant un jour entier et une nuit entière, sans bouger, tout le temps absolument heureux ? » Le roi dut admettre que ce serait au-delà de ce qu'il pourrait faire. Le Bouddha dit alors : « Je peux rester assis ici pendant sept jours et sept nuits sans un mouvement, et faire l'expérience, à tout instant, d'un bonheur complet et parfait. Je pense donc que je suis plus heureux que toi. »

De cette histoire nous pouvons voir que le bonheur du Bouddha venait de sa concentration et que sa concentration venait de son bonheur. Comme il était heureux il pouvait se concentrer ; comme il pouvait se concentrer il était heureux. Le fait que le roi était incapable de se concentrer montrait qu'il n'était pas aussi heureux qu'il l'avait pensé.

Tout ceci est lié de façon très proche à notre pratique de la méditation. Nous savons que la méditation commence avec la concentration. Beaucoup d'entre-nous, cependant, trouvons la concentration très difficile. Nous la trouvons difficile simplement parce que nous ne sommes pas heureux. Nous sommes divisés ; nos énergies émotionnelles ne sont pas intégrées. Comme nos énergies émotionnelles ne sont pas intégrées nous ne pouvons pas nous concentrer, nous ne pouvons pas focaliser ces énergies sur un seul point. Nous essayons donc de forcer notre esprit à se fixer sur ce point. Mais alors, toutes sortes de perturbations apparaissent et nous devenons distraits. Ainsi, la concentration est quelque chose qui concerne tout notre être, et pas seulement notre esprit conscient.

Il est très significatif que la concentration dans ce sens le plus élevé (le sens de *samādhi*) n'apparaisse qu'à cette étape du chemin — à mi-chemin. Cela nous montre l'importance de la préparation à la méditation. Nous ne pouvons pas simplement venir et nous asseoir et penser que nous pouvons méditer. Cela n'est pas possible. Si nous voulons vraiment méditer, nous devons passer par toutes ces étapes précédentes. Si nous avons fait tout

cela, alors les exercices de concentration que nous faisons mettent juste la touche finale. Un grand nombre de personnes, cependant, n'ont aucune expérience de l'insatisfaction de la vie ; la foi n'est pas apparue, elles n'ont pas beaucoup d'expérience de la joie, elles n'ont sûrement pas beaucoup d'expérience du ravissement et du calme : elles sont juste dans leur état ordinaire, agité, insatisfait. Ce n'est que lorsque nous avons atteint cette étape du chemin, l'étape de *samādhi*, que nous pouvons réellement et vraiment commencer à nous concentrer, car nos énergies émotionnelles ont été unifiées et, pour la première fois de notre vie peut-être, nous sommes heureux.

La Connaissance et Vision

En dépendance de la concentration apparaît la Connaissance et Vision des choses telles qu'elles sont réellement (en sanskrit : *yathābhūta-jñānadarśana*, en pali : *yathābhūta-ñāṇa-dassana*). Une fois que nous sommes vraiment heureux et vraiment concentrés nous pouvons regarder les choses avec un esprit concentré, et commencer à voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous commençons à voir la Réalité. Cette étape est de la plus haute importance car c'est ici que se fait la transition de la méditation à la Sagesse, de ce qui est psychologique à ce qui est spirituel. Une fois que nous avons atteint cette étape nous ne pouvons retomber ; selon l'enseignement traditionnel, l'atteinte de l'Éveil est maintenant assuré.

En ce qui concerne l'existence conditionnée, cette Connaissance et Vision a trois aspects. Tout d'abord, elle consiste en une Vision pénétrante de la vérité selon laquelle toutes les choses conditionnées sont impermanentes : elles changent constamment, elles ne restent pas les mêmes pendant deux instants consécutifs. Deuxièmement, elle consiste en une Vision pénétrante de la vérité selon laquelle toutes les choses conditionnées sont, de façon ultime, insatisfaisantes : elles peuvent nous donner du bonheur pendant un certain temps, mais elles ne peuvent nous donner de bonheur permanent — attendre cela d'elles est purement et simplement une illusion. Troisièmement, il y a une Vision pénétrante du fait que toutes les choses conditionnées sont insubstantielles, ou de façon ultime irréelles : non pas que nous n'en fassions pas l'expérience, non pas qu'elles ne soient pas là, pour parler de façon empirique ; mais quand nous en faisons l'expérience ce n'est que superficiel (cela ne pénètre pas dans les profondeurs mais reste à la surface) et pas vraiment réel.

Cette Connaissance et Vision représente une perception directe. Vous voyez vraiment à travers le conditionné. Non seulement cela, mais à travers le conditionné vous voyez jusqu'à l'Inconditionné. Perçant au travers de l'impermanence du conditionné, vous voyez la permanence de l'Inconditionné. Perçant au travers de l'insatisfaction venant du conditionné, vous voyez la nature ultimement satisfaisante de l'Inconditionné. Perçant au travers de l'insubstantiel, de l'irréel, vous voyez ce qui est éternellement Réel, ce que le Mahāyāna appelle le *dharmakāya*, le Corps de la Vérité Spirituelle.

Quand votre concentration devient si intense qu'apparaît cette Connaissance et Vision des choses telles qu'elles sont réellement, que vous pouvez voir le conditionné dans sa vraie nature et que vous pouvez voir au travers du conditionné jusqu'à l'Inconditionné, alors toute votre perspective et votre attitude changent radicalement : vous ne pouvez pas être le même que vous étiez auparavant. C'est comme quand un homme voit un fantôme. Une fois qu'un homme a vu un fantôme il n'est plus jamais le même. Une fois que Hamlet, dans la pièce de Shakespeare, eût vu ce fantôme se glissant près des remparts, il devint un homme changé. Il avait vu quelque chose d'une autre dimension. De la même façon, ici, bien que dans un sens beaucoup plus positif, une fois que vous avez eu un aperçu (qui n'est ni une spéculation, ni une idée, mais un véritable contact, une véritable « communication ») de l'Inconditionné, de cette dimension plus élevée, alors vous ne pouvez plus être le même. Un changement permanent prend place dans votre vie. C'est une réorientation permanente. Pour utiliser l'expression du Yogācāra, vous avez commencé à « vous renverser dans l'assise la plus profonde de la conscience. »

Le Retrait

En dépendance de la Connaissance et Vision des choses telles qu'elles sont réellement apparaît le Retrait (en sanskrit : *nirvid, nirveda*, en pali : *nibbidā*). Ceci est parfois traduit par « révolusion » ou « dégoût », mais cela est trop fort et trop psychologique. Cette étape particulière représente le retrait serein de l'implication dans les choses dont nous avons vu le caractère illusoire. Si nous avons vu le caractère illusoire de quelque chose, nous n'y sommes plus impliqués : nous nous en retirons. C'est comme voir un mirage dans un désert. Tout d'abord nous pouvons être très intéressés par ces palmiers et par cette oasis, et nous pouvons nous hâter dans leur direction. Mais dès que nous voyons que c'est un mirage et que ce n'est pas réellement là, nous ne sommes plus vraiment intéressés. Nous nous arrêtons et cessons de nous hâter dans cette direction.

Cette étape de Retrait est un détachement. Vous jouez à tous les jeux auxquels jouent les autres gens, mais vous savez que ce sont des jeux. Un enfant prend son jeu très au sérieux : pour l'enfant, son jeu est la vie. Mais l'adulte, quoiqu'il puisse se joindre au jeu de l'enfant et jouer avec lui, sait que c'est un jeu. Si au cours du jeu l'enfant bat l'adulte, l'adulte ne s'en fait pas et n'est pas ennuyé — car ce n'est qu'un jeu. De la même façon,

une fois que nous avons vu au travers des « jeux auxquels les gens jouent¹ », nous pouvons continuer à jouer les jeux mais, sachant que ce ne sont que des jeux, nous nous en retirons. Il y a retrait intérieur, même s'il n'y a pas retrait extérieur ; nous faisons peut-être ce qui est objectivement nécessaire, mais subjectivement nous ne sommes pas pris par le jeu. C'est ce que signifie le Retrait.

La Non-Passion

En dépendance du Retrait apparaît la Non-Passion (en sanskrit : *vairāgya*, en pali : *virāga*). Le Retrait, l'étape précédente, est le mouvement de détachement de l'existence conditionnée. La Non-Passion représente l'état d'être établi dans le détachement. Dans cet état, aucune chose mondaine ne peut nous émouvoir. Tout peut nous arriver, mais nous ne pouvons pas réellement être dérangés. C'est un état d'imperturbabilité spirituelle complète. Ce n'est pas un état de dureté — comme une pierre —, ou d'insensibilité, ou d'apathie « stoïque », mais un état d'imperturbabilité sereine, comme celui que montrait le Bouddha assis sous l'arbre de l'Éveil. A ce moment, nous dit-on, vint Māra, l'incarnation du mal, avec ses forces. Cette scène est souvent représentée dans l'art bouddhique. Māra est dessiné à la tête de son armée, avec des centaines de milliers de démons monstrueux jetant d'énormes rochers sur le Bouddha, lui crachant du feu et lui lançant des flèches. Mais le Bouddha n'y fait pas attention : il ne les voit même pas. Il est dans un état d'imperturbabilité complète. Quand toutes les flèches, toutes les pierres et toutes les flammes violemment lancées par ces foules de démons touchent le bord de l'aura du Bouddha, elles se transforment en fleurs et tombent sur le sol.

La Liberté

En dépendance de la Non-Passion apparaît la Liberté (en sanskrit : *vimukti*, en pali : *vimutti*). C'est la liberté spirituelle. De nos jours on parle beaucoup de liberté. Il semble que la plupart des gens pensent qu'être libre veut dire simplement faire ce dont on a envie. La conception bouddhique de la liberté est très différente. Dans l'enseignement bouddhique le plus ancien, la liberté a deux aspects. Il y a tout d'abord la *ceto-vimukti*, la Liberté de l'esprit, qui est la libération complète de tout penchant subjectif, émotionnel et psychologique. Puis il y a la *prajña-vimukti*, la Liberté de la sagesse, qui est la libération de toute vue fausse, de toute ignorance, de toute fausse philosophie, de toute opinion. C'est cette liberté spirituelle totale — la liberté du cœur et de l'esprit au sommet de sa propre existence — qui est le but et l'objet du bouddhisme.

En une certaine occasion, le Bouddha s'adressa à ses disciples et dit : « Ô moines, tout comme l'eau des quatre grands océans a un seul goût, le goût du sel, de la même façon mon enseignement, ma doctrine ont un seul goût, le goût de la Liberté (*vimukti-rasa*) ». Où que vous preniez de l'eau, que ce soit dans l'Océan Atlantique, dans la Baie du Bengale, dans la Manche ou dans le Canal de Suez, elle a le goût du sel. De la même façon, quel que soit l'aspect de l'enseignement du Bouddha que vous regardiez, que ce soit les « Quatre Nobles Vérités », le « Noble Chemin Octuple », les « Quatre Fondements de l'Attention », les « Quatre *Brahma-viharas* », les « Trois Entraînements », les « Trois Refuges », il aura le goût de la liberté.

Cet état de liberté spirituelle complète, cette libération de toute chose conditionnée, voire, comme le dit le Mahāyāna, cette libération de la distinction même entre le conditionné et l'Inconditionné, est l'objectif final du bouddhisme.

La Connaissance de la Destruction des *Āśravas*

En dépendance de la Liberté apparaît la Connaissance de la Destruction des *Āśravas* (en sanskrit : *āśravakṣayañjana*, en pali : *āsavakkhayañāna*). Non seulement on est libre, mais on sait qu'on est libre. On sait qu'on est libre car on est libéré des *āśravas*. *Āśrava* est un de ces mots palis et sanskrits intraduisibles, voulant dire une sorte de poison mental qui envahit l'esprit. C'est un mot très expressif. Il y a trois *āśravas*. Il y a le *kāmāśrava*, qui est le poison du désir de l'expérience vécue à travers les cinq sens. Puis il y a le *bhavāśrava*, qui est le poison du désir de toute forme d'existence conditionnée, y compris, nous dit-on, du désir de vivre comme un dieu dans un ciel. Enfin, il y a l'*avidyāśrava*, le poison de l'ignorance spirituelle. Quand ces poisons sont éteints, et que l'on sait qu'ils sont éteints, on dit que l'on est Éveillé : on a atteint la fin du chemin spirituel.

Ces douze étapes, de la « souffrance » jusqu'à la « connaissance de la destruction des *āśravas* » constituent le chemin spirituel (elles constituent aussi tout le processus de ce que nous appelons l'Évolution Supérieure). De cette formulation, nous pouvons très facilement voir comment la vie spirituelle, dans sa totalité, est un processus naturel de croissance. Chaque étape successive du chemin est le produit du débordement — le produit de l'excès même, le produit de la prodigalité — de l'étape précédente. Dès qu'une étape atteint sa complétude, elle passe inévitablement à la suivante. Nous trouvons aussi cela dans la méditation. Les gens demandent parfois : « Quand on atteint une certaine étape de la méditation, comment passe-t-on à la suivante ? » Eh bien, il n'y a pas besoin de poser cette question. Si vous atteignez un certain état et continuez à cultiver cet état, pour qu'il devienne plus parfait, entier et complet, alors de sa propre complétude, par son propre mouvement, il passera à l'état suivant.

¹ Traduction du titre d'un livre du psychiatre américain Eric Berne (1910-70), sous-titré *La psychologie des relations humaines*. Ce livre a été publié en français sous le titre *Des jeux et des hommes* (Éd. Stock, 1975 ; N.d.T.).

Quand vous rendez un état parfait, alors la transition vers un état de perfection plus élevé commence automatiquement. C'est ce qui se passe ici. L'étape suivante du chemin naît de l'étape précédente, lorsque cette étape précédente atteint un point de complétude. Nous ne devons pas vraiment nous préoccuper du pas suivant, de l'étape suivante. Tout ce dont nous devons nous préoccuper est l'étape présente. Cultivons-la. Ayons, peut-être, une idée théorique de l'étape suivante, mais ne nous en préoccupons pas trop. Une fois que l'étape présente est entièrement développée, elle passera automatiquement à la suivante. En développant, en cultivant complètement en nous toutes les étapes successives du chemin spirituel, nous atteindrons la Bouddhité.

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