

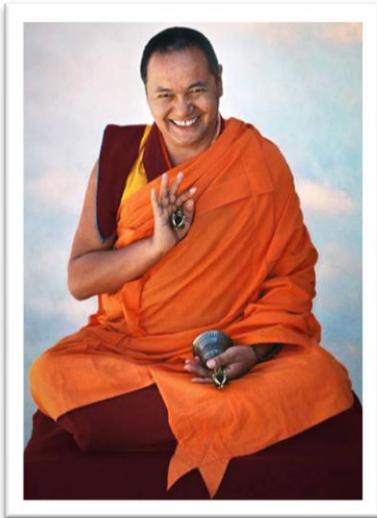


# La non dualité

Par Lama Thoubtèn Yéshé



LM-VACUITE-LA NON DUALITE-Dernière mise à jour 22.07.2015



*Au cours de l'été 1977, Lama Yéshé séjourna dans la maison et centre de Dharma de son maître, Guéshé Lhundoup Sopa, à Madison dans le Wisconsin. A cette occasion, il enseigna pendant six semaines un texte de Maitréya (Dharma d'Ilarmatawibhangakarika), « Discriminating between relative and ultimate reality » (Faire la distinction entre les réalités relative et ultime). Le texte qui suit en est un court extrait. Le texte racine de Maitréya est une approche méditative dynamique, de la vue profonde de la réalité, qui met l'accent sur la nature de non dualité de tout ce qui existe. Dans cet extrait, Lama Yéshé commente quelques points cruciaux du texte et offre une introduction au concept de non dualité.*

Etudier ce sujet simplement pour se stimuler au niveau intellectuel ne présente aucun intérêt et n'a aucune valeur. Ce serait une totale perte de temps. La connaissance contenue dans l'enseignement de Maitréya est incroyablement profonde mais en vaut la peine uniquement si on la recherche avec la motivation juste. A moins de nous engager dans cette étude dans le but d'éradiquer nos problèmes psychologiques, il serait probablement préférable pour nous de passer notre temps à essayer de fabriquer du coca cola ; cela aurait au moins l'avantage d'étancher notre soif.

Nous avons certainement tous entendu beaucoup de choses au sujet de la méditation du mahamoudra. « Maha » signifie grand et « moudra » sceau. Si j'ai un sceau du gouvernement, personne ne m'importune ni ne me harcèle. Si j'ai un sceau officiel sur mon passeport, je suis libre d'aller où je veux. Le sceau du mahamoudra est similaire, mais ici il est question d'un état d'esprit qui est au-delà de la vue dualiste ordinaire que nous avons de l'existence. Il s'agit du grand sceau qui nous libère de la prison du samsara. Le mahamoudra, c'est la non dualité. C'est la nature véritable absolue de tous les phénomènes de l'univers, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs.

Que signifie le terme « non dualité » ? Tous les phénomènes qui existent, qu'ils soient jugés bons ou mauvais, sont par nature au-delà de la dualité, au-delà de nos discriminations erronées. Rien de ce qui existe n'existe en dehors de la non dualité. En d'autres mots, toute énergie qui existe

est née au sein de la non dualité, fonctionne au sein de la non dualité et, à la fin, disparaît dans la nature de la non dualité. Nous naissons sur cette terre, vivons notre vie et mourons, tout cela dans l'espace de la non dualité. C'est la vérité simple et naturelle et non une philosophie inventée de toutes pièces par le Bouddha Maitréya. Nous parlons de faits objectifs et de la nature fondamentale de la réalité, ni plus ni moins.

Si nous voulons obtenir la réalisation du mahamoudra, il est essentiel de développer l'art de la méditation. Mais pour méditer correctement, il nous faut tout d'abord écouter attentivement une explication parfaite de ce sujet, ce qui nous donnera une compréhension juste et précise du but de la méditation. Si nous avons clairement l'intention de mettre de telles explications en pratique dans la méditation, alors, le simple fait d'entendre les enseignements devient une expérience puissante au lieu de n'être qu'une sorte de 'trip' intellectuel superficiel.

Pour comprendre que l'esprit dualiste, plongé dans des jugements faux, est la source des souffrances sans commencement ni fin pour soi-même et pour autrui, il faut avoir vraiment un bon discernement qui changera profondément la qualité de notre vie quotidienne.

L'esprit dualiste est, par nature, dans la contradiction. Il établit un dialogue intérieur qui, depuis toujours, a perturbé notre paix. Nous pensons toujours : « Peut-être ceci, peut-être cela, peut-être quelque chose d'autre » et ainsi de suite. La pensée dualiste entretient un conflit dans notre esprit. Elle nous rend agité et profondément confus. Une fois que nous avons compris que cette confusion est le résultat d'un esprit conditionné par la vue dualiste de la réalité, nous pouvons en faire quelque chose. Avant cela il nous est impossible d'en venir aux prises avec ce problème car nous n'en avons pas identifié correctement la vraie cause. Il n'est pas suffisant de traiter seulement les symptômes. Il est évident que si nous ne voulons vraiment plus avoir de problèmes, il nous éradiquer complètement la source de ces problèmes.

A mesure que notre compréhension et notre connaissance du mahamoudra s'approfondissent, nous réalisons que la façon dont les choses nous apparaissent n'est en fait qu'une projection de notre esprit. Par exemple, la question n'est pas de savoir si Madison, dans le Wisconsin, existe ou non, mais plutôt si la manière dont Madison nous apparaît, existe en réalité ou non. Il doit être clair qu'il ne s'agit pas ici de l'assertion nihiliste que rien n'existe. Nous recherchons simplement la vue correcte de la réalité.

Pour clarifier davantage ce point, nous pouvons examiner les idées fantaisistes que nous projetons sur nos amis et les personnes avec lesquelles nous vivons ou que nous rencontrons tous les jours. Notre esprit dualiste superpose un masque, séduisant ou repoussant, sur

l'apparence de tous ceux que nous rencontrons avec comme résultat, une réaction soit de désir soit d'aversion qui colore nos attitudes et notre comportement envers ces personnes. Nous commençons à faire une discrimination : « Il est bien » ou « Elle est nulle. » Des attitudes aussi préconçues et rigides nous empêchent de communiquer correctement même avec nos amis proches, et encore moins avec la profonde sagesse d'un être éveillé, ou Bouddha.

Si nous analysons constamment notre activité mentale, nous finirons par être capables de percevoir notre mode de perception habituel et super concret de l'univers et de laisser un peu d'espace et de lumière dans notre conscience. En temps voulu nous aurons une compréhension claire de ce qu'est vraiment la non dualité. A ce moment-là, nous devons simplement méditer sans aucune pensée intellectuelle ou discursive. Avec une détermination ferme laissons alors l'esprit méditer en un point sur la vision de la non dualité, au-delà des concepts de sujet/objet, bon/mauvais, etc. Il se peut que la vision de la non dualité soit si vive et si puissante qu'il nous semble pouvoir l'atteindre et la toucher. Il est très important de simplement d'unir notre esprit à cette nouvelle expérience de joie et de luminosité sans la rechercher par l'analyse. Nous devons réaliser directement que la non dualité est la vérité universelle de la réalité.

Quand nous dirigeons notre esprit sur la voie du Dharma, il est préférable de ne pas trop attendre de résultat immédiat. Le chemin est un processus graduel qui doit être parcouru pas à pas. Avant de pouvoir adopter des pratiques qui apportent un résultat profond et rapide, des pratiques préparatoires sont nécessaires. Lama Tsongkhapa, par exemple, fit d'immenses efforts pour obtenir la réalisation de shounyata ou vacuité, mais sans succès, bien qu'il fût un enseignant renommé, ayant de nombreux disciples. Finalement Manjoushri, l'incarnation de la sagesse parfaite, lui révéla qu'il devait faire une retraite afin de purifier complètement son courant de conscience de toutes les perturbations grossières et subtiles ainsi que de leurs empreintes. Lama Tsongkhapa se retira alors dans une grotte, où il fit un demi million de prosternations ainsi que d'innombrables offrandes de mandala et autres pratiques préliminaires de purification. Au fur et à mesure que son courant de pensée se purifiait, sa compréhension de la vacuité s'approfondissait. Cette transformation se poursuivit jusqu'à ce que, finalement, il réalise le plein Eveil.

Il est utile de comprendre que la réalisation de la non dualité a plusieurs niveaux ou degrés. Du point de vue philosophique il y a deux écoles indiennes de pensée bouddhique mahayana : l'école du *Cittamatra* ou de l'Esprit Seul, et celle du *Madhyamika* ou de la Voie du Milieu dont une subdivision est l'école *Prasangika* ou Conséquentialiste. Ces deux écoles sont d'accord sur le fait que la vue dualiste est fallacieuse et donc n'est pas vraie de façon ultime, et les deux affirment que la non dualité est la nature absolue de tous les phénomènes et qu'elle est vraie de

façon ultime. Bien que les écoles de l'Esprit Seul et Conséquentialiste s'accordent sur ces points, leur compréhension de ce que l'on entend par « non dualité » varie quelque peu.

Du point de vue Conséquentialiste, la doctrine de l'école de l'Esprit Seul présente une approche utile de la vérité conventionnelle mais ne décrit pas avec exactitude la véritable nature absolue de la réalité. Autrement dit, les conséquentialistes affirment que la vue de la réalité de l'Esprit Seul est encore teintée de croyances superstitieuses. En dépit de cela, même les Conséquentialistes reconnaissent que si nous sommes capables de réaliser la vue de l'école de l'Esprit Seul, nous sommes qualifiés pour pratiquer les profondes méthodes du yoga tantrique et atteindre des niveaux de compréhension incroyablement élevés.

Ce qu'il nous faut savoir c'est que l'école de l'Esprit Seul soutient que tous les objets du monde sensoriel ne sont que des manifestations de l'énergie mentale et n'existent pas du tout extérieurement. Selon les Conséquentialistes, il est plus correct de dire que l'existence de tous les phénomènes dépend de leur reconnaissance par une conscience qui impute. Les deux écoles attachent une grande importance au rôle de l'esprit dans la détermination de la manière dont les entités apparaissent, mais l'école Conséquentialiste, qui est supérieure, dit qu'affirmer qu'il n'y a aucun phénomène extérieur – que seul l'esprit existe – est une erreur. Une telle vue s'écarte du véritable chemin du milieu qui transcende tous les extrêmes.

Les méditants de l'Esprit Seul éliminent la vue dualiste en voyant que tous les objets du domaine des six sens ne sont rien de plus que de simples projections de notre esprit lui-même. Tous les phénomènes relatifs apparaissent et disparaissent comme les bulles dans un verre de coca-cola. Dans cette analogie, le coca-cola correspond à l'esprit lui-même, tandis que les bulles qui y apparaissent sont tous les phénomènes relatifs perçus par les six sens. Les bulles dans le coca-cola peuvent-elles être séparées du coca-cola ? Non. Donc, puisqu'elles ne sont pas séparées, elles sont non dualistes. Quand notre conscience est imprégnée d'une profonde compréhension de ce point les fondations du samsara sont ébranlées.

Les Conséquentialistes transcendent la dualité en réalisant qu'à la fois le sujet c'est-à-dire l'esprit, et l'objet c'est-à-dire le domaine sensoriel, sont illusoires et vides d'existence en soi. Sujet et objet sont mutuellement interdépendants : ils ne peuvent exister indépendamment l'un de l'autre. C'est pourquoi les Conséquentialistes contestent la position de l'Esprit Seul selon laquelle l'esprit lui-même – en tant que source et substance à partir de laquelle tous les phénomènes relatifs s'élèvent – a une véritable existence en soi intrinsèque. Selon les Conséquentialistes, tous les phénomènes, y compris l'esprit, sont vides même de la moindre trace d'existence en soi.

Lama Tsongkhapa, être pleinement éveillé, a expliqué dans son œuvre « *The Heart of Perfection* » (le Cœur de la Perfection) qu'il nous faut d'abord maîtriser la vue de l'Esprit Seul parce que de cette position élevée nous pourrions facilement progresser vers la vue la plus haute, la plus sublime, qui est celle des Conséquentialistes. C'est pour cette raison même que le Bouddha Maitréya a expliqué la doctrine de l'Esprit Seul. C'est le pont dont nous avons besoin pour passer du point de vue complètement matérialiste à la vue transcendante de la réalité qui est au-delà de tous les extrêmes.

Quand j'expose des sujets de ce genre, j'essaie d'éviter d'être trop philosophique – de m'étendre sur « l'Esprit seul affirme ceci », « les Conséquentialistes affirment cela » - surtout quand il est questions de textes aussi subtils et profonds que celui-ci. En règle générale, on considère cet enseignement du Bouddha Maitréya comme étant un texte de l'Esprit Seul ; cependant, il ne se restreint pas forcément à une interprétation de l'Esprit Seul. Ce texte tout entier se prête parfaitement à une explication Conséquentialiste de la réalité et des deux niveaux de vérité. Bien connaître ces deux niveaux de vérité est essentiel car quand nous parvenons à les réconcilier avec succès, nous arrivons à une compréhension juste des choses *telles qu'elles sont en fait* et cela nous libère de la souffrance et de sa cause.

J'aimerais une fois de plus passer ce point en revue. Chaque phénomène possède deux caractéristiques, natures ou qualités. L'une est son apparence relative, sa couleur, sa forme, sa qualité, sa texture, et ainsi de suite. C'est ce que l'on appelle une « vérité trompeuse » parce que l'objet semble exister indépendamment de causes et de conditions. Dans ce niveau de vérité nous faisons la distinction entre le sujet et l'objet, ceci et cela, etc. Même si tous les phénomènes, internes et externes, ont cette nature relative, néanmoins ils naissent, existent et disparaissent sans jamais quitter la sphère de la non dualité. Le second niveau de vérité est la nature absolue non dualiste des choses, qui coexiste spontanément avec tous les phénomènes.

Les phénomènes eux-mêmes et la nature absolue des phénomènes, ont des qualités différentes ; ils ne sont pas les mêmes. Tous les phénomènes possèdent simultanément un mode d'existence relatif ou conventionnel ainsi qu'une nature véritable et absolue qui est non dualiste. Certaines énergies se rassemblent et produisent un phénomène relatif. Son mode d'existence relatif est dualiste et apparaît en termes de relation de sujet et d'objet, et pourtant, toute chose apparaît au sein de l'espace de la non dualité.

Les phénomènes relatifs (*skt. dharma*) sont comme des bulles. Ils sont la vision dualiste de l'esprit dualiste. Par conséquent, ils n'existent pas véritablement, ne sont pas réels. La nature

véritable et absolue (*skt. dharmata*) est non dualiste. Elle est donc réelle, ou vraie. Bien que les phénomènes relatifs et la vision dualiste existent bel et bien et fonctionnent, ils ne sont pas vrais de manière ultime. C'est là le point essentiel.

Quand nous disons que tous les phénomènes relatifs ont la nature de la non dualité, nous ne disons pas que toute existence est vacuité ou vérité absolue. L'existence relative n'est *pas* une vérité absolue. Les phénomènes relatifs ne sont pas des phénomènes absolus. Mais toute énergie existante, qu'elle soit relative ou absolue possède la nature spécifique de la non dualité.

J'aimerais approfondir ce point. Quand nous contemplons la non dualité, la vision dualiste doit disparaître. Par conséquent, nous pouvons dire que la non dualité est la nature absolue. Mais est-il possible de dire que tout ce qui est non dualité est nature absolue ? Non. Pourquoi non ? Parce que, bien que tous les phénomènes aient la nature de la non dualité, il n'est pas nécessaire de percevoir la non dualité elle-même pour percevoir la réalité conventionnelle. Ma tête, par exemple, a la nature de la non dualité, et pourtant nous ne pouvons pas dire que ma tête soit une vérité absolue ou vacuité. Pour appréhender ma tête, il n'est pas nécessaire d'appréhender la non dualité. Un doute peut néanmoins persister : « Si ma tête a la nature spécifique de la non dualité, alors pourquoi ne percevez-vous pas la non dualité elle-même quand vous voyez ma tête ? » Parce qu'entre vous et ma tête se trouve le voile de l'esprit dualiste.

Un autre exemple pourrait éclaircir ce point. Des deux, la population des États Unis et celle de Madison, Wisconsin, laquelle est la plus importante ? La population des États Unis comprend la population de Madison, mais les habitants de Madison n'englobent pas la population de tous les États Unis. La *non dualité* est comme la population des États Unis et tous les phénomènes relatifs sont comme les habitants de Madison. Tous les phénomènes relatifs sont compris dans la non dualité, parce qu'ils s'élèvent au sein de l'espace de la non dualité ; tous les phénomènes relatifs démontrent la non dualité.

Pour conclure, afin de comprendre la non dualité il nous faut comprendre la vacuité. Il est donc possible de dire que la non dualité est la vacuité. Mais toutes les bulles des phénomènes relatifs, bien qu'ils soient non dualistes de manière ultime, ne sont pas la vacuité. La vérité relative et la vérité absolue ne se confondent pas l'une l'autre, mais toutes deux sont imprégnées par la non dualité. Si nous parvenons à comprendre les caractéristiques distinctives ainsi que les natures non contradictoires de ces deux niveaux de vérité, nous pouvons obtenir la libération des émotions perturbatrices, même les plus subtiles. Il ne peut y avoir de plus forte motivation pour l'étude et la méditation que celle-ci.

**Colophon** :Extrait de *Wisdom Energy 2*, Wisdom Publications. Reproduit avec la permission de Wisdom Publications.

Traduction française : Anila Annick Petit et Eléa Redel – novembre 2004, pour le Service de traduction de la FPMT. Tous droits réservés.