



Le concept bouddhiste de l'esprit

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



TP-NATURE ESPRIT-LE CONCEPT BOUDDHISTE DE L'ESPRIT-Dernière mise à jour 14.07.2015



Le principe de production interdépendante est une des théories fondamentales du bouddhisme. Il affirme que l'existence de tous les phénomènes, aussi bien les expériences subjectives que les objets extérieurs, dépend des causes et des circonstances ; rien ne naît sans cause. Une fois ce principe établi, il est essentiel de comprendre la loi de causalité et les diverses causes existantes.

Dans les textes bouddhistes, on mentionne deux grandes catégories de causalité :

- les causes extérieures sous la forme d'objets et de phénomènes physiques ;
- les causes internes telles que les phénomènes mentaux et cognitifs.

La raison pour laquelle il est si important de comprendre la causalité dans la pensée et la pratique bouddhistes est qu'elle est directement liée aux sentiments de souffrance et de plaisir des êtres ainsi qu'à toutes les expériences qui jalonnent leur existence, dont les causes ne sont pas seulement des mécanismes internes mais aussi des facteurs et des circonstances extérieurs. Il est, par conséquent, essentiel de comprendre non seulement les fonctionnements internes de la causalité du mental et de la cognition, mais aussi leur relation avec le monde matériel extérieur.

Le fait qu'éprouver intérieurement du plaisir et de la souffrance soit par nature un état subjectif du mental et de la cognition ne fait aucun doute pour nous. Mais déterminer comment ces phénomènes intérieurs et subjectifs sont en relation avec les circonstances extérieures et le monde matériel pose un problème délicat. La question de savoir s'il existe une réalité physique extérieure indépendante de la conscience et de l'esprit des êtres sensibles a été le sujet de discussions approfondies de la part des penseurs bouddhistes. Naturellement, les avis divergent selon les courants de pensée philosophiques. L'un d'eux (l'école Cittamatra) affirme qu'il n'y a pas de réalité extérieure, ni même d'objets extérieurs et que le monde matériel que nous percevons est en essence tout simplement une projection de notre esprit. A plusieurs égards, cette conclusion est plutôt extrême. D'un point de vue philosophique, et dans ce cas conceptuel, il paraît plus cohérent de s'en tenir à la position qui accepte non seulement la réalité du monde subjectif de l'esprit mais aussi celle des objets extérieurs du monde physique.

Si nous examinons l'origine de nos expériences intérieures et de la matière extérieure, nous découvrons l'unité fondamentale de la nature de leur existence régie dans les deux cas par le principe de causalité. De même que, dans le monde intérieur des phénomènes mentaux et cognitifs, chaque moment d'expérience naît du continuum qui le précède et ainsi ad infinitum,

dans le monde physique, chaque objet et chaque événement doit s'inscrire dans un continuum préalable d'où procède l'existence de l'instant présent de la matière extérieure.

Dans certains textes bouddhistes, en ce qui concerne l'origine de ce continuum, on remonte la piste du monde macroscopique de notre réalité physique jusqu'à l'état originel dans lequel toutes les particules de matière sont réduites à ce que l'on appelle « particules spatiales ». Si l'on peut remonter à l'état originel de toute la matière physique de notre univers macroscopique, la question qui se pose alors est de savoir comment ces particules se sont mises en relation et se sont transformées en un monde macroscopique qui peut avoir une influence directe sur l'expérience intérieure de la souffrance et du plaisir chez les êtres sensibles. Pour y répondre, les bouddhistes s'appuient sur la loi du karma, fonctionnement invisible des actes et des effets, qui explique comment ces particules spatiales inanimées évoluent en phénomènes divers.

Le fonctionnement invisible des actes, ou force karmique (karma signifie acte), est étroitement lié à la motivation de l'esprit qui donne naissance à ces actes. La compréhension de la nature de l'esprit et de son rôle est donc déterminante pour la compréhension de l'expérience humaine et de la relation entre l'esprit et la matière. Nous pouvons constater par notre propre expérience que l'état de notre esprit joue un rôle prépondérant dans notre vie de tous les jours pour notre bien-être moral et physique. Un esprit calme et stable influe sur l'attitude ou le comportement vis-à-vis des autres. En d'autres mots, si l'on maintient son esprit dans un état de calme, de tranquillité et de paix, les perturbations causées par le contexte ou les conditions extérieures seront limitées. En revanche, il est très difficile pour quelqu'un dont le mental est agité de rester calme et joyeux même dans les meilleures conditions et entouré des meilleurs amis. Cela signifie que notre attitude mentale est un facteur déterminant de nos expériences de joie et de bonheur ainsi que de bonne santé.

En résumé, il y a deux raisons pour lesquelles il est important de comprendre la vraie nature de l'esprit. La première est qu'il y a un lien étroit entre l'esprit et le karma. La seconde est que l'état de notre esprit joue un rôle essentiel dans notre expérience du bonheur et de la souffrance. Puisque la compréhension de l'esprit est d'une importance primordiale, qu'est donc l'esprit et quelle est sa nature ?

Les textes bouddhistes, les soutras comme les tantras, contiennent des discussions détaillées sur l'esprit et sa nature. Les tantras, en particulier, traitent des divers degrés de subtilité de l'esprit et de la conscience. Les soutras ne parlent pas beaucoup de la relation entre les différents états de l'esprit et les états physiologiques correspondants. En revanche, les textes tantriques regorgent de références aux diverses subtilités des niveaux de conscience et à leurs liens avec des états physiologiques comme les centres d'énergie vitale à l'intérieur du corps, les canaux énergétiques, les énergies qui les parcourent, etc. Les tantras expliquent aussi comment, en manipulant les divers facteurs physiologiques par la pratique d'exercices spécifiques de méditation yogique, on peut atteindre divers états de conscience.

Selon les tantras, la nature ultime de l'esprit est pure par essence. Cette nature originelle est appelée en termes techniques « claire lumière ». Toutes les émotions conflictuelles – désir, haine, jalousie, etc – sont les produits d'un conditionnement. Elles ne sont pas des composantes intrinsèques de l'esprit car l'esprit peut en être débarrassé. Lorsque cette claire lumière de l'esprit est voilée ou que l'expression de sa vraie nature est entravée par le conditionnement des émotions conflictuelles et des pensées, on dit que l'individu est pris dans le cycle des existences, le samsara. Mais lorsque, par les techniques et les pratiques de méditation appropriées, l'individu devient apte à faire pleinement l'expérience de la claire lumière de l'esprit libre de l'influence et du conditionnement des états conflictuels, il est sur la voie de la véritable libération et du parfait éveil.

Par conséquent, du point de vue bouddhiste, l'esclavage et la vraie liberté dépendent tous deux des changements d'états de cette claire lumière de l'esprit ; le résultat final que cherchent à atteindre les méditants, grâce à l'application des différentes techniques de méditation, est l'état dans lequel cette nature ultime de l'esprit manifeste tout son potentiel positif, son illumination, sa bouddhité. Comprendre la claire lumière de l'esprit est donc capital dans le contexte du chemin spirituel.

En général, on peut définir l'esprit comme une entité qui est par nature pure expérience, c'est à dire « clarté et connaissance ». C'est la nature connaissante, ou l'action de connaître, qui est appelée esprit : ceci n'est pas matériel. Mais ce qu'on entend par esprit comprend aussi des niveaux grossiers, comme nos perceptions sensorielles, qui ne peuvent fonctionner ni même venir à l'existence sans dépendre d'organes physiques comme les sens. A l'intérieur de la sixième conscience, la conscience mentale, on trouve diverses divisions ou catégories dont la manifestation dépend fortement de leur support physiologique, le cerveau. On ne peut comprendre ces différentes sortes d'esprits hors de leurs supports physiologiques.

Arrivés à ce point, une question extrêmement importante se pose à nous : comment tous les phénomènes cognitifs — perceptions sensorielles, états mentaux, etc. — peuvent-ils se produire et posséder cette nature de luminosité et de clarté ? Selon la science de l'esprit bouddhiste, ces phénomènes cognitifs sont connaissance par nature en raison de leur clarté fondamentale et innée, qui sous-tend tous les phénomènes cognitifs. C'est ce que j'ai décrit tout à l'heure comme étant la nature fondamentale de l'esprit, la nature de claire lumière de l'esprit. C'est pourquoi, dans les textes bouddhistes, lorsqu'on décrit les divers états mentaux, on traite aussi les différentes conditions qui produisent les phénomènes cognitifs. Par exemple, en ce qui concerne les perceptions sensorielles, les objets extérieurs sont la condition objective ou causale ; le moment précis précédent la prise de conscience est la condition immédiate et les organes des sens, la condition physiologique ou dominante. C'est sur la base de la réunion de ces trois conditions — causale, immédiate et physiologique — qu'adviennent des expériences comme les perceptions sensorielles. La capacité de s'observer soi-même est un autre trait caractéristique de l'esprit. Le problème de savoir si l'esprit est apte à s'observer lui-même est depuis longtemps une question philosophique majeure. En général, l'esprit peut s'observer lui-même de diverses façons. Par exemple, lorsqu'on examine une expérience passée, comme ce qui est arrivé hier, on

se rappelle l'expérience et on observe le souvenir que l'on en a ; dans ce cas-là, il n'y a pas de problème. Mais il existe aussi le cas où l'esprit qui observe devient conscient de lui-même tout en étant engagé dans son expérience d'observation. Etant donné que l'esprit observant et les états mentaux observés sont présents simultanément, on ne peut expliquer le phénomène de l'esprit conscient de lui-même, en même temps sujet et objet, en invoquant le facteur du décalage temporel.

Il est donc important de comprendre que, lorsque nous parlons de l'esprit, nous parlons d'un réseau extrêmement enchevêtré de phénomènes et d'états mentaux divers. Grâce aux possibilités d'introspection des qualités de l'esprit, nous pouvons, par exemple, observer les pensées précises qui l'habitent à un moment donné, les choses auxquelles il est attaché, les intentions que nous avons, etc. Quand, par exemple, dans un état méditatif, vous êtes en train de méditer et de vous exercer à la concentration, vous appliquez constamment cette faculté d'introspection pour analyser si votre attention est concentrée sur l'objet de méditation, si un relâchement est survenu, si vous êtes distrait, etc. Dans une telle situation, vous utilisez différents types de facteurs mentaux ; ce n'est pas comme si un seul esprit était en train de s'observer lui-même. Vous utilisez plutôt différents types de facteurs mentaux pour observer l'esprit.

Dans la science de l'esprit bouddhiste, la question de savoir si un seul état mental peut ou non s'observer lui-même demeure une question très importante et très difficile. Certains penseurs bouddhistes ont soutenu que l'esprit possédait une faculté "auto-consciente" ou "auto-connaissante". On pourrait dire que l'esprit possède une faculté aperceptive qui peut s'auto-observer. Toutefois cette affirmation a été controversée. Ceux qui soutiennent la thèse de l'existence d'une faculté aperceptive distinguent deux aspects à l'intérieur d'un phénomène mental ou cognitif. Le premier est extérieur et orienté vers un objet, c'est à dire qu'il a une dualité sujet-objet, et le deuxième est introspectif par nature et c'est celui qui permet à l'esprit de s'observer lui-même. La thèse de l'existence de cette faculté aperceptive et auto-connaissante de l'esprit a été contestée, surtout par l'école de pensée bouddhiste postérieure, l'école Prasanguika.

Dans la vie de tous les jours, nous pouvons constater, surtout au niveau grossier, que notre esprit est étroitement lié à l'état physiologique de notre corps et qu'il en dépend. De la même façon que notre état d'esprit, selon qu'il est déprimé ou joyeux, influe sur notre santé physique, notre état physique influe sur notre esprit. Comme je l'ai mentionné plus haut, les textes tantriques du bouddhisme citent des centres d'énergie spécifiques à l'intérieur du corps qui peuvent, je pense, avoir un certain lien avec ce que les neurobiologistes appellent le second cerveau, le système immunitaire. Ces centres énergétiques jouent un rôle extrêmement important dans l'accroissement ou la diminution des divers états émotionnels de notre esprit. En raison de la relation étroite entre le corps et l'esprit et l'existence de ces centres physiologiques spécifiques dans notre corps, les exercices physiques de yoga et l'application des techniques méditatives spécifiques d'entraînement de l'esprit peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé. On a démontré, par exemple, qu'en appliquant des techniques de méditation

appropriées, nous pouvons contrôler notre respiration et faire monter ou baisser la température de notre corps.

En outre, de même que l'on peut appliquer les diverses méthodes de méditation pendant l'état de veille, il est aussi possible, toujours sur la base d'une bonne compréhension de la relation subtile entre l'esprit et le corps, de pratiquer différentes méditations pendant le rêve. Etre capable d'accomplir de telles pratiques implique le fait, qu'à un certain niveau, il est possible de séparer le niveau grossier des états de conscience des états physiques grossiers et d'atteindre un niveau plus subtil du corps et de l'esprit. En d'autres termes, vous pouvez séparer votre esprit de votre corps physique grossier. Vous pourriez, par exemple, séparer votre esprit de votre corps pendant votre sommeil et accomplir un travail supplémentaire que vous ne pouvez accomplir avec votre corps ordinaire. Bien entendu, sans rémunération !

On peut donc voir dans ce cas le signe évident du lien étroit entre le corps et l'esprit, qui peuvent être complémentaires. A ce sujet, je suis très heureux de constater que certains scientifiques ont entrepris des recherches significatives sur la relation esprit/corps et sur ses implications dans la compréhension de la nature de notre bien-être physique et mental. Mon vieil ami le Docteur Benson, par exemple, poursuit des recherches sur les méditants bouddhistes tibétains depuis plusieurs années maintenant. Un travail semblable est aussi entrepris actuellement en Tchécoslovaquie. D'après ce qui a été découvert jusqu'à présent, je pense qu'il reste fort à faire dans l'avenir.

Etant donné que, grâce à nos recherches, notre compréhension progresse, il ne fait aucun doute que notre connaissance du corps et de l'esprit, ainsi que de notre santé mentale et physique, sera grandement enrichie. Certains érudits modernes considèrent le bouddhisme davantage comme une science de l'esprit que comme une religion et leur opinion ne semble pas manquer de fondement.

Colophon : Extrait du livre *Esprit-Science, Dialogue Orient-Occident* (p.25 à 33), avec l'aimable autorisation des Editions Claire Lumière.

Service de traduction francophone de la FPMT.