



# Tout vient de l'esprit

Par Lama Thoubtèn Yéshé



TP-ESPRIT-TOUT VIENT DE L'ESPRIT-Dernière mise à jour 14.07.2015



Le bouddhisme peut être compris à de multiples niveaux. Les personnes qui mettent en pratique la voie bouddhiste le font par paliers. Tout comme l'on traverse tranquillement les années d'école, de collège, de lycée puis d'université, le niveau précédent préparant le passage au niveau suivant, les pratiquants bouddhistes avancent pas à pas le long de la voie vers l'éveil. Dans le bouddhisme cependant, les différents niveaux dont il est question se rapportent au développement de l'esprit ; lorsque l'on parle de niveau supérieur ou inférieur, on se réfère ici au progrès spirituel.

En Occident, on rencontre cette tendance à considérer le bouddhisme comme une religion au sens occidental du terme. Cette conception est erronée. Dans le bouddhisme, tout est ouvert ; on peut tout aborder. Certes, le bouddhisme a sa propre doctrine et sa philosophie, mais il nous encourage également à une

expérimentation scientifique aussi bien intérieure qu'extérieure. Ne considérez pas le bouddhisme comme une espèce de système de croyances fermé et étroit. Il n'en est pas ainsi. La doctrine bouddhiste n'est pas une fabrication historique, fruit de spéculations mentales ou imaginatives, mais c'est une présentation psychologique précise de la nature de l'esprit telle qu'elle est.

Quand vous regardez le monde extérieur, vous avez une impression très forte de sa réalité concrète. Vous ne vous rendez probablement pas compte que cette impression si forte n'est jamais que la manière dont votre esprit interprète ce qu'il voit. Vous pensez que la réalité solide, concrète existe réellement là, à l'extérieur et il se peut que, tournant le regard vers l'intérieur, vous vous sentiez vide. Voilà encore une idée fautive : l'impression suivante selon laquelle le monde semble exister vraiment à l'extérieur de vous est, en fait, une projection de votre esprit. Tout ce dont vous faites l'expérience, sentiments, sensations, formes et couleurs, tout cela vient de votre esprit.

Si vous vous levez le matin l'esprit embrumé, le monde autour de vous apparaît lui aussi sombre et embrumé ; ou bien, si vous vous réveillez l'esprit clair, votre monde apparaît beau et léger. Quelle que soit votre expérience, il vous faut comprendre que ces impressions différentes proviennent de votre esprit plutôt que de changements dans l'environnement extérieur. Au lieu de mal interpréter vos différentes expériences dans la vie sur la base de conceptions erronées,

prenez conscience qu'il ne s'agit pas d'une réalité extérieure, mais seulement de projections mentales.

Par exemple, pour vous tous dans cet auditorium qui regardez un objet particulier – en l'occurrence moi, Lama Yéshé – l'expérience de chacun de vous est particulière et distincte, bien que vous soyez tous en train de regarder au même moment la même chose. Ce n'est pas moi qui crée cette diversité d'expériences mais votre esprit individuellement. Vous pensez peut-être : « Mais comment peut-il dire cela ? Nous voyons tous le même visage, le même corps, les mêmes vêtements ». Approfondissez votre réflexion, vous verrez que ce n'est qu'une interprétation superficielle. Vous verrez que la manière dont vous me percevez est personnelle ainsi que ce que vous ressentez et qu'à cet égard, vous êtes tous différents. Cette diversité de perceptions ne m'est pas imputable mais elle l'est à votre esprit. Voilà ce que j'essaie de vous faire comprendre. Maintenant vous pouvez penser : « Oh, mais il n'est qu'un lama après tout ; il ne connaît que ce qui a rapport à l'esprit. Il ne sait sûrement rien des avancées scientifiques fulgurantes comme les satellites et autres technologies de pointe. Je ne vois pas comment il pourrait prétendre que ces inventions relèvent de l'esprit ». Et bien, regardons-y de plus près. Quand je prononce le mot « satellite », cela provoque en vous une image mentale de l'objet que l'on vous a dit être un satellite. Quand le premier satellite a été fabriqué, son inventeur a déclaré : « J'ai fabriqué cet engin pour qu'il tourne autour de la terre ; ça s'appelle un satellite ». Par la suite, quand tout le monde l'a vu, chacun a pensé : « Ah, ça, c'est un satellite ». Mais « satellite » n'est rien d'autre qu'un nom, n'est-ce pas ?

Avant de réaliser concrètement le satellite, son inventeur y a tout d'abord réfléchi puis il a imaginé l'objet dans son esprit. Sur la base de cette image mentale, il est passé à l'acte pour matérialiser sa création. Puis il a déclaré à tout le monde : « Ceci est un satellite ». Et alors, tout le monde a pensé : « Ouah, un satellite ! C'est génial, c'est magnifique ! », ce qui montre bien à quel point nous sommes ridicules. Nous donnons un nom aux choses et nous agrippons à ce nom, persuadés qu'il s'agit de la chose réelle. Il en est de même avec toutes les formes ou toutes les couleurs que nous tentons de saisir. Vérifiez par vous-même.

Si vous arrivez à comprendre ce que je vous explique ici, vous découvrirez qu'en fait les satellites et tout le reste viennent vraiment de l'esprit et que, sans l'esprit, il n'y a pas une seule existence matérielle manifeste dans tout le monde sensoriel. Qu'est-ce qui existe en dehors de l'esprit ? Considérez tout ce que l'on trouve dans les supermarchés : tant de noms, tant de nourriture, tant de choses différentes. Au départ, il y a des gens qui ont tout inventé : tel nom pour telle chose et tel autre nom pour telle autre chose, et ceci, et cela, et encore ceci... de telle sorte que ceci, cela, etc., tout vous apparaît. S'il est vrai que tous ces milliers d'articles de supermarchés, de même que les avions, les fusées et les satellites sont des manifestations de l'esprit, alors qu'est-ce qui ne vient pas de l'esprit ?

Si vous examinez les moyens d'expression de votre esprit, vos idées et sentiments divers, votre imagination, vous comprendrez que toutes vos émotions, votre façon de vivre, de gérer vos relations avec les autres, tout cela vient de votre propre esprit. Si vous ne comprenez pas

comment votre esprit fonctionne, vous allez continuer à vivre des expériences négatives comme la colère ou la dépression. Pourquoi un esprit déprimé est-il pour moi négatif ? Parce qu'un esprit déprimé ne comprend pas son propre fonctionnement. Un esprit sans compréhension est négatif. Un esprit négatif vous tire vers le bas parce que toutes ses réactions sont polluées. Tandis qu'un esprit qui se comprend lui-même fonctionne clairement. Un esprit clair est un esprit positif.

Tout problème émotionnel rencontré, quel qu'il soit, résulte de la manière dont votre esprit fonctionne ; votre problème de base réside dans le processus d'identification erronée de vous-même. Avez-vous habituellement une piètre opinion de vous-même, vous considérant comme un être humain sans grande valeur ; alors qu'au fond vous aspirez à ce que votre vie soit supérieure en qualité, à ce qu'elle soit parfaite ? Vous ne voulez pas être une personne sans grande valeur, n'est-ce pas ? Pour rectifier cette vision et devenir meilleur, la solution n'est pas de se faire violence ou de sauter d'une culture à une autre. Tout ce que vous avez à faire, c'est de comprendre votre véritable nature, ce qui est déjà là. C'est tout. C'est tellement simple.

**Colophon** : Extrait de *Faites de votre esprit un océan*, ouvrage paru aux Editions Vajra Yogini dans la collection Libre Sagesse.

Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.