

Mémoire de Maîtrise universitaire ès Sciences en Psychologie

Présenté par :

DAVID MAGNIN



UNE ESQUISSE DE LA “PSYCHOLOGIE BOUDDHISTE”
UNE PASSERELLE ENTRE L’ORIENT ET L’OCCIDENT

Directeur : prof. SAMUEL BERTHOUD

Expert : VINCENT DALLÈVES (PhD)

Session Août 2015

*« La seule réalisation du sens de l'esprit
Englobe toutes compréhensions ;
Alors que tout connaître
Sans réaliser le sens de l'esprit
serait la pire (ignorance). »*

Jamgön Kongtrül Lodrö Tayé, *Le Résumé des Points Essentiels*

Remerciements

Je tiens en premier lieu à remercier mon directeur de recherche, le prof. Samuel Berthoud, d'avoir accepté de diriger un travail ayant pour thème un objet si singulier et d'avoir contribué, par ses critiques, conseils et précieuses suggestions, au présent résultat. Je remercie également M. Vincent Dallèves d'avoir bien voulu accepter d'expertiser ce travail au pied levé.

Je tiens également à témoigner de ma gratitude envers Pierre Genoud et Amandine Marchand qui ont eu le courage de bien vouloir relire le présent travail ainsi qu'envers mon cher ami Nicolas Zaslavski qui a eu la patience de m'aider dans sa mise en forme définitive.

Je tiens à remercier vivement ma mère Marie, Pierre-Antoine Barraillé et sa compagne Janeth, mon père Pierre et mon frère Léo pour leur soutien, leur écoute et leurs encouragements tout au long de ce travail.

Merci enfin à ma chère Cindy de m'accompagner au quotidien et d'avoir supporté toutes les remises en question qui ont jalonné ma progression dans cette épreuve.

Sommaire

Introduction : les enjeux de l'esquisse en question	5
2. <i>Dukkha</i>: origine de la psychologie du <i>Bouddha</i>	15
3. <i>Dharma</i> : terreau de la psychologie bouddhiste	22
4. Conclusion	72
Bibliographie	78
Table des matières	80

Introduction : les enjeux de l'esquisse en question

La passerelle entre l'Orient et l'Occident que nous souhaitons construire a pour objectif de relier le bouddhisme et la psychologie occidentale. Cette passerelle vise à extraire de la pensée du *Bouddha* la part qui traite et couvre l'objet même de notre psychologie – l'esprit ou le psychisme –, puis à traduire les réponses que donne le bouddhisme aux questions de notre psychologie dans un langage qui soit, pour cette dernière, compréhensible, claire et intelligible. Et le résultat de cet exercice d'extraction – lequel n'est autre qu'un travail de compréhension, d'abstraction et de traduction – nous le désignons par le terme « psychologie bouddhiste ». Si nous osons le terme de « psychologie bouddhiste », c'est pour pouvoir mettre en évidence, dès notre introduction, les pièges et malentendus qui insidieusement se cachent derrière cette expression, et pour mettre au jour les enjeux ainsi que la direction de notre travail.

L'expression « psychologie bouddhiste » peut sembler être un truisme tellement l'association des termes peut sembler naturelle et évidente. Et pourtant, cette expression qui semble si familière, désigne quelque chose qui paradoxalement n'existe pas. Il suffit d'examiner les termes qui la composent pour se rendre compte qu'elle marie deux mots dont les origines sont aussi éloignées que les mondes qu'ils désignent. Et si nous l'employons ici, c'est précisément pour rappeler qu'initialement, tout sépare le monde occidental de la psychologie du monde oriental du bouddhisme : origine, lieu de naissance, époque, fond culturel, traditions, langage, histoire, etc. En effet, la pensée du *Bouddha* et la psychologie occidentale se sont développées pendant des siècles sans qu'aucune des deux ne tienne compte de l'autre ni n'en entende parler. Donc, ne nous méprenons pas, la psychologie occidentale telle qu'on la connaît aujourd'hui et le terme même de « psychologie » n'existaient simplement pas à l'époque où le *Bouddha* a prononcé son enseignement. Pour cette raison, ce dernier n'a jamais pu fonder une psychologie, ni même en avoir l'intention. Dès lors, nous comprenons qu'il serait vain d'essayer d'établir un rapport d'identité entre la psychologie et le bouddhisme, tout comme il serait absurde de vouloir réduire l'une à l'autre et inversement. Raison pour laquelle nous pouvons déjà avertir que ce travail n'a pas pour but de rendre la psychologie occidentale et le bouddhisme identiques, ni à subsumer l'un des deux sous l'autre.

L'anachronisme qui se cache dans cette expression explique alors en partie dans quel sens nous soutenons le fait qu'il ne peut y avoir de psychologie bouddhiste à proprement parler. Si nous employons cette formule c'est alors pour indiquer – par le rapprochement forcé de ces deux termes – aussi différents par leurs origines que par l'hétéroclisme des mondes auxquels ils

renvoient – que nous sommes l’auteur d’une création fictive : la psychologie bouddhiste dans laquelle nous utilisons le pouvoir de l’abstraction pour créer de toute pièce une œuvre dont la fonction première est de traduire un savoir pour qu’il puisse être transmis. Nous faisons donc usage de cette formule pour indiquer l’objet de notre création: une passerelle pour que le contenu hautement psychologique que contient la pensée du *Bouddha* puisse être reçu et entendu sur les terres occidentales de la psychologie.

Lorsque nous poursuivons l’examen de cette tournure, on découvre que le -iste du second terme de cette formule trahit la tentative d’accaparement, de domination, de maîtrise et de catégorisation que l’Occident a voulu opérer sur cette pensée. Dans ce sens, parler de « psychologie bouddhiste », c’est en réalité parler de l’interprétation biaisée par l’orientalisme et morcelée par le psychologisme que certains occidentaux imposèrent à la pensée du *Bouddha* et que nous pouvons ici – du fait qu’il porte ce même suffixe adventice – appeler « bouddhisme ». Lequel n’est qu’un néologisme que les indianistes occidentaux du 19^e siècle donnèrent à ce que les bouddhistes appellent *Dharma*¹ – et que nous avons appelé jusqu’ici « la pensée du *Bouddha* » – pour tenter « de situer l’enseignement du *Bouddha* dans une perspective théologique, métaphysique, philosophique et dogmatique qui n’est pas du tout celle de son esprit ni de sa nature.² » Malgré cela, nous conservons cet usage car nous n’avons aucunement la prétention de pouvoir réfléchir sur le *Dharma* – et ce bien même que nous l’étudions depuis plus de dix ans – sans que notre réflexion ne soit subrepticement influencée par notre pensée, laquelle fut profondément éduquée et nourrie au sein de la tradition occidentale. Et même si nous allons nous appuyer sur ce qui nous semble être les sources d’information les plus fiables et nous efforcer de travestir le moins possible cette pensée, nous préférons maintenir cette fallacieuse formule pour indiquer que notre travail de traduction/retranscription est déjà – en lui-même – une forme de travestissement, car nous ne pourrions empêcher qu’il s’y immiscent des biais d’interprétation.

Si l’analyse des termes « psychologie » et « bouddhiste » pris ensemble a déjà pu éclaircir les enjeux ainsi que la direction que prend notre travail, seule la mise en lumière de leur définition respective peut nous permettre d’achever cet exercice de mise au jour. En effet, si nous voulons pouvoir limiter les erreurs d’interprétation et nous assurer que l’on s’entende sur l’objet de ce présent travail, il nous faut exposer le sens que nous accordons à chacun de ces termes. Seulement, quiconque se lance dans ce genre de tentative ne peut prétendre donner une

¹ Cf., Ajahn, Chah. *Méditation et sagesse* (2002). Vannes : Sully, 2011, p. 264 : « *Dhamma* – La vérité des choses telles qu’elles sont ; les enseignements du *Bouddha* qui révèlent cette vérité et expliquent les moyens de la réaliser par l’expérience directe. (Sanskrit : *Dharma*.) *dhamma* – Phénomènes, objet mental. [...] (Sanskrit : *dharmā*.) »

² Grosrey, Alain. *Le Grand Livre du Bouddhisme*. Paris : Albin Michel, 2007, p. 35.

définition exacte de chacun des ces termes vu qu'il n'existe à l'heure actuelle, dans un cas comme dans l'autre, aucun consensus les concernant.

Du côté de la psychologie, il y a presque autant de définitions de celle-ci qu'il y a eu de psychologues et donc de psychologies ; et les épistémologues, philosophes et autres penseurs qui s'y sont essayés n'ont pu faire autre chose que d'inscrire leurs essais dans l'histoire d'un combat d'idées aussi féroce qu'interminable. C'est pourquoi nous choisissons arbitrairement de définir la psychologie par son objet – le psychisme ou la psyché – et nous tenterons d'en tracer les limites qui, elles aussi, relèveront d'un choix purement subjectif. La définition que nous allons élaborer et présenter ne visera alors nullement l'exhaustivité et prétendra encore moins à l'objectivité. Elle ne servira qu'à circonscrire le sens que nous accordons à la psychologie, à préciser l'objet de notre travail et n'a donc pour dessein que de rendre notre démarche cohérente, nos propos intelligibles et notre objectif clair.

Etant donné l'étymologie du terme « psychologie », la psychologie est, selon nous, la science, l'étude, le discours – *logos* – qui a pour objet l'âme – *psyché* – ou le psychisme, ce qu'il comporte, ce qui en découle et tout ce qui s'y rapporte. Nous définissons alors la psychologie comme l'étude de l'ensemble³ des processus mentaux, phénomènes psychiques et facultés cognitives qui composent la vie psychique d'un individu. Vie psychique qui, d'après nous, relève de l'esprit, de l'intelligence et de l'affectivité et qui s'exprime, ou du moins influe, sur toutes les composantes de l'individualité (physiologique, émotionnelle, comportementale, personnalité, etc.). La psychologie est alors selon nous la science humaine qui s'intéresse aux manifestations multiples et variées de la vie psychique – la subjectivité – dans l'intention de comprendre le fonctionnement de l'esprit, c'est-à-dire ses processus internes, le rapport qu'il entretient avec l'extérieur (le monde, les autres, la vie) et d'en saisir la nature. Cela de manière à produire une connaissance la plus valide qui soit et un savoir qui puisse servir là où la compréhension du psychisme peut être utile au bon fonctionnement de l'être humain (de l'individu à la collectivité). Dans cette perspective, nous soutenons que la psychologie est la branche du savoir qui vise à comprendre l'esprit et son fonctionnement dans le but de produire une connaissance apte à expliquer ce qui relève de la subjectivité pour pouvoir, entre autres, aider là où cette subjectivité dysfonctionne ou pour améliorer celle qui se porte déjà bien. C'est pour cela que bon nombre de psychologies ont été développées dans l'intention de traiter la souffrance psychique qui peut affliger l'être humain et face à laquelle ce dernier peut se sentir impuissant. Raison pour laquelle les différents moyens

³ Dans cet ensemble on peut citer, parmi d'autres : la perception, la sensation, l'idéation, l'affectivité, l'intuition, la pensée, les concepts, le jugement, l'intelligence, la conscience, la raison, l'imagination, les émotions, les sentiments, etc.

pour la traiter – les psychothérapies – reposent le plus souvent sur la compréhension issue d’une psychologie : la TCC sur la psychologie cognitivo-comportementale ; la thérapie familiale sur la psychologie systémique ; les thérapies analytiques sur les « psychanalyses » etc. Même si dans la réalité, psychologies et psychothérapies se co-construisent et s’alimentent mutuellement.

Du côté de la pensée du *Bouddha*, le problème de définition est, tout d’abord, analogue à celui de la psychologie, dans la mesure où, derrière l’apparente singularité de cette pensée, se cache une pluralité : une famille de pensées du *Bouddha* dont les membres partagent autant de similitudes fondamentales que de différences significatives (nous y reviendrons). Puis, la problématique se complexifie avec les multiples essais de définition que l’Occident a tenté d’établir lorsqu’elle a réceptionné cette pensée sur ses terres. Paradoxalement, ceux qui détiennent certainement la définition la plus exacte de cette pensée sont ceux qui n’ont pas à se poser cette question et qui n’en verraient peut-être même pas le sens : les pratiquants du *Dharma*. Pour cette raison, il existe dans la littérature occidentale actuelle un grand nombre de définitions qui, toutes ensemble, forment ce que nous appelions précédemment « bouddhisme » : une compréhension de la pensée du *Bouddha* qui, en s’effectuant de l’extérieur, l’interprète à partir de paradigmes et concepts qui lui sont étrangers, et de ce fait, la biaise. La valeur intellectuelle et la fidélité de ces définitions diffèrent en fonction de la classe de prétendants qui les ont formulées mais elles demeurent toutes aussi imparfaites qu’elles sont nées d’une démarche interprétative qui, souvent, n’a fait que de juxtaposer des modèles sur la pensée du *Bouddha* plutôt que de tenter de la connaître de l’intérieur.

Dans cette situation, où ce sont ceux qui sont étrangers à la pensée du *Bouddha* qui ont essayé de la définir, chacun lui donna un nom différent : religion, philosophie, science de l’esprit, psychologie, métaphysique, spiritualité, mystique, sagesse, etc. Donc, sans même juger de ces affirmations, ni tenir compte du caractère imparfait de ces définitions, il est certain qu’il n’existe, au sein du corpus de cette réception, aucun consensus sur lequel s’appuyer, ne serait-ce que pour tenter une définition. Surtout quand l’un des plus fidèles représentants de la pensée du *Bouddha* – le 14^e Dalai-lama – répond à toutes ces affirmations en disant : « Pauvre bouddhisme ! Voilà qu’il est rejeté par les religieux, qui disent que c’est une philosophie athée, une science de l’esprit, et par les philosophes, qui le rattachent aux religions. Le bouddhisme n’a donc nulle part droit de cité. Mais [...] c’est peut-être là un avantage qui permet au bouddhisme de jeter un pont entre religions et philosophies.⁴ » Nous nous sommes alors tournés vers ces jeteurs de ponts dont fait partie le Dalai-lama et vers ces occidentaux qui ont tenté de connaître cette pensée de l’intérieur.

⁴ Revel, Jean-François, Ricard, Matthieu. *Le moine et le philosophe* (2^e éd. Rev. et corr.). Paris : Nil, 1999, pp. 44-45.

En nous tournant vers ceux que l'on nomme « les médiateurs de la réception du bouddhisme en Occident », nous avons pu comprendre différemment le problème de définition auquel nous nous heurtons et comprendre ainsi pourquoi il y eu autant de positions défendues autour de l'identité de la pensée du *Bouddha*. Même si tous ces auteurs ont évidemment pensé et réfléchi d'une manière différente la réception de la pensée du *Bouddha* en Occident, leurs méditations ont toutes prisent racine dans un pot commun, celui d'une rencontre marquée par l'entente réciproque et la collaboration active. De ce fait, lorsque l'on examine leurs différents écrits, on découvre que leurs propos diffèrent davantage par la forme que par le fond, qu'ils tiennent une position identique et qu'ils partagent un avis commun. Tous sont alors d'accord pour dire que ces multiples essais de définitions n'ont servi qu'à « réduire le bouddhisme à un objet connu, quitte pour cela à le défigurer entièrement.⁵ », en même temps qu'ils admettent qu'elles ne sont pas totalement dénuées de bon sens. Ils soutiennent alors que tous les noms (philosophie, religion etc.) qui ont servi à catégoriser et définir la pensée du *Bouddha* sont relativement adéquats mais fondamentalement erronés.

Toutes ces appellations sont relativement justes parce qu'il est possible, par l'abstraction que permet la pensée, de trouver à l'intérieur du *Dharma* des éléments qui couvrent les mêmes champs et objets d'études que les disciplines auxquelles ces termes renvoient. Dans ce sens, la philosophie, la religion et toutes ces autres entreprises de la pensée peuvent trouver des traits communs avec la pensée du *Bouddha* parce que cette dernière comprend effectivement des parties qui partagent avec eux des similitudes significatives. Seulement, foncièrement, la pensée du *Bouddha* n'est fidèle à elle-même que si elle est considérée dans son entier. Et ce n'est pas parce que cette pensée peut être découpée en quartier par la pensée discursive qu'elle est pour autant déstituée d'une intégrité qui fonde aussi sa différence. Celle qui, en prenant appui sur la réalité, tranche d'un coup net le fil ténu de l'abstraction pour mettre au jour l'écart des origines distinctes qui séparent réellement toutes ces entreprises de la pensée. Cette différence, qui empêche absolument qu'on réduise la pensée du *Bouddha* à autres choses qu'elle-même, vient alors du fait que les termes – ceux qui ont servi à qualifier le *Dharma* – font écho à des traditions vivantes que le réel n'autorise à confondre. Raison pour laquelle toutes ces appellations sont fondamentalement fausses. Dans ce sens, nous pouvons dire que la pensée du *Bouddha* comprend une religion, une philosophie, une psychologie, etc. en même temps que, du fait que son « tout dépasse la somme des parties », elle n'en contient aucune.

⁵ Midal, Fabrice, *Quel bouddhisme pour l'occident ?* Paris : Seuil, 2006, p.56.

Comme il nous faut pouvoir situer et définir ce *Dharma* qui, sans nous, n'éprouverait nul besoin de le faire, notre manière de le penser s'inspire de l'avis qui nous a été donné d'entendre, au cours d'une rencontre entre artisans occidentaux et orientaux, de la bouche de *Jigmé Khyentsé Rinpoché*⁶. Dernier qui tentait d'utiliser le paradigme conceptuel occidental et les termes qui lui sont usuellement associés pour situer sa tradition – le *Dharma* – et la rendre intelligible pour nous autres occidentaux. Voilà ce que nous en avons retenu :

Pour saisir ce qu'est le *Dharma* et comprendre ce qu'il contient, il faut commencer par regarder comment il a été élaboré par son fondateur : Le *Bouddha* a d'abord observé la réalité qui se manifestait par l'intermédiaire de sa conscience ; cette observation lui a permis d'avoir une compréhension du fonctionnement de la réalité et, conséquemment, celui de son esprit ; cette compréhension lui a ensuite permis de saisir les lois et les principes qui régissent, selon lui, l'univers ; il s'est ensuite servi du savoir issu de sa compréhension pour y conformer sa façon de vivre et conduire sa vie ; finalement il a partagé tout cela avec d'autres semblables et, ce faisant, a légué son enseignement à l'humanité : le *Dharma*. En suivant cette logique, il y a successivement à l'intérieur du *Dharma* : **1)** une méthode d'observation de la réalité, ou plutôt de la manifestation de cette réalité dans l'esprit humain – la « méditation bouddhiste » – **2)** une compréhension du fonctionnement de la réalité, des phénomènes et de l'esprit qui les perçoit – la « psychologie bouddhiste » – **3)** un savoir qui expose les lois et principes qui régissent le cosmos ainsi que leurs différents tenants et aboutissants – la « philosophie bouddhiste » – **4)** une façon de vivre pragmatiquement toutes ces connaissances philosophiques dans l'existence – « la « spiritualité bouddhiste » – et **5)** une collectivité qui partage l'ensemble de ce qui vient d'être énoncé et qui s'en revendique – la « religion bouddhiste » –.

Cela étant dit, il est possible de dire que sur la base des connaissances « empiriques » issues de la méditation s'élabore une « science intérieure » qui décrit l'esprit et son fonctionnement dans son rapport aux phénomènes ; que sur la base de cette « science » naît une « philosophie » qui regroupe les lois du réel, et expose les principes fondamentaux du cosmos et explique leurs corollaires ; que sur la base de cette « philosophie » naît une « spiritualité » qui n'est autre que la mise en pratique et application individuel de cette philosophie dans l'existence ; et finalement que de l'addition de ces individus qui pratiquent cette « spiritualité » naît une « religion » qui en

⁶ Nous avons retenu la définition donnée par ce grand et réputé maître actuel de la tradition du bouddhisme tibétain pour trois raisons : cette définition nous a été donnée par une personne qui, en étant née dans cette tradition, vit le *Dharma* de l'intérieur. L'auteur de la définition, en vivant et en enseignant en Occident depuis de nombreuses années, s'est intéressé aux diverses traditions de l'Occident ainsi qu'à ses différents domaines scientifiques, ce qui fait de lui un homme qui connaît bien le cadre de référence conceptuel et scientifique occidental. Sa proposition a l'avantage de synthétiser la quasi-totalité des définitions énoncées à propos du *Dharma* en une seule définition qui rend hommage à la complexité et singularité du *Dharma*.

est la somme institutionnalisée. Voilà comment il nous est possible de situer, définir, et traduire la pensée *Bouddha* pour qu'elle soit intelligible dans un esprit occidental. Et dans cette division virtuelle du *Dharma*, qui nous permet de comprendre pourquoi les occidentaux ont pu donner toutes ces définitions à la pensée du *Bouddha*, c'est évidemment la part « psychologique » que nous aimerions extraire et esquisser dans ce travail ; car comme le fait remarquer le dalai-lama, « les enseignements bouddhistes ne sont pas une religion, ils sont une science de l'esprit », une étude de la psyché, une véritable psychologie.⁷ »

Donc, même si tout peut initialement séparer la pensée du *Bouddha* et la psychologie occidentale, il n'en demeure pas moins qu'elles semblent partager leur objet, que l'une appelle *esprit* et que l'autre nomme *psychisme*. Alors si la pensée du *Bouddha* comprend une « science intérieure » qui a pour objet d'étude l'esprit, et que la psychologie occidentale est « l'étude scientifique des phénomènes de l'esprit⁸ », la pensée du *Bouddha* contient une psychologie qui répond à la définition occidentale du terme. Psychologie que nous avons nommée, dans ce travail, « la psychologie bouddhiste », et que nous allons tâcher d'extraire de la pensée du *Bouddha* pour en faire une esquisse qui puisse être utile à la psychologie occidentale. Nous espérons que cette esquisse puisse offrir aux psychologues présents et futures, au moins, des moyens de comprendre ce que peut être la « psychologie bouddhiste » et, au mieux, leur donner l'envie de poursuivre ce travail d'ébauche ; en la mettant, par exemple, en perspective avec différents courants ou écoles de la psychologie occidentale.

Maintenant que l'on a pu définir clairement l'objet de notre travail – la psychologie bouddhiste – ou du moins s'entendre sur le sens que nous lui attribuons, et que nous avons compris que l'exercice auquel nous nous essayons est d'exposer ce qui, de la pensée du *Bouddha*, répond à la définition que nous avons donnée à la psychologie, il nous faut présenter : les auteurs auxquels nous nous référons comme étant les « les médiateurs de la réception du bouddhisme en Occident » ; les sources sur lesquelles nous appuyons nos propos ; ainsi que la façon dont nous allons procéder. C'est-à-dire, la logique de notre travail, le sens de sa progression, les étapes qui le jalonnent et les sujets qui le composent.

Les auteurs occidentaux et orientaux contemporains qui tissèrent le tapis des connaissances sur lequel nous allons asseoir notre travail, peuvent être considérés, du fait qu'ils travaillèrent ensemble, comme les médiateurs d'une réception, sinon adéquate, au moins sérieuse, de la pensée du *Bouddha* en Occident. Ils peuvent aussi être regardés comme les enseignants, les traducteurs et

⁷ Kornfield, Jack. *Bouddha Mode d'emploi pour une révolution intérieure - The Wise Heart A guide to the universal teachings of buddhist psychology* – (2008). Traduit par Dominique Thomas. Paris : Belfond, 2011, p.9.

⁸ *Le Robert micro : dictionnaire de la langue française (3^eéd.)*. 1998.

les étudiants les plus remarquables et fiables de cette pensée et comme les acteurs les plus investis dans la diffusion du bouddhisme sur notre continent. Sans prétendre à l'exhaustivité, nous pouvons citer, du côté des artisans bouddhistes orientaux : le 14^e Dalai-lama, Thich Nhat Hanh, Ajah Chah, Walpola Rahula, Chögyam Trungpa, Sogyal Rinpoché, Kalou Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, Kangyour Rinpoché, Dudjom Rinpoché, Dzigar kongtrül Rinpoché, Dzongsar Jamyang Khyentsé Rinpoché, Tulku Pema Wangyal Rinpoché, Jigmé Khyentsé Rinpoché et Gendune Rinpoché. Du côté des artisans occidentaux bouddhistes et non bouddhistes : Matthieu Ricard, Francisco Varela, Nathalie Depraz, Patrick Carré, Fabrice Midal, Jack Kornfield, Jon Kabat Zinn, John Welwood, Joseph Goldstein, Alain Grosrey, Jean-Marc Vivenza, Jean Filioza, René Grousset, Emmanuel Guillon, Philippe Cornu, Edward M. Podvoll, Pema Chödrön et Lama Denys.

Même si chacun d'eux a dirigé son travail vers des questions et des buts différents, tous ont participé et participent à ce même mouvement d'échange et de dialogue qui vise à accueillir la pensée du *Bouddha* le plus fidèlement possible ; c'est-à-dire en conservant son essence première et son contenu original, tout en la rendant intelligible pour un mode de pensée, une culture et une époque qui lui sont totalement étrangers. C'est en s'inspirant de ces pionniers, de leur démarche et de leurs travaux que nous espérons pouvoir fournir un travail qui s'inscrive dans leur sillage. Dans tous les cas, notre souhait est de pouvoir participer à ce mouvement de rencontre entre la pensée du *Bouddha* et celle de l'Occident avec l'intention de poursuivre ce travail difficile que ces avant-gardistes ont si courageusement et rigoureusement entrepris entre le 20^e et 21^e siècle : offrir à l'Occident une pensée du *Bouddha* qui soit fidèle à elle-même tout en étant recevable, intelligible et heuristique pour lui. Comme eux, nous espérons pouvoir être les médiateurs de sa réception, les traducteurs de son message et construire les ponts qui permettront à cette voyageuse de migrer dignement et confortablement de l'Orient vers l'Occident.

La littérature sur laquelle nous nous basons provient essentiellement des différents auteurs que nous venons de citer. Ces derniers s'appuient évidemment sur des sources plus anciennes qui, dans le temps, vont des paroles du *Bouddha Shakyamuni* (env. 6^{ème} siècle av. J.-C) jusqu'aux dires de l'actuel 14^e Dalai-lama en passant par les écrits du célèbre philosophe indien Nâgârjuna (2^e et 3^e siècle ap. J.-C). Si ces auteurs, comme on l'a vu, partagent une démarche commune qui rend leur littérature cohérente, il n'empêche qu'ils sont le plus souvent originaires de lieux différents (Inde, Tibet, Thaïlande, etc.), et donc appartiennent à des courants distincts. Pour cette raison, tous sont les légataires du *Dharma*, mais chacun l'a hérité d'une tradition différente, voire d'une école, particulière. Comme nous l'avons dit, la pensée du *Bouddha* cache en réalité une famille de pensées du *Bouddha*. Et même si les membres de cette famille partagent le sang d'un ancêtre

commun, il n'empêche qu'ils sont des individus différents avec leurs singularités propres. Dès lors, il est clair que ces auteurs parlent de la pensée du *Bouddha* à partir de traditions distinctes. Cependant, même s'il existe des différences notables entre elles, toutes les traditions partagent un fond commun – l'enseignement du *Bouddha* historique – qui donne à voir une unité foncière dans les différences formelles. Bien que cet avis ne soit de loin pas partagé par toutes les traditions, il est défendu et promu, au sein du bouddhisme tibétain, par le mouvement *Rimé*.

Ce mouvement œcuménique non sectaire soutient qu'il existe une unité fondamentale dans toutes les traditions du *Bouddha* qui les rend toutes cohérentes, homogènes et non contradictoires, et ce malgré les apparentes divergences. Comme la plupart des auteurs auxquels nous nous référons adhérent, de près ou de loin, au mouvement *Rimé*, ou du moins à ses idées, la littérature qu'ils destinent à l'Occident met en avant cette unité en exposant une pensée du *Bouddha* homogène dont le contenu est accepté et partagé par toutes les traditions. Cette essence commune qui va au-delà de la division habituelle⁹ en trois véhicules (*Yana*) est ce que J. Kornfield nomme « Bouddhayana¹⁰ ». Ce cœur des enseignements du *Bouddha*, présent dans toutes les traditions, qui se reflète dans les écrits des auteurs que nous évoquons constitue alors le *Dharma* sur lequel nous allons nous baser pour esquisser la psychologie bouddhiste. De cette manière, nous espérons pouvoir rester fidèle à l'enseignement du *Bouddha* sans trahir aucune tradition qui s'en réclament et offrir un exposé cohérent plutôt que truffé de divergences qui, selon nous, compliqueraient inutilement le contenu de notre création : « la psychologie bouddhiste ».

La « psychologie bouddhiste » n'existant pas, elle est enchevêtrée dans l'immense tissu du *Dharma* et se disperse dans les différents enseignements du *Bouddha* qui le composent. D'une part, cela signifie qu'elle ne peut être appréhendée sans avoir à l'esprit le chemin suivi par son fondateur, une idée de la voie qu'il propose et une connaissance des grands principes et axiomes du *Dharma*. D'autre part, cela signifie que la « psychologie bouddhiste » se dessine déjà dans le chemin que le *Bouddha* a suivi et qu'elle se tient à l'intérieur même de ses enseignements majeurs. Pour ces raisons, la première partie de ce travail vise à exposer la vie du *Bouddha Shakyamuni*, son parcours ainsi que la voie qu'il propose, et la deuxième, à présenter ses enseignements majeurs ainsi que les grands principes et axiomes qui les sous-tendent. De cette manière, nous pourrions, dans la première partie, mettre en relief la dimension psychologique que renferme la biographie de *Siddhârta Gautama* et, dans la seconde partie, dégager la part psychologique qui est contenue, de

⁹ La pensée du *Bouddha* est habituellement découpée en trois grands courants qui sont successivement le *Hinayana* (petit véhicule), le *Mahayana* (grand véhicule) et le *Vajrayana* (véhicule de diamant). A l'intérieur de ces trois grands courants, il existe de nombreuses traditions (bouddhisme tibétain, *Chan*, *Zen*, etc.) qui comprennent à leur tour un très grand nombre d'écoles diverses.

¹⁰ Cf., Kornfield, Jack. « Introduction » in *op. cit.*, p. 26.

façon intriquée, dans la pensée du *Bouddha*. Ainsi, nous pourrions mettre au jour ce qui, du *Dharma*, concerne la psychologie, et tracer les contours de la psychologie bouddhiste.

Si notre travail est « une esquisse de la psychologie bouddhiste » c'est bien parce qu'il nous serait impossible de présenter tout ce qui, du *Dharma*, pourrait couvrir les thèmes de la psychologie occidentale. Déjà parce que le corpus du *Dharma* est un peu près aussi vaste que tous les écrits des philosophes grecs réunis et surtout parce qu'il est en grande partie indisponible en langues européennes et donc encore moins en français. Dès lors, tenter d'esquisser la psychologie bouddhiste, c'est, pour nous, essayer de répondre aux questions cruciales de la psychologie occidentale : Qu'est ce que l'esprit ? Quelle est sa nature ? Comment fonctionne-t-il ? Comment interagit-il avec le monde ? Comment se transforme-t-il dans la vie ? Comme évolue-t-il dans l'existence ? Etc. Et tenter d'y répondre à l'aide du *Dharma*, c'est-à-dire avec les éléments de réponses que peut nous offrir la littérature que nous avons choisie. Comme nous esquisserons seulement des tentatives de réponses, il est évident que notre exposé sera liminaire, lacunaire et donc incomplet. Néanmoins, nous tenterons de mettre au jour l'immense richesse de connaissance que peut renfermer cette pensée dans la seconde et dernière partie de notre travail.

2. *Duhkha*: origine de la psychologie du *Bouddha*

Si *Duhkha* peut être considéré comme l'origine de la « psychologie bouddhiste » c'est bien parce que c'est sous son impulsion que le jeune prince Siddhârta Gautama est parti en quête d'une réponse, qu'il est devenu le *Bouddha* historique et conséquemment que le *Dharma* du *Bouddha* est né. Mais avant de voir comment *Duhkha* a conduit Siddhârta à devenir le *Bouddha*, une question s'impose : qu'est ce que *Duhkha* ? Bien que ce terme soit généralement traduit en français par « souffrance » ou « peine », ce mot embrasse une réalité beaucoup plus vaste et il serait réducteur de s'en tenir à cette seule définition. Etymologiquement, ce terme est composé du préfixe « dus » qui signifie « mauvais » ou « incorrect », par opposition à « su » qui désigne ce qui est « bon » ou « correct », et du suffixe « kha » qui signifie « trou » et qui désignait le plus souvent l'espace vide au centre d'une roue dans lequel prend place son axe. Dans ce sens, le terme sanskrit « *Sukha* », qui est souvent traduit en français par « bonheur », peut être traduit par « ce qui tourne parfaitement » par opposition à « ce qui ne tourne pas rond » et qui, se faisant, est insatisfaisant, imparfait, difficile à supporter, voire absurde : *Duhkha*. Ce « terme désigne ainsi la souffrance, le mal-être, l'incomplétude, finalement tout ce qui s'oppose à l'expérience d'harmonie et de plénitude.¹¹ »

Le jeune prince Siddhârta Gautama de la tribu des *Sakyas* est devenu celui que l'on connaît sous le nom de *Bouddha*, l'« Eveillé », c'est parce que, selon les textes, il parvint à se libérer de *Duhkha*. Mais comment y est-il parvenu ? Son histoire¹² commence en Inde, il y a de cela bientôt 2500 ans, lorsque le jeune prince réalisa que rien du monde, pas même son haut statut social, ne pourrait le prémunir contre ce que l'existence réserve, à savoir la maladie, la vieillesse et la mort. En faisant ce constat du tragique de l'existence qu'il lui avait été caché par une vie d'insouciance et d'opulence au palais, il sorti du déni dans lequel sa vie, à l'écart du monde, l'avait plongé. En s'éveillant à la réalité du monde et au mystère de la vie et de la mort, Siddhârta fut profondément troublé par les souffrances que l'existence assène inexorablement à tous les êtres en vie et par le caractère profondément insatisfaisant de l'existence. Certain que la vie d'aisance et de plaisirs qu'il avait menée jusqu'ici ne lui permettrait en aucun cas de résoudre l'énigme qui s'était imposée à lui, et convaincu qu'il n'échapperait d'aucune manière, ni à la souffrance ni à la mort, Siddhârta décida de quitter sa vie ordinaire. Désabusé par cette dernière et attiré par la vie spirituelle, il partit sur les chemins poussiéreux de l'Inde en quête d'une réponse et abandonna définitivement derrière lui le faste et la richesse de sa vie princière. Endossant l'habit typique du renonçant de

¹¹ Grosrey, Alain. *Le Grand Livre du Bouddhisme*. Paris : Albin Michel, 2007, p. 864.

¹² Cf., Grosrey, Alain. « L'exposé des douze œuvres du *Bouddha* » in *op. cit.*, pp. 103-126.

L'Inde védique et déterminé à vouloir comprendre le mystère de la souffrance inhérente à l'existence, Gautama tenta d'aller trouver des réponses auprès de deux grands maîtres qui lui enseignèrent des techniques de méditations et de yoga propres au cheminement spirituel védique.

Bien qu'il fût reconnu par eux deux comme étant un élève brillant et qu'il parvint à de hauts degrés de réalisation spirituelle, le jeune pèlerin ne fut pas satisfait car il se savait encore prisonnier de *Dhukha*. Comme il n'avait, selon lui, pas trouvé la vérité capable de répondre à la question de la souffrance et donc encore moins la solution qui permettrait d'y remédier, Siddhârta décida de laisser derrière lui ses maîtres et leurs enseignements pour poursuivre sa recherche. Il se livra alors, dans une forêt de figuiers au bord du fleuve *Nairanjana*, à la pratique rigoureuse des techniques yogiques apprises auprès de ses précédents maîtres.

Ne parvenant toujours pas au résultat escompté, il décida d'entamer une période d'ascèse rigoureuse dans laquelle il s'exerça à la mortification et à la restriction alimentaire qui, à son époque, devaient servir à libérer l'esprit de l'emprise des sens. Sa détermination et sa persévérance lui valurent l'admiration de cinq ascètes qui vinrent l'accompagner dans sa pratique. Après six années d'ascèse, le corps de Siddhârta était famélique et émacié. A bout de force, il vit que son esprit était obscurci par l'amoindrissement de son énergie vitale. En constatant que sa pratique de la mortification ne l'avait nullement conduit au-delà des peines mais qu'elle n'avait fait qu'amplifier sa souffrance, il l'abandonna et décida de s'alimenter à nouveau pour pouvoir poursuivre sa quête de libération. Siddhârta quitta ses compagnons, lesquels étaient outrés par sa décision, et il s'en alla seul se recueillir sous un grand arbre pippala.

Au cours de cette quête solitaire, Gautama s'établit dans le recueillement méditatif et poursuivit sa recherche en investiguant, par un regard introspectif, le vaste univers qui se tenait dans l'intériorité de son esprit. Alors qu'il s'exerçait à observer en spectateur désintéressé la réalité qui se donnait à son esprit sous forme de pensée, c'est-à-dire de *dharma* (objet mental, phénomène), Siddhârta entama un ultime combat intérieur contre l'ignorance et les passions qui en découlent.¹³ En demeurant imperturbable dans sa pratique, il triompha de ce duel, et sa victoire l'encouragea à poursuivre sa méditation et à maintenir la façon dont il s'y adonnait. En pratiquant sa technique méditative, il se départit de tout savoir en s'abandonnant lui-même complètement et en renonçant à tous les bagages conceptuels dont il s'est chargé durant sa vie. Par cette méthode de lâcher-prise, il abandonna le monde extérieur ainsi que l'ensemble des choses de l'esprit relative à un quelconque passé ou futur. De cette manière, il se détacha, en esprit, complètement de toute

¹³ Cf., *Ibid.*, p. 113 : « juste avant d'actualiser l'éveil, Siddhartha Gautama subit l'attaque des armées de Mara, le prince des démons. Personnification de l'ignorance, du désir, de l'attachement, de la colère et de la jalousie, il représente toutes les passions qui divisent. »

chose et son esprit devint calme, clair et vaste comme l'espace.¹⁴ Parvenu à ce premier stade d'apaisement de l'esprit par la pratique que le Bouddha lui-même nommera par la suite *Shamata*, Siddhârta poursuivit sa méditation en s'exerçant à la pratique qu'il baptisera *Vipashyana* ou vision profonde. Grâce à l'exercice conjoint des deux pratiques, il accéda à l'état d'absorption méditatif le plus élevé et découvrit « la claire lucidité et la plénitude de l'ultime équilibre : une expérience nue, libre de tout questionnement, de tout jugement, libre de la mémoire et de l'anticipation, riche de plénitude et de qualités.¹⁵ »

Dans la nudité de cette expérience, il vit, selon les dires de la tradition, la réalité telle qu'elle est, c'est-à-dire les choses telles qu'elles sont ainsi en réalité, l'*ainseité*, et alors perçu, dans l'immédiateté de l'expérience vécue, la nature de son esprit, des phénomènes et de la réalité.¹⁶ Et c'est ainsi qu'un jour, en s'exerçant à la méditation à l'ombre de ce grand arbre, que Siddharta saisit la nature profonde de son esprit et réalisa l'expérience de l'Eveil.

A ce moment précis, Gautama devint le *Bouddha Shakyamuni*, celui qui « a obtenu la connaissance de la véritable nature des phénomènes, celle qui libère de la torpeur et du sommeil de l'ignorance.¹⁷ » En saisissant l'essence des phénomènes dans l'expérience de l'Eveil, Siddhârta devient un *Bouddha*, c'est-à-dire littéralement un « être éveillé », et il eut la réponse à la question qui l'habitait depuis toujours, il perçut la véritable nature de la souffrance et s'en libéra. Ayant atteint le *Nirvana*, la cessation de la souffrance, le Bienheureux, après de nombreux doutes concernant la capacité des êtres à saisir et à réaliser ce qu'il avait compris et accompli, se décida à transmettre ce qu'il avait réalisé pour que d'autres puissent également faire l'expérience de l'Eveil et se libérer de *Duhkha*. Il se mit alors en chemin et enseigna jusqu'à sa mort.

Ce bref exposé de la vie du *Bouddha* montre combien sa recherche sur la souffrance l'a dirigé vers l'objet même de la psychologie, l'esprit. En effet, son questionnement sur *Duhkha* l'a mené à éloigner son regard du monde pour le tourner tout entier vers l'intérieur. Et pour conduire, à l'intérieur de son esprit, cette recherche sur la nature et l'origine de l'insatisfaction inhérente à l'existence humaine, il s'est enquis d'une méthode : la méditation. Comme nous l'avons vu, il l'a

¹⁴ Cf., *Ibid.*, p. 27 : « La méditation permet de revenir aux sources de l'expérience la plus profonde, avant la grande marée des élaborations conceptuelles. C'est l'expérience la plus dépouillée : celle du réel dans l'immédiat d'un regard, l'instant d'une expiration, une présence non interprétée ni manipulée par l'ego et ses passions. »

¹⁵ *Ibid.*, p. 24.

¹⁶ Cf., Marcel Antoine, *Le sourire Du Bouddha : Essai sur la Perfection de la Sapience*. Paris : Les deux océans, 2011, p. 131, où il expose très bien le processus qu'il vient d'être décrit : « Retourner l'esprit, telle est la pratique de la méditation assise [...]. En se retournant vers l'intérieur, le regard, imaginerait-on, devrait ne trouver qu'obscurité. Mais non. S'exemptant des opinions du monde conventionnel, se délestant du connu, *avidyâ*, l'ignorance, se transforme en *vidyâ*, connaissance de la véritable nature de l'esprit, connaissance de la véritable nature des phénomènes, non indépendante de la conscience, suspendue, insubstantielle et pré-ontologique. »

¹⁷ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 25.

d'abord rigoureusement appliquée, puis il n'a cessé de la faire évoluer au gré des obstacles qu'il a rencontrés et, une fois adaptée, elle lui a permis d'obtenir le résultat escompté. Il est intéressant de noter que Siddhârta est parti avec une question – existe-t-il un remède pour échapper et se libérer de *Dhukha* ? – et qu'il a trouvé sa réponse en répondant à une autre interrogation – qu'est ce que l'esprit ? – vu qu'il se libéra de la souffrance lorsqu'il saisit l'essence de son esprit ; laquelle lui fit connaître, du même coup, celle des phénomènes et de la réalité. Nous pouvons alors dire que son étude fut celle de la *psyché* et des phénomènes mentaux ; qu'il l'a conduite en suivant une méthodologie particulière ; et que les résultats qu'il a ainsi obtenus relèvent, ou du moins concernent, la psychologie. Pour faire le parallèle avec la tradition de la psychologie occidentale, nous pourrions rapprocher, sans pour autant les confondre, la méthode de méditation du *Bouddha* avec celle de l'*introspection* et, dans ce sens, dire qu'elle débouche sur une certaine forme de psychologie introspective.

Les étapes suivies par Siddhârta Gautama au cours de sa vie servent d'allégorie représentative du chemin qu'il préconise de suivre, elles récapitulent la voie à parcourir. Le *Bouddha*, quant à lui, sert de modèle pour celui qui souhaiterait s'engager dans cette démarche de transformation intérieure. Selon la tradition, le récit de la vie du *Bouddha* offre plusieurs niveaux de lecture : historique, symbolique, analogique et spirituel.

Le niveau historique est bien présent mais les repères concrets s'effacent rapidement lorsque le merveilleux qui imbibe son parcours fait irruption comme autant de symboles qui balisent la voie à suivre. Les étapes de la vie du *Bouddha*, lesquelles vont de la confusion à l'Éveil ou du *Samsara* au *Nirvana*, sont le symbole du cheminement qui mène à la libération. Le niveau symbolique met en évidence l'aspect transformateur de la voie et la nécessité qu'il y a à la parcourir pour en toucher le but. La dimension symbolique montre alors que l'enseignement, en tant que carte de ce sentier dans lequel il s'agit de s'engager, est l'instrument au service du processus de transformation de l'esprit. Le niveau analogique met en avant le rapport de similitude qu'il peut y avoir entre la vie du *Bouddha* et l'existence humaine.

Son histoire montre que la liberté se gagne par la responsabilisation, qu'elle demande un effort personnel de remise en question de ce que l'on tient pour réel, évident et certain et qu'elle implique alors, en premier lieu, que l'on se tourne d'abord vers soi-même, son expérience subjective, l'esprit. De plus, le maintien du statut humain du *Bouddha* met en avant la dimension universelle de son accomplissement en indiquant que, du fait que tous les êtres humains sont dotés fondamentalement du même esprit, chacun peut entamer le processus de transformation intérieur et ainsi s'acheminer vers cette réalisation « spirituelle ». L'aspect spirituel renvoie, dans

son sens étroit, à l'esprit et, dans son sens large, à la pratique expérientielle de cet esprit au sein même de la subjectivité incarnée dans l'existence. « Dans son sens existentiel, l'examen de l'expérience subjective ne peut que concerner la dimension la plus large de la vie humaine. La quête d'un tel sens enraciné dans l'expérience elle-même est ce à quoi nous nous référons ici en matière de traditions *spirituelles*.¹⁸ » Et c'est à cette recherche de sens dans l'examen méthodique de la subjectivité par la pratique expérientielle de la méditation que nous convie le *Bouddha* au travers de l'exemple de sa vie.

Les étapes de ce processus de transformation *spirituel* suivi et préconisé par *Shakyamuni* se synthétisent dans ce que la tradition appelle base, voie et fruit. La base correspond à l'esprit qui, n'étant pas encore réalisé, ignore sa nature, et qui, de ce fait, s'enferme dans une vision dualiste moi/monde qui le fait constamment osciller entre bonheur et souffrance, satisfaction et insatisfaction, espoir et désespoir, amour et haine, etc. Lorsque l'esprit est ainsi voilé par l'ignorance, il est pris au piège de l'illusion dualiste, ce qui le rend confus, l'obscurci et l'opacifie en l'obligeant à entretenir et à répéter *ad infinitum* les mêmes schémas mentaux. Ainsi, il devient incapable d'échapper à *Dubkha*. Cet état habituel de l'esprit correspond à l'esprit pensant ou dualiste pris au piège d'états d'existences successifs conditionnés par l'ignorance et le *Karma*¹⁹ qui en résulte : le *Samsara*. Ce dernier, d'un point de vue psychologique, correspond à l'incessante répétition de schémas psychologiques et d'habitudes mentales dualistes. Dans cette optique, le *Samsara* désigne le cercle vicieux (désir, action, effet) produit par l'ignorance et l'attitude dualiste subséquente. Quand l'esprit est enchaîné au *Samsara*, son existence est alors conditionnée et il demeure inexorablement sous l'emprise de l'ignorance et du désir, ce qui le mène à expérimenter inéluctablement l'attachement, la frustration, la perte, l'aversion et donc la souffrance. La base constitue alors le point de départ de la voie, c'est la condition d'existence dans laquelle se trouvait *Gautama* avant de devenir *Bouddha* et dans laquelle, selon lui, tout être humain non-éveillé se trouve prisonnier.

La voie, comme nous l'avons déjà vue, c'est le chemin, proposé par *Shakyamuni*, qu'il s'agit de suivre pour réaliser en et par soi-même l'expérience de l'Eveil, c'est-à-dire saisir la nature de son esprit et des phénomènes, se libérer de *Dubkha* et ainsi atteindre le *Nirvana*, la cessation de la souffrance. La vérité à laquelle le *Bouddha* est parvenu étant indicible, car au-delà des concepts, elle n'est alors réalisable que par l'expérience directe de l'Eveil dans l'immanence de la subjectivité

¹⁸ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *A l'épreuve de l'expérience pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta Books, 2011, p. 291.

¹⁹ Cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 843 : « Le karma désigne l'activité dans tous ses développements, depuis l'intention jusqu'à la réalisation effective de l'acte. Tout acte (du corps, de la parole ou de l'esprit [pensées]) né d'une intention et produisant un certain résultat est Karma. Le Karma peut être la cause d'un acte et la conséquence de celui-ci. »

et ne peut donc être saisie de l'extérieur par la pensée discursive. Pour cette raison, la voie ne promet rien, elle ne fait qu'indiquer une direction vers laquelle il est possible de tendre en exposant des moyens pour remédier à *Dhukha* et pacifier l'esprit.

Les moyens habiles que proposent la voie sont doubles : il y a l'enseignement, le corpus scripturaire, lequel est composé d'une multitude de textes qui vont des enseignements initiaux du *Bouddha* jusqu'aux écrits et commentaires des grands maîtres actuels de la tradition. Ces textes couvrent de très nombreux sujets et leur nature diffère de l'un à l'autre (philosophique, métaphysique, psychologique, etc.). Même si l'enseignement est davantage d'ordre théorique, son contenu est toujours au service d'une application concrète et ses implications sont alors toujours d'ordre pragmatique. L'enseignement permet une compréhension intellectuelle du chemin, il nourrit la compréhension, il donne la direction et du sens à la voie. Seulement une compréhension cérébrale et une accumulation de savoir théorique ne suffisent pas vu que seule l'expérience offre la possibilité d'atteindre ce à quoi l'enseignement convie. Alors pour que la compréhension puisse s'incarner dans le vécu, pour que l'enseignement s'actualise dans l'expérience, la voie propose un second moyen, complémentaire au premier, la méthode. La méthode n'est autre que la méditation : au sens large, elle fait référence à l'entraînement de l'esprit (*Bhavana*), c'est-à-dire l'ensemble des pratiques (assises ou en action) qui visent à retrouver dans l'expérience l'état naturel sous-jacent à l'état dualiste et à en réaliser la nature (l'Eveil) afin d'y demeurer ; au sens étroit, elle désigne l'absorption méditative (*Samadhi*) résultante de la pratique conjointe du calme mental (*Shamatha*) et de la vision profonde *Vipashyana* (vision profonde). *Shamatha* promeut le calme et la paix de l'esprit sans lesquels *Vipashyana* ne pourrait permettre d'en développer la compréhension et d'en réaliser la nature. La méthode regroupe alors l'ensemble des techniques qui, par leur exercice et mise en pratique, permet de réaliser l'enseignement dans l'expérience vécue. L'enseignement et la méthode doivent alors jouer de concert pour que l'esprit puisse vivre le processus de transformation car sans enseignement, pas de compréhension et sans méthode, nulle possibilité de transformation. Enseignement et méthode sont alors indissociables, ensemble ils sont la voie, et c'est par eux seuls qu'il est possible d'en goûter le fruit.

Le fruit n'est autre que l'expérience de l'Eveil, l'actualisation de l'état de *Bouddha*. Réaliser cet état d'« être éveillé » signifie, selon la tradition, que l'esprit est parvenu à réaliser, dans l'expérience vécue, sa propre nature et celle de tous les phénomènes. Celui qui, en ayant uni la *sagesse* (l'enseignement) et les *moyens habiles* (la méthode) a parcouru la voie devient un *Bouddha*, c'est-à-dire un être qui, par sa pratique spirituelle, est capable de voir clairement et directement la vérité des choses telles qu'elles sont ainsi, c'est-à-dire telles qu'elles sont en la réalité ; ce que les

bouddhistes nomment *ainseité*. Le fruit est « cet instant où le sommeil de l'ignorance prend fin, cédant la place à une compréhension infinie, ouverte, claire et compatissante.²⁰ »

²⁰ *Ibid.*, p. 33.

3. *Dharma* : terreau de la psychologie bouddhiste

3.1 *Dharma* : un arbre qui cache la forêt

Le *Bouddha*, en pratiquant la méditation et en la menant à son terme – l’Eveil – parvint, selon la littérature, à saisir l’essence ultime de la réalité par la juste compréhension de la nature de son esprit, laquelle s’étend à tous les phénomènes et au monde²¹. Cette compréhension porte le nom de *Dharma* et signifie, ici, la réalité ultime, l’*ainseité*, c’est-à-dire la vérité des choses telles qu’elles sont ainsi, c’est-à-dire autant qu’elles sont en réalité. Une fois éveillé, le *Bouddha* voulu « faire connaître son expérience, il était nécessaire d’employer pour ce faire un langage conceptuel ; or décrire conceptuellement une expérience de la nature de l’Eveil est une impossibilité dans les termes²² ». Alors, du fait que cette vérité du *Dharma* n’est, en tant que telle, véritablement réalisable que dans l’expérience de l’Eveil, le *Dharma* représente aussi la doctrine du *Bouddha*, laquelle révèle cette vérité et enseigne les moyens pour parvenir à la réaliser dans l’expérience directe. Le *Dharma* réfère donc tant à la vérité indicible et inconcevable de l’*ainseité*, c’est-à-dire au mode véritable d’être de toute chose, qu’à la doctrine qui reflète cette vérité et enseigne la voie qui mène à la réaliser par soi-même dans l’expérience subjective vécue. Evidemment, en tant qu’enseignement, le *Dharma* renvoie également au corpus scripturaire, lequel varie en fonction de la tradition à laquelle on se réfère.

Dans le sens doctrinal, le mot *Dharma* est synonyme de loi et désigne la loi universelle et nécessaire de coproduction interdépendante qui n’est autre que l’énonciation théorique de l’ineffable et aconceptuelle vérité de l’*ainseité*. Cette loi, comme nous le verrons, est la quintessence de l’enseignement du *Bouddha* parce qu’elle condense et comprend en germe pratiquement l’ensemble des points doctrinaux fondamentaux de son enseignement et parce que c’est à partir d’elle qu’ils se déclinent et se comprennent tous (l’impermanence, l’interdépendance, le non-soi, la souffrance, la vacuité, etc.). Finalement, si la roue qui symbolise le *Dharma* dans l’iconographie bouddhiste est aussi appelée la « Roue de la Loi », c’est bien parce que cette loi constitue la pierre angulaire sur laquelle repose et à partir de laquelle se déploie toute la pensée du *Bouddha*.

²¹ Selon l’histoire du *Bouddha*, Le Bienheureux, en parvenant à l’Eveil, réalisa que son esprit était vide d’existence propre et réalisa, du même coup, que cette vacuité (*Shunyata*) était partagée par tous les phénomènes (*dharma*). Le monde étant lui-même considéré comme un phénomène (*dharma*), il n’échappa pas au fait d’être lui aussi vide d’existence propre. Cf., Dzongsar Jamyang Khyentsé. *Pas pour le Bonheur* (2012). Traduit par Anne Benson. Mercurès : Padmakara, 2014, p. 222 : « l’essence de l’esprit est vide par nature, comme est vide la nature de tous les phénomènes ».

²² Vivenza, Jean-Marc. *Nāgārjuna et la doctrine de la vacuité*. Paris : Albin Michel, 2009, p. 73

Du fait que le *Dharma* est la voie qui ouvre sur la connaissance des phénomènes et de leur nature par la pratique de la méthode méditative, le terme est aussi employé pour faire référence à « tous les connaissables [...], c'est-à-dire l'ensemble des phénomènes composés ou conditionnés [...] et des phénomènes incomposés ou inconditionnés²³ ». Selon la pensée du *Bouddha*, les phénomènes composés/conditionnés sont le produit de la rencontre de multiples causes et conditions et leur addition forme le monde ordinaire, le *Samsara*, la ronde des existences conditionnées. Quant aux phénomènes incomposés/inconditionnés, ils sont vides de substance, c'est-à-dire sans origine, ni fin, exempts de durée, dépourvus de localisation : l'espace, la vacuité, la nature de l'esprit, le *Nirvana*, à titre d'exemples.

Dans ce sens, lorsque le mot *Dharma* prend une minuscule, il renvoie aux objets de l'esprit, c'est-à-dire au *data* de l'expérience vécue, aux phénomènes, compris comme l'ensemble de « ce qui se manifeste à la conscience par l'intermédiaire des sens ainsi que les contenus psychiques et notionnels.²⁴ » Dès lors, la polysémie du terme « *Dharma* » peut être résumée comme suit : « [1] la réalité authentique, ultime ou absolue ; [2] l'enseignement du Bouddha sur la nature essentielle des choses et des êtres, soit la voie qui conduit à la réalisation de la réalité ultime ; [3] les phénomènes, les données de l'expérience ou les objets de connaissance.²⁵ »

Ainsi, le *Bouddha* propose une méthode d'exploration de l'expérience subjective, c'est-à-dire de l'esprit dans son rapport à lui-même, aux phénomènes et au monde, qui doit permettre de faire l'expérience « juste », immédiate et directe de tout phénomène. En effet, « ce qu'exige le geste de *Shakyamuni* c'est un recours à l'expérience directe, un retour aux « choses elles-mêmes ».²⁶ » Cette méthode, de par le geste qu'elle propose, est proche de l'*epochè* phénoménologique proposée par Husserl et nous soutenons, à la manière de N. Depraz et *al.*, qu'elle est une *praxis* phénoménologique au sens où elle convie à opérer, en acte, le geste même de la réduction.²⁷ Le *Dharma* du *Bouddha* présente alors cette méthode – la méditation – et expose les résultats obtenus grâce à elle sous la forme d'un enseignement. La finalité du *Dharma* est de permettre à d'autres de pratiquer cette méthode pour qu'ils parviennent à réaliser, dans l'immédiateté de l'expérience, et au sein même de leurs vécus subjectifs, la vérité de l'enseignement, et ainsi en vérifier l'exactitude. Cet exposé constitue le *Dharma* du *Bouddha*, lequel est, selon Kalou Rinpoché, « une connaissance

²³ Cornu, Philippe. *Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme*. Paris : Seuil, 2006, p. 173.

²⁴ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 35.

²⁵ *Ibid.*, p. 833.

²⁶ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 295.

²⁷ Cf., Depraz, Natalie. « *Les traditions de sagesse et les chemins de la réduction* » in *op. cit.*, p. 321 : « Chemins de la réduction comme *yanas* tibétains ont donc une double base commune : 1) une suspension radicale de l'attitude naturelle, laquelle est tout à la fois la première étape de la pratique du *Shamata* et le geste inaugural de l'*epochè* en phénoménologie ; 2) la catégorisation structurelle de l'expérience moyennant une série d'invariants, et ce, dans l'*Abhidharma* [corpus qui regroupe l'analyse des phénomènes] tout comme dans le cadre de la réduction *édétique*. Pour plus de précisions cf., *Ibid.*, pp. 291-329.

expérimentale qui nous apprend à reconnaître notre nature fondamentale et libère de l'asservissement aux illusions, aux passions et aux pensées.²⁸ »

C'est notamment ce qu'indique le premier mot de l'expression tibétaine « *nangpas sangyepé tchö* », laquelle est employée pour désigner ce que l'Occident nomme bouddhisme. Les deux derniers termes signifient littéralement « *Dharma* du *Bouddha* » et ils renvoient au sens que nous avons développé ci-dessus. Quant au premier terme, il signifie « intérieur » pour bien signifier que l'enseignement du *Bouddha* porte davantage sur le monde intérieur – la subjectivité – que sur le monde extérieur – l'objectivité –. Cela ne signifie pas pour autant qu'il ne s'intéresse pas au corps, aux autres et au monde mais que son intérêt porte sur la façon dont l'esprit s'y rapporte et les vit de l'intérieur. Etant donné que le *Dharma* du *Bouddha* considère que le monde tel qu'il est vécu par l'esprit, c'est-à-dire la *réalité*, résulte de la rencontre d'une conscience et de son objet qui, par un jeu de renvoi, la co-contruisent, l'objectivité ou le *réel* n'est appréhendable qu'au sein même de la subjectivité sous la forme de vécu de conscience. Raison pour laquelle le *Bouddha* énonce que « tout ce que nous sommes résulte de nos pensées, est fondé sur nos pensées et fait de nos pensées. Avec nos pensées nous créons le monde.²⁹ » Du fait que l'esprit est ce par quoi l'extériorité est atteignable, ce dans quoi l'extériorité est élaborée et donc qu'il est ce qui en fait l'expérience et la vit, le *Bouddha Dharma* considère que la connaissance du monde extérieur présuppose la compréhension du monde intérieur, celle de l'esprit.

Le *Dharma* du *Bouddha*, dans sa dimension *spirituelle*, « est ainsi la science intérieure ou la science de l'intériorité, entendue comme « science de l'esprit³⁰ » et, elle se développe, d'une manière qui lui est totalement propre et singulière, « en termes de « phénoménologie de l'expérience subjective humaine ». ³¹ » Ce qui nous laisse envisager l'enseignement du *Bouddha*, sans pour autant l'y réduire, comme une psychologie phénoménologique, laquelle déploie un *logos* enraciné et tourné vers l'expérience et dont la visée n'est autre que le *therapeutikos*.

²⁸ Kalou, Rinpoché. *La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine*. Paris : Seuil, 1993, p. 37.

²⁹ Bancroft Anne. *Bouddha parle* (2000). Traduit par Catherine Saint-Guily. Huy : Kunchab, 2001, p. 111

³⁰ Kalou, Rinpoché. *op. cit.*, p. 38.

³¹ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 294.

3.2 La loi de coproduction interdépendante : les racines du Dharma

Cette loi que le *Bouddha* énonça à la suite de son Eveil sert à rendre compte du processus par lequel les phénomènes se forment, surviennent, perdurent puis se résolvent. Elle est connue sous le terme de coproduction interdépendante mais est parfois plus simplement désignée par le terme d'interdépendance. L'Eveillé énonça cette loi, comprise comme rapport nécessaire et universel entre les phénomènes, par la formulation suivante : « Quand ceci est, cela est ; ceci apparaissant, cela apparaît ; Quand ceci n'est pas, cela n'est pas ; ceci cessant, cela cesse.³² » Mais que signifie cette formule qui, de prime abord, semble plus proche du truisme que de la révélation ?

Elle explique que l'ensemble des phénomènes du *Samsara* sont régis et déterminés par le principe d'interdépendance, c'est-à-dire qu'ils ne se manifestent et ne naissent que sous l'effet de multiples causes et conditions qui sont toutes reliées les unes aux autres et qui s'influencent mutuellement. En d'autres termes, cela veut dire que les phénomènes ne résultent que de causes et de conditions interreliées et donc qu'ils n'existent que par le lien de dépendances réciproques qu'ils entretiennent les uns avec les autres. Selon cette logique, du fait que l'existence d'un phénomène dépend d'un grand nombre d'autres phénomènes, aucun d'eux ne peut exister en et par lui-même, c'est-à-dire indépendamment des autres, et tous sont alors vacuité (*Shunyata*), c'est-à-dire vide d'existence ou de nature propre. Raison pour laquelle Nâgârjuna réaffirme que « c'est la loi de production conditionnée que nous entendons sous le nom de vacuité.³³ ».

Mais dire que les phénomènes sont régis par une loi universelle de détermination causale ne signifie pas pour autant qu'ils soient pris dans une causalité linéaire. Au contraire, le processus causal qu'expose le *Bouddha* renvoie, non pas à la logique commune de la cause qui précède l'effet, mais à celle de la simultanéité ; dans laquelle cause et effet sont pris dans une circularité fermée où tous deux se confondent, puisqu'ils sont l'un comme l'autre produits de façon interdépendante. Il serait alors plus juste de dire que lorsqu'un phénomène apparaît, il est simultanément l'effet d'un autre et la cause d'un tiers et que, du fait que le processus suit une logique circulaire et synchronique, les notions d'antériorité et de postériorité deviennent des concepts caduques.

Ce que le *Bouddha* veut exprimer par ce processus cyclique sans commencement ni fin à l'intérieur duquel tous les phénomènes se conditionnent mutuellement, c'est que le monde et tout ce qui le compose ne sont rien d'autre que des situations qui résultent de rencontres de circonstances, c'est-à-dire de pures conjonctures momentanées. Le cosmos tout entier n'est

³² Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 548.

³³ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 77.

qu'une trame qui synchroniquement et incessamment se reconstitue dans l'instant selon un jeu complexe et intotalisable de causes et de conditions multiples et variées. Enfin, si tout phénomène naît en dépendance, cela signifie que les phénomènes du monde et le monde lui-même sont composés et alors que tout ce qui est composé est, non seulement vide d'existence propre, mais aussi voué, en vertu du caractère nécessaire de la loi, à se décomposer, à être impermanent. « Le mot « phénomènes » nous renvoie donc aux notions d'interconnexion, d'interdépendance et d'impermanence.³⁴ »

Si la nécessité que renferme cette loi porte sur le fait que toutes choses composées résultent forcément de causes et de conditions qui s'inter-influencent, alors cela signifie que tout ce qui apparaît est soumis à une détermination naturelle inéluctable. Donc, admettre, comme le fait le *Bouddha*, que tout phénomène est, dans son existence, radicalement dépendant de conditions et de causes, c'est reconnaître que dans l'immanence du monde règne un principe nécessaire qui règle intrinsèquement les rapports structuraux, internes et essentiels de la réalité sensible. Dans ce sens, il est clair que la nécessité fait loi. Cependant, du fait que la nécessité qu'exprime cette loi porte sur la « conditionnalité » universelle des phénomènes, il s'agit avant tout d'une détermination de condition étant donné qu'il suffit qu'une cause ou condition vienne à manquer pour que le processus s'interrompe et donc se modifie. Cela étant, il devient possible de vaincre le caractère nécessaire de la loi vu que « tout ce qui est soumis à la loi de l'origine est complètement soumis à la loi de la cessation.³⁵ » C'est cela même qu'énonce la seconde part de la formule qui exprime le fonctionnement de la loi de coproduction interdépendante (voir ci-dessus).

Par conséquent, il devient possible d'échapper au caractère nécessaire de la loi de détermination causale qui est à l'origine de la souffrance. En effet, si les causes et conditions qui, habituellement, produisent *Dhukha*, sont supprimées, alors, d'une façon inéluctable et certaine, leur effet cesse de se manifester, et ainsi la souffrance disparaît d'elle-même. Donc, aussi surprenant soit-il, la loi, qui inexorablement produit et enchaîne les êtres à *Dhukha*, est en même temps le principe qui permet sa cessation et qui garantit, de façon tout aussi certaine, la possibilité pour les êtres de s'en libérer. Ainsi, « le *dharma*, en tant que loi de détermination causale et origine de la douleur, est également [...] l'essence de la Loi de la Doctrine. L'enseignement du *Bouddha* n'est pas [...] différent de la loi immanente de l'univers : L'Eveil n'est pas différent de l'impermanence (*samsāra*), « le cycle ne se distingue en rien de l'au-delà des peines (*nirvāna*). L'au-delà des peines ne se

³⁴ Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 431.

³⁵ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 78.

distingue en rien du cycle»³⁶ ». En ce sens, la seule certitude que comporte cette loi, c'est l'intercausalité universelle, la seule nécessité, c'est la contingence, la seule constante, c'est le changement.

Ce principe universel et nécessaire de production conditionnée, en énonçant que toute chose résulte de causes et de conditions interdépendantes, rend ainsi compte du *comment* de la formation de tout ce qui apparaît. Conséquemment, si toute chose résulte de causes et conditions qui s'influencent réciproquement, cela signifie que toute chose n'est ou n'existe qu'en dépendance. Le *Bouddha* dira alors que la conscience n'est ou n'existe qu'en dépendance de son objet, lequel n'est autre que le monde qui se donne à elle sous forme de phénomène (*dharmā*).³⁷ Cependant, si chacun des phénomènes est doté de caractéristiques qui lui sont propres, c'est parce qu'elles sont « déterminées par la façon dont ils se manifestent en dépendance de la conscience qui les perçoit. Cela signifie également que l'univers est constitué de la conjonction des phénomènes physiques et mentaux³⁸ »

Ainsi, de cette loi dérive, non seulement le comment de la formation de l'apparaître de toute chose et donc du monde mais également le comment de sa donation, laquelle s'effectue, dans la rencontre d'une conscience et de l'objet monde sous la forme de *data* expérientiel, c'est-à-dire de phénomène, de *dharmā*, d'objet mental.³⁹

Du fait que de la loi de coproduction découle tout le reste de la doctrine, elle sous-tend l'ensemble de l'enseignement du *Bouddha*. Ainsi, elle constitue l'essence du *Dharma* en même temps qu'elle le fonde. En ce sens, nous pouvons dire que la loi de coproduction est au *Dharma* ce que l'*ego* transcendantal est à la phénoménologie husserlienne, un socle d'évidence apodictique obtenu après application de la méthode ; laquelle est, dans le premier cas, la *méditation*, dans le second, la *réduction phénoménologique*. En constatant que le *Bouddha* partage avec Husserl la thèse de l'*intentionnalité*, nous comprenons pourquoi – comme le dit N. Depraz dans une interview – Husserl, dans une note manuscrite, « reconnaît le Bouddha comme un précurseur de la démarche phénoménologique », comme un « archi-phénoménologue ». ⁴⁰

³⁶ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, pp. 78-79.

³⁷ Cf., Thich Nhat Hanh. *Sur les traces de Siddharta* (1991). Traduit par Philippe Kerforne. Paris : JC Lattès, 1996, p. 351 : « Être conscient veut toujours dire « être conscient de quelque chose ». La conscience ne peut pas être dissociée de son objet. [...] L'esprit est donc la condition de base inhérente à l'existence de tous les dharmas. »

³⁸ Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 431.

³⁹ Cf., Thich Nhat Hanh. *op. cit.*, p. 372 : « Le sujet et l'objet de la conscience sont deux faces d'une même réalité. Ils ne peuvent exister indépendamment l'un de l'autre. Comme ils ne peuvent être séparés, on dit qu'ils surgissent tous deux de l'esprit. »

⁴⁰ Depraz, Natalie, Nicolas, d'Inca. *Le Bouddha phénoménologue* [en ligne]. 11 mars 2011. [réf. du 27 novembre 2014]. Disponible sur internet : < <http://psychologie-meditation.blogspot.ch/2011/03/le-bouddha-phenomenologue.html>>

Outre ce rapprochement, l'enseignement du *Bouddha* expose que de la loi fondatrice du *Dharma* découle trois formes d'interdépendance :

1) l'interdépendance grossière : cette forme renvoie à la perception extérieure de l'interdépendance, elle renvoie au fait qu'il n'existe dans le monde aucun phénomène composé qui apparaît et existe indépendamment des autres, aucun phénomène pourvu d'un soi autonome. C'est pour cela que le *Bouddha* affirme que « la naissance et la mort de tout dharma dépendent de la naissance et de la mort de tous les autres dharmas. L'un contient le multiple et le multiple contient l'un.⁴¹ » Un arbre, par exemple, du fait que son existence n'est possible que par la présence de multiple autres phénomènes (la terre, les minéraux, le soleil, l'oxygène, etc.), n'est que la résultante de multiple causes et conditions qui, par un jeu de renvoi, se tiennent les unes les autres, pour qu'il soit. Et donc, il n'existe pas en et par lui-même, il n'est qu'une conjoncture momentanée et dépendante qui se maintient grâce à la dynamique constante de l'interconnexion universelle des phénomènes ; interconnexion au sein de laquelle tout est en rapport avec chacun et chacun est en rapport avec tout. Dans la perspective du *Bouddha*, le cosmos entier se tient dans un seul atome. Par exemple, l'univers entier se tient dans un seul arbre : le soleil, le ciel, la chaleur, la lumière, le jour, la nuit, l'eau, les rivières, l'humidité, la terre, l'oxygène, son ancêtre, la graine, le passé, et tout ce sans quoi il n'apparaîtrait pas ; puis la vie, les animaux, les hommes, l'esprit, la conscience et l'ensemble de ce qu'ils ont créé et vécu, le futur et donc tout ce qui sans lui ne pourrait survenir et se maintenir. Ce rapport de dépendance mutuelle entre tous les phénomènes ainsi que la multiplicité des événements qui simultanément se produisent, interagissent et se conditionnent dans une cascade de phénomènes systématiquement reliés se retrouvent à tous les niveaux : il suffit de penser à la somme phénoménale de cause et conditions qui permettent à l'être humain, par exemple, de s'émerveiller devant la beauté d'une fleur.

La compréhension de cette forme d'interdépendance causale permet, selon la tradition, de dégager l'esprit de son habitude à saisir les phénomènes comme étant fixe, indépendant et autonome.

2) l'interdépendance relationnelle : cette forme d'interdépendance concerne les catégories duales avec lesquelles l'esprit humain perçoit les phénomènes et les classes. Selon la tradition, l'esprit habituel, pour appréhender ce qui lui est donné dans l'expérience, ne peut s'empêcher de saisir les phénomènes autrement qu'en se rapportant à une logique dualiste binaire qui se réfère à des catégories formées de couples d'opposés : haut-bas, petit-grand, début-fin, naissance-mort, etc. Autrement dit, l'appréhension des caractéristiques phénoménales au sein de l'esprit se produit

⁴¹ Thich Nhat Hanh. *op. cit.*, p. 350.

toujours sur un mode dual qui rend possible l'appréciation subjective dudit phénomène. Par exemple, la grandeur ne peut être appréciée que dans son rapport à la petitesse, l'amour n'a de sens que dans sa relation à la haine, le bonheur n'est possiblement reconnaissable que dans la relativité qu'il entretient avec la souffrance. Le *je* ne peut alors affirmer le plein qu'en se référant au vide et inversement. Ainsi, l'esprit se rapporte toujours aux phénomènes en se référant à ce qu'ils ne sont pas et les jugent alors en fonction d'une dialectique qui fait jouer les paires d'opposés dans la relation de dépendance qui les unit : leur rapport d'opposition. Ce qu'exprime ce niveau d'interdépendance, c'est que l'*un* n'est pensable, distinguable, qu'en référence à ce qu'il n'est pas, son contraire, c'est-à-dire l'*autre*, et donc que l'*autre* n'est autre que dans la mesure où il renvoie à l'*un*. Du fait que l'*un* et l'*autre* se conditionnent mutuellement, les opposés ne sont respectivement ce qu'ils sont que par le rapport de dépendance qu'ils entretiennent : la relativité. Après, il est clair que la façon dont est perçue le rapport qui lie les opposés change en fonction du vécu et de l'expérience subjective de chacun ainsi qu'en fonction des situations, des circonstances et de la culture.

Cette forme d'interdépendance met en évidence comment se forme le sentiment égotique et la façon dont s'instaure le mode dualiste. Du *je* ne peut naître, apparaître, se former le *moi* que si *tu* il y a et donc le *moi*, l'*ego*, a nécessairement besoin de l'*autre*, de l'*alter ego*, pour advenir. Autrement dit, *je* ne devient *moi* que dans la différenciation qu'il crée avec ce qu'il a jugé être *autre*. Par l'acquisition du registre de la conceptualisation et du langage, la conscience nue, le *je* est amené à tracer, dans sa confrontation avec ce qui juge être *autre*, les limites de son individualité et ainsi s'érige le sentiment du *moi*. Par ce processus d'autodétermination s'élabore une entité – l'*ego*⁴² – qui, bien que fictive parce que mentalement construite, se perçoit comme étant réel, stable, indépendante et autonome. Et, c'est ainsi que, selon le *Bouddha*, l'illusion s'installe et que l'ignorance⁴³ qui est à la racine de *Dhukha* et qui enchaîne au *Samsara* survient vu que l'individu se perçoit d'une manière qui est contraire à la façon dont les choses sont.

L'*ego*, s'étant alors construit sur la base du dualisme, ne cesse de percevoir la réalité par le prisme de cette attitude duelle. Ce qui le conditionne à ne pouvoir faire l'expérience du monde sans qu'au préalable il se soit déjà saisi de lui-même pour s'y référer.

⁴² Cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, p.836 : l'*ego* renvoie à l'« Aspect limité que prend l'esprit sous l'emprise de l'ignorance de sa nature libre et spacieuse. Impression qu'un principe central et indépendant demeure constant au cours de toutes nos expériences. Cette impression de stabilité développe le puissant sentiment d'individualité qui nous permet de nous distinguer de nos semblables et du monde vivant. Ce sentiment est coordonné au langage et à la conceptualisation. C'est ainsi que se développe la pensée « je » et l'affirmation « je suis ». »

⁴³ L'ignorance dont il est question ici doit être entendue comme la mauvaise appréciation de ce qui est, comme la méconnaissance des choses dans leurs dispositions d'être, comme l'incapacité à les percevoir tel qu'elles sont en réalité.

Ne pouvant faire l'expérience du réel sans au préalable se prendre comme point de référence, l'*ego* est toujours privé du contact direct avec le réel, il ne peut alors appréhender que la réalité qu'il s'en est faite. Il ne peut alors jamais percevoir les choses et les êtres tels qu'ils sont ainsi, en réalité, mais ne peut en avoir qu'une conception, une représentation qui, par définition, est biaisée. Ainsi, l'expérience est clivée par le dualisme, le *je* a perdu l'ouverture originelle qui rend possible l'unité dans l'expérience vécue, l'*ego* s'est affirmé en renfermant l'esprit sur lui-même, le cloisonnant ainsi dans l'individualité. Ce faisant, l'*ego* envisage toujours les choses en fonction qu'il les aura jugées favorables ou défavorables et le souci qui naît du devoir de se maintenir tel qu'il s'est envisagé, le pousse constamment à distinguer ce qui est « bon » de ce qui est « mauvais » pour lui.

De là, il mettra tout en œuvre pour obtenir ce qu'il juge bon et pour maintenir à distance ce qu'il juge mauvais sans pour autant se débarrasser de l'insatisfaction qui, toujours, se renouvelle vu que l'*ego* ne cesse de vivre sur l'espoir d'obtenir le bon et d'échapper au mauvais et sur la crainte que le mauvais lui arrive et le bon ne lui échappe. La tradition regroupe en paires d'opposés les quatre formes majeures d'espoir et de peurs dans ce qu'elle nomme les huit préoccupations mondaines : plaisir-souffrance, gain-perte, louange-blâme, gloire-disgrâce. Selon cette classification, l'*ego* court après le plaisir, le gain, la louange, la gloire et fuit autant que faire se peut, la souffrance, la perte, le blâme, la disgrâce, et s'enferme alors dans une course qui ne finit jamais : le *Samsara*.

3) l'interdépendance subtile : Cette interdépendance vise à prendre conscience de la propension qu'à l'esprit humain a compulsivement attribuer des caractéristiques adventices aux phénomènes perçus. Elle consiste à réaliser que la conscience impute automatiquement aux phénomènes des caractères sur la base de son registre conceptuel, puis les classe selon ses critères de saisie et ses catégories d'appréhension et finalement les labélise selon la représentation qu'elle s'en est faite. De cette manière, l'objet de la perception (*dharmā*), qui se constitue dans l'esprit, résulte de la rencontre de la conscience et de l'objet extérieur et, au sein de cette dernière, il se maintient sous la forme d'une représentation déterminée par les critères qui lui ont été assignés mentalement. Autrement dit, « l'objet dans notre conscience vit en dépendance du nom et des propriétés que nous lui attribuons.⁴⁴ » L'enseignement de l'interdépendance subtile vise à faire comprendre que la perception du monde est altérée par les formations mentales qui, du fait qu'elles sont des représentations, privent l'esprit de l'accès direct et immédiat à l'expérience. La distorsion que font subir les représentations psychiques à l'esprit fait que ce dernier ne peut vivre l'expérience sensible dans sa nudité ; il ne peut plus percevoir la vie dans son immédiateté ; il ne peut s'y

⁴⁴ Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 562.

rapporter autrement que par le prisme des représentations qu'il a élaboré ; et ne peut donc faire autrement que de la concevoir.

Pour saisir encore davantage l'importance de l'enseignement sur la loi de coproduction et l'interdépendance et comprendre pourquoi il est possible de l'envisager comme les racines du *Dharma* qui fondent tous les autres enseignements de *Shakyamuni*, il suffit de se référer aux dires du *Bouddha* lui-même : « Quiconque voit la production interdépendante, voit le Dharma. Quiconque voit le Dharma, voit le Bouddha. »⁴⁵ »

⁴⁵ Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 562.

3.3 Les Quatre Nobles Vérités : le tronc du Dharma

Ce premier et capital enseignement connu sous le nom des « Quatre Nobles vérités » est le tronc du *Dharma* car ces racines ne sont autres que la loi de coproduction et l'interdépendance. En effet, c'est « sous l'angle particulier de cette loi de nécessité que [...] s'articulent les Quatre Nobles Vérités, qui fondent l'ossature de la Doctrine du Bouddha, et qui sont, par effet de correspondance, l'essence de la Loi [...] au sens de Doctrine fondatrice de l'Eveillé.⁴⁶ » Dans ce premier sermon qui fut proclamé à la suite de son Eveil, le *Bouddha* souligne, sur la base de sa propre histoire de vie, la nécessité qu'il a à se tenir à égal distance de tous les extrêmes (plaisir des sens *vs* mortification p. ex.) car, selon lui, la solution se trouve à l'intersection de tous les contraires, c'est-à-dire là où les opposés peuvent, tous ensemble, cohabiter. En ces sens, les « Quatre Nobles Vérités » fondent et illustrent le chemin choisi et préconisé par le *Bouddha*, la voie du milieu ou médiane.

Il est important de souligner que le terme « Vérité » renvoie, non pas à l'idée d'un dogme, mais à celle de constat, au sens où ces « vérités » visent moins à être reconnues comme des principes incontestables qu'à faire reconnaître un état des choses. Et c'est parce qu'elles mettent en évidence un état de fait qu'elles portent le nom de « vérité ». Dans la mesure où la nature d'un constat relève de l'objectivité, il serait possible de traduire, dans ce contexte, le mot « vérité » par « réalité ». Quant à l'adjectif « Noble », il ne qualifie pas les réalités auxquelles renvoient les « vérités », il désigne les êtres aptes à reconnaître la véracité des propositions qu'elles exposent vu que l'expression originale n'est autre que les « Quatre Vérités des Êtres Nobles ». Noble est alors celui qui, ayant mis ces quatre propositions à l'épreuve de la réalité, les aura approuvées en les éprouvant. Seul est alors Noble, pour le *Bouddha*, celui qui, grâce à la sagesse du discernement, aura reconnu la véracité des « vérités » en les confrontant, en et par lui-même, à la réalité de son vécu, c'est-à-dire à l'expérience intime et interne de sa subjectivité. Si le *Bouddha*, sur la base de sa propre histoire de vie, invite à douter de tout et surtout de ce qu'il va dire, c'est parce que, selon lui, aucune de ses propositions ne devrait être acceptée et validée sans qu'elle n'ait été, au préalable, directement éprouvée dans l'expérience et mise à l'épreuve de l'intelligence critique. Et comme seul « le processus expérimental permet de vérifier en situation la justesse des enseignements⁴⁷ », le Bienheureux dira : « Vous êtes vous-mêmes votre propre maître, c'est de vous que tout dépend. En tant que professeur, à titre de docteur, je peux vous prescrire le remède efficace, mais c'est à vous de le prendre et de vous soigner. »⁴⁸ »

⁴⁶ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 72.

⁴⁷ Grosrey Alain. *op. cit.*, p. 27.

⁴⁸ *Ibid.*, p. 26.

Si le Bienheureux parle de lui comme d'un docteur et qu'il porte souvent l'épithète de « grand médecin », c'est parce que la forme que prennent les « Quatre Nobles Vérités » suit une logique thérapeutique calquée sur le modèle médical traditionnel de son époque. Pour mettre en évidence l'approche médicale empruntée par le sage des *Sakya*, il est possible de présenter ces vérités de la manière suivante :

1) le diagnostic : Le *Bouddha* fait le constat de symptômes qui touchent l'humanité entière – les différentes formes que prend la souffrance – et diagnostique que l'humanité souffre d'une maladie – *Dukkha* –. C'est la *vérité de la souffrance* dans laquelle le grand médecin fait une analyse séméiologique, nosologique et nosographique de *Dukkha*.

Ce qu'exprime l'Eveillé par la formule « tout est souffrance » (*Sarvam dukkham*), c'est que la condition humaine est une situation problématique parce que sujette à des maux et difficultés en tout genre. En effet, la vie de tout être humain, laquelle va de la naissance à la mort, rencontre des circonstances défavorables qui génèrent du mal-être. Qu'il s'agisse de situations plus contingentes, comme l'insatisfaction d'un besoin, la situation économique, la condition sociale, ou qu'il soit question de circonstances inéluctables, comme la maladie, la vieillesse, la mort, la vie de l'homme est empreinte de souffrance : décrépitude, morbidité, sénescence, perte de ceux à qui l'ont tient, conflits intra et inter-personnels, névroses et angoisses en tout genre, etc. Cependant, dire que la vie présuppose la souffrance ne signifie pas pour autant qu'elle soit réduite à cette seule expression. Cela signifie seulement que la souffrance fait partie intégrante de la vie, que c'est une réalité factuelle constatable, éprouvable et visible. Alors, pour éviter tout malentendu et ne pas faire tomber la pensée du *Bouddha*, comme le fait *Nietzsche*, dans un pessimisme et nihilisme fonciers, « il convient de ne pas confondre la « vie comme souffrance » et la vie considérée comme « souillée par la souffrance ».⁴⁹ »

Affirmer, comme le fait *Shakyamuni*, que « tout est souffrance », ce n'est rien d'autre que faire le constat que l'existence de l'homme est marquée par un *non-savoir* qui rend la vie humaine profondément insatisfaisante et douloureuse. Autrement dit, est *Dukkha*, la condition d'existence dans laquelle l'Homme, frappé par la méconnaissance de son être propre, vit en étant retourné sur lui-même, et existe en étant constamment préoccupé par le soucis de son *ego*. Cette forme d'existence qui ne manque pas, selon le *Bouddha*, de faire souffrir l'être humain, n'est autre que le *Samsara*. Cette façon d'être au monde est profondément insatisfaisante, car elle plonge l'homme dans une situation qui le conduit, peu importe ses choix, à ne pouvoir expérimenter finalement autre chose que de la souffrance. Si cette condition d'existence est inextricable, dilemmatique,

⁴⁹*Ibid.*, p. 564.

aporétique, c'est parce qu'elle ne donne pas à l'être humain la possibilité de se départir de ce qui la conditionne et la recrée à l'infini: le désir insatiable. Dans cette situation douloureuse, L'homme subit nécessairement la tension et la crispation que cette soif inextinguible lui impose parce qu'il ne peut s'empêcher de désirer tant qu'il est préoccupé par la satisfaction de son être propre.

En effet, soucieux de lui-même, l'*ego*, comme on l'a vu, instaure une vue dualiste qui le porte à distinguer ce qui est « bon-pour-lui » de ce qui est « mauvais-pour-lui » et à naturellement chercher, à obtenir ce qui est jugé favorable et à rejeter ce qu'il ne l'est pas parce qu'il croit que l'autosatisfaction finira, logiquement, pas l'emporter sur l'insatisfaction. Seulement, cette stratégie ne fonctionne pas : s'il obtient ce qu'il ne veut pas, il souffre autant de la frustration de n'avoir obtenu ce qu'il voulait (échec) que de son incapacité à avoir écarté ce qu'il voulait éviter, et, en sus, se doit de subir ce qu'il a jugé n'être pas « bon-pour-lui » ; s'il obtient ce qu'il veut, à peine s'est-il contenté qu'il souffre déjà, tant de l'idée que cela puisse ne pas durer, que de la peur que cela puisse lui être enlevé ou qu'il puisse à présent perdre ce qu'il a pourtant jugé être « bon-pour-lui ». Ainsi, même s'il obtient ce qu'il veut et parvient à écarter ce qu'il ne veut pas, il souffre, et cette souffrance alors l'incite à poursuivre sa quête de satisfaction en le faisant ainsi désirer à nouveau, et ce, à l'infini.

Et, si bien même l'*ego* décroche tout ce qu'il a jugé être « bon-pour-lui » et parvient à repousser tout ce qu'il a estimé être « mauvais-pour-lui », il souffre, non seulement de la peur que sa situation puisse changer (insécurité), mais surtout de l'impuissance face à l'incompréhension du *pourquoi* il souffre, vu qu'il est sensé avoir parachevé sa stratégie, celle qui, selon lui, aurait dû lui assurer bonheur et paix. Face au dilemme du désir, l'*ego* est continuellement reconduit à l'aporie de la souffrance car « la stratégie du « bon-pour-soi » lui fait oublier qu'étancher la soif ne l'empêche pas de renaître sans cesse, prenant la forme du sentiment d'incomplétude.⁵⁰ » Dès lors, L'*ego* ne peut pas sortir de l'insatisfaction sous-jacente aux vicissitudes de la vie, parce que la stratégie selon laquelle il a jugé pouvoir trouver un jour la satisfaction et la paix définitive est cela même qui génère l'insatisfaction, entretient le désir *ad infinitum* et détermine ce mode d'existence conditionné par la soif et donc caractérisé par *Dukkha*. Du fait que cette stratégie repose sur la dualité qui est elle-même à la racine de ce processus sans fin, l'*ego* s'essouffle car il essaie de vaincre la racine de la souffrance par un procédé qui se déploie justement à partir du mode duel. Il ne peut alors, à terme, manquer d'être désemparé car il est sans cesse reconduit à cet « éternel retour » du *mythe de Sisyphe*, dans lequel l'espoir s'émousse au gré des efforts, jusqu'à ce que l'inanité de ses actes fasse éclater au grand jour l'absurdité de sa quête, et le plonge dans les

⁵⁰ *Ibid.*, p. 565.

abysses du désespoir. Ainsi, nuls plaisirs mondains, aussi grands soient-ils, ne permettent, selon l'Eveillé, de faire l'économie de la souffrance car par essence, ils sont tous soumis à l'impermanence ; comme aucun d'eux n'a le pouvoir de durer indéfiniment, ils portent tous en eux les germes du mécontentement. En ce sens, le désir produit inéluctablement la souffrance, elle lui est inhérente, et donc nul ne peut se soustraire à la souffrance tant qu'il est pris au piège du désir insatiable. Raison pour laquelle la pensée du *Bouddha* fait entendre que vouloir épancher la soif du désir, c'est comme vouloir se désaltérer avec de l'eau salée.

Même si, comme le soutient la pensée du *Bouddha*, les plaisirs sont positifs en ce qu'ils procurent du « bien-être » par oppositions aux peines qui engendrent du « mal-être », en définitive, tous deux partagent un goût unique, celui de *Dubkha*. Ce dernier terme « a ici un large champ sémantique qui inclut l'alternance des opposés chagrins/joies, plaisirs/douleurs, leur réciprocité, leur incessant enchevêtrement et le fait même que nous entretenons nos conflits intérieurs.⁵¹ » Ainsi, le mot *Dubkha* ne renvoie pas seulement à la souffrance ordinaire, il fait référence à une souffrance éminemment plus complexe, « une souffrance existentielle, de type ontologique.⁵² » C'est cela même que reflète la classification des différentes formes de souffrances faites par le *Bouddha*. En effet, il distingue huit sources d'insatisfaction, lesquelles vont des plus ordinaires aux plus subtiles, puis il les classe en trois catégories ou formes de souffrance, lesquelles affectent toutes les strates de l'individualité : biologique, psychologie, sociale et existentielle.⁵³

2) L' tiologie : Ayant constaté que la souffrance est inhérente à la condition humaine, *Gautama* met en avant la source, l'origine de cette maladie et montre quelles en sont les causes, car sans la connaissance de l'origine de la souffrance, il est, selon le *Bouddha*, difficile, voire impossible, de s'en libérer. C'est la *vérité sur l'origine de la souffrance* dans laquelle le *Bouddha* indique que *Dubkha* a pour origine l'ignorance, le *non-savoir* ou l'incompréhension et pour cause principale le désir insatiable. Même si la seconde vérité répond à la question sur l'origine de la souffrance, il faut se garder –  tant donné que pour la pensée du *Bouddha* tout est relatif et interdépendant – de penser qu'il existe véritablement une cause première vu que, en vertu du principe d'interdépendance, l'ensemble des phénomènes sont pris dans une boucle qui, en étant sans commencement ni fin, invalide par là même ces concepts (début/fin). Néanmoins, dans cette seconde vérité, le *Bouddha* montre que la soif inextinguible, comme nous l'avons vu, est la cause essentielle de *Dubkha* et que

⁵¹ *Idem.*

⁵² Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 296.

⁵³ Cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, pp. 565-567 : Les huit sources sont : 1. la naissance, 2. la vieillesse, 3. la maladie, 4. la mort, 5. l'union avec les choses et les êtres que nous n'apprécions pas, 6.  tre séparé des choses et des êtres que nous aimons, 7. Ne pas obtenir ce que nous désirons, 8. Le fait d'être une concaténation de cinq agrégats provisoires (forme, sensations, perceptions/notions, formation karmiques, conscience). Les trois formes de souffrance sont : 1) la souffrance ordinaire (*dubkha dubkha*), 2) la souffrance issue du changement (*viparinama dubkha*), 3) la souffrance omniprésente liée à l'état conditionné (*samskara dubkha*).

L'origine de cette soif provient de l'ignorance du fonctionnement de l'esprit, de la nature vide de l'esprit et de toutes choses (le non-moi et la vacuité, la dualité, l'*ego*, etc.) ; de la mécompréhension du *comment* les phénomènes se produisent et se donnent à la conscience (coproduction, impermanence, interdépendance, etc.) ; et de la méconnaissance de la façon dont les choses sont en réalité (*l'ainseitè*). La source de *Dubkha* correspond donc à « la méconnaissance de la fluidité, de l'impermanence, de la non-solidité, ou encore de la non-substantialité, tant de l'expérience de soi-même que de celle du monde extérieur.⁵⁴ »

L'*ignorance* dont parle le *Bouddha* concerne essentiellement l'esprit dans la mesure où c'est lui qui en est le sujet. Et elle renvoie, comme on le verra, au premier maillon d'une longue chaîne circulaire de causes et d'effets consécutifs, interconnectés et enchevêtrés qui fait état de la manière dont le *Samsara* fonctionne, c'est-à-dire du processus par lequel il émerge et s'entretient. Cette chaîne, faite de douze maillons qui se conditionnent mutuellement – les « douze liens interdépendants » –, est une illustration de la loi de coproduction interdépendante qui, en donnant une vision de la façon dont l'esprit s'enferme dans le *Samsara*, montre comment il demeure prisonnier de ce mode d'existence conditionné par la souffrance. En quelques mots, selon ce processus, l'esprit, en ignorant sa nature « vide », c'est-à-dire interdépendante, impermanente et insubstantielle, s'illusionne en s'apercevant lui-même comme substance permanente et autonome. En se saisissant lui-même de cette façon à chaque fois qu'il se rapporte au monde qui se donne dans l'immanence de son vécu subjectif sous forme de formation psychique, il se fait exister, au sens où sa croyance fonde sa propre réalité : l'*ego*. Par cet acte aperceptif, l'esprit se saisit de lui-même en s'auto octroyant une existence réelle⁵⁵, ce qui le porte *de facto* à se distinguer de ce qui n'est pas lui, c'est-à-dire à distinguer, au sein de son expérience subjective vécue, ce qui est *autre*, par opposition à ce qu'il a défini être *lui*. L'esprit, en se saisissant alors toujours de lui-même avant de se rapporter au vécu qui le traverse, ne peut plus accéder à l'expérience qui traverse sa subjectivité sans devoir passer par l'*ego* qui opère, dans l'immanence du vécu, la distinction *moi/autre*. S'instaure alors la polarité sujet-objet dans laquelle l'*ego* est conduit, sur la base du *distinguo moi/autre*, à désirer ce qu'il a jugé, dans la trame du vécu, correspondre à lui-même – *le bon-pour-lui* – et à rejeter ce qu'il y a estimé ne pas lui correspondre – *le mauvais-pour-lui* –. De cette manière, l'*ego* maintient une opposition constante entre ce qui est « bon » et « néfaste » et adopte alors un mode de fonctionnement qui, comme on la vu, le fait nécessairement souffrir.

⁵⁴ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 296.

⁵⁵ Existence réel qui, du fait que l'esprit l'auto constitue / institue, est un simulacre. Dernier que l'esprit prend pour une réalité concrète vu qu'il est celui là même qui en légitime le statut ; raison pour laquelle l'esprit est, selon la pensée du *Bouddha*, aveugle, dupe de lui-même, ignorant tant qu'il reste piégé dans le *Samsara*.

Autrement dit, du *je* (l'esprit) qui se saisit lui-même dans sa rencontre avec ce qui est *autre* (le monde) advient le *moi* (l'*ego*), et, corrélativement, la dualité *moi-autre*, le mode d'existence duel, le *Samsara* et finalement *Dukkha*. En voyant comment l'ignorance engendre simultanément la fixation égotique et le dualisme, nous comprenons alors mieux pourquoi et comment, selon le *Bouddha*, de l'ignorance procède la soif et du désir insatiable, une myriade de phénomènes et de processus qui conduisent inéluctablement à l'insatisfaction, aux émotions douloureuses, à la souffrance. Pour montrer comment la soif enchaîne l'être humain à *Dukkha*, Le *Bouddha* résume ce processus en montrant la cascade de problèmes que la soif engendre :

Lorsqu'il y a soif, se produit le besoin de chercher les choses. Lorsqu'il y a le besoin de chercher les choses, se produit le gain. Lorsqu'il y a le désir passionné concernant ce gain, se produit l'attachement. Lorsqu'il y a l'attachement, se produit une possession. Lorsqu'il y a la possession, se produit une jalousie. Lorsqu'il y a la jalousie, se produit un besoin de protéger. Lorsqu'il y a besoin de se protéger, se produit le besoin de chercher des bâtons, des armes et aussi se produisent des bagarres, des disputes, des querelles, des contestations, des calomnies, des mensonges et bien d'autres choses mauvaises et inefficaces.⁵⁶

3) le pronostic : Le *Bouddha*, étant lui-même parvenu à se libérer de la souffrance, annonce que la cessation de la souffrance est possible et donc qu'il existe une issue favorable à la maladie. C'est la *vérité de la cessation de la souffrance* selon laquelle l'Eveillé affirme que la guérison est possible, que la cessation définitive de la souffrance existe, que le *Nirvana* est possiblement atteignable. Pour que la souffrance puisse arrêter de se produire, il faut en supprimer l'origine et la cause, à savoir dissiper l'ignorance pour que la soif s'estompe d'elle-même. Bien qu'il soit, selon le *Bouddha*, impossible d'éviter la souffrance inhérente au fait d'être⁵⁷, l'Eveillé met en lumière que *Dukkha* provient essentiellement, non pas de l'extérieur, mais de l'intérieur, c'est-à-dire de l'esprit, ou plutôt de son état. Avec cette vérité, le *Shakyamuni* montre que la souffrance dépend surtout de la façon dont l'esprit se rapporte aux phénomènes, c'est-à-dire aux objets mentaux (*dharma*), aux pensées, et de la manière avec laquelle il les envisage. Comme la souffrance n'est expérimentable que dans l'immanence du vécu, elle ne peut être appréhendée que par l'esprit, et donc seul ce dernier est possiblement à même de pouvoir changer quelque chose. Et comme c'est l'esprit qui souffre parce qu'il est, comme on l'a vu, ignorant de sa vraie nature et de celle des choses et des êtres, et que, de ce fait, il est victime de la dualité et de la soif, c'est à l'entraînement de l'esprit, à la méditation, qu'il faille s'adonner pour que *Dukkha* ne se manifeste plus et que le *Nirvana* survienne. Raison pour laquelle, « la troisième noble vérité affirme que seule une pratique permet de dépasser cette méconnaissance [...]. C'est ce qu'on appelle la vérité du chemin, qui permet de ne pas être désarmé face au constat du *Dukkha* : il y a quelque chose que l'on peut faire pour

⁵⁶ *Anguttaranikaya*, IV, 400-401, traduction de Môhan Wijayaratna, *La philosophie du Bouddha*, Paris : Lis, 1995, p.85-86.

⁵⁷ A savoir les quatre premières sources d'insatisfaction (naissance, maladie, vieillesse, mort) et la douleur physique.

s'engager dans un apprentissage, dans un savoir faire capable dépasser cette méconnaissance. De manière peut-être parallèle, la tradition psychanalytique affirme qu'il y a une vérité du chemin, parce que la méconnaissance de l'inconscient est un constat sur lequel on peut agir.⁵⁸ »

S'il fut donné au *Bouddha*, l'épithète « Bienheureux », c'est pour indiquer l'état de paix auquel il est parvenu grâce à la méditation mais aussi pour mettre en évidence qu'il est lui-même sorti de l'ignorance, qu'il est, selon la tradition, le modèle archétypal incarné de la possibilité de mettre fin à *Dubkha*. Dans cet état de *Bouddha*, ou d'Eveil, l'esprit est exempt de *Dubkha* parce que, par le biais de la méditation, il a arrêté de toujours porter son regard vers ce à quoi la soif l'intime, l'extériorité, et à cesser d'entretenir l'illusion selon laquelle il croit exister. Il a retourné l'œil de sa conscience vers lui-même, l'intérieur, et c'est alors contemplé jusqu'à ce qu'il se perçoive lui-même dans sa nature et abolisse sa croyance en un *moi* stable et solide. En s'apercevant lui-même, l'esprit parvient à réaliser qu'il n'existe pas en et par lui-même, qu'il est *vacuité*, vide de nature propre, et perçoit alors qu'il n'est pas existant de la façon dont il était naturellement amené à se concevoir. Cela signifie qu'il se perçoit, non plus comme un existant substantiel, autonome et indépendant, mais comme une entité dépourvue de *soi*, le résultat conjoncturel d'une multitude de causes et d'effets interconnectés, un existant qui n'est que par l'interdépendance profonde qu'il manifeste. Ce faisant, la dualité et le processus égotique cessent d'eux-mêmes et la souffrance s'efface parce que l'esprit réalise qu'il n'y plus *personne* à défendre, et donc plus aucune nécessité à s'accaparer ou à rejeter les vécus qui se donnent à lui dans l'expérience subjective pour y discriminer ce qui relève du « bon-pour-lui » ou du « mauvais-pour-lui » et, ensuite, les ranger, dans les catégories respectives de la *mienneté* et de l'*altérité*. L'esprit, en arrêtant de s'approprier sélectivement les phénomènes qui se donnent à sa conscience, cesse de s'assimiler à ses pensées, c'est-à-dire à les saisir et à les faire *siennes*, ce qui interrompt l'identification compulsive aux pensées, celle-là même qui donne naissance à l'*ego*, ou plutôt à la croyance en un *moi*. Par ailleurs, il n'est pas inutile de préciser que la pensée du *Bouddha* ne vise pas à supprimer notre personnalité, mais à cesser de l'envisager comme étant véritablement existante, c'est-à-dire automne, fixe, stable et indépendante.

La désidentification au flux des pensées fait que l'esprit découvre qu'il demeure en l'état, c'est-à-dire continue à faire l'expérience pleine du monde, quand bien même il cesse ce mouvement identificatoire automatique qui engendre la fixation égotique. En suspendant l'acte par lequel l'esprit se rend identique à son vécu, l'esprit met fin au processus qui donne naissance à l'*ego*, c'est-à-dire à la propension selon laquelle il y a saisie, identification, appropriation et édification du *moi*, car il cesse de se rendre lui-même semblable à ce qui lui est donné de vivre sous forme de

⁵⁸ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 297.

contenu psychique dans l'expérience immanente de son vécu. En ne se saisissant plus des pensées par le truchement d'une réflexion sur lui-même, l'esprit prend conscience du mécanisme identificatoire insidieux fondateur de la croyance par lequel il s'autodéterminait, ce qui modifie profondément la façon dont il s'envisage et, du même coup, abolit la croyance en un *moi* stable et solide et tout ce qui s'en suit, à savoir : la fixation égotique, la dualité, la soif et finalement *Dubkha*. Lorsque la dualité est ainsi transcendée, il se produit un basculement de la conscience dans lequel l'esprit passe de l'état dualiste habituel – où l'expérience du monde, en étant appréhendée à partir de l'*ego*, est perçue comme *autre* – à l'état naturel, où il réalise, étant donné qu'il n'y a plus de division entre le monde et lui-même, qu'il est lui-même cette expérience.⁵⁹

Ce basculement de la conscience permet à l'esprit de retrouver son unité fondamentale, la nature vide et lumineuse de l'esprit, que les tibétains nomment *Rigpa*⁶⁰. Dès lors, l'*être-au-monde*, c'est-à-dire la façon dont l'esprit se rapporte à la réalité et la conçoit, se trouve profondément modifié, l'esprit retrouve le mode d'être antérieur au mode dualiste – celui que l'ignorance avait jusqu'alors voilé en érigeant l'*ego* – et connaît l'état indicible de paix au-delà de la souffrance, le *Nirvana*, la cessation définitive de la souffrance. Cependant, la cessation de *Dubkha* « n'est pas l'envers de la souffrance, ni une joie décuplée sur le modèle des expériences heureuses qui nous sont familières, pas plus d'ailleurs qu'une régression en deçà de la joie simple et de la souffrance. [...] Elle ne peut faire l'objet d'attachement puisqu'elle est délivrée du fardeau [le souci de notre être propre] dont nous parlions. En ce sens, elle est une joie sans objet que les concepts ne peuvent circonscrire.⁶¹ » Mais tant que l'esprit reste aveuglé par l'ignorance qui l'empêche de contempler la vraie nature des phénomènes par delà les constructions de l'intellect, il demeure prisonnier de la dualité qui crée l'illusion d'un *soi*, lequel l'enchaîne au souci de son être propre en le contraignant à la soif ; ce qui ne manque pas, en définitive, de le faire souffrir en répétant inlassablement une stratégie dont l'issue n'est autre qu'un éternel recommencement insatisfaisant. C'est cela même que résume la 10^e stances des *souhais de Mahamudra* du 3^e Karmapa Rangdjoung Dordjé :

N'expérimentant pas leur réalité,
 Mes propres apparences m'illusionnent comme objets.
 Dans l'ignorance, l'intelligence auto-connaissante
 Développe l'illusion d'un sujet.

⁵⁹ Ce qui rejoint peut-être, de façon parallèle, la conclusion de Merleau-Ponty au sujet du *cogito* : « En deçà de mes pensées particulières, que reste-t-il pour constituer le Cogito tacite et le projet originel du monde, et que suis-je en dernière analyse dans la mesure où je peux m'entrevoir hors de tout acte particulier ? Je suis un champ, je suis une expérience. » cf., Merleau-Ponty, Maurice. *Phénoménologie de la perception* [1945]. Paris : Gallimard (Tel), 1985, p. 465.

⁶⁰ Cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 838 : « Etat de présence éveillée, spontanément accompli, sans naissance et sans cessation, qui transcende l'état dualiste habituel prisonnier de l'ignorance, des constructions mentales et de la dualité. [...] Synonyme de nature de bouddha [...] On en parle aussi comme de l'intelligence primordiale claire et discernante ».

⁶¹ *Ibid.*, p. 569.

Sous l'emprise de cette saisie dualiste,
J'erre dans la sphère des existences [le *Samsara*].
Puissent s'éliminer ces illusions de l'ignorance.⁶²

En somme, la *vérité de la cessation de la souffrance* nous apprend que « nous ne serons plus sujet au mal-être le jour où sa cause – la soif – disparaîtra. Ce jour-là, les émotions négatives ne se manifesteront plus. Pour que cette libération se produise, nous devons cesser de croire que nous sommes des entités autonomes et indépendantes. Nous devons nous guérir de cette illusion en réalisant l'expérience du non-soi (anatman).⁶³ »

4) la thérapie : Une fois le pronostic posé, le *Bouddha* montre comment il est possible de guérir et propose un traitement pour remédier à l'incompréhension, à l'insatisfaction, à la soif insatiable, à *Dukkha*. C'est la *vérité de la voie* dans laquelle il présente les différentes étapes du chemin à suivre pour se libérer de la souffrance et atteindre le *Nirvana*. D'ordre pratique, cette dernière vérité, s'appuie sur le constat de l'impermanence pour affirmer que le changement est possible, que l'apprentissage et l'entraînement de l'esprit peuvent profondément transformer la façon dont l'être humain éprouve son existence, qu'ils peuvent conduire à trouver la stabilité véritable au sein de l'expérience humaine, le *Nirvana*.

Ayant lui-même été reconnu comme celui qui est passé au delà des peines, Le *Bouddha* fait aussi de la cessation de la souffrance un constat car « sa logique est moins démonstrative que monstrative : il fait de lui-même un modèle, un exemple vécu.⁶⁴ »

Comme le dit Chögyam Trungpa, « il nous faut marcher sur un sentier spirituel. Il faut que l'ego s'use comme une vieille chaussure, voyageant de la souffrance à la libération.⁶⁵ » Autrement dit, la voie a pour point de départ la reconnaissance et compréhension de notre confusion et du mal-être sous-jacents (1^{re} et 2^e vérité), pour point d'arrivée la libération (3^e vérité), et entre ces points, il y a un parcours à effectuer (4^e vérité). Ce dernier qui, selon le grand médecin, conduit définitivement au-delà des peines, est connu sous le nom du « Noble Octuple Sentier ». A l'image de la roue à huit rayons qui le symbolise, il est composé de huit pratiques qui, du fait qu'elles se renforcent les unes les autres, doivent être menées conjointement pour que leur synergie puisse permettre de recouvrir la santé sous-jacente à la maladie ; c'est-à-dire retrouver, derrière le voile de l'ignorance, la nature paisible de l'esprit, en faisant l'expérience transformatrice qui permet de passer du *Samsara* au *Nirvana* : l'Éveil. Raison pour laquelle son symbole est composé de huit

⁶² Rangdjoung, Dordjé. *Les souhaits du Mahamudra, le sens définitif des enseignements*. Traduit par Lama Denys Teundroup. Institut Karma Ling : Prajna, 1990.

⁶³ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 568.

⁶⁴ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre. *op. cit.*, p. 296.

⁶⁵ Chögyam Trungpa, *op. cit.*, p. 159.

rayons qui convergent vers un même endroit, un moyeu (l'Eveil), lequel est vide pour signifier, d'une part, que l'Eveil est une expérience irreprésentable et indicible car elle transcende les constructions de l'intellect ; et, d'autre part, pour insister sur le fait que la paix qui en résulte (le *Nirvana*) ne se trouve pas à l'extérieur de l'esprit, « dans un ailleurs lointain qu'il faudrait conquérir. Elle est notre condition naturelle. La voie est sous nos pieds. Parcourir le sentier, c'est s'appliquer à reconnaître cette évidence et parvenir à comprendre comment les illusions dualistes viennent troubler la clarté et la pureté de l'état naturel.⁶⁶ »

Les huit pratiques qui constituent le remède préconisé par le *Bouddha* se subsument dans les trois aspects du sentier, que la tradition appelle le « triple apprentissage ». Pour donner une idée très générale et succincte des ces pratiques, voici les huit membres du chemin classés dans leur catégorie respective d'apprentissage :

A « *Shila* » : l'auto-discipline, l'éthique, la moralité :

1. Parole juste : ne pas mentir, ne pas attiser la discorde ou la désunion par la critique, la médisance et les injures, ne pas tenir des propos futiles (et donc cultiver les attitudes contraires).
2. Action juste : respecter les cinq préceptes (ne pas tuer, mentir, voler, commettre d'inconduite sexuelle, ingérer des intoxicants qui troublent l'esprit).
3. Moyen d'existence juste : exercer une profession qui ne nuit pas à la vie et à autrui et vivre de moyens obtenus de façon honnête et respectueuse.

B « *Samadhi* » : l'entraînement et la discipline mentale, la concentration, la méditation :

4. Effort ou persévérance juste : vaincre ce qui est défavorable, entreprendre ce qui est favorable, et ce malgré les difficultés et peines encourues.
5. Attention juste : pratique de la pleine conscience (*mindfulness*) pour être attentif à ce qui se produit dans l'esprit et avoir une conscience juste de la réalité (des choses, de soi, de son corps, ses affects et pensées et des autres).
6. Concentration juste : pratique de la méditation afin d'accroître la concentration et le calme de l'esprit (*Shamata*) de manière à élever la compréhension ou connaissance supérieure qui naît de la vision profonde (*vipashyana*) et établir l'être dans l'Eveil.

C « *Prajna* » : la sagesse, la connaissance supérieure ou transcendante :

7. Vision ou compréhension juste : la vue juste qui s'élève grâce à la méditation et qui permet de percevoir directement, dans l'immédiateté de l'expérience, les choses telles qu'elles sont ainsi, en réalité (*l'ainseitê*). C'est la vision par laquelle il est possible d'avoir une compréhension intellectuelle juste du *Dharma* (les 4

⁶⁶ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 570.

vérités) et ainsi une connaissance juste (*Prajna*) de la réalité, c'est-à-dire au-delà de la dualité et des fabrications de l'intellect.

8. Discernement ou pensée juste : c'est la pensée au service de l'examen de soi-même (cognition, émotions, représentation, croyances, etc.) : c'est l'activité discernante qui vise à cultiver et à entretenir une façon de penser qui rende l'esprit exempt des « trois poisons » réhivitoires à l'actualisation de l'Eveil, à savoir l'ignorance, l'avidité et l'aversion.

« Bref, le Bouddha historique nous a légué un dispositif extrêmement révolutionnaire et complexe, où se trouvent réunis un diagnostic existentiel, un approfondissement intellectuel, l'introduction d'une méthodologie et, enfin, un pari sur un résultat, lesquels sont bien exprimés dans les quatre nobles vérités.⁶⁷ »

*

Cette façon de présenter les « Nobles Vérités » aide à comprendre la pédagogie employée par le *Bouddha*. Ce schéma didactique permet de voir le jeu des causes et des effets dans lequel ces quatre vérités s'inscrivent car il reflète la structure profonde de cet enseignement. Les deux premières vérités exposent ce que l'être humain cherche, à tout prix, à éviter, à savoir le mal-être, l'insatisfaction et les souffrances issues de la soif inextinguible du désir et de l'incompréhension.⁶⁸ Alors que les deux dernières concernent ce à quoi l'être humain aspire, à savoir le bien-être et la paix véritable qui résulte de la cessation des effets qui produisent inéluctablement *Dukkha* ; cessation qui se produit lorsque l'ignorance laisse place à la compréhension, c'est-à-dire lorsque l'octuple chemin a été parcouru dans son entier. Autrement dit, les états négatifs sont engendrés par le désir insatiable qui naît de l'incompréhension, et les états positifs se produisent quand s'arrêtent les effets néfastes, c'est-à-dire lorsque la compréhension issue de la thérapie est arrivée à pleine maturité. Cela signifie alors, d'une part, que *Dukkha* est l'effet du désir engendré par l'ignorance et que l'avidité qui découle de l'incompréhension est donc la cause de la souffrance.

Et, d'autre part, que le *Nirvana* – la guérison – est l'effet de l'octuple sentier – la thérapie – et que la voie – l'octuple sentier – est donc la cause qui rend possible la cessation de la souffrance – la paix. Ainsi, selon cette logique, la première et la troisième des vérités sont respectivement les

⁶⁷ Depraz, Natalie, Varela, Francisco J. et Vermersch, Pierre *op. cit.*, p. 297.

⁶⁸ A noter que la douleur physique est certes une souffrance mais, du fait qu'elle est inévitable, elle ne fait pas directement partie de *Dukkha*. Il y a davantage l'idée que la douleur, on la subit alors que la souffrance on la crée. Et donc que le bonheur et le malheur dépendent moins des situations que de la manière avec laquelle l'esprit s'y rapporte.

effets de la seconde et dernière et, corrélativement, ces deux dernières sont respectivement les causes des deux autres. Cela étant, rien n'échappe, selon le *Bouddha*, à la loi de coproduction interdépendante. Toutes choses, la souffrance comme la paix, se manifestent en dépendance de causes et conditions : le mal-être (*Dukkha/Samsara*) que nous désirons esquiver découle de la soif inextinguible causée par l'ignorance ; le bien-être (*Sukha/Nirvana*) que nous recherchons provient de la pratique du noble sentier et se révèle au terme de celui-ci.

Toutefois, selon le processus d'interdépendance, il n'y a pas d'antériorité réelle de la cause sur l'effet.⁶⁹ Au contraire, en étant tous deux régis par la même loi de nécessité et donc soumis au processus de dépendance mutuelle, cause et effet se produisent de façon interdépendante. Tous deux étant pris dans la boucle, jamais commencée, jamais finie, de la production interdépendante, ils se manifestent en dépendance, c'est-à-dire dans un rapport de détermination réciproque qui les fait exister conjointement. En effet, l'absence fondamentale de début et de fin au processus abolit la réalité ontologique du temps – lequel naît également en dépendance – en le rendant relatif.⁷⁰ Ce qui, du même coup, invalide et relativise les notions d'*avant* et d'*après*. Ainsi, du fait que la cause et effet se conditionnent mutuellement, l'un et l'autre se produisent relativement dans des temps distincts mais, fondamentalement, leur conditionnement réciproque les fait émerger simultanément : un phénomène comme cause produit, au moment de son apparition, simultanément le phénomène conséquent, même si, d'un point de vue relatif, il faudra attendre d'en voir la manifestation. Alors, selon cette logique : « Dès que se manifeste le moindre désir avide, la souffrance apparaît simultanément. Dès qu'une action positive se produit, le bien-être est déjà là.⁷¹ » En percevant à quel point le principe d'interdépendance est à la racine de l'enseignement des Quatre Nobles Vérités, nous saisissons mieux pourquoi « la Loi qu'enseigne le Bouddha est celle de la Disposition générale des choses (*dharmā*), qui sont elles-mêmes des dispositions naturelles desquelles naît la douleur et qu'il faut connaître en leur essence et leurs mode de production pour pouvoir échapper à leur emprise⁷² ».

Dès lors, pour le *Bouddha*, le chemin débute avec la compréhension intellectuelle de la Loi, mais il devient *spirituel* qu'à partir du moment où ce savoir s'actualise dans l'expérience vécue par l'entraînement de l'esprit. Puis, le sentier *spirituel* devient la voie qui met fin à la souffrance lorsque l'esprit a transformé, dans l'expérience méditative, ce savoir en connaissance, c'est-à-dire qu'il l'a totalement réalisé en et par lui-même. Finalement, quand cette connaissance est

⁶⁹ Au sens où cette antériorité n'est que relativement apparente mais fondamentalement inexistante.

⁷⁰ Cf., Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 88 : « La relation du temps à l'être est donc clairement une relation en dépendance ». Pour en savoir plus sur la question du temps dans la pensée du *Bouddha* : Cf., *Ibid.*, pp. 83-94.

⁷¹ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 577.

⁷² Filioza, Jean. *Les philosophies de l'Inde*. Paris : PUF, 1995, p. 82.

parfaitement intégrée et incarnée dans l'immanence totale de la subjectivité (corps/esprit), l'Eveil survient, et la voie laisse alors place au bien-être suprême, à la santé véritable, au *Nirvana*.

Cependant, il serait erroné de limiter la voie à une simple psychologie du bien-être qui prônerait la course effrénée au bonheur car la dimension spirituelle qui la fonde, non seulement empêche absolument qu'on l'y réduise, mais surtout va à l'encontre de cette conception, vu que la recherche excessive et immodérée du bonheur repose justement sur la cause de toute souffrance : l'avidité. Il serait absurde que la voie demande à ce que ceux qui la suivent de désirer ardemment son but si le but de la voie est justement de se libérer du désir. La voie ne promet rien, elle convie simplement à dépasser toute forme de but en abandonnant tout espoir et toute crainte pour que chacun puisse se délester de sa conception⁷³ du bonheur et ainsi se rendre disponible à l'Eveil. C'est cela même que dit le *Bouddha* dans une célèbre citation que l'anglais rend mieux que le français : « *There is no way to happiness, happiness is the way* ».

Dans la mesure où le chemin est le but et le but le chemin, il est possible de dire, dans un style proche du *Kôan*, que la voie est une non-voie qui se résout dans l'irréductibilité du paradoxe ; ou que le paradoxe, qui, ici, consiste à souhaiter sans vouloir, est, pour l'esprit dualiste, une aporie, que seul le dépassement de la vue duelle, par la pratique expérientielle de la méditation et de la voie médiane, rend soluble. En effet, « La voie du Milieu se présente, paradoxalement, comme une absence de Voie, un refus du dilemme regardé comme une attitude métaphysique réductrice et limitée ; incomplète.⁷⁴ »

⁷³ Conception qui est le plus souvent idéalisée parce que nourrie par l'espoir, et qui, du fait qu'une représentation, demeure toujours biaisée, car sa nature empêche absolument qu'elle puisse fidèlement rendre compte du réel.

⁷⁴ Cf., Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 67.

3.4 Les Quatre Sceaux : les branches du Dharma

Si les feuilles, sur l'arbre du *Dharma*, sont autant d'enseignements qui relèvent de la pensée du *Bouddha*, elles ont toutes en commun le fait d'être supportées et reliées aux branches du *Dharma* : les quatre sceaux. Ces derniers, à l'image des branches, sous-tendent chaque enseignement, ce qui signifie que chacune des feuilles appartenant à l'arbre de la doctrine est marqué par l'un d'eux, au minimum. En d'autres termes, ces sceaux forment l'ossature de la doctrine, ils en sont les postulats fondamentaux, car tous les enseignements qui relèvent de la pensée du *Bouddha* en portent nécessairement la trace. Comme ils fondent l'ensemble des théories du *Dharma*, les développements auxquels ils ont conduit renvoient à l'ensemble du corpus doctrinal. Autant dire que leur importance rend aussi difficile que nécessaire leur présentation. En même temps, comme ils sous-tendent tous les enseignements, ils ont déjà été évoqués précédemment et ils continueront d'être développés par la suite. Pour toutes ces raisons, le présent exposé restera liminaire et succinct, et il ne pourra être que lacunaire.

Les quatre sceaux peuvent être résumés et présentés de la manière de suivante :

- 1) « *Tous les phénomènes composés sont impermanents.* » Tous les phénomènes composés ou conditionnés [...] sont le produit momentané de causes et de conditions. Les conditions se modifiant à chaque instant, il en résulte que tout ce qui naît doit aussi mourir ou se détruire. A l'instant même de sa naissance, tout phénomène composé va vers sa destruction. Pourquoi cela ? Parce que, son existence même dépendant d'autres facteurs, il ne peut se maintenir en lui-même et est donc nécessairement impermanent.
- 2) « *Tout ce qui est corrompu est souffrance.* » « Corrompu » signifie conditionné. Toute l'existence des êtres plongés dans le samsara est dite conditionnée parce qu'elle résulte de l'ignorance, des passions et du karman. Tant que les êtres sont ainsi sous l'emprise de l'illusion qui leur voile leur véritable nature, ils ne peuvent qu'errer de vie en vie, éprouvant frustration et souffrance.
- 3) « *Tous les phénomènes sont dépourvus de soi.* » Ni indépendants, ni autonomes, les phénomènes composés n'existent qu'en dépendance les uns des autres. Quand on recherche l'essence, on découvre qu'ils ne sont que la réunion temporaire de composants interdépendants.
- 4) « *Le nirvana est paix.* » La voie tracée par le *Bouddha* mène à la libération, c'est-à-dire à l'extinction ou cessation définitive des maux de l'existence conditionnée et de leurs causes, donc à la grande paix, l'Éveil incomposé. Le nirvana est ainsi « l'au-delà de la souffrance ».⁷⁵

Les trois premiers principes, du fait qu'ils font références aux trois caractéristiques qui, selon le *Bouddha*, sont inhérentes à tous les phénomènes du *Samsara*, sont aussi appelés les *trois marques de l'existence*. Dans la perspective du *Dharma*, l'esprit parvient à se défaire de son attachement égotique et à sortir de l'illusion dualiste lorsqu'il parvient, grâce à la réflexion et la méditation, à

⁷⁵ Cornu, Philippe. *op. cit.*, p. 477.

assimiler ces trois premiers constats. Autrement dit, l'esprit parvient au *Nirvana*, à la paix libre de souffrance au-delà de toute dualité (4^e sceau) le jour où, ayant compris et ressenti l'*impermanence* (1^{er} sceau), il se libère de l'assujettissement aux émotions négatives (2^e sceau) et réalise, en et par lui-même, le *non-soi* de son être propre ainsi que la *vacuité* de tous les phénomènes (3^e sceau). On retrouve alors ici la logique thérapeutique des quatre nobles vérités, à la différence près que ces dernières insistent davantage sur la pratique libératrice, alors que les quatre sceaux mettent plutôt l'accent sur le *quid* de l'existence. En effet, l'objet des trois premiers constats n'est autre que la mise au jour de l'essence véritable ou réelle des phénomènes.

3.5 Les deux niveaux de la réalité : la sève du Dharma

Selon la pensée du *Bouddha*, la réalité est une, mais elle comporte deux niveaux, un relatif ou conventionnel (la réalité ou vérité relative), et un ultime ou absolu (la réalité ou vérité ultime). L'aspect relatif renvoie à la dimension phénoménale de la réalité, c'est-à-dire à l'apparence que prennent les choses sous l'effet de la loi de coproduction interdépendante ; il se rapporte au mode d'existence conditionné dans lequel les choses, en venant à l'existence, se manifestent en une trame ininterrompue de phénomènes qui, incessamment et à chaque instant, se reconstituent dans le jeu sans fin des causes et des effets interconnectés. La dimension relative fait alors référence au domaine de la forme, du sensible, de l'existence. La *réalité relative* correspond donc à la façon dont les « étants » ou existants se montrent et se donnent à l'esprit habituel (le *Samsara*). L'aspect absolu, quant à lui, renvoie à la dimension nouménale de la réalité, au mode d'existence réelle de toute chose, c'est-à-dire à la façon dont les choses sont ainsi, en réalité (*l'ainseitè*). Il fait alors référence à la « nature » véritable des choses, à leur mode d'être ultime ; en-deçà de l'apparence phénoménale qu'elles manifestent sur le plan relatif de l'existence, et au-delà des limites conceptuelles de l'esprit qui pense selon une logique duelle. En d'autres termes, cette dimension de la réalité désigne l'essence ultime de ce qui apparaît, la « nature » absolue sous-jacente à l'existence phénoménale, le *quid* insubstantiel et indicible commun à tous les phénomènes : la *vacuité*. La *réalité ultime* correspond donc au versant de la réalité que seul un esprit éveillé, c'est-à-dire parvenu à l'état naturel libre de l'ignorance et de la dualité, peut appréhender (le *Nirvana*). Ainsi, selon la pensée du *Bouddha* : « Toute chose existe selon deux modes : l'apparent et le mode d'existence réelle. L'existence des apparences et leur vacuité ont en essence une saveur unique.⁷⁶ »

Pour saisir l'enjeu des deux réalités et comprendre pourquoi le niveau ultime – la vacuité – et le relatif – l'apparaître – sont à la fois distincts et identiques, il est nécessaire d'approfondir la notion de vacuité (*Shunyata*). Cette dernière repose sur l'enseignement de la loi de coproduction et sur l'impermanence qui en découle. Dans la mesure où les choses résultent de causes et de conditions multiples, elles sont nécessairement composées et interdépendantes, ce qui empêche absolument qu'elles puissent exister en et par elles-mêmes. D'autre part, en étant composés et continuellement soumis au processus causal d'interdépendance, les phénomènes n'échappent ni à la nécessaire contingence qui les précipitent dans un devenir perpétuel, ni à l'incessant changement qui les transforme continuellement ; ce qui ne manque pas alors de vider tous les phénomènes conditionnés de toute substance stable et immuable – la vacuité – et de les

⁷⁶ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 607.

dépourvoir d'être en soi – le non-soi –.⁷⁷ Dès lors, dans le monde conditionné (*Samsara*) – celui qui est soumis à l'impermanence issue du principe et processus causal – rien n'a d'existence propre, car toute chose naît en dépendance. Ce qui signifie qu'aucun phénomène n'a de réalité par lui-même et qu'ils n'existent donc que par leurs rapports d'interconnexion réciproques. Voilà le sens premier de l'enseignement sur la *vacuité*.

Cela étant, la vacuité renvoie à ce qui n'existe que par rapport à autre chose et réfère alors à l'absence de nature inhérente à ce qui se produit en interdépendance. C'est le vide d'existence propre qu'impose le fait de naître de manière conjoncturelle, c'est le mode d'être sous-jacent à ce qui apparaît sous forme de phénomène composé, ou encore l'être-au-monde fondamental de ce qui se manifeste à l'existence de façon conditionnée et apparente. « Ainsi, la vacuité désigne l'absence d'existence en soi des personnes et des phénomènes, conçus comme fondamentalement interdépendants. Dans cette perspective, la vacuité est la nature ultime des phénomènes ou la plus haute qualité de l'apparence.⁷⁸ » Cependant, affirmé, comme le fait la pensée du *Bouddha*, que les choses ont pour essence *Shunyata*, signifie, non pas qu'elles ont pour nature de ne pas en avoir, mais qu'elles en sont justement totalement dépourvues vu que, selon l'expression de Tich Nhat Hanh, elles *inter-sont*. Il est alors en effet impossible de faire de la vacuité une essence car « ce qui n'a pas de nature propre, ce qui est sans substance, relatif, qui est dépourvu de consistance, ne possède même pas pour essence cette absence de consistance [...] Le vide de nature est l'unique nature du vide, il n'en possède et ne peut en posséder aucune⁷⁹ ». Raison pour laquelle Nâgârjuna (2^e – 3^e siècles), moine philosophe fondateur du *Madhyamaka* (voie médiane) et grand penseur de la vacuité dit : « les choses produites en relation sont vides, non seulement d'*âtman* [de soi], mais encore de nature propre (*svabhâva*), de caractère propre (*svalakshana*). Il ne s'agit plus [seulement] de la vacuité de substance, de l'inexistence de principes permanents [...], mais de l'inexistence, en vérité vraie, du relatif comme tel : ce qui naît de causes ne naît pas en réalité. La logique montre l'irréalité du relatif.⁸⁰ »

Le vide auquel renvoie la vacuité ne relève donc ni de l'être, au sens de quelque chose, ni du non-être, au sens de rien, il n'est ni substance ni néant, il indique seulement la façon dont les choses sont en réalité : « le vide n'est rien, ne possède rien, ne se spécifie par rien, et tout

⁷⁷ Dans la perspective de *Shunyata*, vacuité et non-soi ont la même signification fondamentale. Cependant, d'un point de vue relatif, le *non-soi* renvoie davantage à l'absence d'être propre au niveau de la personne (absence d'*ego*), à l'absence d'entité fixe, indépendante et autonome à l'intérieur de l'être humain ; alors que la *vacuité* étend cette conception à tous les phénomènes en désignant leur vide d'existence ou de nature propre, leur insubstantialité foncière, leur vacuité d'être.

⁷⁸ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 597.

⁷⁹ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 24.

⁸⁰ De La Vallée Poussin, Louis. *Note à René Grousset* (cf., Grousset, René. *Les philosophies indiennes* (tome 1). Paris : DDB, 1931, p. 203.)

particulièrement ne se réduit ni à l'absence, ni à la présence, ni à l'être ni au non-être, concepts dualistes, qui restent encore des modes limités de l'ontologie substantialiste.⁸¹ » La vacuité n'est qu'un concept limite qui sert à désigner l'insaisissable et ultime nature des êtres et des choses et sa fonction n'est autre que d'aider l'esprit à suspendre son jugement et ses convictions pour qu'il puisse se purger de ses conditionnements, c'est-à-dire à se défaire de la saisie dualiste pour permettre l'évacuation de tous les points de vue et demeurer dans l'état libre de toute référence conceptuelle (*Nirvana*). Comme le dit Nâgârjuna : « la vacuité est l'extirpation de toutes les vues, [...] incurables [sont] ceux qui font de la vacuité une vue⁸² ». A ce titre, la vacuité correspond seulement à ce qu'il est possible de dire de l'ineffable réalité du réel (*ainseitê*) qui se situe au-delà de ce que l'entendement, avec ses catégories duelles (être/non-être) peut comprendre ; elle fait référence à ce qui se tient au-delà des limites conceptuelles de la pensée raisonnante. C'est pour cela, qu'à propos du vide dont il est question, Nâgârjuna affirme : « On ne peut le qualifier de vide, ni de non vide, ou des deux ou d'aucun, mais pour le désigner, on l'appelle le vide.⁸³ » Ainsi, la vacuité se tient à l'intersection de tous les opposés (être et non-être), à égale distance de tous les extrêmes (éternalisme et nihilisme), entre tous les contraires (matérialisme et idéalisme), c'est le juste milieu auquel la voie, dite « médiane », doit conduire.

Selon la logique de la vacuité, les phénomènes, en étant engendrés par des causes, naissent en relation, ce qui les prive d'être-en-soi et, du même coup, les vide de nature propre. Dépourvus d'essence véritable parce qu'ils naissent en dépendance, les phénomènes ne peuvent exister en et par eux-mêmes, ce qui signifie qu'ils ne possèdent pas d'existence propre, et donc qu'ils n'existent pas réellement. Pour illustrer et étayer cela, Nâgârjuna utilise l'exemple suivant :

Pousse et semence n'ont pas de naissance réelle, puisqu'elles ne sont que la transformation d'états végétaux antérieurs, pas de disparition non plus, puisque leur disparition apparente concorde avec l'apparition d'autres semences et d'autres pousses ; pas d'éternité, puisqu'elles sont en perpétuel devenir ; pas de devenir réel, puisqu'elles tournent dans le même cycle ; pas d'unité, puisqu'elles ne cessent de se subdiviser en graines et en pousses nouvelles, et pas de pluralité réel, puisque la même espèce originelle les englobe.⁸⁴

L'inexistence foncière signifie alors seulement que les phénomènes n'existent que de façon relative et contingente au sein de l'interdépendance globale et de l'impermanence universelle que fait peser la loi de coproduction conditionnée.⁸⁵ Donc, ne pas posséder de réalité par soi et donc

⁸¹ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 29.

⁸² *Ibid.*, p. 35.

⁸³ *Ibid.*, p. 37.

⁸⁴ Grousset, René. *op. cit.*, p. 206.

⁸⁵ Il n'est pas inutile de préciser que la loi de coproduction interdépendante, en stipulant que toute chose résulte de cause et de condition, est, comme le soutient Nagarjuna, l'équivalent de la vacuité, puisque l'absence de nature propre, *shunyata*, découle du fait de naître en dépendance.

d'existence propre ne veut pas dire que les choses n'existent pas du tout mais qu'elles sont, en l'absence de toute nature propre, comme des apparences destituées de toute consistante ontologique véritable. « Dans cette optique, un être contingent, un être causé, dépourvu de nature propre, ne possède strictement parlant aucune essence ; en dernière analyse, il n'existe pas ; ou plus justement, il « existe » dans son inexistence.⁸⁶ » En définitive, les phénomènes, en étant vides de nature propre et en se manifestant par l'apparaître dans une suite ininterrompue de morts et d'existences, ne peuvent d'aucune manière être qualifiés d'existants ou d'inexistants. Car ne pas avoir d'essence, ou avoir pour essence la vacuité, c'est-à-dire être vide de nature propre, « c'est ne pas participer réellement à l'être, c'est ne pas être et ne pas être tout autant ce ne-pas-être.⁸⁷ »

Dès lors, dans la perspective de *Shunyata*, les phénomènes ne peuvent être dit existants vu qu'ils sont destitués de toute essence, ils ne peuvent être dit inexistants puisqu'ils apparaissent, ils sont alors à la fois existants et non-existants et donc sont ni existants ni inexistants. « La vacuité de l'existence s'exprime par la totale absence de substance résidant derrière les choses et les êtres. Tout est vide d'être – le réel est un néant d'être, une absence – c'est l'être absent du monde qui est le monde réel de l'être.⁸⁸ » Cela ne signifie pas que le vide est un néant qui se tient en-deçà des phénomènes et qui en est distinct, à la manière d'un voile qui les recouvre, puisque le vide, en étant le vide, ne peut exister comme tel. Au contraire, cela signifie que les phénomènes, en étant vides de nature propre, sont caractérisés par une absence d'être dans laquelle se tient leur existence, que l'inexistence des phénomènes s'affirme par le fait qu'ils sont, ou encore qu'en tant qu'existants, ils sont inexistants. Ainsi, « les phénomènes ne sont pas différents du vide, et le vide lui-même n'est pas différent des phénomènes, comme le rappellent fort pertinemment les textes de la *Prajñāpāramitā*.⁸⁹ »

En l'absence de nature propre, il est alors impossible d'attribuer au réel une quelconque possibilité d'existence : ni être, ni non-être, ni les deux à la fois et ni aucun des deux. Et si donc les choses ne sont ni ne sont pas, alors elles sont, tout en n'étant pas, ou ne sont pas en même temps qu'elles sont. « Exister ainsi pour les existences, c'est ne pas vivre tout étant existant, c'est exister en étant inexistant, c'est exister sans existence réelle, c'est être sans être, c'est subsister sans subsistance ontologique véritable. Ceci implique et explique également, que la vérité de l'être ne se tient ni dans le oui, ni dans le non, ni dans l'affirmation positive ni dans la négation. La vérité [...] de l'être, c'est la non-différence ; sans position stable elle est fondée sur le vide et le

⁸⁶ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 25.

⁸⁷ *Ibid.*, p. 82.

⁸⁸ *Ibid.*, p. 94.

⁸⁹ *Ibid.*, p. 104.

non vide, l'absence d'être propre.⁹⁰ » En effet, « si c'est en dépendance de l'être qu'est établi le non-être, c'est en dépendance du non-être que l'être est établi, le non-être étant insaisissable, l'être est imprédictable lui aussi⁹¹ ». Ce à quoi J-M Vivenza ajoute : « En réalité, l'être n'est pas dans ce qu'il est, et est dans ce qu'il n'est pas. Inqualifiable car sans qualification positive, il ne cesse d'être absent de son absence, et il ne cesse parallèlement d'être présent dans sa non-présence. Ni être, ni non-être, l'existence est donc elle-même non prédictable.⁹² » La vacuité est donc, dans la pensée du *Bouddha*, le vide qui, en se manifestant par son absence, dévoile l'apparaître. Elle est l'absence qui rend possible la présence sans pour autant en différer ; elle est aussi bien le vide duquel peut naître la forme que la forme elle-même. Raison pour laquelle, d'une part, la tradition du *Bouddha* parle de la vacuité comme de l'union du vide et des apparences, et d'autre part, la compare à l'espace. Elle est similaire à l'espace dans la mesure où, comme lui, elle est insaisissable et se trouve partout et nulle part, et parce qu'en elle, tout peut apparaître sans qu'il n'y ait altération de sa nature. « Comme l'espace en qui tout peut apparaître, la vacuité est le potentiel de manifestation infinie de tous les phénomènes.⁹³ » A ce propos, il est intéressant de remarquer que le *vide physique* – du moins tel qu'il définit par le physicien Fritjof Capra – ne diffère pas tant du *Shunyata* bouddhiste : « Il contient la potentialité de toutes les formes du monde particulaire. Ces formes, à leur tour, ne sont pas des entités physiques indépendantes, mais simplement des manifestations transitoires du vide fondamental sous-jacent⁹⁴ ».

La logique de l'impermanence qui sous-tend la vacuité fait que la vérité ultime, en étant prise dans un mouvement continu et incessant, se situe entre nulle part et partout, c'est-à-dire là où la pensée, en étant nécessairement sujette à procéder en mode duel et donc contrainte à procéder selon la logique conventionnelle du « il y a ou il n'y a pas » (principe de non-contradiction et tiers exclu), ne peut aller. Cela s'explique dans la mesure où le réel, en l'absence de substance stable, est non-duel, c'est-à-dire qu'il se situe au-delà de toute position fixe ou conception immobile. Or, l'esprit habituel, en se rapportant toujours au monde en terme de sujet-objet, c'est-à-dire selon une logique binaire et dichotomique qui procède par la dialectique des contraires, ne perçoit les choses et les êtres qu'au travers des imputations fixistes et arrêtées qu'il juxtapose, par la conceptualisation et le langage, sur le réel. En surimposant des étiquettes sur les choses et les êtres, l'esprit dualiste réifie les phénomènes en leur conférant une réalité objective et les perçoit alors comme des entités indépendantes, stables et autonomes.

⁹⁰ *Ibid.*, p. 101.

⁹¹ Demiéville, Paul. *Le concile de Lhasa, une controverse sur le quietisme entre bouddhiste de l'Inde et de la Chine au 8^e siècle de l'ère chrétienne*. Paris : Institut des hautes études chinoises, 1987, p. 109.

⁹² Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 101.

⁹³ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 598.

⁹⁴ Capra, Fritjof. *Le Tao de la physique*. Paris : Tchou, 1979, p. 226.

Ce qui ne manque pas alors de lui faire perdre la réalité mouvante du cosmos et de le plonger dans l'ignorance dont parle le *Bouddha*, puisque cette manière de procéder lui donne une perception figée d'une réalité pourtant dynamique. Ainsi, la réalité supra-mondaine, en étant aduelle, échappe à toute approche « spirituelle » fondée sur les modalités ordinaires et mondaines de la pensée, et donc demeure préservée dans son indicibilité supra-conceptuelle. Dans cette perspective, la vacuité n'est qu'une désignation métaphorique de l'absolue et ineffable vérité paradoxale du réel, son mode d'être ultime ; elle n'est que le doigt qui indique la lune et que seul l'expérience de celui qui a appris à voir vraiment – c'est-à-dire qui s'est entraîné à la vue correcte par la *praxis* de la méditation – peut saisir : « Seul celui qui se libère des dichotomies et des limites conceptuelles perçoit les choses telles qu'elles sont.⁹⁵ »

Déblayer la voie qui mène à l'expérience immédiate de l'*ainseité*, c'est ce à quoi doit conduire l'outil sur lequel repose la dialectique abolitive nâgârjunienne : le tétralemmes. Cette formule logique énonce quatre propositions : A, non A, A et non-A, ni A ni non-A. Appliquée à l'être, cette formule logique quadrangulaire englobe la totalité des possibilités d'existences conceptuelles : être, non-être, être et non-être, ni être ni non être. La troisième proposition pose un dilemme qui met l'esprit face à une aporie logique qui le maintient dans la réflexion. Puis la quatrième proposition vient renverser le dilemme en supprimant les éléments qui le constituent, ce qui met un terme à l'analyse en cours. L'esprit, ne pouvant alors plus rien saisir, se trouve de ce fait suspendu et reconduit au silence, celui auquel doit mener la méditation pour que la vérité indicible du réel – l'*ainseité* que la notion de *vacuité* sert à indiquer – puisse se révéler à l'esprit et être réalisée de l'intérieur. Cela est ainsi parce que « la vacuité, qui n'a pas de localisation particulière, agit comme une dialectique perpétuelle de la négation ; son mouvement ne connaît pas de terme car il n'a jamais commencé ; n'ayant jamais commencé, il n'est jamais apparu ; n'étant jamais apparu, il fut toujours présent ; étant toujours présent, il est et demeure non visible ; invisible dans sa visibilité, il a son séjour dans le parfait silence.⁹⁶ »

« Le tétralemmes a [donc] une valeur purgative car il permet la suspension de la saisie conceptuelle, le quatrième niveau étant lui-même dépassé.⁹⁷ » Comme l'*epochè* husserlienne, le tétralemmes nâgârjunien a pour fonction de permettre à l'esprit de se débarrasser de sa façon « naïve » de voir par l'effectuation d'une suspension de tout préjugé, de toute thèse, à l'égard du monde. Comme la réduction qui permet de passer de l'attitude naturelle à l'attitude phénoménologique, la dialectique nâgârjunienne doit servir à faire basculer l'esprit d'un mode à l'autre, le faire passer de

⁹⁵ Silburn, Lilian. *Aux sources du bouddhisme*. Paris : Fayard, 1997, p. 176.

⁹⁶ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 13.

⁹⁷ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 868.

l'état dualiste habituel à l'état naturel libre de toute saisie. Car, réaliser la vacuité, laquelle échappe à tous les points de vue parce qu'elle désigne le mouvement indéfectible du réel en devenir perpétuel, implique de devoir suspendre toute saisie vu que saisir implique déjà la dualité sujet-objet, le rapport moi-monde. Outre les rapprochements qu'il serait possible de faire avec le geste de la réduction phénoménologique husserlienne, Nâgârjuna se sert du tétralemmes pour battre en brèche tous les points de vue et n'hésite pas à l'utiliser pour affirmer ceci : « Tout est vrai, non vrai, vrai et non vrai, ni vrai ni non vrai ; tel est l'enseignement de l'Éveillé⁹⁸ ».

En effet, si les êtres, comme on l'a vu, sont vides de nature propre et dépourvus de tout soubassement ontologique, alors « il ne peut y avoir ni affirmation, ni négation exprimées à l'encontre de n'importe quel phénomène ou de n'importe quel sujet ; toute proposition du tétralemmes est également fausse. Mais si ni affirmation, ni négation ne sont possibles, alors par cette même et identique impossibilité, toute affirmation et toute négation sont également autorisées.⁹⁹ » Dès lors, on comprend pourquoi J-M Vivenza écrit : « La parole silencieuse de Nâgârjuna, sa voix (voie) muette, n'est finalement que la juste formulation, l'unique possibilité offerte à l'expression formelle de la vacuité¹⁰⁰ ». Le caractère insaisissable de la réalité qui découle de la logique de *Shunyata* explique donc qu'il soit nécessaire de distinguer au sein de la réalité un double aspect : le relatif qui correspond à l'apparaître des phénomènes d'une part, l'absolu qui renvoie à leur mode d'existence véritable de l'autre. De cette manière, il est possible de rendre compte de la manifestation et apparition phénoménale concrète de la réalité dans sa spécificité et singularité tout en montrant qu'ultimement elle est destituée de toute existence réelle, qu'il ne subsiste en elle que la relation en dépendance, la contingence universelle, le devenir incessant, c'est-à-dire la vacuité.

Cependant, comme on l'a vu, la vacuité ne diffère pas, dans l'absolu, du phénomène (et réciproquement), ce qui signifie que les deux facettes de la réalité – son apparence et sa *vacuité* – sont différentes et distinctes en apparence mais demeurent fondamentalement identiques et indissociables. Ce qui différencie les deux niveaux de la réalité ou les rend identiques dépend alors de l'esprit qui la perçoit. D'où la distinction qu'opère le *Bouddha* entre, d'un côté, la *vérité absolue* ou *réalité ultime*, qui est le point de vue auquel accède l'esprit éveillé qui, en ayant pleinement réalisé le *Shunyata*, se libère de la dualité et parvient à reconnaître l'identité des apparences et de leur *vacuité* ; et, de l'autre, la *vérité conventionnelle* ou *réalité relative*, qui est le point de vue limité de l'esprit habituel qui, plongé dans l'illusion et l'ignorance mondaine, reste pris au piège de la dualité, et ne parvient

⁹⁸ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 67.

⁹⁹ *Ibid.*, p. 68.

¹⁰⁰ *Ibid.*, p. 71.

pas à voir au-delà du voile des apparences. Ainsi, du fait que la *réalité relative* correspond à la réalité phénoménale telle qu'elle se manifeste à l'esprit dualiste ou pensant, et que la *réalité ultime* correspond à la nature de cette même réalité (*Shunyata*) lorsqu'elle est perçue par l'esprit éveillé, l'apparence des phénomènes et leur vide d'existence propre peuvent être dit relativement distincts et ultimement identiques. En d'autres termes, du point de vue relatif, celui de l'esprit habituel, les deux réalités sont perçues comme distinctes, alors que du point de vue absolu, celui de l'esprit éveillé, elles sont identiques. Au final, étant donné qu'il n'y a qu'une seule et unique réalité, la *réalité ultime* n'est autre que la *réalité relative* perçue dans sa dimension authentique et véritable.

La façon dont la réalité est perçue dépend alors seulement de l'esprit qui s'y rapporte, est-il éveillé (état naturel) ou ignorant (état dualiste) ? : dans le premier cas l'esprit, en ayant réalisé le *Shunyata*, perçoit la réalité dans sa dimension ultime, ce qui signifie qu'il a réalisé l'identité du vide et de l'apparence et s'est alors dégagé de la position dualiste qui le maintenait dans la dichotomie. Ce faisant, il se tient dans le milieu à partir duquel il peut reconnaître – sans que cela soit à présent contradictoire – à la fois l'existence efficiente et concrète de la manifestation phénoménale et, en même temps, son inexistence fondamentale ; ce qui le libère définitivement de la saisie dualiste et de l'asservissement au monde phénoménal (pensées, émotions, etc.) car il ne s'accroche plus à ce qui a pour nature d'être évanescent et vide d'existence propre.

Dans le second cas, par contre, en étant toujours sous l'emprise de la dualité, l'esprit n'a qu'un point de vue restreint et ne perçoit alors la réalité que dans sa dimension relative. En effet, en ignorant la façon dont sont les choses en réalité (interdépendantes, impermanentes, etc.) et en n'ayant accès qu'à l'apparence par le rapport sujet-objet, il se laisse avoir par le jeu de l'illusion et se saisit alors des phénomènes en leur conférant une réalité autonome et fixe qu'ils n'ont pas. Ce faisant, il les désire et s'y attache, les abhorre et les chasse, les craint et les fuit, et, agissant de cette manière, il s'engage dans un processus qui ne manque pas, à terme, de le plonger dans les affres du *Samsara*. En définitive, il ne s'agit là que d'une question de point de vue, c'est-à-dire d'angle à partir duquel le réel est appréhendé, et donc que « la délivrance ne s'obtient pas par l'extinction du désir et l'arrêt de la roue incessante de la transmigration, mais par la conversion de l'ignorance en illumination, de la vérité conventionnelle en vérité supérieure¹⁰¹ ». Il n'y a alors pas, comme pour la vacuité et le phénomène, véritablement d'opposition entre l'Eveil et l'illusion car « le monde de la réalité et le monde de l'illusion ou de l'ignorance sont un seul et même monde, leur

¹⁰¹ Houang, François. *Le Bouddhisme*. Paris : Fayard, 1963, p. 37.

différence porte simplement sur le fait que la réalité est atteinte par l'Éveil, et l'ignorance perçue par les êtres encore plongés sous le joug des apparences.¹⁰² »

Dès lors, le *Samsara* et le *Nirvana*, du fait qu'ils renvoient respectivement à l'apparence et à la vacuité qui sont eux-mêmes absolument indissociables et identiques, sont, comme les deux réalités, relativement différentes et foncièrement identiques : « Il existe donc deux niveaux de réalités (et d'existence, ce qui est indissociable) : une vérité conventionnelle et une vérité ultime. Si l'on se place au niveau de la première, alors le monde des phénomènes et la doctrine bouddhique elle-même possèdent une certaine valeur, ou si l'on veut, une sorte de réalité empirique [...]. Mais du point de vue de la vérité ultime, rien de cela n'existe, le *nirvāna* abolit toute diversité, ce qui inclut la loi de production en dépendance elle-même. Mais Nāgārjuna va encore plus loin, en montrant que le *nirvāna* et les phénomènes ne sont en dernière analyse, que les expressions d'une même non-réalité : ce qu'on appelle phénomènes du point de vue du conditionné est *nirvāna* si l'on se place du point de vue de l'inconditionné.¹⁰³ » Le *Samsara* et le *Nirvana* sont alors, du point de vue de la vérité relative, différents, parce que le premier désigne la réalité telle qu'elle est perçue par l'esprit dualiste – la trame incessante des phénomènes conditionnés – alors que le second fait référence à la réalité telle qu'elle est perçue par l'esprit éveillé – la vacuité d'être du monde phénoménal –. Mais, du point de vue de la vérité ultime, ils sont équivalents puisque l'apparence et la vacuité du monde sont fondamentalement identiques. Dans une situation comme dans l'autre, la nature du monde auquel l'esprit se rapporte reste la même – tout est depuis toujours tel que c'est –, ce qui change n'est pas la réalité à laquelle l'esprit se rapporte mais la façon dont il l'envisage et la perçoit. Dans cette optique, la vacuité « montre simplement que les phénomènes, en tant que tels, existent comme apparence concrète d'un certain point de vue limité, et n'existent pas sous une perception plus profonde¹⁰⁴ ».

Tout ce qui vient d'être dit à propos de la vacuité et de ses conséquences est fort bien résumé par Matthieu Ricard :

La vacuité n'est ni le néant ni un espace vide distinct des phénomènes ou extérieur à eux. C'est la nature même des phénomènes. Et c'est pour cela qu'un texte fondamental du bouddhisme dit : « la vacuité est forme et la forme est vacuité. » D'un point de vue absolu, le monde n'a pas d'existence réelle ou concrète. Donc l'aspect relatif, c'est le monde phénoménal, et l'aspect absolu, c'est la vacuité. [...] La position finale du bouddhisme est la « voie du milieu » : le monde n'est pas une projection de notre esprit, mais il n'est pas non plus totalement indépendant de notre esprit, car une réalité particulière, fixe, indépendante de tout concept, de toute intellection, de toute observation, n'a guère de sens. Il y a interdépendance. Ainsi le bouddhisme

¹⁰² Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 52.

¹⁰³ Guillon, Emmanuel. *Les philosophies Bouddhistes*. Paris : PUF, 1995, p. 57.

¹⁰⁴ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 53.

évite-t-il de tomber dans le nihilisme ou dans l'éternalisme. Les phénomènes surgissent d'un processus d'interdépendance de causes et de conditions, mais rien n'existe en soi ni par soi. Enfin, la contemplation directe de la vérité absolue transcende tout concept intellectuel, toute dualité entre sujet et objet¹⁰⁵.

En définitive, pour la pensée du *Bouddha*, s'il n'y avait que de l'être, et si donc les phénomènes existaient réellement pour et par eux-mêmes, le changement lui-même ne pourrait se faire, et s'il n'y avait que du non-être, alors il n'y aurait rien ; pourtant il y a quelque chose, des phénomènes. De ce fait, seule l'identité de l'être et du non être qui se condense dans la vacuité permet de rendre compte du changement qui s'opère dans la phénoménalité du monde¹⁰⁶. La vacuité comme désignant l'essence de tous les phénomènes comme n'ayant pas d'essence, devient alors ce en quoi la dualité se résout pour laisser percevoir que dans l'absolu, le monde phénoménal n'existe pas véritablement, qu'il est ultimement vacuité, mais que, relativement, il apparaît sous forme de phénomène. Autrement dit, le phénomène, c'est la vacuité et la vacuité est le phénomène et tant que l'esprit demeure dans une vision dualiste dans laquelle, selon le *Bouddha*, son ignorance l'enferme, l'homme est en proie à la souffrance, à l'angoisse et au désespoir (*Dhukkha*). Réaliser la vacuité, dans la voie du milieu, c'est percevoir, dans l'expérience subjective de la méditation, la nature fondamentale de son esprit – sa vacuité – et étendre cette réalisation à tous les phénomènes, purgeant ainsi la saisie dualiste, source de toutes les souffrances. En effet, que peut bien menacer le non-être si il n'est pas différent de l'être ? Ou encore, comment pouvoir être angoissé par la mort si on a réalisé qu'elle est identique à la vie ?

Il y a donc le mode d'être et le mode de manifestation, les deux sont relativement distincts mais foncièrement semblables dans la mesure où l'apparence n'est autre que l'expression de son essence. En effet, le phénomène est le signe de la vacuité parce qu'en résultant de multiples causes et conditions, il surgit en interdépendance, et demeure ainsi essentiellement vide d'existence propre. La vacuité n'est alors que le mode d'existence réelle de toutes choses sans pour autant en différer. Au final, nous pouvons retenir ceci : ce qui relève de la vérité ou réalité relative – l'apparence, le phénomène, le *Samsara*, la production conditionnée – et ce qui relève de la vérité ou réalité ultime – l'essence, le mode d'existence véritable, le *Nirvana*, la vacuité – sont à la fois différents sur le plan relatif et identiques que sur le plan ultime.

¹⁰⁵ Revel, Jean-François, Ricard, Matthieu. *Le moine et le philosophe* (2^e éd. Rev. et corr). Paris : Nil, 1999, pp. 177-179.

¹⁰⁶ L'identité de l'être et du non-être une fois posée, évince par là même toute la question de la primauté ontologique de l'être sur le non-être et inversement. Autant dire que dans l'optique de *Shunyata*, toute ontologie particulière, même négative, est, non seulement abolie, mais impossible. La doctrine de la vacuité, en allant au-delà de l'être et du non-être, nie alors qu'il soit possible de fonder une quelconque ontologie.

Ces deux niveaux, le relatif et l'ultime, sont donc les deux facettes d'une même réalité qui sont à la fois distinctes en apparence et identiques fondamentalement. Les deux réalités sont les clefs d'interprétation de la pensée du *Bouddha* sans lesquels ce dernier ne pourrait être appréhendé sans que surgisse contradictions. Conséquemment, la psychologie bouddhiste, comme on le verra, comporte ces deux niveaux. Comme la sève qui permet à l'arbre de vivre en étant présente en chacune de ces parties, les deux réalités coulent dans chaque membre de l'arbre du *Dharma* en assurant son bon fonctionnement ainsi que sa cohérence. Car, c'est en prenant appui sur la réalité relative ou vérité conventionnelle qu'il est possible de comprendre et saisir la réalité ultime ou vérité absolue, et ainsi actualiser la paix du *Nirvana*.

3.6 L'esprit : la graine et le fruit du Dharma

Vouloir esquisser la psychologie du *Bouddha*, c'est devoir nécessairement parler de l'objet même de cette psychologie, l'esprit. Or, l'esprit est essentiellement vacuité, ce qui signifie que tout ce qui vaut pour la vacuité est, dans la perspective du *Dharma*, également vrai pour l'esprit¹⁰⁷. Donc, si, comme nous l'avons vu, la vacuité transcende le mode de pensée dualiste, échappe à la possibilité du discours et se situe là où seule la pratique de la voie et l'expérience méditative permet de se rendre pour la révéler, la nature de l'esprit ne peut pas non plus être circonscrite par la pensée discursive, ni par le langage, et ne peut alors être véritablement réalisée et comprise que dans l'expérience que permet la *praxis* du chemin et de la méditation. Cependant, s'il n'est pas possible de connaître et d'exposer, de l'extérieur, ce qu'est, sur le plan ultime, l'esprit, il est tout de même possible de discourir à propos de ce que l'on méconnaît en prenant appui sur la dimension relative de l'existence, car « faute de prendre appui sur l'usage ordinaire de la vie, on ne peut indiquer le sens ultime.¹⁰⁸ » De cette manière, il est possible, grâce à ceux qui, comme le *Bouddha*, affirment avoir saisi la nature de l'esprit de l'intérieur, c'est-à-dire dans l'expérience nue que permet la méditation, de tracer les contours de ce mystère qu'est l'esprit. C'est donc en prenant appui sur le *Dharma*, qui n'est autre que le sens ultime transposé sur le plan relatif pour indiquer l'absolu en un langage ordinaire susceptible d'être compris par les êtres encore non-réalisés, que nous allons tenter de répondre aux questions suivantes : Qu'est ce que l'esprit ? Comment fonctionne-t-il ?

La question « qu'est-ce que l'esprit ? » est une question insidieuse, car elle sous-entend, par l'emploi du mot « esprit » qui sert à le désigner, que l'esprit est quelque chose. Or, si toute chose, comme le *Dharma* le soutient, est fondamentalement vacuité, tout ce qui apparaît relativement est vide d'être propre, et donc rien n'a d'existence véritable. Ce qui signifie que l'esprit est, lui aussi, dépourvu d'existence réelle. Toutefois, cela ne signifie pas pour autant qu'il soit néant, car si la *vacuité* rend impossible l'affirmation de l'être, de quoi le non-être serait-il le non-être ? Le néant n'a de sens que dans son renvoi à l'être, mais si l'être ne peut être affirmé, sa négation devient totalement absurde d'un point de vue logique. Par ce raisonnement, le *Shunyata* ne laisse même pas la possibilité d'existence à ce qui effectue cette opération, pas même en tant qu'opinion mentale, il interdit radicalement l'existence du sujet pensant, « car si le sujet connaissant existait, il devrait être dans l'être ou le non-être : puisque ces deux états ont été déclaré inadmissible, le sujet

¹⁰⁷ Cf., Rangdjoung, Dordjé. *op. cit.*, 9^e stance : « Tous les phénomènes sont projections de l'esprit. Quant à l'esprit, il n'est pas d'esprit ; l'esprit est vide d'essence ; vide, il est illimité et tout peut y apparaître. L'examinant parfaitement, puisse s'interrompre ce qui le fonde. »

¹⁰⁸ Nâgârjuna. *Stances du milieu par excellence*. Traduit par Guy Bugault. Paris : Gallimard, 2002, pp. 308.

pensant l'est aussi¹⁰⁹ ». La dialectique de la vacuité, en mettant à mal les catégories de l'être et du non-être, fait que l'esprit, aux mêmes titres que les phénomènes, ne peut revendiquer une quelconque existence réelle, tout comme il ne peut être dit absolument inexistant ; l'esprit « ne pouvant s'établir ni dans l'être ni dans le non-être, il n'est donc nulle part.¹¹⁰ »

L'esprit n'est nulle part et partout car le sujet, l'esprit, les phénomènes, l'objet, n'existent pas en et par eux-mêmes, mais ils existent en interdépendance. Tout étant soumis au principe des multiples causes et conditions qui se succèdent dans le devenir incessant qu'oblige l'impermanence, la conscience et l'objet se co-déterminent et émergent dans leur rencontre. L'esprit ne peut être sans le phénomène et inversement, ils dépendent indéfectiblement l'un de l'autre, raison pour laquelle la conscience ne peut être séparée de son objet : « le sujet et l'objet de la conscience sont deux faces d'une même réalité. Il ne peut y avoir de conscience sans objet de la conscience.¹¹¹ » Du fait qu'ils naissent en interdépendance, la conscience est toujours conscience de quelque chose, et comme l'esprit et son objet ne peuvent être dissociés, le *Dharma* dit qu'ils émergent tous deux de l'esprit. Dans cette optique, l'esprit est davantage une relation, un lien dynamique, un flux d'expérience, qu'un objet formel comme le cerveau ou une chose, qu'elle soit pensante ou matérielle. « Chögyam Trungpa disait que les occidentaux étaient piégés par le fait que le mot « esprit » est un nom. Il ajoutait qu'il serait souhaitable de l'envisager comme un verbe d'action afin de percevoir sa fluidité et sa plasticité, déplaçant ainsi notre attention de la notion de « chose » à celle de « tissu de relations ». Il prenait l'exemple de l'anglais « minding ». En français, « action de prêter attention à ». À la lumière d'une telle remarque, il serait adéquat d'employer le mot composé « esprit expérience » pour laisser entendre que notre esprit peut être envisagé avant tout comme un maillage complexe d'expériences.¹¹² »

Il est intéressant de remarquer, au travers de ce qui vient d'être dit, les rapports de similitude entre le *Dharma* et la phénoménologie husserlienne des *Méditations cartésiennes*. Même si le lien entre les deux s'établit comme un rapport d'analogie, on retrouve dans le sens que Husserl donne au mot « transcendantal », la volonté de se tenir, comme le fait la voie du milieu, entre idéalisme et réalisme. De plus, dans la conception husserlienne, il y a l'idée selon laquelle la conscience est le présupposé nécessaire par lequel le monde se donne à voir, et comme, pour le *Bouddha*, l'objet de la conscience (le monde) et l'esprit se co-crésent dans l'interdépendance qui les lie de façon infrangible, on retrouve la thèse selon laquelle l'« esprit est [...] la condition de base inhérente à

¹⁰⁹ Grousset, René. *op. cit.*, p. 224.

¹¹⁰ Vivenza, Jean-Marc. *op. cit.*, p. 99.

¹¹¹ Thich Nhat Hanh. *op. cit.*, p. 372.

¹¹² Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 524.

l'existence de tous les dharmas.¹¹³ » On retrouve également dans les termes que Trungpa utilise pour parler du *Dharma*, l'idée husserlienne d'intentionnalité ainsi que celle de flux pour décrire le mouvement de la conscience dans son va et vient avec le monde. Finalement, même si la pensée du *Bouddha* et celle de Husserl parviennent par des voies et arguments différents à la thèse selon laquelle être conscient, c'est toujours être conscient de quelque chose, il n'empêche que les deux pensées aboutissent à une même conclusion qui, formulée en termes husserliens, exprime que le transcendant, le mondain, en raison de l'intentionnalité, ne se donne que et toujours dans l'immanence de la conscience qui le constitue au sein de ses vécus sous forme de phénomène. Ce qui, selon le *Dharma*, pourrait être formulé ainsi : la réalité, comme l'esprit, étant fondamentalement vacuité, il n'existe que l'interdépendance par laquelle l'apparence mouvante du réel se donne dans l'expérience intime et ininterrompue de l'esprit.

Il est aussi intéressant de constater que la façon dont Trungpa présente l'esprit dans la pensée du *Bouddha* rejoint les sciences neurocognitives sur le fonctionnement adaptatif, systémique et interdépendant des neurones dans leurs relations au monde. D'autant plus que la malléabilité de l'esprit dont parle ce maître résonne fortement avec la découverte de la plasticité neuronale du cerveau dans la mesure où les deux approches avancent que l'esprit/cerveau, de par l'interaction constante avec le milieu « intra » ou « extra » subjectif, et le fonctionnement ininterrompu qu'exige le mouvement qu'est la vie, serait davantage un processus en constante évolution qui concerne tout l'organisme, plutôt qu'un objet fixe et localisable qui se situerait dans une zone particulière du corps. Cependant, la pensée du *Bouddha* en refusant à l'esprit – comme à toute chose – les catégories de l'être et du non-être, rejette aussi bien les conceptions idéalistes et spiritualistes qui font de l'esprit une substance incorporelle ou un principe immatériel et immuable, que celles réalistes et matérialistes qui réduisent l'esprit à la seule réalité matérielle du cerveau. Il y a plutôt l'idée que le substrat matériel du cerveau n'est que la manifestation empirique et concrète de l'esprit. Pour montrer combien il est artificiel de vouloir relier l'esprit à l'activité du cerveau, ou à une quelconque autre partie du corps, et mettre en évidence les limites de l'association esprit/cerveau, voici un extrait de dialogue entre le maître zen du nom de Seung Sahn (Soen-sa) et un de ses disciples :

Soen-sa dit : « Où est l'intérieur ? Où est l'extérieur ?

– L'intérieur est ici dedans, l'extérieur est là dehors.

– Comment peux-tu séparer ? Où est la frontière ?

– Je suis à l'intérieur de ma peau, et le monde est à l'extérieur. »

Soen-sa dit : « c'est la peau de ton corps. Où est la peau de ton esprit ?

¹¹³ Thich Nhat Hanh. *op. cit.*, p. 351.

- L'esprit n'a pas de peau.
- Alors où est l'esprit ?
- À l'intérieur de ma tête.
- Ah, ton esprit est très petit.¹¹⁴ »

Par cette démonstration, la pensée du *Bouddha* met en relief que le mot « esprit » ne comporte pas les caractéristiques habituelles d'une chose (couleurs, formes, etc.), qu'il n'est qu'une appellation qui renvoie à un concept, mais qu'il n'existe pas en dehors de lui. Raison pour laquelle le grand maître tibétain Kalou Rinpoché dit que « l'esprit, dans sa nature essentielle, n'est pas descriptible : il n'a pas de forme, pas de couleur, ni de caractéristiques grâce auxquelles on pourrait dire : « voilà ce qu'il est ». ¹¹⁵ » Et, c'est justement parce qu'il ne peut être appréhendé par des concepts ou des représentations, ni approché par la théorie, que le *Bouddha* élaborera le *Dharma*, comme voie qui permet de s'acheminer vers la seule porte qui, selon lui, ouvre sur la nature de l'esprit et permet de la pénétrer : l'expérience pratique de la méditation analytique et contemplative qui permet d'aller au-delà de l'illusion de l'*ego* qui, non seulement est à l'origine de *Dubkha*, mais masque la nature véritable de l'esprit. « Cette connaissance de l'esprit et de sa nature est la base et le fondement du dharma du Bouddha, de tous ses enseignements. ¹¹⁶ »

La question « qu'est-ce que l'esprit ? » est alors une interrogation qui, pour un pratiquant du *Dharma*, pose le même problème que celle « qu'est-ce que l'être ? » pour Heidegger. L'enjeu heideggérien, lequel consistait à reposer la question de l'être afin de revenir à un questionnement qui se situe en-deçà du niveau ontique, se retrouve ici ; car en voulant interpeller l'esprit par cette modalité interrogative, on peut obtenir des réponses, mais elles relèveront toutes du domaine de l'étant, et on risque alors, peut-être, de réifier ce qui, selon le *Bouddha*, ne peut l'être. En effet, pour un pratiquant du *Dharma*, obtenir des réponses sur l'esprit à partir de la modalité du *quoi* est utile pédagogiquement, c'est-à-dire pour indiquer la façon dont il est possible de cheminer vers l'expérience qui permet de le réaliser sur le plan ultime, mais elles seront partielles et imparfaites parce qu'elles relèveront toutes nécessairement de la vérité relative ou conventionnelle. De plus, pour un pratiquant du *Dharma*, les réponses obtenues par un questionnement qui s'effectue seulement depuis l'intellect ne manqueront pas d'être lacunaires parce que les outils de ce dernier (raisonnement, analyse, abstraction, etc.) ne peuvent appréhender l'esprit que de l'extérieur. Or, pour le *Bouddha*, le questionnement sur l'esprit et sa nature ne peut véritablement aboutir que si l'examen intellectuel est doublé d'une recherche intérieure qui prend racine dans l'expérience

¹¹⁴ Seung, Sahn. *Cendres sur le Bouddha*. Paris : Seuil, 2002, p. 29.

¹¹⁵ Kalou, Rinpoché. *op. cit.*, p. 45.

¹¹⁶ *Ibid.*, p. 47.

subjective vécue, et qui procède par le biais d'une méthode particulière : la méditation. Selon le *Dharma*, cette double approche est nécessaire car chacune d'elle offre un angle de vue différent (raison *vs* intuition), et donc des façons complémentaires d'approcher l'esprit (analyse *vs* contemplation), ce qui permet de l'appréhender de façon plus holistique. Peut-être, est-ce là une des différences majeures entre l'approche psychologique et l'approche spirituelle de l'esprit, l'une s'effectue depuis l'extérieur, l'autre depuis l'intérieur ?

Dès lors, dans la perspective du *Dharma*, la question « qu'est-ce que l'esprit ? » est vide de sens dans la mesure où elle ne peut nous amener qu'à des réponses qui réifieraient l'esprit. Cette tendance à poser la question de cette manière et qui, par voie de fait, sert de fondement épistémologique directeur dans la recherche sur la nature de l'esprit, s'explique par le fait que l'être humain, au sein de sa subjectivité, s'est développé sur la base d'une croyance qui, selon le *Bouddha*, est erronée, celle d'un *moi* solide qui existerait véritablement. En effet, dans l'expérience habituelle que l'Homme a de lui-même, ce dernier s'est développé en tant qu'individu par le jeu des multiples identifications, et a, de cette manière, érigé un moi auquel il attribue diverses qualités, ce qui lui donne le sentiment d'être, d'exister, et donc de savoir qui il est, ce qu'il est. En se rapportant ainsi au monde selon la logique cartésienne du *cogito* – « je pense, donc je suis » –, l'être humain a cette propension à se rapporter presque toujours aux divers objets de connaissance par le mouvement réflexif, et donc dual, par lequel il se saisit. Ce qui lui fait envisager ce à quoi il se rapporte, et qui lui est donné dans l'expérience, sur le mode de l'éloignement et de la distinction ainsi que sur la base de cette impression concrète, solide et « chosifiée » qu'il a de lui-même. Ayant alors ce point de référence pour appréhender les choses qui sont portées à sa conscience, il ne peut s'empêcher d'interroger l'esprit autrement que par la modalité du *quoi*, faisant ainsi forcément de ce dernier quelque chose. Ce faisant, il solidifie toujours plus le fruit de sa recherche, il la cristallise, et devient aveugle quant à la possibilité d'envisager qu'il en soit autrement.

La recherche de l'esprit s'avère d'autant plus difficile que son examen pose un paradoxe fondamental : tout comme l'œil ne peut se voir, l'esprit ne peut pas s'auto-percevoir vu que le sujet esprit ou « je » qui cherche l'esprit est l'esprit lui-même. « Le problème fondamental est qu'il n'est pas possible que l'esprit se connaisse lui-même, car celui qui cherche, le sujet, *est l'esprit* lui-même, et l'objet qu'il se propose d'examiner est *aussi l'esprit !*¹¹⁷ » Autrement dit, l'esprit peut se chercher dans tout l'univers sans jamais se trouver parce que ce qu'il recherche, c'est le chercheur lui-même. L'esprit demeure ainsi mystérieux parce qu'il est « le secret le mieux gardé qui soit car

¹¹⁷ *Ibid.*, p. 44.

ce qui le cache est ce qui le cherche¹¹⁸ ». Si l'œil a besoin des qualités spéculaires du miroir pour avoir la possibilité de contempler sa propre pupille alors, selon les enseignements du *Bouddha*, « l'esprit pour s'étudier lui-même doit faire appel à un moyen particulier qui joue le rôle du miroir dans lequel il peut découvrir son vrai visage : ce moyen est le dharma tel que nous le transmet un guide spirituel. C'est dans la relation que nous entretenons avec l'enseignement et cet ami spirituel ou ce guide que l'esprit va pouvoir s'éveiller petit à petit à sa nature véritable et finalement dépasser le paradoxe initial, en découvrant un autre mode de connaissance. Cette découverte s'effectue dans diverses pratiques dites de méditation.¹¹⁹ »

Si la nature de l'esprit ne peut être réalisée, selon le *Bouddha*, à partir de notre condition d'existence actuelle, c'est, non pas parce que cette qualité éveillée soit absente de notre esprit, mais que ce dernier est obscurci à la manière des nuages qui masquent le soleil. Cette métaphore met en évidence que l'esprit est un, mais qu'il fonctionne selon deux modalités : l'Eveil et l'illusion. D'où la distinction qu'opère le *Dharma* entre, d'un côté, l'état naturel ou ordinaire de l'esprit, et de l'autre, l'état dualiste ou habituel. Ces deux états de l'esprit correspondent à l'aspect éveillé et ignorant d'un seul et même esprit ; ce qui varie entre l'un et l'autre, c'est la façon dont l'esprit s'envisage et se rapporte au monde.

L'esprit, dans son mode habituel, est doté de cette habitude à se saisir de lui-même comme existant réellement, c'est-à-dire de façon séparée et indépendante, ce qui lui fait concevoir le monde ainsi que ce par quoi il se donne, les *dharmas* (sensations, perceptions, pensées, etc.) comme distinct de lui-même. S'érige ainsi un *moi* qu'il consolide dans cette habitude et auquel l'esprit s'identifie. De cette façon, l'esprit ne cesse d'envisager toutes choses selon la polarité sujet-objet, mettant ainsi entre lui, l'expérimentateur, et ce qu'il expérimente, les *dharmas*, comme une interface, ou filtre, que le *Bouddha* nomme *ego*. Ce dernier amène alors l'esprit, non seulement, à perdre le contact direct avec l'expérience immédiate du vécu, mais surtout lui fait envisager les phénomènes psychiques selon une modalité identique à celle avec laquelle il fut porté à se considérer. Cela étant, l'esprit confère également une existence réelle, solide et séparée à ses propres vécus de conscience, ce qui l'empêche de reconnaître qu'ils ne sont pas distincts de lui-même, du sujet qui les observe, c'est-à-dire de l'esprit. Or, dans son état naturel, l'esprit a réalisé le *Shunyata*, il a reconnu l'identité fondamentale de la vacuité et de la manifestation en percevant que tout est vide d'existence propre, interdépendant et impermanent, se libérant ainsi du réflexe identitaire inné et irréfléchi, de la fixation égocentrique, et donc de la croyance en un moi qui

¹¹⁸ Lama Denys Teundroup. *Introduction à Mahamoudra*. Institut karma Ling : Prajna, 1990, p. 6.

¹¹⁹ Kalou, Rinpoché. *op. cit.*, p. 44.

donnait vie à l'*ego*. N'étant plus sujet aux souillures adventices qui le polluaient en l'empêchant d'accéder à l'expérience directe de la réalité telle qu'elle est (*ainseitê*), l'esprit a reconnu que la manifestation phénoménale qui se donne à lui en tant que *dharmas*, n'était nullement distinct de ce qui la perçoit ; que tout, expérimentateur comme expérimenté, était fondamentalement vacuité, et donc identique, le laissant ainsi dans la seule expérimentation de sa nature omniprésente : l'Eveil. Tout cela est rendu de façon très synthétique dans la 14^e stance des *souhais de Mahamudra* du 3^e Karmapa Rangdjoung Dordjé :

Les apparences sont esprit, le vide l'est aussi ;

La réalisation est esprit, l'illusion est notre esprit ;

L'origine est esprit, la fin l'est aussi ;

Puissent toutes les conceptions superflues se résoudre en l'esprit.¹²⁰

Le processus par lequel l'esprit s'illusionne s'explique par le fait que la nature de l'esprit est masquée par différents voiles qui sont, selon le *Dharma* : le voile de l'ignorance, le voile de la propension fondamentale, le voile des passions et finalement le voile du *Karma*. Ces quatre voiles se succèdent de façon à ce que le premier engendre le second et ainsi de suite. L'esprit, dans sa dimension éveillée, est une *intelligence primordiale* fluide, ouverte, malléable et dynamique, mais lorsqu'il est masqué par les voiles adventices qui le recouvrent, la saisie dualiste née de l'ignorance engendre le processus identificatoire égotique qui fait émerger la croyance en un moi solide et stable. Ce qui a pour effet de cristalliser et de rigidifier l'esprit au point qu'il perd ses qualités initiales et se transforme en un réceptacle – appelé *conscience fondamentale* – dans lequel est déposé tout ce que l'*ego* s'approprie au cours de l'existence (situations, personnes, actions, paroles, pensées, etc.) Ce processus qui fait basculer l'esprit éveillé dans l'illusion, est analogue à l'eau qui, sous l'effet du froid, devient de la glace : tant qu'elle est liquide, l'eau peut tout accueillir mais elle ne retient rien, ni ne se laisse marquer longtemps par ce qu'elle expérimente ; une fois gelée, ce qu'elle a rencontré se fige en elle et tout ce qu'elle peut expérimenter est susceptible de lui laisser des traces durables.

Le premier voile, celui de l'ignorance qui, selon le *Bouddha*, est inhérente à l'existence humaine, correspond à l'absence de connaissance qu'à l'esprit habituel de lui-même. Ce voile désigne l'incapacité de l'esprit à se percevoir lui-même. Ce voile obscurci l'esprit en l'opacifiant, ce qui lui fait ignorer sa nature essentielle, c'est-à-dire perdre le contact avec sa dimension éveillée. Cette méconnaissance de la vacuité de l'esprit donne naissance à la saisie dualiste à partir de laquelle va émerger le point de référence à partir duquel tout va être envisagé : l'*ego*. Ce pôle observateur-

¹²⁰ Rangdjoung, Dordjé. *op. cit.*

sujet ne va alors cesser de s'approprier tous les contenus de l'expérience vécue, créant ainsi la scission intérieure/extérieure, moi/autre, la dualité sujet-objet.

L'altérité, ainsi produite, fera alors référence à tout ce qui apparaît à l'*ego*-sujet, c'est-à-dire aux objets extérieurs comme aux phénomènes psychiques. Ce réflexe qui naît de l'ignorance qu'a l'esprit de lui-même, et qui consiste à saisir toute chose selon la polarité sujet-objet, constitue le second voile, celui de la propension fondamentale. Cependant, même si la dualité sujet-objet constitue un voile sur la nature de l'esprit, il est important de préciser qu'« une saisie dualiste en termes de sujet et d'objets est normale et même indispensable¹²¹ ». L'édification d'un *moi* est reconnu, dans la pensée du *Bouddha* comme un processus d'adaptation naturel pour que l'être humain puisse avoir conscience de lui-même et de ses actes et pour qu'il puisse interagir correctement et harmonieusement avec le monde et les autres.

La dualité ainsi créée fait émerger la dimension de la relation, c'est-à-dire tous les rapports qui peuvent exister entre le pôle sujet et le pôle des objets. L'esprit commence à prendre les objets extérieurs pour véritablement existants, et la réalité qu'il confère à ces choses lui fait éprouver à leur égard, soit de l'attraction soit de la répulsion, soit de l'indifférence. « Le sujet dans son illusion [...] éprouve de l'attraction envers celles qui lui sont agréables, de la répulsion envers celles qu'il ressent comme désagréables, et de l'indifférence vis-à-vis de celles qui lui semblent neutres. Si l'objet paraît agréable au sujet, il voudra le posséder ; au contraire, confronté à des objets ou situations désagréables, il aura une attitude de rejet ; enfin il aura une relation neutre vis-à-vis de certains objets ou situations, par indifférence¹²² ». Ces trois façons de se rapporter aux choses correspondent aux trois poisons fondamentaux qui, selon la pensée du *Bouddha*, conditionnent l'esprit dualiste : le désir, la colère et l'ignorance. À partir de ces trois types de relations et passions primaires se déclinent alors, selon l'enseignement du Bienheureux, les six passions majeures¹²³ ; desquelles surgiront toutes les autres émotions négatives et perturbations mentales, qui sont, selon le *Bouddha*, au nombre de quatre-vingt-quatre mille. L'ensemble de ces relations basées sur la dualité et toutes les émotions conflictuelles qu'elles engendrent forme le voile des passions.

¹²¹ Kalou, Rinpoché. *op. cit.*, p. 60.

¹²² *Ibid.*, p. 62.

¹²³ L'aversion-haine, l'avidité-attachement, la stupidité-mécompréhension, le désir-attachement, la jalousie-envie et l'orgueil-vanité.

Finalement, l'émergence de tous ces affects incitent le sujet à produire une multitude d'actes (mentaux, langagiers ou physiques) qui sont, le plus souvent, fondés sur la dualité et motivés par l'*ego*. Ces actes produisent alors des effets qui sont, soit positifs, soit négatifs, soit neutres ; et en fonction des intentions sous-jacentes, ils généreront du *Karma* positif, négatif ou neutre.¹²⁴ Ces actions laisseront alors des empreintes dans la conscience dite « fondamentale » et ces traces conditionneront à leurs tours, dans une certaine mesure, les pensées, affects et actions futures. En effet, les intentions initiales ainsi que les actions qu'elles sous-tendent laissent, selon le *Dharma*, des empreintes dans les profondeurs de la conscience. Ces dernières, au gré des répétitions, s'accumulent pour former des tendances à agir, appelées formations karmiques ou *Samskara*. Ces habitudes d'actions, qu'elles soient mentales, langagières ou concrètes, s'enkystent dans l'esprit et finissent par infléchir et conditionner ses actions futures. Tout cela constitue le quatrième de ces voiles.

Il est important de comprendre que l'objectif de la voie n'est pas de détruire la personnalité et son mode de fonctionnement naturel, mais d'apprendre à changer la façon dont nous sommes habitués à nous y rapporter et à la concevoir : de passer d'une conception dans laquelle l'être conscient s'envisage lui-même comme véritablement existant, solide, stable et indépendant ; à une conception dans laquelle il peut être conscient de son mode de fonctionnement, et ainsi percevoir que la personnalité n'est qu'une construction dénuée de nature propre, un élément transitoire qui n'existe pas en et par lui-même, une entité mouvante et fluide, une collection d' identifications, de valeurs et de croyances foncièrement dépendantes de tout ce qui l'entoure et interagit avec elle. Raison pour laquelle, le *Soi*, dans le *Dharma*, « n'est qu'une succession de configurations changeantes qui apparaissent et se dissipent. Ce processus fluctuant et transitoire ne forme pas une entité unitaire centrale et immuable. Quant aux diverses configurations, elles n'abritent elles-mêmes aucune entité éternelle.¹²⁵ »

A ce propos, l'idée d'un *moi* autonome et permanent procède par l'identification de l'esprit aux cinq agrégats qui, tous ensemble, forment l'être humain. « Les cinq agrégats ou constituant psychophysiques (forme [corps], sensations, perceptions/notions, formations karmiques et conscience) englobent tous les phénomènes physiques et mentaux de l'existence

¹²⁴ Le karma fait simplement référence au processus intotalisable des causes et effets qui se produisent en interdépendance depuis des temps infinis. Le karma négatif désigne les actions (mentale, langagière ou physique) sous tendus par des intentions qui portent préjudices à nous-même et aux autres alors que le positif correspond aux actes compatissants et bienveillants dépourvus d'attitude égotique. Pour en savoir plus sur la notion de *Karma* : Cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, pp. 53-58.

¹²⁵ *Ibid.*, p. 81.

conditionnée.¹²⁶ » Ce modèle des agrégats, fidèle à la perspective selon laquelle tout naît de causes et conditions interdépendantes, met en évidence que l'être humain, en n'échappant pas à la Loi de coproduction, n'est qu'une conjonction momentanée de multiples facteurs reliés les uns aux autres. Il montre également comment, de cet assemblage, se développent l'*ego* et la croyance en un *moi*.

L'agrégat de la forme est le point de départ à partir duquel l'*ego* se développe. Le corps comme support, sans lequel la conscience ne peut se produire, est le premier élément que l'esprit s'approprie comme étant sien. Il constitue le point de référence sur lequel la conscience s'appuie et auquel elle s'assimile. Par cette identification, la conscience a l'impression d'être quelque chose de concret et de solide. Ensuite, la conscience, par l'intermédiaire du corps, accède au contact avec l'environnement et les choses qui le composent.

Du contact de la conscience avec les objets extérieurs émergent, par le biais du corps, des sensations physiques brutes (chaud, froid, etc.) qui, une fois parvenues à l'esprit, sont mentalisées et intériorisées sous formes de sensations mentales (douleurs, plaisir, etc.). Par cette interaction donc, la conscience acquière, grâce aux propriétés du corps physique, la capacité à sentir, et perçoit alors des sensations et des affects élémentaires, qu'elle s'approprie aussitôt, en raison de son identification corporelle initiale. En gagnant cette aptitude à ressentir, l'assemblable psychophysique commence à se positionner par rapport à son environnement, faisant ainsi émerger un processus de différenciation dans lequel l'organisme crée une scission entre lui et le monde extérieur. Dans cette deuxième étape du développement de l'*ego*, marquée par une intensification et consolidation de la subjectivité, la conscience, qui a une fonction centralisatrice, regroupe toutes les expériences qui lui parviennent, elle les assemble selon la polarité moi-monde, en faisant de la dualité son mode de fonctionnement normal. En procédant de la sorte, la saisie dualiste s'intensifie et la fixation égocentrique s'entérine de plus en plus.

Viennent s'ajouter au processus d'élaboration égotique les perceptions et notions, entendues comme l'ensemble des représentations et conceptions que la conscience échafaude, grâce à ses facultés cognitives¹²⁷, sur la base des expériences sensibles dont nous avons parlé. Lorsque les sensations parviennent à la conscience, elles font l'objet d'un traitement cognitif et sémantique qui s'appuie sur l'acquisition du langage. Puis elles s'intègrent dans le cadre de référence intellectuel ou paradigmes de significations du sujet, et ce dernier les interprète et les nomme, sur la base de ce fond culturel, langagier et conceptuel, acquis au cours de son éducation. Par cette

¹²⁶ *Ibid.*, p. 80.

¹²⁷ Mémoire, imagination, symbolisation, jugement, etc.

aptitude de symbolisation qui se gagne au cours du développement de l'individu, le sujet gagne la capacité à se représenter et à dénommer les expériences qui proviennent de ses sens, et il apprend ainsi à connaître les objets par contraste et différenciation. Finalement, en s'appuyant sur sa capacité de représentation et sur son aptitude à nommer les choses, l'individu devient capable de dire : « ceci est telle chose, cela en est une autre ». Se faisant, il commence à s'envisager comme sujet autonome et indépendant. A ce troisième stade de la genèse du *moi*, *l'ego* s'étaye en prenant appui sur la faculté du langage, et la polarité moi-monde s'intensifie encore davantage.

A ce point du développement, le *moi* se complexifie de manière exponentielle. L'individu, en acquérant les compétences précitées, se trouve être bien plus consistant et gagne de nombreuses facultés cognitives, conatives et émotionnelles qui le rendent capable d'interagir de façon toujours plus élaborée avec son milieu : le sujet devient capable d'évaluer, de se positionner, de juger, il peut tendre vers quelque chose ou décider de s'en éloigner, ce qui le fait vouloir et désirer, etc. Avec toutes ces capacités, il est nécessairement porté à agir sur les choses auxquelles sa conscience a accès, et en fonction du résultat (satisfaisant/insatisfaisant) qu'ont ces actions sur son environnement et du jugement qu'il porte sur eux, il commence à éprouver des affects variés et complexes (peur, joie, tristesse, plaisir, souffrance, etc.) qui dépendent des expériences qu'il vit. Puis, par ce mouvement rétroactif du monde sur lui-même, il évaluera, sur la base de son expérience, quelles émotions sont agréables et désagréables, ce qui l'engagera dans des jugements positifs ou négatifs (agréable/désagréable) à l'égard des choses.

Ensuite, en fonction de ce qu'il a jugé – sur la base de sa culture, éducation, morale, etc. – être bon-pour-lui ou mauvais-pour-lui, il emmagasinera dans sa mémoire les stratégies et actions qu'il s'agit d'abandonner ou de conserver, les relations et objets qu'il s'agit de rejeter ou de rechercher, etc. De cette façon, il sera amené à collectionner tout un ensemble de croyances, de valeurs, de sentiments, de mécanismes mentaux et de stratégies d'action qui, à force de répétitions, deviendront des habitudes conditionnées et conditionnantes qui s'inscriront tant somatiquement que psychologiquement. Finalement, tout cela sera saisi et approprié avec force par *l'ego* qui, par identification, se désignera et s'affirmera par cette concaténation en la revendiquant et en la tenant pour réellement existante, stable et solide.

A ce quatrième stade d'émancipation et autonomisation de *l'ego*, il résulte du contact de la conscience avec les objets qu'elle perçoit, un total de quarante-neuf facteurs mentaux¹²⁸ qui, tous ensemble, constituent l'agrégat des formations karmiques. Ces facteurs « sont associés à la

¹²⁸ Pour avoir la liste détaillée de ces facteurs mentaux : cf., Grosrey, Alain. *op. cit.*, pp. 765-767.

volition, aux impulsions, aux habitudes et automatismes psychiques subconscients qui orientent nos réactions en nous incitant à commettre des actes positifs, négatifs ou neutres. Ces forces issues du karma passé conditionnent notre présent qui à son tour conditionne notre avenir. A ce niveau, l'ego devient très complexe parce qu'il s'enrichit de réflexes, d'impulsions incontrôlées et de divers imprégnations psychologiques. En fonction justement de l'imprégnation dominante, il va étiqueter les expériences vécues en leur attribuant des qualificatifs¹²⁹ ». Ces formations mentales sont sous-tendues par une dimension intentionnelle et elles vont influencer fortement la relation qui émerge entre la conscience et son objet, ce qui va déterminer en grande partie la façon dont cet objet est perçu. Le type d'objet rencontré par la conscience est donc, selon la pensée du *Bouddha*, moins prépondérant que l'état psychologique interne du sujet. La réaction de ce dernier face à un stimulus dépend alors surtout de l'état d'esprit dans lequel la personne se trouve au moment où elle le perçoit. Raison pour laquelle la « psychologie bouddhiste propose une approche différente du bonheur : elle enseigne que les états de conscience sont beaucoup plus cruciaux que les circonstances extérieures¹³⁰ ».

En dernière analyse vient la conscience qui, comme on l'a vu, est à l'origine du processus par lequel l'ego se développe. En effet, en prenant appui sur le substrat matériel du corps et interagissant avec ces différentes parties (le cerveau par ex.), la conscience « joue un rôle essentiel dans l'interaction et la recomposition incessante des agrégats parce qu'elle exerce une fonction centralisatrice. Nous sommes conscients de notre corps, de nos sensations, etc. et développons ainsi la « conscience de soi ». ¹³¹ » Par ailleurs, la conscience, en naissant avec l'objet qu'elle saisit, est toujours « conscience de quelque chose ». De cette façon, elle devient ce par quoi est élaboré et conçu la dualité sujet-objet ainsi que l'instance capable, par le mouvement réflexif qu'elle permet, d'établir la conscience de *soi*, des autres et du monde extérieur ; et ce, grâce aux différents sens et aptitudes dont est doté l'organisme. Finalement, associé aux facteurs mentaux et autres agrégats, ce processus cognitif centralisateur achève le développement ontogénétique de l'ego et maintient sa cohésion ainsi que sa relative cohérence. « Nous nous situons ici au dernier stade du développement de l'ego. La certitude du « je suis » semble parfaitement établie. L'acuité est insuffisante pour réaliser que ce « je suis » n'est qu'un assemblage transitoire et aléatoire de causes et de conditions, un produit de la pensée.¹³² »

Tout l'enjeu de la psychologie du *Bouddha* est d'apprendre à faire en sorte que la conscience cesse

¹²⁹ *Ibid.*, p. 83.

¹³⁰ Kornfield, Jack. *op. cit.*, p. 93.

¹³¹ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 81.

¹³² Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 84.

de saisir constamment tout ce qu'il lui parvient pour se l'approprier de façon compulsive. Toute la difficulté est de parvenir à reconnaître que l'esprit n'est pas que cette trame incessante d'expériences physiques et psychologiques qui le traverse. L'objectif est donc d'apprendre à reconnaître que la conscience est ce « nulle part » qui observe ce mouvement incessant des phénomènes, mais qu'elle n'est pas fatalement définie par cet ensemble transitoire auquel elle s'accroche pour se donner un minimum de consistance et de sécurité. Car, en procédant ainsi dans l'espoir d'acquérir une identité solide et stable pour bénéficier d'un bonheur durable et infrangible, elle ne peut aller, selon le *Bouddha*, qu'à l'encontre de l'impermanence de la réalité, et ne fait alors que lutter contre l'incertitude existentielle inhérente au mouvement qu'est la vie ; ce qui la conduit inexorablement à la souffrance, alors que sa motivation première était justement de l'éviter.

Du fait que l'esprit, dans sa nature essentielle, échappe totalement à la possibilité d'être décrit parce qu'il transcende les possibilités d'entendement et d'appréhensions usuelles de l'esprit qui fonctionne sur le mode de la dualité, il n'existe pas, dans la pensée de l'Eveillé, de modèle qui expose le mode de fonctionnement de l'esprit dans son état naturel. En effet, si le *Bouddha* est resté silencieux sur l'expérience de son Eveil, c'est justement parce que, selon lui, l'esprit, dans sa dimension fondamentale, ne peut être réalisé que par soi-même, dans l'expérience du vécu. Ne pouvant exprimer ce qui est par nature indicible sans courir le risque de semer encore davantage de confusion, et ayant pour objectif premier de transmettre un moyen pour se libérer de *Dhukkha*, le *Bouddha* dû élaborer un enseignement qui soit utile, fonctionnel et intelligible pour les êtres encore non-réalisés : le *Dharma*. Pour parvenir à un tel but, il proposa alors un chemin praticable qui permet de réaliser la nature de l'esprit dans l'expérience de l'Eveil ; et il mit à disposition un exposé qui propose différents modèles pour expliquer comment l'esprit demeure prisonnier du *Samsara* et de la souffrance. L'enseignement du *Bouddha*, du fait qu'il a été élaboré par soucis de faire comprendre ce qu'est l'esprit et de permettre d'en réaliser sa nature, est entièrement tourné vers l'esprit, ce qui en fait une véritable psychologie. L'esprit est donc la graine et le fruit de la psychologie du *Bouddha* : la graine, parce que c'est de lui que germa le *Dharma* ; le fruit, parce que c'est à lui que les enseignements sont destinés. De plus, comme la graine dont on ne peut connaître le contenu, ni goûter le fruit sans avoir à faire l'effort de la cultiver avec constance et diligence, l'esprit ne peut être connu, ni goûté, selon le *Bouddha*, sans cultiver avec patience et persévérance l'exercice pratique de la méditation.

Au final, affirmer la vacuité comme le fait la pensée du *Bouddha*, c'est devoir demeurer en cet exact milieu qui interdit toutes positions fixes et particulières (monisme, dualisme ; éternalisme,

nihilisme, etc.). C'est devoir se tenir en cette intersection précise des opposés que la croyance en un *moi*, avec la dualité qui lui est inhérente, rend totalement absconse et inintelligible. Soutenir le *Shunyata*, c'est donc ne pouvoir faire de l'esprit ni quelque chose, ni rien ; c'est le laisser dans cet espace insituable et indéterminé, dans ce paradoxe insoluble aux yeux de la pensée discursive et conceptuel. C'est l'abandonner au mystère que seule la connaissance supérieure (*Prajna*) qui s'élève dans l'expérience méditative peut transcender ; une fois dépassée, l'énigme de l'esprit et de sa nature devient claire et évidente :

L'esprit est sans origine, sans cessation et sans localisation.

En l'état naturel, transparait sa pureté essentielle.

Ignorant cette simplicité nue et perdant la vision de la totalité,

Se développe l'illusion d'un sujet et d'un pôle objet.¹³³

¹³³ Grosrey, Alain. *op. cit.*, p. 522.

4. Conclusion

En suivant les traces de *Siddhârta Gautama*, nous avons pu nous rendre compte qu'il fut un homme qui, profondément troublé par l'insatisfaction et la souffrance humaine, est parti en quête d'un moyen pour mettre fin aux maux et angoisses de l'existence. Cette recherche l'a mené au constat que la douleur était inhérente à la vie et donc inévitable, mais que la souffrance n'avait lieu que dans l'esprit, et donc qu'elle pouvait être abolie si l'on parvenait à comprendre la façon dont ce dernier fonctionne. Sa recherche fut donc entièrement tournée vers l'exploration de *psychè* et son analyse l'amena à réaliser que le fonctionnement de son esprit ne diffère en rien du mode de fonctionnement de la réalité ; que les lois qui régissent l'esprit étaient en fin de compte les mêmes que celles qui dirigent le cosmos ; et donc que le monde de l'esprit et le monde du réel sont fondamentalement interdépendants et donc foncièrement indissociables. C'est à ce moment qu'il comprit que la liberté et la paix intérieures ne pouvaient s'épanouir que lorsque l'esprit cesse de fonctionner en luttant contre les lois qui le régissent, lui et l'univers dans son entier. Si son examen lui a permis de découvrir que la compréhension de l'esprit était indissociable de la compréhension du réel, il prit également conscience, sur la base de sa propre expérience, que l'étude du fonctionnement de l'esprit peut se faire par la théorie, mais que le savoir acquis de cette manière ne permet pas, à lui seul, d'en connaître la véritable nature, et encore moins de se libérer de la souffrance qui le tarade. Cette prise de conscience qui s'éleva sur la base de son vécu conduisit *Shakyamuni* à saisir que la compréhension et libération de l'esprit ne pouvaient avoir véritablement lieu que si elles s'effectuaient de l'intérieur, c'est-à-dire par soi-même, dans l'expérience du vécu. Ce qui amena le *Bouddha* à conclure que pour connaître la vraie nature de l'esprit et se libérer de la souffrance, il fallait que l'esprit s'engage dans un véritable processus de transformation, c'est-à-dire dans une voie qui allie étude, connaissances et sagesse avec pratique, moyens et techniques, pour que l'esprit puisse apprendre à se connaître et à se libérer du tourment. Cette voie qui transparait dans les nombreux enseignements que nous avons développés tout au long de cette étude n'est autre que le *Bouddha Dharma* ; lequel tente d'indiquer la façon dont les choses sont en réalité pour que l'esprit parvienne, grâce aux moyens qu'il donne, à réaliser cette vérité libératrice dans l'expérience interne et directe du vécu.

En explorant les enseignements du Bienheureux sous l'angle de la psychologie, nous avons pu découvrir le fondement – la loi de coproduction interdépendante – à partir duquel il donne une interprétation du fonctionnement de l'esprit et donc déploie sa psychologie. En s'intéressant aux Quatre Nobles Vérités, nous avons pu découvrir comment sa psychologie envisage la souffrance

humaine ainsi que les moyens qu'il propose pour y remédier. En parcourant les quatre sceaux, nous avons pu mettre en évidence les axiomes qui sous-tendent et étayent sa psychologie. Au travers des deux réalités, nous avons pu approfondir la notion par laquelle est désignée la nature de l'esprit et nous rendre compte que sa psychologie s'élabore sur deux niveaux. Finalement, en s'intéressant à l'esprit lui-même, nous avons pu constater que sa psychologie distingue deux modalités de fonctionnement de l'esprit : l'état dualiste habituel qui est à l'origine de l'insatisfaction et de la souffrance ; l'état naturel paisible riche de qualités (amour bienveillant et compassion altruiste) et libre de la dualité qui s'ouvre à celui qui s'est profondément engagé dans une *praxis* expérientielle transformatrice.

En cheminant ainsi avec le *Bouddha* et ses enseignements, nous avons pu constater que sa quête fut menée avec le souci d'amener des solutions concrètes à la souffrance psychique, que sa recherche fut pratiquement et exclusivement tournée vers la compréhension de l'esprit. De plus, en présentant le contenu de sa pensée, nous avons pu constater que l'enseignement qu'il élabore, non seulement tente de rendre compte de la façon dont l'esprit fonctionne et souffre, mais surtout propose des moyens et outils pratiques pour l'étudier et pour remédier aux maux dont il est victime. Nous avons pu également voir qu'il se déploie de manière à couvrir un grand nombre de sujets qui sont au centre de la psychologie occidentale : développement de l'individu, identité, cognition et affects, perception et pensée, rapport à soi, au corps, aux autres, au monde, etc. Si donc le *Dharma* a pour objet d'étude l'esprit et que son but est d'amener des outils pour que cet esprit puisse neutraliser ses dysfonctionnements et trouver un état optimal de fonctionnement, nous sommes alors amenés à dire que la pensée du *Bouddha* comprend, au sens où nous l'entendons en Occident, aussi bien une psychologie qu'une psychothérapie.

Que le *Dharma* englobe une dimension psychologique et psychothérapeutique est une chose que bons nombres de scientifiques, philosophes, psychologues et thérapeutes occidentaux ont saisi¹³⁴. Ces pionniers ont également compris que le *Dharma* ne pouvait être réduit à une psychologie ou psychothérapie parce qu'il s'est construit dans un paradigme culturel et conceptuel bien différent du nôtre, et parce qu'il englobe des dimensions, notamment philosophiques et spirituelles, que notre psychologie inclut de moins en moins, voire plus du tout. Néanmoins, ils ont su voir que la pensée du *Bouddha* renferme une richesse indéniable et un terreau fertile pour quiconque s'intéresse à la condition humaine : son paradigme holistique et ses axiomes donnent de nouvelles clefs de compréhension de la réalité psychique et ouvrent sur de nouvelles possibilités

¹³⁴ Nous pensons notamment, parmi d'autres, à John Welwood, Jack Kornfield, Matthieu Ricard, Fransisco Varela, Dr Jon Kabat Zinn, Richard J. Davidson etc.

d'interprétation des troubles mentaux ; sa vision anthropologique offre des pistes de réflexion intéressantes et novatrices sur la nature humaine, l'existence et la vie ; son approche pragmatique et concrète met à disposition tout un arsenal d'exercices pratiques au service de la santé mentale (pleine conscience, méditation par ex.), etc. Percevant ainsi toutes les perspectives que le contenu de cette pensée pouvait ouvrir, ces penseurs sont devenus des pionniers dans leurs domaines et ont pu amener de nombreux apports précieux à notre société moderne. En effet, grâce au dialogue entre les scientifiques et les pratiquants bouddhistes, de nombreuses découvertes dans le domaine des neurosciences ont permis de prouver l'efficacité de la méditation ou de la pleine conscience en montrant que ces techniques participaient grandement à la santé mentale. Le dialogue interculturel a aussi permis aux bouddhistes comme aux scientifiques de constater des convergences importantes entre, par exemple, la conception du vide dans la physique quantique et celle de la vacuité chez Nagarjuna. Tout cela nous porte à croire qu'il est utile pour l'humanité de poursuivre la recherche scientifique et intellectuelle en intégrant les différents modèles, car nous pensons qu'un paradigme holistique fondé sur la transdisciplinarité peut apporter des réponses plus adaptées aux problèmes de notre civilisation moderne.

En offrant, par notre travail, une lecture de la pensée du *Bouddha* qui met en relief la dimension hautement psychologique qu'elle contient, nous pensons que le psychologue d'aujourd'hui pourra y trouver le matériel suffisant pour perpétuer les échanges et remises en question que permet la rencontre du *Dharma*. Nous espérons qu'il trouvera ainsi, peut-être, la possibilité d'intégrer certaines de ses vues et pratiques dans les progrès et projets futurs de la psychologie occidentale. Bien que nous soyons conscients que notre esquisse ne donne qu'un aperçu de ce qu'est véritablement la psychologie bouddhiste, nous pensons que notre travail a pu sortir la pensée du *Bouddha* de certains préjugés qui la condamnent à rester hors du domaine des sciences sociales. Nous pensons également que notre étude a permis de mettre en lumière la complexité de la démarche, des thèses et réflexions qui se cachent derrière l'image, parfois simpliste, que l'on peut avoir de la pensée bouddhique. Ce faisant, nous avons pu montrer que cette pensée renferme une psychologie qui, comme on a pu le voir, comporte une théorie psychologique fondamentale, un paradigme complexe et holistique de l'être humain, une vision singulière de la vie et de l'existence, des modèles explicatifs du fonctionnement psychique, des outils pratiques, des techniques thérapeutiques, une méthode d'appréhension de la réalité psychique, etc. Alors, en ce qui nous concerne, nous souhaitons poursuivre ce travail de mise à jour de la psychologie du *Bouddha*. Car nous pensons qu'en mêlant intelligemment *Dharma* et psychologie, il soit possible, un jour, de fonder une psychologie et une psychothérapie qui soient essentiellement basées sur les postulats et modèles de la pensée bouddhique.

Par ailleurs, nous avons pu voir que la pensée du *Bouddha* se déploie selon une logique qui va du *logos* au *thérapeutikos* : C'est en partant de l'analyse et de la compréhension du réel et des phénomènes, puis par l'actualisation de cette connaissance intellectuelle, par l'expérience méditative, dans le vécu, qu'il devient possible de déloger l'ignorance, couper la soif du désir, trancher l'attachement égotique, et enfin se libérer de la souffrance. Donc, comme le *Dharma* suit une logique qui va du *logos* au *thérapeutikos*, on comprend bien que si nous avons pu, comme nous venons de le dire, seulement esquisser une part du *logos* qu'elle déploie et qu'il serait donc aussi intéressant d'explorer ce pour quoi et ce à quoi ce *logos* est destiné : le *thérapeutikos*. Cela signifierait mettre en évidence la dimension pratique de la voie en exposant les différentes méthodes que le *Dharma* propose. C'est-à-dire fournir un travail scientifique sérieux qui présenterait le mode de fonctionnement de ces techniques et qui donnerait les moyens de les mettre en application. C'est notamment ce que fit le docteur Jon Kabat Zinn avec la pleine conscience, laquelle est, grâce à lui, actuellement utilisée dans plus de deux cents hôpitaux américains pour réduire le stress et ses symptômes.

Si la psychologie, et plus particulièrement la psychopathologie et psychanalyse, part de la compréhension pathologique de l'esprit pour comprendre son fonctionnement « normal » de façon à ce qu'il puisse ainsi s'éloigner de la pathologie, la psychologie du *Bouddha* emprunte un chemin inverse. Elle part du fonctionnement habituel de l'esprit pour comprendre son mode de fonctionnement sain afin que ce dernier puisse ainsi aller vers une santé optimale. Par contre, Freud et *Gautama* parviennent, par des arguments différents, à des conclusions similaires : il existe une continuité entre les états pathologiques (état dualiste) et ceux qui sont normaux ou sains (état naturel)¹³⁵ ; l'esprit « normal » est déjà, dans une certaine mesure, malade. Sauf que pour le père de la psychanalyse, l'état dit « normal » est déjà pratiquement la condition optimale que peut atteindre l'esprit alors que pour *Siddhârta* l'état habituelle est une normalité qu'il est possible d'améliorer, voire de dépasser.

Outre ces rapprochements, la démarche du *Bouddha* montre que sa psychologie met l'accent, au même titre que les psychologies d'orientation humaniste, sur la dimension « salutogène » de l'individu plutôt que sur la « pathogène ». La psychologie du *Bouddha* vise donc à travailler sur les potentialités, ressources et capacités présentes en chaque être humain plutôt que de mettre l'accent sur ses manques, son incomplétude et sa part obscure. Par ailleurs, apprendre à travailler avec ce qu'il y a de positif en l'être humain, c'est pouvoir s'éloigner d'une stratégie médicale et

¹³⁵ L'état dualiste est une distorsion de l'état naturel de l'esprit mais les deux sont indissociables car il s'agit à chaque fois du même esprit, même si l'un est éveillé et l'autre pas.

pharmaceutique pour se tourner vers des outils qui font appel aux ressources déjà présentes en chacun de nous. Autrement dit, c'est pouvoir proposer, en amont, des techniques alternatives efficaces (pleine conscience, méditations, etc.), éprouvées pragmatiquement et prouvées scientifiquement, avant d'avoir à prescrire des drogues qui, le plus souvent, masquent le problème plutôt que ne les règlent.

Cependant, si la pensée du *Bouddha* contient effectivement une réflexion poussée sur l'esprit et ses mécanismes, ainsi qu'un modèle thérapeutique pour remédier aux problèmes psychiques qui peuvent être utiles dans le cadre de notre psychologie, il n'empêche qu'elle ne peut être réduite, au sens où nous les entendons en Occident, ni à une psychologie ni à une psychothérapie. Déjà, parce que l'étude de l'esprit n'est pas une fin en soi mais un moyen mis au service d'une transformation profonde afin de comprendre qui nous sommes. Et surtout, parce cette pensée n'admet pas qu'il soit possible d'avoir une vue objective sur l'esprit et refuse qu'il soit possible de l'expliquer absolument. D'autre part, parce que les moyens dits « thérapeutiques » ne sont pas mis à disposition pour renforcer le *moi* et le réaménager afin qu'il retrouve un certain bonheur mais pour qu'il découvre, parfois douloureusement, qu'il n'est pas ce qu'il croyait être. Pour ces raisons, la pensée du *Bouddha* ne peut être ni assimilée ni réduite à une simple psychologie ou psychothérapie, mais elle peut, toutefois, être une source d'inspiration précieuse et ouvrir à ces domaines des perspectives riches et porteuses de sens. Nous pensons notamment à la possible remise en question de la conception occidentale d'un ego substantiel par celle, bouddhique, qui défend l'inexistence d'un *moi* véritable.

La pensée du *Bouddha* n'est donc pas une voie du bien-être, elle est un chemin pour entrer en contact avec l'expérience la plus intime de nous-même, celle qui renferme le mystère de la vie et les questions de l'existence. Cela implique, non pas d'arranger notre personnalité sous prétexte d'une explication savante, ni de réaménager le territoire de notre *ego* en y ajoutant un sentier spirituel, mais d'apprendre à apprivoiser notre existence en l'éprouvant dans son entier. Ce qui signifie aussi devoir apprendre à nous confronter à l'ensemble de ce que nous sommes et expérimentons. En définitive, ce qu'offre la pensée du *Bouddha*, c'est une invitation à adresser nos questions vers l'intérieur plutôt que de chercher toujours des réponses à l'extérieur, c'est d'éprouver la validité des réponses venues du monde aux travers des questions qu'elles suscitent au sein de notre esprit.

La démarche de cette pensée est alors d'offrir une voie qui permet de s'interroger sur les questions existentielles qui nous habitent pour que nous soyons ainsi poussés à questionner encore et encore le sens de ce que nous sommes. Et c'est justement parce que cette pensée

propose de faire, au sein même de l'esprit, l'examen de ce qui transcende la vie, et donc interroge le propre de l'existence, qu'elle peut être qualifiée de « spirituelle ». Cette démarche qui s'enracine dans l'expérience vécue et qui pousse à interroger le sens de notre être et de son existence au travers d'un examen approfondi de notre subjectivité, c'est, selon nous, ce qui distingue le plus la psychologie occidentale de la pensée du *Bouddha*.

Et nous sommes d'avis que le *spirituel*, c'est-à-dire le rapport au transcendant au sein de la subjectivité incarnée dans l'existence, est un aspect inhérent à la condition humaine que la psychologie moderne aurait tout intérêt à intégrer davantage, sous peine de nier une dimension essentielle de l'être humain.

Bibliographie

Ouvrages

Ajahn, Chah. *Méditation et sagesse* (2002). Vannes : Sully, 2011.

Anguttaranikaya, IV, 400-401, traduction de Môhan Wijayaratna, *La philosophie du Bouddha*, Paris : Lis, 1995.

Bancroft Anne. *Bouddha parle* (2000). Traduit par Catherine Saint-Guily. Huy : Kunchab, 2001.

Capra, Fritjof. *Le Tao de la physique*. Paris : Tchau, 1979.

Chögyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine Au-delà du matérialisme spirituel* (1973). Traduit par Vincent Bardet. Paris : Seuil, 1976.

Cornu, Philippe. *Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme*. Paris : Seuil, 2006.

Demiéville, Paul. *Le concile de Lhasa, une controverse sur le quietisme entre bouddhiste de l'Inde et de la Chine au 8^e siècle de l'ère chrétienne*. Paris : Institut des hautes études chinoises, 1987.

Depraz, Natalie, Varela, Francisco j. et Vermersch, Pierre. *A l'épreuve de l'expérience Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta Books, 2011.

Dzongsar Jamyang Khyentsé. *Pas pour le Bonheur* (2012). Traduit par Anne Benson. F. Mercuès : Padmakara, 2014.

Filioza, Jean. *Les philosophies de l'Inde*. Paris : PUF, 1995.

Grosrey, Alain. *Le Grand Livre du Bouddhisme*. Paris : Albin Michel, 2007.

Grousset, René. *Les philosophies indiennes* (tome 1). Paris : DDB, 1931.

Guillon, Emmanuel. *Les philosophies Bouddhistes*. Paris : PUF, 1995.

Houang, François. *Le Bouddhisme*. Paris : Fayard, 1963.

Kalou, Rinpoché. *La voie du Bouddha selon la tradition tibétaine*. Paris : Seuil, 1993.

Kornfield, Jack. *Bouddha Mode d'emploi pour une révolution intérieure - The Wise Heart A guide to the universal teachings of buddhist psychology* – (2008). Traduit par Dominique Thomas. Paris : Belfond, 2011.

- Lama Denys Teundroup. *Introduction à Mahamoudra*. Institut karma Ling : Prajna, 1990.
- Merleau-Ponty, Maurice. *Phénoménologie de la perception* [1945]. Paris : Gallimard (Tel), 1985.
- Midal Fabrice. *Quel bouddhisme pour l'occident*. Paris : Seuil, 2006.
- Rangdjoung, Dordjé. *Les souhaits du Mahamudra, le sens définitif des enseignements*. Traduit par Lama Denys Teundroup. Institut Karma Ling : Prajna, 1990.
- Revel, Jean-François, Ricard, Matthieu. *Le moine et le philosophe* (2^e éd. Rev. et corr). Paris : Nil, 1999.
- Seung, Sahn. *Cendres sur le Bouddha*. Paris : Seuil, 2002.
- Silburn, Lilian. *Aux source du bouddhisme*. Paris : Fayard, 1997.
- Thich Nhat Hanh. *Sur les traces de Siddharta* [1991]. Traduit par Philippe Kerforne. Paris : JC Lattès, 1996.
- Vivenza, Jean-Marc. *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*. Paris : Albin Michel, 2009.

Divers

- Depraz, Natalie, Nicolas, d'Inca. *Le Bouddha phénoménologue* [en ligne]. 11 mars 2011. [réf. du 27 novembre 2014]. Disponible sur l'internet : <<http://psychologie-meditation.blogspot.ch/2011/03/le-bouddha-phenomenologue.html>>

Table des matières

Introduction : les enjeux de l'esquisse en question	5
2. <i>Duhkha</i>: origine de la psychologie du <i>Bouddha</i>	15
3. <i>Dharma</i> : terreau de la psychologie bouddhiste	22
3.1 <i>Dharma</i> : un arbre qui cache la forêt	22
3.2 La loi de coproduction interdépendante : les racines du <i>Dharma</i>	25
3.3 Les Quatre Nobles Vérités : le tronc du <i>Dharma</i>	32
3.4 Les Quatre Sceaux : les branches du <i>Dharma</i>	45
3.5 Les deux niveaux de la réalité : la sève du <i>Dharma</i>	47
3.6 L'esprit : la graine et le fruit du <i>Dharma</i>	58
4. Conclusion	72
Bibliographie	78