

Les 51 facteurs mentaux

Ce document est tiré d'un diaporama créé par lama Puntso comme support d'enseignement sur ce thème lors d'un stage organisé par [Dhagpo Bordeaux](#) en janvier 2015.

Quelques éléments essentiels pour comprendre l'enseignement du Bouddha

- L'impermanence (de la continuité)
- Le composé
- La coproduction en dépendance

L'impermanence de la continuité

Il y a l'impermanence grossière, le fait que les phénomènes composés ont une fin, et l'impermanence subtile, le fait que les phénomènes changent instant après instant. Les causes (le karma) peuvent ainsi avoir un effet parce que les phénomènes changent instant après instant.

Lorsque l'on meurt, le corps et certains aspects de l'esprit cessent de fonctionner, c'est l'impermanence grossière. Mais du point de vue de l'impermanence subtile, l'esprit lui-même, la conscience, continue instant après instant, elle change instant après instant, dans une continuité. C'est ainsi que les causes vont avoir un effet.

Le karma et l'impermanence subtile font que l'esprit change instant après instant, c'est par cette continuité que les causes mènent à des effets spécifiques. Ce continuum, cette continuité, est un aspect de l'impermanence. C'est ce que l'on appelle l'impermanence de la continuité.

Du moment où un être naît et jusqu'à ce qu'il meure, bien qu'il y ait un changement instant après instant, on saisit cet être comme étant quelque chose qui demeure.

La coproduction conditionnée

« *Ceci étant, cela est. Ceci apparaissant, cela apparaît. Ceci n'étant pas, cela n'est pas. Ceci cessant, cela cesse.* » Bouddha

La doctrine de la coproduction conditionnée montre que tout ce qui vient à l'existence résulte d'un concours de causes et de conditions; elle n'épargne absolument rien. Elle s'applique aussi et d'abord à la personnalité humaine, à l'idée que nous avons de nous-mêmes comme d'un être simple et indépendant, bref à l'idée du moi.

La coproduction conditionnée explique comment moi, en tant que personne, j'éprouve cette existence conditionnée, comment j'en viens à faire l'expérience de tous les phénomènes sachant qu'ils se produisent en dépendance mutuelle.

Le composé

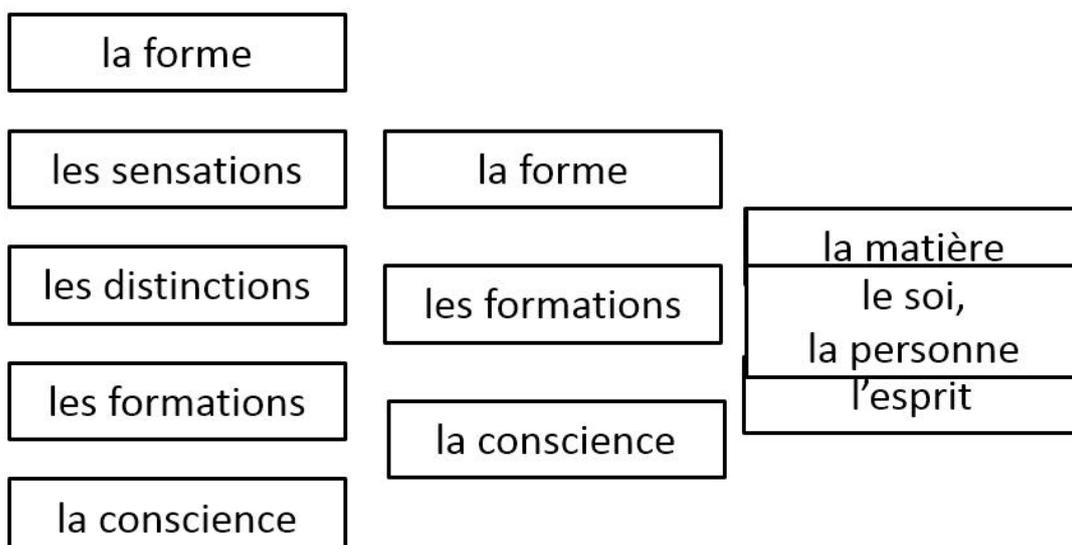
Le propre de l'attitude bouddhiste est d'être une analyse réductrice : là où l'on voit, de prime abord, l'unité, on doit chercher la pluralité qui lui est sous-jacente puisque les phénomènes sont composés. Composé signifie qui n'est pas un et qui n'est pas autonome, donc qui est de fait changeant. Les théories bouddhistes de la connaissance postulent que toute unité est une synthèse, toute synthèse une œuvre de l'imagination.

Donc les trois aspects d'impermanence, de composé et d'interdépendant ne peuvent être séparés dans le fonctionnement des phénomènes.

Les 5 agrégats

Ce que nous prenons pour une unité substantielle (le soi) est un composé psycho-physique, qui se décompose en cinq groupes d'appropriation (agrégats – skandhas) :

la forme	Le corps, ses facultés sensorielles et ses objets
les sensations	Les ressentis sensoriels (agréable, désagréable, neutre) qui sèlèvent du contact
les distinctions	La perception de l'identité d'un objet en reconnaissant ses caractéristiques.
les formations	Nos tendances à agir, héritées de notre passé, elles nous portent en avant de nous-mêmes
la conscience	L'idée que nous avons de nous-mêmes, l'idée du moi (qui est en elle-même une distinction)



L'esprit

L'esprit n'est pas une entité, il est un flux, une succession d'instant.

Ses caractéristiques :

- Il est insubstantiel
- Il est connaissant (capacité cognitive)
- Il est créatif (chaque instant succède au précédent)

Les formations karmiques

Samskara, du djé : évènements mentaux, formations mentales, volitions, synthèses...

Ce sont les évènements mentaux et d'autres fonctionnements de l'esprit qui se rassemblent pour produire un état d'esprit particulier.

Il s'agit d'une synthèse d'évènements mentaux qui nous amène à éprouver ce qui est en jeu selon des modes subjectifs.

Mipham Rinpoché : *le processus qui manifeste une synthèse composée de facteurs qui n'étaient pas manifestes antérieurement*. Une formation se manifeste, demeure pour un laps de temps et puis cesse d'exister. Elle est un produit final d'un processus.

La formation est responsable de toutes les formes d'expérience que nous rencontrons. Elle est le fonctionnement de l'esprit dans ses aspects bénéfiques et nuisibles qui conditionnent notre personnalité et dirigent le processus de notre développement intérieur.

Ce n'est qu'à travers un déracinement systématique des formations nuisibles qu'une perception juste d'un arya ou d'un bouddha peut être réalisée. De la même façon, c'est seulement les inférences justes, et les perceptions de l'impermanence et de l'absence d'ego, qui nous permettent de vaincre les traits de l'esprit nuisibles les plus profondément engrammés.

Il s'agit donc d'investiguer la nature, les fonctions et les effets des différentes formations et pensées qui s'élèvent en nous, et agir concrètement à partir de ce que nous avons découvert ; c'est la véritable essence de l'étude et de la pratique du Dharma.

Sans avoir perçu directement nos propres constructions psychologiques, aucun bonheur véritable ne pourra être trouvé dans les situations extérieures.

Classification des formations karmiques

Vasubhandu a identifié 51 formations classées en 6 groupes

1. Les cinq formations omniprésentes
2. Les cinq formations qui déterminent l'objet
3. Les onze formations positives ou vertueuses
4. Les six afflictions racines (kleishas – nyeunmong)
5. Les vingt afflictions secondaires
6. Les quatre formations variables

Les cinq formations omniprésentes

Ensemble, elles sont les fonctions nécessaires à tout acte cognitif, elles sont le processus inhérent à la connaissance sans lequel elle ne peut fonctionner.

Les cinq formations qui déterminent l'objet

Elles se manifestent à l'égard d'objets déjà connus et ciblés, et c'est leur fonction que d'intensifier et de préciser l'acte de connaissance de ces objets. Elles sont appelées ainsi parce qu'elles déterminent les aspects individuels des objets.

Les onze formations positives (vertueuses)

Elles favorisent une orientation positive de l'esprit, et sont des antidotes aux afflictions. Elles sont les éléments responsables de tout progrès et développement spirituels.

En les cultivant, leurs contreparties correspondantes nuisibles sont naturellement vaincues et on découvre une paix et un bien-être de plus en plus vaste.

Les vertus, ici, ne sont pas tant des émotions que des inclinations ou des attitudes mentales tendant vers le bien et la cessation des états afflictifs.

Les six afflictions racines (*klesha – nyeunmong*)

Le mot *klesha* signifie "tourment, affliction", et désigne tout phénomène mental qui va à l'encontre de la libération. Les afflictions agissent comme cause première de toute souffrance et de toute frustration. Elles établissent l'esprit dans un état de tourment qui résulte en une activité physique et mentale nuisible à soi-même et aux autres. Elles sont le véritable ennemi qui doit être dépassé par la pratique du dharma.

Les vingt afflictions secondaires

Elles s'élèvent naturellement en lien avec les afflictions racines. Elles sont le déploiement spécifique d'une ou de plusieurs afflictions racines.

Les quatre formations variables

Elles peuvent aussi bien tendre vers une application vertueuse ou non-vertueuse selon l'orientation qu'on leur donne.

A propos de cette classification

De façon générale, il y a d'innombrables formations, cependant, dans l'Abhidharma, Asanga énumère ces cinquante et une dans le but de clairement :

- présenter les plus importantes
- expliquer notre mode de connaissance confus
- définir celles à cultiver et celles à abandonner

Les 5 samskara omniprésents

la sensation (<i>tsoroua - vedana</i>)	l'expérience du plaisir, de la douleur, de l'indifférence
la distinction (<i>dushé - samjna</i>)	L'identification de l'objet comme étant un objet différent des autres
l'intention (<i>sempa - cetana</i>)	Le mouvement de l'esprit vers l'objet (exemple de l'aimant)
le contact (<i>regpa - sparsha</i>)	En reliant l'objet, l'organe et la conscience de base, il active la faculté sensorielle
l'attention (<i>yidla djepa - manaskara</i>)	Mouvement de l'esprit vers l'objet et le fait de rester dessus.

La sensation (*tsoroua - vedana*)

La sensation est définie comme une connaissance distincte qui est l'expérience du plaisir, de la douleur ou de l'indifférence.

Le plaisir et la douleur ne sont pas les objets de la sensation, ils sont la sensation ou l'expérience elle-même, ils sont de la nature de la conscience et s'élèvent du contact de l'esprit avec les objets. La sensation est donc la qualité inhérente à l'expérience présente dans chaque état d'esprit.

La fonction générale de la sensation est d'expérimenter pleinement l'effet du murissement de nos actions passées.

La fonction spécifique est de nous amener à une réaction d'attachement, d'aversion et de confusion.

Ces réactions habituelles à nos sensations constituent un des éléments de base dans le processus de l'existence samsarique et aussi longtemps qu'il reste incontrôlé, nous continuerons à être projeté dans les états d'insatisfaction de l'existence.

Trois classifications :

- plaisantes, douloureuses ou indifférentes
- physiques et mentales
- contaminées et non contaminées

La distinction (*dushé - samjna*)

La distinction a la fonction d'identifier l'objet comme étant une chose, en opposition à autre chose par le moyen de la différenciation.

C'est la qualité inhérente de l'esprit dont la tâche est de distinguer un objet d'un autre,

- en l'identifiant au moyen de termes et de phrases, comme c'est le cas de la plupart des conceptions,
- ou en faisant une distinction entre des objets comme dans le cas de la perception.

Donc, la distinction est présente dans toutes les formes de connaissance, jouant un rôle essentiel dans les pensées abstraites et dans l'imagination, aussi bien que dans une simple perception visuelle ou auditive.

L'intention (*sempa - cetana*)

L'intention fait se mouvoir l'esprit de base vers l'objet.

Ce sont ces deux aspects, la conscience et l'élément motivé de la conscience qui génèrent le fait que l'esprit s'investit et appréhende ses objets, exactement comme un aimant par nature bouge vers le fer et rentre en contact avec lui. De la même façon, par la simple existence de l'intention, l'esprit opère un mouvement vers des objets bénéfiques ou nuisibles.

En plus, l'intention est le véritable principe de l'activité. C'est le karma lui-même. Qu'une action soit mentale, vocale ou physique, l'élément formatif qui est au départ responsable et qui accumule les tendances et les empreintes dans l'esprit, est l'intention. Donc, l'intention agit comme base de l'existence conditionnée.

Le contact (*regpa - sparsha*)

Le contact relie l'objet, l'organe et la conscience de base, activant ainsi la faculté sensorielle. En effet, par ce contact, l'organe devient capable d'agir comme base pour les sensations.

C'est sur la base du contact que l'objet est expérimenté comme quelque chose d'attractif ou de non-attractif et qui génère la sensation de plaisir ou de douleur.

Il y a six formes de contact : depuis ceux associés à la conscience visuelle jusqu'à ceux associés à la conscience mentale.

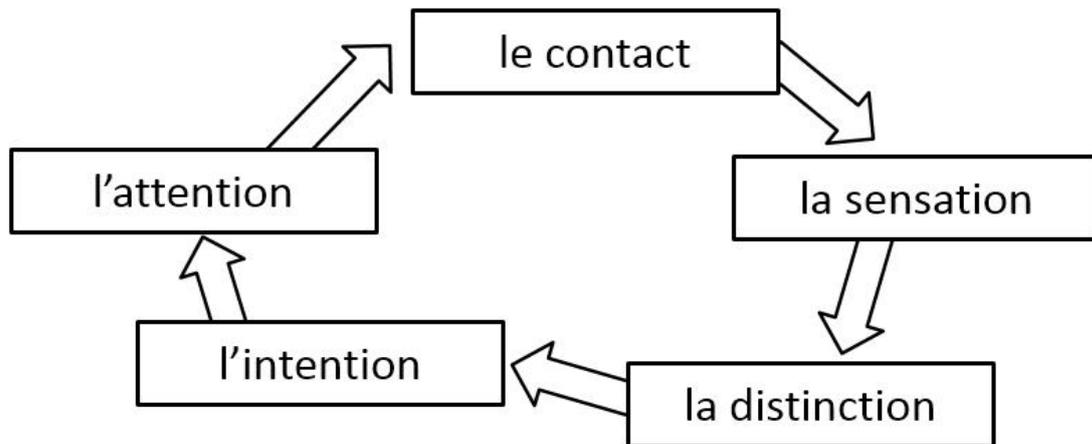
L'attention (*yila djepa - manaskara*)

L'attention a la fonction de diriger l'esprit de base et les facteurs mentaux qui lui sont associés vers l'objet et de rester dessus, de tenir cet objet. Il se centre et tient l'esprit sur son objet sans bouger, ou dévier ailleurs.

De cette façon, l'attention forme la base pour d'autres fonctions mentales développées telles que la mémoire et la vigilance.

Il ne doit néanmoins pas être confondu avec l'intention. L'intention amène l'esprit à bouger vers un champ général de référence, comme un paysage par exemple, alors que l'attention amène l'esprit à se centrer sur des détails spécifiques comme la montagne ou les arbres de ce paysage.

Les 5 samskara omniprésents



Les 5 samskara qui déterminent l'objet

Les formations qui déterminent l'objet se manifestent à l'égard d'objets déjà connus et ciblés. Leur fonction consiste à intensifier et à préciser l'acte de connaissance de ces objets. Ils déterminent leurs aspects individuels.

Bien que neutres en eux-mêmes, quand ils sont sous l'influence des facteurs mentaux positifs ou négatifs, ils jouent un rôle majeur dans le fait de modeler le caractère de la personnalité et l'expérience individuelle des caractéristiques.

l'aspiration (<i>dun-pa - chanda</i>)	Investit un fort intérêt pour un objet défini sur lequel la conscience s'est centrée
l'appréciation (<i>meupa - adhimoksa</i>)	Stabilise l'appréhension d'un objet et empêche la distraction par autre chose
la mémoire (<i>drenpa - smi</i>)	Amène à l'esprit de façon répétée les phénomènes connus précédemment, sans les oublier.
la concentration (<i>tingé dzin - samadhi</i>)	Est capable de rester en un seul point sur le même objet pour une durée définie.
le discernement (<i>shera - prajña</i>)	Une discrimination précise, l'intelligence qui examine les caractéristiques ou la valeur d'un objet mémorisé.

L'aspiration (*dun-pa - chanda*)

L'aspiration, s'étant centrée sur un objet défini, investit un fort intérêt pour cet objet. Elle a la fonction d'agir comme base pour l'enthousiasme.

En général, tout souhait ou désir d'obtenir un objet particulier est une aspiration. Dépendant de la nature de l'objet ou du but souhaité, l'aspiration devient bénéfique et constructive ou nuisible et destructrice.

Il est donc important d'apprendre quels objets sont dignes d'une aspiration et lesquels ne le sont pas.

Classification :

1. l'aspiration de rencontrer une fois encore ce qui s'est passé,
2. l'aspiration de ne pas être séparé de ce qu'on expérimente maintenant,
3. l'aspiration pour réaliser un but spécifique dans le futur.

L'appréciation (*mos-pa - adhimoksa*)

L'appréciation (l'intérêt, la conviction, la détermination) :

- stabilise l'appréhension d'un objet précédemment établi, et
- ne permet pas à l'esprit d'être distrait par quoi que ce soit d'autre.

Elle a donc la fonction de chérir l'objet et de permettre sa mémorisation.

L'appréciation d'un objet prend place après que les qualités de cet objet aient été définies comme étant dignes de confiance et valables.

Sur cette base, l'esprit est enclin à poursuivre une conduite spécifique pour obtenir l'objet, ou réaliser le but défini en lien avec cet objet. Dans la pratique du dharma, l'appréciation est un élément essentiel pour un état bénéfique, de foi et de confiance.

La mémoire (*drenpa - smi*)

Le rappel, de façon répétée, amène à l'esprit les phénomènes connus précédemment, sans les oublier. Sa fonction est d'empêcher l'esprit d'être distrait de ses objets. Il agit comme une base pour le samadhi, la concentration.

Le rappel opère dans une large variété d'activités.

- Dans la méditation : il est le facteur responsable d'amener constamment l'esprit à l'objet et de le fixer sur lui.
- Dans la pratique de l'éthique : il nous permet d'être conscient des différents facteurs mentaux et en particulier des afflictions qui s'élèvent.
- Durant l'étude : le rappel nous permet de nous rappeler ce que l'on a appris précédemment et donc nous permet de stocker la connaissance à élaborer.
- Dans la vie de tous les jours, il permet de nous rappeler ce qui doit être fait à un moment particulier, etc.

La concentration (*tingé dzin - samadhi*)

La concentration (*samadhi*) est capable de rester en un seul point pour une certaine durée, sur un référent unique.

Elle a la fonction d'agir comme base pour accroître l'intelligence et de contrôler tous les phénomènes mondains et supra-mondains.

Actuellement, on est capable de rester sur un objet seulement pour un temps très limité. Mais avec un effort régulier et une pratique continue, la capacité de rester en un seul point sur un objet unique peut se développer jusqu'à l'état de pleine pacification et on peut alors rester concentré durant des jours sur un objet particulier.

La concentration est également un facteur important dans le développement de l'intelligence : plus ferme et plus intense devient notre concentration, plus aiguisée et plus claire devient notre intelligence.

Le discernement (*shera - prajña*)

Le discernement est une discrimination précise. Il examine les caractéristiques ou la valeur d'un objet mémorisé.

En plus, il a deux fonctions :

- trancher toute indécision et doute par rapport à une certitude et maintenir la racine de toute qualité bénéfique que ce soit pour ce qui est prévisible ou non, et
- être comme un œil qui voit et qui illumine les phénomènes cachés.

L'intelligence analyse deux alternatives en différenciant les caractéristiques spécifiques d'un objet. Elle peut être appliquée au nuisible tout comme aux projets positifs.

Le rôle le plus important que joue l'intelligence est sa nature discernante de la vérité ultime de l'absence de soi, à la fois par l'inférence, et par la perception immédiate.

Néanmoins, sans avoir acquis une ferme concentration de shiné, le discernement ne suffit pas au progrès spirituel.

Il s'agit de combiner la ferme concentration de shiné avec l'intelligence discriminante de la vision pénétrante.

Il y a quatre types d'intelligence :

1. celle qui est non-née (issue des actes passés)
2. celle qui s'élève de la connaissance
3. celle qui s'élève de la mémoire
4. celle qui s'élève de la méditation

Les 10 samskara qui permettent un acte cognitif :

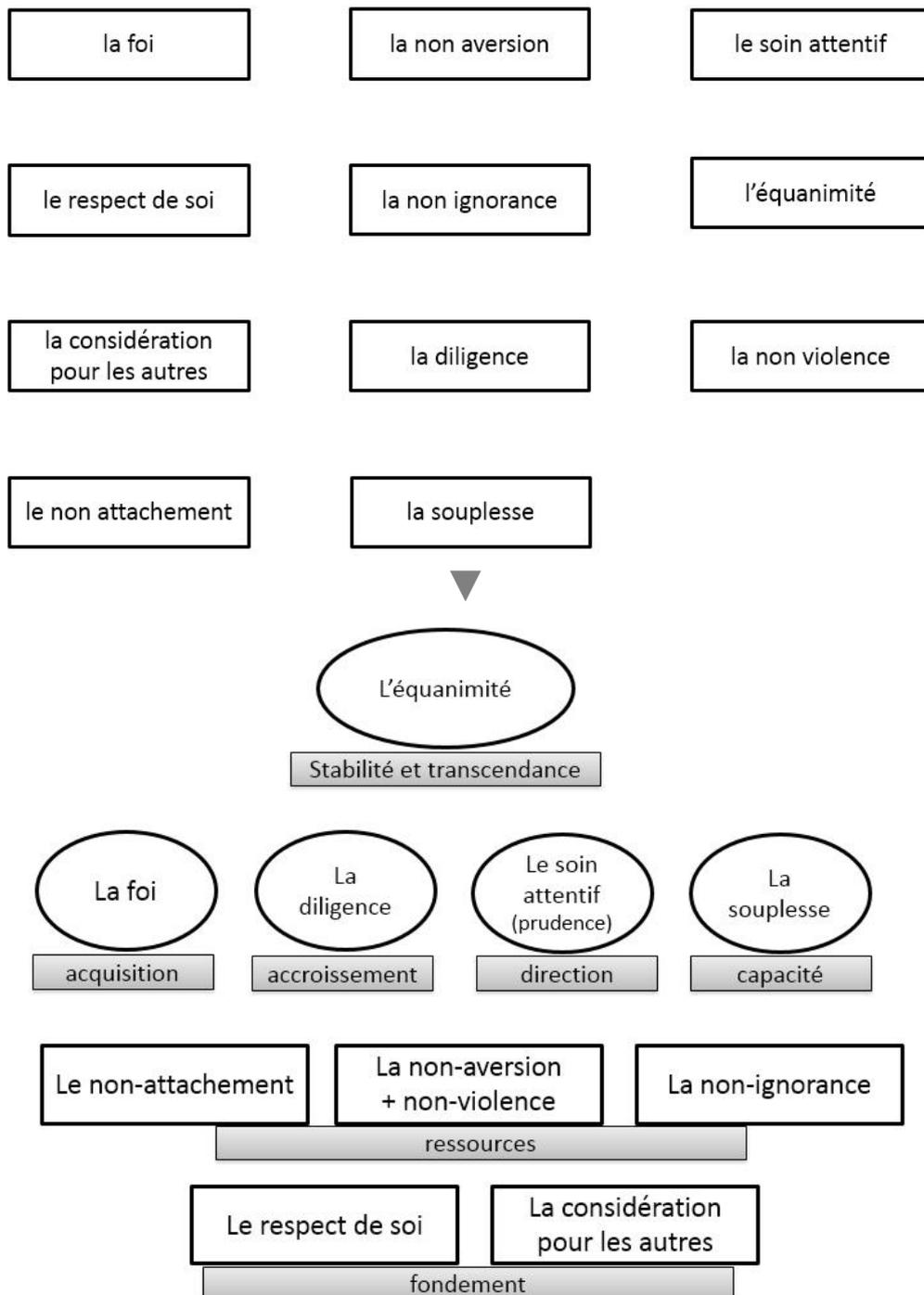
Les 5 samskara omniprésents	Les 5 déterminants l'objet
la sensation	l'aspiration
la distinction	l'appréciation
l'intention	la mémoire
le contact	la concentration
l'attention	le discernement

Les 11 samskara vertueux - Les onze formations positives (vertueuses)

Ils favorisent une orientation positive de l'esprit, et sont des antidotes aux afflictions. Ils sont les éléments responsables de tout progrès et développement spirituels.

En les cultivant, leurs contreparties correspondantes nuisibles sont naturellement vaincues et on découvre une paix et un bien-être de plus en plus vaste.

Les vertus, ici, ne sont pas tant des émotions que des inclinations ou des attitudes mentales tendant vers le bien et la cessation des états afflictifs.



Le respect de soi

ngo.tsa.shès.pa : " savoir que l'on a le visage rouge ".

Le souhait et le rappel de ne pas aller dans le négatif, par rapport au dharma et pour soi-même, même si on est seul et sans témoin. Il évite le nuisible pour des raisons de conscience personnelle et en fonction du dharma. Il a la fonction de restreindre les conduites nuisibles du corps, de la parole et de l'esprit et est la base de l'éthique.

Alors que nous montons à cheval, il est très important de tenir fermement les rênes pour prévenir la perte de contrôle du cheval, de la même façon, sans le sens du respect de soi, notre conduite peut devenir chaotique et sans retenue et nous mener à des conflits et à de la souffrance.

La considération pour les autres

La dignité (*trel yeupa*) évite les négativités pour le bien des autres et de leur tradition spirituelle.

Il a pour fonction :

1. de restreindre les conduites nuisibles du corps, de la parole et de l'esprit,
2. d'agir comme base pour maintenir la pureté de notre éthique,
3. de prévenir le manque de foi qui s'élèverait chez les autres,
4. de ce fait, agir comme une cause de réjouissance pour eux, dans leur esprit.

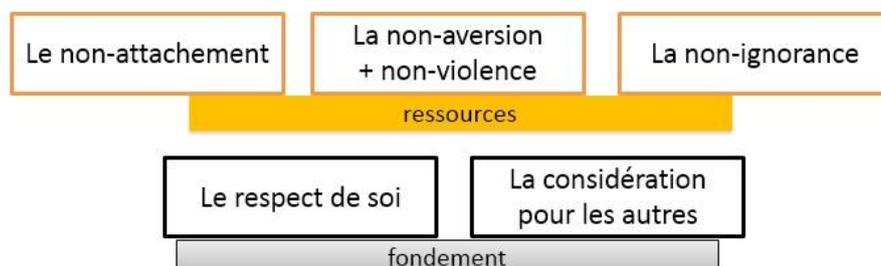
En résumé : on ne commet pas de négativités à cause des autres, ou de ce que la société en dira.

A propos de ces deux premiers samskara

Le Bouddha a dit que le respect de soi et la considération pour les autres sont les deux états qui permettent à une société de fonctionner ; sans ces deux, la société s'écroule.

Les guerres, la corruption, etc. existent parce que ceux qui en sont à l'origine ne sont pas gênés par leurs actes, du moment qu'ils obtiennent ce qu'ils veulent, le reste n'a pas d'importance. En tant que pratiquant bouddhiste, on a besoin de cultiver ces deux samskara, ils sont les deux fondations pour le chemin.

Sur base du fondement, les trois « non » comme ressources



- Le non-attachement (*ma tchakpa*),
- La non-aversion (*shédang mépa*) et
- La non-ignorance (*timug mépa*)

Ces termes précédé d'un "non" ne signifient pas seulement un état d'esprit dans lequel l'attachement, l'aversion et la confusion seraient absents.

Le préfixe privatif n'indique pas une simple négation des facteurs mentaux négatifs, mais il montre les états mentaux opposés qui agissent comme remède.

Le non-attachement

Lorsqu'on se réfère à un objet dans l'existence conditionnée, le non-attachement agit comme le remède pour l'attachement envers cet objet. L'objet ici signifie les cinq skandha (agrégats) et les objets des sens.

Tant que nous sommes sujets aux demandes de l'attachement, nous allons expérimenter la déception et la souffrance et ne jamais trouver la satisfaction que l'on cherche. Le non-attachement nous défait de l'investissement compulsif envers les objets par une compréhension de leur véritable nature.

Sa fonction est d'agir comme base pour la pratique de l'absorption méditative.

La non-aversion

Il ne s'agit pas de la seule absence de colère, mais d'un esprit positif : on est conscient de la souffrance des êtres, et on ne souhaite pas leur en rajouter.

La non-aversion est la bienveillance qui a comme référence trois objets :

- Ceux qui nous nuisent
- La nuisance elle-même
- L'instrument de la nuisance

Sans réagir aveuglément à la situation, cela maintient une clarté de l'esprit caractérisée par la bienveillance et l'acceptation patiente.

La non-ignorance

La non-ignorance est la clarté d'un esprit acéré qui dissipe la confusion à propos d'un objet spécifique.

Elle se développe de trois manières :

- par l'écoute de l'enseignement du Bouddha,
- par notre propre réflexion
- par l'expérience de la méditation

Elle agit comme remède à l'ignorance et accompagne la ferme intelligence qui analyse profondément la vraie nature des objets.

Elle a pour fonction :

- d'empêcher la confusion,
- d'accroître l'intelligence
- d'agir comme un puissant facteur dans l'accumulation des qualités bénéfiques menant à la purification.

A propos des trois « non »

L'attachement et l'aversion sont comme de l'eau bouillante dans l'esprit, le non-attachement et la non-aversion sont similaires à l'eau froide qui, quand elle est versée dans de l'eau bouillante, à la fonction de calmer et de rafraîchir les affections de l'attachement et de l'aversion.

La non-ignorance est une connaissance que l'on développe par notre pratique spirituelle. L'absence de confusion est un sentiment de compréhension de notre pratique et de notre développement.

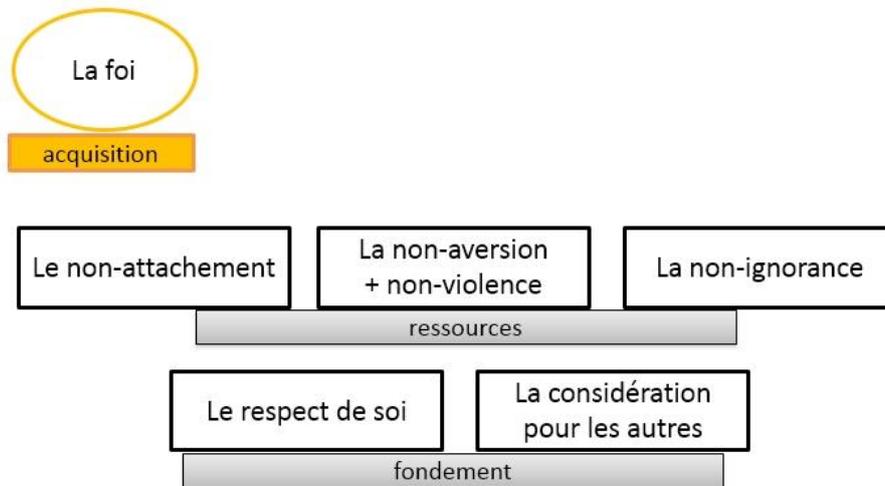
La non-violence

La non-violence (*nampar mi tséoua*), une sous catégorie de l'absence de colère, est listée séparément car elle a une caractéristique additionnelle : être capable de faire face à la souffrance des autres. Elle consiste à ne pas mettre en danger la vie ou la force vitale d'autrui même pour son propre bienfait.

Elle est l'équivalent de la compassion, le pur souhait que les êtres puissent être libres de la souffrance. La paramita de la patience en surgit.

Sa fonction est d'acquérir une discipline complètement pure.

La foi ou la confiance



« Exactement comme une graine brûlée est incapable de produire une pousse, de la même façon, un esprit dénué de foi est incapable de cultiver quoi que ce soit de bénéfique » le Bouddha.

La foi (*dépa*) se base sur la compréhension des qualités d'un objet authentique (le karma, les Trois Joyaux, etc.). Cette compréhension génère la confiance sur base de laquelle on développe l'intention d'adhérer à cet objet avec une motivation pure.

La foi produit un état d'esprit joyeux, libre des tourments des affections.

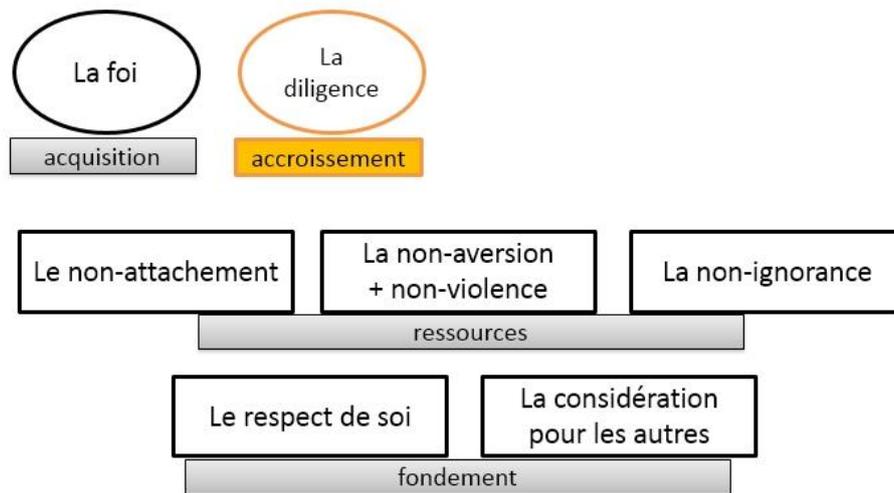
Il y a trois types de foi :

La foi convaincue : elle a pour objet le fait que le karma et les afflictions (l'origine de la souffrance) engendrent les cinq agrégats contaminés (la souffrance).

La foi désirante : ayant constaté le caractère éminemment précieux de l'éveil insurpassable, on désire faire avec respect l'apprentissage de la voie dans le but d'atteindre l'éveil.

La foi inspirée : C'est un sentiment d'intérêt, de respect, de joie à l'égard des Trois Joyaux.

L'effort enthousiaste

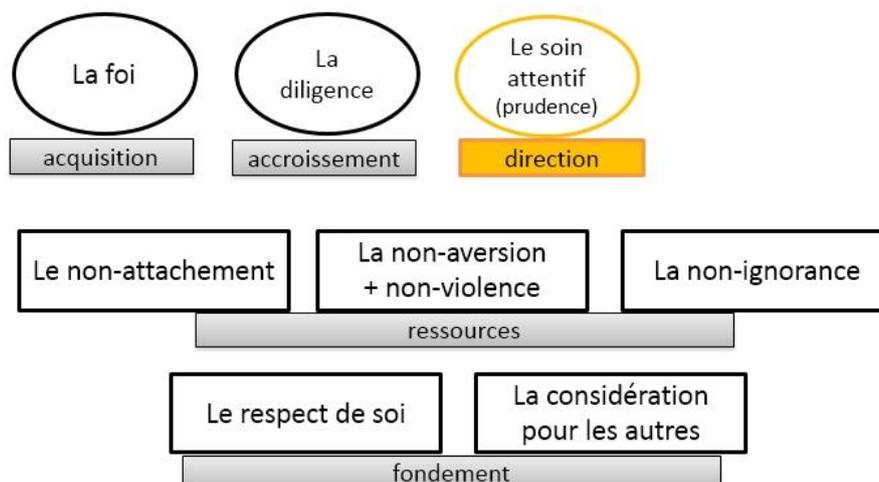


L'effort enthousiaste (*tseundru – virya*), remède à la paresse, nous permet de nous engager avec joie dans l'activité vertueuse car l'esprit se focalise sur un objet authentique.

L'enthousiasme est une qualité dynamique de l'esprit nécessaire pour accomplir concrètement tout mûrissement des qualités spirituelles et toute compréhension.

- La diligence semblable à une armure (née du discernement) est le remède à la paresse de l'oisiveté.
- La diligence en action est le remède à la paresse de l'auto-apitoiement.
- La diligence insatiable est le remède à la paresse de l'attraction pour le nuisible.

Le soin attentif

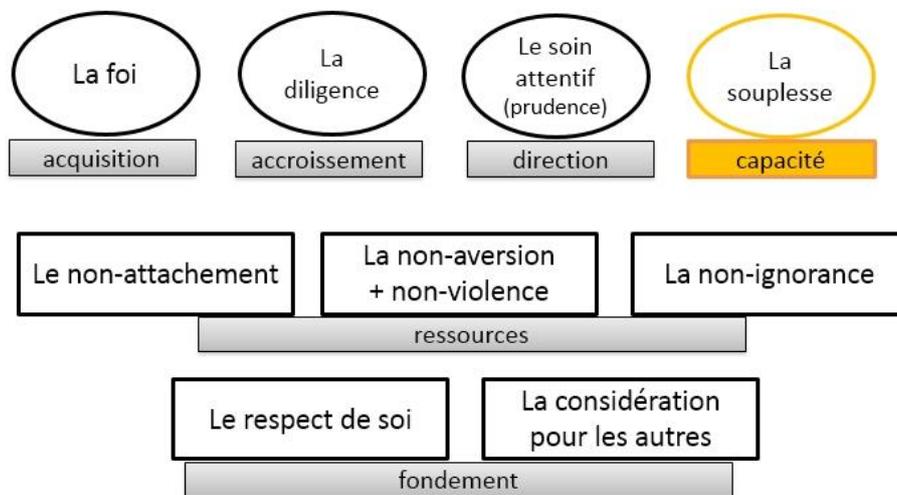


Le soin attentif, ou prudence (*bakyeu – appramada*) chérit l'accumulation de ce qui est vertueux et protège l'esprit contre tout ce qui donne naissance aux afflictions. C'est une qualité qui rassemble les états d'esprit tels que le non-attachement, la non-aversion et la non-confusion ainsi que l'enthousiasme. Dans cet état d'esprit, ces qualités sont présentes.

Le soin attentif accomplit la fonction d'amener à maturité et de maintenir de façon pérenne tout le bien qu'il soit mondain ou au-delà du monde.

Il est semblable au respect de soi et à la considération pour les autres avec une perspective plus fondamentale. On est concerné par ce que l'on fait ou ce que l'on ne fait pas, sur base d'une connaissance de ce qui est vertueux et de ce qui ne l'est pas.

La souplesse

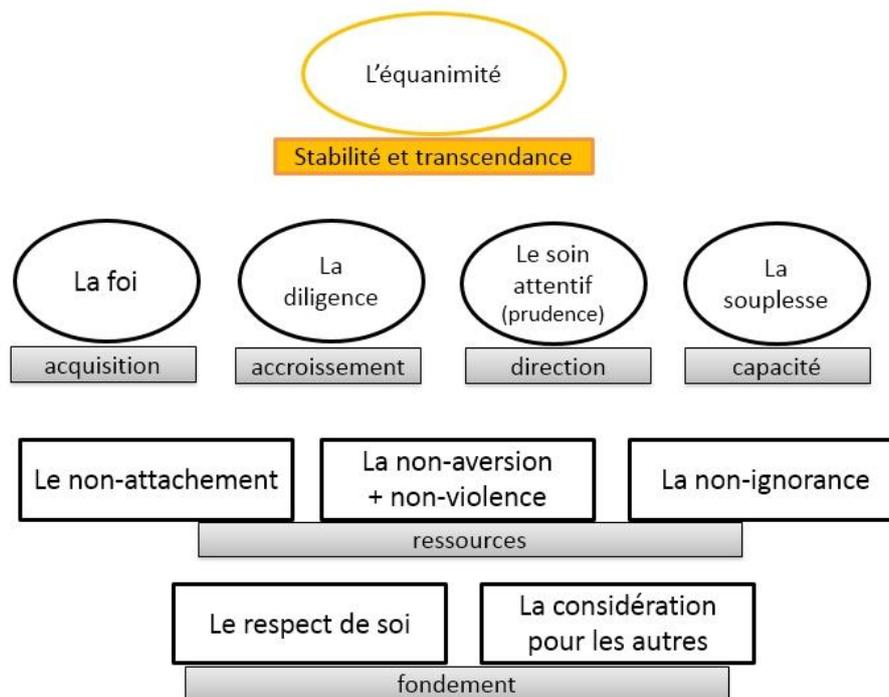


La souplesse (*shin djang*) rend l'esprit capable de s'appliquer à des objets bénéfiques, de quelque manière que ce soit, selon ses souhaits, et d'interrompre toute rigidité mentale ou physique.

Elle a la fonction de purifier la rigidité mentale et physique, et agit comme base pour les méditations du calme mental et de la vision pénétrante.

On est capable d'utiliser l'esprit de toutes les façons que l'on souhaite, que ce soit pour résoudre un problème intellectuel ou pour se concentrer sur un objet de méditation.

L'équanimité



L'équanimité (*tang nyom*) ne laisse pas l'esprit être affecté par l'agitation et la torpeur, sans que nous ayons un gros effort à faire. C'est une qualité dans lequel le détachement, l'absence de haine, la non-confusion et l'enthousiasme sont présents. Sa fonction est d'établir et de laisser l'esprit en repos sur un objet positif, vertueux.

Plus encore, elle agit comme base de la connaissance de la réalité ultime car celle-ci ne s'élève que d'un état d'esprit équanime.

En général, l'équanimité garde l'esprit équilibré et calme, sans le laisser devenir distrait ou sans clarté.

Elle est faible dans un esprit non entraîné, mais par la pratique d'une méditation régulière, elle peut être développée de façon très puissante.

Les 6 samskara non vertueux : les kleishas

Le mot kleisha signifie "tourment, affliction", et désigne tout phénomène mental qui va à l'encontre de la libération. Les afflictions agissent comme cause première de toute souffrance et de toute frustration. Au moment où l'émotion (kleisha) s'élève, notre vision se transforme, nous croyons à ce que nous percevons et nous suivons notre émotion en pensant que c'est la réalité.

Ils établissent l'esprit dans un état de tourment qui résulte en une activité physique et mentale nuisible à soi-même et aux autres. Ils sont le véritable ennemi qui doit être dépassé par la pratique du dharma.

Il s'agit de facteurs mentaux non vertueux qui

- perturbent la paix de l'esprit,
- produisent la confusion,
- poussent à commettre des actions négatives et
- causent ultérieurement de la souffrance.

Il en existe plusieurs classifications :

- trois poisons : la stupidité, le désir et la colère.
- cinq poisons : l'ignorance, le désir-attachement, la colère-aversion, l'orgueil et la jalousie.

Dans les Abhidharma, elles sont regroupées en six kleishas-racines et vingt kleishas secondaires.

Les 6 kleishas racines selon leur fonction :

l'ignorance (ma rikpa)	Agit comme base de tous les kleishas
le désir-attachement (deu tchak)	Agit comme base du mécontentement
L'aversion (kong dro)	Agit comme base des actions non-vertueuse
l'orgueil (nga gyel)	Agit comme empêchement d'être vertueux
les vues erronées (ta oua)	Agit comme base des croyances erronées
Le doute (té tsom)	Agit comme base de non-engagement dans la vertu

L'ignorance

L'ignorance (*marikpa*) est un état de non-connaissance amené à l'esprit à propos de la nature de choses comme les quatre nobles vérités, la loi des causes et des effets, les Trois Joyaux etc. et qui le rend confus.

L'ignorance dont nous discutons ici est la qualité confuse de la conscience qui obscurcit la connaissance claire des choses. Elle est distincte de l'ignorance qui conçoit une personne existante de façon erronée.

N'ayant pas une compréhension de ce que sont les choses, nous dépendons de nos ressentis et états d'esprit.

Le désir-attachement

Lorsqu'il prend pour objet un phénomène contaminé, le désir-attachement (*deu tchak*) :

- surestime la qualité attractive de l'objet
- génère une attente
- développe un puissant intérêt pour lui.

Sa fonction : Il agit comme base pour la production continue du mécontentement.

Son processus : L'attachement nourrit une erreur, prendre un objet pour plus attractif ou agréable qu'il ne l'est vraiment.

Vasubhandu : L'attachement consiste à s'attacher fortement aux cinq agrégats d'appropriation par une adhésion a priori.

L'aversion

L'aversion (*kong dro*) agite l'esprit en le rendant incapable de faire face à la situation ou en le poussant à nuire.

Sa fonction : perturber l'esprit et le rendre grossier.

Son processus : elle agit comme base de tourment pour soi et pour les autres. Elle est la condition contributive de l'accroissement de la souffrance et de ses causes.

Etre en colère se fait en lien avec trois objets :

- l'être ou l'objet qui nous nuit
- la souffrance qui prend place par le fait que l'on nous nuit
- les raisons pour lesquelles on nous nuit

A propos des trois premiers kleishas

La façon dont nous entrons en relation avec les autres est fréquemment colorée par des fabrications d'images mentales subjectives qui distordent la réalité de la situation.

Sous l'influence de l'attachement, des personnes et des objets apparaissent artificiellement attirants. Sous l'influence de la colère, ils apparaissent déplaisants et laids. Nous avons tendance à penser que les bonnes ou mauvaises qualités que nous percevons sont les

propriétés intrinsèques à l'objet. Ces deux distorsions de bases ne provoquent que frustration et désespoir.

En réalité, nous sommes confus et illusionnés par notre propre imagination et bien que nous luttons pour sécuriser notre bonheur sur cette base, nous n'y arrivons jamais. Il est donc essentiel de reconnaître que la source de tous les plaisirs et douleurs résident dans le fonctionnement interne de l'esprit.

L'orgueil

L'orgueil (*nga gyal*) appréhende un « moi » ou un « mien » inhérent, saisissant fortement une image de soi supérieure ou exagérée.

Sa fonction : empêcher l'obtention de la vertu et causer l'irrespect et le mépris des autres. Tant que nous maintenons une image exagérée de nous-mêmes, il est impossible d'apprendre ou de comprendre quoi que ce soit des autres. C'est pourquoi il amène à l'insatisfaction et aux situations indésirables.

Il y a une différence entre la confiance et l'orgueil, la confiance vient de la conscience de ce que nous pouvons faire, et l'orgueil nous amène au-delà de ce que nous pouvons faire.

Les sept types d'orgueil :

1. La condescendance : se sentir supérieur à ceux qui sont nos inférieurs.
2. L'arrogance : se sentir supérieur à nos égaux
3. La prétention : se sentir supérieur à ceux qui nous sont supérieurs.
[1 à 3 : l'orgueil orienté matériellement (statut, richesse, etc.)]
4. Être présomptueux : imaginer ses agrégats comme parfaits. Il renforce la croyance en l'existence des agrégats.
5. L'infatuation : l'attitude grossière de celui qui, n'ayant réalisé aucune qualité supérieure (samadhi), pense qu'il les a.
6. La prétention : l'arrogance de se croire seulement inférieur à celui qui est très supérieur en noblesse
7. L'orgueil déplacé : l'immodestie de s'imaginer posséder des qualités que l'on n'a pas.

Les cinq vues erronées (*ta oua*)

Les vues erronées (*ta oua*) sont :

- un état d'intelligence erronée qui considère les agrégats comme un « je » auto-suffisant ou un « mien ».
- en dépendance directe d'une vue, une intelligence erronée qui développe plus de conceptions erronées.

Fonction : les vues erronées ont pour fonction d'agir comme base pour tous les troubles engendrés par les afflictions ainsi que pour les autres perspectives négatives et erronées.

Les cinq vues erronées :

1. La vue du transitoire composé
2. Les vues extrêmes
3. Les vues de supériorité
4. Les vues qui considèrent l'éthique comme suprême
5. Les vues fausses

1. La vue du transitoire composé

Dans la confusion de l'ignorance, il y a la méconception qui conçoit une personne réellement existante. C'est considéré comme une forme d'intelligence, mais parce que c'est une discrimination distordue, elle a un caractère fondamentalement distordu et nuisible. Cela agit comme base pour tout ce qui est négatif.

2. Les vues extrêmes

Les vues qui, lorsqu'elles se réfèrent au « je » et au « mien », les considèrent du point de vue éternaliste ou nihiliste.

L'éternalisme : l'identité personnelle va survivre à la mort et continuer indéfiniment.

Le nihilisme : bien qu'une identité personnelle est présente, au moment de la mort, elle cessera complètement.

3. Les vues de supériorité

Elles considèrent les opinions du monde comme les meilleures.

Elles fournissent une base à l'adhésion aux idées fausses.

Elles considèrent les vues négatives ou les agrégats du corps et de l'esprit comme étant suprêmes, élevés, principaux ou sacrés.

4. Les vues qui considèrent l'éthique comme suprême

Les vues qui croient que les purifications des obscurcissements mentaux sont possibles par le moyen de pratiques ascétiques et de codes d'éthique inférieurs inspirés par les vues erronées.

Elles nous épuisent alors qu'elles ne permettent d'accomplir aucun but.

5. Les vues erronées

Ces vues sont un état confus de l'intelligence qui nie l'existence de quelque chose qui en réalité existe. Elles agissent comme base pour entraver toute conduite bénéfique.

Un exemple de vue fausse est le déni de toute relation causale entre les actions et leur résultat, un refus de croire que le bonheur est le fruit de la vertu et la souffrance le résultat du mal.

En plus des vues fausses qui dénie l'existence de quelque chose d'existant, il y a les vues fausses qui attribuent une existence à ce qui n'en a pas.

Les doutes

Le doute (*tétsom*) amène à une conclusion incorrecte à propos de points aussi importants que le karma, les quatre Nobles Vérités et les trois Joyaux.

Pour qu'un état de doute soit considéré comme une affliction, il doit entraver le développement de ce qui est bénéfique et induire un état d'esprit perturbé.

L'indécision nous empêche d'obtenir une certitude ferme à propos d'un point crucial et génère un esprit faible et instable qui n'est pas une bonne base pour la pratique du dharma.

Pour le vaincre, il nous faut sonder l'objet de notre doute au moyen de la discrimination fondée sur des raisonnements solides. En nous y appliquant de cette manière, nous sommes capable d'atteindre à une conviction posée en un point libre des hésitations.

Les afflictions dérivées des trois poisons :

Le manque de respect de soi (ngo-tsa mepa)	C'est ne pas avoir honte de ses méfaits vis-à-vis de soi et ne pas les éviter.
Le manque de considération pour les autres (drel-me-pa)	sans prendre en considération les autres ou leur tradition spirituelle, souhaiter se conduire d'une manière qui n'évite pas les conduites négatives.
La négligence (bag-mé)	C'est le manque d'effort sincère dans la vertu et dans l'abandon des actes négatifs, et la non-protection de l'esprit à l'égard des vices.
La distraction (nam yeng)	C'est être incapable de diriger son esprit vers un objet bénéfique, se disperser dans une variété d'autres objets.

Les afflictions dérivées de l'attachement :

L'avarice (serna)	issu de l'attachement au respect et aux biens, tient fermement à ses possessions sans le moindre souhait de les donner.
La suffisance (gya pa)	étant attentif aux signes de la bonne fortune que nous possédons, amène l'esprit sous son influence et produit un faux sentiment de confiance.
L'excitation (gueu pa)	par la force de l'attachement, ne permet pas à l'esprit de rester uniquement sur un objet vertueux mais s'éparpille ici et là vers de nombreux autres objets.

Les afflictions dérivées de l'aversion :

<p>La colère (tro oua)</p>	<p>l'accroissement de l'aversion souhaitant une nuisance immédiate. Elle relie immédiatement la personne qui souhaite nuire avec les moyens concrets de le faire.</p>
<p>La malveillance</p>	<p>lorsqu'elle est précédée de la colère ou du ressentiment, nous motive à exprimer des paroles dures en réponse à des mots déplaisants dits par les autres.</p>
<p>La violence</p>	<p>avec une intention malicieuse dénuée de toute compassion et de bienveillance, désire dénigrer et ne tient aucun compte des autres.</p>
<p>Le ressentiment (khon 'dzin)</p>	<p>un nœud dans l'esprit qui, sans l'oublier, tient fermement au fait que dans le passé une personne spécifique nous a nuit. Il tente de trouver une opportunité de retourner la nuisance.</p>
<p>La jalousie (tra do)</p>	<p>par l'attachement au respect et aux biens matériel, on est incapable de supporter les bonnes choses que les autres possèdent. Elle génère donc une profonde agitation mentale.</p>

Les afflictions dérivées de l'ignorance :

La dissimulation (tchap pa)	Elle souhaite cacher ses qualités nuisibles lorsque une autre personne, avec une intention bienveillante, libre d'une aspiration nuisible, de la confusion, de la haine ou de la peur, parle de telles qualités négatives.
L'absence de foi (ma dépa)	Puisqu'elle est la cause de ne pas croire ou de ne pas avoir de respect pour ce qui est digne de confiance – comme la loi des actions et de leurs résultats – elle est complètement l'opposé de la foi.
L'inertie (mouk pa)	L'inertie ayant laissé l'esprit sombrer dans l'obscurité et l'ayant laissé devenir insensible, ne comprend pas clairement l'objet tel qu'il est.
Le manque d'attention (shes-bzhin ma-yin-pa)	Un état confus de l'intelligence qui n'a pas fait d'analyse ou qui en a fait une grossière, n'est pas pleinement conscient de la conduite du corps, de la parole et de l'esprit et est donc la cause de l'entrée dans un état d'indifférence inattentive.
L'oubli (djé ngé)	L'oubli, étant la cause de la perte des références positives, induit le rappel et la distraction vers des référents négatifs.
La paresse (lélo)	La paresse s'étant fermement attaché à un objet qui procure un bonheur temporaire, ou bien ne désire pas faire la moindre chose positive, ou bien, le désirant, est pusillanime.

Les afflictions dérivées de l'attachement et de l'ignorance :

La tromperie
(gyu)

La tromperie lorsqu'on est ouvertement attaché au respect et aux gains matériels, fabrique une excellente qualité à propos de soi-même et souhaite la rendre évidente aux autres.

L'hypocrisie
(gyo)

L'hypocrisie, lorsqu'on est ouvertement attaché au respect et aux gains matériels, souhaite rendre les autres confus en leur cachant ses propres fautes.

Conclusion de Jigmé Rinpoché

Le problème n'est pas de suivre ou de ne pas suivre les émotions, il s'agit plutôt d'observer et de voir la direction que prend l'esprit. Bien sûr, lorsqu'une émotion s'élève, je la suis ; si je n'y réfléchis pas, je continue de la suivre, m'embarquant ainsi dans un cycle d'émotions. Il vaut mieux essayer de réfléchir aux conséquences de ce type d'habitude, sans nous en tenir à la seule lueur de notre compréhension personnelle, mais en prenant l'enseignement comme point de référence.

D'abord nous comprenons que l'émotion transforme notre vision, ensuite, progressivement, nous commençons à comprendre la réalité, nous sommes conscients que notre perception est émotionnelle et nous ne sommes alors plus emportés par nos émotions.