

La réalité et les Quatre Placements Rapprochés de l'Attention

Un Résumé des Seize Aspects des Quatre Nobles Vérités et des Quatre Placements Rapprochés de l'Attention

Monastère Nalanda, 9-10 Octobre 2021

Par: Guéshé Tenzin Namdak

L'objectif de méditer sur les quatre placements rapprochés de l'attention

Le moyen discours [du Bouddha]:

Bhikkhus, c'est [l'unique voie] pour la purification des êtres, afin de surmonter le chagrin et les lamentations, pour que disparaissent la douleur et le chagrin, pour atteindre la voie véritable, pour réaliser le Nibanna, à savoir, les quatre fondements de l'attention¹.

Discrimination de la Voie du Milieu des Extrêmes de Maitreya:

Parce qu'étant l'état pernicieux,
Parce qu'étant la cause de l'envie
Parce qu'étant la base
Et parce qu'étant le non-obscureissement,
Sont les entrées dans les quatre vérités,
Méditez sur les placements rapprochés de l'attention².

Les raisons de méditer de cette manière sont de s'engager dans ce qui doit être adopté et rejeté en ce qui concerne les Quatre Vérités. En méditant les quatre placements rapprochés de l'attention des corps, vous comprendrez que l'état pernicieux approprié du corps contaminé est l'entité de la souffrance. Parce que les sensations agréables et désagréables sont les causes des saisies qui désirent la non-séparation et la séparation et que, du point de vue des résultats, les saisies sont la principale origine de la souffrance, en méditant les placements rapprochés de l'attention des sensations, vous agirez pour les abandonner. En méditant les placements rapprochés de l'attention des consciences, la base de la saisie du soi, l'esprit, est analysée comme étant impermanent et ainsi de suite, mettant fin à cette conception erronée. Ensuite, en raison de l'absence de peur de l'anéantissement du soi, vous réaliserez la cessation. En méditant la répulsion et les placements rapprochés de l'attention aux phénomènes, vous comprendrez que tous les phénomènes profondément contaminés sont incompatibles, et que tous les phénomènes purs sont des antidotes à cela³.

| Objet d'observation | Les raisons de méditer | Objectif en relation avec les 4 Nobles Vérités |
|----------------------------|--|---|
| Corps | Pour comprendre que le corps contaminé approprié est l'entité de la souffrance | Pour réaliser la vraie souffrance |
| Sentiments | Pour abandonner l'envie causée par les sentiments plaisants et déplaisants, l'origine de la souffrance | Pour abandonner la vraie cause de souffrance |
| Consciences | Pour cesser la saisie du soi en réalisant l'impermanence de l'esprit; la peur de l'annihilation est surpassée et la cessation peut être réalisée | Pour réaliser la vraie cessation de la souffrance |
| Phénomènes | Pour comprendre que tous les phénomènes contaminés sont incompatibles et que tous les phénomènes purs sont un antidote à cela | Pour s'engager dans la vraie voie de l'esprit |

¹ Cité dans *Manual of Insight*, Mahasi Sayadaw, Vipassana Metta Foundation Translation Committee, Wisdom Publications, 2016

² *A Presentation of the Close Placements of Mindfulness* par Gyalwa Chogyi Gyaltzen (*Rgyal ba chos gyi rgyal mtshan gyis brtsom pa' dran pa nyer bzhag bzhugs*). Traduit en anglais par Jampa Gendun se référant à des versions antérieures, sans date.

³ Idem

LES QUATRE ASPECTS DE LA VÉRITÉ DE LA SOUFFRANCE

| LES ASPECTS À MÉDITER | MÉDITATION CENTRÉE SUR LA PENSÉE QUE LES AGRÉGATS PHYSIQUES & MENTAUX CONTAMINÉS SONT : | LA MÉDITATION CONTRE LA MAUVAISE PERCEPTION DE : |
|-----------------------|--|--|
| 1. IMPERMANENCE | Impermanent parce qu'ils sont produits occasionnellement (ils n'existent pas indéfiniment) | La permanence des cinq agrégats contaminés |
| 2. SOUFFRANCE | Dans la nature de la souffrance parce qu'ils sont l'influence externe et actions contaminées (karmas) et des afflictions | Les cinq agrégats contaminés sont purs et agréables |
| 3. VACUITÉ | Vides car dépourvus d'un soi supérieur qui serait une entité différente d'eux | En tant que soi permanent, sans parties et indépendant |
| 4. ABSENCE DU SOI | Absent d'un soi car il n'y a pas de soi indépendant d'eux | Un soi autosuffisant existant substantiellement |

LES QUATRE ASPECTS DE LA VÉRITÉ DE L'ORIGINE

| LES ASPECTS À MÉDITER | MÉDITATION CENTRÉE SUR LA PENSÉE QUE LES ACTIONS CONTAMINÉES AND L'ATTACHEMENT SONT : | LA MÉDITATION CONTRE LA MAUVAISE PERCEPTION DE : |
|-----------------------|--|--|
| 1. CAUSE | Les causes parce qu'ils sont les racines de la souffrance | La souffrance est sans causes |
| 2. ORIGINE | Les origines parce qu'ils produisent encore et encore de la souffrance | La souffrance est causée seulement par une cause seulement |
| 3. PRODUCTION FORTE | Les productions fortes parce qu'ils produisent de la souffrance avec une grande force | La nature des choses est permanente mais leurs états sont changeants |
| 4. CONDITION | Les conditions parce qu'ils agissent en tant que conditions coopérantes de la souffrance | La souffrance est créée par une déité supervisante. |

LES QUATRE ASPECTS DE LA VÉRITÉ DE LA CESSATION

| LES ASPECTS À MÉDITER | LA MÉDITATION EST CENTRÉE SUR LA PENSÉE QU'UNE SÉPARATION QUI EST L'EXTINCTION TOTALE DES ACTIONS (CONTAMINÉES) ET DES AFFLICTIONS EST | LA MÉDITATION CONTRE LA MAUVAISE PERCEPTION DE : |
|-------------------------|--|--|
| 1. CESSATION | Une cessation parce qu'il s'agit d'un état d'abandon de la souffrance | Il n'a pas de libération des cycles des renaissances |
| 2. PACIFICATION | Une pacification parce qu'il s'agit d'un état pacifié des afflictions | Certains états contaminés sont libération (exemple : Jaina affirme qu'il y a un lieu pour la libération dans les sommets du monde qui est comme un parapluie à l'envers) |
| 3. HAUTEMENT AUSPICIEUX | Auspicieux parce que c'est une séparation qui est de la nature du bienfait et de la félicité | Il y a une libération supérieure à la cessation de la souffrance |
| 4. EMERGENCE ABSOLUE | Emergence absolue parce que c'est une séparation de la souffrance telle qu'elle ne pourra plus revenir | La libération une fois atteinte est réversible |

⁴ Tableau de *the Sixteen Aspects* de Geshe Kelsang Wangmo, Institute for Buddhist Dialectics, sans date.

LES QUATRE ASPECTS DE LA VÉRITÉ DE LA VOIE

| LES ASPECTS À MÉDITER | LA MÉDITATION EST CENTRÉE SUR LA PENSÉE QUE LE CHEMIN DE LA VISION D'UN BODHISATTVA RÉALISANT DIRECTEMENT LA VACUITÉ DU SOI EST | LA MÉDITATION CONTRE LA MAUVAISE PERCEPTION DE : |
|-----------------------|---|---|
| 1. LA VOIE | Un chemin parce qu'il amène à procéder à la libération | Il n'y a pas de chemins de libération de l'existence cyclique |
| 2. PERTINENCE | Pertinent parce que c'est un chemin qui sert d'antidote aux afflictions | L'esprit réalisant directement la vacuité du soi n'est pas un chemin de libération |
| 3. ACCOMPLISSEUR | Un accomplisseur parce qu'il réalise directement la nature du chemin sans erreur | Les chemins tels que les concentrations mondaines, l'ascèse des cinq feux, etc., sont des chemins de libération |
| 4. LIBÉRATION | Un libérateur car c'est un chemin qui élimine la souffrance et l'illusion de manière irréversible | Il n'y a pas d'éradicateur total de la souffrance |

Objects of Observation⁵

Il y a quatre objets des placements rapprochés de l'attention : les corps, les sentiments, les consciences et les phénomènes. Il y a trois corps : le corps extérieur des formes qui ne sont pas les bases des pouvoirs sensoriels tels que le son ; le corps intérieur des cinq pouvoirs sensoriels tels que le pouvoir sensoriel de l'œil ; et le corps qui est à la fois extérieur et intérieur, comme les formes qui servent de bases aux pouvoirs sensoriels (c'est-à-dire les organes des sens). Il y a trois sentiments : agréable, désagréable et neutre. Les consciences se réfèrent à la conscience primaire (telle que la conscience oculaire, etc.). Et les phénomènes se réfèrent à tous les facteurs mentaux qui ne sont pas des sentiments et à tous les facteurs de composition non-associés et aux phénomènes non-produits.

Le Compendium des connaissances indique :

Quels sont les objets d'observation des placements proches de l'attention: corps, sentiments, consciences et phénomènes?

La raison pour laquelle ces quatre sont posés comme objets d'observation est que les immatures abandonneront la saisie des corps en tant que lieu d'habitation du soi ; les sentiments comme source des jouissances du soi, les consciences comme la chose qui est le soi, et des phénomènes tels que l'attachement comme erroné et la foi comme purifiant le soi.

Le Compendium des connaissances indique :

La chose qui est la demeure du soi, les bases de ressources pour le soi, la chose qui est le soi et les choses qui trompent et purifient le moi.

Les manières de méditer⁶

Il existe deux manières de méditer : commune et rare. La première manière, commune, se fait en étudiant à la fois les caractéristiques générales et spécifiques des corps, des sentiments, des consciences et des phénomènes.

Le Trésor de la Connaissance déclare :

On devrait méditer les placements rapprochés de la pleine conscience en étudiant en profondeur les deux caractéristiques des corps, des sentiments, des consciences et des phénomènes.

De plus, l'impermanence, la souffrance, la vacuité et l'altruisme en sont les caractéristiques générales. Ils sont ainsi expliqués comme des caractéristiques générales car ce sont des qualités omniprésentes appliquées à des bases particulières. C'est-à-dire : tous les produits sont impermanents ; tout ce qui est contaminé est souffrance ; et tous les phénomènes sont vides et dépourvu d'un soi.

⁵ Cette section est tirée de: *A Presentation of the Close Placements of Mindfulness* par Gyalwa Chogyi Gyaltzen (*Rgyal ba chos gyi rgyal mtshan gyis brtsom pa' dran pa nyer bzhag bzhugs*). Traduit en anglais par Jampa Gendun se référant à des versions antérieures, sans date.

⁶ Idem

Commentaire sur le « Trésor du savoir » (énonce) :

Leurs caractéristiques spécifiques sont leur entité individuelle. Les caractéristiques générales sont que tous les produits sont impermanents ; tout ce qui est contaminé est souffrance ; et tous les phénomènes sont vides et dépourvu d'un soi.

Ainsi, les caractéristiques spécifiques par rapport aux corps sont les éléments et les développements des corps ; en ce qui concerne les sentiments c'est l'entité de l'expérience ; en ce qui concerne les consciences, l'entité de l'observateur ; et en ce qui concerne les phénomènes tels que les facteurs mentaux, chacun a sa propre entité. Les exemples ci-dessus sont purement indicatifs. La seconde manière de méditer, peu courante, comporte trois parties : objets d'observation, engagement mental et réalisation. Le premier, les objets d'observation : les Auditeurs et les Réalisateurs Solitaires n'observent que leur propre corps et ainsi de suite, tandis que les bodhisattvas observent le corps d'eux-mêmes et des autres. Le second, l'engagement mental : les Auditeurs et les Réalisateurs Solitaires engagent mentalement sur l'impermanence, et ainsi de suite, tandis que les bodhisattvas méditent sur le signe non-observable des phénomènes. Le troisième, l'accomplissement : les Auditeurs et les Réalisateurs Solitaires méditent uniquement pour être libérés du corps contaminé, etc. tandis que les bodhisattvas ne méditent pas pour la libération ou la non-libération, mais afin d'atteindre un nirvana dans lequel ils ne demeurent pas.