

***Explorer l'esprit***  
***Un manuel pour explorer le bouddhisme***

FPMT Education Services

Deuxième version légèrement révisée par Geshe Tenzin Namdak, décembre 2023

# ***Explorer l'esprit***

## ***Un manuel pour explorer le bouddhisme***

FPMT Education Services

Deuxième version légèrement révisée par Geshe Tenzin Namdak, décembre 2023

Avec tous nos remerciements à Stephanie Hill pour ses suggestions de relecture et d'édition.

Basé sur les grandes lignes d'*Exploring Buddhism, A Draft Proposal for a New FPMT Education Program*, 3<sup>e</sup> version, avril 2021, et *Exploring Buddhism Level Two* 1<sup>st</sup> draft, septembre 2021, par Geshe Tenzin Namdak et Geshe Tenzin Legtsok.

Les définitions et divisions des sections *Divisions bipartites des cognitions* et *Divisions septuples des cognitions* sont basées sur : *Explanation of the Presentation of Objects and Object-Possessors as well as Awarenesses and Knowers* de Purbuchok, traduction d'Elizabeth Napper. Péba de la FPMT, dernière édition, novembre 2020, FPMT Education Services.

Les définitions et divisions de la section *Consciencs principales et facteurs mentaux* sont basées sur : *A Necklace for Those of Clear Awareness, Clearly Revealing the Modes of Minds and Mental Factors (Un collier pour les esprits lucides, révélant clairement les modes d'esprit et les facteurs mentaux)* de Yeshe Gyeltsen, traduction de Toh Sze Gee. Traduction du Master Program de la FPMT, dernière édition, novembre 2020, FPMT Education Services. Version provisoire française par Bruno Liber Chrétien, revue par la vénérable Tenzin Ngeunga (décembre 2009, adaptée avec la nouvelle terminologie standardisée 2023).

© FPMT Education Services 2023

## Introduction

Le programme *Explorer le bouddhisme* (EB) est un programme de niveau fondamental du bouddhisme. Il est destiné à suivre le programme *Découverte du bouddhisme* (DB) et à compléter le contenu du DB en explorant plus en détail divers sujets liés à la philosophie et à la pratique bouddhistes. Le programme complet est divisé en deux sections de quatre modules chacune.

Pour les centres qui prévoient de proposer le *Programme d'études bouddhiques approfondies* (Péba) de la FPMT, il est possible d'enseigner soit l'ensemble du programme EB, soit uniquement la première section sur la philosophie, afin de préparer les étudiants à l'étude plus approfondie et basée sur des textes qui est requise pour le Péba.

Le programme est principalement destiné aux étudiants ayant une bonne compréhension du bouddhisme de base, à un niveau équivalent à celui du cursus *Découverte du bouddhisme*. Il peut être présenté comme l'étape suivante pour les étudiants qui ont suivi ce cursus de DB. Il peut servir de préparation pour les étudiants à la présentation basée sur le *lamrim* du DB et aux programmes plus approfondis basés sur des textes de la FPMT.

Le programme EB est divisé en deux sections, la première se concentrant sur la philosophie bouddhiste et la seconde sur les pratiques. La première section d'*Exploration de l'esprit et de la philosophie* contient quatre modules :

- Exploration de l'esprit
- Exploration de la vue, des principes philosophiques et de la voie médiane
- Explorer les fondements du raisonnement et du débat
- Explorer les terres et les voies dans le contexte des *Sūtras*

L'*exploration de l'esprit* présente l'esprit ou la conscience, notre principal moyen de connaître la réalité, avec sa nature, ses fonctions et ses divisions, ainsi que les facteurs mentaux qui ont un impact positif ou négatif sur son fonctionnement. Ensuite, *Exploration de la vue, des principes philosophiques et de la voie médiane* enseigne les vues justes que nous devons connaître et réaliser avec notre esprit pour provoquer une transformation en déracinant successivement des niveaux plus subtils d'ignorance qui sont à l'origine de la souffrance. En particulier, nous examinons les différents aspects des principales écoles de philosophie bouddhiste, pour aboutir à la Voie médiane, qui clarifie le sens profond de la vacuité. Les outils que nous appliquons pour parvenir à de telles réalisations sont présentés dans *Explorer les fondements du raisonnement et du débat*. Les méthodes de débat, de raisonnement et d'analyse logique que l'on trouve dans les textes bouddhistes traditionnels y sont expliquées. Le module *Explorer les terres et les voies dans le contexte des Sūtras* complète l'aspect philosophique du programme avec une présentation du processus du développement mental sur la voie de la libération et de l'éveil.

La deuxième section s'intitule *Explorer la méditation et la pratique* et comprend quatre modules :

- Explorer la méditation
- Explorer la voie
- Explorer l'entraînement de l'esprit
- Explorer les conditions de réalisation

Cela commence par *Explorer la méditation*, nous permettant d'acquérir la confiance nécessaire pour intégrer la compréhension intellectuelle dans le tissu de notre être en générant des niveaux de conscience plus concentrés, immergés dans le Dharma. Pour franchir les étapes de la voie vers l'éveil, il est également important de disposer d'une bonne feuille de route. *Explorer la voie* nous permet d'avoir une vue d'ensemble de tous les sujets de contemplation pour l'ensemble du voyage spirituel. Ensuite, afin de développer notre plein potentiel, nous devons appliquer les enseignements de l'entraînement de l'esprit qui transforment toutes les expériences, en particulier les difficultés, en carburant pour la progression spirituelle. *Explorer l'entraînement de l'esprit* explique ces sujets inestimables. Pour soutenir le développement des réalisations, il est également essentiel de s'engager dans des prières et des pratiques qui purifient le karma négatif et accumulent de vastes réserves de mérite. Cela est souligné dans les pratiques préliminaires traditionnelles qui commencent par la façon de s'en remettre à un enseignant, prendre refuge et générer une motivation altruiste, les prosternations, l'offrande de mandala, la purification avec le mantra de Vajrasattva et d'autres encore. Des instructions claires pour accomplir ces pratiques de la manière la plus correcte et la plus puissante sont présentées dans *Explorer les conditions de réalisation*.

Le premier module de la première section d'*Explorer le bouddhisme*, expliqué dans ce manuel, s'intitule *Explorer l'esprit* et enseigne les principaux niveaux de notre potentiel à provoquer des changements dans notre esprit, culminant dans l'atteinte de l'éveil total. Il explore également les points communs entre les aspects universels de la science de l'esprit bouddhiste et ceux de la science contemporaine.

En étudiant les différentes façons de distinguer et de classer les divers types de conscience et les définitions de chacun, nous apprenons à réduire les états émotionnels destructeurs et à générer des états constructifs, jusqu'à la réalisation des voies et leur résultat final, l'éveil totale. Pour pouvoir progresser efficacement sur ce chemin spirituel vers l'éveil, il est essentiel de bien comprendre notre esprit. *Explorer l'esprit* est expliqué en fonction des six rubriques suivantes :

- Ce qu'est l'esprit
- Émotions destructives et constructives
- Objets et possesseurs d'objets
- Divisions bipartites des cognitions
- Divisions septuples des cognitions
- Consciences principales et facteurs mentaux

Les explications sur la définition et la division des différents types de cognitions sont basées sur *l'Explication de la présentation des objets et des possesseurs d'objets, ainsi que des consciences et des cognitions* de Yongdzin Pourbouchok. La présentation des consciences principales et facteurs

mentaux est basée sur *A Necklace for Those of Clear Awareness Clearly Revealing the Modes of Minds and Mental Factors* (*Un collier pour les esprit lucides révélant clairement les modes des consciences et des facteurs mentaux*) de Kachèn Yeshe Gyeltsen. Ces deux textes font partie du Péba de la FPMT. Version provisoire française par Bruno Liber Chrétien, revue par la vénérable Tenzin Ngeunga (décembre 2009, adaptée avec la nouvelle terminologie standardisée 2023). Les définitions et les divisions tirées de ces deux textes sont légèrement modifiées dans le présent manuel.

Pour mieux intégrer la matière, l'annexe 1 donne un aperçu des méditations qui peuvent être effectuées selon les six sections de ce module. L'annexe 2 énumère les documents de référence pour ces six sections, à l'intention de ceux qui souhaitent approfondir la matière.

## Ce qu'est l'esprit

Cette section examine la définition et les principales caractéristiques de l'esprit selon les perspectives bouddhistes classiques et scientifiques modernes. Elle examine la relation entre l'esprit et le cerveau, la possibilité que l'esprit existe séparément du corps, la continuité de l'esprit après la mort et certains des défis auxquels est confronté le matérialisme scientifique. Il est nécessaire d'aborder ces questions afin d'établir une base rationnelle pour l'existence de la libération du samsara et de l'éveil total. L'exploration de ces questions nous aide à percevoir le potentiel infini de la conscience, générant une conviction plus profonde des renaissances et de la possibilité d'une transformation positive radicale offerte par la continuité de l'esprit au cours de nombreuses vies.

## L'esprit selon le bouddhisme

La définition bouddhiste de l'esprit est [*ce qui est*] *clair et cognitif*. Il ne s'agit pas de quelque chose de physique ; il n'a ni masse, ni forme, ni couleur, mais les états d'esprit sont étroitement liés à l'activité cérébrale. Les deux caractéristiques – la luminosité, c'est-à-dire la clarté, et l'aspect cognitif, c'est-à-dire la faculté de connaître – en sont venues à caractériser le "mental" dans la pensée bouddhiste indo-tibétaine<sup>1</sup>. Ici, la "clarté" se réfère à la capacité des états mentaux à révéler ou à refléter, tandis que la "cognition" se réfère à la faculté des états mentaux à percevoir ou à appréhender ce qui apparaît. La "clarté" exprime la nature essentielle de la conscience et la "cognition" sa fonction<sup>2</sup>. L'esprit d'un être humain au moment de la conception est la continuation d'un courant de conscience qui existait avant que le sperme et l'ovule des parents ne s'unissent. L'esprit subtil se poursuit tandis que les consciences plus grossières cessent d'exister. Au moment de l'endormissement ou de la mort, les consciences sensorielles grossières cessent, deviennent dormantes, et la conscience subtile demeure et se perpétue. L'esprit n'est ni matière ni physique, et la cause substantielle de l'apparition d'un moment de conscience est également la conscience, comme son moment précédent. Nous voyons que chaque moment de conscience est produit par un moment antérieur et que chaque moment antérieur est produit par son moment antérieur.

Nous ne pouvons pas vraiment trouver de commencement, car chaque instant est précédé d'instant antérieurs en nombre infini. Dans le bouddhisme, nous affirmons donc que la conscience est sans commencement et nous acceptons les renaissances. De la même manière, le Big Bang n'est pas vraiment le début de l'univers, mais plutôt un Big Bounce : la matière a également une cause substantielle similaire sans commencement. De même, le Big Bang a été causé par quelque chose qui existait avant lui et de nombreux scientifiques contemporains, comme Roger Penrose<sup>3</sup>, lauréat du prix Nobel de physique en 2020, préfèrent parler de Big Bounce. En conjonction avec la continuité de l'esprit, nous disposons d'un libre arbitre dans le sens où nous sommes capables de transformer entièrement nos schémas de pensée et d'attention. Il existe une causalité descendante par laquelle l'activité mentale produit des changements mesurables dans le cerveau physique. La

---

<sup>1</sup> His Holiness the Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom*, p 124 Cf. *L'univers dans un atome*.

<sup>2</sup> *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Volume 2: The Mind* conceived and introduced by His Holiness the Dalai Lama, p.41

<sup>3</sup> Roger Penrose, *Cycles of Time: An Extraordinary New View of the Universe*, Vintage Books, 2011

preuve en est la neuroplasticité, la réorganisation des réseaux neuronaux physiques et l'activation de différentes parties du cerveau en fonction des changements dans l'activité mentale<sup>4</sup>.

## L'esprit selon la science

Actuellement, le courant dominant des neurosciences est que "l'esprit est ce que fait le cerveau", ou qu'il s'agit d'une propriété émergente du cerveau. En d'autres termes, ce que nous appelons "esprit" est une apparence produite par l'activité physique du cerveau. Cette conception de l'esprit implique l'affirmation que l'esprit d'un être humain, aux premiers stades de son développement, est le produit de substances physiques contenues dans le sperme et l'ovule des parents. Nous ne disposons pas d'un véritable libre arbitre puisque tous les pensées et les décisions sont le résultat de processus physiques dans notre cerveau qui échappent à notre contrôle. De même, il n'y a pas de causalité descendante : l'activité de l'esprit ne peut pas être la cause de changements dans le cerveau, car l'esprit n'est que le résultat de l'activité du cerveau. Sans activité cérébrale, une personne ne peut pas avoir d'expériences mentales ou de conscience et, par conséquent, elle ne peut pas passer d'une vie à une autre renaissance ou avoir une quelconque existence après la mort. En outre, toutes nos pensées, émotions et autres expériences mentales sont réductibles à des événements physiques et, dans une véritable vision matérialiste, ne sont à tous égards pas non physiques.

Certaines recherches semblent suggérer que les interprétations bouddhistes de la conscience, avec ses divisions et ses fonctions, présentent de nombreux points communs. Certains types de recherche prouvent qu'il est possible de changer l'esprit dans le domaine de la neuroplasticité. Balayant les idées fausses et la neuro-mythologie, Daniel Goleman et Richard J. Davidson démontrent qu'au-delà des états agréables que les exercices mentaux peuvent produire, les véritables bénéfiques sont les traits durables qui peuvent résulter en des traits modifiés menant à des changements de vie positifs<sup>5</sup>. En outre, des études sur les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) montrent que l'hyperactivité des voies neuronales dans le cerveau provoque chez une personne des pensées puissantes qui la poussent à adopter des comportements obsessionnels. En s'entraînant à la vigilance et à la pleine conscience, la personne peut apprendre à réorienter son attention de manière à ignorer les pensées compulsives et à s'engager dans des pensées constructives. Cette activité mentale entraîne une réorganisation radicale des réseaux neuronaux dans le cerveau<sup>6</sup>.

Outre l'importance de la possibilité de changer et de développer notre esprit, il existe également des preuves qui suggèrent que la conscience peut exister avec une dépendance moindre ou

---

<sup>4</sup> *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*, Antoine Lutz, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Chapter 19, 2006 and *Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice*, Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, PNAS, 16 November 2004, Communicated by Burton H. Singer, Princeton University, Princeton, NJ, October 6, 2004

<sup>5</sup> Daniel Goleman & Richard J. Davidson, *Altered Traits, Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, Penguin Random House, New York, 2018.

<sup>6</sup> Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind & The Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, Regan Books, 2003.

inexistante vis-à-vis du cerveau physique. La recherche sur les expériences de mort imminente (EMI) semble indiquer qu'il existe des états de perception valide sans activité cérébrale pendant un arrêt cardiaque alors qu'une personne est cliniquement morte. Environ quinze pour cent des personnes qui ont vécu un tel état et sont revenues à la vie déclarent avoir eu des perceptions ou des expériences vivaces pendant la période où elles étaient "mortes". Un petit nombre d'entre elles déclarent avoir été témoins d'événements, dont on peut vérifier qu'ils se sont produits précisément au moment où elles n'avaient plus d'activité cérébrale. Certains types de recherche suggèrent que 80 à 90 % de ce qui est perçu pendant une NDE est valide<sup>7</sup>.

Un phénomène plus rare que la NDE est la "lucidité terminale" ou "récupération sur le lit de mort", au cours de laquelle des niveaux de conscience accrus apparaissent alors que la structure ou l'état du cerveau reste inchangé. Il s'agit d'un retour inattendu de la clarté mentale et de la mémoire peu avant la mort chez des patients souffrant de troubles psychiatriques et neurologiques graves tels que les abcès cérébraux, les tumeurs, les accidents vasculaires cérébraux, la démence ou la schizophrénie<sup>8</sup>. Ces patients retrouvent leur clarté d'esprit juste avant de mourir, se souviennent à nouveau de leurs amis et de leur famille, parlent et se comportent comme ils le faisaient avant leur maladie. Comme expliqué précédemment, lorsqu'une personne meurt, les états d'esprit les plus grossiers cessent d'exister et deviennent dormants, tandis que des états d'esprit plus subtils, avec des niveaux de conscience plus élevés, se manifestent.

Un autre exemple de conscience sans activité cérébrale est la "méditation de la mort", appelée phénomène *thoukdam*, dans laquelle des maîtres de méditation accomplis restent dans un état de conscience extrêmement subtile. Ce phénomène est considéré comme une mort clinique, mais le corps ne se décompose pas pendant des jours, voire des semaines. L'explication bouddhiste de ce phénomène est que la conscience qui demeure dans le corps du méditant empêche la décomposition physique, mais qu'étant dans un état si subtil, elle ne dépend pas de l'activité cérébrale. Des recherches récentes suggèrent qu'aucune activité cérébrale détectable ne peut être mesurée pendant cette période de *thoukdam*<sup>9</sup>. Selon l'interprétation bouddhiste, la personne renaît après que l'esprit clair de la mort a cessé. L'existence de la renaissance fait également l'objet de recherches dans le domaine des souvenirs de vies antérieures des enfants. Il existe de nombreuses preuves que les enfants se souviennent de leurs vies antérieures et la question de savoir comment ces souvenirs peuvent passer d'une vie à l'autre en l'absence d'activité cérébrale au cours de cette transition<sup>10</sup>.

Ces aspects de la conscience existant sans cerveau physique dans la NDE, le *thoukdam*, la renaissance et d'autres événements connexes sont résumés de manière réfléchie par Bruce Greyson,

---

<sup>7</sup> Bruce Greyson, *The Handbook of Near-death Experiences: Thirty Years of Investigation*, Praeger Publishers, 2009 and Pim van Lommel, *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, Cambridge University Press, 2011.

<sup>8</sup> See the article "Terminal Lucidity: A Review and a Case Collection," Archives of Gerontology and Geriatrics: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21764150/>.

<sup>9</sup> *No Detectable Electroencephalographic Activity After Clinical Declaration of Death Among Tibetan Buddhist Meditators in Apparent Tukdam, a Putative Postmortem Meditation State*, Frontiers in Psychology, US National Library of Medicine, National Institute of Health, 2021 January 28.

<sup>10</sup> Jim Tucker, *Return to Life, 2015* and *Life Before Life: A Scientific Investigation of Children's Memories of Previous, 2009*.



professeur émérite de psychiatrie et de sciences neurocomportementales à l'université de Virginie, dans "Is Consciousness Produced by the Brain" (La conscience est-elle produite par le cerveau) <https://www.youtube.com/watch?v=sPGZSC8odIU>. D'autres références figurent à l'annexe 2.

## Émotions destructives et constructives

Après avoir compris les aspects généraux de notre esprit et les émotions négatives et positives, nous comprenons comment réduire les unes et augmenter les autres. Il est ainsi beaucoup plus facile de s'entraîner à transformer notre esprit au quotidien de manière très concrète.

La psychologie bouddhiste, telle qu'elle a été enseignée par le Bouddha et élucidée par les érudits de Nālandā, est une science de l'esprit qui explique les méthodes permettant d'éliminer les pensées et les émotions destructrices et les méthodes permettant de renforcer les pensées et les émotions positives par l'apprentissage, la contemplation et la méditation. Ces enseignements nous apprennent que les émotions destructrices, telles que la colère, l'attachement et l'ignorance, peuvent être réduites en analysant leurs défauts et en appliquant leurs antidotes respectifs. La colère est combattue par la patience et l'amour, l'attachement est combattu par la méditation sur l'impermanence, l'insatisfaction et les aspects peu attrayants des objets, et l'ignorance est éliminée par la sagesse. Les explications selon lesquelles les émotions destructrices causent de la souffrance et l'importance d'entraîner l'esprit à développer des émotions constructives ne sont pas seulement une approche bouddhiste. Le monde scientifique dispose également de nombreuses preuves à ce sujet. Daniel Goleman écrit sur l'importance de l'intelligence émotionnelle et sur la manière de surmonter les émotions destructrices en s'appuyant sur de nombreuses données scientifiques qui prouvent les avantages de ces développements<sup>11</sup>. Les émotions destructrices peuvent être réduites et les émotions positives renforcées par une formation visant à générer davantage de *conscience de soi, d'autodiscipline et de compassion* à l'égard des autres, combinée à une *compréhension sage de la réalité*.

## Conscience de soi et autodiscipline

Être conscient de notre monde intérieur mental est un aspect fondamental très important pour notre bien-être. Ne pas être conscient de ses propres sentiments et émotions peut conduire une personne à être "détournée émotionnellement" par des émotions destructrices incontrôlables, qui peuvent même l'amener à commettre des crimes<sup>12</sup>. Tous les comportements mentaux, verbaux et physiques sont précédés d'un état mental, aussi bref soit-il. Ainsi, la première étape pour améliorer la santé mentale et le bien-être consiste à améliorer cette conscience en développant des facteurs mentaux tels que la vigilance ou l'introspection, parfois traduits par méta-conscience (*samprajanya*) et l'attention (*smṛti*). Notre conscience peut être divisée en deux types : la conscience principale (*chitta*) et les facteurs mentaux (*chaitasika*). Les consciences primaires, ou esprits principaux, sont

---

<sup>11</sup> Daniel Goleman and Barrett Whitener, *Emotional Intelligence*, and Goleman and Bill Swainson, *Destructive Emotions: A Dialogue with the Dalai Lama* (Mind and Life Series).

<sup>12</sup> *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman, Bantam Books, 2006

de six types : les consciences principales visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale. L'*Abhidharmasamucchaya* du grand maître indien Asanga classe cinquante et un facteurs mentaux répartis en six groupes : les facteurs mentaux omniprésents, les facteurs mentaux déterminatifs l'objet, les facteurs mentaux vertueux, les afflictions racines, les afflictions secondaires et les facteurs mentaux variables. La manière dont les facteurs mentaux sont liés à la conscience principale peut être comparée à la relation entre un roi et sa suite : un roi ne voyage pas seul, mais est toujours accompagné de ministres et d'assistants pour mener à bien ses activités quotidiennes. De même, chaque conscience primaire est accompagnée de facteurs mentaux. Ils travaillent ensemble pour s'engager vers les objets de différentes manières. Pour en savoir plus sur les consciences principales et les facteurs mentaux, voir la section sur l'esprit et les facteurs mentaux dans la dernière partie de ce manuel.

En s'entraînant à renforcer le facteur mental de *vigilance*, on apprend à prêter plus d'attention aux processus mentaux, à être attentif et conscient de ce qui se passe dans son propre esprit. C'est comme un espion dans un coin de l'esprit qui observe les états mentaux d'un point de vue neutre, sans permettre à l'esprit d'entrer dans une pensée particulière ou de laisser une émotion prendre le dessus. C'est un observateur qui vérifie si l'esprit se laisse distraire par une pensée particulière ou non. Le facteur mental d'*attention*, quant à lui, se souvient d'une intention ou d'une motivation particulière, qui aide à orienter l'esprit vers une pensée ou un objet particulier. Grâce à la vigilance et à l'attention, on peut s'entraîner à être plus conscient et à prendre des décisions plus consciencieuses quant aux pensées à suivre ou aux actes à entreprendre, ce qui permet de se discipliner. À l'inverse, un esprit non entraîné se contente de suivre des schémas d'accoutumance établis antérieurement, sans beaucoup de réflexion personnelle.

Le développement de la conscience de soi et de l'autodiscipline permet à une personne de mieux contrôler son esprit. Cela signifie non seulement être capable d'observer l'esprit et d'être conscient de ne pas suivre une pensée particulière ou une émotion destructrice, mais cela peut aussi aider à générer un antidote particulier pour éliminer une émotion destructrice comme par exemple, la colère. La colère, facteur mental appartenant à la catégorie des afflictions racines, exagère les défauts de son objet sans en voir les qualités ; elle a un aspect de volonté de nuire ; elle veut être séparée de son objet et perturbe l'esprit, ce qui fait que la personne qui la possède éprouve de la souffrance. La conscience de soi reconnaît et comprend la nature de l'émotion destructrice, comment elle naît et demeure, comment elle perturbe la paix intérieure de l'esprit et comment elle se désintègre. Avec cette conscience, on voit les aspects négatifs des afflictions et on constate que ces émotions ne sont pas une partie innée de l'esprit – comme les nuages ne sont pas une partie inhérente du ciel bleu – et qu'elles peuvent donc être éliminées. L'autodiscipline empêche les émotions destructrices de se manifester en appliquant des antidotes. Par divers raisonnements, on analyse les aspects négatifs des émotions destructrices individuelles et on contemple les aspects positifs de leurs antidotes. Par exemple, on contemple les défauts de la colère et les qualités de l'amour bienveillant. Les émotions destructrices peuvent être éliminées par une conscience correcte qui comprend la nature réelle et actuelle de son objet. Celui-ci s'oppose directement à ce que l'affliction appréhende, par exemple l'amour bienveillant. En souhaitant que les êtres demeurent dans le bonheur, elle appréhende le même objet que la colère mais de manière directement opposée et est donc à l'opposé de la colère qui souhaite nuire à autrui. Une conscience particulière ne peut pas appréhender son objet de deux manières opposées à un moment donné. Cela peut être illustré

par le fait qu'il est impossible pour un esprit de souhaiter qu'une personne donnée connaisse à la fois la souffrance et le bonheur. Lorsque l'amour bienveillant devient plus répandu dans le continuum mental d'une personne grâce à l'entraînement de l'esprit, les cas de colère deviennent moins fréquents, moins puissants et de plus courte durée lorsqu'ils surviennent. Un bonheur ou un bien-être intérieur est atteint avec une puissance et une présence accrues d'un état d'esprit vertueux, comme l'amour bienveillant, et associé à la paix résultant de l'absence de l'émotion destructrice qu'est la colère. Finalement, ces techniques sont utilisées dans le cadre d'une contemplation soutenue.

Pour diverses raisons, on arrive à une conclusion avec une perspicacité qui voit les défauts de l'émotion destructrice et les qualités positives de son antidote. On se concentre alors sur cette conclusion afin de créer des habitudes avec ce développement positif. Lorsque l'esprit s'intéresse de plus en plus aux qualités de l'antidote et aux états d'esprit positifs et s'y familiarise, les émotions destructrices perdent leur potentiel de manifestation. Il est très important de se familiariser avec ces entraînements de l'esprit et la méditation. Comme le mentionne Śhāntideva dans son *Bodhisattvacharyāvātāra*, "il n'y a rien qui ne devienne plus facile par la familiarisation". Grâce à ces techniques, une santé mentale stable et un bien-être intérieur peuvent être générés.

## **La compassion**

Après avoir vu les défauts des émotions destructrices dans sa propre conscience et avoir généré le souhait d'être libéré de ces perturbations mentales, comme expliqué ci-dessus, on peut développer ce souhait pour les autres également. Lorsqu'une autre personne se met en colère contre elle-même, on comprend que c'est l'affliction de la colère dans l'esprit de cette personne particulière qui crée les problèmes, et non la personne elle-même. Au fond d'elle-même, cette personne souhaite également être heureuse et ne veut pas des perturbations mentales causées par la colère. C'est sur cette base que l'on peut éprouver de la compassion pour cette personne. La compassion peut être définie comme "le souhait que les autres soient libérés de la souffrance". D'un point de vue psychologique bouddhiste, la compassion est un facteur mental vertueux qui, en général, est censé conférer au méditant de nombreux effets bénéfiques entre les séances, comme la création d'un sentiment général de bien-être et l'aide à contrecarrer la colère ou l'irritation. Les adeptes de longue date de cette pratique auraient également un effet sur leur entourage, en ce sens que les personnes qui se trouvent à proximité peuvent également ressentir un plus grand sentiment de bien-être et de bonheur. Dans le cadre d'une recherche sur la compassion, une augmentation des ondes gamma a été constatée dans le cerveau de méditants de longue durée, au point que les ondes gamma étaient hors normes, mesurées à des niveaux jamais vus auparavant. Cela prouve le pouvoir de l'entraînement mental à produire des états cérébraux plus élevés associés à la perception, à la résolution de problèmes et aux émotions positives<sup>13</sup>, établissant ainsi un bien-être intérieur plus sain.

---

<sup>13</sup> *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*, Antoine Lutz, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Chapter 19, 2006 and *Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice*, Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings,

Dans le contexte des troubles liés au stress, et en particulier de l'état de stress post-traumatique (ESPT), le plus grave d'entre eux, il a été prouvé que la compassion peut prévenir l'ESPT dans une large mesure. De nombreux Tibétains, qui ont été formés à la compassion et qui ont été torturés en prison pendant de nombreuses années dans le Tibet occupé par la Chine, ne présentent pratiquement pas de SSPT<sup>14</sup>. Des recherches ont montré que le fait d'être plus compatissant peut nous permettre de nous sentir moins stressés. La raison invoquée est que la compassion génère plus de bonheur en nous libérant du stress lié au jugement et à l'inquiétude que nous éprouvons à notre égard<sup>15</sup>. D'un autre côté, le manque de compassion peut entraîner une forte forme de narcissisme, des troubles de la personnalité, la psychopathie et certaines formes d'autisme, composantes qui peuvent empêcher une personne de fonctionner normalement dans la vie sociale<sup>16</sup>.

### **Sagesse Compréhension de la réalité**

Comme mentionné ci-dessus, certains troubles mentaux sont causés par un manque de compassion, enraciné dans une forme forte de narcissisme. Dans la psychologie et la philosophie bouddhistes, le narcissisme est basé et enraciné dans l'appréhension d'un moi égoцентриque, d'un "je" et d'un "mien", que l'on appréhende à tort comme existant de manière indépendante et inhérente. L'esprit qui appréhende le moi de cette manière est appelé ignorance, la cause première des émotions destructrices et de la souffrance. Dharmakīrti a déclaré dans son *Pramāṇavārttikakārikā* :

Lorsque le moi est conçu,  
On se distingue des autres,  
Cette conception du soi et de l'autre conduit à l'attachement et à l'aversion,  
Ce qui, à son tour, entraîne tous les malheurs.

L'élimination complète de cette ignorance permet d'obtenir le bonheur stable de la libération du Nirvana. Nāgārjuna, dans son ouvrage *Mūlamadhyamakakārikā* :

Lorsque [les points de vue] du "je" et du "mien" [inhérents] sont éteints, le karma et les afflictions cessent,  
Le karma et les afflictions cessant, la libération [est obtenue].

Le moi égoцентриque apparaît de manière indépendante et inhérente comme étant séparé du corps et de l'esprit, existant de son propre côté. En comprenant correctement comment le soi existe – de manière dépendante en relation avec le corps et l'esprit – on peut éliminer cette ignorance et ainsi abandonner la cause première des afflictions. C'est ainsi que l'on parvient à éradiquer toutes les souffrances et à atteindre un état ultime de bonheur et de bien-être mental. Ne pas comprendre la

---

Matthieu Ricard, and Richard J. Davidson, PNAS, 16 November 2004, Communicated by Burton H. Singer, Princeton University, Princeton, NJ, October 6, 2004

<sup>14</sup> *Healing Emotions* (p. 90), Daniel Goleman, Shambhala Publications, 1997

<sup>15</sup> *A Fearless Heart, Why compassion is the Key to Greater Wellbeing* (p. 40), Thupten Jinpa, Piatkus, 2015

<sup>16</sup> *Altruism, The Power of Compassion to Change Yourself and the World* (p. 329), Matthieu Richard, Atlantic Books, 2015

nature dépendante de son corps, de son esprit et du monde qui nous entoure, pousse une personne à devenir plus centrée sur elle-même, ce qui peut conduire à des troubles d'une vie émotionnelle douloureuse et à des dépressions récurrentes<sup>17</sup>. En outre, l'égoïsme et le narcissisme entraînent des problèmes d'estime de soi, tels qu'une image grandiose et gonflée de soi ou une faible estime de soi, ce qui conduit à différentes formes de dépression<sup>18</sup>.

L'enseignement du Bouddha sur les quatre nobles vérités nous montre comment nous restons piégés par nos émotions destructrices et comment nous pouvons atteindre la liberté en générant des émotions positives. Ces quatre vérités sont les suivantes :

- La vérité de *la souffrance* : les malaises et les souffrances mentales et physiques, qui sont les résultats des émotions destructrices et des actions qui s'ensuivent.
- La vérité de *l'origine de la souffrance* : les émotions destructrices elles-mêmes, les afflictions telles que la colère, l'attachement et l'ignorance, et les actions motivées par ces afflictions.
- La vérité de *la cessation* : l'absence d'afflictions, les états de bonheur temporaire et ultime.
- La vérité *des voies* : les méthodes de méditation, en particulier les méditations sur la réalité ultime, qui éliminent les afflictions et augmentent les états d'esprit bénéfiques.

De même qu'un médecin analyse d'abord la nature et la cause d'une maladie, puis examine la possibilité de guérir le patient, et enfin donne des traitements qui éliminent la maladie, le Bouddha a expliqué les quatre nobles vérités d'une manière similaire pour aider les êtres à éliminer la souffrance et à atteindre le bonheur temporaire et ultime. Dans le *Sūtra de la mise en mouvement de la roue du Dharma*, le Bouddha a dit que nous devons identifier ou connaître la souffrance, éliminer les causes de la souffrance, actualiser la cessation de la souffrance et méditer les voies qui mettent fin à la souffrance.

### **Objets et possesseurs d'objets**

En analysant bien les émotions destructrices, on s'aperçoit que ces facteurs mentaux sont des états d'esprit qui ne sont pas conformes à la réalité. Comme nous l'avons expliqué précédemment, la colère surestime les défauts de son objet et l'attachement surestime ses qualités. Lorsque nous nous éloignons d'une situation irritante, nous nous éloignons avec une image mentale d'une personne ou d'un problème particulier. Dans notre esprit, nous créons notre propre réalité de l'événement, nous construisons une image mentale plus négative que la situation ou la personne réelle. Ce que l'esprit de colère perçoit est coloré et créé par l'esprit lui-même. Cette description de la colère ne se limite pas à la compréhension bouddhiste. Aron T. Beck, un professeur émérite au département de psychiatrie de l'université de Pennsylvanie, explique qu'une personne en proie à une colère intense crée une image mentale qui n'est pas conforme à la réalité, et que 80 à 90 % de ce qui apparaît à ce moment-là est fabriqué mentalement. Il est important de comprendre ce qui apparaît à notre esprit

---

<sup>17</sup> *Altruism, The Power of Compassion to Change Yourself and the World* (p. 329), Matthieu Richard, Atlantic Books, 2015

<sup>18</sup> *Healing Emotions* (p. 194), Daniel Goleman, Shambhala Publications, 1997

et ce qui est la réalité. Pour comprendre le monde dans lequel nous vivons, nous devons comprendre les objets de la conscience et les consciences qui possèdent ou expérimentent les objets, le possesseur d'objet. Dharmakīrti mentionne dans le *Pramāṇavārttikakārikā*:

La conscience a pour attribut d'appréhender son objet ;  
Elle l'appréhende dans la mesure où il existe ;  
Et en vertu de son existence, la nature de l'objet  
Est de produire la conscience<sup>19</sup>.

Tous les phénomènes ou existants sont des objets parce qu'ils sont *connus par une conscience*. Cependant, si l'on divise tous les phénomènes en deux catégories, les objets et les possesseurs d'objets, les *personnes*, les *consciences* et les *sons expressifs* sont des possesseurs d'objets, tandis que tous les phénomènes autres que ceux-là ne sont que des objets. Ces trois possesseurs d'objets sont définis comme suit :

- Une personne est définie comme : *un être imputé en dépendance de [tout ou partie de] ses cinq agrégats*. Soi, moi, personne et être sont équivalents.
- Une conscience est définie comme : *[ce qui est] clair et cognitif*. Les divisions de la conscience sont expliquées en détail ci-dessous. Esprit, mental et conscience sont équivalents.
- Un son expressif est défini comme : *un objet auditif qui provoque la compréhension de son propre objet d'expression par la force de la nomenclature*.

Les sons expressifs sont divisés en :

- *Noms* : un objet auditif qui provoque la compréhension de son propre sens. Une illustration, c'est-à-dire un exemple, d'un nom est le discours appelant le roi des animaux "lion".
- *Phrases* : un objet auditif qui indique le sens voulu en associant des objets et leur qualité ou aspect. Une illustration d'une phrase est "Nos corps sont impermanents, sujets à des changements momentanés et à la désintégration".
- *Lettres* : une vocalisation qui sert de base à la formation des deux, noms et phrases. Les voyelles et les consonnes sont des illustrations de lettres.

Tous les possesseurs d'objets sont également des objets, tandis que tous les objets ne sont pas nécessairement des possesseurs d'objets. La conscience visuelle qui voit une fleur est à la fois un objet et un possesseur d'objet. Elle appréhende ou fait l'expérience de son objet, la fleur, et est donc un possesseur d'objet. Cette conscience visuelle peut être connue par une autre conscience, telle qu'une auto-cognition, et est donc également un objet (de cette auto-perception). La fleur en elle-même est un objet mais pas un possesseur d'objet.

---

<sup>19</sup> Cité dans : *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Volume 2: The Mind conceived and introduced by His Holiness the Dalai Lama*, p.44

Les objets sont initialement divisés en deux types : les phénomènes *impermanents* et les phénomènes *permanents*.

- Les phénomènes impermanents sont des phénomènes qui sont de nature à *changer momentanément*. Ils sont les équivalents des choses [efficientes], des produits et des phénomènes composés. Les phénomènes impermanents remplissent des fonctions telles que la production de résultats, comme une graine donne naissance à un germe, des moments de conscience donnent naissance à des moments futurs et à la création du karma. Les phénomènes impermanents sont produits en fonction de causes et de conditions. Ils sont divisés en trois types :
  - Les choses physiques, ou la matière, comme notre corps ou une table.
  - La cognition, comme une conscience qui appréhende une table.
  - Les composés non-associés, comme une personne. Une personne a une conscience et un corps, mais la personne elle-même n'est ni la conscience ni le corps.
- Les phénomènes permanents sont des *phénomènes qui ne changent pas momentanément*. Ils sont équivalents aux phénomènes non composés. Les phénomènes permanents ne remplissent pas de fonctions, ne produisent pas de résultats et ne changent pas d'un moment à l'autre. Des exemples de phénomènes permanents sont l'absence d'un éléphant (dans la pièce), l'absence d'afflictions, le non-soi et une représentation conceptuelle, c'est-à-dire une généralité de sens.

Dans l'introduction de cette section, il est mentionné que l'image mentale d'une personne ou d'un problème particulier est créée par notre propre esprit. Ces représentations conceptuelles, ou techniquement appelées "généralités de sens", sont des phénomènes permanents et des objets apparents de la conscience conceptuelle. Les phénomènes permanents sont synonymes d'objets apparents des consciences conceptuelles, et les impermanents sont des objets apparents des perceptions directes, qui sont des consciences non conceptuelles. Elles sont appelées "perceptions directes" parce que les objets qui leur apparaissent, le font sans avoir besoin d'une image mentale, et donc, apparaissent directement.

Les phénomènes peuvent également être présentés selon la triple division suivante :

- *Phénomènes manifestes*. Les objets des consciences sensorielles sont initialement réalisés par une perception directe, sans qu'il soit nécessaire de dépendre d'une image mentale et de la logique ou du raisonnement. Les objets des sens sont les contours et couleurs, les sons, les odeurs, les saveurs et les objets tactiles.
- *Phénomènes légèrement cachés*. Un être ordinaire ne peut pas initialement connaître un phénomène légèrement caché par la cognition valide directe, comme la conscience sensorielle, mais doit dépendre du raisonnement de la conscience conceptuelle. Par exemple, le fait qu'une table soit impermanente, c'est-à-dire qu'elle change continuellement, même dans les unités de temps les plus courtes, est un phénomène légèrement caché. Nous ne pouvons pas faire l'expérience de cette nature de changement momentanée avec nos yeux, mais nous pouvons la connaître par le raisonnement. Un autre exemple de phénomène légèrement caché est le non-soi ou la vacuité. Nous ne parvenons à les comprendre que par la force du raisonnement.

- *Phénomènes très cachés.* Ce type de phénomène ne peut être perçu ni par une perception directe ordinaire ni par une inférence conceptuelle sans dépendre d'une source valide, telle qu'une personne valide douée de clairvoyance ou le Bouddha dont l'esprit est omniscient. Un exemple de phénomène très caché est le fonctionnement subtil du karma, comme le fait qu'une personne particulière lisant ce texte a été créé par un certain intérêt pour ce sujet. Cependant, le fait de savoir quand, où et à quel moment, dans quelle vie, cet intérêt initial a été généré chez cet individu est un phénomène très caché.

Les processus de production de cognitions valides concernant les phénomènes cachés peuvent être liés à la façon dont les choses apparaissent et existent. Prenons l'exemple de la couleur et de la forme de notre corps, qui peuvent être vues avec une perception directe, la conscience visuelle. Le corps a également la qualité d'être de nature changeante, à chaque fraction de seconde, ce qui nécessite une inférence, une conscience de raisonnement conceptuel, pour réaliser cette nature. De la même manière, notre corps est vide d'existence inhérente, ce qui a également besoin de cette déduction pour être réalisé. Quand et dans quelle vie aurons-nous créé les causes des différents aspects de notre corps est un phénomène très caché, et nous devons dépendre d'une sorte de clairvoyance ou de l'esprit omniscient d'un Bouddha pour le comprendre. En science, il existe plusieurs interprétations similaires concernant les niveaux de réalité de ce qui peut être mesuré et de ce qui ne peut pas l'être. Dans le domaine de la mécanique quantique, Broglie et David Bohm mentionnent des variables cachées qui peuvent expliquer des événements étranges que nous mesurons empiriquement, comme l'expérience de la double fente ou le chat de Schrodinger<sup>20</sup>. David Bohm a affiné ce concept avec sa théorie de "l'implicite et l'explicite"<sup>21</sup>. Il affirme qu'il existe une réalité sous-jacente reliant les relations interdépendantes, qui est un processus de globalité.

## Deux types de conscience

Dans la première partie de ce manuel, nous avons vu que la conscience était définie comme *ce qui est clair et cognitif*. Entendement (*blo*), cognition (*rig pa*) et conscience/cognition (*shes pa*) sont équivalents. Dans cette section, nous abordons deux types de conscience parmi les divisions bipartites, d'abord la conscience conceptuelle et la conscience non conceptuelle, puis les cognitions valides et les cognitions non valides.

## Consciences conceptuelle et non conceptuelle

Dans ce qui précède, il est dit que les phénomènes légèrement cachés doivent être réalisés par une inférence, qui est une conscience conceptuelle, et que les phénomènes manifestes peuvent être réalisés par une perception directe, ce qui est une conscience non conceptuelle. Nous comprenons ainsi que les consciences conceptuelle et non conceptuelle sont des moyens fondamentalement différents par lesquels notre esprit appréhende les objets, et qu'elles offrent à la fois des limitations uniques et des avantages et opportunités uniques. En comprenant comment ces deux consciences, conceptuelle et non conceptuelle, jouent des rôles différents, donnant lieu aux émotions afflictives qui causent la souffrance, et comment elles peuvent être utilisées pour générer non seulement des

<sup>20</sup> Helgoland, Carlo Rovelli, Allen Lane, Penguin Books, 2021

<sup>21</sup> *Wholeness and the Implicate Order* (Routledge Classics), David Bohm, Routledge and Kegan Paul, 2002



antidotes aux afflictions, mais aussi pour développer des états d'esprit positifs, on accède à la libération et à l'éveil.

Les consciences non conceptuelles, telles que les cinq consciences sensorielles, nous permettent de faire l'expérience du monde physique des images et des sons, par exemple, avec toute sa richesse, ses détails et sa beauté. Un avantage des consciences non conceptuelles est qu'elles nous permettent d'obtenir des impressions claires, directes et immédiates du monde extérieur et des autres êtres sensibles qui s'y trouvent. En outre, une conscience non conceptuelle telle que la perception directe yogique, qui finit par être atteinte sur les voies de vision et de méditation, est une conscience qui peut réaliser des vérités profondes, comme la vacuité, de manière si puissante qu'elle peut éliminer les voiles afflictifs et les voiles cognitifs<sup>22</sup>. La conscience conceptuelle ne peut pas faire cela. Cependant, une des limites de la conscience non conceptuelle est qu'elle ne peut pas raisonner, imaginer ou se souvenir. Ces fonctions sont toutes assurées par la seule conscience conceptuelle. Une autre contrainte est que les consciences non conceptuelles sensorielles, telles que la conscience visuelle, ne peuvent expérimenter qu'une gamme étroite d'objets sensoriels, en l'occurrence les objets visuels. Avant l'accès à la voie de vision, les consciences non conceptuelles d'une personne ordinaire ne peuvent pas réaliser des phénomènes permanents tels que le non-soi. Il est donc nécessaire de commencer par réaliser la vacuité avec une conscience conceptuelle.

La conscience conceptuelle, qui est une conscience mentale, a le potentiel de connaître tous les phénomènes qui entrent dans la catégorie des phénomènes légèrement cachés. Un avantage des consciences conceptuelles est qu'elles nous permettent de connaître des phénomènes légèrement cachés, comme le non-soi ou la nature subtile et continuellement changeante des choses efficients, que nous ne pouvons pas percevoir avec nos consciences sensorielles. Un autre avantage est que les consciences conceptuelles peuvent être utilisées pour générer pleinement des émotions positives telles que la bonté et la compassion, la gratitude et la patience, alors que les consciences non conceptuelles ne peuvent pas générer ces attitudes. L'inconvénient des consciences conceptuelles est qu'elles travaillent avec des représentations mentales, ou des généralités de sens, qui ne sont pas l'objet réel, bien que nous puissions le croire, ce qui peut causer des problèmes. Par exemple, lorsque nous nous mettons en colère contre quelqu'un, nous générons quant à cette personne une image mentale ayant plus de défauts qu'en réalité et nous croyons alors que la personne a vraiment ces défauts. Une autre limite des consciences conceptuelles est qu'elles font l'expérience de leurs objets en excluant tout ce qui n'est pas cet objet. Par conséquent, elles ne font pas l'expérience de leurs objets avec la plénitude des caractéristiques que les consciences non conceptuelles ont. Par exemple, comparez le fait de penser à la dégustation d'une pomme mûre et succulente à celui de la goûter réellement.

---

<sup>22</sup> Les voiles afflictifs, ou parfois traduits par voiles à la libération, sont des afflictions manifestes avec leurs graines qui empêchent une personne d'atteindre la libération. Lorsque les afflictions ne sont pas manifestes dans un continuum mental, elles sont latentes et demeurent à un niveau inconscient sous la forme de potentialités subtiles. Les voiles cognitifs, ou parfois traduits par voiles à l'omniscience, empêchent une personne d'atteindre l'éveil, ou encore d'atteindre l'esprit omniscient d'un bouddha. Ces deux voiles sont expliqués dans le module *terres et voies des Sūtras*.

Les consciences conceptuelles et non conceptuelles jouent des rôles différents dans l'apparition des émotions afflictives qui causent la souffrance. Les consciences non conceptuelles donnent simplement lieu à l'apparence d'objets d'attachement et de colère. Par exemple, lorsque nous sentons l'odeur d'un plat favori et que nous commençons à désirer. L'aliment semble agréable à notre conscience sensorielle et, mentalement, nous conceptualisons davantage de qualités et commençons à en avoir envie. Par conséquent, une méthode pour réduire les afflictions consiste simplement à empêcher nos consciences sensorielles d'entrer en contact avec de tels objets. Ou bien, lorsque nous sommes en contact avec ces objets, nous devons entraîner notre esprit à ne pas générer un fort attachement aux objets agréables en cultivant le contentement et en essayant de voir que nos objets d'attachement peuvent aussi avoir des inconvénients ou des défauts. Les consciences conceptuelles, qui s'appuient sur des souvenirs passés d'objets expérimentés, déforment notre perception actuelle de ces objets et anticipent certains résultats futurs. C'est le cas par exemple lorsque nous nous sommes déjà disputés avec quelqu'un. Lorsque nous la voyons s'approcher, nous anticipons un nouvel échange désagréable, ressentons de l'aversion et devenons tendus.

Les consciences conceptuelles sont utilisées pour contempler les défauts des émotions destructrices, comme la colère et l'égoïsme, et pour réfléchir aux avantages des attitudes positives, comme la patience, l'amour bienveillant, la gratitude et le contentement. Les consciences non conceptuelles connues sous le nom de perceptions directes yogiques sont les plus importantes pour éliminer les racines du saṃsāra et les voiles empêchant l'éveil une fois que nous atteignons les voies de vision et de méditation d'un ārya. Lorsque nous atteignons le plein éveil, toutes les instances de conscience sont non conceptuelles.

Les définitions de la conscience conceptuelle et de la conscience non conceptuelle sont données ci-dessous. On peut voir qu'une conscience conceptuelle est erronée en ce qui concerne son objet apparent parce que l'image mentale, ou la généralité de sens, semble être l'objet réel. Or, ce n'est pas le cas, car l'image mentale que nous avons d'une personne dans notre esprit n'est pas la personne réelle.

Une conscience conceptuelle est définie comme : *une cognition déterminative qui appréhende une généralité de son et une généralité de sens comme susceptibles d'être mêlées*. La description standard de la généralité de sens d'une maison par exemple, est l'apparence de l'opposé de ce qui n'est pas une maison. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une maison réelle, elle apparaît à la conscience conceptuelle comme une maison réelle. Si quelqu'un décrit une maison particulière que l'on n'a jamais vue auparavant, l'image de cette maison qui apparaît à l'esprit est uniquement basée sur la description et, en tant que telle, est une généralité de sens.

Une conscience non conceptuelle et non erronée est définie comme suit : *une cognition ayant une apparence claire qui ne se trompe pas à l'égard de son objet apparent*. Les consciences non conceptuelles erronées existent également, comme la conscience visuelle erronée qui voit une double Lune ou qui voit la montagne de neige blanche comme bleue. Cette forme de conscience sensorielle erronée est expliquée dans la section "Cognition fausse" ci-dessous. Conscience non conceptuelle non erronée et perception directe sont des équivalents. Les consciences non conceptuelles non erronées se divisent en quatre catégories :

- Les 5 consciences sensorielles non conceptuelles et non erronées
- Les consciences mentales non conceptuelles non erronées telles que la clairvoyance
- Les consciences non conceptuelles non erronées auto-cognitives sont des consciences qui, selon l'école philosophique bouddhiste *Sautrāntika*, permettent le souvenir d'événements perçus par des moments de conscience antérieurs. Cette école explique que pour se souvenir, par exemple, d'une personne, il faut une conscience qui se connaît elle-même et qui réalise la conscience visuelle voyant cette personne. L'école *Prāsaṅgika* affirme qu'une conscience qui se connaît elle-même n'est pas nécessaire parce que chaque conscience réalise l'apparence directement et se réalise elle-même indirectement. Ainsi, on peut se souvenir de la personne que l'on a vue tout en pensant "j'ai vu cette personne".
- La perception directe yogique est une conscience non conceptuelle et non erronée qui réalise directement l'impermanence subtile ou le non-soi.

### **Les cognitions valides et les cognitions non valides**

Outre les divisions susmentionnées de la conscience conceptuelle et non conceptuelle, la conscience peut également être divisée en deux groupes :

- Une cognition valide est une conscience qui réalise son objet, par exemple, une conscience oculaire qui appréhende la couleur et la forme de la table ou qui, par inférence, réalise l'impermanence subtile de la table.
- Une cognition non valide est une conscience qui ne réalise pas son objet. Par exemple, porter des lunettes de soleil bleues en regardant une montagne enneigée et voir la neige blanche comme bleue est une cognition erronée. Elle ne réalise pas la couleur blanche de la montagne enneigée. Il s'agit d'une conscience erronée non conceptuelle. Un exemple de conscience conceptuelle non valide est par exemple celle qui pense que notre corps ne change pas toutes les heures.

Une cognition valide est définie comme *une cognition nouvelle et infaillible*<sup>23</sup>.

- Le terme "nouveau" réfute le fait que les cognitions subséquentes soient des cognitions valides. Selon l'école philosophique *Sautrāntika*, une cognition valide doit être à la fois fraîche et nouvelle et, par conséquent, seul le premier moment est considéré comme valide. Les moments suivants sont générés par le pouvoir des moments précédents et sont donc appelés "cognitions subséquentes". Par exemple, lorsque l'on regarde une fleur pour la première fois, le premier moment est valide, tandis que les moments suivants sont des cognitions subséquentes.
- Le terme "infaillible" élimine le fait que les consciences qui sont des suppositions correctes soient des cognitions valides. Comme nous l'apprendrons plus tard, la supposition correcte est en accord avec son objet, mais elle n'a pas le pouvoir d'une réalisation. Elle est donc

---

<sup>23</sup> Les définitions et divisions de cette section sont basées sur *La présentation des objets et des possesseurs d'objets, ainsi que des consciences et des cognitions* de Yongdzin Pourbouchok, traduction anglaise Elizabeth Napper. Matériel du Péba de la FPMT ; dernière édition anglaise, novembre 2020, FPMT Education Services. Légèrement édité pour le manuel *Explorer le bouddhisme* (avec la nouvelle version française standardisée FPMT).

faillible. Par exemple, lorsque la compréhension de la nature momentanée du corps n'est pas fondée sur le raisonnement et l'inférence, et que l'on suppose simplement que le corps est impermanent, il est facile de perdre cette vue. Sous l'effet d'habitudes antérieures quant à la saisie de permanence, on peut facilement revenir à une vue fautive et considérer à nouveau le corps comme permanent. Les gens peuvent être trompés par une vue fautive, exploitée par l'industrie cosmétique qui promet que certains shampooings ou crèmes peuvent prévenir les cheveux gris, la perte de cheveux et les rides, et qui réussit parce que cette exploitation est basée sur le fait que les gens considèrent leur corps comme permanent. *Infaillible* signifie qu'une fois que l'on a réalisé un objet, on ne peut pas facilement revenir à des interprétations fautive de cet objet. Par exemple, lorsque l'on voyage en train et que l'on voit un mouvement, on peut penser que c'est notre train qui bouge, mais en regardant le quai, on se rend compte de manière incontestable qu'il s'agit de l'autre train. Après cette prise de conscience irréfutable, on ne croit plus que son propre train est en mouvement, même si notre ami nous dit : "Nous sommes en mouvement, n'est-ce pas ?" De la même manière, une fois que l'on a réalisé l'impermanence subtile du corps, on ne retombe pas dans la saisie d'un corps permanent.

- Le terme *cognition* élimine le fait que les facultés sensorielles physiques soient des cognitions valides. L'école philosophique bouddhiste *Vaibhāṣhika* affirme que les facultés sensorielles physiques réalisent également leur objet. L'école *Sautrāntika* et les autres écoles, affirment qu'une cognition valide doit être la conscience et ne peut pas être physique.

Les cognitions valides sont divisées en deux catégories :

- Les cognitions valides directes. Ces cognitions réalisent directement leurs objets sans avoir besoin de dépendre d'une représentation mentale ou d'une généralité de sens, comme la conscience visuelle qui perçoit la couleur et la forme d'une table.
- Les cognitions valides inférentielles. Ces cognitions réalisent leurs objets au moyen d'une image mentale, ou d'une généralité de sens, et se fondent sur le raisonnement. Par exemple, en se basant sur la raison qu'il est instantané, on peut réaliser que le corps est impermanent. Ce type de cognition valide est très important sur les voies spirituelles vers la libération et l'éveil. Toutes nos méditations analytiques sur les thèmes du *Lam Rim* depuis le fait de s'en remettre à l'ami vertueux jusqu'à la sagesse de la vacuité, doivent produire des réalisations et ces cognitions infaillibles sont basées sur l'inférence. Tout d'abord, on génère une supposition correcte sur un sujet comme la mort et l'impermanence lorsque le raisonnement n'est pas très solide. En utilisant davantage de raisons, telles que les trois racines et les neuf raisons<sup>24</sup>, on finit par réaliser que la mort et l'impermanence sont incontestables. Par

---

<sup>24</sup> Contempler la certitude de la mort avec 1) il est certain que le Seigneur de la Mort viendra et que rien ne pourra le faire reculer, 2) la durée de vie ne peut être prolongée et elle se raccourcit sans cesse et, 3) mourir sans avoir eu le temps de pratiquer le Dharma de son vivant. Contempler l'incertitude du moment de la mort avec 1) dans ce monde en général et au cours de cette ère dégénérée en particulier, la durée de vie est incertaine, 2) le moment de la mort est incertain car les causes de la mort sont nombreuses et celles qui maintiennent la vie peu nombreuses, et 3) le moment de la mort est incertain aussi car le corps est très fragile. Contempler qu'au moment de la mort, rien d'autre que le dharma ne sera d'aucune utilité, a aussi trois raisons : 1) les possessions, 2) les amis et les parents, et 3) même votre corps sera inutile.

exemple, le sujet de la mort est définitif parce qu'il n'y a pas d'échappatoire, pas de médecin, pas d'endroit, pas de médicament qui puisse nous empêcher de mourir.

La cognition non valide est définie comme *une cognition qui n'est pas nouvelle et infaillible* et se divise en cinq :

- Cognition subséquente
- Supposition correcte
- Cognition inattentive (une conscience à laquelle un objet apparaît mais n'est pas certifié)
- Doute
- Cognition fausse

Toutes ces divisions sont expliquées plus en détail dans la section sur la division septuple des cognitions ci-dessous.

### **Division septuple des cognitions**

C'est l'une des principales divisions que l'on trouve dans les différents textes sur le sujet. Après les avoir énumérées, elles sont expliquées dans l'ordre de leur apparition. Nous comprenons ainsi comment nous éliminons les incompréhensions et générons des certifications du monde qui nous entoure.

Les sept types de conscience sont les suivants :

- Cognition fausse
- Doute
- Cognitions inattentive (conscience à laquelle un objet apparaît mais n'est pas certifié)
- Supposition correcte
- Cognition subséquente
- Cognition inférentielle
- Perception directe

Pour comprendre la signification des différentes divisions de la conscience, il est important de comprendre à la fois la manière et la structure dont nous générons les réalisations sur la voie de l'éveil. Au départ, nous avons des malentendus ou des vues fausses, qui doivent être éliminés et contrés en générant une forme de conscience correcte, jusqu'à la réalisation directe de la réalité.

L'exemple suivant montre comment une *vue fausse* peut être progressivement affaiblie, éliminée et remplacée par une réalisation de la vérité. Une personne a d'abord une conscience conceptuelle fausse en pensant que le corps est permanent, c'est-à-dire qu'il ne change pas d'instant en instant. Une fois que cette personne a accepté que le corps est un produit, c'est-à-dire qu'il est produit par des causes et des conditions, on peut lui adresser la conséquence : "il s'ensuit que le sujet, le corps, est un non-produit parce qu'il est permanent !". Cela remettra en question sa croyance que le corps est permanent, c'est-à-dire qu'il ne dépendrait pas de causes et de conditions, alors même qu'elle accepte qu'il est un produit, c'est-à-dire qu'il est produit par des causes et des conditions. La

personne verra que ce qu'elle affirme est une contradiction. Cela génère un *doute* quant à la vue initiale de la permanence du corps. Après avoir entendu que le corps est de nature changeante et donc impermanente parce qu'il est produit, la personne commence à douter davantage de son point de vue initial. Trois types de doutes apparaissent dans l'ordre suivant. Tout d'abord, il y a le doute qui tend vers le non-factuel, comme le doute qui pense que le corps est permanent ou impermanent, mais probablement permanent. Ensuite, il y a le doute hésitant de manière égale, par exemple le doute qui se demande si le corps est permanent ou impermanent. Enfin, il y a le doute qui tend vers le factuel, par exemple le doute qui pense que le corps est permanent ou impermanent, mais probablement impermanent. Le passage par ces trois types de doute conduit à une *supposition correcte*.

Bien qu'une supposition correcte n'ait pas l'aspect instable des hésitations oscillant entre deux options comme le doute, elle n'est pas infaillible comme la cognition valide. Ayant généré une supposition correcte comprenant que le corps est impermanent, lorsque la personne réfléchit davantage aux raisons pour lesquelles le corps est impermanent, une raison valide est générée. Cela donne lieu à une *inférence* qui permet de réaliser que le corps est impermanent. Pour générer une inférence, une raison valide doit être établie comme base, telle que l'explique la définition d'une cognition inférentielle dans le texte ci-dessous et détaillé dans le module *Explorer les fondements du raisonnement et du débat*. Le deuxième moment de cette cognition inférentielle devient une *cognition subséquente*. Grâce à une longue accoutumance à l'impermanence du corps et à une contemplation soutenue dans l'union de *śhamatha* et de *vipaśhyanā*, une *cognition valide directe yogique* finit par advenir.

De la même manière, il est possible d'expliquer comment la saisie d'un soi, qui semble apparaître de son propre côté, est une *vue fausse*. Après avoir étudié la philosophie bouddhiste, nous commençons à *douter de* cette vue incorrecte de l'ignorance. En approfondissant la contemplation et le raisonnement, nous éliminons le doute et générons une *supposition correcte* qui se transforme, avec davantage de contemplation, en la réalisation conceptuelle de l'*inférence*. Grâce à une forte accoutumance et au raisonnement, sur les voies d'accumulation et de préparation, celle-ci se transforme finalement en une perception directe, une *cognition valide directe et yogique*. Cela permet à la personne d'entrer dans la voie de vision. Sur cette voie de vision, on élimine les voiles acquis<sup>25</sup>, formés par des vues fausses ou des principes incorrects. Une fois ces voiles éliminés, on entre dans la voie de méditation. La perception directe yogique sur la voie de méditation élimine les voiles innés qui sont présents depuis des vies sans commencement. Ainsi, cette puissante conscience de perception directe yogique nous permet d'atteindre finalement la libération et l'éveil. La manière dont on progresse sur les voies des réalisations conceptuelles de la vacuité et des perceptions directes yogiques est expliquée dans le module *Explorer les terres et les voies des Sūtras*.

---

25 Les voiles acquis sont formés par des vues fausses ou des principes incorrects relevant d'opinions et de croyances philosophiques, religieuses, scientifiques ou culturelles. Les voiles innés sont créés depuis des temps immémoriaux et enracinés dans l'ignorance innée. Ces deux voiles sont expliqués dans le module *Explorer des terres et les voies des Sūtras*.

Les exemples ci-dessus mettent en évidence quelques états d'esprit importants (en italique) tels que la vue fausse, le doute, la supposition correcte, l'inférence, la cognition subséquente et la cognition yogique directe et valide. Il s'agit là de quelques-uns des états d'esprit les plus importants à comprendre. Des textes plus traditionnels sur ce sujet identifient d'autres types de conscience pour donner une vue d'ensemble complète des différents types d'esprit.

Après avoir vu la séquence des sept types de conscience, des définitions et divisions traditionnelles plus précises sont maintenant données selon *La présentation des objets et des possesseurs d'objets ainsi que des consciences et cognitions*<sup>26</sup> de Pourbouchok, un manuel utilisé à l'université monastique de Sera Jé et dans le Péba de la FPMT.

## **Cognition fausse**

La définition d'une cognition fausse : *une cognition qui s'engage incorrectement vers son objet.*

Les cognitions fausses sont divisées en deux :

- Les cognitions fausses conceptuelles, par exemple une pensée qui appréhende le son comme permanent ou qui pense que le corps est permanent.
- Les cognitions fausses non conceptuelles :
  - Les consciences mentales, par exemple, une conscience du rêve qui voit l'éléphant onirique comme un éléphant réel. L'éléphant onirique apparaît à la conscience du rêve comme l'éléphant réel, mais ce n'est pas un éléphant réel.
  - Consciences sensorielles : une conscience visuelle qui voit les montagnes enneigées comme étant bleues lorsqu'on porte des lunettes de soleil bleues.

## **Doute**

Dans la section précédente, il est expliqué que le doute a un aspect oscillant et qu'il hésite donc sur une réalité particulière sans en être sûr. La définition du doute : *une cognition qui par son propre pouvoir hésite entre deux possibilités.* "Par son propre pouvoir" signifie qu'une conscience principale, qui possède une similitude avec le facteur mental doute, hésite par le pouvoir de ce facteur mental, mais n'hésite entre deux possibilités par son propre pouvoir. La relation entre l'esprit principal et les facteurs mentaux, tels que le doute, est expliquée ci-dessous dans la section *Consciences principales et facteurs mentaux.*

Le doute se divise en trois catégories :

---

<sup>26</sup> Les définitions et divisions de cette section sont basées sur *La présentation des objets et des possesseurs d'objets, ainsi que des consciences et des cognitions* de Yongdzin Pourbouchok, traduction anglaise Elizabeth Napper. Matériel du Péba de la FPMT ; dernière édition anglaise, novembre 2020, FPMT Education Services. Légèrement édité pour le manuel *Explorer le bouddhisme* (avec la nouvelle version française standardisée FPMT).

- Le doute qui tend vers le factuel : par exemple, le doute qui pense que le son est peut-être permanent ou impermanent, mais probablement impermanent.
- Le doute qui tend vers le non-factuel : par exemple, le doute qui pense que le son est peut-être permanent ou impermanent, mais probablement permanent.
- Doute égal ou doute neutre : par exemple, le doute qui se demande si le son est permanent ou impermanent.

### **Cognition inattentive (conscience à laquelle un objet apparaît sans être certifié)**

Il s'agit d'états d'esprit pour lesquels les objets apparaissent mais ne sont pas réalisés ou déterminés. Par exemple, lorsque l'on s'engage dans une conversation concentrée avec quelqu'un et qu'un ami passe, on ne réalise pas ou ne reconnaît pas cet ami qui passe, car on est absorbé par la conversation. L'attention est totalement concentrée sur la conversation et non sur l'ami qui passe.

La définition de la cognition inattentive est *une cognition qui est une base commune entre*

- *ce qui a l'apparence claire de son objet d'engagement – un phénomène spécifiquement caractérisé*
- et
- *est incapable d'induire une certitude au regard de son objet d'engagement – un phénomène spécifiquement caractérisé.*

Concernant les "phénomènes spécifiquement caractérisés" mentionnés dans la définition ci-dessus, les tenants de l'école *Sautrāntika* divisent tous les existants en phénomènes permanents, c'est-à-dire qui ne changent pas momentanément, et en phénomènes impermanents, c'est-à-dire qui changent ou se transforment d'un moment à l'autre sans marquer de pause. Ils acceptent également que *les phénomènes spécifiquement caractérisés* soient équivalents aux phénomènes impermanents parce qu'ils ont leurs propres aspects ou leurs propres caractéristiques uniques et non communes, telles que la taille, la forme, la couleur, etc. En outre, ils acceptent que les phénomènes généralement caractérisés soient équivalents aux phénomènes permanents qui n'ont pas ces aspects ou caractéristiques spécifiques mais qui sont simplement imputés par la conscience conceptuelle. Un exemple de phénomène généralement caractérisé est une généralité de sens. La généralité de sens de notre chambre à laquelle nous pensons n'est pas la chambre réelle avec toutes ses caractéristiques spécifiques, mais simplement une représentation conceptuelle générale de la chambre. L'école *Sautrāntika* mentionne également que tout ce qui est un objet de compréhension d'une cognition valide est nécessairement soit un phénomène spécifiquement caractérisé, soit un phénomène généralement caractérisé, parce que tout ce qui est un objet de compréhension est soit l'objet apparaissant d'une perception directe valide, soit l'objet apparaissant d'une cognition valide inférentielle. Ce qui est le premier est nécessairement un phénomène spécifiquement caractérisé, tandis que ce qui est le second est nécessairement un phénomène généralement caractérisé.

Voici quelques exemples de cognition inattentive :

- une perception directe sensorielle appréhendant Jean qui induit le doute en se demandant : "Ai-je vu Jean ou non ?" Par exemple, lorsque l'on regarde un film de manière intense et



qu'une personne passe, on ne se rend pas vraiment compte ou on ne reconnaît pas la personne qui apparaît.

- Les perceptions directes mentales qui, dans le continuum des êtres ordinaires, appréhendent les cinq objets des sens – formes, sons, odeurs, saveurs, objets tactiles. Chaque conscience sensorielle est suivie directement par une perception directe mentale pendant un très court instant. Ces instants de perception directe mentale sont trop courts pour réaliser leur objet et donc l'objet apparaît mais n'est pas réalisé ou déterminé.
- Les auto-cognitions qui font l'expérience de ces perceptions directes mentales. Comme ces moments de perception directe mentale sont trop courts pour être réalisés, les consciences apperceptives qui font l'expérience de ces perceptions directes mentales ne réalisent pas non plus leur objet.

### **Supposition correcte**

La définition de l'hypothèse correcte : *une cognition déterminative factuellement concordante qui est faillible au regard de la détermination de son objet*. L'aspect "faillible" a déjà été expliqué dans les sections précédentes. Bien qu'une supposition correcte ne réalise pas son objet, elle est correcte par rapport à son objet et est donc "factuellement concordante". L'expression "cognition déterminative" dans la définition signifie ici qu'il s'agit d'une conscience conceptuelle.

Les suppositions correctes sont divisées en cinq :

- Les suppositions correctes qui n'ont pas de raison. Par exemple, une conscience qui appréhende le son comme étant impermanent en fonction des simples mots, exprimant une thèse, "le son est impermanent", sans en donner la raison.
- Les suppositions correctes qui ont une raison contradictoire. Par exemple, une conscience qui appréhende le son comme étant impermanent à partir du signe, ou de la raison qu'il est dénué de la capacité d'opérer une fonction. Capable d'opérer une fonction est la définition d'une chose [efficiente], or *chose* et *impermanent* sont équivalents. Le fait d'être dénué de toute fonction est contradictoire avec l'impermanence, mais le fait d'appréhender le son comme étant impermanent est correct.
- Les suppositions correctes pour lesquelles la raison est indéfinie ou pour laquelle il n'y a pas l'implication. Par exemple, une conscience qui appréhende le son comme étant impermanent à partir du signe, ou de la raison qu'il s'agit d'un objet de compréhension. Un objet de compréhension est une raison indéfinie dans cette preuve, car tout ce qui est un objet de compréhension n'est pas nécessairement impermanent. Le permanent est un objet de compréhension tout en étant contradictoire avec l'impermanent.
- Les suppositions correctes dont la raison n'est pas établie. Par exemple, une conscience qui appréhende le son comme étant impermanent à partir du signe, ou de la raison qu'il est l'objet d'appréhension d'une conscience visuelle. L'objet d'appréhension d'une conscience visuelle est une raison qui n'est pas établie dans cette preuve. Un objet de la conscience visuelle est contradictoire avec le son, qui est un objet de la conscience auditive.
- Les suppositions correctes pour lesquelles une raison existe mais n'est pas établie. Par exemple, une conscience qui appréhende le son comme étant impermanent à partir du signe,

ou de la raison qu'il est produit, sans qu'il ait été établi par une cognition valide que le son est produit et que tout ce qui est produit doit être impermanent. Bien que *produit* soit une raison valide dans la preuve de l'impermanence du son, cette personne ne l'a pas établie. Le module *Explorer les fondements du raisonnement et du débat* explique la structure et la validité du raisonnement et indique quand un raisonnement comprend effectivement un raison valide nécessaire pour générer une inférence.

## Cognition subséquente

La définition d'une cognition subséquente : *une cognition qui réalise ce qui a déjà été réalisé*. Dans la section sur les cognitions valides, il est expliqué qu'une cognition valide doit être une cognition nouvelle et infaillible. "Nouvelle" ou fraîche signifie que seul le premier moment d'une conscience qui réalise son objet est une cognition valide et que tous les moments suivants, le deuxième, le troisième et ainsi de suite, dans la continuité de cet esprit, sont des cognitions subséquentes. Les réalisations ultérieures réalisent leur objet par le pouvoir du moment précédent et ne constituent pas une réalisation initiale. Selon l'école de philosophie bouddhiste *Sautrāntika*, une cognition valide doit réaliser son objet par son propre pouvoir et doit donc être nouvelle. L'école *Prāsaṅgika* n'accepte pas cela car, pour elle, *une cognition infaillible* est la définition d'une cognition valide. Selon elle, chaque moment ultérieur réalise également son objet et est considéré comme valide.

Les cognitions subséquentes sont divisées en deux catégories :

- Les cognitions subséquentes qui sont des perceptions directes:
  - Les cognitions subséquentes qui perçoivent directement et qui sont des perceptions directes sensorielles. Par exemple, le deuxième moment d'une perception directe sensorielle réalisant la couleur bleue.
  - Les cognitions subséquentes qui perçoivent directement et qui sont des perceptions directes mentales. Par exemple, le deuxième moment d'une clairvoyance réalisant l'esprit d'une autre personne.
  - Les cognitions subséquentes qui perçoivent directement et qui sont des perceptions directes auto-cognitives. Par exemple, le deuxième moment d'une auto-cognition qui réalise une conscience visuelle.
  - Les cognitions subséquentes qui perçoivent directement et qui sont des perceptions directes yogiques. Par exemple, le deuxième moment d'une réalisation directe de la vacuité.
- Les cognitions subséquentes conceptuelles :
  - Les cognitions subséquentes conceptuelles qui sont induites par les perceptions directes. Par exemple, une conscience factuellement concordante qui certifie le bleu qu'induit une perception directe sensorielle réalisant le bleu.
  - Les cognitions subséquentes conceptuelles qui sont induites par des cognitions inférentielles. Par exemple, le deuxième moment où une cognition inférentielle réalise que le son est impermanent.

## Cognitions inférentielles

- Définition d'une cognition valide inférentielle : *une cognition conceptuelle nouvelle et infaillible directement produite en dépendance de son support – une raison valide*. La signification de "cognition nouvelle et infaillible" se réfère au fait d'être une cognition valide. Dans la section sur la supposition correcte, il est expliqué que la cognition "déterminative" indique une conscience conceptuelle. Et "directement produite en dépendance de son support – une raison valide" signifie que le signe ou la raison prouve qu'un phénomène particulier, le sujet, a une qualité ou une propriété. Lorsqu'il s'agit de prouver que le sujet, le son – a la qualité d'être impermanent, la raison "produit" est utilisée de la manière suivante : "Le sujet, le son – est impermanent, car il est produit". Lorsqu'une raison correcte comme celle-ci est utilisée, elle peut directement produire la réalisation du fait que le son est impermanent. Cette procédure d'inférence est expliquée plus en détail dans le module *Explorer les fondements du raisonnement et du débat*.

Les cognitions valides inférentielles sont divisées en trois catégories :

- Les cognitions inférentielles par le pouvoir des faits. Par exemple, une cognition inférentielle qui réalise que le son est impermanent grâce à la raison qu'il est produit ou qui réalise qu'il n'y a pas de soi inhérent grâce à la raison de l'interdépendance.
- Les cognitions inférentielles par ce qui est communément reconnu. Par exemple, une cognition inférentielle qui réalise qu'il est approprié d'exprimer que la résidence officielle du président des États-Unis s'appelle la "Maison Blanche".
- Les cognitions inférentielles par conviction. Par exemple, une cognition inférentielle qui réalise que la source scripturale, "Du don, les ressources, de l'éthique, une [migration] heureuse", est incontestable en ce qui concerne le sens qu'elle indique par la raison qu'il s'agit d'une écriture exempte des trois contradictions. La raison, "être une écriture exempte des trois contradictions", signifie que la citation n'est pas lésée ou réfutée par l'une des trois cognitions valides : une perception directe valide, une cognition inférentielle par le pouvoir des faits et une inférence par la conviction. Ne pas être contredit par l'inférence de conviction signifie ici que ce qui a été écrit ou cité dans d'autres écritures valides ne contredit ni les significations explicites et implicites des écritures, ni les explications antérieures et ultérieures.

## Perceptions directes

La définition d'une perception directe est la suivante : *une cognition libre de conceptualisation et non-erronée*. Comme expliqué précédemment, le terme "cognition" fait référence à l'esprit et "libre de conceptualisation" signifie qu'il perçoit son objet sans l'interférence d'une généralité de sens ou d'une représentation mentale. En outre, une perception directe est "non erronée" ou ne se trompe pas quant à son objet apparent. Toutes les formes de conscience conceptuelle sont erronées au regard de leur l'objet apparent parce que la généralité de sens, qui n'est pas l'objet réel, apparaît comme étant l'objet réel. Les formes de conscience non conceptuelles erronées, telles que celles qui voient une lune comme étant deux ou qui voient les montagnes de neige

blanche comme étant bleues, se trompent également au regard de leurs objets apparents et ne sont donc pas des perceptions directes.

Lorsque les consciences qui sont des perceptions directes sont divisées, elles sont au nombre de quatre :

- Perception directe sensorielle, définie comme étant : *une cognition libre de conceptualisation et non-erronée qui est produite en dépendance de sa propre condition dominante non-commune – une faculté sensorielle physique*. Les perceptions directes sensorielles sont divisées en cinq catégories :
  - Les perceptions directes sensorielles qui appréhendent les formes [visuelles]
  - Les perceptions directes sensorielles qui appréhendent les sons
  - Les perceptions directes sensorielles qui appréhendent les odeurs
  - Les perceptions directes sensorielles qui appréhendent les goûts
  - Les perceptions directes sensorielles qui appréhendent les tangibles
- Perception directe mentale, définie comme étant : *une hétéro-cognition libre de conceptualisation et non-erronée qui est produite en dépendance de sa propre condition dominante non-commune – une faculté mentale*. Les perceptions directes mentales sont divisées en trois catégories :
  - Les perceptions directes mentales qui sont des cognitions valides. Par exemple, le premier moment d'une clairvoyance qui connaît l'esprit d'autrui.
  - Les perceptions directes mentales qui sont des cognitions subséquentes. Par exemple, le deuxième moment d'une clairvoyance qui connaît l'esprit d'un autre.
  - Les perceptions directes mentales qui sont des cognitions inattentives (des consciences auxquelles un objet apparaît mais n'est pas certifié). Par exemple, une perception directe mentale qui appréhende un son dans le continuum d'une personne dont l'esprit est particulièrement attiré par une belle forme.
- Perception directe auto-cognitive, définie comme étant : *un aspect-appréhendant libre de conceptualisation et non-erroné*. Les perceptions directes auto-cognitives sont divisées en trois catégories :
  - Les perceptions directes auto-cognitives qui sont des cognitions valides. Par exemple, le premier moment d'une perception directe auto-cognitive qui réalise une conscience visuelle.
  - Les perceptions directes auto-cognitives qui sont des cognitions subséquentes. Par exemple, le deuxième moment d'une perception directe auto-cognitive qui réalise une conscience visuelle.
  - Les perceptions directes auto-cognitives qui sont inattentives (consciennes auxquelles un objet apparaît mais n'est pas certifié). Par exemple, une auto-cognition dans le continuum d'un *chārvāka* (nihiliste) qui appréhende une cognition inférentielle comme étant une cognition valide. Les *chārvākas* n'acceptent pas qu'une cognition inférentielle soit une cognition valide.
- Perceptions directe yogique, définie comme étant : *une sagesse hétéro-cognitive libre de conceptualisation et non-erronée dans le continuum d'un ārya qui est produite en dépendance de sa propre condition dominante non-commune – un samādhi qui est l'union*

*de śhamatha et de vipaśhyanā*. Les perceptions directes yogiques se divisent en deux catégories :

- Les perceptions directes yogiques qui sont des cognitions valides. Elles peuvent être subdivisés en trois catégories :
  - Les cognitions valides qui réalisent directement l'impermanence subtile.
  - Les cognitions valides réalisant directement le non-soi personnel grossier.
  - Les cognitions valides qui réalisent directement le non-soi personnel subtil.
- Les perceptions directes yogiques qui sont des cognitions subséquentes.

## Consciences principales et facteurs mentaux

Dans la section consacrée aux émotions destructives et constructives, nous avons vu que les facteurs mentaux, tels que l'attention et la vigilance, sont particulièrement importants dans le contexte de l'entraînement de l'esprit. L'*attention* se souvient d'une intention ou d'une motivation particulière, qui aide à orienter l'esprit vers une pensée ou un objet particulier. La *vigilance* est comme un espion dans le coin de l'esprit qui vérifie si l'esprit est en train d'être distrait. Elle observe les états mentaux d'un point de vue neutre, sans permettre à l'esprit de se laisser envahir par les pensées et les émotions. L'*entraînement à ces facteurs mentaux* n'est pas seulement nécessaire pour méditer, il permet également d'éviter de suivre par réflexe des schémas de comportement destructeurs établis précédemment.

Cela peut se produire, par exemple, dans les cas de dépression, de TOC et de toxicomanie. D'autres facteurs mentaux, tels que la sagesse et la concentration, qui font partie des facteurs mentaux déterminant leurs objets, sont utilisés dans la méditation analytique. En outre, il est important de comprendre la nécessité de développer des états d'esprit positifs et d'éliminer les émotions destructrices. Plus nous comprenons les états d'esprit positifs et négatifs, enracinés dans divers facteurs mentaux, plus nous pouvons utiliser ces connaissances dans nos entraînements mentaux dans la vie quotidienne ainsi que sur les voies vers l'éveil. Cette section sur la division des cognitions en consciences principales et en facteurs mentaux nous permet de mieux comprendre comment les différents aspects des facteurs mentaux nous aident à apprécier la manière dont nous expérimentons pleinement les objets et dont nous nous y engageons de manière nuisible, utile ou neutre.

Tout d'abord, la conscience peut être divisée en deux types :

- La conscience primaire ou l'esprit principal (*chitta*). La définition d'une conscience principale est *ce qui est posé au moyen de l'appréhension de l'entité de son objet*. Les esprits principaux sont divisés en six : cinq consciences sensorielles et une conscience mentale.
- Facteurs mentaux (*chaitasikas*). La définition d'un facteur mental est *une cognition qui appréhende l'une des caractéristiques de son objet et accompagne la conscience principale qui lui est concomitante*.

Cela signifie que ce qui connaît la simple entité de son objet est un esprit principal. Bien que les facteurs mentaux prennent pour base les mêmes objets que l'esprit principal qu'ils accompagnent, ils engagent leurs objets au moyen d'attributs différents, tels que leur fonction, et examinent les

différents aspects de leur objet. Par exemple, le facteur mental *identification* aide la conscience principale qui appréhende le corps à se concentrer sur l'aspect impermanent du corps. Ce n'est que par l'action des facteurs mentaux qu'un objet peut être compris et réalisé, aidant l'esprit principal qu'ils accompagnent à devenir vertueux, non vertueux ou indéterminé. Chaque conscience primaire est accompagnée de multiples facteurs mentaux, car la conscience principale ne peut pas vraiment fonctionner sans facteurs mentaux.

La manière dont les facteurs mentaux sont liés à l'esprit principal qu'ils accompagnent peut être considérée comme similaire à la relation entre un premier ministre et sa suite : un premier ministre ne voyage pas seul mais est toujours accompagné de ministres et d'assistants qui remplissent des fonctions spécifiques. De même, chaque conscience primaire est accompagnée de facteurs mentaux qui remplissent des fonctions spécifiques pour l'esprit principal. Ils travaillent ensemble pour engager les objets de différentes manières.

L'esprit principal et les facteurs mentaux qui l'accompagnent possèdent cinq aspects de similarité mutuelle :

- *Le support.* Si une conscience principale est soutenue par une faculté sensorielle, les facteurs mentaux dans son entourage sont également soutenus par cette faculté sensorielle. Par exemple, un facteur mental accompagnant la conscience visuelle dépend également de la faculté sensorielle physique de l'œil.
- *L'objet d'observation.* Un esprit principal et les facteurs mentaux de son entourage ont le même objet. Si une conscience visuelle observe la couleur et la forme d'une table, les facteurs mentaux qui l'accompagnent ont également cette table pour objet.
- *L'aspect.* Les facteurs mentaux ont l'aspect de tout objet qui leur apparaît de la même manière qu'il apparaît à l'esprit principal qu'ils accompagnent. Lorsque la conscience principale a l'aspect d'appréhender la couleur bleue, les facteurs mentaux de son entourage ont également l'aspect d'appréhender la couleur bleue.
- *Le temps.* Un esprit principal et les facteurs mentaux de sa suite sont simultanés, ils sont produits, demeurent et cessent en même temps.
- *La substance.* Les facteurs mentaux sont produits en étant un seul type de substance et ne sont pas produits en tant que substances différentes, ce qui signifie qu'un esprit principal ne peut avoir qu'un seul facteur mental d'un même type dans sa suite. Par exemple, un esprit principal spécifique ne peut être accompagné que par un seul type de sensation, agréable, désagréable ou neutre à un moment donné. Il ne peut pas avoir deux ou trois types de sensations différents en même temps.

Il existe cinquante et un facteurs mentaux qui se répartissent en six groupes principaux :

- Cinq facteurs mentaux omniprésents. Facteurs mentaux qui sont toujours présents à chaque instant de la conscience.
- Cinq facteurs mentaux déterminatifs. Facteurs mentaux qui aident l'esprit principal à comprendre et à réaliser son objet.
- Onze facteurs mentaux vertueux. Facteurs mentaux qui produisent le bonheur.
- Six afflictions racines. Les afflictions fondamentales conduisent à la souffrance.

- Vingt afflictions secondaires. Vingt afflictions secondaires conduisent à la souffrance.
- Quatre facteurs mentaux variables. Facteurs mentaux qui peuvent être vertueux, non vertueux ou indéterminés.

Dans les sections suivantes, ces six groupes sont expliqués individuellement.

### **Cinq facteurs mentaux omniprésents<sup>27</sup>**

Ces facteurs mentaux sont dits "omniprésents" parce qu'ils accompagnent toutes les consciences principales. En outre, si l'un des cinq facteurs mentaux omniprésents est absent, l'utilisation d'un objet n'est pas complète : si la *sensation* est absente, il n'y a pas d'expérience ; si l'*identification* est absente, il n'y a pas d'appréhension des signes spécifiques de l'objet, on ne peut pas dire si c'est ceci ou cela ; si l'*intention* est absente, l'esprit n'est pas dirigé vers un objet ; si l'*application mentale* est absente, l'esprit n'est pas focalisé sur un objet d'observation particulier ; et si le *contact* est absent, il n'y a pas de support pour la sensation. Par conséquent, pour que l'utilisation d'un objet soit complète, les cinq facteurs mentaux omniprésents doivent être au complet.

Les définitions et les fonctions de ces cinq facteurs mentaux sont les suivantes :

- *Sensation* : elle a la caractéristique de l'expérience. Grâce à l'entité de l'expérience, trois types sont observés – agréable, désagréable et neutre (ni agréable, ni désagréable).
- *Identification* ou discrimination : elle a pour caractéristique de *connaître par agrégation*. Elle a la nature d'appréhender le caractère et d'appréhender le signe par lesquels on appose par désignation une expression [linguistique] à des objets perceptifs, des objets d'écoute, à une différenciation et à une connaissance. Par exemple, distinguer entre "ceci est jaune et cela est rouge".
- *Intention* : il s'agit d'une action mentale de composition de l'esprit. Elle a pour fonction d'engager l'esprit vers le vertueux, le non-vertueux ou l'indéterminé.<sup>28</sup> et motive ainsi les actions du corps, de la parole et de l'esprit.
- *Contact* : *distingue la transformation de la faculté suite à l'agrégation des trois : objet, faculté et conscience principale*. Il a pour fonction de servir de support à la sensation. "Transformation de la faculté" signifie que, par exemple, suite à la rencontre d'une forme attrayante, la faculté sensorielle visuelle se transforme en une cause d'attachement à la sensation agréable. De même, le contact, en distinguant une forme attrayante, se transforme en une cause de sensation agréable.
- *Application mentale* ou application : *l'engagement de l'esprit*. Elle a pour fonction de maintenir l'esprit sur l'objet de l'observation. La différence entre l'intention et l'application

---

<sup>27</sup> Les définitions et les divisions de cette section sont basées sur *Un collier pour les esprits lucides, révélant clairement les modes des consciences et des facteurs mentaux* de Yeshe Gyeltsen, traduit anglaise par Toh Sze Gee. Traduction du programme de maîtrise de la FPMT, dernière édition, novembre 2020, FPMT Education Services. Version provisoire française par Bruno Liber Chrétien, revue par la vénérable Tenzin Ngeunga (décembre 2009, adaptée avec la nouvelle terminologie standardisée 2023).

<sup>28</sup> Dans ce contexte, "indéterminé" (litt. "non spécifié") a le sens d'être ni vertueux ni non vertueux.

mentale est que l'intention oriente l'esprit vers des objets généraux, alors que l'application oriente l'esprit vers un objet particulier.

Dans ce qui précède, nous pouvons voir que la sensation est un facteur mental omniprésent, et nous ne pouvons pas empêcher de rencontrer des objets et d'avoir des réponses émotionnelles à leur égard, qui sont soit agréables, soit désagréables, soit neutres. Pour éviter de réagir avec un attachement excessif aux sensations de plaisir ou une aversion pour les sensations déplaisantes, nous devons nous entraîner à être l'observateur sans nous impliquer. Nous devons essayer de ne pas juger et de ne pas réagir trop fortement aux sensations. Nous ne pouvons pas les empêcher, mais nous pouvons entraîner notre esprit à ne pas être influencé et perturbé par elles. Comme nous l'avons vu précédemment, l'entraînement aux facteurs mentaux de la vigilance et de l'attention peut nous aider à être davantage un observateur, en créant une distance qui nous permet d'éviter de nous impliquer dans des émotions destructrices. Le facteur mental de l'équanimité, abordé ci-dessous dans la section sur les onze facteurs mentaux vertueux, aide ces deux facteurs mentaux à rester dans un état neutre. Avoir cette perspective impartiale peut aider à garder l'esprit en paix dans la vie quotidienne, en étant capable de mieux contrôler l'esprit et les situations difficiles.

### **Cinq facteurs mentaux déterminatifs**

Ces facteurs mentaux aident l'esprit principal à comprendre et à réaliser son objet. C'est grâce à ces facteurs que nous comprenons les choses de la vie et que nous pouvons transformer notre esprit jusqu'à l'éveil. Tout d'abord, nous avons besoin d'une *aspiration* pour commencer à entraîner notre esprit en comprenant la possibilité d'un changement et en générant une *conviction* dans les méthodes d'entraînement de l'esprit. Lors de l'entraînement de notre esprit, l'*attention* est l'un des facteurs les plus importants pour nous aider à nous souvenir et à être conscients de nos intentions positives. Pour progresser dans l'entraînement de l'esprit et examiner les émotions destructives et constructives, nous devons procéder à un examen approfondi en utilisant le facteur mental qu'est la *sagesse*. Nous devons le faire sans trop de distractions et donc développer la *concentration*. Sans concentration, nous risquons de perdre beaucoup de temps en nous laissant distraire, comme lorsque nous lisons un livre et que nous nous demandons, après quelques pages, "Qu'est-ce que j'ai lu ?" Le facteur mental de concentration nous aide à rester concentrés et à absorber les informations dont nous avons besoin. Les cinq facteurs mentaux déterminatifs sont définis comme suit :

- L'aspiration : *c'est le ferme souhait de posséder telle ou telle [qualité] d'une chose désirée.* Elle a pour fonction de soutenir l'effort. Lorsque l'on est convaincu des bienfaits de l'entraînement de l'esprit et de la méditation, on aspire à les pratiquer et ainsi les bienfaits de ces pratiques viendront.
- La conviction : *elle maintient qu'une chose certifiée est juste telle qu'elle a été certifiée.* Elle retient l'objet qui a été constaté par sa cognition valide, en pensant : "C'est comme ça et pas autrement." Il a pour fonction la non-captivation. Une fois que l'on a acquis une conviction ferme dans l'objet que l'on a déterminé, un opposant ne peut pas nous en détourner.
- L'attention : *c'est le non-oubli de l'esprit concernant un objet familier.* Elle a pour fonction la non-distraction. L'augmentation de toutes les excellentes qualités des voies et des terres dépend de ces deux éléments – l'attention et la vigilance – et tous les accomplissements de



la concentration méditative dans le contexte des *Sūtras* et des *Tantras* sont nécessairement réalisés grâce à cette attention particulière. C'est pourquoi cette méthode consistant à s'appuyer sur l'attention est de la plus haute importance pour ceux qui, du fond du cœur, souhaitent pratiquer.

- La concentration : *c'est l'esprit concentré en un point sur une chose imputée*. "Une chose imputée" signifie que lorsque l'on cultive la concentration méditative avec la conscience mentale, on maintient l'esprit sur un objet d'observation qui est imputé par l'esprit. La stabilisation méditative a pour fonction de servir de support à la connaissance.
- La sagesse : elle *discerne avec précision les qualités des choses qui sont à examiner comme vertueuses, non vertueuses et indéterminées*. Elle a pour fonction d'exclure le doute.

### Onze facteurs mentaux vertueux

Ces facteurs mentaux produisent le bonheur parce qu'ils sont des facteurs mentaux vertueux. La vertu est définie comme ce qui a *le bonheur comme résultat*. Dans notre entraînement mental, il est important de produire des états d'esprit vertueux qui entraînent le bonheur. Lorsque ces facteurs mentaux vertueux sont présents, les facteurs mentaux non vertueux, comme les émotions destructrices ou les afflictions, ne peuvent pas se manifester à ce moment précis. Par exemple, le *non-attachement*, la *non-haine* et la *non-ignorance* sont les trois antidotes aux trois poisons de notre esprit : *l'attachement*, la *haine* et *l'ignorance*. Ces trois facteurs mentaux vertueux sont comme la racine de toutes les qualités vertueuses, la méthode pour mettre fin à toutes les mauvaises conduites et l'essence de toutes les voies (spirituelles). Plus nous générons ces types d'esprits vertueux et nous y habituons, plus les esprits non vertueux perdront leur potentiel à se manifester. Les onze facteurs mentaux vertueux sont définis comme suit :

- Foi : *une conviction, une clarté et un souhait à l'égard d'un existant qui est muni de qualités et de capacités remarquables*. Elle a pour fonction de servir de support à l'aspiration. La foi peut être de trois types : la *foi de clarté* est une claire cognition produite par la vision des qualités remarquables de ceux qui les possèdent, tels les Trois Joyaux. Lorsque cette foi est générée, l'obscurité de l'esprit est dissipée, ce qui permet à toutes les excellentes qualités de réalisation de s'élever dans le continuum de l'individu. La *foi convaincue* est conviction obtenue par la contemplation des modes de l'interdépendance, des causes et des effets, par exemple. La *foi de souhait*, c'est, par exemple, celle qui, après avoir contemplé les modes des quatre nobles vérités, et certifié les vraies souffrances et les vraies origines comme objets d'abandon et les vraies cessations ainsi que les vrais sentiers comme objets d'obtention, et avoir compris que ceux-ci peuvent être obtenus en faisant l'effort approprié, pense « Il ne fait aucun doute qu'il me faut les obtenir ».
- L'intégrité [ou conscience morale, anciennement traduite par "honte"] : *c'est éviter de commettre des fautes eu égard à soi-même*.
- La décence [anciennement traduite par "embarras" ou par "honte"] : *c'est éviter de commettre des fautes eu égard à autrui*. L'*intégrité* est telle que, lorsque l'on est sur le point de commettre une faute, on l'évite en se disant : "Ce n'est pas quelque chose que je devrais faire". Dans le cas de la *décence*, lorsque l'on est sur le point de commettre une faute, on l'évite à cause des autres, en pensant : "Si les autres devaient me mépriser à la suite de ma faute, ce ne serait pas convenable".

- Non-attachement : *une absence d'attachement pour l'existence [cyclique] et pour les articles de l'existence*. Il a pour fonction de soutenir le non-engagement dans la mauvaise conduite. Il s'agit d'un facteur mental désenchanté et dépourvu d'attachement.
- La non-haine : *une absence d'animosité à l'égard des êtres vivants, de la souffrance et des sources de souffrance*. Elle a pour fonction de servir de support au non-engagement dans la mauvaise conduite. C'est un facteur mental qui permet de vaincre la génération de la haine.
- Non-ignorance : *c'est une connaissance [qui naît] de la maturation, des écritures, de la réflexion ou de la méditation, et c'est une sagesse de discernement*. Elle a pour fonction de soutenir le non-engagement dans la mauvaise conduite. C'est un facteur mental qui est une sagesse de l'investigation individuelle capable de servir d'antidote à l'ignorance.
- Effort (enthousiaste) : *l'effort est un esprit qui prend plaisir à faire la vertu*. C'est un esprit enthousiaste à l'égard de la vertu :
  - l'effort qui revêt une armure, c'est-à-dire l'attitude courageuse
  - l'effort d'application, c'est-à-dire l'effort constant
  - l'effort d'absence de faiblesse, c'est-à-dire l'engagement dans la vertu sans que l'esprit ne se décourage
  - l'effort d'irréversibilité, c'est-à-dire le fait de ne pas être détourné des activités vertueuses
  - l'effort d'absence de complaisance, c'est-à-dire la recherche de qualités supérieures. Elle a pour fonction de remplir et d'accomplir la classe de vertu en prenant plaisir à le faire et est l'antidote de la paresse.
- Flexibilité : *c'est une félicité qui est générée lorsque l'esprit devient plus calme et est concentré*. Il y a une disponibilité du corps et de l'esprit occasionnée par la séparation du continuum d'états corporels et cognitifs défavorables. Elle a pour fonction d'éliminer tous les voiles. Grâce à l'augmentation de la félicité de la souplesse, la concentration méditative s'accroît et l'on est habilité à surmonter les voiles. Lorsque l'on atteint un niveau de concentration avancé, le corps et l'esprit se trouvent dans un état de béatitude qui permet de rester plus facilement en méditation et de maintenir la concentration sans fatigue ni distraction.
- Esprit consciencieux : *il s'agit de cultiver des qualités vertueuses dans le contexte de la pratique de l'absence d'attachement, d'aversion et d'ignorance, et dans la pratique de l'effort ; il protège l'esprit des souillures (des non-vertus ou des états d'esprit ou des actes négatifs)*. Il a pour fonction d'accomplir et d'établir totalement toutes les merveilles mondaines et supra-mondaines.
- L'équanimité est *une incompatibilité avec les états perturbés, un équilibre, un état naturel et un état de spontanéité de l'esprit demeurant dans l'absence d'attachement, d'aversion et d'ignorance, et dans l'effort*. Elle a pour fonction de ne pas donner l'occasion aux afflictions de se manifester.
- La non-malveillance (ou non-violence) : *c'est un esprit compatissant qui relève de l'absence d'aversion*. Il a pour fonction de ne pas infliger de tort et d'observer les êtres sensibles qui souffrent en pensant : "Puissent-ils être libérés de cette souffrance !"

## Six afflictions racines

Dans la section consacrée aux émotions destructrices, il est clairement indiqué que ces états d'esprit nous font souffrir. Ils affligent notre esprit en ce sens que nous perdons notre clarté et notre tranquillité d'esprit. La définition d'une affliction est *un phénomène qui, lorsqu'il survient, entraîne spécifiquement un état très fortement agité, suite à quoi le continuum mental devient très fortement agité*. Les afflictions racines sont des afflictions qui provoquent l'apparition d'autres afflictions, et sont divisées en six. La dernière catégorie des vues affligées est subdivisée en cinq autres, ce qui donne un total de dix :

- Attachement
- Aversion (haine)
- Orgueil
- Ignorance
- Doute (affligé)
- Vues affligées :
  - Vue de la collection transitoire
  - Vue soutenant un extrême
  - Conception d'une vue fausse comme suprême
  - Conception de fausses éthiques et observances comme suprêmes
  - Vue fausse

Ces dix afflictions sont définies comme suit :

- **L'attachement** surestime les qualités de son objet sans en voir les défauts. C'est un facteur mental qui perçoit l'attrait d'une chose contaminée et la recherche. L'*Abhidharmasamucchaya* donne la définition suivante : "Un attachement aux trois mondes. Sa fonction est de produire la souffrance".
- **L'aversion** surestime les défauts de son objet sans en voir les qualités. C'est un facteur mental qui a de l'animosité envers les autres, cherche à être séparé de son objet et a pour fonction de servir de support à la mauvaise conduite. L'*Abhidharmasamucchaya* en donne la définition suivante : "Une animosité à l'égard des êtres animés, de la souffrance et des phénomènes qui sont sources de souffrance. Sa fonction est de servir de base à l'état sans contact et aux mauvaises conduites."
- **L'orgueil** est une inflation de l'esprit s'appuyant sur la vue de l'assemblage transitoire. Il a pour fonction de servir de support à l'irrespect et à la souffrance. C'est un facteur mental qui a l'aspect d'un gonflement de l'esprit en observant la base de ce gonflement comme sa propre richesse et ses qualités, en pensant que l'on est supérieur aux autres.
- **L'ignorance** est la non-connaissance relative aux trois mondes. Elle a pour fonction de servir de support aux afflictions, aux certitudes incorrectes et au doute quant aux phénomènes. Elle est de deux types : l'*obscurcissement*, qui est le facteur mental de l'ignorance, et la *conscience* qui appréhende de manière erronée. Par exemple, l'ignorance qui est un obscurcissement concernant les actions et leurs résultats, en pensant qu'il n'y a pas de loi de cause à effet. En n'acceptant pas la causalité, ou bien en n'acceptant pas la causalité karmique, nous nous empêchons de faire des changements positifs. Ne pas croire

à la possibilité de se changer soi-même, ou aux effets de l'entraînement de l'esprit, nous empêche de nous développer et de devenir de meilleurs êtres humains.

- Le **doute** (affligé), *c'est une cognition partagée à l'égard des vérités*. Par exemple, avoir un esprit double en ce qui concerne les quatre nobles vérités, comme douter que les afflictions et le karma que sont les vraies origines de la souffrance, causent ou non les vraies souffrances. Il a pour fonction d'agir comme support pour ne pas s'engager dans la classe de ce qui est vertueux. Le doute ici est un doute affligé qui n'est pas en accord avec la réalité. Parmi les trois types de doute, tendant vers le non-factuel, le doute égal et tendant vers le factuel, c'est celui qui tend vers le non-factuel.
- Les **vues affligées** :
- La **vue de la collection transitoire** *est une tolérance, un désir, une intelligence, une conception ou une vue qui voit les cinq agrégats d'appropriation comme un Je ou un mien réels*. Elle a pour fonction de servir de support à toutes les vues affligées. Il est très important de bien comprendre cette affliction. Elle est la racine de toutes les autres afflictions, comme cela a été expliqué dans la section sur la sagesse réalisant la réalité de la partie sur les émotions destructives et constructives au début de ce manuel. Dans cette section, il est mentionné que cette affliction est la cause de l'égoïsme et du narcissisme qui, en soi, est la cause de nombreux types de souffrances et de problèmes.
- La **vue soutenant un extrême** *est une tolérance, un désir, une intelligence, une conception ou une vue qui voit les cinq agrégats d'appropriation comme étant soit permanents soit réduits à néant*. Elle a pour fonction d'entraver la production du renoncement et d'empêcher le développement d'un véritable désir d'être libéré de toutes les formes de souffrance. Dans les enseignements de la Voie médiane (*Madhyamaka*), nous apprenons que tout est interdépendant, ce qui nous aide à ne pas tomber dans les deux extrêmes que sont l'éternalisme ou l'absolutisme, et le nihilisme.
- La **conception d'une vue fausse comme suprême** *est une tolérance, un désir, une intelligence, une conception ou une vue qui considère les vues et le substrat de ces vues, à savoir les cinq agrégats d'appropriation, comme suprêmes, éminents, supérieurs et excellents*. Elle a pour fonction d'agir comme support à une forte attraction envers les vues fausses. Cette vue est cause le fait de considérer que nos propres points de vue incorrects sont complètement justes, ce qui rend difficile la production de compréhensions correctes.
- La **conception de fausses éthiques et observances comme étant suprêmes** *est une tolérance, un désir, une intelligence, une conception ou une vue qui considère de [fausses] éthiques et observances, et le substrat de ces [fausses] éthiques et observances, à savoir les cinq agrégats d'appropriation, comme purificateurs, libérateurs et apportant la délivrance*. Elle a pour fonction d'agir comme support à des efforts vains. Cette vue affligée comprend également des points de vue sur des comportements immoraux tels que les sacrifices d'animaux et le vol pour obtenir le succès.
- La **vue fausse** *est une tolérance, un désir, une intelligence, une conception ou une vue qui nie la cause, l'effet ou (la causalité de) l'action, et conçoit faussement les objets composés réels*. Elle a pour fonction de couper les racines de ce qui est vertueux, et d'agir comme support à l'engagement dans ce qui est non vertueux et au non-engagement dans ce qui est vertueux. Cette vue affligée comprend également le fait de ne pas croire en la loi de causalité. Lorsque l'on ne croit pas à la possibilité de perfectionner notre esprit, cela nous empêche de nous changer nous-mêmes et de devenir de meilleurs êtres humains.

Une compréhension claire des afflictions est essentielle pour voir les défauts de ces émotions destructrices, comme indiqué dans la section sur les afflictions. Bien les connaître nous aide à devenir plus conscients. Connaître leurs défauts et les avantages de leurs antidotes peut générer une plus grande autodiscipline qui transforme notre esprit au cours de contemplations soutenues. Ainsi, l'élimination de ces perturbations de l'esprit et la génération d'émotions plus constructives produisent un bonheur plus durable. L'utilisation de ces techniques pour aider les autres renforce également notre compassion et notre bienveillance. C'est ce que résume consciencieusement Yongzin Yeshe Gyeltsen, un important auteur d'entraînements mentaux et de présentations sur les facteurs mentaux.

Les ennemis qui nous torturent par des centaines de souffrances et de douleurs insupportables,  
Après nous avoir fermement liés par des milliers d'entraves karmiques  
A la prison de l'existence [cyclique], depuis des temps sans commencement,  
Ne sont autres que les afflictions.

Dans cette désolation couverte de broussailles qu'est l'existence,  
Les voleurs odieux qui dérobent jusqu'aux moindres bienfaits et bonheurs  
Et nous tourmentent sans même nous laisser un moment de répit,  
Sont celles-là mêmes.

Quelle pitié ! Qui, plus que celui qui tient ses ennemis jurés depuis des temps sans commencement  
Pour ses amis les plus chers et les place au creux de son cœur,  
Mais tient pour ennemis les êtres animés – les six genres de migrants, ses pères et mères,  
Qui peut être plus fou que cela ?

Franchement ! Si au lieu de cela, ceux doués de discernement  
Pouvaient arracher de leur cœur l'ennemi des perturbations,  
Et chérir leurs parents bienveillants, plaçant ces bijoux qui accomplissent les souhaits  
Au centre de leur cœur, les choses iraient bien mieux !

### **Vingt afflictions secondaires**

Les afflictions secondaires découlent des afflictions racines évoquées ci-dessus et y sont étroitement associées. Par souci d'exhaustivité, elles sont énumérées ci-dessous. Les définitions et les divisions de ces vingt facteurs mentaux se trouvent dans l'explication du *Collier pour les esprits lucides révélant clairement les modes de la conscience et des facteurs mentaux de Yeshe Gyeltsen*. Traduction Toh Sze Gee. Dernière édition, novembre 2020, Education Services. Version provisoire française par Bruno Liber Chrétien, revue par la vénérable Tenzin Ngeunga (décembre 2009, adapté avec la nouvelle terminologie standardisée 2023), ou dans *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Vol. 2 : The Mind*, conçu par Sa Sainteté le Dalai Lama, édité par Thupten Jinpa, Wisdom Publication, 2020.

1) Colère	6) Avarice	11) Non-intégrité	16) Paresse
2) Ressentiment	7) Duperie	12) Indécence	17) Négligence
3) Mauvaise-foi	8) Dissimulation	13) Torpeur	18) Oubli
4) Méchanceté	9) Suffisance	14) Excitation	19) Non-introspection
5) Jalousie	10) Malveillance	15) Non-foi	20) Distraction

#### Quatre facteurs mentaux variables

Ces facteurs mentaux deviennent vertueux, non vertueux ou non spécifiés (indéterminés) par la force de leur concomitance avec la pensée motivante. Le *sommeil* est l'un de ces facteurs mentaux variables. Comme nous passons quelques heures à dormir chaque jour, les enseignements bouddhistes nous conseillent de bien nous motiver avec une intention positive avant de nous endormir. Nous pouvons constater que ce que nous ressentons et ce que nous pensons influencent notre sommeil. Si nous nous couchons avec un esprit positif, nous nous réveillons généralement frais et dispos. Si nous nous endormons avec de l'irritation, nous ne nous sentons pas vraiment reposés au réveil. Le sommeil peut être vertueux, non vertueux ou neutre, selon l'état d'esprit dans lequel on se trouve avant de s'endormir. S'endormir est similaire à mourir. Dans le processus de mort, une motivation ou un état d'esprit positif est également très important pour une mort paisible et une bonne renaissance. Le *regret* est un autre facteur mental changeant, regretter des actions positives est non vertueux et regretter des actions négatives est vertueux. Dans les enseignements sur la purification, le regret d'avoir commis des actions négatives est une force d'opposition très importante dans le processus de purification. L'*investigation* et l'*analyse* sont deux autres facteurs mentaux modifiables. Lorsqu'on utilise ces facteurs pour planifier de faire du mal à quelqu'un, c'est non vertueux et lorsqu'on les utilise pour analyser et rechercher l'amour bienveillant et la compassion, c'est vertueux. Vous trouverez ci-dessous des définitions plus traditionnelles de ces quatre facteurs mentaux.

- Le sommeil : *est un retrait de l'esprit venant de l'endormissement, qui est sa cause, pouvant être : vertueux, non vertueux et non spécifié, opportun et inopportun du point de vue du temps, approprié et inapproprié, et qui relève de l'ignorance.* Il a pour fonction de servir de support à l'incapacité d'accomplir des activités. C'est une cognition qui fait que l'engagement dans les objets de la conscience sensorielle se retire impuissant vers l'intérieur en fonction de ses causes, telles que la lourdeur du corps, la faiblesse, la fatigue et l'engagement mental dans les signes d'obscurité. L'expression "opportun" fait référence au sommeil au milieu de la nuit, qui est la période la plus propice. Ārya Nāgārjuna dit dans sa *Lettre à un ami* (strophe 39) :

Sages ! Occupez-vous de toute la journée et de toute la nuit.  
Ainsi que la première et la dernière partie de la nuit.  
Dormez en pleine conscience entre ces deux moments ;  
Ainsi, même le temps du sommeil ne sera pas perdu.

En ce qui concerne "l'approprié et l'inapproprié" dans la citation ci-dessus, dormir au milieu de la nuit par désir de s'engager dans la vertu en développant les éléments du corps est

approprié, tandis que le sommeil motivé par des afflictions, même au milieu de la nuit, est inapproprié. C'est pourquoi il est enseigné dans le but de comprendre cela. Il faut en connaître les raisons d'après les passages cités plus haut. Sa fonction est spécifiée comme "l'incapacité d'accomplir des activités" parce que, comme le sommeil est de deux types – vertueux et non vertueux – le type non vertueux, le sommeil affligé, fait dégénérer les activités vertueuses.

- Le regret : *c'est une cognition qui ressent du remords à propos d'activités [correctes] ou incorrectes, voulues ou non voulues, concernant ce qui est vertueux, ce qui est non vertueux ou ce qui est non spécifié, opportun ou inopportun du point de vue du temps, ce qui est approprié et inapproprié, et qui relève de l'ignorance.* Elle a pour fonction d'entraver la stabilité de l'esprit. L'expression "l'opportun et l'inopportun, l'approprié et l'inapproprié" dans la citation ci-dessus signifie qu'il est approprié d'éprouver du regret lorsque quelque chose est rectifiable, alors qu'il est inapproprié d'éprouver du regret lorsque ce n'est pas le cas. En outre, le caractère approprié du regret lorsqu'il est rectifiable fait référence, par exemple, à la nécessité de confesser les méfaits avec regret avant que leur réalisation n'ait été établie dans le présent. Le regret non rectifiable fait référence, par exemple, à l'expérience de la souffrance sans purification, du fait que la fruition a été établie.
- L'investigation : *est une recherche mentale qui s'appuie soit sur l'intention soit sur la sagesse ; il s'agit d'une cognition grossière.*
- L'analyse : *est une recherche mentale qui examine spécifiquement en dépendance soit de l'intention soit de la sagesse ; il s'agit d'une cognition subtile.*

Par conséquent, en devenant compétent dans les classifications de la vertu et de la non-vertu telles qu'expliquées ci-dessus, au moment de s'efforcer avec un seul point dans la pratique des étapes de la voie vers l'éveil, examinez de façon répétée votre propre continuum afin de reconnaître les afflictions racines et les afflictions secondaires qui ont été expliquées ci-dessus, et si ces afflictions apparaissent, après les avoir reconnues, surmontez-les immédiatement à l'aide des antidotes. Il s'agit là d'un point crucial. C'est exactement ce qui a été dit dans *S'engager dans les actes du bodhisattva* (strophe 5.108) :

En bref,  
Examiner l'état du corps et de l'esprit  
Encore et encore,  
Est la seule caractéristique définissant l'introspection vigilante.

Ārya Nāgārjuna dit dans sa *Lettre à un ami* (strophe 17) :

Sachez que l'esprit est comme un dessin  
Tracé sur l'eau, la terre ou la pierre.  
Parmi ces dessins, le premier est le meilleur en ce qui concerne les affligés, et le dernier  
en ce qui concerne les souhaits pour le Dharma.  
Pour ce qui est de souhaiter le Dharma, le dernier.

Et l'omniscient suprême Tsongkhapa dit dans son *Grand exposé des étapes de la voie* :

Après avoir reconnu les afflictions, contemplez leurs inconvénients et les avantages d'en être séparé, puis plantez les espions de l'attention et de la vigilance. Chaque fois qu'une affliction surgit, encore et encore, il faut l'étouffer dans l'œuf. En outre, dès qu'une affliction surgit dans votre continuum, vous devez la considérer comme un ennemi et la combattre. Sinon, s'il en émerge d'emblée et que vous y consentez et l'encouragez par une application mentale inappropriée, alors, sans aucune résistance, vous ne ferez qu'y succomber.

Comme il a été dit plus haut, à tout moment – pendant les séances proprement dites comme pendant les pauses – examinez encore et encore votre propre esprit et appuyez-vous sur l'antidote à l'affliction qui est apparue. Il s'agit là du principal entraînement à la vertu et d'un excellent point essentiel. De même, soyez attentif à la manière dont vous devez générer les modes correspondants dans les différentes occasions d'entraînement à la vertu. S'appuyer sans cesse sur l'attention et la vigilance, et faire tous les efforts possibles pour générer ce qui n'a pas été généré, ainsi que pour augmenter ce qui a déjà été généré<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Remarques finales extraites du *collier pour les esprits lucides, révélant clairement les modes d'esprit et les facteurs mentaux* de Yeshe Gyeltsen, traduction de Toh Sze Gee. Traduction du Master Program de la FPMT, dernière édition, novembre 2020, FPMT Education Services. Version provisoire française par Bruno Liber Chrétien, revue par la vénérable Tenzin Ngeunga (décembre 2009, adaptée avec la nouvelle terminologie standardisée 2023).



## Annexe 1 : Méditations

Cette annexe donne un aperçu des méditations qui peuvent être faites en relation avec chacune des sections d'Exploration de l'esprit :

- Ce qu'est l'esprit
- Émotions afflictives et constructives
- Objets et possesseurs d'objets
- Divisions bipartites des cognitions
- Divisions septuples des cognitions
- Consciences principales et facteurs mentaux

### Ce qu'est l'esprit

- *L'esprit en tant que possesseur d'objets* : Réfléchir à ce que signifie le fait que l'esprit soit un possesseur d'objets qui fait l'expérience des objets par rapport à des choses qui ne sont pas des possesseurs d'objets, comme les tables et d'autres objets physiques, et des objets conceptuels abstraits tels que la permanence.
- *Continuité de la conscience* : le moment présent de la conscience provient d'un moment antérieur de la conscience, qui peut être retracé de manière régressive jusqu'à la conception, ce qui conduit à la question de savoir où se trouvait l'esprit avant ce moment de la conception.
- *L'esprit est ce qui est clair et connaissant* : les choses apparaissent à l'esprit, comme les formes apparaissent dans un miroir, et peuvent être expérimentées et connues dans un flux constant d'instant.
- *Les afflictions* : Elles surgissent par la force des causes et des conditions, subsistent pendant un certain temps, puis se désintègrent ; elles ne sont donc pas une partie permanente et innée de l'esprit (c'est-à-dire qu'elles sont adventices).
- *La méditation de concentration* : L'entraînement aux facteurs mentaux que sont l'attention et la vigilance, qui sont appliqués lors de la méditation de concentration pour contrer l'ennui et l'excitation, permet d'identifier les pensées à cultiver et celles qu'il est préférable de laisser tomber.
- *Les émotions positives* : En identifiant et en déployant des efforts répétés pour générer des états d'esprit positifs, tels que l'amour bienveillant, la compassion, la gratitude, ces états peuvent devenir habituels et s'inscrire dans le fonctionnement de notre cerveau.
- *La relation entre la conscience et l'activité cérébrale* : Tous les types de conscience doivent-ils s'appuyer sur l'activité cérébrale ? Quelles sont les preuves pour et contre le fait que les consciences sensorielles et les différents types de conscience mentale reposent sur l'activité cérébrale ?

## Émotions afflictives et constructives

- *La nature des émotions destructrices* : elles perturbent notre esprit, causent de la souffrance et motivent des actions négatives.
- *La possibilité d'abandonner les émotions destructrices* : elles naissent par la force des causes et des conditions, subsistent pendant un certain temps, puis se désintègrent ; elles ne sont donc pas permanentes et ne constituent pas une partie innée de l'esprit, c'est pourquoi elles peuvent être abandonnées.
- Les émotions destructrices *reposent sur le fait de prendre pour vraies de fausses apparences*: les apparences pour nos consciences sensorielles et mentales sont déformées, trompeuses, peu fiables et changent en fonction de nos humeurs, de nos expériences passées, de nos facteurs culturels et de nos habitudes. Les émotions destructrices considèrent toutes ces apparences hautement subjectives comme ayant une réalité objective. Il n'y a donc pas de base valable pour l'éveil des émotions destructrices. Elles peuvent donc être abandonnées à la racine.
- *Les émotions destructrices sont fondées sur l'ignorance* saisissant l'existence indépendante de soi et des autres, ce qui conduit à la solitude, au malheur et au sentiment qu'il est justifié de faire du mal aux autres.
- *La colère* : La colère résulte d'une attention inappropriée aux aspects négatifs d'un objet, de l'exagération de ces aspects négatifs et de la croyance que ces aspects négatifs sont intrinsèques à l'objet.
- *L'attachement* : L'attachement naît d'une attention inappropriée aux aspects positifs d'un objet, de l'exagération de ces aspects positifs et de la croyance que ces aspects positifs sont intrinsèques à l'objet et que ces objets peuvent nous apporter une satisfaction durable.
- Les émotions positives sont fondées sur des perceptions exactes et équilibrées de la réalité, étayées par le raisonnement. Elles peuvent donc être cultivées et renforcées, ce qui conduit à une paix et un bonheur durables.
- Les émotions positives sont fondées sur la conscience de l'interdépendance entre soi et les autres, ce qui conduit à des relations mutuellement bénéfiques, à la joie et au bonheur.
- Les quatre incommensurables

## Objets et possesseurs d'objets

- Est-il vrai que pour qu'une chose existe, elle doit être connue par une conscience, et que toute conscience est consciente de quelque chose et a donc un objet ? Essayez de trouver des contre-exemples viables aux réponses qui vous semblent les plus plausibles.
- Réfléchissez aux définitions des phénomènes impermanents et permanents. Quels sont les exemples de chacun de ces phénomènes, tant dans l'environnement extérieur que dans votre continuum ?
- Réfléchissez aux définitions des phénomènes manifestes, légèrement cachés et très cachés. Pouvez-vous penser à des exemples de chacun de ces phénomènes, à la fois dans l'environnement extérieur et dans votre propre continuum ?

## Divisions bipartites de cognitions

- Examinez attentivement différentes occurrences de conscience conceptuelle et non conceptuelle. Comment s'engagent-elles différemment avec leurs objets ? Quelles sont les différentes fonctions de chacune, à la fois dans l'expérience ordinaire et dans la méditation sur le chemin ? Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune ?
- En examinant divers exemples de conscience conceptuelle et non conceptuelle, de conscience erronée et de cognitions valides, passez en revue leurs différents types d'objets et rappelez-vous comment l'esprit pour lequel ils sont des objets interagit avec eux différemment.

## Divisions septuples des cognitions

Avez-vous fait l'expérience d'une cognition fautive se transformant en doute, ou d'un doute se transformant en une supposition correcte, ou en une cognition inférentielle, etc. ?

Réfléchissez à certaines expériences de ce type que vous avez réellement vécues et utilisez-les comme base pour imaginer comment, en ce qui concerne un point de vue particulier, comme l'existence du karma ou des vies passées et futures, une personne pourrait progressivement passer d'une cognition fautive à travers les sept types de conscience jusqu'à une perception directe.

## Consciences principales et facteurs mentaux

- La différence entre la conscience sensorielle et la conscience mentale conceptuelle, par exemple, comment une fleur apparaît à la conscience visuelle et à la conscience mentale qui y pense.
- Comment une représentation mentale, ou une généralité de sens, semble être l'objet réel mais ne l'est pas (par exemple, l'image mentale d'une personne contre laquelle nous sommes en colère n'est pas la personne réelle).
- Comment nous progressons depuis une vue fautive jusqu'à une vue juste : par une approche analytique avec raisonnement, nous générons les trois types de doutes suivis d'une supposition correcte, qui conduit finalement à une inférence puis à une perception directe yogique.
- Comment les facteurs mentaux de l'attention et de la vigilance agissent ensemble pour nous permettre de nous concentrer sur un objet.

## Annexe 2 : Références

Cette annexe donne un aperçu des références qui peuvent être utilisées en relation avec chacune des sections d'Explorer l'esprit :

- Ce qu'est l'esprit
- Émotions afflictives et constructives
- Objets et possesseurs d'objets
- Divisions bipartites des cognitions
- Divisions septuples des cognitions
- Consciences principales et facteurs mentaux

### Ce qu'est l'esprit

#### *La conscience :*

- How do you explain consciousness?, David Chalmers, July 14, 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=uhRhtFFhNzQ>
- The Science Delusion BANNED TED TALK, Rupert Sheldrake, March 15, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=JKHUaNAxTg>
- When science explores power of consciousness, Dr. Mario Beauregard, May 23, 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=0jZZF6H64cM>
- "Is Consciousness Produced by the Brain?" (Charles) Bruce Greyson, Professor Emeritus of Psychiatry and Neurobehavioral Sciences at the University of Virginia, <https://www.youtube.com/watch?v=sPGZSC8odIU>
- How mindfulness changes the emotional life of our brains, Richard J. Davidson, TEDxSanFrancisco, Dec. 12, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>
- This powerful Harvard Meditation Study Will Change Your Life, Sept. 17, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=m9QXCMZTllc>
- How Meditation Impacts the Brain and Implications for Health, Aug. 23, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=PCymeuQECOs>
- How meditation can change your life and mind, Sam Harris, Jon Kabat-Zinn & more, Big Think, Aug. 7, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=jCJdl6Vs7wg>
- The Science of Meditation, June 8, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=BI5JNDs-Azk&list=PL0FXAjugfA4k1bfwvWibAbS-WnqZMst6H&index=2>

#### *La neuroplasticité :*

- *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, by Daniel Goleman, Richard Davidson, et al.
- *OCD: The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, by Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley
- 'You are not your brain,' Dr. Jeffrey M Schwartz, Mind & Its Potential 2011, April 16, 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=qcrGIUHLu4M>

### ***Expériences de mort imminente (EMI) :***

- *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, by Pim van Lommel
- *Erasing Death: The Science That Is Rewriting the Boundaries Between Life and Death*, by Sam Parnia
- Consciousness and Near-Death Experiences, Pim van Lommel, Oct. 14, 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=RkF4KzWTrKA>

### ***La renaissance :***

- *Life Before Life: A scientific investigation of children's memories of previous lives*, by Dr. Jim B. Tucker
- *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, by Lati Rinpoche and Jeffrey Hopkins
- Scientific Reincarnation Evidence by Dr. Ian Stevenson, Jan. 25, 2013, [https://www.youtube.com/watch?v=-pPBwFFWz\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=-pPBwFFWz_k)
- Evidence of Reincarnation in Childhood by Dr. Jim Tucker (Full Presentation), Sept. 7, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=La8vG4mAOis>
- Reincarnation Evidence in Ian Stevenson's Research by Robert Almeder, Feb. 2, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=4ytD6D1r9pc>
- *Advice on Dying and Living a Better Life*, by His Holiness the Dalai Lama and Jeffrey Hopkins

### ***Thoukdam:***

- Dead Buddhist man in 'death meditation,' Part 1, TVNZ Sunday, [https://www.youtube.com/watch?v=xRAfGkqw\\_cU](https://www.youtube.com/watch?v=xRAfGkqw_cU)
- Dead Buddhist man in 'death meditation,' Part 2, TVNZ Sunday, <https://www.youtube.com/watch?v=6ndLv8VkJUjo>

### ***Émotions destructives et constructives***

- *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman and Barrett Whitener
- *Destructive Emotions: A Dialogue with the Dalai Lama* (Mind and Life Series), by Daniel Goleman and Bill Swainson
- *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, by Daniel Goleman with the Dalai Lama
- The Art of Managing Emotions, Daniel Goleman, May 17, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=N-kBSNBBTSI>
- Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence, Big Think, April 24, 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- Materials by His Holiness the Dalai Lama and Lama Zopa Rinpoche (to be identified)
- How To Be Happy - The Secret of Authentic Happiness, Martin Seligman, June 27, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=Mp8xN1K-ITs>
- How Do Your Emotions Conflict With Happiness?, Tal Ben Shahar, ASU GSV Summit, April 26, 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=DfEzPbxmHcg>
- Kristin Neff: The Three Components of Self-Compassion, Oct. 17, 2014,

<https://www.youtube.com/watch?v=11U0hODPu7k&list=PLOFXAjugfA4k1bfwvWibAbS-WnqZMst6H&index=23>

- The habits of happiness, Matthieu Ricard, April 15, 2008, <https://www.youtube.com/watch?v=vbLEf4HR74E&list=PLOFXAjugfA4k1bfwvWibAbS-WnqZMst6H&index=3>

## Les objets et les possesseurs d'objets, les divisions bipartites et septuples de cognitions, les consciences principales et les facteurs mentaux

- *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Vol. 2: The Mind*, Conceived by His Holiness the Dalai Lama, edited by Thupten Jinpa, Wisdom Publication, 2020
- *Mind in Tibetan Buddhism, Oral Commentary on Ge-shay Jam-bel-sam-pe's Presentation of Awareness and Knowledge Composite of All the Important Points Opener of the Eye of New Intelligence*, by Lati Rinbochay and Elizabeth Napper, Snow Lion Publications, Ithaca, New York, U.S.A., 1986
- *Explanation of the Presentation of Objects and Object-Possessors as well as Awarenesses and Knowers* by Purbuchok, translated by Elizabeth Napper. FPMT Basic Program material, FPMT Education Services, 2020
- *A Necklace for Those of Clear Awareness, Clearly Revealing the Modes of Minds and Mental Factors* by Yeshe Gyeltsen, translated by Toh Sze Gee. An FPMT Masters Program translation, FPMT Education Services, 2020
- *Freedom through Correct Knowing, Khedrub Je's Interpretation of Dharmakirti's Seven Treatise on Valid Cognition*, Geshe Tenzin Namdak and Ven. Tenzin Legtsok, Wisdom Publications, 2022
- *A Drop from the Ocean of Consciousness; A Compendium on Awareness and Knowers*, by Tenzin Dongak
- The Atlas of Emotions, a website mapping emotions which was commissioned by His Holiness the Dalai Lama, <http://atlasofemotions.org/>
- The Atlas of Emotions with Dr. Paul Ekman and Dr. Eve Ekman, Oct 27, 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=AaDzUFL9CLE&t=45s>