

## **Conférence de Lama Tenzin Samphel le mercredi 11 décembre 2002 pour l'association "Un pas vers les Tibétains"**

L'esprit dans le bouddhisme tibétain

### **Préambule**

Quelques notions sur les différentes définitions de l'esprit dans la culture occidentale au cours des siècles

Un des problèmes rencontrés, est le sens donné aux mots, qui sont véhiculés au travers d'une culture. Voyons quelques aspects de ce mot dans le contexte Gréco latin, dans lequel nous vivons.

Ce mot esprit est emprunté au latin : spiritus = souffle, air, respiration, équivalent au grec pneuma.

Dans le latin utilisé dans les textes chrétiens principe de vie moral, intelligence, être immatériel (démon ou ange)

Au cours des siècles différents sens lui ont été attribué.

16 è siècle: Emanation, produit d'une distillation, esprits vitaux, véhicule de la vie et du sentiment, ce qui amène les locution s perdre l'esprit, et reprendre ses esprits.

1560 : esprit de vin=alcool

17 è siècle : bel esprit, esprit de finesse (Pascal)

Il est intéressant de garder, en mémoire ces définitions.

### **L'esprit pour un Tibétain**

L'esprit est l'origine de la conscience. Il garde les tendances habituelles de l'individu (pensées, émotions)et donne l'esprit qui expérimente le Karma.

Les bonnes et mauvaises habitudes sont stockées en mémoire, au fur et à mesure de la vie et sont reliés aux tendances des précédentes incarnations.

Dans le petit véhicule il est dit que l'esprit surgit et se dissout.

Ca qui se produit est instantané et dure un laps de temps court.

Dans le grand véhicule il est dit qu'il y a continuité de l'esprit.

Le fonctionnement de l'esprit repose sur le souffle et la chaleur du corps.

Si aucun souffle ne circulent il n'y a pas d'esprit dans le corps, il faut aussi la chaleur.

Dans le langage tibétain, l'esprit c'est la vie. L'esprit, les émotions, les pensées, le présent, le passé, le futur sont dans le même cadre.

L'esprit c'est l'espace ou naissent les émotions, les pensées.

L'esprit n'est pas matière.

Les vies passées restent dans la vie présente et influence les vies futures.

L'esprit est une continuation.

### **Et la mort?**

Lorsque l'on meurt, environ pendant 3 semaines, on ne sait pas que l'on est mort.

On essaye de contacter les vivants de son entourage qui sont dans le monde physique, mais en vain.

Après 3 semaines, on cherche une nouvelle vie physique, influencée par les tendances des vies passées.

C'est ainsi que le nouveau né vit dans le monde de sa précédente incarnation. Jusqu'à 5 ans environ, l'enfant est fortement influencé par sa vie passée et peut dire je viens de tel village... revivre des scènes anciennes, il faut le savoir.

Plus tard, l'incarnation dans cette vie se fait, l'oubli du passé s'installe mais les tendances restent du passé.

" Si vous voulez voir votre vie passée, voyez ce qui arrive dans cette vie. Si vous voulez connaître votre vie future, regardez ce que vous faites maintenant "

### **La vie in utero**

Lors de la conception, l'esprit du fœtus est piégé. Le corps n'étant pas formé, il n'a pas de support, donc il est endormi. L'esprit cependant est présent dès la conception.

Si c'est un grand maître, l'esprit peut se manifester comme il veut, il n'a pas besoin du véhicule corporel.

A 6 mois environ, le développement du corps permet l'apparition de quelques sentiments, mais pas avant.

### **Où est l'esprit?**

L'esprit est dans le corps et à l'extérieur, on peut formuler cela ainsi

Intérieurement, l'esprit est dans le cœur.

Il ne s'agit pas du cœur physique.

Le cœur garde le programme

Le cerveau lui est relié aux 5 sens et il assure le lien avec l'extérieur.

On peut observer l'esprit comme un atome de lumière dans le cœur ( pas physique ) qui se projette à l'extérieur.

### **L'orientation de l'esprit**

Quand on commence une méditation, les pensées arrivent à l'intérieur dans l'esprit. Cependant elles n'ont pas d'existence réelle. Les objets extérieurs subissent la même loi. On les croit réels mais en fait ils dépendent de nos sens

Le karma collectif induit par exemple une vision de l'eau commune aux humains alors que le poisson y verra sa maison...

Mais en fonction du karma individuel (tendances passées) cette même eau pourra plaire, être agréable ou désagréable, déplaire quand est intervenu la chaîne interdépendante sensation... et cela peut conduire à la création d'un nouveau karma par une action positive ou négative.

En fait c'est de l'eau et l'on peut pousser très loin l'analyse pour en découvrir l'inexistence en soi puisque elle est dépendante d'éléments chimiques... et son état est impermanent, solidification, vaporisation, évaporation...

## **Compassion et identification**

Il y a plusieurs niveaux de compassion.

La vraie compassion commence par le détachement. Si il y a identification, c'est qu'il y a peur de la douleur de l'autre.

Il faut donc bien comprendre son karma personnel et savoir que l'on ne peut pas prendre sur nous le karma d'une autre personne.

Si on plante une graine de moutarde et une de canna à sucre, les 2 plantes pousseront différentes et ne se mélangeront pas.

Le premier stade de la compassion est le constat de l'égalité du refus de souffrance de tous les êtres vivants, donc une égalité entre soi même et autrui.

Si on met celui qu'on appelle l'autre avant nous même, on peut faire l'échange de son bonheur avec le malheur de l'autre, ainsi l'on se détache de soi même

Un grand maître , voyant un chien être battu, a eu sur sa tête une bosse manifestation de la douleur du chien , mais cette douleur enlevé au chien n'a pas été perçu comme nous l'aurions ressenti, comme une douleur .

L'aide par l'esprit est le dernier étage de la compassion.

Dans le petit véhicule il est dit qu'il ne faut pas mentir, dans le grand véhicule on peut mentir pour aider.

L'utilisation de l'esprit pour aider comme l'a fait le maître est le stade ultime.

On peut souhaiter que les autres soient heureux, cela donne un potentiel et peut aider un peu.

Dans l'exemple du chien, la douleur existait aussi pour le maître puisque la bosse était apparue, mais l'état de son esprit était celui d'un Bouddha.

Atisha, un jour est parti avec ses disciples ; Il a rencontré un buffle. Lui grand est rentré dans une corne petite. Comment lui grand a t il pu rentrer dans un endroit aussi petit?

## **Etat de Bouddha**

Il s'agit du détachement, mais pas de l'indifférence. Si on demande à un Tibétain de ne plus manger de viande, lui qui aime la viande devra s'en détacher ; Une autre personne qui ne l'aime pas n'en mange pas par indifférence ;

Si l'on donne ce que l'on aime c'est un détachement, le premier pas vers la voie du Bodisattva. Si l'on donne ce qui vous encombre c'est être indifférent vis à vis de ce que l'on donne.

De même donner et regretter ce n'est plus un détachement.

Pour un enfant le véritable amour s'exprime comme l'image du cerf volant que l'on laisse plus ou moins libre de voler avec une longue corde selon la force du vent.

## **Fonctionnement de l'esprit**

L'esprit est comme un cheval sans pattes. C'est le vent qui le fait fonctionner, qui l'amène dans toutes les directions.

Si la position corps est droite, la circulation se fait bien et l'esprit fonctionne dans le bon sens. Il y a le souffle physique, mental, la chaleur et les vibrations.

L'esprit c'est un souffle.

Un e bonne position, calme les perturbations.

Les Tibétains ne gardent pas de photos des morts, ne prononcent pas leur nom

Quand les êtres sont réincarnés on peut les aider, il n'y a pas de frontières entre les vivants et les morts. La lumière est la clarté de l'esprit.

Lord de la mort, il y a la dissolution des 5 sens et émotions (colère, désir, ignorance saisié) et l'on peut suivre sa mort ;

Lors d'une mort accidentelle, cela est plus difficile et la brutalité de la mort reste longtemps fixée.

Si l'on désire ne pas revenir, c'est aussi un désir.

L'esprit souffre plus sans corps, il ne peut plus communiquer et donc il cherche à renaître.

Dans notre monde physique, l'esprit repose sur les 5 sens. L'esprit ne reste pas à l'observation, donc il y a attachement karma. Il faut observer, avoir des émotions, mais sans s'attacher.

Les tout petits se souviennent de leur passé.

Un maître libéré est engagé au quotidien pour les autres, mais il n'est pas attaché.

L'état d'esprit est centré, il ne part pas.

Être réalisé manifeste plusieurs corps à la fois, être ordinaire ne le peut pas. Pour le maître l'esprit est illimité, il peut être partout. Lors de la mort le corps physique s'achève mais le corps subtil reste un certain temps. Lorsque le corps subtils s'échappe et le corps du maître méditant s'affaisse. Tout est lumière, les émottions liées au souffle qui est vibration puis énergie, le son qui naît à l'intérieur est vibration, la saveur .....

## **Méditation et expériences du passé**

On peut revivre une séquence d'une vie passée, il faut aller au delà de cette expérience

Il ne faut pas s'y attacher, il ne faut pas l'éviter, il faut l'expérimenter. On a le moyen de comprendre comment on se voit soi même pour maîtriser son esprit.

## **Comment avec le calme mental, on voit son esprit?**

D'abord arrivent les émotions pensées discursives, il ne faut pas les saisir, il faut se donner le temps, les laisser tomber, elle se dissolvent et on réalise son propre esprit qui est derrière. Il faut du temps.

Le premier obstacle est l'attachement à l'émotion, à la pensée. On le laisse passer, l'esprit devient calme; il est doux, non obstrué, non perturbé.

Quand l'eau est agité, on ne voit rien, il faut la laisser se calmer.

## **Le travail avec la divinité**

Quand on voit la divinité, c'est un support de concentration. L'esprit se calme par la concentration. La divinité est un corps de lumière, non réel, qui amène les qualités  
On peut la voir clair comme réelle, on peut lui parler mais elle n'a aucune réalité est on ne s'y attache pas. On l'a dissous dans l'espace. Dans le réel, rien n'existe