

7^e 8^e et 9^e stades

Extraits résumés d'Alan Wallace avec explications à la fin de Jacques Vigne

p 117 (correspond au livre anglais, mais aussi français en traduction automatique)

Le mot tibétain *gom*, généralement traduit comme "méditation", a une connotation de *familiarité*, et c'est la qualité de votre expérience au stade de l'attention pleinement pacifiée. Vous êtes devenu très habile à équilibrer et à affiner votre attention et le reste du chemin, vers la réalisation de *shamatha*, est en descente.

119 Seulement les plus légères interruptions par le laxisme et l'excitation. Dans chacune des deux méthodes de *shamatha* introduites jusqu'à présent, qui consistent à respirer et à calmer l'esprit dans son état naturel, les pratiques impliquent progressivement d'en faire de moins en moins. Lorsque l'on s'occupe consciemment de la respiration, il y a beaucoup de choses que l'on ne fait pas, mais on continue à libérer des pensées involontaires lorsqu'elles se présentent. Vous préférez avoir un esprit conceptuellement silencieux, plutôt que de voir des pensées et des images discursives surgir l'une après l'autre. En installant l'esprit dans son état naturel, vous en faites encore moins. Vous ne préférez même plus que les pensées soient absentes. Au lieu de les laisser délibérément s'en aller - en les bannissant de votre esprit - vous les laissez être, sans les influencer délibérément de quelque façon que ce soit. Vous gardez simplement la conscience de l'espace de l'esprit et de tous les événements qui s'y produisent.

Dans les temps anciens, lorsque les marins indiens naviguaient au large, ils relâchaient un corbeau en cage qu'ils avaient amené à bord et observaient son vol. Après avoir volé de plus en plus haut, en cercles de plus en plus larges, si le corbeau s'envolait dans une direction, le navigateur savait que c'était la direction de la terre la plus proche. Mais s'il n'y avait pas de terre en vue pour le corbeau, même s'il souhaitait descendre ailleurs, puisqu'il ne savait pas nager, il n'avait pas d'autre choix que de retourner au bateau. De même, lorsque des pensées surgissent, laissez-les suivre leur cours, quelle que soit leur nature ou leur durée. En fin de compte, elles ne peuvent que 'disparaître' dans l'espace de conscience d'où elles sont initialement issues. Dans cette pratique, il est crucial d'observer le mouvement des pensées sans intervention. C'est un aspect essentiel de la guérison naturelle de l'esprit qui a lieu dans ce processus.

Conscience et réflexion

La pratique consistant à installer l'esprit dans son état naturel correspond

étroitement à la description psychologique de la pleine conscience, expliquée plus haut comme "une sorte de conscience présente, non élitiste et sans jugement, dans laquelle chaque pensée, sentiment, ou sensation qui surgit dans le champ de l'attention est reconnu et accepté tel quel".⁶⁸ Cette description, telle qu'elle est présentée au chapitre 4, reflète la description de la tradition *Vipassana* contemporaine de la pleine conscience comme une sorte 'd'attention nue' ou de conscience non conceptuelle qui n'étiquette ni ne catégorise les expériences. Les contemplatifs bouddhistes indiens et tibétains, cependant, considèrent la pratique de l'établissement de l'esprit dans son état naturel comme une technique spécifique pour développer le *shamatha*, et non la clairvoyance contemplative ou *vipashyana*.

Cependant, il convient également de noter que, selon les textes classiques cités ici, la pratique du *shamatha* consistant à appliquer la simple attention au domaine de l'esprit n'entraîne qu'un soulagement temporaire de troubles mentaux, tels que le désir et l'hostilité. Il n'y a donc aucune raison de croire que la pratique de l'attention nue à elle seule dissipera de manière irréversible toute affliction de l'esprit.

119 Pour parvenir à la claire vision intérieure qui mène à la vraie liberté, il faut faire preuve d'une grande clarté de pensée, en utilisant des points de vue comme ceux des bouddhistes, tout comme un scientifique utilise des hypothèses de travail dans ses expériences.

121 Les contemplatifs qui ont réalisé la conscience du substrat par la pratique de *shamatha* prétendent qu'elle est imprégnée de trois attributs : la béatitude, la luminosité et la non conceptualité. Ces attributs ont conduit de nombreux contemplatifs à confondre la conscience de substrat avec la nature ultime de la réalité, ou *nirvana*. Mais le simple fait d'habiter dans cet état de conscience relativement vide ne libère pas l'esprit de ses tendances perturbatrices ou de la souffrance qui en résulte. En sondant la nature de la conscience substrat, on en vient à connaître la nature de la conscience dans son état de base relatif. Cette réalisation, cependant, n'éclaire pas la nature de la réalité dans son ensemble. Il est également important de ne pas confondre cette conscience de substrat avec un inconscient collectif, tel que conçu par Carl Jung. Les descriptions bouddhistes sur la conscience substrat font toutes référence à un courant de conscience *individuel* qui se propage d'une vie à l'autre.

Les 3 qualités de la conscience substrat : félicité, luminosité, non conceptualité, correspondent respectivement à l'avidité, la colère et l'ignorance comme la face positive et négative de la même pièce.

Par exemple, quand il y a quelqu'un qui ment, cela nous met en colère et on veut clarifier les choses. Ainsi, même si la colère est a priori négative, c'est la face positive qui a le besoin de clarté.

Vous n'avez pas besoin d'être dans un bassin de privation sensorielle, et votre esprit n'a pas besoin d'être totalement réduit au silence. Vous pouvez savoir, avec une certitude immédiate, que la conscience est présente, et sans aucun autre objet de conscience, vous

pouvez cultiver la stabilité attentionnelle et la vivacité de cette conscience. Voyons comment Padmasambhava décrit cette façon la plus subtile d'atteindre le *shamatha* :

Tout en regardant constamment dans l'espace devant vous, sans méditer sur quoi que ce soit, concentrez constamment votre conscience, sans hésiter, dans l'espace devant vous. Augmentez la stabilité de l'attention, puis détendez-vous à nouveau. Cherchez de temps en temps : "Quelle est cette conscience qui se concentre ?" Reconcentrez-vous régulièrement, puis vérifiez à nouveau. Faites-le de manière alternée. Même s'il y a des problèmes d'indolence et de léthargie, cela les dissipera...

Portez votre regard vers le bas, libérez doucement votre esprit, et sans rien avoir à méditer, libérez doucement votre corps et votre esprit dans leur état naturel, n'ayant rien à méditer, et sans aucune modification ou adultération, reposer votre attention simplement sans hésiter, dans son propre état naturel, sa limpidité naturelle, son propre caractère, tel qu'il est. Restez dans cet état de luminosité, et reposez votre esprit afin qu'il soit libre et détendu. Alternez entre l'observation de ce qui se concentre vers l'intérieur et de ce qui se libère. Si vous pensez que c'est l'esprit, demandez : 'Qui est celui qui libère l'esprit et le concentre ?' Observez-vous régulièrement, puis relâchez-vous. Ce faisant, vous obtiendrez une stabilité fine et vous pourrez même identifier la conscience fondamentale qui est vierge....

Par analogie, prenons un chercheur qui n'a mesuré que les vibrations créées par les instruments de musique lorsqu'un orchestre jouait la Symphonie Pastorale de Beethoven. Il constaterait qu'avant que quiconque n'entende de la musique, les instruments vibraient de manière spécifique, et il pourrait donc très bien conclure que ces vibrations sont la seule cause de la symphonie. Ce qu'il aura oublié, c'est le rôle du compositeur, du chef d'orchestre, les compétences et l'état émotionnel des musiciens, du public, etc. S'il a raison de dire que les vibrations des instruments ont joué un rôle essentiel dans la production de la musique, son approche éliminatoire l'a rendu aveugle à une myriade d'autres influences, et il ignorera le fait que de nombreuses personnes peuvent composer et jouer des airs dans leur esprit, sans qu'aucun instrument de musique vibrant n'exerce un rôle causal.

Les 3 qualités de la conscience substrat sont : félicité, luminosité, non conceptualité. Elles correspondent respectivement à l'avidité, la colère et l'ignorance comme la face positive et négative de la même pièce. Par exemple, quand il y a quelqu'un en face de nous qui ment effrontément, cela nous met en colère et on veut clarifier les choses. Ainsi, même si la colère est a priori négative, elle a une face positive qui est le besoin de clarté.

On peut voir dans cette pratique un travail très direct sur l'équilibre sympathique et parasympathique : stimuler la tension va dans le premier sens, encourager la relaxation dans le second. À force d'alterner les deux, il y a un recouvrement des deux champs d'action qui se fait et on se trouve en

situation de costimulation des deux systèmes, qui, nous l'avons vu dans les séances précédentes, favorise directement la méditation profonde, cela a été clairement montré il y a déjà une vingtaine d'années dans la recherche de deux pionniers des études neuroscientifiques sur la méditation, d'Aquili et Newberg

Dans ce sens aussi, Wallace prend l'image de l'ampoule et du commutateur électrique : ce dernier est comme le cerveau, alors que l'ampoule est la conscience elle-même. C'est vrai que si on détruit le commutateur, l'ampoule ne fonctionnera plus, mais cela ne veut pas dire que les deux sont identiques. De même, à la mort ou en cas de coup sur la tête, le cerveau est déconnecté, mais cela ne veut pas dire que la conscience n'existe plus. C'est une grande différence entre l'approche de la plupart des neuroscientifiques actuels et l'approche traditionnelle. Wallace reproche aux scientifiques d'opérer à partir d'hypothèses dont ils ne sont même pas conscients et que donc, ils sont profondément incapables de remettre en question. Ceci représente en fait l'erreur numéro un dans la démarche scientifique. Pour un approfondissement de ces réflexions sur le rapport entre conscience et cerveau, on pourra lire le dialogue entre Matthieu Ricard et Wolf Singer, Conscience cerveau aux Editions Allary.

On retrouve ici la 'costimulation' du sympathique et du parasympathique, le potentiel et le degré de liberté de conscience le plus élevé possible correspondant à la stimulation sympathique et l'état d'activité mentale le plus bas possible à la stimulation parasympathique. De nouveau, nous avons là une porte d'entrée dans la méditation profonde. On retrouve aussi la définition du samâdhi par Râmana Mahârshi, comme un état d'hyper conscience associé à celui du sommeil profond. Dans ce sens, pour le Védânta, le sommeil profond a toutes les qualités du Soi, sauf la conscience : il suffit donc de rajouter un peu de « poudre » de ce catalyseur qu'est l'hyper conscience dans le liquide du sommeil profond, pour stimuler cette réaction chimique qu'est le samâdhi. On peut méditer sur cet état paradoxal comme un fil à plomb correspondant à l'axe central : le fil bien tendu et vertical représente l'hyper conscience, et le plomb la tendance tamasique du sommeil profond. Quand les deux sont alignés survient le samâdhi.

Pour la méditation pratique, il est fort utile de relier au corps des notions qui pourraient a priori sembler métaphysiques et abstraites : par exemple, ici, on peut associer le niveau de la conscience substrat, individuelle donc, au niveau du diaphragme, comme notre cave-inconscient personnel, et la conscience primordiale au niveau du contact du corps du méditant avec le sol lui-même, la base de tout en quelque sorte.

Pour travailler cette idée avec le rythme respiratoire du sommeil profond, deux battements de cœur sur l'inspir et deux sur l'expir, on peut réciter par exemple la formule suivante : s'éveiller/maintenant/de ce rêve/quotidien. On fait alors passer les trois syllabes de chaque partie sur deux battements de cœur.