

Les 51 facteurs mentaux : le quatrième skandha

– avec une brève introduction aux cinq skandhas –

Enseignement donné par Sönam Lhundrup en 1997,

[Légèrement révisé en 2007]

INTRODUCTION

La racine du samsara comme celle de l'éveil se trouve dans l'esprit même. Nous avons le choix, nous pouvons nous poser la question suivante : « Quel est cet esprit qui est la racine du samsara, et quel l'esprit qui conduit vers la libération ? Qu'est-ce qu'un esprit « en bonne santé » du point de vue du dharma, un esprit qui est apte à atteindre la libération ?

Lorsque nous regardons dans la méditation, nous pouvons voir que ce que nous appelons « moi » ne peut pas être trouvé. L'illusion du moi s'effondre, puisqu'il y a toujours un espace entre nos pensées, il y a toujours des moments de discontinuité. La seule chose que nous pouvons trouver, ce sont des facteurs mentaux qui opèrent d'instant en instant. Ceux-ci déterminent notre fonctionnement mental et façonnent ce que nous appelons communément une « personne ». Un individu se décrit, selon le Bouddha, comme étant un conglomerat de cinq agrégats (tibétain : *phung-po*, sanskrit : *skandha*), le premier représentant l'aspect physique ou matériel ou « corps », et les quatre autres représentant l'esprit connaissant (tib : *shes-pa*). C'est la présence et l'interaction constante de ces cinq skandhas qui est perçu par erreur par l'esprit duel comme le « je » ou le « moi » :

1. La forme (tib : *gzugs*; skt : *rupa*), traduit aussi par phénomène. La forme est caractérisée par le changement et la transformation constante des éléments (terre, eau, feu et vent) et leurs combinaisons. Le skandha de la forme inclue aussi les organes des cinq sens et leurs objets, ainsi que les formes immatérielles (visualisations, visions, forme invisible et les formes imperceptibles des particules infinitésimales).
2. La sensation (tib : *tshor-ba* ; skt : *vedana*). Au contact des organes des sens avec leurs objets, s'élèvent des sensations agréables, désagréables et neutres qui sont le résultat d'actes antérieurs positifs ou négatifs.
3. La perception discriminante (tib : '*du-shes* ; skt : *samjna*). Ce qui reconnaît et identifie les caractéristiques spécifiques d'un objet (et aussi leur absence) ; ce qui reconnaît l'objet expérimenté par comparaison et énonce ce qui a été discerné.
4. Les facteurs formateurs (tib : '*du-byed*; skt : *samskara*), aussi traduit par « formations karmiques », parce que – basée sur la volition – ils dirigent l'esprit vers une action bénéfique, nuisible ou neutre. Ils « construisent », forment ou colorent l'expérience.
5. La conscience (tib : *rnam-shes*; skt : *vijnana*) elle inclue les trois aspects de conscience : (a) la conscience de base qui « stocke », elle contient les graines et traces (tib : *kun-gzhi rnam-shes*; skt : *sarvabijaka alaya-vijnana*) ; (b) son objet constant, la saisie du moi, appelé « organe mental » (skt : *manas*) ou « esprit émotionnel obscurci » (tib : *nyon-mong yid-kyi rnam-shes* ou bref : *nyon yid*, skt : *klistamanas*) ; et (c) les six aspects de la conscience (tib : *rnam-shes*, skt : *vijñana*) qui permettent de savoir et de relier toutes les perceptions sensorielles et les réactions/événements mentaux.

Chacun des cinq *skandhas* correspond à un aspect de notre identification comme «je » ou «moi » qui s'attache à mon corps, mes sensations, mes perceptions ou expériences personnelles, mes capacités mentales, émotions et états mentaux, et finalement ma conscience. Et cet attachement ou saisie continue de se projeter dans le passé, le présent et le futur. Les *skandhas* sont mis dans cet ordre puisque à cause de la forme s'élève la sensation, de la sensation s'élève le discernement (la perception discriminante), à cause du discernement s'élèvent les pensées (formations karmiques)- et la conscience est présente dans tous ces états.

L'Abhidharma, qui est la recherche bouddhiste dans le fonctionnement de l'esprit, considère l'esprit avec cette question propre au bouddhisme : Qu'est-ce qui aide, et qu'est-ce qui empêche l'esprit d'atteindre l'éveil ? Quels sont les facteurs qui sont nécessaires et doivent être cultivés afin d'atteindre la libération ? Et quels sont les facteurs qui bloquent le chemin et doivent être surmontés ?

La réponse est donnée brièvement dans la description du **quatrième skandha**, appelé facteurs formateurs (ou facteurs karmiques conditionnés), où nous distinguons les facteurs mentaux ou états d'esprit neutres (ex : les facteurs mentaux constants et les facteurs mentaux qui établissent chaque objet) ainsi que les facteurs mentaux ou états d'esprit bénéfiques, nuisibles et variables. Il y a un nombre infini de tels facteurs mentaux, mais traditionnellement (selon le Condensé de Abhidharma par Asanga) les principaux sont énumérés comme les **51 facteurs mentaux** (tib : *sems-byung*, skt : *caitasika* or *caitta*, pali: *citta-ka*) qui conditionnent notre personnalité et dirigent le cours de notre développement intérieur.

Une compréhension correcte de ces facteurs va nous permettre de cultiver ceux qui mènent au bonheur et à la libération et d'abandonner ceux qui mènent à la souffrance et l'emprisonnement :

- les 5 facteurs constants
- les 5 facteurs qui établissent chaque objet
- les 11 facteurs bénéfiques
- les 6 facteurs nuisibles primaires
- les 20 facteurs nuisibles secondaires
- les 4 facteurs variables

Ceci est la liste des facteurs mentaux, assez divergents, qui interviennent à différents niveaux de notre fonctionnement mental. Par exemple, les facteurs mentaux toujours présents accompagnent chaque moment de cognition ; parmi les affections racines, l'ignorance est pratiquement toujours présente, alors que par moment les autres s'excluent mutuellement (attachement contre aversion) ou à d'autres moments, s'élèvent simultanément (la jalousie) pour donner à l'esprit une coloration émotionnelle spécifique. On les décrit alors comme les affections mentales secondaires.

Le propos de cette liste est de donner une description exhaustive de nos fonctionnements «samsariques » et de ce que nous devons développer afin d'atteindre l'éveil. Néanmoins, certains états mentaux ne peuvent pas être rangés dans ces catégories - noir ou blanc. C'est pour cette raison que nous trouvons le dernier groupe des facteurs variables. L'intention première de l'Abhidharma est de nous donner des lignes directrices pour la pratique et ne pas faire une analyse de l'esprit sans avoir pris pour base de telles intentions. C'est quelque

chose que nous devons garder à l'esprit : c'est une forme de psychologie tournée vers la libération, ce cela son intention.

A n'importe quel moment nous expérimentons des états mentaux qui sont colorés par ces facteurs mentaux. Ceci est décrit comme la **conscience primordiale** (tib : *gtso-sems*) avec ses **facteurs mentaux** associés (tib : *sems-byung*). Le terme **conscience primordiale** englobe la totalité des sens ou états mentaux ou encore la conscience primordiale des six sens appréhendant la présence d'un objet. L'esprit primordial est composé d'une variété de facteurs mentaux, comme la main des différents doigts, la paume, le dos de la main etc. ou comme le superviseur d'un chantier qui sait ce que fait chaque travailleur de son groupe individuellement. Un facteur mental est une cognition qui appréhende une qualité d'un objet. Il s'élève simultanément avec l'esprit primordial avec lequel il possède quelques similitudes (le fait d'être bénéfique, nuisible, confus ou pas, relié à une perception sensorielle ou relié à une perception conceptuelle etc.)

Les quatre écoles de l'Abhidharma.

Avant que nous entrons dans le sujet plus profondément, nous devons garder à l'esprit qu'il existe différentes manières de présenter l'Abhidharma selon les quatre principaux courants de la transmission bouddhiste :

(a) L'approche **Théravada** de l'Abhidharma Shravaka basée sur les sept *Abhidharma Pankarana*, l'*Abhidhammapitaka*

(b) L'approche **Sarvastivada** de l'Abhidharma Shravaka basée sur le *Jnanaprasthana*

(c) L'approche **Madyamaka** de l'Abhidharma Mahayana fondée par Nagarjuna au 2^{ème} siècle A.C. basée sur ses œuvres *Prajñanama-Mulamadhyamakakarika* et le *Mahaprajñā-paramitashastra* (puis le *Vigrahavyavartani*)

(d) Le système **Yogacara** (ou *Vijnanavada*) de l'Abhidharma Mahayana est celui que nous suivons principalement dans la lignée Kagyu (ainsi que dans cette explication). Il fut fondé par Asanga, basé sur son *Yogacarabhumishastra* et se trouve condensé dans son œuvre, *Abhidharmasamuccaya*. L'*Abhidharmakosha* de son frère Vasubandhou compte comme la seconde œuvre monumentale de cette tradition Abhidharma.

Ces quatre écoles d'explication sont chacune valides et complètes dans leur propre système mais elles ne doivent pas être mélangées dans une seule explication. Autrement cela peut donner une «soupe indigeste » comme a dit Khenpo Tcheudrak. Donc nous suivons la quatrième école.

A. Les cinq facteurs constants (tib : *kun-'gro lnga* ; skt : *sarvatraga*) (**facteurs 1-5**)

Ces cinq facteurs sont présents dans chaque état de conscience ou action mentale (ex. : la conscience primordiale en relation avec les six sens) et sont indispensables pour la perception d'un objet – c'est pourquoi ils sont appelés les cinq facteurs constants, même s'il y a de rares exceptions (ex. : juste avant et pendant la mort ou la renaissance ou dans certains états de méditation très profonde) où un ou plusieurs de ces facteurs ne sont pas actifs.

Dans l'esprit ordinaire, ils construisent la dichotomie sujet /objet : aller vers un objet et rester dessus afin de recevoir plus d'information à propos de la représentation de l'objet

dans notre esprit. Ceci décrit la capacité mentale de base de tout être qui lui permet de percevoir un objet, la simple capacité à établir une relation entre l'esprit et ses objets. Ces facteurs constants fonctionnent (presque) simultanément dans une succession extrêmement rapide, comme l'éclair. Être conscient de quelque chose qui est perçu par l'esprit signifie que ces cinq facteurs sont présents. Leur ordre d'apparition varie selon les commentaires, cependant pour des raisons de clarté, la plus part des présentations font mention de la « sensation » et du « discernement » cité plus haut comme des deuxième et troisième *skandha*.

Asanga mentionne uniquement « l'attention » et le « contact » dans le groupe des facteurs constants. Il laisse de côté les deux *skandhas* déjà mentionnés, et parle d'intérêt (volition) à part du reste de la liste comme du facteur directif de base qui accompagne toute activité mentale, tout karma.

1. L'intérêt ou intention, volition (*sems-pa; cetanā*) dirige la conscience primordiale et les facteurs mentaux qui l'accompagnent vers un champ de référence général dans l'un des six sens (les cinq sens physiques et la perception mentale). Ce sont les deux éléments motivants de conscience, conscients et automatiques qui amène l'esprit à s'engager avec son objet et à l'appréhender. Sans un tel intérêt général dans le monde des six sens, l'esprit n'irait pas vers un objet. L'intérêt ou intention est le principe même de l'activité, c'est ce qui donne naissance à une action mentale (*yid-kyi las; karma*) – souvent suivi d'actes verbaux ou physiques – et agit ainsi comme base de l'existence conditionnée.

Dans sa description du fonctionnement des êtres purs, libérés, l'Abhidharma des Théravada parle d'une intention purement fonctionnelle libre de saisie égoïste, et donc libre de conséquences karmiques.

2. Le contact (*reg-pa ; sparshé*) est la stimulation de l'esprit dû à la rencontre de trois aspects – l'objet, la faculté sensorielle et la conscience qui perçoit. Sans cette rencontre la faculté sensorielle (l'organe) ne serait pas activée ou réactivée et l'esprit ne pourrait pas rencontrer l'objet et établir une relation avec lui. « Le contact » décrit le fonctionnement normal des six sens. Il fournit la base pour une sensation ultérieure (et non simultanée) dans le champ sensoriel correspondant.

3. La sensation (*tshor-ba ; vedana*) est une cognition distincte d'un objet des six sens (incluant le sens mental) expérimenté comme plaisant, déplaisant ou indifférent (neutre). Ainsi nous avons six sortes de sensations : sensation physique plaisante, déplaisante ou neutre et sensation mentale plaisante, déplaisante ou neutre. Sans sensation, l'esprit ne pourrait pas expérimenter son objet, c'est la qualité inhérente de l'expérience présente dans chaque état mental. La sensation peut être impure (contaminée par l'ignorance) ou pure (accompagnée d'une compréhension de la vacuité). La fonction générale de la sensation est d'expérimenter complètement le mûrissement de nos actes passés. Sa fonction spécifique est celle d'amener à une réaction d'attachement, de haine ou de confusion.

4. L'attention ou engagement mental (*yid-la byed-pa ; manaskara*) est le mouvement répété de l'esprit vers un objet d'intérêt particulier afin de l'appréhender en incluant ses détails spécifiques. Il fixe l'esprit sur l'objet et le maintient, sans le laisser aller sur autre chose. Sans l'attention, l'esprit ne pourrait pas rester fixé sur un objet des six sens et il n'y aurait aucune stabilité. L'attention constitue la base pour des fonctionnements mentaux plus développés du rappel et de l'attention vigilante. Lorsque l'intérêt dirige par exemple

l'esprit vers un paysage en général, l'attention amène l'esprit sur les détails comme les montagnes, les arbres, etc.

5. Le discernement ou identification, discrimination, différenciation ('*du-shes ; samjna*) appréhende les signes particuliers d'un objet des six sens. Il identifie (a) un objet et le différencie (b) comme étant quelque chose par opposition à autre chose. Sans discernement l'esprit ne pourrait pas distinguer les caractéristiques de l'objet et ne pourrait pas lui donner un nom en le comparant avec un objet similaire déjà expérimenté. Il existe six types de discernements se référant à différents genres d'objets ou d'états mentaux : avec signe, sans signe, limité (monde du désir), vaste (les trois royaumes de l'existence), infini (les êtres du monde sans forme et les êtres réalisés), et de rien du tout. De plus, on distingue le discernement erroné accompagné d'ignorance du discernement juste, sans ignorance.

Un tel discernement est dit être basé sur (a) une perception sensorielle personnelle directe, (b) sur ce que d'autres nous ont dit, (c) sur une conclusion logique ou (d) sur une perception mentale directe, incluant le discernement intuitif d'un être réalisé ou d'un yogi. En général, le discernement se déroule en deux étapes : le discernement initial direct, non-conceptuel d'un objet avec ses caractéristiques, sans dénomination (conceptuelle), suivit d'un discernement conceptuel de caractéristiques plus détaillées de l'objet incluant les processus de la pensée et de dénomination. Le discernement incluant l'appellation, se produit dans le sixième sens ou sens mental. Cependant, une forme subtile de discernement sans appellation est aussi active au niveau de la conscience de base de l'*alaya* où il se réfère à la qualité d'objets apparaissant distinctement («non-mêlés », ex : sans être confondus l'un avec l'autre).

B. Les cinq facteurs qui décrivent chaque objet distinctement. (tib : *yul so-sor nges-byed lnga ; skt : viniyata ou visayaniyata*) (**facteurs 6-10**)

Ces cinq facteurs décrivent les aspects individuels ou caractéristiques dans (**la sphère du réel**) le champ objectif. Avec les cinq facteurs constants ils constituent le mécanisme de base de l'esprit. Bien que moralement neutres en eux même, lorsqu'ils sont sous l'influence de facteurs mentaux bénéfiques ou nuisibles, ils jouent un rôle prépondérant dans le façonnement du caractère de la personnalité ainsi que des expériences individuelles. Leur fonction dans le dharma est de stabiliser l'esprit pour le diriger vers des objets vertueux comme l'éveil. Leur présence est nécessaire pour atteindre le but de l'éveil.

- 1. L'aspiration** ('*dun-pa ; chanda*) est le souhait de faire quelque chose par rapport à un objet désiré. Elle établit ce qui est désirable dans le champ objectif et, s'étant centré sur l'objet voulu, elle y prend un vif intérêt. Ainsi est conçu le souhait ou désir d'obtenir l'objet désiré. L'aspiration motive la recherche d'objets considérés comme désirables (qui peuvent être bénéfiques ou nuisibles). Cette aspiration vers un but sert aussi de base pour le développement de la persévérance enthousiaste (*brtson-'grus*), la quatrième paramita. L'aspiration inclut le souhait de rencontrer à nouveau l'objet, le souhait de ne pas être séparé (et de peut-être obtenir) de l'objet, et le souhait de combler son aspiration dans le futur. L'objet de l'aspiration peut être matériel, sensuel, conceptuel ou la libération.
- 2. L'appréciation** (*mos-pa ; adhimoksa ou adhimukti*) stabilise l'appréhension d'un objet préalablement établi comme désirable. Elle définit ou détermine plus avant l'objet déjà saisi avec conviction et établit une certitude définitive ou une conviction à propos de

l'objet et évite ainsi de changer d'opinion ou de décision concernant celui-ci. L'appréciation est le facteur qui certifie à l'esprit des qualités de l'objet comme étant digne d'intérêt ou valable et en assure la remémoration. L'appréciation sert de base à la foi et la confiance et peut être soit erronée soit juste ou réaliste.

- 3. Le rappel**, la vigilance ou l'attention (*dran-pa; smrti*) c'est ne pas oublier la pensée concernant l'objet expérimenté. Il ramène constamment à l'esprit l'objet déjà familier et protège contre l'oubli et la distraction. Il fait fonction de base pour la concentration, la stabilité mentale et l'absorption. Le rappel nous rend conscient des facteurs mentaux variés qui s'élèvent, il nous permet de nous souvenir de nos engagements et de nos décisions, il nous aide à nous rappeler ce que nous avons appris, il nous donne une structure dans notre activité quotidienne en nous empêchant d'oublier ce que nous avons prévu de faire. Il est ainsi comparé à une caverne au trésor qui peut emmagasiner beaucoup de qualités positives sans les laisser se détériorer. Le rappel peut être mentalement dérangeant ou non.

Tous les trois facteurs mentionnés ci-dessus forment la base pour la quatrième paramita, la persévérance enthousiaste ou diligence. Ces trois sont donc essentiels pour pouvoir accomplir une action. Pour cela vous devez le vouloir, vous devez être déterminé de le faire et demeurer vigilant pendant que vous accomplissez l'action (garder en mémoire). Vous pouvez ainsi progresser vers l'éveil.

- 4. L'absorption méditative** ou concentration (*ting-nge 'dzin; samadhi*) est la concentration en un point de l'esprit sur un objet à examiner, sans être distrait par aucun autre objet. Cette sorte de concentration stable sur l'objet peut durer seulement un court instant ou quelques minutes ou plus longtemps. Plus notre absorption/concentration devient stable, plus notre compréhension d'un objet donné devient claire.

Le rappel (vigilance) et l'absorption méditative forment ensemble la cinquième paramita, (stabilité mentale, tib : *bsam gtan*, skt : *dhyana*), et permet à la sixième paramita, (la sagesse et connaissance transcendante) de se développer. En général, quand on parle de concentration méditative, ceci se réfère à la méditation de chiné, la stabilisation de l'esprit, l'amener à se reposer calmement sans distraction. L'absorption du point de vue du mahamoudra c'est d'être engagé en un seul point dans le lâcher prise de toute saisie sur l'apparente réalité des phénomènes illusoire. Ce que l'on entend ici par concentration ne doit pas être compris comme un état d'esprit tendu. La vraie concentration est seulement possible à travers la relaxation et de ne pas être intéressé par autre chose que la tâche ou l'objet en question. Ceci est le vrai renoncement.

- 5. La compréhension**, sagesse ou intelligence (*shes-rab; prajna*) est la capacité de discrimination subtile qui examine et distingue les caractéristiques spécifiques ou valeurs (ex: les défauts et qualités) d'un objet mémorisé. Elle analyse l'objet sous tous les angles, compare les alternatives et dissipe les doutes et les indécisions.

« La compréhension » n'accompagne pas chaque moment de cognition et elle est donc différente du facteur constant du « discernement » qui accomplit l'activité de distinction d'objet moment après moment. Le discernement a seulement pour fonction de différencier les objets variés afin de ne pas les confondre et de pouvoir les nommer, mais la compréhension va au-delà de cette discrimination initiale pour savoir - quand c'est nécessaire - tous les aspects de n'importe quel objet de connaissance donné afin d'en faire un usage correct.

La compréhension est aussi différente de la «non-confusion» qui peut être accompagnée d'une émotion négative telle que l'ignorance et ainsi de suite. Elle est aussi différente du doute qui s'élève toujours de l'ignorance - elle a plutôt la capacité de dissiper de tels doutes.

La différence avec le 51^{ème} facteur mental «l'investigation» est que la compréhension est particulièrement concernée par la valeur de l'objet et qu'elle n'entraîne pas une discussion mentale élaborée.

Nous devenons de plus en plus capable de comprendre le fonctionnement de l'esprit et le monde comme un tout, parce que nous avons la capacité de distinguer tous les phénomènes précisément et ainsi, nous développons «la sagesse», la sixième paramita. Cette capacité de compréhension peut s'appliquer à des buts positifs ou non. Sur la voie bouddhiste, il est particulièrement d'usage de différencier ce qui est à abandonner de ce qui est à adopter ou pratiquer.

Le facteur mental de la «compréhension» dans cette liste de 51 facteurs n'est pas identique à la paramita de la «sagesse», bien que ce soit le même mot (*en tib. et en skt.*). La sagesse comprise comme qualité transcendante (*paramita*) amène à la libération ou est une expression de la libération, alors que la compréhension est simplement l'application de la faculté discriminante de l'esprit – souvent accompagnée de l'ignorance - le facteur mental sous-jacent qui la précède et qui, si elle est utilisée de manière répétitive dans un sens vertueux, va conduire à de plus en plus de vraie sagesse. Si elle n'est pas utilisée le sens de la vertu, le résultat sera juste une «sagesse mondaine» qui peut être complètement non-vertueuse, comme la «sagesse» d'un criminel ingénieux !

On parle ici de ces trois paramitas : la persévérance enthousiaste, stabilité mentale et la sagesse au niveau du fonctionnement moment après moment de l'esprit comme des cinq facteurs qui établissent l'objet. Cela dépend d'eux si une action va être accomplie et comment. Si quelqu'un agit par exemple avec peu de vigilance et peu de compréhension/intelligence, le résultat de cette action sera alors certainement différent de l'action de quelqu'un qui agit avec plus de vigilance et de sagesse. S'il y a juste un peu de stabilité mentale, l'esprit sera fluctuant et ne pourra pas suivre une ligne de conduite droite. S'il n'y a ni aspiration ni appréciation conduisant à la persévérance, une action donnée ne sera pas menée à son terme pendant une période suffisamment longue, et son fruit ne sera pas obtenu. Pour cette raison, ces facteurs sont appelés facteurs mentaux qui établissent chaque objet distinctement car ils assurent une approche juste et une compréhension correcte de l'objet sur lequel est posé l'esprit quel qu'il soit.

Du point de vue de vouloir aider les autres dans leurs problèmes psychologiques, on peut se rendre compte que certains de ces dix facteurs mentaux font cruellement défaut chez ceux qui viennent demander de l'aide. Par exemple, il peut y avoir un manque d'aspiration (volition), le souhait de diriger l'esprit quelque part, qui mène à la léthargie; ou quelqu'un qui ne peut pas se concentrer, poser son esprit sur quoi que ce soit, ce qui va rendre plutôt dérisoire toute tentative pour l'aider ; ou encore la capacité à discriminer et à comprendre peut être absente ce qui mène à une grande confusion dans la vie de la personne. Tout le monde a besoin de développer ces fonctions mentales basiques, et donc de se familiariser avec la pratique du dharma. Les facteurs mentaux déterminent comment nous utilisons notre esprit, comment nous utilisons notre vie, comment nous agissons selon nos choix.

C. Les 11 facteurs mentaux bénéfiques (tib : *dge-wa bcu-gcig* ; skt: *ekadasha-kushala*) (facteurs 11-22)

Ils sont appelés vertueux, parce qu'ils sont dirigés vers la vertu et sont nécessaires pour atteindre l'éveil, l'état complètement bénéfique. Par la culture de ceux-ci, leurs contraires nuisibles correspondants sont naturellement surmontés et nous découvrons de plus en plus de paix et de bien être. Ils sont les éléments responsables de toutes les formes de développement spirituel. Les facteurs bénéfiques ne peuvent être présents en même temps que les afflictions mentales, primaires (racines) ou secondaires et agissent comme la cause qui amène les facteurs constants, les facteurs qui décrivent chaque objet distinctement et les facteurs variables, à prendre un aspect vertueux.

1. **La foi** (*dad-pa ; shraddha*) est la confiance ou la croyance. C'est une conviction entière, ferme qui produit un état d'esprit joyeux, serein et ouvert, libre de troubles émotionnels lorsque nous pensons à la loi de cause à effet, au Bouddha, au Dharma et à la Sangha etc. Elle génère et augmente l'aspiration pour les qualités bénéfiques et est ainsi la porte par laquelle elles se manifestent. La foi est la base de la motivation. Un esprit dénué de foi ne peut pas cultiver quelque chose de bénéfique. Si nous avons une confiance stable dans quelque chose, nous serons automatiquement motivés d'ajuster notre comportement en accord. Si nous avons confiance dans la fiabilité de quelqu'un, nous n'aurons pas d'hésitation à le croire et à suivre ses conseils. La confiance n'est pas la foi aveugle mais un facteur qui ouvre notre esprit à ce qui est bénéfique, et qui élargit notre perspective. Pour les trois types de foi - croyante, inspirée et désireuse - voir ch. 2 du Précieux Ornement de la Libération de Gampopa.
2. **La retenue envers soi** (*ngo-tsha shes-pa ; hri*) est le scrupule ou la honte de faire quelque chose de nuisible. Sa fonction est d'éviter les actes nuisibles pour des raisons de conscience personnelle, ex. (a) par égard pour nous-mêmes et (b) par égard pour notre pratique du dharma. Elle réfrène les conduites nuisibles quand nous considérons que nous n'aimerions pas qu'un tel comportement soit dirigé contre nous ou, quand nous considérons qu'un tel acte n'est pas correct pour un pratiquant du dharma. La retenue envers nous-mêmes nous empêche d'avoir une conduite chaotique et sans retenue.
3. **La retenue envers les autres** (*khrel yod-pa ; apatrapya*) est un sentiment d'embarras ou de honte de faire quelque chose de nuisible lorsque nous pensons aux autres. Par rapport (1) aux êtres ou (2) par rapport à la pratique du dharma des autres, (a) elle réfrène les conduites nuisibles, (b) maintient la pureté de notre discipline morale, (c) évite que les autres perdent la foi et (d) agit comme une cause pour que la joie s'élève dans leurs esprits. Elle évite la déception et la souffrance pour les autres.
 - La retenue envers soi et envers les autres constitue la base de la deuxième paramita : la discipline ou conduite juste (*tshul-khrims ; shila*). Ils sont les facteurs déterminants par lesquels les gens sont considérés comme nobles ou non dans ce monde.
4. **Le détachement** ou non-attachement (*ma-chags-pa ; alobha*) est l'absence de désir concernant l'existence ou ses attributs. Il augmente le remède contre l'attachement et nous fait nous retirer d'un engagement compulsif par rapport à l'objet. Ainsi, à travers la compréhension de sa vraie nature, il élimine la saisie et l'attachement au fait de posséder qui pourrait autrement entraîner des actes nuisibles. Le détachement nous permet de voir plus clairement et objectivement en concentrant notre attention et notre énergie

vers l'accomplissement de buts qui ont réellement un sens. Il est la base pour la générosité, la discipline, l'amour etc.

5. **La non-aversion** (*zhe-sdang med-pa ; advesa*) est l'absence de malveillance vis à vis de êtres vivants, de la souffrance et des conditions de la souffrance. Elle a les caractéristiques de l'amour bienveillant qui triomphe directement de la haine. Elle empêche la haine et renforce l'amour, l'acceptation patiente, la discipline etc. Au lieu de réagir aveuglément avec agitation, tension et colère lorsque nous sommes confrontés à (a) quelqu'un qui nous fait du mal, (b) la douleur elle-même, (c) la cause ou instrument de la douleur, la non aversion maintient une clarté d'esprit caractérisée par l'amour, la gentillesse et l'acceptation patiente. Lorsqu'elle est cultivée, elle aide à stopper les actes nuisibles et éradique la colère et la haine.
6. **La non-confusion** (*gti-mug med-pa ; amoha*) est une clarté ou acuité de l'esprit qui – comme une lampe dans une pièce sombre – dissipe la confusion par rapport à un objet. En particulier elle connaît et comprend le résultat des actions, le dharma et la libération. Elle s'élève soit de dispositions innées, soit des trois entraînements, l'étude, la contemplation et la méditation. Elle est un remède à l'ignorance et accompagne l'intelligence stable qui analyse complètement la nature des objets. Elle évite (a) la confusion, (b) elle augmente les trois types de sagesse (voir ch. 17 du *Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa), et (c) elle est un facteur renforçant pour toutes les qualités liées à la purification. Elle aide à stopper les actes nuisibles et est la base pour la discipline ainsi que toutes les autres qualités. Ce n'est pas la sagesse à proprement parler mais la qualité lucide qui l'accompagne.
 - Ces trois facteurs sont la fondation de tout ce qui est vertueux et qui met fin à tous les actes négatifs ; ils ne sont pas simplement l'absence des trois principaux *kléshas* (obscurations émotionnelles) que sont l'attachement, la haine et l'ignorance, mais leur contrepartie bénéfique active qui y remédie.
7. **La persévérance enthousiaste** (*brtson-'drus ; virya*) est un effort mental ferme, un état d'esprit en éveil, diligent, basé sur une confiance en soi qui s'engage joyeusement dans la préparation et l'accomplissement d'actes vertueux. Elle se caractérise par l'absence de faiblesse, ne tournant pas le dos à la tâche et ne se satisfaisant pas à moindre effort. Les trois sortes de persévérance enthousiaste sont le remède aux trois sortes de paresse : la paresse indolente, l'apitoiement sur soi et l'attraction pour ce qui est pervers (voir ch. 15 du *Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa). Elle est la qualité dynamique ou la force active qui est le moteur pour le développement de toutes les paramitas, toutes les qualités vertueuses. Elle réalise la plénitude et l'accomplissement de la vertu.
8. **La souplesse, flexibilité** (*shin-tu sbyangs-pa ; prachrabdhi*) permet à l'esprit et au corps à travers la relaxation de s'appliquer à un objet vertueux selon la manière souhaitée, par exemple résoudre un problème intellectuel, effectuer une contemplation ou une méditation. Elle surmonte la rigidité mentale aussi bien que physique ainsi que la lourdeur, elle purifie l'esprit et le rend flexible et rapide. La souplesse est la malléabilité de l'esprit, la capacité de lâcher prise sur quelque chose pour adopter quelque chose de plus bénéfique et le garder. Dans ce sens la flexibilité est la base du calme mental et de la vision pénétrante. Elle aide à surmonter tous les obstacles à l'inverse de la rigidité, un état qui nous rend incapable de faire ce que nous voulons et qui favorise le développement de toutes sortes de négativités.

9. **La diligence** (*bag yod-pa ; apramada*) prend soin d'accumuler ce qui est vertueux. Elle développe les conditions favorables et protège l'esprit contre ce qui donne naissance à la négativité. Soutenu par l'enthousiasme, nous faisons très attention et nous sommes très diligents à ne pas commettre d'actes nuisibles. La diligence permet d'amener à maturité et de toujours garder tout ce qui est bénéfique dans le monde et au-delà du monde. La diligence nous empêche de réagir de façon négative face aux conditions extérieures et nous évite ainsi, d'être submergés par l'attachement, la haine ou la confusion. Elle nous protège donc des conditions négatives et réalise la complétude et l'accomplissement des bonheurs mondains et supra-mondains.

Elle est similaire dans le fait de protéger l'esprit aux facteurs mentaux de la retenue envers soi et envers les autres, excepté qu'elle ne se base pas sur un raisonnement particulier. Elle est plutôt une qualité fondamentale. Si nous ne sommes pas diligents, nous gaspillons toute opportunité de cultiver la vertu. La diligence s'applique à (a) accumuler du mérite, (b) atteindre la libération, (c) développer le renoncement, et (d) cultiver la vertu libre d'attachement (l'action accompagnée d'une véritable sagesse).

10. **L'équanimité** (*btang-snyoms ; upeksha*) garde l'esprit équilibré et calme, sans le laisser devenir soit insouciant et distrait, soit trouble et engourdi. Elle est l'égalité et la stabilité d'un esprit désintéressé de l'attachement. Elle est «passive» dans le sens où elle ne réagit pas de manière émotionnelle à un stimulus. Elle évite l'excitation et la torpeur sans avoir à faire d'effort particulier. Elle pose l'esprit et le laisse reposer sur un objet bénéfique. Elle est la base pour la compréhension de la réalité ultime. Elle empêche l'apparition de la confusion émotionnelle. A un niveau pratique, elle nous évite d'être dérangé par les apparences, les situations ou quoique ce soit, dû au fait d'avoir beaucoup médité et travaillé sur notre esprit. Nous ne faisons pas référence à l'équanimité comme faisant partie des quatre qualités incommensurables, mais plutôt comme élément formateur. Il en existe trois sortes (1) l'équanimité d'un esprit équilibré peut avec quelques efforts maintenir une absorption méditative, (2) l'équanimité d'un esprit au repos peut se concentrer avec peu d'efforts et sans antidote, (3) l'équanimité d'un esprit spontané n'a besoin d'aucun effort particulier et prend place quand l'esprit est en absorption méditative.

11. **La non-violence** (*rnam-par mi 'tshé-ba ; avihimsa*) n'a aucune intention de faire le mal. Elle est la compassion, le sentiment fort de ne pas vouloir manquer de respect envers les autres en tuant, blessant ou en les rabaisant, ainsi que l'aspiration que tous les êtres soient séparés de la souffrance. Elle nous motive pour dissiper la souffrance des autres et pour apporter aux faibles, bienfaits et bonheurs. Mais, elle n'est pas la simple absence d'agressivité ; elle est désintéressée. Il y a trois sortes de compassion (*voir ch.7 du Précieux Ornement de la Libération de Gampopa*).

- Ces onze facteurs mentaux vertueux ne doivent pas être pris pour acquis, car ils sont souvent assez faibles dans le courant de notre être. Ils sont un potentiel de notre courant d'être et il nous incombe de les renforcer par la pratique du dharma. Ils s'élèvent en fonction des actes passés (*karma*), des tendances et des circonstances. Nous devons donc les cultiver. Ils peuvent être forts ou faibles en nous, cela dépend de notre pratique.

Ces onze facteurs vertueux ne vont jamais s'élever simultanément, mais il arrive qu'ils se combinent : (1) Au moment où nous croyons, la foi est présente. (2) Au moment où nous nous détournons du mal, le respect envers soi-même et la considération pour les autres sont

présents. (3) Au moment où nous nous engageons dans la vertu, le détachement, l'absence de haine, l'absence d'opacité mentale et la persévérance enthousiaste sont présents. (4) Au moment où nous nous libérons de l'attachement par des moyens mondains, la souplesse est présente. (5) Au moment où nous nous libérons de l'attachement par des moyens supra-mondains, la diligence et l'équanimité sont présentes. (6) Au moment où nous accomplissons le bienfait des autres, la non-violence est présente.

Il existe beaucoup d'autres qualités positives qui sont sous-entendues mais non explicitement mentionnées dans cette liste de onze facteurs. Elles sont par exemple l'amour, la compassion, la joie, le sens des responsabilités, le contentement, la simplicité (le lâcher-prise par rapport aux complications), l'honnêteté, le renoncement (qui est un mélange de sagesse et de détachement), la dévotion (foi, sagesse et ouverture), l'estime de soi et ainsi de suite. Ces qualités de base dont on parle souvent dans les enseignements du dharma, sont en général une combinaison de plusieurs facteurs mentaux bénéfiques. C'est pourquoi elles ne sont pas dans cette liste mais sont seulement mentionnées dans les explications.

D. Les six facteurs racine de la confusion émotionnelle (*rtsa-ba'i nyon-mongs drug ; mulaklésha*) (facteurs 23-28)

Les afflictions racine nous enchaînent au cycle d'insatisfaction de l'existence, agissant ainsi comme la cause première de toutes nos souffrances et frustrations. Elles mettent l'esprit dans un état de trouble et d'agitation qui engendre une activité mentale et physique nuisible pour soi et pour autrui. Ainsi, les afflictions racine nous projettent dans les différents états du *samsara*. Elles sont la base même de nos distorsions mentales et de nos conflits émotionnels. Tant que nous sommes sous leurs dominations, nous menons une existence d'esclave sans aucune possibilité de décider de notre propre destin. Elles sont un véritable déficit pour notre pratique du dharma. Le doute et les vues erronées sont mentionnés séparément, mais parce qu'ils s'élèvent essentiellement dus à l'ignorance, ils pourraient être classés sous ce label. La jalousie n'est pas incluse dans cette liste de six facteurs, elle vient ensuite.

1. Le désir (*'dod-chags ; raga*)

Le désir est l'attachement aux trois royaumes d'existence et il mène inévitablement à la souffrance. Il est classé en deux sortes : (1) l'attachement au monde du désir (les objets des 5 sens plus 6^{ème} sens, la faculté mentale) et (2) l'attachement au monde de l'existence qui correspond à l'attachement aux *samadhi* des mondes de la forme et sans forme. Le désir du monde de la forme est d'être attaché à des états d'esprit agréables et paisibles. Dans notre méditation, c'est vouloir les reproduire, ce qui devient un désir, une saisie et même une dépendance à créer de tels *samadhi* heureux. Mais ils n'ont pas une valeur réelle car ils ne mènent pas en tant que tels à de plus amples compréhensions. Le désir du monde du sans forme est de s'attacher aux expériences du *samadhi* sans forme appelé aussi « espace illimité », « conscience illimitée », « rien du tout », « ni différenciation » « ni non différenciation ».

L'aspect attractif des phénomènes samsariques est exagéré par le désir qui méprend un objet pour quelque chose de plus attirant et agréable qu'il ne l'est en réalité. Il se met ensuite à espérer et à s'y intéresser fortement. Il agit comme la base pour la génération continue du mécontentement.

Un désir sincère pour l'éveil ou la libération n'est pas une forme d'attachement, mais une aspiration positive et réaliste.

2. La colère, l'irritation ou l'aversion (*khong-khro ; pratigha*)

La colère est la malveillance envers (a) les êtres vivants qui (semblent) faire du mal à nous-même, à nos amis ou à nos proches, (b) la souffrance ou le mal lui-même et (c) les raisons ou les conditions qui font expérimenter cette souffrance. Elle agite l'esprit en le rendant incapable de supporter des expériences jugées désagréables ou en ayant une intention malveillante envers l'objet de la colère. Elle dérange l'esprit, le rend grossier, et conduit à se tourmenter soi-même ainsi que les autres. La colère est une fausse conception qui exagère l'aspect déplaisant de son objet. L'objet peut appartenir au passé, au présent ou au futur. En déformant la réalité d'une situation ou en se méprenant sur les qualités de l'objet, elle nous pousse à voir certaines personnes ou choses sous un jour extrêmement antipathiques et désagréables qui donne envie de se battre contre, faire mal et détruire (quelqu'un ou quelque chose).

3. L'orgueil (*nga-rgyal ; mana*)

L'orgueil ou l'importance de soi est un état d'esprit exalté basé sur la saisie de l'idée de soi. Il donne naissance à une inflation de l'image de soi-même, un sens de supériorité personnelle conduisant à l'irrespect, le contentement, l'arrogance et ainsi de suite. Son résultat est d'expérimenter la souffrance ainsi que des situations désagréables et douloureuses. Il empêche l'obtention de plus grandes vertus puisqu'il est impossible d'apprendre quoique ce soit des autres, comme le dit un proverbe tibétain : « L'eau de la connaissance ne va jamais demeurer sur le ballon de l'orgueil. »

Le mot tibétain pour l'orgueil *nga-rgyal* est très descriptif. Il veut dire «Ego-Roi », *nga* veut dire égo et *rgyal* roi ou victorieux. Il se réfère à un sens de soi, l'ignorance de base de la saisie d'un soi qui augmente le sens de soi à travers l'autosatisfaction – le sentiment d'être très important. Ce sentiment d'importance de soi, cette haute idée de soi colore notre vision de tout le monde et de tout ce qui nous entoure. C'est un facteur mental négatif parce qu'il mène à un manque de respect envers les autres et nous rend de ce fait incapable de les comprendre et d'apprendre d'eux. Il devient une source de souffrance. Car du fait de nous surévaluer viendra certainement la souffrance de tomber de haut.

Il y a traditionnellement sept formes d'orgueil. Elles peuvent être résumées aux trois formes d'orgueil en relation avec les autres : (1) plus bas que nous, (2) au même niveau et (3) plus élevés que nous.

- a. **La condescendance** (*nga-rgyal*) est l'orgueil d'être effectivement supérieur à quelqu'un d'autre dans certaines facultés, capacités ou possessions etc., et où à cause de cette différence nous adoptons une attitude de supériorité, nous traitons l'autre avec un manque de respect et nous le prenons de haut. C'est l'attitude d'accentuer une différence qui existe réellement. Elle est aussi appelée la forme «mineure» de l'orgueil.
- b. **L'arrogance** (*lhag-pa'i nga-rgyal*) est s'estimer Très supérieur aux égaux. C'est l'orgueil en relation avec les gens de niveau de compétence égale. Ici, nous nous estimons supérieur alors que nous sommes en fait égaux aux autres, ayant la même capacité, compréhension etc. Nous pouvons nous sentir à l'aise dans nos relations avec des gens de capacités inférieures et nous pouvons avoir du respect envers notre maître spirituel et les gens plus haut placés, mais dès que nous nous trouvons parmi des gens de même niveau, l'orgueil se manifeste et nous essayons de nous rendre supérieur. Cette

arrogance dirigée vers nos pairs est aussi appelée orgueil «supérieur». Elle conduit vers une insolence méprisante ou agressive.

- c. **L'outrecuidance** (*nga-rgyal las kyang nga-rgyal*) est de s'estimer supérieur à quelqu'un qui nous est en fait supérieur. C'est penser par exemple que nous sommes supérieurs au Bouddha ou à notre maître spirituel. Nous présumons que nous avons de plus grandes qualités que ceux qui en fait nous sont supérieurs. C'est l'aveuglement, une forme d'orgueil qui nous rend complètement incapable de voir ou de comprendre quoi que ce soit, aussi appelé orgueil «extrême».
- d. **La présomption** (*nga'o snyam-pa'i nga-rgyal*) pourrait aussi être appelée l'orgueil ordinaire ou premier. C'est de s'identifier aux cinq agrégats (*skandhas*) du corps et de l'esprit comme étant «moi ». Nous présumons de la présence d'une identité - «moi-même » avec ces pensées, ce corps etc. – où en fait, aucune entité ne peut être trouvée. C'est l'ignorance, la saisie d'un soi, sur laquelle se construit « l'ego identité ». La présumée identité n'est que le réseau des *skandhas*, s'élevant d'instant en instant. La présomption fournit la base pour toutes les autres formes d'orgueil. De plus elle peut se développer en de l'auto satisfaction non refoulée par rapport aux agrégats, par exemple concernant l'agrégat de la forme (le corps), dire : « Hé j'ai un si beau visage, je suis beau /belle, n'est-ce pas ? » etc. C'est de la **vanité** ou de la **suffisance**, une autre forme d'orgueil qui s'élève due à l'identification aux agrégats.

Sur cette base d'orgueil premier se développe une opinion très avantageuse es souvent exagérée de notre valeur personnelle au dépense de la considération due à autrui.

- e. **L'infatuation** (*mngon-pa'i nga-rgyal*) c'est de s'imaginer posséder de plus grandes qualités que celles effectivement présentes. Cela ne se réfère à personne d'autre, mais c'est simplement une vue de soi-même. On peut aussi l'appeler surestimation de soi, fantasme ou imagination orgueilleuse. On peut se croire très fort alors qu'on est juste normal, croire qu'on est intelligent alors qu'on est idiot, se croire un bon nageur sans même avoir essayé etc. Tant que les qualités imaginées ne sont pas testées, on continuera d'y croire fermement.

Cela peut aussi advenir comme ce qu'on appelle l'**orgueil absolu** qui est l'attitude grossièrement infatuée de celui qui, sans avoir réalisé aucune des qualités spirituelles supérieures qui surmontent les émotions, est convaincu qu'il les a réalisées.

- f. **La prétention** (*cung-zad snyam-pa'i nga-rgyal*) est moins évidente que la précédente forme d'orgueil : c'est penser de soi-même que nous sommes à peine inférieurs à des êtres qui sont nettement supérieurs. Nous pourrions dire : « Le lama est vraiment merveilleux, mais il ne me manque pas tant que cela pour être comme lui ! » C'est la prétention de ne pas voir ses propres fautes et qui projette son image pour presque atteindre celle de son idole.

Cela peut aussi se manifester comme ce qu'on appelle l'**auto-effacement** ou **orgueil inversé**, un état d'esprit infatué où nous considérons que nous n'avons qu'une fraction des qualités, savoir etc. des autres, nous nous sentons complètement insignifiant, vraiment humble, mais nous nous identifions fortement au fait d'être si insignifiant et humble.

- g. **L'orgueil complètement erroné** (*log-pa'i nga-rgyal*) c'est de croire qu'on a des qualités ou en fait, on en a aucune ou de gros défauts et déficiences. Cela peut aller jusqu'à prendre des défauts comme vase d'orgueil. Par exemple : je crois ou prétends croire que je suis généreux mais en fait, ma vie est gouvernée par l'avarice. Nous sommes fiers de quelque chose qui est en réalité négatif, d'une dégénérescence morale, comme par exemple d'avoir tué beaucoup de gens ou d'être un habile menteur.

4. L'ignorance (*ma-rig-pa ; avidya*)

L'ignorance est l'absence de compréhension concernant les royaumes d'existence. Elle mène à l'apparition de troubles émotionnels, de décisions erronées et du doute concernant le dharma. Elle est la base de toutes les autres émotions, pour toutes les actions négatives et leur résultat : l'asservissement aux renaissances samsariques.

L'ignorance simple c'est ne pas savoir, ne pas comprendre les choses, c'est l'ignorance de base de tous les êtres (*rmongs-tsam-gyi ma-rig-pa*). Une deuxième forme est l'ignorance de la saisie erronée par rapport à ce qu'on pense être vrai, comme de méprendre quelque chose d'existant pour non existant et ce qui n'existe pas pour existant (*phyin sta log-tu 'dsin-pa'i ma-rig-pa*).

Les deux formes d'ignorance sont encore subdivisées selon qu'elles concernent la réalité relative ou absolue. Au niveau relatif elle se manifeste comme l'*ignorance en relation avec les causes et leurs effets* (la loi du karma), le mode de pensée ordinaire selon lequel il n'y a pas de conséquences à nos actions au-delà de la situation immédiate (*las 'bras la rmongs pa'i ma-rig-pa*). Au niveau de la réalité absolue, c'est l'ignorance de penser que nous-même et le monde qui nous entoure existons vraiment, alors qu'aucune existence ne peut être trouvée en tant que telle. C'est l'*ignorance en relation avec la télléité* (*de-kho-na-nyid la rmongs pa'i ma-rig-pa*). A cause ou en relation avec ces dernières, s'élève le désir attachement, l'aversion etc., le *samsara* au complet. Cela s'élève à cause de l'incompréhension de base de la réalité, à partir de quoi s'élèvent beaucoup d'autres facteurs. L'ignorance est la racine de tous.

L'ignorance est reliée à l'opacité mentale (*rmongs-pa*), au manque de confiance (*ma dad-pa*), à la fainéantise (*le-lo*), à la négligence (*bag med-pa*), à la mémoire confuse (*brjed nges-pa*), au manque de discernement (*shes-bzhin ma-yin-pa*), et à la distraction (*rnam-par gyeng-ba*). Ils sont énumérés plus loin, mais tous s'élèvent de l'ignorance fondamentale. C'est la racine de tous les attachements, puisqu'elle donne naissance à la notion de soi et des autres. C'est l'attachement basique dû à la présomption d'une existence réelle. On peut dire que l'ignorance est la même chose que l'attachement, il n'y a en fait pas de différence. Quand il y a de l'attachement, il y a de l'ignorance et vice versa.

5. Le doute (*the-tshom ; vicikitsa*)

Le doute, le scepticisme ou l'indécision obscurcie est l'incertitude concernant des points aussi cruciaux que les quatre nobles vérités ainsi que la loi du karma, les Trois Joyaux etc. C'est un état d'esprit vacillant et indécis qui tend vers une conclusion incorrecte. Il sert de base au non- fonctionnement de tous les aspects vertueux. Le doute est considéré comme un des six *kleshas* fondamentaux et est relié étroitement à l'ignorance.

Il est tangible au niveau émotionnel, comme la peur, l'hésitation, beaucoup de pensées secondaires, la complexité, le manque d'action directe, le fait de toujours penser «si », «si non », «oui » et «non », en avant et en arrière, et d'être ainsi incapable de prendre une décision claire. Il traduit un manque de clarté et de compréhension. Les doutes sont des hésitations qui font que nous restons indécis et incertains, ils font barrage à notre engagement dans l'activité vertueuse et à l'abstention des actes nuisibles. Ils troublent notre perception de ce qui est à adopter et ce qui est à abandonner. Les doutes détruisent même ce que vous avez pu expérimenter dans votre pratique, vous faisant remettre cela en question encore et encore. Pour dépasser cela, nous devons examiner l'objet de nos doutes avec une discrimination intelligente basée sur un raisonnement juste et ainsi nous pourrions atteindre un état de conviction en un point. Ce facteur n'inclut pas les sujets mondains et triviaux.

6. Les vues [affligées] (*lta-ba [nyon-mongs can]; drsti*)

Une vue affligée ou « émotionnelle » est la confusion en relation avec la vérité relative et absolue. C'est soit un état obscurci de l'intelligence qui considère les agrégats comme étant «je » ou «moi » de façon inhérente ou, en dépendance directe avec une telle vue, une intelligence obscurcie qui développe d'autres conceptions erronées. Les vues erronées servent de base pour tous les problèmes engendrés par les émotions perturbatrices ainsi que toutes les attitudes fausses et négatives. Dans notre classification ces facteurs inclus cinq aspects qui –comme par exemple dans la présentation d'Asanga des facteurs mentaux – peuvent être énumérés séparément :

- a. « L'attachement à la notion d'un soi » (*bdag 'dzin ; satkayadrsti*) ou «la vue (erronée) de ce qui est périssable » (*'jig lta*) est de considérer les agrégats (*skandhas*) comme «miens» ou «moi». C'est en fait un faux-semblant de sagesse qui est la base de toutes les vues erronées.
- b. « Les vues extrêmes » (*mthar lta ; antagrahadrsti*) sont fondamentalement la croyance en l'existence ou la non existence des cinq skandhas (les vues éternaliste et nihiliste, ou la combinaison des deux). Ils ferment la possibilité d'être libéré par la «voie médiane ».
- c. « La surestimation de ses vues personnelles» (*lta-ba mchog 'dzin ; drstiparamarsha*) c'est d'être attaché à des opinions. Cela peut aussi être appelé dogmatisme ou idéalisme. Ce sont des vues basées sur la présomption qu'il existe cinq skandhas qui sont supérieurs, les meilleurs, les suprêmes. L'attachement fort aux vues est un facteur très destructeur au regard du cheminement du dharma : si nous saisissons fortement quelque chose, surestimant sa valeur, nous n'avons plus d'espace pour découvrir quoi que ce soit de nouveau. Ainsi, tout progrès sur la voie du dharma devient difficile, voir impossible. Cela empêche que s'élèvent de nouvelles compréhensions et d'autres expériences.
- d. « La surestimation de la discipline et des rituels » (*tshul-khrims dang brtul-zhugs mchog 'dzin gyi lta-ba ; shilavrataparamarsha*) est la vue ou opinion qui considère la discipline et les rituels basée sur la présomption que les cinq skandhas existent comme étant purs et vrais, et menant à la libération. Cela implique beaucoup d'efforts, sans obtenir le fruit désiré.
- e. « Les vues erronées » (*log lta ; mithyadrsti*) sont les points de vues, opinions ou idées de quelqu'un qui nie ce qui existe (ex. : la loi du karma – cause, résultat et action), qui

affirme l'existence de ce qui n'existe pas (ex. : soi et l'objet) et qui rejette la vérité de ce qui est (l'ultime) ou qui l'imagine faussement. Cela mène à une complète inversion de ce qui est à abandonner et de ce qui est à pratiquer, et coupe ainsi la racine de la vertu, menant à des engagements et des actions mal dirigées. Elles consolident les racines de ce qui est non vertueux et mènent à persévérer dans les actions nuisibles.

Les 20 afflictions secondaires (tib : *nye-ba'i nyon-mongs-pa* ; skt : *upaklesha*)

Il existe vingt autres facteurs mentaux qui ne mènent ni au bonheur ni à la libération. Ils prennent leur origine dans les obscurations émotionnelles (*kleshas*) de base : l'ignorance, l'attachement et l'aversion. On les nomme afflictions secondaires ou proches parce qu'elles sont des aspects ou extensions des afflictions fondamentales et s'élèvent à leurs proximités ou de leurs dépendances.

1. La rage (*khro-ba* ; *krodha*)

La rage, le courroux ou la fureur est un état d'esprit malveillant basé sur un préjugé avec le souhait de faire mal, frapper etc. Quelque chose est jugé désagréable, indésirable - un préjugé s'installe ainsi - est l'aversion en est le résultat. Elle mène au ressentiment et au fait d'être irrité qui résulte dans la malveillance et les réactions en chaîne habituelles de violences verbales et physiques. D'abord il y a l'irritation ou colère (*khong-khro*), le sujet est en colère. L'émotion qui s'élève intérieurement est projetée à l'extérieur, elle prend son objet, et la fixation s'intensifiant se change en haine véritable (*zhe-sdang*), consommant tout comme un feu. La rage est le facteur qui donne à la personne qui veut faire du mal les moyens réels de passer à l'acte.

2. La rancœur ou rancune (*'khon-'dzin* ; *upanaha*)

La rancœur, rancune ou ressentiment c'est de ne pas abandonner l'intention de revanche. Elle est le résultat de la rage et mène à l'impatience. Elle est comme un nœud dans l'esprit qui, sans oublier, se cramponne fermement au fait que dans le passé nous avons été blessés par quelqu'un en particulier. Dû à la mémoire enregistrée, la haine et son objet s'élèvent encore et encore. C'est très déstabilisant, sa présence continue est comme un poison dans l'esprit.

3. La dissimulation (*'chab-pa* ; *mraksha*)

La dissimulation est de cacher une partie ou la totalité de nos fautes lorsque nous sommes accusés à raison et qu'une personne bien intentionnée expose de telles attitudes négatives. Elle est le résultat de la confusion et mène au regret et au malaise. Lorsque quelqu'un essaye réellement de nous aider en pointant un certain défaut que nous pouvons avoir, nous supprimons - momentanément ou de façon permanente - toute manifestation ou connaissance de la faute qui nous est décrite. Superficiellement, cela semble être une défense, mais plus nous y avons recourt, plus cela devient la cause de lourdeur et d'inconfort dans l'esprit.

4. L'animosité (*'tshig-pa* ; *pradasha*)

L'animosité est l'esprit malveillant, résultant de la rage, elle est précédée de la colère et la rancœur qui conduit à proférer des mots violents, durs et insultants, une accumulation d'actes nuisibles avec un esprit mal à l'aise. Elle cause la destruction du bonheur pour soi

et pour les autres. Il y a trois formes d'animosité : l'intention de dire des mots durs et méchants à quelqu'un d'égal, inférieur ou supérieur à nous-même.

5. La jalousie (*phrag-dog ; irshya*)

La jalousie ou envie est une pensée malveillante (souvent suivie de la peur) de quelqu'un qui désire des gains matériels, des possessions, le respect et l'honneur et qui est incapable de supporter que les autres possèdent ces choses. C'est l'expression de haine produite par l'intolérance du bien-être des autres. Elle produit une affliction émotionnelle, un malaise immédiat et la tristesse dans l'esprit. Elle est la cause de l'épuisement de nos qualités positives.

6. L'avarice (*ser-sna ; matsarya*)

L'avarice est un attachement mental fort de quelqu'un qui désire possessions et honneurs. C'est le désir par rapport aux nécessités matérielles de l'existence qui s'exprime par l'attachement aux possessions sans le souhait de les donner. Cela crée la crainte et la douleur chaque fois que s'élève la possibilité d'être séparé de ce que nous considérons comme cher. Elle rend la vie compliquée. Le mot tibétain veut dire littéralement « nez jaune ». C'est de n'être jamais content, la peur de perdre quelque chose, de ne jamais avoir assez et toujours vouloir plus. Généralement, le désir a tendance à augmenter – pas seulement pour des objets mais aussi pour les choses immatérielles comme la compréhension que nous avons du dharma, l'amour, la reconnaissance, tout ce que nous pouvons souhaiter et avec lequel nous pouvons nous identifier comme nos qualités personnelles propres. L'avarice est la tendance à accumuler, sans vouloir partager quoi que ce soit, une « attitude de pauvreté » fondamentale qui est en fait la cause de pauvretés matérielles et spirituelles futures.

7. La duplicité (*g.yo-ba ; shathya*)

La duplicité ou dissimulation sont les efforts de quelqu'un d'intéressé par les gains et les honneurs de dissimuler ses véritables défauts. Elle est reliée au désir et à l'ignorance et empêche d'accepter de bons conseils. Lorsque le désir pour un statut, la reconnaissance, les possessions etc. est si fort, cela mène à la fausseté et la duplicité afin d'obtenir l'objet souhaité. Nous utilisons alors des mensonges, des ruses etc. pour avoir ce que nous désirons. C'est la ruse d'un esprit à deux faces.

8. La tromperie (*sgyu ; maya*)

La tromperie est la démonstration de fausses vertus de quelqu'un qui est intéressé par les gains et les honneurs. Elle est reliée au désir et à l'ignorance et conduit à mener une vie de tricherie. Si notre désir prédominant est celui de la reconnaissance, il nous conduit à l'hypocrisie, où nous prétendons être quelqu'un de bien afin de recevoir ce respect et amour tant convoité.

9. L'auto satisfaction (*rgyags-pa ; mada*)

L'auto satisfaction est le contentement de soi. C'est un sens erroné de confiance, qui s'élève dû à une bonne santé, la jeunesse, la longévité ou n'importe quel « avantage ». Elle est reliée au désir et fait s'élever tous les *kleshas* majeurs et mineurs. Il y a un sens de suffisance hautaine, une attitude vaniteuse avec une qualité euphorique. L'objet ou attribut

personnel auquel nous nous attachons est considéré comme nos qualités propres. Nous devenons auto-satisfait de nos objets propres, avantages, la bonne affaire du business d'hier ou n'importe quel avantage auquel nous attribuons de l'importance. Elle est considérée comme un facteur négatif parce qu'il conduit à l'insouciance, au manque de conscience de besoin de se transformer soi-même, un manque de vigilance par rapport aux autres et au dharma. Elle empêche l'obtention de toutes qualités plus élevées.

10. La malveillance (*rnam-par 'tshé-ba ; vihimsa*)

La malveillance, c'est plus que d'être désagréable. C'est un état d'esprit cruel, violent, dénué de toute compassion ou gentillesse relié à la haine. C'est l'intention de faire mal. Elle endommage les qualités positives de soi et des autres, elle conduit à causer des problèmes ainsi que des dommages physiques dans la vie des autres. Elle s'élève généralement envers ceux que nous regardons comme inférieurs à nous-mêmes. Cela peut prendre la forme de causer des dommages physiques aux autres ou de simplement, par ressentiment, ignorer une question qui nous est posée. Cela comprend le fait d'être soi-même malveillant, d'inciter les autres à faire de même et de se réjouir des actes malveillants des autres.

11. Le manque de respect de soi (*ngo-tsha med-pa ; ahrikya*)

Le manque de respect de soi veut dire que nous n'avons pas honte envers nous-mêmes de mal agir. C'est une combinaison de désir, de haine et de confusion qui donne naissance à tous les *kleshas* majeurs et mineurs.

12. Le manque de respect envers les autres (*khrel med-pa ; anapatrayana*)

Le manque de respect envers les autres veut dire de ne pas être embarrassé de mal agir quand nous considérons les autres. C'est une combinaison de désir, de haine et de confusion qui donne naissance à tous les *kleshas* majeurs et mineurs.

13. La lourdeur (*rmugs-pa ; styana*)

La lourdeur ou inertie est l'absence de flexibilité de l'esprit. Elle conduit l'esprit à sombrer dans l'obscurité et ainsi devenir insensible, n'appréhendant pas son objet tel qu'il est. Elle rend le corps et l'esprit lourd et rigide, sombrant et empreint de plus en plus de torpeur. C'est le résultat de la confusion qui entraîne tous les *kleshas* majeurs et mineurs.

14. L'agitation (*rgod-pa ; auddhatya*)

L'agitation ou excitation mentale est l'état d'esprit de celui qui poursuit un objet agréable. La force de l'attachement ne permet pas à l'esprit de se poser uniquement sur un objet vertueux. Elle empêche le calme mental. Le désir fait que l'esprit va encore et encore vers les multiples objets de notre fascination, et il se disperse, devient excité et plein de désir. L'esprit est attiré par cette pensée puis cette autre, cet objet puis celui là, et nous ne trouvons jamais la stabilité mentale. Le désir est l'agitation due à l'attachement aux objets qui s'élèvent dans l'esprit.

15. Le manque de confiance (*ma-dad-pa ; ashraaddhya*)

Le manque de confiance est l'absence d'une conviction ferme et complète due à la confusion. Cela nous conduit à ne pas croire ou à ne pas avoir de respect envers ce qui est digne de confiance. C'est le complet opposé de la foi. L'esprit n'est serein et n'aspire pas à la vertu. Cela conduit à la paresse et à la diminution de la foi, à nous faire douter, à manquer de respect et ne pas avoir le désir pour ce qui est bénéfique, coupant ainsi à la racine tout développement dans le sens positif.

Il existe deux formes de manque de foi : celle qui ne voit simplement pas la nécessité ou les fruits de la vertu ou bien celle qui envisage la vertu soit de façon erronée, soit comme non existante.

16. La paresse (*le-lo ; kausidya*)

La paresse est l'absence d'un effort mental dû à l'attachement à un objet offrant un bonheur temporaire, comme le plaisir de dormir et de se reposer. On ne cherche pas à faire quoi que ce soit de bénéfique ou alors, bien que nous le voulions, c'est sans grande conviction. Cela est dû à la confusion et a pour résultat que notre enthousiasme décline, cause la dégénérescence des tendances bénéfiques, et empêche une nouvelle production de vertu ou d'activité bénéfique. Il y a la paresse qui considère la pratique du dharma comme inutile, la paresse hésitante qui retarde la pratique, et la paresse destructrice où nous nous engageons dans des activités nuisibles.

17. L'insouciance (*bag-med-pa ; pramada*)

L'insouciance ou indolence c'est de ne pas développer ce qui est bénéfique à cause du désir, de la haine et de la confusion, associés à la paresse. L'esprit n'est pas protégé contre les états impurs. Elle conduit à l'augmentation de ce qui est nuisible et la dégénérescence de ce qui est bénéfique.

18. La mémoire confuse (*brjed nges-pa ; musitasmrtita*)

La mémoire confuse ou «amorable» est une mémoire pleine de confusion émotionnelle qui conduit à la distraction par rapport à un objet bénéfique déjà établi. De plus, elle induit le rappel et la distraction envers une référence nuisible et source de confusion. Elle fait décliner le pouvoir du rappel et augmente l'inclination pour ce qui est nuisible. Du fait de nos voiles, nous perdons de vue ce qui est bénéfique et nous ne nous remémorons pas ce que nous avons l'intention d'accomplir.

19. Le manque de discernement (*shes-bzhin ma-yin-pa ; asamprajanya*)

Le manque de discernement, l'inattention ou la négligence est un état où notre intelligence est embrumée par la confusion émotionnelle et ne fait pas, ou de manière approximative l'analyse d'une situation donnée. Nous ne sommes pas complètement conscients du comportement de nos corps, parole et esprit. Cela conduit à des actes involontaires tels que transgresser les vœux etc. Le manque de discernement fait que l'intelligence décline et que les actes nuisibles augmentent. Cela empêche aussi le développement des quatre forces de purification. Il existe trois formes de manque de discernement : celle qui accompagne les vues erronées, celle qui empêche le développement de l'intelligence analytique, et celle qui interrompt le calme mental.

20. La distraction (*rnam-par g.yeng-ba ; viksepa*)

La distraction est un esprit qui, incapable de rester avec un objet bénéfique, se disperse dans une variété d'objets autres en conséquence du désir, de l'aversion ou de la confusion. On différencie la distraction «inhérente» ou «naturelle» des cinq sens, la distraction «extérieure» de l'esprit qui suit les plaisirs des cinq sens et la distraction «intérieure» de la torpeur, de l'excitation et la joie de quelqu'un qui s'engage dans ce qui est bénéfique. «La distraction concernant le but» est de s'engager dans ce qui est bénéfique pour que les autres fassent nos éloges. La distraction «turbulente» ou «rigide» est la saisie, la dispersion et «l'objectification» en relation avec tout ce qui s'élève comme «je suis», «moi» ou «mon, ma» dû à l'agitation de la saisie d'un soi, l'amour propre et l'orgueil. La «distraction réflexive» est la dispersion d'un esprit qui, à cause du doute empêche le lâcher prise d'une personne qui est sur le point de rentrer dans une absorption méditative ou d'autres véhicules.

E. Les quatre facteurs variables (*gzhan-du 'gyur-ba ; aniyata*) **facteurs 48-51**

Ils sont appelés variables parce que leurs caractères varient selon qu'ils sont sous l'influence de facteurs bénéfiques ou nuisibles. Ils peuvent donc prendre les deux directions, bénéfique ou nuisible. En fait, les facteurs constants et les facteurs qui décrivent chaque objet distinctement partagent cette qualité de «variabilité morale» bien que seulement ces quatre soient particulièrement mentionnés dans cette catégorie.

1. Le regret (*'gyod-pa ; kaukrtya*)

Le regret est un esprit empreint de confusion qui se repent, à cause de raisons variées, intentionnelles ou non, à raison ou à tort, bénéfique, nuisible ou neutre, de manière adéquate ou non, il déstabilise l'esprit.

Le regret peut être très positif si nous regrettons des actes négatifs, mais il peut aussi être négatif si nous regrettons des actes positifs. Fondamentalement, le regret peut avoir fonction de nous remettre sur le chemin de ce qui est bénéfique, mais le regret à propos de quelque chose que nous ne devrions pas regretter peut être simplement de l'agitation mentale, une source d'insatisfaction constante qui nous empêche de jamais trouver la paix intérieure. Donc cela dépend de comment nous l'utilisons.

2. Le sommeil (*gnyid ; middha*)

Le sommeil ou langueur est un esprit contracté faisant partie de la confusion ; un état dans lequel les perceptions sensorielles externes perdent leur pouvoir et où toute activité extérieure cesse. Le sommeil peut être un besoin opportun (nécessaire) ou inopportun (superflu). Il peut aussi avoir des causes bénéfiques, nuisibles ou neutres. Il conduit en général à la négligence par rapport à ce que nous devons faire.

Le sommeil sera vertueux si nous nous endormons avec une motivation positive, que nous pratiquons la claire lumière dans l'état de sommeil profond et que nous nous engageons dans des activités bénéfiques dans l'état de rêve. Il sera nuisible si nous nous complaisons dans nos désirs, et il peut être neutre lorsque rien de particulier ne se passe, si nous sommes simplement en train de «roupiller».

3. Le raisonnement (*rtog-pa ; vitarka*)

Le raisonnement est la discussion mentale qui examine en dépendance avec la volition ou l'intellect. C'est l'aspect grossier de l'analyse mentale basé sur la volition, le souhait d'identifier un objet. Il amène au point où nous savons ce qu'est l'objet, indépendamment du fait que nous soyons ou non satisfait de cet objet.

4. L'investigation (*dpyod-pa ; vicara*)

L'investigation est une discussion mentale qui examine en dépendance avec la volition ou l'intellect. C'est l'aspect subtil de l'analyse mentale. C'est un examen plus en détail de l'objet déjà identifié, qui va plus loin dans ses différents aspects.

C'est l'objet de l'analyse et de l'investigation qui détermine si l'analyse et l'investigation sont bénéfiques ou non ; si nous nous engageons dans une activité qui conduit à l'éveil ou au *samsara*. Ils peuvent ainsi conduire à des états de bien-être ou de malaise.

CONCLUSION

Nous pouvons voir que les facteurs mentaux positifs décrivent les capacités qui devraient être présentes dans ce que nous pouvons appeler une personnalité bien intégrée capable de faire face au monde. Plus il y a de facteurs négatifs et déstabilisants présents, plus la personne aura besoin d'aide afin de faire face au monde. Si d'un autre côté, il y a plus d'aspects de sagesse et de stabilité présents, alors la personne est autonome et peut vivre dans le monde toute seule. S'il n'y a plus de facteurs émotionnels déstabilisants présents, alors la personne perdra par moment le contrôle sur son monde, sera incapable de prendre des décisions, restera bloquée sur une émotion, incapable d'en sortir - dépression, vanité etc. - cela peut prendre plusieurs formes.

Fondamentalement, les facteurs mentaux positifs qui comprennent les six paramitas sont ceux qui doivent être encouragés dans le dharma (tout comme dans la psychothérapie), les émotions sont les facteurs mentaux déstabilisants qui doit être évités. La différence entre la thérapie et le dharma est que la thérapie est dirigée seulement vers un bien être temporaire dans cette vie, alors que le dharma est pour toutes les vies jusqu'à l'éveil et au-delà. La motivation avec laquelle nous nous engageons dans un tel processus est différente et c'est pourquoi les méthodes utilisées sont aussi différentes. Les méthodes qui tranchent toute saisie égoïste ne sont pas si attrayantes et souvent même effrayantes pour quelqu'un qui souhaite simplement être heureux dans cette vie, mais si nous voulons développer la capacité d'aider tous les êtres, nous aurons envie de nous développer au-delà d'un bien fait personnel et relatif dans cette vie. Nous ne nous arrêterons pas dans notre développement juste parce que nous sommes heureux.

Références :

- Mipham Rinpoche, « Gateway to Knowledge », Rangjung Yeshe Publications, traduit par Eric Pema Kunzang
- Asanga, Abhidharmasamuccaya «Le compendium de la Super-Doctrine », traduit et annoté par Walpola Rahula, 1980
- Geshe Rabten, «L'esprit et ses fonctions », deuxième partie du livre basée sur Asanga, traduit et édité par Stephen Batchelor, 1981
- Dagpo Rinpotché, Vocabulaire philosophique, définitions basées sur le Prajnaparamita Hridaya, traduit et adapté par Marie-Stella Boussemart, 1989

FIN