

☪ VISUALISER

Lorsque j’enseigne le vajrayana et tout particulièrement des méthodes qui emploient des visualisations, je ressens l’importance d’expliquer précisément ce qu’on entend par “visualiser”. Je rencontre souvent des pratiquants qui n’ont reçu aucune instruction particulière. Certains font pour le mieux ou vont au plus facile, fermant les yeux par exemple, pensant rendre visible ce qui ne l’est pas et qui, je leur souhaite, ne le deviendra jamais. D’autres finissent par se décourager et abandonnent le vajrayana, assimilant le tantra à une démarche théiste ou une méthode d’autosuggestion.

Voici quelques préceptes de base qui m’ont été enseignés et qui m’ont été très profitables dans ma pratique de la contemplation :

- 1) Visualiser n’est pas voir.
- 2) Visualiser ce fait en la clarté de l’esprit.
- 3) L’image visualisée est semblable à l’arc-en-ciel, co-émergence d’apparence vide, claire et insubstantielle.

Il est important de bien comprendre le processus qu’on appelle en français “visualisation”. Dans la démarche contemplative qui nous concerne ici, visualiser a le sens de “se représenter” à l’esprit. Personnellement, je privilégie “concevoir” au sens où l’image représentée est conçue. En tant que concept, l’image visualisée procède de la conscience mentale. Un effort ténu et précis est nécessaire jusqu’à obtenir une représentation claire purement mentale. Ainsi l’objet de visualisation s’établit en la sphère même de la clarté de sa connaissance. Ensuite vient la capacité d’une liberté de déplacement et de conception, avec un réel discernement. Un entraînement régulier et la mémoire des différents éléments de la pratique (vue, sens, évocation, symbolique, etc.) permettront d’obtenir une certaine dextérité dans un “effort sans effort”.

Si nous fermons les yeux dans l’unique but de vouloir voir, employant le noir de nos paupières baissées comme d’un écran, cela peut produire une forme, certes virtuelle, mais qui restera du domaine de la conscience visuelle. Le souci n’est pas tant de fermer les yeux mais d’adopter une attitude de facilité et de s’en contenter, persuadé d’être “intérieur”. Cela reviendrait à un exercice d’autosuggestion de sorte que nous n’amorçons pas l’effet escompté

de la contemplation : se placer en la Clarté cognitive pour réaliser la nature co-émergente de connaissance vide. Visualiser n'est pas voir, c'est se faire savoir. D'ailleurs il est possible de visualiser une odeur ou un son. Entraînez-vous à vous faire entendre une mélodie. Il y a une différence entre un fredonnement et se faire entendre une mélodie. C'est un petit exercice qui nous fera comprendre de quoi il en retourne et percevoir une souplesse de l'esprit.

☪ LA NATURE DU CONCEPT

Les termes forme, apparence, phénomène, idée, concept, sont fréquemment employés dans les enseignements du Dharma. Ils peuvent nous sembler synonymes du fait qu'ils font tous référence au même processus, celui d'être conçu par le fait même de la faculté cognitive de l'esprit. Cependant, j'estime que ces termes soulignent un sens spécifique aux aspects que peut prendre ce processus cognitif en vertu de leur dépendance (*sct. Paratantrasvabhava, tib. Shen Gui Ouang*) causale. Ainsi : *forme* renvoie au fait d'être manifeste ; *apparence* renvoie à sa nature de clarté aspectante ; *phénomène* renvoie au fait de participer d'un processus cohérent et conséquentiel ; *idée* renvoie à sa caractéristique intellectuelle ; et *concept* renvoie au sens strict d'être conçu. C'est ainsi que j'emploie en guise de générique le terme concept⁴ au sens strict d'être conçu. Étant conçu, cela est vide d'une réalité. C'est une apparence mentale en vertu de la faculté conceptrice de l'esprit, un phénomène (*sct. dharma, tib. tcheu*), une idée, une forme⁵. Cette

4 Il faut bien faire la distinction entre "concept" et "imputation" (*sct. vikalpa, tib. nam tok*). À l'instant du contact de l'aspect (forme) et de l'expérience (*sct. vedanā, tib. tsor oua*), le concept qui en ressort n'étant pas reconnu comme apparence vide (*sahaja*), la soif valide (*sct. kalpanā, tib. tok pa*) l'aspect (*tib. nam*) comme l'information d'une réalité objective, l'imputant (*tib. nam tok*) ainsi d'une altérité. *Kalpanā* est cette fixation artificielle faite sur un aspect naturellement conçu.

5 *Dharma (tib. tcheu)*. Son étymologie vient de la racine *dhr*, porter, soutenir. *Dharma* a le sens de « ce qui fait base pour appréhender », le temps d'un contact et d'être conscientiser. *Dharma* est habituellement traduit par phénomène. Le terme "idée" me conviendrait également et de citer Descartes : « Par le nom d'idée j'entends cette forme de chacune de nos pensées par la perception immédiate de laquelle nous avons connaissance de ces mêmes pensées ».

"Idée" est emprunté au latin *idea*, issu du grec ancien *ιδέα*, *idéa* (forme, aspect) ; "forme" (*sct. rūpa, tib. zouk*) qu'on retrouve avec "l'agrégat forme" qui est le processus qui gère les

faculté conceptrice ne se limite pas à l'entendement (perception) mais à l'ensemble des cinq agrégats. En conséquence d'absence (vacuité) de réalité, il n'y a pas de connu qui ne soit pas conçu. Le concept est l'avènement mental qui prend forme (*sct. rupa, tib. zouk*) ou aspect (*sct. ākāra, tib. nam*) connu sur la base d'un connaissable (*sct. jñeyā-varaṇa, tib. shé djaï Drib*).

Il y a concept parce qu'il n'y a rien d'objectivement réel qui vient à la gnose cognitive (*sct. vidyā jñāna, tib. rikpa yéshé*) non obstruée (*tib. gak mè*). Autrement dit, en vertu de l'absence de réalité propre (vacuité), il n'y a pas de connu qui ne soit pas conçu et, en cela, le continuum cognitif ne peut être obstrué, c'est-à-dire segmenté par le temps d'une altérité réelle. Je me souviens encore de ce moment magique des premiers cours de géométrie quand j'entendis le maître expliquer que le point n'avait pas d'existence propre mais qu'on devait tracer à la craie deux croix pour signifier une droite qui finalement se définissait comme une succession de point. Eh bien, le point c'est le concept qui, lui-même, nous permet de concevoir un continuum cognitif transitoire. L'ignorance consiste à se méprendre du concept en validant une réalité objective et subjective. Ce n'est pas le concept qu'il faut mettre en cause⁶ mais la fixation⁷ et l'imputation^{cf. 4} qui

phénomènes des six consciences aspectives (*tib. nam shé*).

Extrait de wiktionnaire.fr : « Le latin forma, synonyme d'idea, provient, selon le Dictionnaire étymologique latin [Michel Bréal et Anatole Bailly, Éd. Hachette, 1885], de la même famille de mots que firmus (ferme), frenum (frein), fretus (appui, support). L'idée commune contenue dans ces mots est celle de « tenir ». Comparez avec le substantif français tenue. Ces mots latins sont issus de l'indo-européen commun *dher-[2] (« tenir ») qui donne le sanscrit धरति dharati (« tenir ») et धर्म, dharma (« loi ») ... »

Par extension, Dharma désigne l'enseignement du Bouddha Sakyamouni que lui-même qualifiait d'enseignement de « l'intérieur » (*tib. nang paï tcheu*) dans le sens où il enseignait la nature des phénomènes et de l'esprit.

6 Cf. note 4 ci-dessus. Le terme Nam Tok (*sct. vikalpa*) est très souvent traduit par concept. On peut lire ou entendre qu'il faut « être sans concept » ou qu'il faut « abandonner les concepts ». Cela peut entraîner une approche erronée de la méditation. Le Yogi Métripa préconise une non-activité en le mentale (*sct. amanasikāra, tib. yid la mi byed pa*). Cela veut dire ne plus imputer (*sct. avikalpa*). Cela ne veut pas dire ne plus concevoir. Cf. Trikalpa : note 3 page 225 de la Sadhana du Protecteur Mahākāla Tchadroukpa.

7 Fixion (*sct. kalpanā, tib. tok pa*). J'ai mixé les mots fixer et fiction pour évoquer d'un seul mot deux fonctionnements cognitifs dont on ne sait de qui la cause ? de qui l'effet ?

obstruent le continuum naturel de gnose. Tout au contraire, l'intérêt d'une vue conceptualiste c'est de réaliser en le concept la validité qu'aucune réalité propre ne peut être attribuée ni à l'esprit, ni au temps, etc.

Le concept a une double nature : imago et pensée.

1) La part "pensée" du concept est celle qui s'accommode de la nature conventionnelle et relative des manifestations⁸. Cet accommodement conceptuel use, alimente et articule les cinq processus cognitifs⁹ que ce soit ceux d'une conscience illusionnée ou ceux d'une conscience éveillée.

2) La part "imago"¹⁰ fait appel à un langage subtil. Il se rend visible sous les traits du rêve, de l'imaginaire, du phantasme, de l'hypnose, sous psychotrope ou encore lors du bardo post mortem. À cela, la part "pensée" du concept est suffisamment compétente pour expérimenter, interpréter, comprendre et réagir à l'imago, avec plus ou moins d'efficacité. C'est une part indispensable et non négligeable mais qui a ses limites quand il s'agit de reconnaître le lien (*tib. dam*) à la nature primordiale (*tib. yi*).

L'image procède d'un langage (verbe) dont la cohérence (logos) est celle du lien (*tib. dam*) tant mystérieux entre l'évocation symbolique et l'œuvre d'une Intelligence primordiale. Dans les tantras bouddhiques, c'est le passage où l'on conçoit l'union du samayasattva (*tib. damtsikpa*) et du

1) Le fait de la saisie qui fixe un moment du continuum des apparences et de l'esprit en leur imputant une réalité propre.

2) Le fait que l'imputation (*sct. vikalpa, tib. nam tok*) d'une réalité est notre fiction pour un devenir dans lequel l'esprit est emporté comme une plume au vent.

En pénétrant cet aspect sempiternel du samsāra il nous vient à l'évidence qu'il n'y a pas d'autre moyen que de couper net l'ignorance. Ce doukkha des doukkhas montre le visage du Refuge.

8 Manifestation de la matière (univers), manifestation biologique et manifestation psychique. Toute manifestation est une "cuisine génésiaque" de cinq Éléments. En dehors des cinq Éléments, aucune manifestation.

9 En dehors des cinq agrégats, aucune cognition.

10 Cette part de la conception a été plus ou moins ressentie dans plusieurs approches artistiques, mais je pense qu'elle a été véritablement constatée puis exploitée au mieux avec André Breton qui à la suite d'une expérience décisive rédigea le Manifeste du Surréalisme. À noter aussi le "Grand Jeu, groupe littéraire qui visait l'exploration du monde onirique par le recours aux textes mystiques et parfois par l'usage de drogues.

jnanasattva (*tib. yéshépa*) qui répond au sceau du Yidam Racine¹¹. Quand la contemplation aboutit à l'apparence claire de la représentation (divinité), ce sceau du Yidam n'est plus simplement une vue mais l'aptitude intellectuelle de reconnaître la co-émergence de clarté/vacuité.

L'image symbolique est la signature d'une Intelligence qui, invisible en soi, ne peut se faire savoir que par son œuvre, comme l'onde visible montre l'œuvre que fit un caillou rendu invisible.

Pour pénétrer la cohésion karmique de ce langage imaginal¹² et pouvoir interférer, démasquer et purifier, il faut des aptitudes subtiles de la conscience et faire appel à la gnose (*sct. jñāna, tib. shé*). La gnose délivre les Intelligences nécessaires pour se libérer de la saisie, s'émanciper de la soif et enfin s'éveiller de l'ignorance. La sphère d'activité de ces Intelligences est celle qu'on pénètre par la force de la concentration et qui conduit à l'enstase contemplative. Pour s'élever en la gnose il est nécessaire de réunir deux aptitudes de la conscience : samtèn (*sct. dhyana*) et shérab¹³ (*sct. prajñā*), c'est-à-dire l'aptitude qu'a la conscience de "savoir sans discours" et celle de discerner. Les deux conjointes permettent d'embrasser tous les paradoxes et réaliser la co-émergences d'apparence et d'absence d'altérité.

☪ SPHÈRE IMAGINALE¹⁴

Quelle que soit la méditation que l'on pratique, sans l'effort juste et tenace de la concentration, il n'y aura pas d'expérience valide sur la nature des phénomènes et de l'esprit. Lorsqu'on s'applique à la visualisation avec

11 La divinité est une représentation sur laquelle on place le sceau du Yidam racine. Ce sceau est la vue de la co-émergence de clarté-vacuité. Ainsi le Yidam racine est le refuge contre l'idolâtrie et le déisme.

12 L'être puise dans ce langage imaginal depuis la nuit des temps avec plus ou moins d'efficacité et de bonheur. Tout particulièrement, l'être humain en a fait son domaine de prédilection à travers les arts et les spiritualités.

13 Dans le contexte de la contemplation Tantrique, les équivalents de Samtèn et Shérab sont les deux phases : génération (*tib. Kyé Rim*) et parachèvement (*tib. Dzok Rim*).

14 On doit ce concept à Henry Corbin dont le développement nous éclaire sur l'expérience visionnaire et contemplative. Henry Corbin fait le rapprochement avec le concept d'icône dans sa fonction de symbole de l'invisible.

une concentration dénuée de toute distraction, on aboutit à l'extase contemplative et aux samādhis¹⁵ (*tib. ting ngé dzinn*) qui la composent. On sera à même la conscience mentale qui avec le "retrait des sens"¹⁶ nous amène à la sphère contemplative que je définis comme une sphère cognitive imaginaire non-discursive. C'est la sphère visionnaire qui procède par hallucination, le plus fréquemment visuelle et/ou auditive, mais dont on n'est pas dupe parce qu'on y a accès par la seule force de la concentration, de l'extase et de l'intelligence. En pénétrant la sphère imaginaire de l'esprit, le "contemplatif thérapeute"¹⁷ soigne les souffles, guérit l'âme, émancipe la conscience, gagne en intelligence puis éveille l'esprit.

C'est à ce niveau cognitif que notre discernement doit faire intervenir ce qu'on appelle dans le tantrayana bouddhique "la connaissance du symbolisme pure".

15 Samādhi (*tib. ting ngé dzin*). C'est un terme générique pour désigner une expérience avérée qui renforce la certitude aussi bien sur le fonctionnement cognitif en général ou sur la nature plus subtil de l'esprit. Cela ne s'accompagne jamais de vague impression. Certains samādhis font suite à une concentration sans discontinuité, d'autres au discernement et d'autres encore à une conjonction des deux. Voir page 41, note 36.

16 Le "retrait des sens" (*sct. pratyāhāra, tib. soso dupa*) est la première des six Branches de la lignée Vajra Yoga (cf. www.yogi-ling.net). C'est parfois traduit par convergence ou retrait individuel. Cette traduction est correcte mais trompeuse, comme l'explique Taranatha dans "La Vision du Sens":

« En sanscrit, "prati" veut dire "individuellement" et "ahara" peut vouloir dire "rassembler; abandonner; manger; couper; recevoir; etc". Ici, le sens est "rassembler". Raccorder les deux parties du terme nous donne "pratyahara", "rassembler individuellement". En bref, (le but du retrait des sens est de) rassembler les apparences ordinaires (qui naissent de chacun des cinq sens) dans l'esprit, puis d'expérimenter l'écllosion de la conscience pure. » Extrait du Manuel de Retraite de Djamgueun Kongtrul, Éd. Yogi Ling. Cf. Tsaloung de Lama Kunga, Éd. Yogi Ling.

Les cinq autres Branches sont : Extase, Prāṇāyāma, Maintien, Confortation, Samādhi Vajra (Sahaja-Mahamoudra).

17 Les Therapeutae ou Thérapeutes, sont des contemplatifs d'une secte juive hellénisée, décrite par le philosophe juif Philon d'Alexandrie qui les rapproche des Esséniens dans son livre De Vita Contemplativa. Quoique le mot porte le sens de « soigner » ou « guérir », il désigne aussi une fonction précise : « servir » un dieu ou lui rendre un culte. Extrait de Wikipédia.