



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Introspection et présence de la conscience

**« La vérité ne peut se découvrir sans l'introspection.
L'introspection conduit à la paix immuable¹. »**

L'introspection nous permet de constater que notre vie intérieure change constamment, que nous ne sommes pas « Un », mais plusieurs « petits moi-je », souvent avec des goûts et des comportements très différents, modulés par nos instincts, sentiments, croyances et circonstances extérieures. Nous sommes en vie, mais l'unité, l'intégrité, en somme « l'êtré », nous fait défaut. De ce fait, nous ne pouvons que subir la vie qui nous a été donnée et être incapable d'en appréhender le sens, sa capacité à engendrer des états de conscience et des formes de vie plus évoluées que celles que nous connaissons. **« Du ver à l'esclave, en passant par le roi, devenir un Dieu »** : telles pourraient être résumées les étapes que l'homme est appelé à parcourir pour parvenir à l'accomplissement de sa véritable destinée.

Mais actuellement nous vivons l'expérience d'un « être cognitif » non unifié, fragmenté en une multitude de « petits moi-je » contradictoires et incohérents. Ces « petits moi-je » sont nourris par des impulsions hormonales, des pulsions animales instinctives, automatiques et des préoccupations diverses envahissantes, qui illusoirement nous donnent la sensation d'être un « Moi » véritable existant intrinsèquement.

Selon la conception bouddhiste développée dans l'Abhidhamma², cette illusion d'être un « Moi » provient de cinq agrégats :

- les formes ;
- les sentiments / sensations ;
- les perceptions ;

¹ Mandala, Patrick, *Le Yoga-Vasishtha*, Traduction et commentaires, Editions Accarias L'Originel, 2001, p. 99.

² "L'Abhidhamma (pâli, sanskrit : Abhidharma) — littéralement "La corbeille des commentaires", "La doctrine spéciale" ou encore "au-dessus de l'enseignement" — est la dernière partie des textes canoniques, le Tipitaka, consacrée aux exposés psychologiques et philosophiques de l'enseignement du Bouddha. Plus précisément, l'Abhidhamma traite de la cosmologie, de l'analyse psychologique, des phénomènes et de la métaphysique. Généralement, les chercheurs datent ce texte aux alentours de l'an 300 avant notre ère, c'est-à-dire vers le premier concile bouddhique. » Abhidamma (2025, 10 avril). Dans Wikipédia. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Abhidhamma>

- les formations du caractère ;
- les consciences.

Le premier agrégat s'appuie sur le physique, sur ce qui est matériel. Les quatre autres sont mentaux. Ensemble, ils forment le complexe psychophysique qui constitue une personne, mais dans lequel on ne peut trouver un « Moi ».

En cet état, ce que l'on prend pour un « Moi » n'est pas quelque chose de durable et de cohérent. C'est plutôt un processus en rapport avec la discontinuité de nos expériences surgissant d'une manière aléatoire dans le flux du temps. Quelles sont les conséquences de cette méprise ? Une dissociation de l'esprit et du corps, du cœur et du sexe, de la conscience et de l'expérience. Bref, un état habituel de distraction, d'agitation mentale, d'inconscience. Lorsque l'esprit est dissocié du corps, il vagabonde, il est « inconscient » de ce qui est vécu. Cette habitude au vagabondage, à l'inconscience peut être rompue ! Comment ? Par l'attention vigilante, en laquelle l'esprit est présent à l'expérience, quelle que soit sa nature.

Les pratiques de la présence/conscience permettent de coordonner le corps et l'esprit, et de sortir de leur dissociation qui engendre la distraction, « l'inconscience » et une forme d'irresponsabilité se nourrissant de « oui mais ! ». Par les pratiques de présence/conscience, il se produit le rétablissement d'une circularité entre le corps et l'esprit, permettant à ce dernier de commencer à s'émanciper de ses perturbations, de ses conditionnements et de modifier les structures grossières et subtiles de la corporéité. Il serait naïf d'appréhender le corps sans voir en lui la marque de notre propre esprit et d'ignorer que dans son état ordinaire notre esprit est directement affecté par son identification à l'image du corps !

La validation des pratiques de la présence/conscience découle de sa capacité à transformer notre expérience et notre compréhension des capacités créatrices et évolutives de la conscience. À mesure que, par ces pratiques, nous interrompons de manière répétée le flux de la pensée discursive, nous commençons à ne plus nous perdre dans la distraction et à vivre, découvrir une perspective plus spatiale, harmonieuse et intemporelle de la conscience.

Par un entraînement soutenu et régulier, nous parvenons à vivre l'intégration du corps et de l'esprit. Les habitudes à la distraction s'amenuisent et finissent par disparaître, et alors la tendance innée de l'esprit à se connaître lui-même et à réfléchir sa propre expérience commence à s'épanouir.

Cette tendance innée révèle que l'attention/vigilance est une partie intégrante, une faculté de l'Esprit, bien que celui-ci soit obscurci temporairement par les réflexes habituels de saisie, d'avidité, de peur et d'espoir mais également par la pensée conceptuelle dualiste. En réalité, il n'y a pas de discontinuité essentielle entre l'esprit et l'Esprit ou entre notre conscience dualiste et sa véritable nature intemporelle et sans limite. Ceci a des implications en termes de pratique de méditation, plus particulièrement dans les formes non-conceptuelles dans lesquelles il n'y a pas de tentative de supprimer les entrées sensorielles en fermant les yeux et pas de distinction à faire entre les sessions de méditation et la vie après une session ! Tout cela pour nous amener à vivre la Présence, notre conscience libérée de la dichotomie du sujet et de l'objet.

Ne peut-on alors envisager que l'attention/vigilance soit le moyen d'échapper à la « machine des agrégats », et ainsi par l'être présent de susciter l'apparition d'un fonctionnement différent du corps/esprit ?

La relation corps/esprit n'est pas fixée et donnée pour toujours. Elle peut être fondamentalement modifiée par l'incarnation de la conscience et la subtilisation du corps à l'aide de la désidentification et de sa génération sous une autre forme par le biais de l'imagination créatrice. Cela dit, une telle réalisation procède d'un « effort sans effort », afin de ne pas figer l'esprit dans une nouvelle saisie qui ferait perdre l'attention/vigilance. Plus l'on est gratuitement présent, plus le corps et l'esprit se coordonnent naturellement !

Cette coordination est une dynamique de l'ordre de la vibration créatrice permettant de fusionner les « petits moi-je » dans une unité qui les transcende, unité échappant à l'interaction des agrégats fugaces et transitoires par nature. Dès lors est-il impensable d'imaginer l'apparition d'une réalité pérenne et virginale de l'esprit, qui transcende les « petits moi-je » ? Non pas un Esprit transcendant préexistant tel que posé par Kant, mais qui serait le fruit de ses propriétés émergentes et auto-organisatrices, lui-même libéré de ses conditionnements.

L'émergence de cette réalité spirituelle est une « expérience » au-delà des implications normales de ce terme, c'est-à-dire qu'elle n'est pas entachée par les divisions conceptuelles entre expérience et expérimentateur, voir et voyant, qualité et qualifié. C'est une Réalité absolue, permanente, active, non composée, non duelle et spontanée. Elle est vide de défauts et de facteurs limitatifs. L'esprit analytique ordinaire ne peut l'appréhender. Étant donné que c'est le vécu d'une expérience non duelle positive qui se révèle lorsque l'esprit conceptuel a été vaincu, il y a toujours une difficulté à exprimer par des concepts ce qui est inexprimable et qui ne peut se « comprendre » que par l'expérience directe non contaminée par les concepts.

Il n'y a « personne » qui, vivant cette expérience, peut en parler lorsqu'elle se produit, mais l'indicible ne démontre pas l'absence d'une réalité intrinsèque de l'Esprit vide de toute relativité nommée par une certaine vue du dharma bouddhiste : « nature de bouddha », « Tathagatagarbha », dont l'essence est vacuité et la nature clarté indifférenciées.

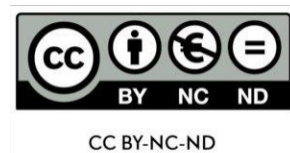
La "méditation d'efforts fabriquée par l'esprit conceptuel" est une démarche valable pour les débutants, mais elle reste un simple moyen d'approche, et n'est pas la méditation parfaite. Pour pouvoir rester en absorption équanime dans le mode d'être ultime, il faut être "inaltéré par une méditation d'efforts fabriquée par l'esprit conceptuel". Il faut également s'établir dans un état "non agité par le vent des tumultes ordinaires". Pour cette raison, tous les mots et appellations, quels qu'ils soient, ne peuvent que tenter de définir Tathagatagarbha, mais ne permettent pas de le réaliser³.

La non-reconnaissance de la vacuité par essence entraîne la saisie d'un "je", d'un "moi". La non-reconnaissance de la clarté par

³ Le Troisième Jamgon Kongtrul, *La Nature de Bouddha*, Éditions Kunchab, 1993, p. 79.

nature entraîne la saisie de "l'autre", de ce qui est différent du "je". Cette saisie dualiste n'est pas reconnue. Elle produit à son tour le karma et les émotions perturbatrices : le désir-attachement, l'aversion et l'opacité mentale. La non-reconnaissance, qui n'est autre que l'opacité mentale, engendre l'attachement envers le "moi" et l'aversion envers ce qui est différent de ce "moi"⁴.

Armand d'Ygrande



⁴ Le Troisième Jamgon Kongtrul, *La Nature de Bouddha*, Éditions Kunchab, 1993, pp. 24-25.