

CINQUANTE VERSETS SUR LA NATURE DE LA CONSCIENCE

LA CONSCIENCE DUTRÉFONDS

1. La conscience est un champ où toutes sortes de graines sont semées. La conscience est également l'ensemble de toutes ces graines.

2. Il y a en nous une variété infinie de semences - de samsara, de nirvana, d'illusion et de compréhension, **de souffrance et de bonheur,** des semences de **perceptions,** de noms et de formes.

3. Des semences qui se manifestent en corps et en esprit, en sphères d'éléments, en domaines d'existence et en mondes. Toutes ces semences sont emmagasinées dans notre conscience du tréfonds.

4. Il y a **des semences** innées, qui nous ont été **transmises par nos ancêtres,** semées pendant notre gestation, ou durant le temps de notre enfance.

5. Les semences viennent de notre famille, de nos amis, de notre éducation, de la société. Elles sont toutes, par nature, **individuelles et collectives.**

6. La qualité de notre vie dépend de la qualité de toutes les semences qui reposent dans le tréfonds de notre conscience.

7. La conscience du tréfonds a pour fonction de recevoir et de conserver ces semences avec leur énergie d'habitude afin qu'elles se manifestent ou restent dormantes.

8. Les manifestations de la conscience du tréfonds (*Alaya*) peuvent être perçues directement, dans leur réalité telle qu'elle est, comme des représentations ou comme de pures images. Toutes sont contenues dans les dix-huit sphères d'éléments.

9. Toutes les manifestations portent la marque de l'individuel et du collectif. Il en est de même pour la conscience du tréfonds qui, à maturité, participe à la manifestation des mondes.

10. Non obstruée, indéterminée, la conscience du tréfonds est en flot perpétuel, changeant et mouvant, toujours dotée des cinq formations mentales universelles.

11. Bien qu'impermanente et sans soi séparé, **l'Alaya contient, sous forme de semences, tous les phénomènes du cosmos,** conditionnés et inconditionnés.

12. Les semences peuvent produire des semences. Les semences peuvent produire des formations. Les formations peuvent produire des semences. Les formations peuvent produire des formations.

13. Semences ou formations ont toutes deux la nature d'interpénétration et d'inter-être. L'une est produite par toutes les autres, toutes dépendent de chacune d'elles.

14. L'Alaya n'est jamais la même, jamais différente.

Pas vraiment individuelle, ni complètement collective. Similitude et différence inter-sont. **L'individuel et le collectif naissent l'un de l'autre.**

15. Quand l'ignorance est maîtrisée, la compréhension naît.

La conscience du tréfonds n'est plus sujette aux affections. Elle se transforme en Grand Miroir de Sagesse qui réfléchit les choses dans les dix directions du cosmos. Elle est alors Conscience Pure, Véritable et Parfaite.

MANAS

16. Les semences d'ignorance font émerger les semences latentes de l'avidité et des afflictions. Toutes ces semences sont des moteurs impulsifs qui animent la conscience troublée au moment où l'esprit et les formes se manifestent.

17. Prenant l'Alaya comme support, **la conscience nommée Manas apparaît. Sa fonction est de cogiter.** Elle s'agrippe à l'Alaya qu'elle prend pour le soi.

18. La conscience appelée manas a pour objet le soi du monde des représentations né du contact entre Manas et l'Alaya.

19. En déterminant le caractère sain ou malsain des six autres consciences évolutives, Manas cogite et discrimine continuellement. Sa nature est à la fois voilée et indéterminée.

20. Manas opère avec les cinq formations mentales universelles, les quatre afflictions majeures mais aussi la sagesse et les huit afflictions secondaires. Toutes sont voilées et indéterminées.

21. Manas suit l'Alaya fidèlement, comme son ombre. En un instinct aveugle de survie et d'assouvissement.

22. Quand le premier stade du chemin des Bodhisattvas est atteint, les obstacles nés de la connaissance ou des afflictions sont transformés. Au huitième stade, disparaît la croyance en un soi séparé. L'Alaya est alors complètement libérée du Manas.

LA CONSCIENCE MENTALE

23. Ayant Manas comme base et des phénomènes mentaux (dharma) comme objets, la conscience mentale se manifeste. Sa sphère de cognition est la plus vaste.

24. Le mental fonctionne avec trois modes de perception. Il a accès aux trois champs de perception et peut avoir trois natures. Toutes les formations mentales s'y manifestent, les saines, les malsaines, les indéterminées, les universelles ou les particulières.

25. Le mental est à l'origine de toutes les actions du corps et de la parole. Il donne naissance aux formations mentales. Sa nature cogitative n'est pas continue. Le mental crée des actions qui cheminent vers la maturation. **Il joue le rôle du jardinier qui sème et arrose toutes les graines.**

26. Le mental fonctionne toujours, sauf dans l'état de non-perception, des deux réalisations (samadhi), en sommeil profond ou dans le coma.

27. Le mental opère de cinq façons, de concert avec les cinq consciences sensorielles et indépendant d'elles, dans la dispersion, la concentration ou la psychose.

LA CONSCIENCE SENSORIELLE

28. Comme les vagues naissent de l'océan, les cinq consciences sensorielles naissent du mental. Elles se manifestent avec lui, ensemble ou séparément.

29. Leurs champs de cognition est la réalité telle qu'elle est. Leur mode est direct et leur nature saine, malsaine ou neutre. Elles opèrent sur les organes subtils des sens et sur le centre des sensations du cerveau.

30. Leurs formations mentales sont les cinq universelles les particulières, les saines, les malsaines majeures et mineures, les indéterminées et aussi la convoitise, la colère et l'ignorance.

LA NATURE DE LA RÉALITÉ

31. La conscience englobe à la fois le sujet et l'objet de la perception. Le soi, l'autre, l'intérieur et l'extérieur, ne sont que de pures notions construites mentalement.

32. La conscience comprend trois parties : le sujet, l'objet et la base d'existence. Les semences et les formations mentales sont pareillement composées.

33. La naissance et la mort dépendent de conditions. La conscience est par nature une manifestation discriminatrice. Celui qui perçoit et celui qui est perçu dépendent l'un de l'autre en tant que sujet et objet de la perception.

34. Dans les manifestations individuelles et collectives, **le soi et le non-soi ne font qu'un. Le cycle des répétitions (samsara) s'accomplit à chaque instant.** La conscience flotte dans l'océan de la naissance et de la mort.

35. L'espace, le temps et les quatre éléments (terre, eau, feu, air) ne sont que des manifestations de la conscience. Dans le processus d'interdépendance et d'inter-être, la conscience profonde (alaya) mûrit à chaque moment.

36. Les choses se manifestent quand les conditions sont suffisantes et sont invisibles quand les conditions sont insuffisantes. Il n'y a ni apparition, ni disparition, Ni être, ni non-être.

37. Quand une semence donne naissance à une manifestation, cette semence est la cause primaire. Le sujet de la conscience s'appuie sur son objet : c'est l'objet-cause.

38. Les causes favorables ou défavorables, sont des causes de soutien. La quatrième cause est la continuité ininterrompue.

39. La manifestation co-dépendante de tout ce qui est émane à la fois de l'esprit d'illusion et de l'esprit vrai. **L'esprit d'illusion est le monde de l'ignorance. L'esprit vrai est la nature véritable et parfaite.**

40. Les constructions imaginaires imprègnent l'esprit d'illusions créant la souffrance du Samsara. La Réalisation parfaite ouvre la voie de la sagesse, révélant le monde de la réalité telle qu'elle est.

41. **Méditer sur la nature de l'interdépendance peut transformer l'illusion en sagesse.** Le monde des renaissances (samsara) et le monde de la réalité telle qu'elle est ne font qu'un.

42. Tout en s'épanouissant, la fleur est déjà compost et le compost déjà fleur. Fleur et compost ne sont pas deux. Ignorance et éveil inter-sont.

LE CHEMIN DE LA PRATIQUE

43. Ne fuyons pas le monde de la naissance et de la mort. **Regardons les choses en profondeur.** En voyant la véritable nature de l'interdépendance, nous découvrons le monde de l'Inter-Être.

44. Pratiquons la respiration consciente pour arroser les graines de l'éveil. La Vue Juste est une fleur qui s'épanouit dans le champ de la conscience mentale.

45. Tout comme le soleil éclaire et fait croître la végétation, **la pleine conscience illumine et transforme toutes les formations mentales.**

46. Nous reconnaissons les formations mentales et les tendances latentes afin de les transformer. Quand nos énergies d'habitude se dissipent, la transformation à la base se manifeste.

47. Le moment présent contient le passé et le futur. **Le secret de la transformation réside dans la façon dont nous vivons ce moment.**

48. La pratique et la transformation se passent dans notre vie quotidienne. Pour que le travail de transformation soit facile, **pratiquons avec une sangha**; le fruit se cueille ainsi aisément.

49. Rien ne naît, rien ne meurt. Nous n'avons rien à saisir, rien à lâcher. **Le Samsara étant le Nirvana en soi, il n'y a rien à atteindre.**

50. Réalisant que les afflictions ne sont rien d'autre que l'éveil, nous voguons en paix dans l'océan des illusions, à travers les vagues de la naissance et de la mort. Sur la barque de compassion, le **sourire de la non-peur s'épanouit.**