

**Mind And Life XXVI – Esprit, cerveau et matière
Monastère Drepung, à Mundgod, en Inde
19 Janvier 2013 – Après-midi du troisième jour**

**Geshe Dadul Namgyal
Neuroscience, neuroplasticité, bouddhisme**

Votre Sainteté, c'est un grand honneur, je vous remercie beaucoup pour cette grande opportunité. Je me sens extrêmement humble, et en même temps nerveux, puisque je fais ceci pour la toute première fois en votre présence. J'espère que je ne vais pas vous ennuyer avec cette présentation, je vais faire de mon mieux. Merci. Donc je vais essayer de présenter ce que je sais de la neuroscience et de la neuroplasticité dans l'Occident, et l'équivalent bouddhiste sur ce sujet.

La neuroscience et son parcours vers le présent

Neuroscience and its journey to the present

- Nature and Nurture Debate
- Era of behaviorism
- Era of genetic science--



Je vais essayer de parcourir l'histoire de la neuroscience assez rapidement. Il a toujours eu une division entre l'inné et l'acquis, où l'on essaie de comprendre ce qui est responsable de notre développement. D'un côté, on dit que tout est seulement donné là, dans la nature, tout ce que nous devons faire est seulement attendre pour qu'elle déploie d'elle-même, tandis que de l'autre côté on dit que nous avons besoin de travailler dessus, que nous devons contribuer au développement. Il y a eu l'ère du béhaviorisme, où l'on disait qu'il n'y avait pas besoin de regarder à l'intérieur, parce que cela n'avait aucune influence, mais que plutôt, ce qui est important est ce qui est donné dans l'atmosphère, dans l'environnement, et qu'avec notre comportement, tout pouvait être changé. Et il y a aussi l'ère de la science génétique, qui nous amène à l'autre extrême, où l'on dit : « Non, tout ce qu'il y a est donné à l'intérieur, peu importe ce que nous faisons, il n'y a presque rien que nous puissions faire, cela s'exprimera de lui-même. » Donc c'est une autre extrême.

Maintenant, la neuroscience comme discipline : j'ai entendu Richard Davidson partager dans une interview que la neuroscience est apparue comme une discipline au milieu des années 70. Avant, elle n'avait pas sa propre discipline. Cela commença avec ce que Richard appellerait le répertoire des émotions humaines, ce qu'on appelle les six émotions de base (bonheur, peur, dégoût, colère, tristesse, et surprise), les plus communes que les humains ont, dont le bonheur pourrait être considéré comme une émotion joyeuse, la surprise pourrait être considérée comme neutre, et les autres comme quelque chose de négatif. Donc, si je vous dis ceci, c'est parce que ce qui a précédé la neuroscience a aidé à montrer, plus particulièrement avec l'apparition de la neuroplasticité où c'est devenu encore plus claire, que tout n'est pas gravé dans le marbre, mais que plutôt, par notre propre intervention, nous pouvons apporter des changements, et particulièrement des changements pour notre propre bien.

Et avec les années, nous avons vu la neuroscience non seulement se développer avec sa propre discipline, mais aussi se répartir en plusieurs séries de disciplines, comme cognitive, affective, évolutionniste, cellulaire, médicale, sociale, et beaucoup d'autres. Et dans la neuroscience affective a émergé ce qu'on appelle la neuroscience contemplative, où Richard Davidson et Tania Singer sont activement engagés afin de montrer les effets des états mentaux sains pour le bien de la société. Avant, les neurosciences se focalisaient plus sur les troubles mentaux, mais avec leur développement, il devient aussi nécessaire d'explorer le domaine des émotions saines, et de voir si l'on pouvait quelque chose avec cela. Regarder le monde des émotions saines, et si possible même faire des interventions à un âge précoce pour pouvoir apporter ces graines, et qu'elles puissent pousser, et finalement éviter cette émergence de troubles mentaux.

Et ce que j'ai personnellement trouvé, dans mes observations des neurosciences, est qu'elles cherchent toujours à corrélér, et si l'on s'arrête là, cela ne semble pas signifier grand chose. Elles semblent seulement montrer ce qui corrèle des états mentaux, sains ou confus, avec notre cerveau, notre corps. Mais ce qui est vraiment important est que ce qui est trouvé dans les laboratoires, avec les recherches, peut être lié à notre vie quotidienne. Ce que nous pouvons expérimenter individuellement à l'intérieur peut maintenant être reproduit et appliqué à une échelle plus grande. On peut dire maintenant que oui, cette contemplation particulière est utile, il peut vraiment être démontré que cela a des effets sains, que cela peut être appliquée. Ceci est très intéressant pour moi, parce que sinon, si nous cherchons seulement à corrélér, j'ai tendance à penser : « Et bien, on peut toujours chercher à corrélér, et maintenant ? » Nous sentons les bénéfices en nous, et cette expérience personnelle peut maintenant être reproduite, étendue, être universellement disponible, plus particulièrement avec les façons séculaires de présenter la contemplation.

Neuroplasticité : sa découverte et ses possibilités

Neuroplasticity: its discovery and possibilities



Donc, maintenant, nous en venons à la neuroplasticité. Nous voyons beaucoup de personnes travailler sur mon cerveau. Ici encore, nous devons comprendre son histoire : elle n'est pas venue du jour au lendemain. La neuroplasticité est la faculté, pour le cerveau, les neurones, et autres choses, je ne suis pas un expert ici, de trouver de nouvelles structures et même de changer dans leurs fonctions, les facultés de base. Avant, on pensait qu'une telle possibilité de plasticité s'arrêtait quelquefois dans la petite enfance, et qu'une fois que l'on atteignait cet état, le cerveau demeurerait en quelque sorte statique, et aucun changement ne pouvait plus être fait. Donc c'était l'ancienne idée de la plasticité. Mais plus tard, ils ont vu que les aspects du cerveau restaient plastiques, même après, entre l'enfance et l'âge adulte, et plus tard, il a même été trouvé que cela se passe tout le long de la vie, et, chose étrange, on a même trouvé que les changements sont la règle, et pas l'exception. Et les changements se font à des niveaux variés : au niveau cellulaire, au niveau de grande échelle, dans

les structures, dans les fonctions.

Et la question est la suivante : pourquoi voulons-nous étudier ces changements ? Si tout cela était confiné seulement à un développement individuel, alors nous pourrions être satisfait avec ce que nous faisons dans notre propre cultivation individuelle, mais une fois que nous les cultivons et que nous pouvons les montrer sur le cerveau, alors ils peuvent être étudiés, confirmés, reproduits, et appliqués, largement. Donc savoir comment les changements arrivent, même sur une base biologique, est très utile, ainsi qu'arriver à comprendre que tel changement apporte tel changement dans le cerveau : ainsi nous pouvons associer les pensées positives avec les changements positifs dans le cerveau. Et les changements peuvent arriver de beaucoup de façons : ils peuvent arriver sur plusieurs niveaux du cerveau, ou aussi sur d'autres voies des systèmes nerveux dans le corps, à un niveau micro cellulaire jusqu'à un niveau de plus grande échelle, mais en terme du moyen qui apporte ces changements, cela peut être par le comportement, l'environnement, les expériences, les processus neuronaux, les pratiques contemplatives, les blessures du corps. Quasiment tout ce que nous faisons, où nous nous engageons avec notre corps, parole ou esprit, provoque des changements, et de la perspective bouddhiste, ce n'est pas quelque chose de nouveau, parce que tout ce que nous faisons avec notre esprit s'exprime en quelque sorte à travers le corps, et cela l'affecte. Les corrélations ne sont pas tellement une surprise, ce n'est pas tellement extraordinaire, mais amener cela plus loin, les faire rentrer en jeu pour le bénéfice de la société est ce qui est importe. Et beaucoup de personnes comme Richard Davidson, Tania Singer, dans *Mind and Life*, et d'autres, ont fait un travail merveilleux en testant comment la pratique contemplative pouvait avoir des effets biologiques, en produisant des effets biologiques observables, afin que nous puissions confirmer qu'une sorte de pratique particulière peut vraiment aider et être enseignée à d'autres. Quelquefois, les gens peuvent penser : « Oh, pourquoi font-ils de telles pratiques contemplatives ? » Les pratiques contemplatives apportent des bénéfices, c'est quelque chose dont j'ai personnellement fait l'expérience. Je ressens une sensation merveilleuse quand je génère la bodhicitta, quand j'essaye de pénétrer dans la compréhension du non-soi, cela dénoue en quelque sorte les nœuds, c'est très expérimental. Mais c'est le but derrière ces recherches de corrélations qui est important, c'est là où nous avons vraiment besoin de coopérer, de collaborer, parce que cela va devenir quelque chose dans le futur qui pourra être appliqué et utilisé, rendu disponible bien plus largement.

Et en ce qui concerne cela, j'ai entendu que Richie a fait dans son laboratoire des choses merveilleuses, comme créer comme une sorte de boîte à outils qui pourrait apporter des effets bénéfiques, une boîte à outils que l'on peut porter en cas d'urgence ; juste comme nous avons des médicaments de première urgence, nous pouvons maintenant avoir une boîte à outils de pratiques contemplatives de premier secours que nous pouvons ouvrir si nous sommes frappés par un trouble mental. Mais nous devons aussi nous souvenir qu'ils ont trouvé qu'une seule courte période de pratique n'est pas assez : cela doit être consistant, systématique, persistant, et seulement alors pouvons-nous espérer que des changements structuraux arrivent, un changement de longue durée, afin que les bénéfices puissent être expérimentés et persister, même dans la vie quotidienne, et pas seulement pendant qu'on pratique. Donc ils ont trouvé que le bonheur est un compétence, pas quelque chose de fixe que soit l'on possède, soit non, tout le long de la vie. C'est ce que Richie a dit dans une interview. J'ai entendu cela par hasard, et j'étais tellement absorbé que je l'ai écouté peut-être trois fois, je suis revenu en arrière trois fois, et je l'ai étudié, et voici d'où cela vient.

Donc le bonheur est une compétence que nous pouvons apprendre, et cela signifie, pour en revenir à la neuroplasticité, sachant que la neuroplasticité est un fait, et pas une fiction, que le changement n'est pas quelque chose que nous devons laisser arriver par lui-même, mais plutôt que nous devrions nous exercer dans la direction où nous désirons que le changement se produise. Mais dans la neuroplasticité, d'après ce que croient les neuroscientifiques, les matérialistes, l'esprit n'est rien, la

conscience n'est rien de plus qu'une propriété émergente du cerveau, et je pense qu'ils devraient faire bien plus que de chercher les corrélations, parce que puisqu'ils ont vu que certaines pratiques contemplatives apportant de merveilleuses expériences pouvaient en fait être reliées avec ce qui arrive ici (il montre son cerveau), ils peuvent maintenant aller là, commencer là, et essayer de les provoquer mécaniquement, parce que théoriquement, cela devrait être possible (d'après les neuroscientifiques). Après tout, l'esprit étant une propriété émergente du cerveau, si vous changez le cerveau, les états résultants devraient venir nécessairement. C'est ce que je pense.

Neuroplasticité : sa croyance sous-jacente et questions ouvertes

Neuroplasticity: its underlying belief and open questions

- How far can we go?
- Can we produce a change mechanically?
- How thorough a change could be?
- How far has optogenetics gone?



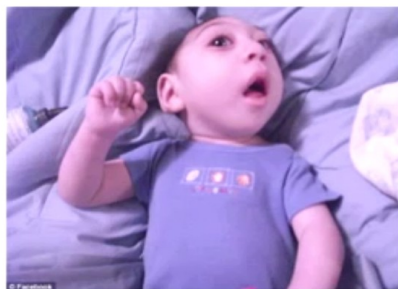
Il y a des personnes qui essaient ceci, peut être pas Richie, et Tania Singer, et d'autres, mais il y en a d'autres qui essaient ceci, parce que pour eux, la supposition, ou peut-être la croyance, est que oui, l'esprit, la conscience, est une propriété émergente du cerveau ; là où il y a le cerveau, il y a l'esprit ; pas de cerveau, pas d'esprit. Cela me rappelle la présentation de Christof (Koch) que je traduais, où il a dit : « Pas de cerveau, jamais d'esprit » (no brain, never mind). Je l'ai compris différemment, j'ai dit : « Pas de cerveau, ça ne fait rien, ne vous inquiétez-pas ! » (No brain, don't worry, never mind). Parce qu'il y a encore la conscience. Mais bien sûr, il ne voulait pas dire cela. Il voulait dire : « Pas de cerveau, ne pensez jamais à une possibilité d'esprit ici. » Mais je l'ai compris différemment : « Ne vous inquiétez pas. » Donc, avec cette croyance sous-jacente que l'esprit n'est rien, que la conscience n'est rien qu'une propriété émergente du corps, qu'elle vient en quelque sorte du cerveau, alors ce devrait pouvoir être possible. Une fois que nous avons trouvé ce qui relié avec quoi, quelle bonne chose est reliée à ce point, nous pouvons alors commencer à partir du cerveau, et provoquer les changements mécaniquement. Certaines personnes essaient de faire cela.

À quelle ampleur un changement pourrait-il être induit ? Et jusqu'où l'optogénétique a-t-elle été ? J'ai compris que l'optogénétique consiste à implanter des neurones avec des protéines sensibles à la lumière nommées opsines, que l'on peut activer ou désactiver avec des fibres optiques. Donc on peut avoir un contrôle en terme de ce qui doit être stimulé, ce qui doit être désactivé, jusqu'au point où les mouvements des personnes pourraient être contrôlés, jusqu'au point où l'on pourrait provoquer leur sommeil, ou même les rendre agressives. On a trouvé cela, maintenant jusqu'où pouvons-nous aller ? Cette approche est très liée à l'hypothèse que oui, l'esprit n'est rien qu'une propriété émergente. Mais jusqu'où peuvent-ils aller ? Parce sous cette hypothèse, il y a une possibilité d'induire mécaniquement la bodhicitta. Nous changeons simplement et « Ohhhhhh... bodhicitta. » Nous avons trouvé que bodhicitta est tellement difficile à générer : nous essayons encore et encore, et encore, et finalement nous avons quelques aperçus, pour ainsi dire, de pure bodhicitta, mais alors, elle disparaît. Mais ici, cela semble pouvoir être possible.

Donc il y a une personne du nom de Ed Boyden, qui a développé l'optogénétique en 2005 et il a maintenant développé ce qui est appelé autopatcher. Il a des robots pour faire ce travail, pas des êtres humains. Il développe des outils mécaniques qui pourraient faire ce travail qui consiste à

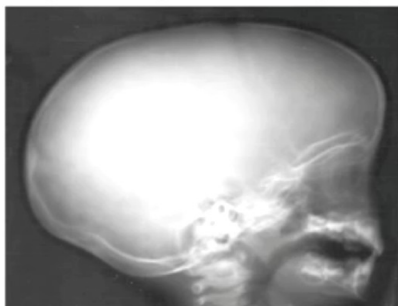
comprendre les associations spécifiques des neurones. Donc il pense sérieusement que l'on pourrait résoudre cela, et il souhaiterait que tous travaillent avec lui afin que le travail qu'il fait puisse être multiplié et le processus accéléré, et en quinze ans tout pourrait être résolu. C'est ce qu'il essaie de faire, qu'il y arrive ou pas. Donc qu'est ce que cela voudrait dire, étant donné l'hypothèse sous-jacente ? Cela voudrait dire qu'il n'y aurait pas besoin de pratiquer : toutes les contemplations pourraient venir en pilules, toutes les contemplations pourraient venir en sortes de prescriptions : Ok, faites ceci, ceci, ceci.

Anencéphalie



Mais alors, si c'était le cas, comment ferions-nous face à une telle situation ? Voici un cas d'anencéphalie, un trouble congénital où une partie du cerveau est absente, ou tout le cerveau absent. Ce bébé s'appelle Nickolas Coke, il est né à Pueblo, Colorado. Il ne peut pas voir, il ne peut pas entendre, il ne peut pas sucer, il ne marche pas à quatre pattes, il ne s'assoit pas, et normalement, avec un tel cas, les personnes survivent pendant quelques heures, puis elles meurent. Et dans son cas il survécut une semaine, un mois, une année entière, et après cela je pense qu'il mourut avant son deuxième anniversaire, (en fait il survécut plus de trois ans) mais il survécut, et il survécut sans l'aide d'aucun docteur, sans l'aide de tubes, et tout ce qu'il avait était le tronc cérébral. Rien d'autre. Et oui, il finit même par sourire, par rire, il montra des émotions, qui sont des signes de conscience, mais comment cela aurait-il pu être possible s'il n'y avait rien sans le cerveau ? Maintenant, vous devriez chercher dans des cellules du tronc cérébral et dire : « Oui, peut-être que la conscience est quelque part là-dedans. »

Hydrocéphalie



Et il y a un autre cas, l'hydrocéphalie, qui signifie 'eau sur le cerveau', où une obstruction des voies de circulation entraînent une augmentation du volume du liquide céphalo-rachidien. Une personne nommée John Lorber a fait une recherche très systématique dans ce domaine. Il a rassemblé des données et a montré que les personnes ayant cette sorte de condition peuvent varier du cerveau presque complet à 95 % du cerveau manquant. Et dans le cas de ces personnes qui ont 95 % du cerveau manquant, avec l'eau prenant sa place, il a trouvé que la moitié étaient normaux, pas complètement normaux, mais presque, y compris quelqu'un qui avait un Q.I de 100. Il y avait une autre personne en Angleterre dont la condition avait été remarquée par un de ses camarades, quand

il a vu sa tête s'agrandir. Bien qu'il ne se plaignait de rien d'anormal, sa tête était tellement exceptionnellement grande, et donc son ami l'a incité à aller au docteur, et ils ont trouvé que c'était un cas d'hydrocéphalie. Il avait peut-être 75 % du cerveau manquant, et avait pourtant des résultats normaux, plus élevés même que les autres dans le domaine des mathématiques. En terme de Q.I, il avait 125. Donc, les gens pourraient demander aux chercheurs : comment cela se fait-il ? Et il dit ceci : « Je ne peux pas dire si cet étudiant en mathématique a le cerveau pesant 50 grammes ou 150 grammes, mais il est clair qu'il est loin de la normalité qui est de 1,5 kg. »

Mais une chose que nous devons savoir, et ceci a été fréquemment répété au cours des interventions de Richie et d'autres, est que même si l'on affirme que la conscience est une propriété émergente du cerveau, il reste à expliquer comment cette qualité de conscience subjective pourrait survenir. Simplement pour citer Richie, il a dit : « l'esprit surgit simplement quand il y a un cerveau. » Vous souvenez-vous avoir dit cela ? Oui, je l'ai. Vous avez dit ceci, j'ai l'enregistrement ! « L'esprit surgit simplement quand il y a un cerveau. » Mais c'est encore une question de savoir comment. Il y a un docteur qui fait une merveilleuse recherche sur la conscience, qui a proposé la possibilité que l'esprit puisse, peut-être, survivre au cerveau, en raison de beaucoup cas d'expériences de hors-corps, y compris des expériences de mort imminente, parce que beaucoup de ces expériences de mort imminente pourraient être en fait qualifiées d'expériences de hors-corps, y compris l'expérience de Dr. Eben Alexander, qui était lui même un neuroscientifique totalement sceptique, expliquant tous ces phénomènes d'une façon ou d'une autre ; mais quand il se trouva lui-même dans le coma, et y resta pendant plusieurs heures, il en ressortit comme une personne totalement différente, et il est maintenant un très ardent avocat que oui, la vie n'est pas seulement cela, il y a plus que ça.

Neuroplasticité : un point de vue bouddhiste



Donc, d'un point de vue bouddhiste, qu'en est-il de la neuroplasticité ? Vous voyez un nœud ici, c'est une représentation de l'enchevêtrement esprit/corps, sous une forme grossière. Si je devais vraiment présenter tout le cours de la vie, j'aurais montré une sections très large ici, et ici une section très petite, une combinaison de l'esprit subtil et du vent subtil, avec cette esprit subtil et ce vent subtil. Donc il n'y a pas d'interruption dans le flux, dans la continuité de la conscience, ainsi que dans la continuité de quelque chose de matériel, d'énergétique, la substance, la matière. Pourtant, en terme de physicalité grossière, et des pensées conceptuelles grossières donc nous sommes conscients, cela pourrait aller et venir, mais pas nécessairement comme ce que vous pourriez appeler le substrat mental, et les substrats physiques grossiers : ils ne cessent pas nécessairement, d'une perspective bouddhiste. D'une perspective bouddhiste, l'esprit, à un niveau ou un autre, ne s'arrête jamais. Il ne doit pas être nécessairement conscient. Donc, d'une perspective bouddhiste, nous disons, que pour l'instant, quand nous trouvons notre esprit enfermé dans ce corps, dans ce corps grossier, la force qui les unit est le karma ; aussi longtemps que la vision karmique demeure, on peut être enfermé. Quand la vision karmique stoppe, alors de cette particulière unité, ils se séparent. La continuité ne cesse jamais, et pourtant, en terme d'épaisseur, cela change. Donc, d'une perspective bouddhiste, aussi longtemps qu'ils sont ensemble, ils sont mutuellement dépendants. En terme de leur continuum, l'instant précédent du corps contribue à la continuité de l'instant suivant du corps. Ils se

supportent comme condition coopérative l'un pour l'autre, donc le corps sert de condition coopérative pour l'esprit, et l'esprit sert de condition coopérative pour le cerveau, et cette relation reste aussi longtemps que la vision karmique reste, pour ce niveau grossier d'enchevêtrement corps/esprit. Mais juste comme dans cette photo ici, où vous voyez que la corde noire continue en quelque sorte à garder sa noirceur tout le long, et que la corde blanche garde sa blancheur tout le long, de même, la matière reste avec matière, la conscience reste avec la conscience, ils ne s'interchangent jamais. Et dans les textes épistémologiques, où il y a ces discussions à propos de la relation entre le corps et l'esprit, ils expliquent cela en terme de choses corporelles affectant l'esprit, comme prendre des drogues, de l'alcool, etc... Vous voyez des changements au niveau mental, mais en terme d'explication, ils disent que cela affecte la conscience sensorielle. Par la conscience sensorielle, qui devient le contenu de la conscience mentale, seulement alors la conscience mentale est affectée, ce n'est jamais un corps affectant directement l'esprit, il passe toujours par une conscience sensorielle. Et alors à travers cela, il l'affecte, mais pas directement. Donc, dans ce même texte épistémologique, il est dit très clairement : oui, des fluctuations effectuées sur l'esprit arrivent, et cela arrive en raison des champs sensoriels ayant été observés par la conscience sensorielle, et finalement ils affectent l'esprit.

Ceci est intéressant : il y a certains textes qui font référence à huit essences, où ils disent que l'essence de l'œil est les larmes, l'essence de la langue est la salive, l'essence du corps est la transpiration, l'essence des nerfs est les tendons, l'essence de la chair est la graisse, l'essence des os est la moelle osseuse, et pouvez-vous deviner quelle est l'essence de l'esprit ? Le cerveau. Donc c'est l'essence de l'esprit : pas l'esprit qui est l'essence du cerveau, mais le cerveau est l'essence de l'esprit, voyez-vous ce qui diffère ici ? Mais tout de même, la connexion entre le cerveau et l'esprit est claire ici. Mais quand à ce que cela signifie, nous devons encore explorer. Hier, Sa Sainteté aussi souligné le fait que le cerveau avait des liens avec la génération de la joie, la génération des expériences de félicité, et de même, dans les pratiques tantriques, nous employons des parties physiologiques, comme les énergie des nerfs, les énergies des chakras : c'est une façon pour l'esprit d'avoir un impact sur les parties du corps, qui donnent lieu à des expériences concrètes. Donc en terme de connexions, il n'y a pas de doute, mais il y en a sur leur ordre.

Sa Sainteté Le Dalai Lama : la causalité pourrait aller des deux façons : dans certains contextes il pourrait y avoir des processus mentaux qui pourraient être considérés comme causés par le cerveau, mais dans certains cas, on pourrait imaginer, à un niveau beaucoup plus subtil, seulement de purs processus mentaux, qui pourraient alors commencer à avoir un impact sur le cerveau. Donc encore une fois, c'est le chemin du milieu.

Conscience versus 'esprit et facteurs mentaux' dans le bouddhisme

Consciousness v/s 'mind, and mental factors' in Buddhism:



Geshe Dadul Namgyal : Vous avez peut-être remarqué que j'ai mis entre simples guillemets 'esprit et facteurs mentaux'. Il y a une raison pour cela : je vois un problème avec la façon dont les

personnes utilisent ces termes, cela crée de la confusion. S'il vous plaît, gardez cela à l'esprit. Donc, juste comme cette image ici le montre, l'esprit n'est pas une chose unifiée, monolithique, continuelle, mais plutôt, cette chose continuelle est constituée d'événements subséquents, ou d'instantanés subséquents, comme cela est reflété ici, mais en terme de sa continuité, bien qu'il puisse varier en terme de grossièreté ou de subtilité, en quelque sorte, il continue, il n'y a jamais de pause. Mais la chose importante est la raison de faire des transformations, faire des efforts, des pratiques, afin que cette continuité demeure dans un état bien plus pur, élevé – ce dont elle a toujours le potentiel, la capacité. Donc, il n'est pas matériel, il est lumineux et connaissant par nature ; il ne fait pas que refléter des images, mais il s'engage activement avec elles.

Chaque événement est composé d'un 'esprit' et de 'facteurs mentaux'. Si nous prenons un état particulier de conscience, que ce soit la vigilance, la mémoire, l'attention, ou quoi que ce soit, chacun peut être considéré comme conscience, mais en terme d'événement mental, ils ne constituent pas un événement mental complet, car un événement mental doit être constitué de l'esprit, que j'appellerais plutôt le facteur de conscience de base, et de facteurs de conscience secondaires. Et en ce qui concerne les 'facteurs mentaux', il y en a un certain nombre qui sont nécessairement présents, et en dépendance de la complexité des événements mentaux, le nombre des facteurs mentaux qui sont activés, ou présents peut varier.

Toute conscience peut être catégorisée comme soit sensorielle, soit mentale. Ici je fais une distinction entre sensorielle et mentale. Je ne considère pas la conscience sensorielle de l'œil comme mentale, parce que si nous considérons la conscience sensorielle de l'œil comme mentale, alors nous devrions aussi instituer l'esprit dans la conscience sensorielle de l'œil, ce serait problématique. Il n'y a pas d'esprit dans la conscience sensorielle de l'œil, n'est-ce-pas ? Vous ne diriez pas qu'il y a l'esprit dedans ? Et en raison de cela, j'ai fait la distinction ici entre sensoriel et mental. Et toute conscience sensorielle est cognitive par nature, pas émotionnelle, nous n'avons pas la compassion dans la conscience sensorielle de l'œil. Ceci est présenté de la perspective bouddhiste. Toutes les émotions et les pensées conceptuelles sont des événements mentaux. La conscience sensorielle ne peut pas être cultivée par la méditation, tandis que la conscience mentale peut l'être. Et il y a une grande séparation entre perception ordinaire et conception, ainsi qu'une grande séparation entre conception ordinaire et perception cultivée : je voudrais faire allusion au fait que, oui, bien que nous puissions commencer avec une pensée conceptuelle pour comprendre la vacuité, quand nous nous familiarisons avec elle, elle peut être développée dans une conscience perceptive. C'est quelque chose dont les personnes ordinaires ne font jamais l'expérience. Donc généralement, nous voyons une amélioration et un raffinement en terme d'esprit, alors que nous montons les échelles philosophiques, de même que nous voyons une amélioration et un raffinement entre les sutras et les tantras, et l'esprit et les pratiques les plus subtiles apparaissent seulement dans le tantra, seulement dans les yoga tantras supérieurs.

'Conscience', 'esprit' et 'facteurs mentaux' selon le bouddhisme : points de comparaison et clarifications

Je ne pense pas que j'ai beaucoup de temps pour cela. Donc, brièvement, ce que je voudrais dire, est que tout 'esprit' n'est pas mental. Tout 'facteur mental' n'est pas mental. Alors au lieu de les appeler 'esprit' et 'facteurs mentaux', je les appellerais 'facteur de conscience primaire' et 'facteurs de conscience secondaires'. Ici, la différence est toujours dans le potentiel pour fonction, rien d'autre. Entre l'esprit et les facteurs mentaux, il y a toujours une synchronicité, et ils sont également actifs dans la même tâche cognitive et émotionnelle où ils peuvent être impliqués.

Et dans tels événements, un facteur particulier, qu'il soit primaire ou secondaire, peut occuper tout l'événement, et nous donner l'impression que tout ce qui se passe est seulement cela, tandis qu'en réalité c'est un ensemble qui se produit arrive ici, y compris un esprit. Quand vous dites 'esprit compassionné', la compassion a été générée, il y a tellement d'autres facteurs mentaux qui sont là avec la compassion. Et aussi, avec cela, il y a un esprit associé. Donc beaucoup de choses se passent, c'est la raison pour laquelle je dis que tout événement de conscience est fondamentalement cognitif par nature, et quand vous avez une émotion, alors elle est bâtie sur cette base, d'une perspective bouddhiste. Donc, quand j'ai entendu que finalement, la distinction entre les zones liées à la cognition et les zones liées aux émotions deviennent maintenant de plus en plus en phase et connectées, pour moi, c'est comme « Oh, oui ! Bien sûr, cela doit être ainsi ! Comment pourrait-il en être autrement ? »

Donc basiquement, ce que je dis est : émotions = base cognitive + facteurs cognitifs et émotifs additionnels ; événements cognitifs complexes = base cognitive fondamentale + facteurs additionnels.

Modèles possibles de relation entre le facteur primaire et les facteurs secondaires de conscience

Donc laissez-moi vous montrer ici deux modèles possibles. Ceci pourrait être le modèle de l'esprit au centre avec ses cinq facteurs omniprésents, ce pourrait être une possibilité :



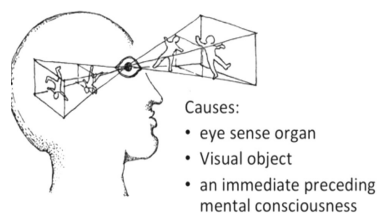
Je ne crois pas à ceci, mais plutôt à cela :



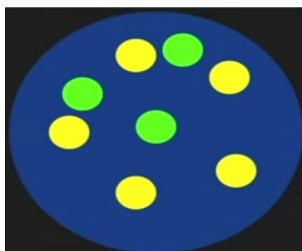
L'esprit est quelque chose qui en quelque sorte imprègne tous les facteurs mentaux présents ici. Les facteurs mentaux sont plus comme une expression spécifique qui est orientée vers une facette spécifique de cet objet. Donc, au minimum, chaque événement mental doit être un rassemblement d'un esprit et de cinq facteurs omniprésents.

Causes et composition d'une 'perception du sens visuel'

Causes and Composition of a 'visual sense perception'



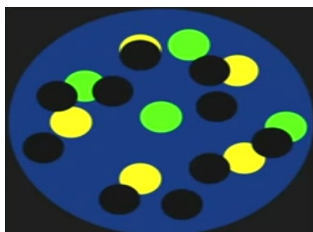
Dans le cas de la perception du sens visuel, nous disons qu'en terme de causes, il doit y avoir un organe sensoriel de l'œil : seulement ainsi cette sorte de conscience pourrait être appelée conscience de l'œil. Et il doit y avoir un objet visuel, pour qu'il puisse être appelé une conscience sensorielle de l'œil qui observe une image. Mais alors, c'est très important, il doit avoir cette conscience mentale immédiatement précédente, pour qu'elle puisse être conscience. C'est la chose délicate ici, le lien entre la conscience sensorielle avec sa conscience mentale immédiatement précédente. C'est très crucial.



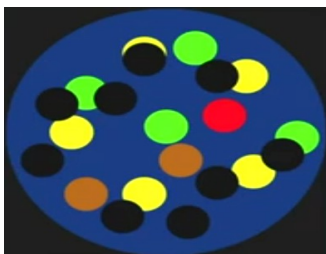
Donc, en terme de composition, ce pourrait être une conscience sensorielle de l'œil, avec les cinq facteurs omniprésents (en jaune), et il pourrait y avoir deux ou trois facteurs déterminants (en vert). Ce pourrait être la conscience sensorielle de l'œil la plus simple, en terme de ses composants.

Composition de la 'haine' en tant qu'événement mental émotionnel négatif

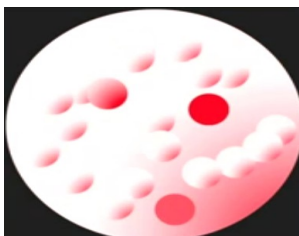
Continuons avec la haine. La haine est fondamentalement mental, afflictive, et négative par nature, donc il doit y avoir un esprit, avec les cinq facteurs mentaux omniprésents (en jaune), et avec ceci, il doit y avoir peut-être cinq facteurs déterminants (en vert), et pour que cela deviennent la haine, il doit y avoir neuf, onze, peut-être un peu moins, facteurs négatifs associés (en noir).



Donc ceci est la haine. Quand la haine vient, elle pille tout.



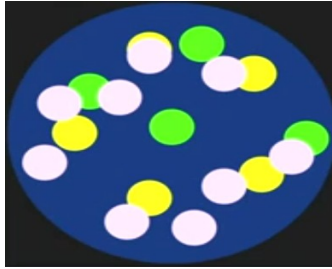
Maintenant regardez, regardez, regardez ! Vous voyez ? En fait, on le voit mieux ici.



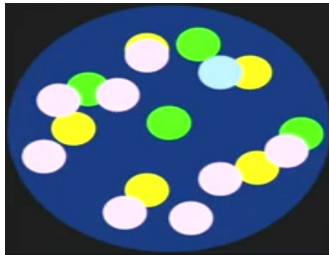
Maintenant, l'esprit tout entier et les facteurs mentaux sont imprégnés par la colère.

Composition de la 'compassion' en tant qu'événement mental émotionnel positif

Donc c'est la même chose avec la compassion. Regardons la compassion ici. En terme de composition, la composition basique est la même. Maintenant, peut-être trois ou quatre des facteurs déterminants (en vert), et les facteurs vertueux ici (en blanc).



Quand la compassion entre en jeu, il y a une saveur très agréable.



Voyez comme c'est bien !

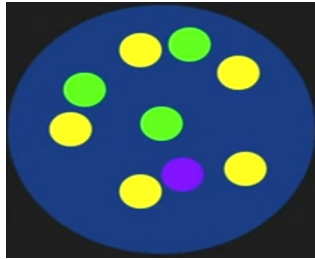


Donc, apparemment, c'est simplement la compassion, mais en terme de composition, il y a beaucoup. Mais puisque la compassion a été générée si fortement, tout est influencée par elle.

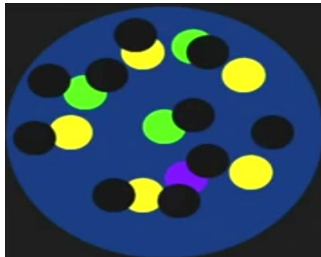
Composition du 'sommeil' comme événement mental variable

Maintenant, considérons le sommeil. Le sommeil est considéré comme variable. Par lui-même il est neutre, mais il peut être négatif, il peut être positif. Et quand il devient positif ou négatif, alors la composition devient plus complexe. Donc le sommeil est fondamentalement mental par nature, toutes les consciences sensorielles s'arrêtent durant le sommeil. En terme de composition : ceci est la composition basique, on ne peut pas éviter cela : l'esprit avec les cinq facteurs mentaux omniprésents, ensuite, peut-être deux ou trois des facteurs déterminants, c'est tout. Quand le sommeil est neutre, c'est ainsi. Mais alors, quand vous avez une pensée négative en vous

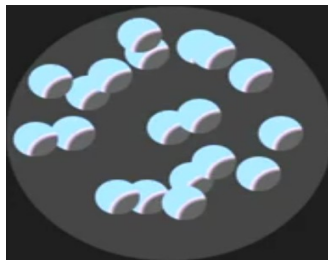
endormant, et l'esprit devient négatif,



alors tout le sommeil est contaminé,

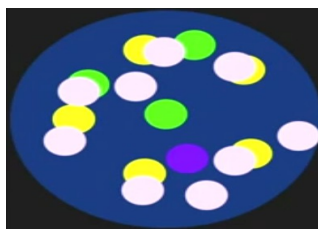
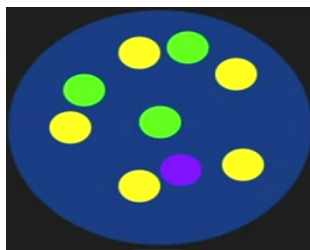


jusqu'à ce que vous vous réveilliez le jour suivant, et vous pouvez même avoir des cauchemars.



Ici on voit une bonne image, mais en fait, je voulais montrer une image toute noire.

Maintenant voyons ce qui se passe si nous puissions dormir avec une pensée positive. Ceci est l'esprit basique avec les facteurs mentaux omniprésents, avec les deux ou trois facteurs déterminants, maintenant vient une pensée positive,



cela devient, vous voyez : « Ahhhhh, c'est clair ! »



Donc c'est un sommeil clair et conscient. Finissons ici, avec le sommeil conscient et clair à espérer. Merci beaucoup.

Sa Sainteté le Dalai Lama : Merveilleux, merveilleux, merveilleux, merveilleux !

Traduit de l'anglais par Pháp Thân, avec l'aimable autorisation du Mind and Life Institute, tous droits réservés à Geshe Dadul Namgyal et Mind & Life Institute.