



POUR UNE MÉTAMORPHOSE DE L'ESPRIT

Thich Nhat Hanh

Non-perception

Verset #26

La conscience mentale ne cesse de fonctionner.

Sauf dans les états de non-perception.

Les deux « absorptions » de non-conscience,

Le sommeil profond et le coma.

Nous avons vu que *manas* et la conscience du tréfonds sont continues, qu'elles fonctionnent en permanence, contrairement à la conscience mentale et aux cinq autres consciences des sens qui ne sont pas continues.

Il y a cinq circonstances dans lesquelles la conscience mentale cesse de fonctionner. Cette stance décrit ces cinq circonstances:

l'état de non-perception, qui est le samadhi ou « absorption méditative » ;

les deux « absorptions » qui sont des états méditatifs de non-pensée et de non-perception ;

le sommeil profond et le coma ou la syncope.

La première condition se réfère au domaine de la **non-perception**, un monde où il n'y a rien à percevoir. En tant qu'être humain, nous pouvons entrer dans des états de non-perception où notre conscience mentale s'arrête. Mais le domaine de la non-perception n'est pas seulement un état de concentration produit par la pratique méditative. Quand les causes et conditions sont favorables, il y a naissance dans le domaine de la non-perception. Le domaine de la non-perception est considéré comme un domaine supérieur, un domaine avec moins de souffrance - sachant que la souffrance résulte souvent de ce que nous voyons ou entendons et que des formations mentales naissent de nos perceptions.

Sur notre planète, il y a des espèces de créatures vivantes qui n'ont pas de perception, elles sont actives sans perception, et peut-être ont-elles plus de bonheur car la conscience mentale ne fonctionne pas sans perception. Ces êtres ont aussi les causes et conditions pour naître dans le domaine de la non-perception. Le poète Nguyen Cong Tru a écrit :

Dans ma prochaine vie, puissé-je ne pas renaître en tant qu'humain

Mais comme un pin chantant entre le paradis et la terre.

Le pin appartient au domaine de la non-perception. Il y a plus de fraîcheur dans ce domaine que dans celui de la perception où vivent les êtres humains. Si vous regardez autour de vous, vous pouvez toucher le domaine de la non-perception. Même si cela peut paraître étrange, vous n'avez pas besoin de percevoir pour être vivant. Les êtres qui existent sans perception sont très vivants, ils vont mieux et sont même plus joyeux. Mais les êtres humains ne comprennent les perceptions

qu'en termes d'expérience humaine. Quand nous nous sentons instable, agité, malheureux et plein de peurs, nous regardons le ciel bleu, les rochers et les beaux arbres, et nous les envions. Nous voudrions être un bel arbre sur le versant d'une montagne, chantant dans le vent.

Vaut-il mieux avoir ou ne pas avoir de perceptions ? Une bonne partie de ce que nous voyons et entendons chaque jour nous brise le cœur. Si nous naissons et renaissons dans le monde de la non-perception, nous vivons sans avoir besoin de conscience mentale. *Manas* et la conscience du tréfonds continuent de fonctionner dans ce monde. Il y a toujours la notion d'un moi et l'énergie qui s'accroche à un moi. Mais notre conscience visuelle et notre conscience auditive peuvent toucher le monde de l'ainsité sans le déformer. Avec la conscience mentale, nous avons tendance à déformer les choses. Naître dans le monde de la non-perception peut donc être une bénédiction.

Les deuxième et troisième circonstances dans lesquelles la conscience mentale cesse de fonctionner sont les « **deux absorptions** », des méditations où l'état de non-esprit (*achitta*) est atteint. Dans cet état, il n'y a pas de perception et aucun besoin de perception. Le méditant est présent mais ne perçoit pas les objets. Sa conscience s'arrête complètement.

Un jour, le Bouddha était entré dans un état de méditation profonde dans la forêt au nord de Vaishali. Il avait atteint cet état de non-perception et sa conscience mentale avait cessé de fonctionner. Il y avait non loin de là une route sur laquelle passait un grand nombre de chariots transportant des marchandises. Il y eut également un orage tonitrueux. Mais le Bouddha ne perçut rien de tout cela. Quand l'un de ses disciples lui parla des chariots et de l'orage, il fut surpris. Il était dans un état **d'absorption sans esprit**, *achitta samapatti*.

La deuxième concentration sans esprit est appelée **absorption de cessation** (*nirodha samapatti*). Dans cet état, il n'y a ni perception, ni sensation ni cognition. L'esprit est si concentré qu'il semble absent - il n'y a ni sensation ni formation mentale. C'est un état que les *arhat* réalisent¹.

On le trouve à la huitième étape de la carrière d'un bodhisattva. À ce stade, *manas* commence à ne plus s'accrocher à la conscience du tréfonds et la conscience du tréfonds est libérée.

Dans le *nirodha samapatti*, non seulement la conscience mentale mais la conscience elle-même cessent de fonctionner. La saisie de *manas* commence alors à se transformer, grâce à la vision profonde que l'objet qu'elle saisit n'est pas le soi, et que sujet et objet ne sont pas séparés mais un. Nous nous voyons dans notre univers, dans les autres, dans les autres espèces, et nous voyons l'univers et les autres en nous-même. C'est ce qu'on appelle la sagesse de l'égalité (*samanta jnanà*). C'est une perception, mais elle n'est pas dans la confusion ou l'ignorance (*avidya*). Quand *manas* cesse de fonctionner dans l'ignorance, la conscience du tréfonds est libérée de cette ignorance et elle est très heureuse.

¹ Un *arhat* (digne de respect) est quelqu'un qui a atteint l'état de celui qui « n'a plus rien à apprendre ». Il a détruit toutes les souillures et ne renaîtra plus dans le *samsara*. L'*arhat* est l'état de réalisation le plus élevé dans le Hinayana et il était l'idéal dans le bouddhisme originel, contrairement à l'idéal du *bodhisattva* dans le Mahayana.

La quatrième circonstance dans laquelle la conscience mentale cesse de fonctionner est l'état de **sommeil profond** sans rêve. De même que certaines espèces n'ont pas de perception mais qu'elles existent, une personne qui dort ne perçoit pas les choses et pourtant elle est vivante. Dans un état de sommeil profond, il n'y a pas de rêves. Quand nous rêvons, cela signifie que notre conscience mentale est active. Dans le sommeil profond, nous pouvons aller naturellement dans l'état de conscience sans esprit. Le sommeil sans rêves est très revivifiant et revitalisant du fait que notre conscience mentale, habituellement si active, peut se reposer.

La cinquième circonstance dans laquelle la conscience mentale est absente est **la syncope ou le coma**. Lorsqu'on s'évanouit, notre conscience mentale cesse aussi de fonctionner. Le coma est un état d'inconscience dans lequel la conscience mentale n'est pas active non plus.