

**Le *citta*,  
nature connaissante essentielle de l'esprit**

**Ajahn Mahā Boowa**

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

***Ces commentaires sur la nature du citta sont extraits de différents enseignements donnés par le Vénérable Ajahn Mahā Boowa.***

Le *citta* est d'une importance capitale. Il s'agit de la nature connaissante essentielle de l'esprit. C'est une conscience pure et simple : le *citta* **saît**, tout simplement. La conscience de ce qui est bon et de ce qui est mauvais, de même que les jugements ou critiques qui en résultent, ne sont que des *mouvements* du *citta*. Parfois, ces activités peuvent se manifester sous forme d'attention, d'autres fois sous forme de sagesse, mais le *citta*, en lui-même, n'affiche aucune activité ; il ne manifeste absolument aucun état particulier. Il se contente de connaître, de savoir ce qui est.

Les mouvements qui apparaissent dans le *citta* – comme la conscience du bon et du mauvais, du bonheur et de la souffrance, des compliments et des critiques – sont tous des *états* de la conscience qui s'écoulent du *citta*. Comme cette conscience représente des mouvements et des états du *citta* qui sont, de par leur nature, constamment en train d'apparaître et de disparaître, cette conscience est elle-même toujours fluctuante et peu fiable.

La conscience des phénomènes sensoriels au moment où ils apparaissent et disparaissent s'appelle *viññāna*. Par exemple, *viññāna* enregistre et a conscience des impressions sensorielles qui se produisent quand des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations tactiles entrent en contact, respectivement, avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps. Chacun de ces contacts, entre une sphère sensorielle extérieure et le sens intérieur correspondant, donne lieu à une conscience particulière qui enregistre l'instant où l'interaction se produit puis cesse dès que le contact disparaît. Par conséquent, *viññāna* est une conscience qui conditionne l'état du *citta*.

Les *sankhāra* – que l'on peut traduire par pensées et imagination – sont aussi un état conditionné du *citta*. Une fois que le *citta* a manifesté ces états, ils ont tendance à se multiplier indéfiniment. Par contre, quand aucun état ne conditionne le *citta*, seule la connaissance inhérente au *citta* est présente.

Mais la connaissance essentielle de l'esprit d'une personne ordinaire est très différente de la connaissance essentielle d'un Arahant. La nature connaissante d'une personne ordinaire est contaminée de l'intérieur, tandis que les Arahants, étant *khīnāsava*, sont libres de toute contamination. Leur connaissance est une conscience pure et simple de ce qui est, sans la moindre adultération. La conscience pure, dénuée de tout contaminant, est la conscience suprême ; c'est une qualité de connaissance vraiment extraordinaire qui confère un bonheur parfait, comme il sied à l'état de pureté absolue de l'Arahant. Ce bonheur suprême demeure constant. Il ne change ni ne varie jamais, contrairement aux phénomènes conditionnés du monde qui sont toujours alourdis par

l'impermanence, la souffrance et l'impersonnalité. Ces caractéristiques du monde ne peuvent absolument pas pénétrer dans le *citta* totalement purifié de l'Arahant.

Le *citta* est à l'origine du *samsāra* ; c'est l'essence de l'être qui erre d'une vie à l'autre ; c'est l'instigateur du cycle de l'existence, l'origine même de la ronde incessante des naissances et des morts. On dit que le *samsāra* est un cycle parce que la mort et la renaissance se reproduisent indéfiniment selon la loi immuable du *kamma*. Le *citta* étant régi par le *kamma*, tant qu'il sera sous sa domination, il sera obligé de continuer à tourner dans ce cycle, en fonction de ses exigences. Le *citta* de l'Arahant est la seule exception à cette loi car il a complètement transcendé la sphère du *kamma*. Comme il a également transcendé tous les attachements conventionnels, absolument aucun aspect de la réalité relative conventionnelle ne peut l'habiter. Au niveau de l'Arahant, le *citta* n'est impliqué dans rien.

Une fois que le *citta* est totalement pur, il se contente de connaître, de savoir ce qui est, selon sa nature inhérente. C'est là que le *citta* atteint son point culminant ; il atteint la perfection au niveau de la pureté absolue. A ce stade, la migration continue d'une naissance à l'autre arrive enfin à son terme. Le voyage perpétuel entre les plus hautes et les plus basses sphères d'existence, au cours du cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, cesse définitivement. Pourquoi s'arrête-t-il ici ? Parce que les éléments cachés polluants qui envahissent normalement le *citta* et l'entraînent dans le cycle infernal, ont tous été éliminés. Il ne reste que le pur *citta*, lequel ne passera jamais plus par l'expérience de la naissance et de la mort.

Par contre, la renaissance est inévitable pour le *citta* qui n'a pas encore atteint ce niveau de pureté. On peut être tenté de nier que la renaissance suit la mort ou bien s'entêter à croire au point de vue nihiliste qui rejette toute possibilité de vie après la mort, mais ces convictions n'ont aucun pouvoir sur la réalité. Notre nature connaissante essentielle n'est pas dominée par les spéculations, pas plus qu'elle n'est influencée par les opinions des gens. Sa prééminence au plus profond de notre être, ajoutée à la suprême autorité du *kamma*, l'emporte sur toutes les considérations hypothétiques.

Par voie de conséquence, tous les êtres vivants sont obligés de passer d'une vie à l'autre, d'une incarnation grossière en tant que créature vivant sur terre, dans l'eau ou dans les airs, à une incarnation plus fine en tant que fantôme, *deva* ou *brahma*. Bien que ces derniers soient éthérés au point d'être invisibles à l'œil humain, le *citta* n'a aucun mal à reprendre naissance dans ces sphères. Tout ce qu'il lui faut, c'est un *kamma* approprié. Le *kamma* est le facteur déterminant ; c'est le moteur qui propulse le *citta* vers son incessant voyage dans le *samsāra*.

Le *citta* est quelque chose de tellement subtil qu'il est difficile de saisir ce qui le constitue exactement. C'est seulement quand le *citta* atteint un état de calme méditatif que sa vraie nature se révèle. Même des méditants expérimentés, désireux de comprendre le *citta*, ne parviennent pas à connaître sa véritable nature tant qu'ils n'ont pas atteint le calme du *samādhi*.

Bien que le *citta* réside dans le corps, il nous est impossible de le détecter tant il est subtil. Comme il se diffuse dans tout le corps physique, nous ne pouvons pas dire s'il se situe dans une partie ou un aspect quelconque du corps. Il est si fin que seule la pratique de la méditation peut détecter sa présence et le distinguer de tous les autres aspects associés au corps. Grâce à la méditation, nous pouvons les distinguer et découvrir ainsi que le corps est une chose et que le *citta* en est une autre. C'est un premier niveau de séparation : le niveau du *citta* ressenti en *samādhi* ; mais ce ressenti ne dure pas, il se limite au temps passé en *samādhi*.

Au niveau suivant, le *citta* peut se séparer complètement du corps physique mais il ne peut pas encore se désengager des composantes mentales d'une personne : *vedanā*, *saññā*, *sankhāra* et

*viññāna* [sensations, mémoire, pensées et conscience sensorielle]. En utilisant la sagesse pour poursuivre l'investigation, ces facteurs mentaux peuvent aussi être détachés du *citta*. Nous voyons alors clairement par nous-mêmes (*sanditthiko*) que les cinq *khandha* sont tous des réalités séparées du *citta*. C'est le troisième niveau de séparation.

Au dernier niveau, notre attention se tourne vers la cause originelle de toutes les illusions, cette pénétration très subtile d'ignorance que nous appelons *avijjā*. Nous connaissons ce mot mais nous ne réalisons pas pour autant que cette ignorance est cachée à l'intérieur même du *citta*. En fait, elle s'infiltré dans le *citta* comme un poison insidieux. Nous ne la voyons pas encore mais elle est bien là. A ce stade, nous devons nous appuyer sur la force supérieure de notre attention, de notre sagesse et de notre persévérance pour extraire le poison. En utilisant toute la puissance de l'attention et de la sagesse, l'ignorance elle-même finira par être séparée du *citta*.

Quand tout ce qui s'était infiltré dans le *citta* finit par disparaître, le stade ultime est atteint. A ce niveau, la séparation est un désengagement permanent et total qui n'exige aucun effort supplémentaire pour être maintenu. Pour le *citta*, c'est la véritable liberté. Quand le corps est atteint par la maladie, nous savons clairement que seuls les éléments physiques sont touchés et nous ne sommes donc ni inquiets ni perturbés par les symptômes. En temps ordinaire, le malaise physique crée une tension mentale mais, quand le *citta* est vraiment libre, nous restons suprêmement heureux, même au milieu d'une intense douleur physique. Nous savons que le corps et la douleur sont des phénomènes séparés du *citta*, de sorte que le *citta* n'est pas concerné par la détresse physique. Quand on a renoncé sans équivoque au corps et aux sensations, ils ne peuvent plus jamais se mêler au *citta*. Telle est la liberté absolue du *citta*.

\*\*\*\*\*

Etant intrinsèquement limpide et rayonnant, le *citta* est toujours prêt à entrer en contact avec toute chose, quelle que soit sa nature. Bien que tous les phénomènes conditionnés, sans exception, soient gouvernés par les trois lois universelles d'*anicca*, *dukkha* et *anattā*, la véritable nature du *citta* n'est pas soumise à ces lois. Le *citta* est conditionné par *anicca*, *dukkha* et *anattā* seulement parce que des choses qui sont soumises à ces lois arrivent en tournoyant jusqu'à lui, se mêlent à lui et l'entraînent dans leur ronde. Pourtant, même s'il tourne au rythme des phénomènes conditionnés, le *citta* ne se désintègre jamais, ne disparaît jamais. Il tourne sous l'influence de ces forces qui ont le pouvoir de le faire tournoyer, mais le pouvoir de la nature du *citta* est de **savoir** et de **ne pas mourir**. Cette non-mort est une qualité qui se situe au-delà de la sphère d'action d'*anicca*, *dukkha* et *anattā* et des lois universelles de la nature. Mais nous demeurons inconscients de cette vérité parce que les réalités conventionnelles qui sont impliquées dans le *citta* l'encerclent complètement et font en sorte que la nature du *citta* se conforme à la leur.

La naissance et la mort ont toujours été des circonstances attachées au *citta* quand il est infecté par les *kilesa* [pollutions mentales]. Cependant, comme les *kilesa* sont eux-mêmes la cause de notre ignorance, nous ne sommes pas conscients de cette vérité. La naissance et la mort sont des problèmes engendrés par les *kilesa*. Notre vrai problème, notre seul problème fondamental – qui est aussi le problème fondamental du *citta* – est que nous manquons de la force qu'il faut pour être ce que nous sommes réellement. Nous avons toujours confondu l'essence de ce que nous sommes avec des contrefaçons, de sorte que le comportement du *citta* n'a jamais été en harmonie avec sa véritable nature. Il s'exprime, au contraire, à travers les ruses et les mensonges des *kilesa*, ce qui occasionne de l'angoisse et de la peur à propos de presque tout : le *citta* a peur de vivre et peur de mourir ; qu'il soit atteint par une douleur petite ou grande, il en est effrayé ; la moindre perturbation

l'agite. Il est perpétuellement rempli de soucis et de craintes. Et, bien que les craintes et les soucis ne soient pas partie intrinsèque du *citta*, ils réussissent à lui causer de l'anxiété.

C'est seulement après que le *citta* ait été nettoyé jusqu'à être absolument pur et libre de toute implication, qu'il est complètement libéré de la peur. A partir de ce moment-là, il n'y a plus ni peur ni courage ; seulement la nature véritable du *citta* qui existe naturellement par lui-même, à jamais indépendant du temps et de l'espace. Voilà tout ce qui apparaît – rien d'autre. Tel est le *citta* authentique. Le terme « *citta* authentique » se réfère uniquement à la pureté absolue – *sa-upādisesa-nibbāna* – de l'Arahant. Rien d'autre ne peut être appelé ainsi totalement et sans réserve. Je serais moi-même gêné d'utiliser le terme « *citta* authentique » de tout autre façon.

L'expression « *citta* originel » signifie la nature originelle du *citta* qui tourne indéfiniment dans le cycle des renaissances. C'est ce que le Bouddha a décrit quand il a dit : « Moines, le *citta* originel est intrinsèquement rayonnant et limpide mais il peut être souillé à cause de l'accumulation des *kilesa* qui le traversent ».

Dans ce sens, les mots « *citta* originel » se réfèrent à l'origine de la réalité conventionnelle (*sammuti*), pas à l'origine de la pureté absolue (*parisuddhi*). Quand le Bouddha a parlé du *citta* originel, il a dit : « *Pabhassaramidam cittam bhikkhave* ». *Pabhassa* veut dire « rayonnant » et non « pur ». Son raisonnement est absolument correct, c'est indiscutable. Si le Bouddha avait mis sur un pied d'égalité le *citta* originel et le *citta* pur, on aurait pu objecter aussitôt : « Si le *citta* était pur à l'origine, pourquoi serait-il né ? » L'Arahant, qui a purifié le *citta*, ne reprendra jamais plus naissance. Si son *citta* avait été pur à l'origine, pourquoi aurait-il eu besoin de le purifier ? Ce serait l'objection évidente à faire : quelle raison y aurait-il de le purifier ? Par contre, le *citta* rayonnant peut être purifié parce que son rayonnement n'est autre que la nature réelle et fondamentale d'*avijjā*, l'ignorance. Les méditants prendront eux-mêmes clairement conscience de cette vérité, au moment où le *citta* transcendera ce rayonnement, pour atteindre la libération absolue (*vimutti*). Dès lors le rayonnement n'apparaîtra plus dans le *citta*. A ce stade, on réalise la vérité suprême de la nature du *citta*.

\*\*\*\*\*

Une fois que le *citta* a été nettoyé au point d'être toujours lumineux et limpide, quand nous nous trouvons dans un endroit calme, baignant dans un silence total – au cœur de la nuit, par exemple – même si le *citta* ne baigne pas dans le calme de la méditation, le point central de sa conscience est si fin et si délicat qu'il ne pourrait être décrit. Cette conscience extrêmement fine se manifeste comme une lumière qui s'étend autour de nous dans toutes les directions. Nous perdons toute conscience des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations tactiles, alors même que le *citta* n'est pas en *samādhi*. Par contre, il ressent la stabilité de son ancrage, le fondement même du *citta* qui a été bien nettoyé, au point que sa caractéristique la plus marquante, à ce moment-là, est sa capacité majestueuse et envoûtante à connaître : il *saït*.

Semblant exister indépendamment du corps physique, cette sorte de conscience extrêmement fine apparaît uniquement dans le *citta*. Du fait de la nature à la fois prononcée et subtile du *citta* à ce stade, sa nature connaissante prédomine complètement. Aucune image ni vision ne lui apparaît. Il s'agit d'une conscience qui se détache exclusivement par elle-même. Voilà un des aspects du *citta*.

Un autre aspect nous apparaît quand ce *citta* purifié entre dans le calme de la méditation, sans penser ni imaginer quoi que ce soit. Cessant toute activité, tout mouvement, il se repose simplement

pendant un moment. Toutes les images et toutes les pensées qui pourraient habiter l'esprit s'arrêtent complètement. On dit que « le *citta* entre dans un état de calme complet ». A ce moment-là, tout ce qui demeure, c'est la nature essentielle connaissante du *citta*. Rien d'autre que cette conscience très fine ne subsiste, cette conscience qui semble s'étendre à l'ensemble du cosmos. En effet, contrairement à un rayon de lumière dont la portée est limitée, qui atteint des objets proches ou lointains selon sa puissance, le flot de lumière du *citta* n'a pas de limites, il n'est ni proche ni loin. Par exemple, le rayonnement d'une lampe électrique dépend de son voltage : si le voltage est élevé, elle brille loin ; s'il est faible, elle n'éclaire pas loin. Mais la lumière du *citta* est très différente ; pour elle, la distance ne joue pas. Plus précisément, le *citta* est au-delà des limites du temps et de l'espace, ce qui lui permet d'éclairer absolument tout. Le loin est comme le proche car les concepts liés à l'espace ne s'appliquent pas à lui. Tout ce qui apparaît, c'est une conscience extrêmement raffinée qui se diffuse dans tout l'univers. Le monde entier semble être empli de cette qualité subtile de connaissance, comme si rien d'autre n'existait – alors que les choses du monde restent les mêmes. La lumière universelle du *citta* a été purifiée de tout ce qui l'obscurcissait – c'est la véritable force du *citta*.

Le *citta* absolument pur est extrêmement difficile à décrire. Comme il défie toute description, je ne sais comment je pourrais le définir. On ne peut pas en parler comme on parlerait de choses conventionnelles, simplement parce qu'il ne s'agit pas d'un phénomène conventionnel. C'est le domaine réservé de ceux qui ont transcendé tous les aspects de la réalité conventionnelle et réalisé ainsi, en eux-mêmes, cette nature non conventionnelle. C'est pour cette raison que les mots ne peuvent pas le décrire.

\*\*\*\*\*

Pourquoi parlons-nous d'un « *citta* conventionnel » et d'un « *citta* absolument pur » ? S'agit-il réellement de deux *citta* différents ? Pas du tout. Il s'agit toujours du même *citta*. Quand il est sous l'influence des réalités conventionnelles comme les *kilesa* et les *asava*, il est dans un certain état. Mais, quand la faculté de sagesse l'a bien gratté et nettoyé jusqu'à ce que cet état se soit totalement désintégré, le véritable *citta*, le véritable Dhamma, celui qui peut résister à tout, ne se désintégrera pas et ne disparaîtra pas avec le reste. Seules les composantes de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité qui s'étaient infiltrées dans le *citta* disparaîtront.

Aussi subtils que soient les *kilesa*, ils restent conditionnés par *anicca*, *dukkha* et *anattā* ; ce sont donc des phénomènes conditionnés. Une fois que tout cela se trouve complètement désintégré, le vrai *citta*, celui qui a transcendé la réalité conventionnelle, devient pleinement apparent. C'est ce que l'on appelle « la liberté absolue » ou « la pureté absolue » du *citta*. Tous les liens avec les précédents états d'esprit ont été brisés pour toujours. A présent, absolument pure, la nature connaissante essentielle du *citta* demeure seule en elle-même.

Il est impossible de dire où cette nature connaissante essentielle se situe dans le corps. Avant, dans le *citta* conventionnel, il formait un point proéminent que l'on pouvait voir et reconnaître. Par exemple, en méditation, nous savions qu'il était centré au milieu de la poitrine parce que la qualité connaissante de notre conscience était clairement située là. Le calme, la lumière et le rayonnement semblaient, de toute évidence, émaner de ce point. Nous pouvions nous en apercevoir tout seuls. Tous les méditants, dont le niveau de calme a atteint les fondements du *samādhi*, comprennent que le centre de « ce qui sait » se manifeste clairement dans la zone du cœur. Ils ne prétendent pas que c'est au niveau du cerveau, comme le font ceux qui n'ont aucune expérience de la pratique du *samādhi*.

Mais, quand ce même *citta* a été parfaitement purifié, ce centre disparaît. On ne peut plus dire que le *citta* se situe au-dessus, au-dessous ou à n'importe quel endroit du corps. Il est à présent pure conscience, une qualité de connaissance si fine et subtile qu'elle transcende tout terme conventionnel qui pourrait la désigner. En disant qu'elle est extrêmement fine, nous sommes obligés d'utiliser un langage conventionnel qui ne peut absolument pas exprimer la vérité car, bien sûr, la notion de raffinement extrême est elle-même une convention. Comme cette conscience très fine n'a pas de point ou de centre, il est impossible de préciser sa position. Il n'y a que cette connaissance essentielle que rien ne peut infiltrer. Bien qu'elle existe au milieu des mêmes *khandha* auxquels elle se mêlait auparavant, elle ne partage plus aucune de leurs caractéristiques. C'est un tout autre univers. C'est seulement alors que nous savons avec certitude que le corps, les *khandha* du mental et le *citta* sont tous des réalités distinctes et séparées.