

La co-production conditionnée - l'attention sage mène à la joie

Selon Bhikkhu Bodhi, les premiers suttas assimilent la coproduction conditionnée à la découverte unique de l'illumination du Bouddha, si profonde et difficile à saisir qu'il hésita d'abord à l'annoncer au monde. Ce principe est si crucial pour l'ensemble de la doctrine du Bouddha qu'une compréhension de la coproduction conditionnée est considérée comme suffisante pour comprendre l'ensemble de l'enseignement. Selon les mots du Bouddha : « Celui qui voit la coproduction conditionnée voit le Dhamma ; celui qui voit le Dhamma voit la coproduction conditionnée. »

Il existe une carte fondamentale dessinée à partir de trois enseignements bouddhistes essentiels : la co-production conditionnée de tout phénomène, qui explique la manière dont nous créons notre propre souffrance; les Quatre Nobles Vérités, qui sont le diagnostic du Bouddha sur le mal-être au coeur de la condition humaine et le Noble Chemin Octuple, qui nous donne la piste pour y remédier. Il s'agit d'un enseignement profond, mais il peut aussi simplement servir de feuille de route pour réduire le stress de la réactivité en temps réel.

La coproduction conditionnée (*paṭicca-samuppāda*) est l'enseignement du Bouddha selon lequel la souffrance apparaît et cesse en fonction de conditions spécifiques. La causalité est fondamentale dans sa façon de voir les choses : quand ceci est, cela apparaît ; à partir de l'apparition de ceci, cela apparaît ; quand ceci cesse, cela cesse.

Il nous explique que la souffrance est créée à la racine par une incapacité à voir le monde tel qu'il est réellement. Nous n'avons pas compris comment notre relation avec ce monde et cherchons la satisfaction et le bonheur de manière erronée. À cause de cela, nous nous causons nous-mêmes de la souffrance.

La pratique demande de connaître directement les expériences au niveau des six portes des sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les phénomènes mentaux. J'observe comment le contact donne naissance à une tonalité émotionnelle, comment cette tonalité suscite une attraction ou une répulsion envers elle-même, qui peut se transformer en besoin, en agrippement .

J'apprends également comment cet élan peut s'apaiser : lorsque le ressenti est clairement identifié, cette attraction-répulsion n'a pas besoin de mener quelque part ni même de se produire ; ainsi, l'attachement ne se consolide pas ; sans attachement, le devenir est léger ; il n'y a que le phénomène en soi. Il n'est pas nécessaire d'agir, de créer, d'être quelque chose en relation avec l'objet, le ressenti. Une fois qu'il n'y a plus d'attraction, il y a un équilibre, une sérénité. On agit à ce moment à partir de l'intention juste. Tout acte est conditionné mais conditionne également, tout acte basé sur l'intention juste change le monde intérieur. Vous pouvez donc déjà voir où cela mène dans votre pratique.

La mesure est assez simple : êtes-vous plus à l'aise, plus capable de répondre avec attention ? Vous sentez-vous moins enclin à croire à l'attraction des sensations physiques et mentales ?

La coproduction conditionnée donne à notre pratique un vocabulaire fonctionnel pour ce changement. Nous pouvons utiliser la séquence de la chaîne et de ses douze maillons comme réflexion et pour aussi reconnaître la causalité.

La coproduction conditionnée se déroule à chaque instant. Lorsque le contact se produit que ce soit par la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher ou la pensée, il donne naissance à une sensation : agréable, désagréable ou neutre. Si cette sensation est accompagnée d'un élan de s'accrocher à ce qui est agréable ou de repousser ce qui est désagréable, elle se transforme rapidement en attachement. Et l'attachement engendre naturellement du stress. Mais lorsque la sensation est clairement reconnue, avec une attention sage, le désir n'a pas besoin de surgir. Sans désir ni attachement, la chaîne se défait. L'élan de la souffrance ralentit. Dukkha, le sentiment de malaise, de pression ou d'insatisfaction commence à s'estomper.

C'est là le cœur du vipassanā: voir les causes et les effets se dérouler aux six portes des sens. Observer comment le contact conduit à la sensation, comment la sensation conduit au désir, comment le désir conduit à l'attachement, et comment l'attachement conduit à la souffrance. Et en voyant cela clairement, vous commencez à affaiblir le désir, non pas en le réprimant, mais en le comprenant. C'est le maillon le plus faible de la chaîne et celui qui est le plus accessible à l'observation et à l'interruption.

Lorsque vous réalisez que les sentiments surgissent et disparaissent d'eux-mêmes, sans que cela soit dû à une volonté ou à un ordre qui vient de vous, mais uniquement au déroulement des conditions à chaque instant, un profond changement s'opère. Cet élan instinctif du désir commence à perdre de son pouvoir. L'envie de s'accrocher aux ressentis agréables ou de repousser les ressentis désagréables semble non seulement futile, mais crée en fait de la souffrance. Je m'accroche à quelque chose que je ne peux pas contrôler et qui ne peut donc pas me satisfaire, comme essayer d'attraper une bulle ou de la mousse sur l'eau.

À mesure que cette compréhension s'approfondit, l'esprit s'apaise de plus en plus, enclin à simplement rester avec le sentiment sans rien créer à partir de celui-ci. De cet apaisement naît une joie profonde, le fruit de la pratique.

Janvier 2026

Tisārā.