La Condition Humaine :
Fatalité ou Défi ?

Réflexion sur
Les quatre Vérités des Êtres Nobles

Par Lama Seunam Dordjé

Enseignement donné à la Pagode Rhône-Alpes à Ste Foy-lès-Lyon
sur plusieurs week-ends à partir de décembre 2010

Cette transcription a été revue et corrigée par le Lama et est destinée uniquement
aux personnes ayant assisté aux enseignements
Dernière correction octobre 2014

1ère session (18/12/2010)

1. Introduction

Je vous souhaite le bonjour à toutes et à tous. Contant de vous retrouver après cette année et demi durant laquelle je ne suis pas venu enseigner car j'étais en retraite.

J'avais souhaité enseigner et entreprendre, ici à la Pagode, une étude du message essentiel donné par le Bouddha : les quatre Vérités des Êtres Nobles ou plus communément les quatre Nobles Vérités.

Cet enseignement est vraiment le fondement, la base même du message du Bouddha.

Il est important de le comprendre car nous ne pouvons pas entamer une réelle pratique de méditation sans connaître les bases mêmes de ce qu'est le bouddhisme, de la pensée du Bouddha.

Pendant toute l'année, nous allons étudier ce texte ; c'est quelque chose qui doit être suivi bien-sûr, parce que venir comme ça une fois de temps en temps, si vous n'avez pas la totalité de l'enseignement, cela ne sert pas à grand-chose. Cela va demander de votre part une certaine assiduité dans l'écoute et aussi dans la réflexion. Nous allons étudier cela lentement, de manière à bien intégrer le sens de cet enseignement. Cela pour le samedi après-midi et le dimanche après-midi nous continuerons à pratiquer la méditation, à mettre en pratique réellement l'enseignement du Bouddha à travers la méditation.

Ce que je voulais aussi dire, c'est qu'actuellement l'accent va être un peu plus mis sur l'aspect étude, parce qu'il est important de savoir où nous allons.

Quand nous voulons aller quelque part, il est d'abord nécessaire d'étudier la carte ; c'est pareil dans la tradition bouddhiste. Il faut vraiment avoir une idée de ce à quoi sert une pratique spirituelle. Il est important, à travers cette étude, de pouvoir revenir sur les enseignements car bien souvent quand le Lama enseigne, nous écoutons, tout se passe bien, c'est un bon moment, et puis nous oublions ; nous oublions ce qui a été dit. Une semaine, quinze jours après, si le Lama vous interroge sur l'enseignement donné, vous ne vous souvenez plus finalement de ce qui a été dit. Il est même arrivé à certaines personnes de ne plus se souvenir du thème. C'est pour cela que l'enseignement va être enregistré ; nous l'avions déjà fait l'année passée pour d'autres enseignements. Vous aurez la possibilité de vous procurer les enregistrements.

Il va être demandé à partir de maintenant, à vous tous, ou à certains qui souhaiteraient s'y engager, de pouvoir faire la transcription écrite de ces enseignements oraux. C'est à voir entre vous, si quelqu'un peut s'y atteler. Cela peut aussi être plusieurs personnes pour partager le travail.

Cet enseignement qui sera transcrit, vous pourrez donc ensuite vous le procurer, pour ceux uniquement qui ont assisté à l'enseignement bien-entendu, ceci de façon à pouvoir revenir sur ce qui a été dit, de pouvoir l'intégrer, de pouvoir étudier chaque paragraphe les uns après les autres en profondeur et à en intégrer le sens. Sinon cela n'a aucune valeur. Si c'est simplement pour venir comme cela une fois écouter et ne pas retravailler sur ce qui a été entendu, ce sera oublié et ne sera d'aucune utilité.

À partir de cette année, nous allons donc faire comme cela. Après c'est à voir entre vous, les personnes qui souhaiteraient s'engager à retranscrire. Maintenant, tout le monde a un ordinateur, tout le monde sait taper sur le clavier, il suffit simplement d'avoir l'enregistrement et de pouvoir le transcrire et ainsi en faire profiter tout le monde. Car bien entendu il ne s'agit pas de garder cela pour soi mais de partager ce travail avec les autres. C'est important de faire comme cela.

Il y a une question pour commencer que j'aimerais vous poser :

À quoi sert une vie spirituelle, est-ce que quelqu'un peut me dire quelle est l'utilité d'une vie spirituelle ? Est-ce que quelqu'un parmi vous saurait répondre à cette question ?

« INAUDIBLE a 10 mn……. » Reprise à 10.46 mn

Lama Seunam : Finalement, le sens est bien cela. C'est qu'en nous-mêmes il y a quelque chose qui raisonne, il y a cette recherche du bonheur, bien-entendu, qui est là pour nous tous et nous toutes.

Personne n'a envie de souffrir, c'est une évidence. Je n'ai personnellement jamais rencontré quelqu'un qui souhaitait souffrir ou alors il faudrait qu'il soit dérangé dans sa tête. Nous cherchons tous le bonheur, seulement nous ne savons pas nous y prendre pour le trouver. Nous ne savons pas comment et en règle générale nous confondons souvent, je pourrais même dire presque toujours, plaisir et bonheur. Du point de vue spirituel, le plaisir reste du domaine du monde, des choses mondaines, c'est-à-dire des choses éphémères ; tandis que le véritable bonheur du point de vue spirituel, c'est quelque chose qui est beaucoup plus profond, plus vaste et qui ne change pas, qui est définitif. Mais ce bonheur se gagne. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons acquérir comme lorsque nous allons au supermarché. Dans ce cas c'est facile, nous achetons ce que nous voulons et nous l'avons de suite. Ce véritable bonheur, qui est finalement l'état d'éveil, l'état de libération de la souffrance, l'état de bouddha, est quelque chose qui se gagne. C'est par notre effort, par l'énergie que nous allons y mettre, par notre motivation aussi que se sera possible.

La motivation première peut-être d'emblée celle de se dire : « Et bien moi je rencontre beaucoup de souffrance, mon monde est insatisfaisant, il y a beaucoup d'inégalités, il y a des choses qui se passent dans ce monde, alors pour moi-même j'espère me dégager de tout cela, trouver autre chose et trouver le bonheur pour moi » ; ça peut être cela au départ. Ça peut être une bonne chose au départ mais ce n'est pas suffisant car ce chemin que nous allons peut-être souhaiter parcourir ensuite, sera un chemin dédié finalement au bonheur de tous les êtres. Nous ne pouvons pas nous-mêmes réaliser un bonheur définitif, ultime pour nous-mêmes si nous n'incluons pas tous les êtres dans notre démarche. C'est comme cela que ça fonctionne. Que ce soit dans toutes les religions, dans tous les courants spirituels authentiques, nous ne pouvons pas séparer notre propre bonheur du bonheur des autres. Si nous ne souhaitons pas que les autres soient heureux, si nous ne mettons pas tout en application pour créer réellement le bonheur des autres à travers notre démarche, nous serons incapables de réaliser notre propre bonheur. Donc l'idée de départ c'est ça, même si nous avons l'idée de résoudre nos propres problèmes, tous les êtres doivent être inclus dans cette recherche et ce cheminement. Ça demande un effort personnel, une remise en question en profondeur. Si vous voulez c'est une connaissance de soi en profondeur, à la fois dans les aspects les plus sombres comme les plus lumineux, les aspects de confusion et de sagesse.

C'est d'abord un travail sur nous-mêmes pour pouvoir acquérir véritablement les qualités qui vont nous permettre d'évoluer et aussi d'aider les autres. Tout cela est complètement indissociable. C'est d'abord un travail d'introspection intérieure, une remise en question en profondeur. Il ne s'agit pas simplement d'une psychothérapie, ça n'a rien à voir car là nous touchons l'esprit lui-même, le fondement de toutes choses et c'est là-dessus que nous travaillerons. Nous allons travailler sur notre nature fondamentale finalement. Donc c'est quelque chose qui doit être pris au sérieux, avec assiduité. C'est un travail qui est long et qui demande beaucoup de courage. Dans ce travail nous devons en même temps inclure les autres êtres.

L'enseignement dont il est question, qui a d'ailleurs été le premier enseignement donné par le Bouddha à Sarnath après son éveil, concerne les quatre Vérités des Êtres Nobles. Il est la base de compréhension de ce qu'est la souffrance et de ce que sont ses causes. Donc nous

allons commencer à explorer cela et aller pas à pas dans cette étude car l'intérêt n'est pas simplement d'écouter des mots mais d'en comprendre le sens.

2. Evolution du bouddhisme

La transmission des enseignements du Bouddha peut être divisée en trois courants : on parle d'abord du bouddhisme originel, ensuite du bouddhisme des nombreuses écoles, puis le bouddhisme Mahayana, c'est-à-dire du grand véhicule, du véhicule altruiste qui est fondé sur la compassion.

Le bouddhisme originel comprend tous les enseignements que le Bouddha a donnés dans ce monde. Il a enseigné beaucoup de choses à d'innombrables êtres sous différentes formes, on parle donc de l'enseignement originel.

Ce qu'il faut savoir c'est que 140 ans après la disparition du Bouddha, la communauté des moines, que l'on appelle le Sangha, s'est divisée elle-même en deux écoles. C'est toujours comme ça avec les êtres humains. Il y en a qui sont d'accord avec un style et puis d'autres qui veulent autre chose, qui veulent améliorer ce style par rapport à l'enseignement originel. On parle donc d'abord de l'école **Mahasanghika,** qui veut dire littéralement « l'école de la majorité ». C'est un peu comme en politique, cette majorité se référait bien entendu à ceux qui voulaient des changements. Certains ne se contentaient pas des enseignements initiaux, des mots initiaux, ils voyaient une perspective beaucoup plus large. Par rapport à cela, ça a été la première école des écoles **Mahasanghika** qui s'est crée. Ensuite la deuxième école est l'école **Sthaviravada** qui veut dire littéralement « l'école des anciens ». L'école des anciens fait référence à ceux qui s'opposaient aux changements souhaités par l'autre école. Il y avait un petit peu les conservateurs d'un côté et les travaillistes de l'autre, comme en Angleterre. Chez nous on dirait plutôt la gauche et la droite. Donc il y avait les conservateurs et ceux qui voulaient une ouverture plus grande, du changement sur quelque chose, peut-être de moins dogmatique, de plus humain…On retrouve finalement, même à l'époque du Bouddha, le comportement de la plupart des sociétés actuelles.

Cent ans plus tard, donc 240 ans après le Bouddha, l'école **Sthaviravada** s'est à nouveau divisée en deux branches : on parle d'abord de la première branche, l'école **Sarvastivada** en sanskrit qui veut dire « l'école qui proclame que tout existe », que tout a une existence réelle ; et l'autre école, la **Vibhajyavada** « l'école qui différencie ». Elle n'est pas si catégorique, elle dit qu'il y a certaines choses qui semblent exister et d'autres non. Les **Vibhajyavadin** étaient soutenus par l'Empereur Ashoka. L'Empereur Ashoka était un être exceptionnel qui a vécu en Inde et qui régnait sur de nombreuses contrées. Cette école a été très florissante principalement dans la vallée du Gange, tandis que l'autre école **Sarvastivada** c'est déplacée et développée plus vers le Nord, c'est-à-dire vers le Cachemire.

Durant 400 ans, du vivant du Bouddha et après sa disparition, ces enseignements n'ont été transmis qu'oralement. Rien n'était écrit, même du vivant du Bouddha, lui-même n'a rien écrit aussi. Il donnait ses enseignements oralement et ce sont les disciples qui les retenaient mentalement et qui y réfléchissaient. Plus tard, les moines de l'école **Tamrashatiya** □ « ceux qui portent des robes de couleur safran », que nous pouvons rencontrer encore maintenant au Sri-Lanka par exemple ; c'est une branche de l'école **Vibhajyavada** – ont eu l'idée d'écrire les discours du Bouddha sur des feuilles de palmiers ; cela s'est passé je pense au début du 1er siècle avant J.C.

Il se passa encore un siècle avant que ce travail soit entrepris. Vous pouvez voir qu'avec le temps, il y a toute une évolution, une maturation de la compréhension, un affinement de la compréhension de l'enseignement du Bouddha ; ce qui montre bien que pour nous c'est pareil. Si nous voulons vraiment évoluer intérieurement, avoir une pratique spirituelle fructueuse, il faut vraiment compter avec le temps, la persévérance, la patience, le courage, il

faut inclure toutes ces dimensions pour progresser. On le voit dans l'évolution des différentes écoles.

Ce désir d'écrire les enseignements du Bouddha par cette école **Tamrashatiya** n'a pu se réaliser vraiment qu'un siècle après. Entre l'idée de le faire et le moment où on pouvait le faire, parce que les choses sans doute n'étaient pas arrivées à maturité, il a donc fallut attendre encore 100 ans pour cela. Mais il est dit qu'entre-temps, seul un moine avait mémorisé la totalité du canon bouddhiste. C'était déjà quelqu'un d'exceptionnel. Il avait une mémoire phénoménale pour pouvoir retenir tout ce qu'avait enseigné le Bouddha, cependant je doute quand même fort qu'il ait pu tout retenir, certainement des choses ont été perdu, c'était inévitable.

De fait, cette situation privilégiée l'avait rendu quelque peu arrogant. Il avait la sensation de détenir la connaissance à lui tout seul par rapport aux autres. Les autres moines devaient donc l'implorer, se prosterner presque à ses pieds pour qu'ils puissent réciter les discours afin de pouvoir les transcrire eux-mêmes. Il y eu immanquablement des erreurs de compréhension, de transcription qui ont été commise à cette époque, c'est évident. C'est pour cela qu'il est dit qu'il est important de se référer à différents soutras, aux différentes traductions pour rectifier ces erreurs.

La pratique elle-même, éclaire notre compréhension ainsi que les enseignements des Maîtres qui en ont réalisé le sens bien entendu. À l'époque de cette transcription des enseignements du Bouddha au Sri-Lanka, la langue qui était commune, que tout le monde parlait était le « pali ». Il existait alors une vingtaine d'écoles qui s'étaient développées à cette époque-là et qui avait chacune leur propre lecture, leur propre traduction de l'enseignement du Bouddha. Ces écoles n'ont pourtant jamais, à cette époque du moins, créent des scissions entre les enseignements du Bouddha qui étaient étudiés. Deux de ces traductions nous sont parvenues jusqu'à maintenant. On parle des canons **« Tamrashatiya »** et **Sarvastivada** qui ont été élaborés à peu près à la même époque. Le premier était rédigé en pali et le second en sanskrit et en prâkrit qui était un autre dialecte de l'époque.

Les soutras eux-mêmes transcrits en pali à Sri-Lanka sont connus sous le nom de Bouddhisme du Sud ou Bouddhisme **Theravada** qui signifie « enseignements des anciens ». Les textes **Sarvastivada** connus sous le nom de Bouddhisme du Nord, n'existent que de manière fragmentaire. Ils ont été heureusement traduits en différentes langues, entre autre en chinois, en tibétain, auxquels nous pouvons avoir accès actuellement. Il existe aussi les textes du Theravada qui sont transcrits, mais les enseignements que je vais vous donner pendant toute cette année sont fondés bien entendu sur les traductions à la fois tibétaines et chinoises.

À l'époque du Bouddha, le Bouddha lui-même ne parlait ni le pali, ni le prâkrit, ni le sanskrit. Il parlait un dialecte local qu'on appelait le mâgadhî ou l'ardhamâgadhî qui correspondait à la région de Mâgadha qui était un ensemble de petits royaumes où on parlait cette langue. Alors évidemment il n'existe pas de transcription dans ce dialecte, ce qui est fort dommage. Cela nous aurait peut-être évité certaines erreurs de traduction et de compréhension ; malheureusement c'est une langue qui s'est perdue.

La comparaison des deux traductions de soutras conservées jusqu'à nos jours, nous permet de voir quels enseignements ont précédés la division du bouddhisme en plusieurs écoles. Lorsque les soutras des deux transmissions sont identiques nous pouvons en conclure que leurs contenus devaient exister avant la division. Lorsque les traductions sont différentes nous pouvons supposer que l'une de ces transmissions n'est pas correcte. Le bouddhisme du Nord a mieux préservé certains discours tandis que le bouddhisme du Sud en a mieux préservé d'autres. C'est aussi l'avantage d'avoir deux transmissions.

Le troisième courant des enseignements du Bouddha, le Mahayana, est apparu vraiment au 1er ou 2ème siècle de notre ère, bien que certains historiens prétendent que les premiers

écrits du Mahayana sont apparus à la fin du 1er siècle avant J.C. Mais dans la pratique cela ne s'est concrétisé que vers le second siècle après J.C.

Au cours des siècles, après la disparition du Bouddha, la pratique du Dharma – on entend par Dharma : l'enseignement du Bouddha, mais ce n'est pas l'enseignement qui appartient au Bouddha, cela veut dire la vérité telle quelle est en elle-même, telle qu'elle est perçu par un être éveillé. Ce n'est pas la vérité d'une personne, mais la vérité universelle telle qu'elle est perçue par tous les bouddhas. Donc la pratique du Dharma était devenue des siècles après la disparition du Bouddha, surtout le domaine exclusif des moines et des moniales. Le rôle des laïcs n'était que de subvenir aux besoins des communautés monastiques. En fait, ces religieux ne pratiquaient que pour eux-mêmes ce qui allait à l'encontre de l'engagement des tenants du Mahayana qui est de pratiquer la compassion. En fait ces trois courants sont complémentaires.

Comme il est impossible pour le bouddhisme originel de se souvenir de tout ce que le Bouddha avait enseigné, il est nécessaire que le bouddhisme des nombreuses écoles et le bouddhisme Mahayana actualisent et corrigent aussi quelquefois les enseignements oubliés. Afin d'éviter que le bouddhisme devienne un dogme, il est important de le conserver vivant. Il est important de le rendre compréhensible à toutes les catégories d'êtres mais aussi de l'adapter aux différentes époques sans, bien-entendu, dénaturer le message originel du Bouddha. C'est pour cela qu'il existe de nombreux commentaires qui ont été élaborés au cours des siècles par les Maîtres réalisés qui ont jalonné l'histoire du bouddhisme. Ces commentaires ont enrichi et éclairé la compréhension du message originel du Bouddha.

Seulement il ne faut pas se méprendre, l'enseignement du Dharma ne nous permet d'appréhender la sagesse qu'avec des mots et des concepts, après il est évident qu'il nous faut en réaliser le sens à travers la mise en pratique. D'ailleurs il est dit fréquemment que le bouddhisme n'a de valeur que s'il est mis en pratique. S'il reste simplement dans le domaine des mots, il n'est d'aucune utilité.

L'enseignement représente le chemin qui mène vers la libération, vers l'état de bouddha, vers l'éveil. C'est un peu l'image d'une carte routière qui nous permet d'aller d'un point à un autre mais l'essentiel est d'en réaliser le but : l'éveil. Quand nous étudions une carte routière par exemple et que nous voulons aller à Paris, ce n'est pas pour ça que nous nous rendrons à Paris. À un moment donné il nous faudra prendre le train ou monter dans notre voiture et partir. Il y a une différence entre l'étude et la mise en application de ces études.

C'est pour cela qu'il faut aussi se méfier du piège des mots, aller au-delà des mots et en comprendre le sens. C'est pourquoi le Bouddha a dit à maintes reprises : « Mon enseignement est comme le doigt qui montre la lune, ne faites pas l'erreur de confondre le doigt avec la lune. »

Dans la tradition du Mahayana il est dit que si vous expliquez le sens de chaque mot et de chaque phrases des soutras, donc des paroles du Bouddha, vous faites injure aux bouddhas des trois temps ; mais si vous passez outre un seul mot des soutras vous risquez de parler comme Mara. Mara c'est un peu la représentation symbolique du démon. Donc vous voyez cette ambiguïté.

Si nous voulons disséquer les mots, couper les cheveux en quatre, ne fonctionner qu'avec l'intellect, ça ne marchera pas. Si d'un autre côté nous négligeons le sens des mots ce n'est pas l'éveil que nous allons développer, mais le démon qui est en nous. C'est ce que disent ces phrases.

Durant les 45 ans de son activité terrestre, le Bouddha n'a cessé de répéter : « Je n'ai enseigné qu'une chose : la souffrance et la transformation de la souffrance ».

C'est seulement 49 jours après son éveil sous l'arbre de la bodhi près de Bodh-Gaya dans l'Inde du nord, que le Bouddha se rendit à pas lents au parc des gazelles à Sarnath afin

de partager sa compréhension avec les cinq ascètes qui avaient été ses compagnons de pratique pendant six années.

Lorsque Siddharta a quitté son palais et ses privilèges princiers pour renoncer au monde, il a rencontré plus tard ces cinq yogis qui pratiquaient une rigoureuse ascèse. Il leur a demandé de rester avec eux pour pouvoir apprendre la méditation et comprendre le sens de tout ce que pouvait vivre les humains : la naissance, le vieillissement, la mort, la maladie, la souffrance, etc. Il est resté avec ces ascètes pendant six années durant lesquelles il a pratiqué la mortification à outrance et il s'est rendu compte finalement que tout cela ne suffisait pas, que c'était trop extrême.

C'est à partir de ce moment qu'il a décidé de chercher la vérité par lui-même avec tout ce qu'il avait reçu, tout ce qu'il avait étudié jusque-là. Cela lui a permis de comprendre qu'il était nécessaire à un moment de se mettre en retrait, d'approfondir cela par lui-même et c'est là qu'il a quitté ses compagnons, ses maîtres finalement, et qu'il s'est retiré dans un endroit pour méditer sous un arbre.

Il a réalisé l'éveil très rapidement, puis il s'est posé la question : « Qu'est-ce que je vais faire de tout ça ? Comment vais-je pouvoir expliquer cela aux gens, ils ne vont rien comprendre du tout tellement c'est profond ». En effet, c'est une expérience qui est complètement intime, qui est personnelle. Ainsi il renonçait à enseigner son expérience dans un premier temps mais des dieux lui sont apparus et l'ont supplié : « Si, tu dois enseigner car grâce à cela tu vas pouvoir libérer de nombreux êtres de la souffrance ». Ainsi, il décida de quitter sa retraite pour partager son expérience avec d'autres. Il s'est rendu à Sarnath au Parc des Gazelles. C'est en cet endroit qu'il rencontra ses anciens maîtres et compagnons d'ascèse ainsi que 500 arhats auxquels il transmit son premier cycle d'enseignement et en particulier les quatre Vérités.

Il y a une petite histoire quant au lieu que l'on appelle Sarnath**,** le Parc des Gazelles. Sarnath est traduit en tibétain par « *dran son lhun pa* », ce qui signifie littéralement : « là où les êtres aux grandes réalisations sont tombés ». Qu'est-ce que cela veut dire ? Et bien cela se réfère à un évènement qui s'est passé en cet endroit peu de temps avant la naissance du Bouddha Shakyamuni.

Dans ce lieu il y avait un groupe de pratyeka-bouddha (des gens qui pratiquaient la méditation dans le seul but de se libérer eux-mêmes, sans vraiment penser aux autres ; ils ne souhaitaient que leur propre libération personnelle) qui résidait en cet endroit. Lorsque le moment fut venu pour le futur Bouddha Shakyamuni de descendre du paradis où il résidait – le ciel de Tushita – dans la matrice de sa mère la reine Mayadevi, il est dit que toutes sortes de phénomènes merveilleux se manifestèrent. Il y eut des tremblements de terres, des pluies de fleurs, des arcs-en-ciel, etc. C'étaient autant de signes qui annonçaient la venue d'un être exceptionnel sur notre terre.

À la manifestation de ces signes, ces fameux pratyeka-bouddha comprirent qu'un sauveur, qu'un bouddha allait venir dans notre monde. Comme ils ne peuvent demeurer en un monde où il y a un bouddha – les deux ne pouvant occuper la même place car l'enseignement des uns ne correspond pas à l'enseignement du Bouddha – il est donc nécessaire que les pratyeka-bouddha disparaissent. Ainsi, il est dit qu'ils s'élevèrent dans le ciel et qu'ils prirent feu.

Les cendres de leurs corps retombèrent peu à peu sur terre et les humains en voyant cela nommèrent ce lieu : « là où les êtres aux grandes réalisations sont tombés ». Voilà l'origine du véritable nom du Parc des Gazelles, c'est l'histoire qu'on en donne.

Donc le Bouddha Shakyamuni – Siddharta Gautama, qui allait devenir l'Eveillé, le Sage des Shakya – mit en mouvement en ce lieu de Sarnath devant ces cinq anciens maîtres qui devinrent ses disciples ainsi que d'autres personnes qui vinrent se regrouper autour de lui, le premier tour de la roue du Dharma qu'on appelle en sanskrit « *Dharma shakra pavatana*

sutra » qui correspond au *Samyutta Nikaya*, c'est-à-dire les traités qui furent élaborés après. Il faut savoir que le Bouddha enseigna aussi les quatre Vérités lors du second tour de la roue du Dharma qu'il donna à peu près à la moitié de sa vie au Pic du Vautour à Rajgir en Inde. Il l'enseigna ainsi que la *prajnaparamita* à des êtres innombrables qui étaient prêts à recevoir l'enseignement du Mahayana.

Cet enseignement qui fût donné la première fois par le Bouddha comprend trois points. Le premier point est l'enseignement sur la voie du milieu. La voie du milieu c'est-à-dire au-delà des extrêmes de mortification et de plaisirs mondains.

Le Bouddha dans son expérience a compris que le véritable chemin n'est pas dans les extrêmes, qu'il se situe dans un équilibre entre les deux. Il est important de ne pas rejeter le monde mais il est important aussi de ne pas adhérer totalement aux choses du monde. C'est en cela que se caractérise la voie du milieu.

Le second point concerne bien-entendu l'enseignement sur les quatre Vérités.

Le troisième point est l'engagement dans le monde en relation avec l'Octuple Sentier qui caractérise la quatrième des quatre Vérités, c'est-à-dire le chemin qui mène au-delà de la souffrance. Il y a donc un engagement dans le monde vis-à-vis des autres. On développe l'aspect altruiste, l'aspect de compassion vis-à-vis des êtres.

3. La Vérité de la souffrance

Il est dit dans le soutra, qui commence d'une manière très forte – je vais prendre la parole-même du Bouddha comme fil rouge durant cet enseignement que j'expliquerai en détail sur la base du Mahayana et non du Hinayana. Il est donc dit :

« Le Tathagata (cela veut dire « Le Parfait », celui qui a accompli la perfection) **O frères, le Très Saint, le pleinement illuminé a établi à Isipatana, au Parc des Gazelles à Varanasi,** (Il s'agit de Bénarès, puisque le Parc des Gazelles se situe à côté de Varanasi, qui est l'ancien nom de Bénarès) **le royaume suprême de la vérité, que personne, ni ascète ni prêtres ni êtres célestes ni esprit mauvais ni dieu ni qui que ce soit existant dans tout le monde, ne peut rejeter. (**C'est très fort car cela veut dire que ce qu'il enseigne est complètement incontestable.) **Il a proclamé, indiqué, fait connaître, établi, dévoilé, expliqué et rendu évidentes les quatre Nobles Vérités. »**

Cela veut dire que tout ce qu'il va démontrer, expliquer, ne peut être réfuté par quiconque.

Des gens de différentes traditions, surtout les brahmanes de l'époque, ont essayé de contester ce qu'expliquait le Bouddha. Lors de débats et de joutes oratoires, le Bouddha ou les grands maîtres qui l'ont suivi plus tard, ont toujours démontés les arguments des tenants d'autres traditions. À travers des exemples de logiques mais aussi à travers leurs propres réalisations, il s'est avéré que jusqu'à nos jours, personne, absolument personne, n'a pu remettre en question de manière définitive ses enseignements. Tout simplement parce que ce qu'a dit le Bouddha est la vision d'un être éveillé ; c'est la réalisation ultime de tous les êtres éveillés. Lorsqu'ils ont réalisé l'état ultime de l'esprit, ils ont tous la même connaissance donc c'est incontestable. Si c'était quelqu'un qui avait une connaissance particulière et quelqu'un d'autre qui en ait une autre à travers cette trajectoire, nous pourrions penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Mais ils ont tous expérimenté la même chose, récolté les mêmes fruits, les mêmes résultats ; c'est pour cela que c'est incontestable. Ce sont les choses telles qu'elles sont perçues par les êtres éveillés.

Alors quelles sont ces quatre Vérités des Êtres Nobles d'une manière générale ?

- La première Vérité concerne celle de <u>la souffrance</u>.

Bien souvent nous ne savons pas ce qu'est la souffrance. Nous en avons une petite idée à notre mesure en fonction de ce que nous pouvons comprendre nous-mêmes mais nous allons voir que c'est beaucoup plus vaste que ce que nous imaginons.

- La seconde Vérité est celle de l'origine de la souffrance.

Il a démontré que toute chose qui apparaît en ce monde a été précédée par quelque chose d'autre qui en est la cause. Cette souffrance n'est pas apparue comme ça sans cause, il y a toujours des raisons qui l'ont précédées. À tout ce qui nous arrive dans notre vie, il y a toujours une raison, il y a toujours des causes qui ont été produites avant. Ainsi il n'y a jamais rien pour rien, sans rien. Donc le Bouddha dit que la souffrance qui se manifeste, a une origine. Après nous pourrons penser que s'il y a l'origine de cette souffrance, c'est qu'il y a une certaine fatalité et que nous ne pouvons rien faire. C'est à partir de là qu'il a enseigné :

- La troisième Vérité qui est celle de la cessation de la souffrance. Cette souffrance est présente mais elle peut cesser, même si elle a une origine. Pourquoi ? Parce que l'éveil existe. Si elle ne pouvait pas cesser, ça voudrait dire que l'éveil n'existe pas mais puisque l'au-delà de la souffrance existe, cela signifie que la souffrance peut cesser. Ceci nous amène tout de suite à la quatrième Vérité qui est :

- La voie qui mène à la cessation de la souffrance. Pour y parvenir, il y a un chemin à suivre, une méthode, une technique que nous devons appliquer au quotidien.

Cet exposé qui est donné par le Bouddha est conforme aux étapes de la pratique qui s'apparente beaucoup au processus de guérison d'un malade. Nous pouvons prendre cet exemple si vous voulez bien :

Si le malade veut échapper aux souffrances que lui cause sa maladie, il doit d'abord déterminer quelle est sa maladie. Si nous ne savons pas de quelle maladie nous souffrons, nous ne pouvons pas nous soigner. Pour cela le malade va s'adresser à un médecin qui déterminera quelle est sa maladie. Lorsqu'il a réalisé son état, le malade devra en second lieu, en déterminer les causes grâce au médecin. Troisièmement le malade devra comprendre que cette maladie peut être guérie. C'est par la prise de médicaments qu'il va pouvoir guérir et cela constitue la quatrième étape. Cela s'apparente au même schéma des quatre Vérités.

D'abord il faut détecter quelle maladie nous avons et comprendre ce qu'est cette souffrance que nous expérimentons. Ensuite, grâce au médecin, nous allons déterminer les causes par une compréhension intérieure. Après il va falloir appliquer un remède, parce que la guérison est possible. Comme la guérison est possible, il va falloir utiliser ce remède pour pouvoir guérir. Cet exemple qui est cité, est en tout point semblable à celui que suit le Bouddha dans ses enseignements. Nous pouvons dire que le Bouddha est le médecin, que le Dharma est le remède les techniques que nous devons mettre en application qui va nous permettre de guérir.

Alors nous pouvons nous poser la question suivante : « Pourquoi parler de vérité ? » Cela rejoint ce que j'expliquais tout à l'heure. Celui qui allait devenir le Bouddha n'avait pas à l'origine éliminé toutes ses fautes ni acquit toutes les qualités au cours de ses vies précédentes. Il n'avait pas encore réalisé cet état de perfection. Il a d'abord enduré, comme nous, les souffrances du samsara, puis, ayant mis en pratique les quatre Vérités, il a éliminé en lui toute négativité et développé les qualités d'esprit nécessaires, qualités qui sont déjà en nous, pour devenir un être pleinement éveillé. Il est un peu comme un ancien malade qui serait devenu médecin. Parce qu'il a enseigné une voie et des méthodes que lui-même avait expérimentées, ces paroles sont pleinement fondées. Elles peuvent donc, de fait, être appelées Vérités.

C'est pourquoi nous donnons le nom de quatre Vérités des Nobles aux quatre points que sont : la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance et le chemin qui mène à cette cessation. Ils constituent un enseignement sur le samsara, sur le cycle des

existences, c'est-à-dire la souffrance, la cessation de la souffrance et la façon de s'en libérer, c'est-à-dire le chemin qui mène à cette cessation.

Au cours de tous ces enseignements le samedi après-midi, nous essayerons d'explorer tous les points concernant ces quatre Vérités.

Est-ce que vous avez des questions jusque-là ?

Donc tout vous semble clair ? Si vous n'avez pas de questions, c'est que vous avez tout compris ! Finalement ce n'est peut-être pas la peine que j'enseigne si tout vous paraît clair et limpide... (rires)

Question : Je n'ai pas très bien compris le rapprochement qu'il faut faire entre les trois points que vous citiez avant les quatre Vérités et la voie du milieu, l'engagement dans le monde et ces quatre points.

Lama Seunam : C'est l'enseignement qui est ainsi car c'est l'enseignement qu'a donné le Bouddha à travers ces quatre Vérités. Il explique que le chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance est un chemin au-delà des extrêmes : la voie du milieu. C'est-à-dire au-delà de la mortification ou de l'ascèse à outrance. Le Bouddha s'est rendu compte que l'on ne pouvait pas atteindre l'éveil de cette manière-là. En tant que prince, appelé à succéder à son père à la tête du royaume des Sakya, il avait expérimenté cette vie de plaisirs mondains que nous connaissons tous, à la seule différence que lui était très riche. Il s'est rendu compte que cette voie extrême des plaisirs incessants mais aussi de la mortification, ne menait pas à la libération de la souffrance. C'est à partir de là, au travers de son expérience, qu'il a constaté que la seule voie qui peut nous permettre de nous libérer, est la voie du milieu, au-delà de ces deux extrêmes. Ainsi, il a enseigné cela à travers l'explication des quatre Vérités. Nous verrons au fur et à mesure de l'enseignement que cela se passe bien de cette manière.

La libération n'est possible que si dans la vie quotidienne, nous ouvrons notre esprit à la compassion, au service des autres. S'il n'y a pas cela nous ne pouvons pas réaliser les quatre Vérités. Si nous sommes quelqu'un d'égoïste, qui ne pense qu'à sa propre libération personnelle en ignorant totalement la souffrance des autres, nous ne pouvons pas réaliser ces quatre Vérités et finalement l'état de bouddha. C'est donc cela qu'il a enseigné et c'est ce qui va ressortir tout au long de l'enseignement sur ces quatre Vérités.

Question : inaudible à 53.30 mn.

Lama Seunam : Le troisième point, c'est l'enseignement lui-même sur les quatre Vérités qui éclaire tous ces points-là.

Alors la question que je vais vous poser est : « Est-ce que cela vous intéresse ? » Je verrai au cours des journées d'enseignement. Si vraiment cela vous intéresse alors je continuerai. Si je vois qu'il n'y a pas vraiment d'intérêt pour cela et bien j'arrêterai tout simplement cet enseignement, mais ce serait dommage.

Je rappelle que c'est un sujet d'étude. Ce n'est pas simplement un enseignement général que je vais donner, c'est quelque chose sur lequel il faut revenir. Donc ces enseignements sont enregistrés, il faudra faire les transcriptions. Tout le monde aura accès à ces transcriptions que vous pourrez étudier. Etudier cela ne veut pas dire lire cela en une nuit. C'est un peu ce que disent les Tibétains : « Vous les Occidentaux vous êtes incroyables, vous prenez un livre, vous êtes capables de le lire en une nuit ou en une journée et ensuite vous n'en parlez plus. Chez nous ça ne se fait pas comme cela, surtout lorsqu'il s'agit d'un ouvrage sur la philosophie, sur l'enseignement du Bouddha qui nous permet de nous libérer de la souffrance.

Nous reprenons chaque paragraphe de cet enseignement. Même si ce n'est que trois ou quatre lignes, et nous revenons dessus jusqu'à en comprendre le sens ».

C'est ce que l'on appelle la réflexion. Ça fait partie des trois points que nous devons mettre en application sur le chemin de l'éveil.

On parle d'abord de l'étude, qui correspond à l'écoute. Nous écoutons l'enseignement que le Lama ou le Vénérable donne et ensuite il y a un travail qui est personnel par rapport à cette écoute : c'est la réflexion.

La réflexion est ce qui se reflète dans notre esprit afin que le sens s'intègre en nous-mêmes. Pour cela, il faut revenir sur les passages importants du texte de façon à en comprendre le sens.

Le troisième point est la mise en pratique. Ce que nous aurons d'abord entendu et compris, nous le mettons en pratique au quotidien à travers la méditation, que se soit dans notre activité ou dans nos moments de retraits. Donc il y a ces trois points à mettre en application. C'est pour cela que vous avez besoin de bases. D'abord l'enseignement oral qui vous est donné, qui représente l'écoute. Ensuite la réflexion que vous allez opérer à partir de cette écoute et de la transcription qui sera faite. À partir de cette base-là, vous pourrez pratiquer.

Au cours des années, nous nous sommes aperçu que l'enseignement du Bouddha avait été donné aux Occidentaux d'une manière un peu trop élevée au départ. C'est vrai que cela s'est fait à partir des Tibétains principalement. Ça ne nie pas bien entendu l'activité des autres courants spirituels, mais ça s'est répandu surtout à partir du moment où les Tibétains ont quitté leur pays, ont pu rencontrer des Occidentaux, sont venus en Occident pour enseigner le bouddhisme. Ils avaient à cœur de partager leur sagesse, leur connaissance. Ils ont enseigné principalement à ceux qui allaient devenir des Lamas un peu plus tard. Nous nous sommes donc rendu compte avec le temps, que les méthodes qui étaient enseignées à une époque n'étaient plus valables actuellement, que le karma des êtres avait changé et qu'il fallait réadapter ces enseignements à ce que les gens vivent actuellement, à leurs préoccupations, à ce qu'ils peuvent comprendre, de façon à ce que la mise en pratique de ces enseignements puisse porter ses fruits.

Jusqu'ici cela avait été un peu anarchique d'une certaine manière. Ils avaient enseigné beaucoup de choses, ce qui n'était pas forcément adapté à notre réalité. Ils ont appris à nous connaître, à voir comment nous fonctionnons et maintenant nous avons ainsi décidé de changer notre manière d'enseigner et de donner aux Occidentaux ce qui peut leur être utile. Jusqu'ici il n'y avait pas réellement de fruits dans la pratique, c'est donc important de comprendre cela aussi. À présent, nous adaptons notre manière d'enseigner afin que les gens puissent intégrer réellement le sens de l'enseignement et qu'il y ait un réel progrès. C'était donc l'idée et c'est pour cela qu'il est important d'étudier. Jusqu'ici nous nous imaginions que juste poser ses fesses sur un coussin pour faire de la méditation suffisait. Nous pensions : « Voilà, maintenant je vais aller bien, tous mes problèmes vont être réglés de cette manière ».

Mais nous nous sommes rendus à l'évidence par la suite, que rien n'était réglé, absolument rien. Il manquait autre chose, une certaine forme d'enseignement et d'étude pour que les choses puissent avancer. C'est ce que nous allons nous efforcer de faire, si vous le voulez bien maintenant, sur un autre mode. Nous en revenons, je ne dirais pas à des choses plus simples, mais à des choses plus basiques qui vont être enseignées, que nous devrons intégrer. Cela va se faire bien-sûr progressivement et je verrai en fonction de l'auditoire si cela fonctionne ou non. Si cela ne fonctionne pas, je changerai ma façon de faire. Cet enseignement n'a jamais été donné encore réellement de cette manière. Donc en fait, vous êtes des cobayes…

À chaque fois que je viendrai, avant de commencer l'enseignement, je vous poserai des questions sur ce qui aura été dit la fois d'avant. Je ne dis pas que nous ferons une interro écrite

mais il y aura des points que je souhaiterai que vous puissiez vous rappeler et expliquer. Donc je vous poserai des questions.

Bien-entendu ce ne sera pas des choses insurmontables, mais voir si vraiment vous avez compris ce qui a été dit. Voilà donc l'idée de ce qui va être fait maintenant. Finalement, dans ce principe de changement de méthode, celle-ci n'est pas réservée uniquement aux gens qui viennent à la Pagode. C'est dans tous les centres bouddhistes d'Europe que ce changement va être mis en œuvre.

Nous allons donc mettre l'accent sur trois choses : l'écoute, la réflexion l'étude des enseignements et la mise en pratique de la méditation. Pour ce qui nous concerne, nous étudierons le samedi et nous mettrons en pratique la méditation le dimanche.

Etes-vous prêts à vous engager dans cette étude de manière régulière ? Ceci est très important, pour moi comme pour vous, pour maintenir la continuité de cet enseignement.

Ce qui est important, c'est de pouvoir approfondir ce qui va être enseigné, vous y tenir avec régularité si vous voulez progresser.

Le progrès ne peut s'opérer que s'il y a une régularité dans le travail, comme quand nous apprenons un métier ou que nous allons à la fac. Si nous n'assistons pas à tous les cours, jamais nous ne pourrons obtenir un diplôme ; c'est la même chose avec l'étude du bouddhisme. Si nous venons juste une fois pour nous distraire et que nous n'y consacrons pas suffisamment de temps, il n'y a pas de continuité, donc pas de progression possible.

Mon idée est de continuer sur cette lancée, bien entendu à condition que les personnes fassent preuve d'intérêt, de persévérance et de courage pour pouvoir étudier. Ce n'est pas insurmontable, il s'agit de 4 ou 5 fois dans l'année à prévoir dans son calendrier, c'est tout à fait faisable.

Question : Que faites-vous, quand vous ne venez pas enseigner ici ?

Lama Seunam : Les personnes qui me connaissent depuis des années, depuis que je viens ici le savent. Mon nom est Lama Seunam Dordjé, j'appartiens à la tradition du bouddhisme tibétain, qui comprend quatre écoles principales, et plus particulièrement à l'école Karma Kagyu. Je suis occidental, français. Je suis moine et enseignant et je vis au monastère de Kundreul Ling en Auvergne, qui est à l'heure actuelle le plus grand monastère bouddhiste d'Europe où vivent des moines et des moniales.

J'ai eu beaucoup d'activités jusqu'ici, puisque je me suis occupé du dialogue interreligieux pendant une douzaine d'années, ainsi que du service funéraire de la communauté.

Donc, j'ai différentes activités et j'enseigne le Dharma du Bouddha. C'est à l'invitation du Vénérable de la Pagode que je suis venu enseigner ici. Nous avons commencé en 2005. Cela fait cinq ans que je viens enseigner, sauf l'année dernière puisque j'étais en retraite. C'est un autre Lama qui m'a remplacé durant cette période.

Question : On dit souvent que le bouddhisme n'est pas une religion mais une philosophie. Et vous-même vous parlez de religion ?

Lama Seunam : Ces questions-là sont très occidentales ! Posez la question à un asiatique, il ne comprendra même pas ce que cela veut dire. Déjà en tibétain, il n'y a pas de mot pour religion ni pour philosophie mais un seul mot pour les deux.

Alors, évidemment, nous pourrions débattre longuement sur ce sujet. Les Occidentaux fonctionnent beaucoup avec l'intellect. Pour les Asiatiques, les Tibétains et les autres, la

religion n'est pas séparée de la philosophie. La philosophie concerne plutôt la vie quotidienne et la religion est ce qui nous relie à la transcendance.

Selon le point de vue des théologiens chrétiens, le bouddhisme ne peut pas être une religion parce qu'il ne nous relie pas à un « Dieu créateur ».

Effectivement, le bouddhisme ne fait pas référence à un Dieu créateur mais il a néanmoins des rituels, des cérémonies, une liturgie, etc., ce qui nous permet de nous relier à notre nature fondamentale qui est au-delà de la dimension relative. Donc dans ce sens-là, c'est aussi une religion. Tout dépend des concepts que nous utilisons et de la définition que nous donnons au terme « religion ».

Pour un chrétien par exemple, ou pour les tenants d'une religion monothéiste en général, le bouddhisme ne peut pas être une religion ; mais selon la tradition bouddhiste, le bouddhisme est aussi une religion, parce qu'il y a cette reliance entre notre manifestation relative et notre nature ultime.

Alors est-ce que le bouddhisme est une philosophie ?

Le sens même de la philosophie est d'apprendre à penser par soi-même. Cependant, cela veut dire aussi autre chose : « philo » veut dire « amour » en grec, et « sophie » veut dire « sagesse ». Donc, c'est l'union de l'amour et de la sagesse. En prenant cette référence-là, le bouddhisme est une philosophie.

Si nous pensons que le bouddhisme est une technique qui nous apprend à réfléchir par nous-mêmes, alors bien entendu, c'est cela aussi.

Mais certains philosophes diront que le bouddhisme n'est pas une philosophie, parce que les bouddhistes ne pensent qu'à travers le message du Bouddha ; ils ne pensent pas par eux-mêmes ; ils se conforment à la pensée du Bouddha.

Bref ! L'important ne se situe pas là. Si vraiment nous voulons savoir ce qu'est le bouddhisme, nous pourrions dire : c'est une « voie spirituelle ». Plus encore, si nous nous référons au terme tibétain qui définit « bouddhisme » les « ismes » n'existant pas dans les langues asiatiques « *nang pé tcheu* », qui signifie « science de l'intérieur ». Il ne s'agit pas ici de science de l'extérieur, qui correspondrait à toutes les sciences ordinaires du monde que nous connaissons, comme la médecine, la philosophie, les mathématiques, l'astrologie, etc.

Alors pourquoi cette science est-elle intérieure ? Parce qu'elle concerne l'esprit. C'est la recherche même de la nature de l'esprit, la nature du soi de la personne et de la nature du soi des phénomènes. Pour connaître le sens de cette nature, cela passe par un regard intérieur. Voilà l'idée.

En fait, il est toujours difficile de vouloir classifier le bouddhisme. Pour nous Occidentaux, nous avons besoin d'êtres rassurés lorsque nous avons à faire à quelque chose que nous ne connaissons pas. Nous avons besoin de classifier, d'étiqueter et de mettre les choses dans une case, c'est vraiment notre mentalité. Pour nous, c'est soit « tout blanc » ou soit « tout noir ». Cependant, concernant ce qui est spirituel, les choses ne sont pas si tranchées que cela. Il est donc difficile de classifier le bouddhisme. C'est à la fois : ni ceci, ni cela, et en même temps ni pas ceci, ni pas cela. Ce n'est que par l'expérience intérieure que nous comprendrons le sens de ce que cela veut dire.

Alors si vous voulez, nous allons commencer petit à petit, en suivant le fil rouge de la parole du Bouddha, à expliquer ce que sont ces quatre Vérités des Nobles.

Quand on parle de la Vérité de la souffrance, nous ne savons pas vraiment ce que ça représente. Nous imaginons que la souffrance se manifeste quand nous sommes malades, quand nous avons la grippe ou des rhumatismes, que nous avons des soucis, etc., ou d'autres maux de ce type. Cette interprétation de la souffrance demeure très limitée pour nous.

Nous allons voir que c'est beaucoup plus vaste que cela.

Alors évidemment, en rapport avec cet enseignement qu'a donné le Bouddha sur la souffrance, lorsque les Occidentaux ont pris connaissance de cela au XIXème siècle, à travers l'étude de certains voyageurs et de chercheurs qui se sont rendus en Asie, beaucoup ont pensé d'emblée que bouddhisme ne parle que de souffrance et qu'il a vraiment une vision pessimiste de la spiritualité. Mais si nous regardons bien, le bouddhisme n'est pas plus pessimiste qu'il n'est optimiste.

Nous pourrions aussi penser, un peu comme ces messages new-age, que le monde est beau et merveilleux, que tous les êtres sont gentils, etc. Ce genre de message nous entretient dans une espèce de croyance d'un paradis trompeur, mais le bouddhisme n'est pas cela non-plus ; il n'est ni pessimiste ni optimiste, il est simplement réaliste. Il explique les choses telles qu'elles sont : si vous mettez la main sur le feu, ça brûle. Que vous soyez d'accord ou non, ça brûle quand-même. Si vous vous trempez dans l'eau, vous serez mouillés même si vous pensez le contraire. C'est cela être réaliste.

Cela veut dire que le bouddhisme regarde véritablement les choses objectivement, telles que nous les vivons au quotidien, dans la multitude et la diversité de nos vies quotidiennes. Cela ne nous entretient pas dans une espèce d'illusion, dans l'idée que nous vivons dans un paradis illusoire, trompeur ou de nous effrayer par l'idée du péché, de craintes imaginaires, etc. Il montre tout simplement ce que nous sommes et ce que le monde est. Il explique cela, simplement. Mais il nous indique aussi le chemin qui mène à la parfaite liberté, à la paix, au bonheur véritable, celui qui ne change pas et qui n'a rien à voir avec notre notion du plaisir.

Pourquoi le plaisir est-il changeant ? Simplement parce qu'il est dépendant de quelque chose. Quand nous évoquons le bonheur, il s'agit d'un bonheur inconditionnel, c'est-à-dire qu'il naît tout simplement de la réalisation intérieure et non pas d'un objet extérieur qui serait sensé nous le procurer.

Ce serait compliqué si c'était cela. Si ce véritable bonheur ultime devait s'obtenir par la recherche d'un état ou de moyens particuliers dans l'univers, cela deviendrait extrêmement compliqué. Or, là, il n'y a rien à chercher à l'extérieur. Le bonheur véritable, c'est en nous que nous allons le trouver. Ce n'est pas à travers des expédients ou grâce à l'acquisition de certains objets ou de certaines considérations, que nous pouvons obtenir ce bonheur, c'est à travers une recherche intérieure.

Donc il faut comprendre la différence entre plaisir et bonheur, alors que nous confondons les deux.

À chaque fois qu'il nous arrive un plaisir, il se transforme toujours en souffrance, immanquablement. Dès l'instant où le plaisir s'arrête, c'est la souffrance qui apparaît et nous sommes toujours dans cette alternance de pseudo-bonheur, de plaisir et de souffrance. Ainsi rien ne demeure stable.

Lorsque les bouddhistes parlent du bonheur, c'est un bonheur qui est définitif, qui ne change pas une fois qu'il est réalisé. Il n'est plus dépendant de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Et ce *nang pé tcheu*, cette science de l'intérieur, nous amène progressivement à réaliser ce bonheur ultime. C'est justement parce que le bonheur ultime existe déjà en nous que nous pouvons le réaliser.

Comme je l'expliquais précédemment, s'il s'agissait de quelque chose à aller chercher dans un pays quelconque, ce serait un peu comme la quête du Graal, comme quelque chose qui reste dans les esprits mais qui n'est jamais trouvé, un mythe, un rêve impossible.

Or là c'est possible, tout simplement parce que des êtres l'ont réalisé avant nous. Ces êtres-là existent de nos jours, ils nous montrent l'exemple et nous pouvons les rencontrer. Ils ont parcouru le chemin, ils ont réalisé le but, ce sont donc des exemples bien concrets. Du fait des enseignements qu'ils nous donnent, nous pouvons, nous aussi, suivre ce même chemin et réaliser ce qu'ils ont réalisé eux-mêmes.

Il est dit, le Nirvana – donc l'au-delà de la souffrance – est dans le Samsara ; c'est-à-dire qu'il ne faut pas refuser ou s'échapper de la souffrance pour pouvoir réaliser l'au-delà de la souffrance ; que l'un se situe dans l'autre. C'est parce qu'il y a la souffrance qu'il y a l'au-delà de la souffrance. Et c'est dans nos moments de clarté de l'esprit que nous pouvons percevoir cet au-delà, que cet au-delà est possible. C'est à travers la méditation que, progressivement, nous allons voir par nous-mêmes cet espace qu'il y a dans notre esprit : cet espace de clarté, de luminosité et de connaissance.

Nous voyons qu'il y a des nuages et que derrière réside cette dimension de vastitude, de clarté, de limpidité, d'intelligence. Et comme nous le voyons à travers l'expérience, cela nous encourage, nous comprenons alors le sens de cela.

En fait, cette capacité de pouvoir réaliser cet au-delà de la souffrance, est une particularité du monde humain, c'est aussi sa grande force de pouvoir à la fois expérimenter les deux faces du même miroir. C'est parce que nous expérimentons la souffrance dans notre monde que nous pouvons réaliser l'au-delà de la souffrance.

Il existe d'autres mondes où l'on ne rencontre pas la souffrance, celui des dieux par exemple. Les dieux sont des êtres qui ont certes beaucoup plus de pouvoir que nous mais qui vivent dans un monde où il n'y a pas de souffrance. Leur souffrance à eux, est que le bonheur qu'ils rencontrent dans leur condition n'est pas définitif. C'est un état qui trouvera son terme un jour. Comme ces êtres sont heureux, quel intérêt à aller au-delà de la souffrance ? Cependant, lorsque le karma qui leur a permis d'avoir cette renaissance arrive à son terme, de nouveau ils connaissent la souffrance. Mais tant qu'ils sont dans le bonheur, quel intérêt pour eux y a-t-il à pratiquer l'enseignement du Bouddha ? Beaucoup de personnes fonctionnent comme cela dans notre monde. Ceux à qui tout sourit, pour qui tout semble bien aller, ceux qui ont de l'argent, qui réussissent en amour ou en affaires, ces personnes semblent avoir tout ce qu'elles veulent, même si elles sont malades de temps en temps, comparativement à d'autres qui souffrent le martyr. Quel intérêt, pour ces personnes de pratiquer une voie qui mène à l'au-delà de la souffrance ? Elles n'en ressentent pas le besoin.

Cela veut dire que c'est à travers nos expériences de souffrance que naît en nous cette nécessité de trouver une solution à cette souffrance. Alors nous cherchons la voie qui va nous en libérer. Mais quelqu'un qui est heureux n'a aucun intérêt à entreprendre cela. Cependant, la majorité des êtres n'ont pas réellement conscience de l'impermanence des choses. Ils ne se doutent pas qu'un jour, cette condition de bonheur risque de cesser. Peut-être que les expériences douloureuses rencontrées permettront à ces personnes se poser les bonnes questions ? C'est pour cela que notre particularité humaine, notre vie humaine est intéressante.

Nous connaissons l'alternance entre ces deux pôles : à la fois bonheur et souffrance. Petits bonheurs, bonheurs éphémères mais qui se transforment en souffrance, qui, elle-même se transforme à nouveau en bonheur, etc. C'est en s'appuyant sur cette alternance que nous pouvons évoluer.

À l'inverse, si nous ne connaissait que la souffrance, comme par exemple dans les mondes infernaux ou celui des esprits avides, dans lesquels la souffrance est incessante où les êtres n'ont pas un seul espace de liberté, nous n'aurions pas la capacité d'évoluer véritablement. Ces êtres sont toujours englués dans leur souffrance et n'ont pas d'espace de clarté dans leur esprit, pas un seul espace pour la compassion.

Alors que nous-mêmes, en tant qu'humains, nous connaissons les deux pôles. Et c'est la force de ce monde, c'est pour cela que des êtres éveillés apparaissent ici. Les Bouddhas apparaissent parce qu'il existe cette capacité intéressante chez nous. Le terrain est propice à cette évolution vers l'éveil du fait de cette alternance entre bonheur et souffrance.

Il est dit : « Il serait à la fois aussi dangereux de penser qu'il ne peut pas y avoir de joie dans l'expérience humaine que de minimiser la souffrance du samsara ». Cela nous ramène à

cette idée que le cycle des existences est souffrance par nature. Certes, mais cela n'empêche pas qu'il y ait des moments de joie, tout n'est pas que souffrance. Le problème est que ces moments ne durent pas.

Lorsque le Bouddha explique que le samsara n'est que souffrance, cela ne nie pas certains moments agréables, mais veut dire que même les petits moments de joie ou de bonheur sont éphémères. Si je reprends les paroles du Bouddha, cela se termine immanquablement par de la déception et de la souffrance.

Dans les textes en sanskrit, il y a un mot : *dukkha* *douk ngel* en tibétain, qui est utilisé pour désigner ce que nous appelons dans nos langues occidentales : souffrance.

En effet, l'idée de *dukkha*, comporte bien évidemment le sens de souffrance mais il implique des notions beaucoup plus profondes que cela, que j'expliquerai en détails plus loin. Par exemple, le terme *dukkha* implique l'imperfection, le changement, les conflits, la vacuité, la non-substantialité, tout cela en un seul mot. Pour un asiatique, quelqu'un qui connaît le sanskrit, ou un tibétain, le mot *douk ngel* comprend également toute ces perspectives-là, alors que dans notre mot « souffrance », que ce soit en français ou dans une autre langue occidentale, cela n'inclut pas tout ces paramètres.

Cela veut dire que notre compréhension du mot souffrance est très limitée, qu'elle se cantonne à nos petits malheurs quotidiens et personnels.

Nous allons voir que le sens de cette notion de souffrance est beaucoup plus vaste que cela.

Question : Vous dites que le plaisir se transforme immanquablement en souffrance ; est-ce que pour éviter de souffrir, il faut fuir le plaisir ?

Lama Seunam : Très bonne question…En fait, les plaisirs que nous connaissons sont toujours fondés sur le désir et l'attachement. Ce n'est pas le plaisir en lui-même qu'il faut fuir, mais c'est le désir et l'attachement. C'est cela qui crée la souffrance et nous le verrons tout au long de cet enseignement. Donc, il n'est pas question de fuir les plaisirs, il est simplement question de ne pas s'y attacher.

Question : Mais le désir est pourtant bien vivant en nous ! Est-ce que c'est l'attachement porté au désir qui crée la souffrance, ou est-ce qu'il faut, à chaque fois que le désir apparaît, le mettre dans sa poche ? À ce moment-là, on ne marche pas droit non plus ?

Lama Seunam : Il y a des désirs qui éveillent et d'autres qui mènent vers l'obscurité. Les désirs dirigés vers l'éveil, vers le bien des êtres, sont des désirs qui font grandir, qui embellissent. Les désirs qui sont fondés sur l'égoïsme, sont générateurs de souffrance. Et si nous devons développer certains désirs en nous, ce sont bien ceux de réaliser l'état de Bouddha, ceux de développer en nous des capacités qui vont être utiles à l'humanité, utiles à notre propre évolution. Nous pouvons avoir le souhait de devenir plus compassionnés, plus aimants, plus attentifs aux autres, de développer plus de générosité, une meilleure éthique de vie. Ce sont ces désirs qui embellissent, qui illuminent, qui mènent vers la connaissance et la libération. Par contre, nos petits désirs égoïstes tournés uniquement vers nous-mêmes, bien souvent fondés sur l'attachement à des futilités, à des objets matériels, à des positions sociales, à des intérêts complètement personnels, ceux-là entretiennent le cycle des existences. Il faut donc faire la part des choses. Cela ne veut pas dire qu'il faille devenir comme un caillou ou comme cette table par exemple, qui n'a pas de désir. Si nous sommes comme ça, comment pouvons-nous alors réaliser l'état de bouddha ?

C'est en nous fondant justement sur nos désirs que nous pouvons avancer, réaliser l'éveil, à condition de les orienter vers la lumière et non vers les ténèbres.

Question : Est-ce que la souffrance fait partie du karma ?

Lama Seunam : Bien-entendu. Parce que c'est le karma, c'est-à-dire la force des actes que nous avons accomplis dans des vies passées et notre manière d'appréhender la réalité, qui fait que nous reprenons naissance dans le cycle des existences où le maître mot est la souffrance, la déception.

Ceci est toujours lié à des antécédents, où nous avons créé cette condition.

C'est comme dans un rêve : la cause des mauvais rêves est toujours liée à ce que nous avons fait dans la journée, à ce que nous avons vécu dans notre vie. Le rêve peut prendre une connotation agréable ou désagréable ; et bien comme nous avons à la fois accompli des actes positifs et négatifs dans nos vies passées, nous sommes confrontés à une renaissance dans un monde tel que le nôtre dont la caractéristique est de rencontrer l'alternance entre la souffrance et les moments de plaisir et de bonheur. Cela est toujours lié à des causes. Mais ça ne vient pas de quelqu'un qui nous aurait imposé cela. L'erreur serait en effet de se dire, comme je l'entends souvent chez les personnes qui pratiquent des voies monothéistes : « S'il m'arrive ça, c'est Dieu qui l'a voulu » ou, « si je suis heureux, c'est grâce à Dieu ». Finalement, c'est toujours la faute de quelqu'un d'autre, ce n'est pas le voisin mais dans cette optique, c'est Dieu qui est responsable de ma vie.

Du point de vue du Bouddha, cette version des faits ne tient pas la route.

Evidemment, je ne tiens pas à créer de polémique face aux autres religions mais nous avons une compréhension qui est complètement différente. C'est nous-mêmes qui sommes la cause de nos malheurs ou de notre bonheur. C'est nous-mêmes qui avons semé les graines par le passé et qui récoltons ce que nous avons semé. C'est pour cela qu'il y a toute une diversité d'êtres, même dans cette salle, nous avons chacun une histoire, une expérience différente de la vie. Certains ont connu une vie très agréable et d'autres une vie pleine de malheurs et d'épreuves. Ces expériences nous sont personnelles et sont le fruit de ce que nous avons créé dans les vies passées.

Et ce que nous allons étudier au cours de cet enseignement, c'est la loi de causalité, ou la loi du karma.

En fait, les quatre Vérités servent de colonne vertébrale, de fil rouge, à une diversité d'enseignements et entre-autres, l'enseignement sur le karma.

Donc, pour conclure, il n'y a jamais rien pour rien, tout est le fruit d'une cause.

Question : Si la souffrance fait partie du karma, peut-on échapper à son karma ?

Lama Seunam : Nous avons chacun notre karma mais il y a des karmas qui sont semblables, et les fruits sont donc semblables aussi et peuvent être expérimentés, pour certains, au même moment. Prenons l'exemple de trente, quarante ou cent personnes qui meurent au même moment dans un crash d'avion. Elles ont crées par le passé des causes semblables, individuellement certes, mais elles récoltent les fruits de ces causes à un moment donné sous une forme semblable.

C'est ce qu'on appelle parfois le karma collectif mais à tort car le karma collectif n'existe pas vraiment, il n'y a que des karmas individuels qui se ressemblent et dont les fruits peuvent venir à maturité au même moment. J'ai mon karma et chacun a le sien. Il y a peut-être des aspects qui se ressemblent et d'autres qui sont différents.

Cette loi du karma est très complexe. Il est dit que seul un bouddha peut comprendre véritablement la loi du karma. Nous, nous n'en avons qu'une idée très sommaire : si je sème du blé, je récolte du blé ; si je sème de l'avoine, je récolte de l'avoine et non du blé. L'idée paraît simple mais c'est beaucoup plus complexe et plus profond que cela. C'est parce que

cela implique une infinité de paramètres que seuls les bouddhas peuvent en comprendre le sens.

Mais nous sommes quand-même, nous-mêmes, responsables de nos actes, responsables de ce qui nous arrive maintenant mais responsables aussi de ce qui va nous arriver dans le futur, à partir des actes que nous accomplissons aujourd'hui.

Nous aurons à récolter les fruits, en fonction de la manière dont nous orientons notre vie, que ce soit de manière égoïste ou au contraire vertueuse. Si celle-ci est basée sur l'accomplissement d'actions négatives, nous récolterons les fruits sous forme de souffrance, des souffrances diverses qui nous seront particulièrement personnelles. À l'inverse, si nous utilisons cette vie pour créer la vertu, pour développer et mettre en application des pensées, des paroles et des actions positives, nous en récolterons les fruits dans le futur et parfois même dans cette vie lorsque notre pratique est intense. Notre renaissance future sera alors caractérisée par le bonheur.

Donc, nous sommes complètement responsables de nos actes, et dire « c'est la faute des autres », ou « c'est la faute de mes parents qui m'ont mal élevé ou de ma femme ou de mon mari », ou encore, lorsque nous sommes à court d'arguments : « c'est la faute de Dieu », du point de vue de l'enseignement du Bouddha, tout cela est complètement erroné. S'il y a une seule personne à incriminer, c'est nous-mêmes, parce que dans le passé, nous avons créé les causes de ce que nous sommes maintenant.

C'est une vérité qui est relative à la deuxième Vérité, qui est « l'origine de la souffrance ».

Nous en parlerons tout au long de cet enseignement.

Question : Là où c'est injuste, c'est que l'on ne se souvient pas de ce qui est arrivé dans notre passé et que l'on va en souffrir dans notre futur !

Lama Seunam : Nous ne nous en souvenons pas, bien-sûr, mais nous créons de la souffrance surtout parce nous ne connaissons pas cette loi naturelle. Si elle était enseignée à l'école, au lieu de nous enseigner tout un tas de choses qui ne nous servent pas dans la vie, ce serait vraiment utile et nous ferions attention à la qualité de nos actes.

Imaginez que je sois parmi vous dans cette salle. Je ne suis pas le Lama mais quelqu'un qui comme vous, serait venu écouter l'enseignement. Je vois une dame au fond dont le sac est posé et ouvert à côté d'elle. Je vois alors son porte-monnaie et je me dis qu'au milieu de tout ce monde, personne ne me verra si je le lui vole et que je m'enfuis discrètement.

Mais si j'ai conscience de la loi du karma, je sais qu'en faisant cela j'en récolterai les fruits plus tard sous forme de souffrance, alors je ne le fais pas, je deviens responsable de mes actes. Ce qui veut dire que je n'ai pas besoin d'un gendarme pour me surveiller et me dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Je deviens mon propre gendarme.

C'est en cela que le bouddhisme est une tradition qui nous apprend à devenir adultes et responsables.

Alors, peut-être que je ne me rappelle pas ce que j'ai fait par le passé mais je sais que si je commets des actes de cette nature, j'en récolterai les fruits sous forme de souffrance. Si je continu malgré cela, c'est que je n'ai pas compris le sens de cela ou que je ne crois pas à cette loi.

Pourtant, cette loi de rétribution des actes est vérifiable dans notre vie quotidienne. Nous n'avons pas besoin de scénarios compliqués pour nous montrer comment cela fonctionne. Si vous êtes aimables et gentils avec les autres, les gens viendront vers vous, vous aurez de nombreux amis. Vous regrouperez les gens autour de vous, vous serez très aimés.

Si au contraire vous êtes quelqu'un d'infâme, d'égoïste, d'orgueilleux, les gens vous fuiront et vous vous retrouverez tout seul.

C'est un exemple de ce que peut être la loi du karma au quotidien.

Alors vous me direz : « Mais moi qui ai été gentils dans cette vie, il ne m'arrive que des malheurs, que des problèmes ! »

Et bien c'est que vous récoltez ce que vous avez semé dans votre vie précédente. Par contre, le fait de développer la gentillesse, la bonté, la générosité dans cette vie, cela sème des graines de bonheur pour la vie d'après.

Nous savons donc que lorsque nous accomplissons le bien, nous récolterons le bonheur dans le futur. C'est tout simple, même si la loi du karma en elle-même est compliquée. C'est une loi de l'esprit, ce n'est pas une loi bouddhiste. Certains pensent que cela n'existe pas ailleurs, mais c'est une loi universelle qui s'adresse à tout le monde : aux bouddhistes, aux non-bouddhistes, aux tenants d'autres traditions ou d'autres religions, seulement cela n'est pas enseigné ou très peu ou d'une manière pas forcément compréhensible.

Dans le bouddhisme, on explique tout cela dans le détail et nous pouvons le vérifier nous-mêmes à travers la pratique.

Ce n'est pas quelque chose que l'on doit simplement croire naïvement. Le Bouddha à dit : « Vérifie par toi-même et tu verras que c'est comme cela que ça fonctionne ».

C'est en cela que le bouddhisme n'est pas un dogme. Il ne nous impose pas des règles comme à des enfants qui ne pourraient pas réfléchir.

Le Bouddha a toujours dit : « Ne croyez pas cela parce que c'est moi qui vous le dit, croyez le seulement si vous l'avez expérimenté, si vous en avez compris le sens à travers vos expériences et à travers la pratique ». Donc, je trouve que c'est une bonne nouvelle car si quelqu'un décidait pour moi quant à mon bonheur et ma souffrance, cela me serait insupportable. De quel droit quelqu'un, même là-haut dans le ciel, déciderait de ma souffrance, de mon bonheur, de ma vie, de ma mort, en fonction de son plaisir ? Cela serait insupportable.

Personne d'autre que nous ne forge notre vie et notre avenir, notre souffrance ou notre propre bonheur. Personne ne peut le faire à notre place.

Nous allons développer cela tout au long de l'enseignement.

Question : vous disiez tout à l'heure que le karma des êtres avait changé et que c'est ce qui avait amené ce fameux changement dans l'enseignement du bouddhisme. Est-ce que vous pouvez expliquer un peu plus, quelle est la nature de ce changement ou ce qui l'a produit ?

Lama Seunam : C'est karmique. Cela veut dire qu'à l'époque du Bouddha, les gens qui l'entouraient avaient besoin d'un certain enseignement pour pouvoir progresser.

Cet enseignement était relatif au Hinayana, et puisque les personnes progressaient très vite avec ce véhicule-là, le Bouddha n'avait pas besoin d'expliquer autre chose.

Plus tard, cela s'est modifié, on a enseigné un peu le Mahayana, puis surtout le Vajrayana, parce que les temps étaient difficiles au Tibet où les gens étaient très coléreux. C'étaient des magiciens, des barbares, alors il leur fallait quelque chose de puissant, comme un ouvre boite vraiment très puissant pour pouvoir desserrer leur ego et leur violence. C'était un moyen qui était très efficace à partir du VIIIème siècle.

Puis, quand les tibétains ont fui leur pays suite à l'invasion des Chinois communistes, ils ont vu la nécessité d'enseigner aux Occidentaux pour les libérer de la souffrance, les aider mais aussi pour préserver leur propre sagesse.

Alors ils sont arrivés avec leur « arsenal spirituel », qu'ils connaissaient pour l'avoir expérimenté depuis des siècles : le Vajrayana, le véhicule des tantras qui fait partie du Mahayana, le grand véhicule. *Yana* en sanskrit signifiant « véhicule ».

Quand les tibétains ont été invités à enseigner en Occident, ils nous ont transmis surtout cet aspect-là qui correspondait à leur propre tradition. Avec le temps, nous nous sommes

rendu compte que ce qui marchait au début ne fonctionne plus aujourd'hui ; que les personnes progressent peu avec cette voie-là. Nous-mêmes, les enseignants, nous en sommes rendu compte. En ce qui me concerne, après 30 ans de pratique, j'ai vraiment perçu qu'il y avait un changement de compréhension parmi les personnes et qu'il était nécessaire de revenir plus au Mahayana de base.

Alors évidemment, ce n'est pas de mon propre chef que j'ai décidé de changer les choses, cela vient bien sûr des grands maîtres comme sa Sainteté Karmapa ou le Dalaï-lama, qui eux-mêmes, ont vu qu'il était maintenant nécessaire de modifier cela et enseigner davantage le Mahayana plutôt que le Vajrayana et le Hinayana. Actuellement, les êtres ont plus besoin de développer la compassion, l'altruisme au quotidien, et que toutes ces pratiques puissantes sur les énergies ne les menaient finalement à rien car il y avait trop d'ego dans tout cela, trop d'intérêts personnels.

Donc nous revenons aux bases, c'est-à-dire la méditation assise, le développement du calme mental, *shamatha*, *chiné* en tibétain, et le développement progressif de *vipassana*, en tibétain *lhaktong*, la vision profonde. Il est nécessaire aussi de développer l'amour et la compassion au quotidien, d'entraîner l'esprit à la discipline. Ceci, bien entendu, n'exclut pas d'enseigner les méthodes du Vajrayana à certains êtres qui sont prêts à les recevoir et les pratiquer. Mais cela ne fera plus partie de l'enseignement général. Nous en revenons aux bases : apprendre déjà à devenir un meilleur être humain, c'est la première chose à faire.

Comment peut-on réaliser l'état de bouddha si nous n'apprenons pas à devenir meilleur au quotidien ? Donc nous en revenons aux bases. C'est par compassion pour les êtres englués dans la souffrance que les maîtres éminents adaptent leurs enseignements. C'est comme un médecin qui voit que son traitement ne vous guérit pas. Comme il souhaite vous guérir, il va alors changer son traitement constatant que le précédent n'était pas adapté. Ce n'est pas minimisant ou réductif, cela veut simplement dire que le médicament ne vous soigne pas, ne vous permet pas de guérir, ainsi il change le traitement.

Question : Peut-être pouvons-nous penser, c'est en tous cas mon point de vue aujourd'hui, que de plus en plus de gens sont en recherche spirituelle et se tournent vers le bouddhisme qui est de plus en plus visible ou lisible un peu partout. Et que donc, il y a quelques années, 30 ou 35 ans, au début où le bouddhisme était enseigné en Occident, il l'était à des personnes qui étaient peut-être plus avancées et qui avaient fait un chemin plus difficile, parce qu'il fallait aller, par ses propres moyens, à la rencontre de personnes comme vous, ou des lieux… Et c'est peut-être ce qui a changé aujourd'hui ?

Lama Seunam : Oui, il y a cela certainement mais surtout les temps ont changé. Je me souviens à l'époque où j'ai débuté dans le bouddhisme, la première fois que j'ai rencontré mon Maître, qui lui-même n'était en France que depuis quatre ans, nous n'avions même pas de centre dignes de ce nom. Les gens vivaient sous des tentes, dans de vieilles caravanes. Et lorsque j'ai vu cette faune particulière regroupée autour du Maître, je me suis dit : « Mais où est-ce que j'ai mis les pieds ? »

Des baba-cools à longs cheveux qui grattaient la guitare toute la journée, qui fumaient des pétards du matin au soir… Cela correspondait à une époque et ces gens-là étaient des rescapés des routes d'Asie, de Katmandu, qui avaient voyagé.

À l'époque, l'enseignement s'adressait à ces personnes, qui étaient un peu des « barbares ». Les Tibétains leur ont donné des moyens qui pouvaient leur permettre d'évoluer en fonction de ce qu'ils étaient. Mais les temps ont changé, ces gens-là ont maintenant disparu, on ne les trouve plus dans les centres. On trouve maintenant des gens comme vous, qui sont insérés socialement, qui ont des responsabilités, un travail, une famille, des enfants, etc. Comparativement à ce que nous avons connu avant, c'est le jour et la nuit. Moi qui ai

vécu cette évolution, je constate qu'aujourd'hui que nous avons à faire à des personnes responsables, alors qu'à l'époque, les gens qui fréquentaient les centres ne l'étaient pas vraiment. Donc les maîtres leur donnaient un enseignement et des méthodes qui correspondaient à ce qu'ils étaient.

Question : Oui, mais ce sont peut-être les gens qui ont évolué. Ces anciens baba-cools, c'est peut-être nous, maintenant ?

Lama Seunam : Oui, peut-être aussi. Je ne dirai pas que j'en faisais partie mais c'est un peu cela. En tout cas, pas à ce point-là quand-même car à l'époque j'étais tout de même un peu effrayé de voir cela. Mais les choses ont évolué et cela prouve déjà que l'on peut changer soi-même.

Alors il y a ceux qui ont changé, puis ceux qui n'ont pas changé et qui sont partis. Ils ont été remplacés par d'autres qui ne sont pas forcément passés par le même cursus mais qui ont une autre histoire.

Il faut adapter les moyens à ce que sont les gens. D'une certaine manière, nous sommes tous malades, sinon nous ne serions pas prisonniers du samsara. Nous avons besoin de nous soigner. Nous avons besoin de traitements qui soient adaptés à ce que nous sommes et il n'y a rien de réducteur là-dedans.

Je me rappelle qu'au début, lorsque nous pratiquions le Vajrayana, je voyais mon Maître tourner parfois autour d'un feu avec un tambourin dans une main et soufflant dans un fémur humain. Je pensais alors : « Mais c'est quoi ? C'est de la magie ? ». Tout cela était nécessaire à ce moment-là mais la plupart des Occidentaux n'ont pas compris cela. La plupart des pratiquants ont pris cela pour des choses merveilleuses qui pouvaient donner des pouvoirs. Ils étaient fascinés par cela et c'est pour cela que ça n'a pas marché à long terme. C'était valable au début mais ensuite, ça ne correspondait plus à notre mentalité. Alors il a fallu changer tout ça et revenir à des choses beaucoup plus relatives de nos nécessités quotidiennes.

Quand nous parlons d'altruisme, de fraternité, d'entraide, ce sont des choses totalement d'actualité, parce que les gens sont tellement égoïstes de nos jours ! Nous regorgeons de tout, de nourriture, de vêtements, nous avons tout ce qu'il nous faut, même si les temps sont un peu plus difficiles maintenant. Mais comparativement à d'autres pays, nous sommes privilégiés et cependant nous sommes de plus en plus égoïstes. Nous ne pensons qu'à nous-mêmes.

Il y a toujours des exceptions bien sûr, il y a des gens qui font de belles choses autour de nous, mais je parle d'une manière générale. Il y a des gens qui font des choses remarquables mais la majorité d'entre-eux ne sont fixés que sur eux-mêmes. Ils veulent bien accomplir le bien, mais qu'envers ceux qui les entourent, leurs proches parce qu'ils les aiment et que c'est plus facile, mais les autres…

Donc il faut s'adapter à cette situation et donner les bons moyens d'évoluer et le Vajrayana n'est plus vraiment de mise à notre époque. Ce qu'il faut, c'est vraiment quelque chose qui nous permette de développer des qualités au quotidien : de générosité, de patience, une conduite éthique, parce qu'actuellement, nous avons l'impression que tout est permis, que sous prétexte qu'il faut communiquer dans la presse ou sur le web, on fait circuler n'importe quoi, à l'encontre de toute éthique. Nous pouvons constater qu'il n'y a plus de retenue en rien. Sous prétexte de ne pas entraver la liberté de chacun, tout le monde s'octroie le droit de faire ce qu'il veut. Donc, à l'heure actuelle, dans le comportement humain, la confusion est totale.

Le moyen le plus adapté est donc de développer ces bases : de conduite éthique, de valeurs que nous finissons par perdre progressivement.

Même pour ce qui nous concerne personnellement, si nous ne sommes pas vigilants, nous adoptons des comportements erronés sous prétexte qu'il faut s'adapter au modernisme.

Par exemple, je regarde sur Facebook les publications des gens, elles sont très révélatrices de ce qu'ils sont. La manière de communiquer des jeunes de l'âge de mon petit-fils qui a 16 ans, nous ne comprenons rien à ce qu'ils écrivent. Ils s'expriment dans une autre langue, c'est autre chose… Ils ont un dialecte, avec une vision du monde qui leur est particulière. Bien souvent tout cela exprime la confusion. Ça ne paraît pas grave d'emblée mais nous avons toutefois l'impression que le monde glisse doucement. Leur français est médiocre avec des fautes d'orthographe presque à chaque mot. Les gens ont de plus en plus des comportements à risque sans conscience des enjeux. Donc il faut revenir à certaines bases et l'enseignement du Bouddha doit s'adapter à cela, à cette nécessité.

L'enseignement que je donne très couramment maintenant a pour thème : « Devenir un meilleur être humain ».

La première chose est déjà d'apprendre à s'aimer soi-même. Lorsque je dis « s'aimer », il ne s'agit pas d'aimer ses caprices, ceux de l'ego mais plutôt d'apprendre à s'apprécier pour ce que nous sommes, dans nos qualités. Voir que nous avons la nature de bouddha en nous, que nous pouvons développer cette qualité de sagesse. Il s'agit donc de se fonder sur cette qualité pour pouvoir évoluer. Mais il faut dans le même temps accepter les défauts dont nous sommes également pétris ; ne pas nier ces défauts mais travailler avec, s'appuyer sur eux pour développer des qualités.

Donc noue en revenons aux bases : apprendre à s'aimer, à s'apprécier et accepter que nous ne soyons pas parfaits pour devenir parfaits ensuite. Parce que si nous n'acceptons pas d'avoir des défauts, nous ne pouvons pas évoluer, nous ne pouvons pas travailler sur ces défauts. Si nous pensons que les défauts n'existent que chez les autres, nous ne ferons rien pour les améliorer.

Donc à nouveau, revenons aux bases : apprendre à s'aimer, apprendre à voir comment nous fonctionnons au quotidien. Nous sommes sans cesse pris entre l'espoir et la crainte, cette alternance nous domine quotidiennement. L'espoir et la crainte, cela veut dire le désir et la peur, le désir et le rejet, et nous fonctionnons sans cesse sur cette alternance.

Il faut donc en prendre conscience pour ensuite travailler avec ; c'est cela apprendre progressivement à devenir un meilleur être humain.

Il y a plein de paramètres que je me remets à enseigner, alors que j'avais arrêté depuis de nombreuses années, parce que cela devient maintenant nécessaire.

Question : Par rapport à cette évolution dont vous parlez, il me semble qu'il y a un mot que vous n'avez pas prononcé, c'est le mot psychologie. Et le fait que vous parliez de souffrance au lieu de parler de pécher et de notions comme le salut, qui sont présentes dans notre culture…

Je voulais donc faire le rapprochement avec la psychologie occidentale dont on sait très bien aujourd'hui qu'elle est imprégnée par de nombreuses notions qui viennent du bouddhisme, surtout en Amérique du nord, mais cela vient aussi chez nous petit à petit. Et donc, les gens qui sont ici, peut-être en partie, sont aussi des personnes préoccupées par tout ce courant qui est celui de la psychologie, alors que ce n'était pas le cas il y a 40 ans.

Lama Seunam : Précisons que je n'ai jamais employé les termes péché et salut… Mais oui, il y a aussi une évolution des choses mais ce qu'il faut comprendre c'est que la pratique du bouddhisme ne correspond pas à la psychologie occidentale qui agit sur un certain niveau du mental, alors que le bouddhisme, lui, dépasse la notion de mental.

Dans la psychologie, on essaye de comprendre les raisons de notre propre souffrance, de nos névroses, de notre dépression, des difficultés que nous pouvons rencontrer. Pour cela, la psychologie va travailler sur notre passé en cette vie, explorer notre enfance, ce que nous avons subi comme traumatismes, ce qui peut être à l'origine de nos malaises. Ce retour en

arrière va peut-être nous permettre de prendre conscience que tel évènement a déclenché tel comportement en nous. Par cette prise de conscience, une détente va s'opérer. Cela ne va pas résoudre le problème de fond, peut-être d'ordre karmique mais cela va permettre une certaine détente, une acceptation de notre condition actuelle, en en comprenant les tenants et les aboutissants. Cependant, nous ne pouvons pas réaliser l'éveil d'un bouddha par la psychologie, cela n'est pas possible car elle n'agit pas au même niveau. On ne peut pas nier l'utilité de la psychologie ; on peut dire que c'est une première étape que nous pouvons utiliser afin de voir un peu plus clair dans notre paysage intérieur. Ensuite, nous pouvons passer à un degré supérieur qui est celui de la spiritualité.

Moi-même, qui ai pratiqué la psychologie comme patient mais aussi comme enseignant, je conseille souvent à des personnes d'aller voir un thérapeute, un psychologue, afin de régler certains problèmes qui empêchent la personne de s'accepter, de restaurer l'estime de soi-même, d'évoluer pour pouvoir ensuite aborder la pratique du Dharma d'une manière beaucoup plus saine. C'est-à-dire de se restructurer soi-même. Donc les deux sont complémentaires mais il ne faut pas confondre les deux démarches. Le Dharma est une chose, la psychologie occidentale en est une autre.

Alors certains peuvent en effet allier les deux, c'est peut-être la tendance actuelle mais il faut faire attention car il y a des risques de confusion, des dangers potentiels peuvent apparaître avec cela.

Le principe même du bouddhisme ce n'est pas de retourner en arrière, vers le passé, pour savoir quels sont les traumatismes qui constituent la personne que nous sommes aujourd'hui.

Le bouddhisme n'agit pas de cette manière, il dit : « Ce que nous sommes ici et maintenant représente la totalité de notre histoire, son résultat », et la cause principale de la souffrance que nous avons subit jusqu'ici, est la saisie de l'ego. Si nous tranchons ici et maintenant la saisie de l'ego, si nous purifions cela, nous purifions tout le passé. Donc la perspective n'est pas la même, nous ne travaillons pas sur les mêmes registres.

En schématisant un peu, je peux dire qu'avec le bouddhisme, c'est dans l'ici et maintenant que nous réglons les problèmes, alors qu'avec la psychologie c'est dans la recherche d'un certain passé.

Alors le mélange des deux peut peut-être comporter des risques de confusion. On a souvent vu cela dans ces mouvements plus ou moins new-age qui se sont développés. Il y a eu comme cela beaucoup de dégâts qui ont été faits. Beaucoup de personnes sont venues au bouddhisme après avoir pratiqué certains yogas ou certaines techniques et qui ont été complètement cassées et déstructurées. Malheureusement beaucoup d'entres-elles ont fini en hôpital psychiatrique. Et cela parce que l'on fait n'importe quoi, en s'imaginant qu'on peut tout mélanger : on prend un peu de telle religion et un petit peu de telle philosophie, de telle technique, etc. Les personnes qui font cela croient sans doute à ce qu'elles font mais elles sont elles-mêmes dans la confusion.

Il faut se rappeler que nous ne pouvons pas donner aux autres que ce que nous ne sommes pas. Quelqu'un qui n'est pas libéré de la souffrance et qui fait une espèce de mélange, sa propre salade, que va-t-il donner aux autres ? Il donnera sa propre confusion.

La première chose à faire, si nous souhaitons aider les autres, c'est déjà de commencer à régler nos propres problèmes, notre propre confusion. C'est ce que propose le bouddhisme. Cela ne nous empêche pas de commencer un peu à aider les autres mais nous ne pourrons vraiment être aidants que lorsque nous aurons réglé nos propres problèmes.

Je me souviens de la mère d'une nonne, une amie que je connais depuis très longtemps, qui était et est encore une psychanalyste réputée, qui ne pratique plus maintenant. Elle était très médiatisée, soignait beaucoup de gens mais était une personne complètement déstructurée

intérieurement. Que pouvait-elle donner aux autres ? Si nous ne possédons pas la sagesse, nous ne pouvons pas la donner.

Un jour, cette femme est venue voir mon Maître pour avoir des conseils. Elle avait arrêté à cette époque la psychanalyse pour se consacrer davantage au bouddhisme. Elle lui a demandé : « Rinpoché, je voudrai recommencer à soigner les autres ». Tout de suite il lui a répondu : « Surtout pas ! Ne fais surtout pas cela, soignes-toi d'abord toi-même, tu en as besoin ! »

En fait, cette personne n'a pas vraiment suivi le conseil de mon Maître et elle est aujourd'hui dans un état lamentable. Heureusement, elle ne s'occupe plus des autres…

En effet, nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous n'avons pas la sagesse, nous ne pouvons pas la donner aux autres. Si nous ne sommes pas nous-mêmes libérés de la souffrance, comment pouvons-nous libérer les autres ?

C'est le danger de toutes ces techniques qui existent aujourd'hui. La plupart sont faites par des gens qui fortifient leur ego, qui ont l'impression d'exister en pratiquant ceci ou cela ou pour de l'argent. Il y a différentes raisons mais il faut vraiment se méfier et savoir où l'on met les pieds. Il y a des choses qui sont malgré tout valables mais c'est difficile de savoir ce qui est authentique et utile de ce qui ne l'est pas. Tant que nous n'avons pas nous-mêmes une vision claire des choses, cela reste difficile de discerner, de faire la différence entre ce qui est dangereux ou pas.

C'est aussi cela la problématique de notre époque. Tout le monde a l'impression de pouvoir faire tout et n'importe quoi mais il y a des règles dans la vie. On ne peut pas s'improviser médecin ou thérapeute, ou biologiste. Il y a toute une formation, même si ce ne sont que des sciences extérieures, il faut être compétant et cela réunit forcément des paramètres.

Question : Vous disiez que vous donniez des enseignements sur « comment devenir un meilleur être humain ? »

Lama Seunam : Le thème exact est « Devenir un meilleur être humain ». Je ne donne pas de solutions toutes faites, j'amène les personnes à réfléchir sur certains points pour qu'elles puissent faire le travail elles-mêmes.

Question : Dans quel centre, à quel endroit, à quelles dates ?

Lama Seunam : Je viens de donner une première approche à notre centre d'Aurillac et j'ai également commencé un premier enseignement dans un centre Au Moulin de Castaing à Saubusse dans les Landes où je suis appelé à revenir plusieurs fois dans l'année pour continuer ce cycle d'approfondissement. Alors je peux vous transmettre l'adresse si cela vous intéresse. Mais pour l'instant, je n'ai pas encore beaucoup diffusé cet enseignement. Je commence seulement à le remettre au goût du jour et il n'y a que quelques lieux où je le donne. Mais on est de toute façon obligé d'y venir.

Je vous remercie de votre attention. Nous avons commencé à voir les quatre Vérités des Êtres Nobles. La prochaine fois, nous allons développer ce qu'est la Vérité de la souffrance ; nous verrons les différentes formes de souffrance et si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus pour approfondir cela et échanger entre nous, bien entendu.

Pour terminer, comme nous sommes des personnes généreuses, nous allons offrir tous les mérites de ce qui a été entendu aujourd'hui pour le bien de tous les êtres et cela va être exprimé à travers cette prière en tibétain….

2ème session (12/03/2011)

Si nous voulons réellement progresser sur la voie bouddhiste, nous devons inclure tous les êtres dans notre pratique. Il est important donc si nous voulons pratiquer cette voie de comprendre en profondeur ce qu'est le message du Bouddha.

Bien entendu ce n'est pas quelque chose qui se fait comme ça, comme lorsque nous lisons un roman ou un bouquin ordinaire. C'est quelque chose qui se fait avec le temps, c'est une étude dont nous devons reprendre certains paragraphes, certains points sur lesquels réfléchir, les approfondir afin de connaître exactement quel est le sens de la pensée du Bouddha, et pour nous-mêmes, quel est le chemin à suivre par rapport à cette pensée.

C'est un petit peu comme quand nous voulons nous rendre quelque part. Avant de partir nous étudions le chemin à travers une carte routière ou un itinéraire à suivre. Par cette étude, nous savons exactement où nous pouvons aller et nous savons ainsi exactement ce qu'il faut mettre en application pour pouvoir se rendre à l'endroit à atteindre. C'est de la même manière pour l'enseignement du Bouddha ; il est important d'écouter les enseignements, d'y réfléchir et de les mettre en pratique. Les enseignements qui ne demeurent qu'au niveau intellectuel dans l'esprit, sont insuffisants pour être intégrés et maîtrisés.

Nous ne pouvons pas réaliser notre but si nous ne mettons pas réellement en pratique les enseignements. Ainsi, en ce qui concerne la loi de causalité, le Bouddha dit que tous les actes négatifs que nous pouvons commettre, nous créent des difficultés à la fois en cette vie et dans les vies prochaines et nous en récolterons les fruits sous forme de souffrance. À l'inverse, si nous accomplissons le bien en cette vie, nous en récolterons les fruits sous forme de bonheur, en cette vie-même et dans les vies futures.

Etudier est déjà une bonne étape sur cette voie mais il faut mettre ce savoir en pratique. C'est insuffisant de dire que la vertu crée les causes de bonheur si nous ne l'appliquons pas nous-mêmes ; dans ce cas, le fruit ne pourra pas être manifeste. Ce peut aussi signifier que si nous ne cultivons pas le bienfait pour les autres et cette vertu en nous-mêmes, alors c'est comme si nous lisions un roman sans l'étudier, lire les enseignements sans les comprendre ou écouter les enseignements sans les retenir. Dans cette conception aucun bienfait ne pourra être développé. Il est donc important de mettre en pratique les enseignements.

Nous avons commencé la dernière fois à expliquer, d'une manière générale, la signification des quatre Vérités des Êtres Nobles.

Lama Seunam : Pouvez-vous me rappeler quelles sont les quatre Vérités enseignées par le Bouddha ?

Question : Je dirai il y en a quatre : la souffrance, les causes de la souffrance, le chemin de la cessation de la souffrance, ... avant le chemin de la cessation de la souffrance il y a le remède, les médicaments…

Lama Seunam : Le médicament représente le chemin si vous voulez mais il y a d'abord la Vérité de l'au-delà de la souffrance. Pour pouvoir emprunter le chemin il faut savoir qu'il y a un au-delà de la souffrance, que la souffrance n'est pas quelque chose d'inéluctable. En effet, la souffrance peut être éliminée, purifiée. Il faut savoir que la cessation de la souffrance est possible. Il y a un au-delà parce que s'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous ne pourrions pas sortir de cette situation.

Question : Enfin ça doit être évident pour tout le monde…

Lama Seunam : Pas forcément, pas forcément…

Question : Ce n'est pas obligatoire, mais je ne sais pas le traduire ...

Lama Seunam : En effet pour pouvoir réaliser cet au-delà de la souffrance il y a un chemin à parcourir. Ce fut le premier enseignement donné par le Bouddha au parc des Gazelles à *Sarnath* dont nous avions parlé la dernière fois.

Nous avions commencé à entamer l'étude de la première de ces quatre Vérités qui est donc celle de la souffrance, mais cela reste quand même très vague. Pour nous, la souffrance dans nos expériences quotidiennes, se situe plus dans nos petites frustrations, dans toutes ces choses qui ne vont pas dans notre vie, lorsque nous sommes malades par exemple, lorsque nous avons de la peine, etc. Bien entendu, le terme souffrance, *dukkha* en sanskrit, veut bien exprimer cette notion de souffrance mais c'est beaucoup plus vaste que cela ; quand on parle de souffrance du point de vue de l'enseignement du Bouddha, c'est quelque chose de plus profond.

Nous allons étudier cela progressivement pour avoir une idée beaucoup plus profonde de ce qu'est cette souffrance.

Donc, comme j'avais souhaité le faire pour cet enseignement, c'est de suivre un fil rouge et ce fil rouge est les paroles-mêmes du Bouddha, qui sont extraites de soutras. Ces soutras ont été écrits bien plus tard après sa mort ; ainsi par rapport à ce que le Bouddha avait enseigné nous nous référons à ces soutras. À chaque fois que je lirai la parole du Bouddha, que je commenterai ensuite, je vous le signalerai afin que ceux qui s'engageront de nouveau à faire la retranscription, puissent mettre en gras la parole-même du Bouddha.

Le Bouddha dit :

« Quelle est la Vérité de la souffrance ? Il pose donc la question et répond lui-même : **La naissance est souffrance**, **le déclin est souffrance, la mort est souffrance ; la souffrance, les lamentations, la douleur, la peine, le désespoir sont souffrance ; les cinq agrégats de l'existence sont souffrance. »**

Alors évidemment, d'emblée ça demande une réflexion, une certaine étude dans le détail de ce que cela veut bien dire. Bien souvent quand nous parlons de la souffrance de la naissance, ça semble irrecevable car pour la majorité des gens, lorsqu'un enfant naît, nous sommes heureux, nous sommes contents de cet évènement, etc. Ceci est une vue qu'on pourrait dire très superficielle, très ignorante de la réalité et nous verrons pourquoi.

D'abord le Bouddha, dans ces quelques lignes, exprime ça d'une manière générale, bien entendu. Plus tard, une classification de la souffrance en trois points fut établie, très certainement par les disciples de Bouddha mais ne faisant pas partie des paroles-mêmes du Bouddha ; ce sont les disciples qui ont classifié cette souffrance en trois points.

Nous parlons d'abord de « **la souffrance de la souffrance »**. Il s'agit ici de la souffrance qui est associée aux sensations déplaisantes ; elle désigne la sensation douloureuse que nous éprouvons par exemple lors de blessures ou de maladie ; la douleur qui est éprouvée à cause de la grippe ou peut-être à cause de rhumatismes, etc. Nous pouvons imaginer plein de choses ; vous connaissez bien cela puisque vous le vivez au quotidien ; tous les êtres humains sont soumis à ce genre de souffrance.

Il y a la situation de souffrance abrupte en elle-même, qui est celle du fait d'avoir un corps comme le nôtre, composé d'agrégats impurs, puis il y a toutes les souffrances physiques et mentales qui apparaissent en conséquence d'avoir pris possession de ce corps fait d'agrégats.

Nous développerons cela progressivement, bien entendu, pour en comprendre le sens.

Il est dit dans les textes que tous les êtres des six mondes du cycle des existences, éprouvent des souffrances qui leur sont particulières et qui sont liées donc à leur condition ; c'est-à-dire que les souffrances d'un animal ne sont pas tout à fait les mêmes que, par exemple, les souffrances endurées par les humains.

Les souffrances d'un *préta* – c'est-à-dire d'un être qui renaît dans le monde des esprits avides – sont différentes des souffrances endurées dans le monde des dieux, etc. Il y a des degrés de souffrance qui ne sont pas tous les mêmes. Celles que nous connaissons actuellement sont celles qu'éprouvent les êtres humains, puisque dans cette vie nous sommes des êtres humains.

Ce qu'il faut savoir c'est que dans nos vies antérieures nous sommes passés par tous les mondes du samsara et avons pris naissance en tant qu'êtres infernaux, esprits avides, etc. Nous avons même été des animaux à un certain moment de nos renaissances passées ; comme peut-être aussi des dieux ou des demi-dieux. Nous avons expérimenté différentes formes de vie et de souffrances ; nous avons même déjà été des humains, de nombreuses fois d'ailleurs.

Nous avons expérimenté tout cela mais nous ne nous en souvenons plus. Quelque part ce n'est pas mal de ne plus s'en souvenir parce que dans notre état d'ignorance, cela pourrait créer plus d'obstacles qu'autre chose. Si nous nous souvenions de nos vies passées, nous resterions peut-être fixés sur cette expérience passée plutôt que de vivre pleinement cette expérience humaine qui est la nôtre à l'heure actuelle. C'est cette vie-ci qui est importante, ce n'est pas la vie que nous avons eu avant ou celle que nous aurons dans le futur ; c'est donc cette vie-ci qui est à vivre, celle que nous avons actuellement.

« Qu'est-ce que je vais faire de ma vie actuelle ? » Telle est la question qu'il faut se poser.

« Que vais-je faire de cette opportunité d'avoir obtenu un corps humain, libre et bien pourvu ? » ; « Que vais-je faire de cette vie ? »

Le Bouddha explique tout cela.

Donc c'était le premier point qu'on appelle « **la souffrance de la souffrance ».**

Ensuite le second point parle de « **la souffrance qui est liée aux choses composées »**, c'est-à-dire les agrégats. Les agrégats sont différents éléments qui se rassemblent, qui s'agrègent et donnent l'impression d'une unité. Nous sommes nous-mêmes composés d'agrégats et le fait d'être composé d'agrégats, cela est par nature souffrance.

Tout ce qui s'assemble, est par nature voué à se séparer ; c'est une réalité et c'est pourquoi toutes choses composées sont décrites comme étant souffrance.

Cette situation est valable aussi au-delà de notre propre corps composé puisque toute la manifestation extérieure, quelle qu'elle soit, est aussi composée.

Les montagnes, par exemple, sont composées ; elles sont composées de différents rochers, d'empilement de rochers qui eux-mêmes sont composés de particules, d'atomes, etc. Les rivières elles aussi sont composées, les vallées, les océans, les villes, les maisons, les planètes, tout est composé. Et tout cela bien sûr est considéré comme étant souffrance du point de vue de l'enseignement du Bouddha car ces assemblages d'agrégats, toutes ces manifestations finiront un jour ou l'autre par se décomposer et forcément provoquer de la souffrance en conséquence.

Il est dit aussi que cette souffrance qui est liée aux choses composées, aux agrégats est aussi appelée « souffrance en formation ». Le Maître Gampopa (1079-1153), grand Maître du bouddhisme, explique que cette souffrance est présente en nous dès que nous entrons en possession de ce corps karmique. Les êtres ordinaires ne la ressentent pas ; de même qu'on ne ressent pas, sous l'emprise d'un mal violent, une légère douleur, par exemple à l'oreille ou ailleurs, lorsque le mal violent dont on souffrait a presque disparu.

Il donne un exemple : un poil qui est posé sur la paume de la main ne cause ni désagrément ni douleur mais si ce poil se pose sur l'œil il en est autrement.

Gampopa dit : « Les gens ordinaires, qui représentent la main dans notre exemple, abritent déjà la souffrance en formation mais ne la perçoivent pas comme souffrance, alors que les êtres sublimes, les bodhisattvas, qui sont l'œil, la ressentent intensément. »

Ceci est donc le deuxième point, qui était liée aux choses composées c'est-à-dire à l'assemblage d'agrégats.

Troisièmement, nous parlons de **« la souffrance qui est liée au changement »**. Le changement bien entendu est dit être souffrance par nature d'une manière générale.

Quand on dit que tout est souffrance, il faut comprendre aussi que cela n'exclut pas le fait de pouvoir éprouver de la joie. Dans notre vie humaine nous éprouvons des moments de joie, par exemple lorsque nous sommes malades et que cette maladie parvient à guérir, nous pouvons en effet éprouver de la joie, de la satisfaction, c'est naturel.

Cela veut dire aussi qu'entre chaque moment de souffrance, il existe un espace dans lequel peut s'éprouver en effet cette joie ou ce plaisir, même si, comme il a été dit précédemment, toute joie et tout plaisir sont eux-mêmes de l'ordre du samsara donc par nature porteurs de souffrance. Il n'est jamais plaisant, et vous le savez très bien, de devoir abandonner une situation ou un état agréable.

De toute façon l'être humain n'aime guère le changement. Nous pouvons voir comment l'être humain organise sa vie ; il l'organise comme si les choses allaient durer tout le temps. Il ne perçoit pas que dans ce monde rien ne dure ; tout change sans cesse ; les choses apparaissent aujourd'hui et disparaissent demain. Le fait de s'attacher à vouloir fixer les choses de manière constante, apporte bien entendu beaucoup de souffrances lorsque le changement s'opère.

Donc il n'est jamais plaisant bien sûr de devoir abandonner une situation ou un état agréable mais à l'inverse, il est plaisant d'abandonner une situation ou un état désagréable.

Ce qui est montré ici en tant que souffrance, c'est l'alternance incessante entre moments de plaisir, moments de joie et moments de souffrance. En lui-même, ce changement perpétuel est déception et souffrance.

La douleur du changement, c'est cette sensation imparfaite d'un certain bien-être que les êtres ordinaires prennent pour le bonheur. Elle est due à une méprise ; la sensation de bonheur en effet n'est pas durable, elle n'est en fait qu'une certaine diminution temporaire de la souffrance mais elle reste toujours de la nature de la douleur, de la nature de la souffrance.
Nous allons prendre un exemple : une personne sort dehors en plein hiver ; il va arriver un moment où elle va avoir froid et elle va en souffrir ; elle va souffrir de ce froid. Rentrée chez elle, elle se met à côté du radiateur, le radiateur la réchauffe et lui fait du bien. Elle éprouve une sensation de bien-être et de bonheur et peu à peu la chaleur va lui donner mal à la tête et l'incommoder et alors à ce moment-là son bien-être va disparaître. La personne s'éloigne alors du radiateur et va se sentir mieux mais de nouveau le froid se fait sentir et elle souffre à nouveau.

Nous pouvons aussi prendre d'autres exemples : les mets délicieux que nous aimons. La consommation de ces mets délicieux que nous aimons particulièrement nous procure une grande satisfaction. Cependant, si nous en mangeons trop, que va t-il se passer ? Si nous en mangeons tous les jours sans cesse, cela finira par nous écœurer et nous rendre malade.

Il en va en fait de même avec toutes les sensations de bonheur qui naissent sur la base des facteurs mentaux perturbateurs et du karma. Lorsque nous parlons de facteurs mentaux perturbateurs, il s'agit des émotions perturbatrices, de tout ce qui est fondé sur nos émotions perturbatrices et sur nos résultantes karmiques. Ce que nous ressentons comme agréable n'est en fait qu'un certain apaisement de la douleur. On peut dire que potentiellement la douleur est

toujours présente ; c'est une caractéristique absolue, à vrai dire, de la vie humaine, de la vie samsarique en général.

Seul le bonheur dont jouissent les être éveillés, c'est-à-dire les bouddhas, et ceux qui ont éliminé les facteurs mentaux perturbateurs, n'est pas de la nature de la douleur, de la souffrance.

Donc en regard de cela, s'il y a des êtres qui ont réussi à dépasser cette situation de souffrance perpétuelle dans laquelle nous sommes englués, c'est que cela est possible aussi pour nous-mêmes. Nous pouvons le faire, puisque d'autres êtres l'ont fait avant nous.

Ceci était la première question que posait le Bouddha : **« Quelle est la Vérité de la souffrance ? »**

« Qu'est-ce que la naissance ? » Il répond lui-même à la question pour ces disciples.

« La naissance des êtres appartenant à telle ou telle classe d'êtres, leur naissance, leur conception, leur venue à l'existence, la manifestation des agrégats de l'existence, l'éveil, l'activité des sens, ceci est appelé naissance. **»**

Alors évidemment, à lire ce passage nous avons l'impression qu'il y a des répétitions. Nous allons essayer d'expliquer ce que cela veut dire.

En fait chaque terme exprime quelque chose. D'abord le Bouddha laisse entrevoir que toutes les différentes classes d'êtres du samsara, du cycle des existences, sont soumises à la naissance d'une manière ou d'une autre.

Quand il dit « d'une manière ou d'une autre », cela signifie qu'il n'y a pas que forcément la naissance dans la matrice. Pour nous humains, c'est celle que nous connaissons mais il y a d'autres formes de naissances : la naissance dans l'œuf. Les poules, les canards, naissent dans un œuf ; puis il y a la naissance spontanée, qui se manifeste dans d'autres mondes que le nôtre où des êtres apparaissent de manière spontanée ; il y a aussi la naissance par la chaleur et l'humidité. Ainsi, d'une manière ou d'une autre, tous les êtres du samsara sont soumis à une apparition, à une naissance, c'est-à-dire par une formation, par un assemblage d'agrégats à un moment donné.

Ce que veut dire le Bouddha, est que tout ce qui est acte de naissance, par nature, est voué à la destruction ; tout ce qui a été formé à un moment donné doit se décomposer à un autre moment ; donc cela est souffrance par nature. C'est pour cela qu'il dit que la naissance est souffrance.

D'abord quand il exprime le terme naissance, quand il dit « leur naissance, leur conception », qu'est-ce que cela veut dire ?

La « naissance » ici exprimée, cela fait référence à la formation de l'embryon dans le corps de la mère ; la « conception » se rapporte à l'évolution du fœtus ; la « venue à l'existence » se réfère à l'expulsion de la matrice. Durant la gestation, les différents agrégats de l'existence se sont assemblés et, en effet, ils se manifestent à la sortie de la matrice de la mère ; c'est ce qui amène ensuite à « l'éveil » ; cela signifie une nouvelle vie qui sera elle-même le terrain d' « activité des sens » qui se seront développés à travers cet assemblage d'agrégats.

La « gestation » elle, fait référence au résultat karmique dû à l'activité passée, la « naissance » et l' « activité des sens » présagent dans cette optique, la formation de nouvelles causes karmiques pour le futur.

Donc ça veut dire que lorsque nous apparaissons en ce monde, nous sommes le produit-même de nos actions passées, c'est ce qui fait d'ailleurs toutes nos différences ; nous l'étudierons plus tard bien entendu, quand nous aborderons la notion de karma ; cela fait partie de cet enseignement.

Nous sommes en effet le produit de toute notre histoire et c'est ce qui fait toutes nos différences.

Pourquoi certains sont grands, d'autres petits, d'autres gros, d'autres maigres, d'autres blonds, d'autres avec des cheveux blancs, des cheveux bruns ? Pourquoi certains naissent en bonne santé, d'autres non, certains intelligents et d'autres avec des handicaps, etc. ? Pourquoi ces différences ? Tout cela est marqué par le résultat de ce que nous avons accompli dans nos vies passées. Nous sommes le résultat de ces causes ; nous sommes nés, faits de ces causes et lorsque le Bouddha dit que la naissance est l' « activité des sens », une fois que nous sommes nés, cela présage la formation de nouvelles causes karmiques pour le futur. Cela veut dire que dès l'instant où nous sommes projetés dans ce monde, nous accomplissons toutes sortes d'activités : des activités qui peuvent être positives, négatives ou neutres, et c'est le résultat de ces activités accomplies après notre naissance qui vont présager notre futur, c'est-à-dire ce que nous allons expérimenter comme bonheur ou comme souffrance dans nos vies d'après.

Donc c'est ce qu'expliquait le Bouddha dans cette stance.

Evidemment comme je l'exprimais précédemment, la plupart de gens sont heureux lors de la naissance de leur enfant. C'est une joie dans une famille lorsqu'un enfant naît. Cependant, nous ne voyons pas au-delà de cela. Nous pensons aussi que l'enfant dans le ventre de sa mère évolue dans un contexte protégé ; les psychologues parlent aussi de cela : soi-disant que l'être humain regrette toute sa vie la matrice de sa mère où il se sentait protégé et heureux.

C'est une vision très limitée. D'une certaine façon nous pourrions dire que cela est vrai car le fœtus est isolé du monde extérieur mais selon l'enseignement du Bouddha, il est cependant soumis à de nombreuses souffrances ; par exemple l'enfant est très sensible aux états émotionnels de sa mère, ainsi ses joies, ses angoisses, sa fatigue, marquent le bébé dès cette période intra-utérine. J'ai relevé dans un texte de Gampopa, tiré du « Dhagpo Targyen » – le Précieux Ornement de la Libération :

« L'enfant demeurera 38 semaines dans la matrice, ce sera 8, 9 ou 10 mois » – dans cette considération, il faut tenir compte du calendrier tibétain qui est différent du nôtre car il se base sur les mois lunaires. Que l'on interprète cela d'une façon ou d'une autre, les êtres restent plus ou moins la même période dans le ventre de leur mère ; certes certains naissent prématurément, d'autres naissent au bout de 10 mois de grossesse ou même avant mais d'une manière générale ça reste un peu dans cette fourchette. Gampopa continue :

« Pendant la première semaine de gestation, l'embryon qui a l'aspect de l'amidon de riz ou de la peau qui se forme sur le lait caillé, comme une espèce de gelée molle, a le sentiment de bouillir dans une marmite brûlante. Sa conscience, liée à la sensation tactile, éprouve d'insupportables souffrances. »

Alors vous allez me dire : « Comment sait-on cela ? » Eh bien tout simplement parce que les êtres réalisés ou les grands bodhisattvas, ne perdent jamais conscience, ni pendant le sommeil ni au moment de la mort ni après la mort ni au moment de la renaissance. Lorsque ces bodhisattvas ont souhaité renaître dans le ventre d'une mère, bien qu'ils soient libérés des renaissances dans le samsara, reviennent cependant dans notre monde par compassion afin de nous montrer le chemin. Ainsi, du fait de conserver la conscience durant toutes ces phases, ils peuvent expliquer ce qu'ils ressentent. Donc, vous voyez, c'est déjà mal parti d'une certaine manière.

« Ensuite durant la deuxième semaine de gestation, apparaît une nouvelle énergie dans le corps de la mère, qui par son contact avec la matrice, manifeste les quatre éléments » – les quatre éléments sont : la terre, l'eau, le feu et l'air. Lorsqu'on évoque l'élément terre, ce n'est pas de la terre comme matière mais cela représente plutôt l'aspect solide du corps comme les os, la chair, c'est-à-dire l'aspect inertie du corps, nous verrons cela plus tard en détail.

« Lorsque se manifestent ces quatre éléments, l'embryon à ce stade a la consistance d'une gelée ferme. À la troisième semaine apparaît une autre énergie qui, agissant sur la

matrice, manifeste et consolide ces quatre éléments ; à ce stade l'embryon a l'aspect d'une cuillère en métal ou d'une fourmi.

À partir de la septième semaine, l'énergie qui apparaît, manifeste les bras et les jambes de l'être. Il est dit qu'à ce stade le fœtus souffre comme si une personne vigoureuse lui tirait les membres pendant qu'une autre l'aplatirait à coups de barre de fer.

À la onzième semaine, la matrice produit une nouvelle énergie qui entraîne la formation des neuf orifices du corps. À ce stade, le fœtus éprouve une douleur similaire au fait d'enfoncer un doigt dans une plaie toute fraîche. Lorsque l'alimentation de la maman est déséquilibrée – c'est-à-dire qu'indépendamment de la température, elle ait un effet chaud ou froid sur le corps – si elle est trop froide par exemple, le fœtus éprouve la même douleur que s'il était abandonné sur de la glace. Si la mère mange trop épicé, trop acide etc., il ressent les douleurs correspondantes. Si la mère mange excessivement, il souffre comme s'il était écrasé entre des rochers. Si elle ne mange pas suffisamment, il se sent comme suspendu dans les airs, sans repère, sans support. Si elle marche trop précipitamment, si elle saute ou tombe, il souffre comme s'il dévalait le flanc d'une montagne. Lorsqu'elle fait trop l'amour, il a l'impression d'être battu par un fouet de ronces. »

Nous pouvons peut-être imaginer ce que cela provoque lorsque la mère fume ou se drogue ? Ce n'est pas spécifié dans le texte mais nous pouvons imaginer.

« À la trente-septième semaine, quand cette nouvelle énergie se met en place, le fœtus prend conscience de se trouver à l'intérieur d'une matrice. Il trouve l'endroit sale, malodorant, obscur ; il se sent emprisonné ; il se lasse de cet endroit et éprouve le désir d'en sortir.

À la trente-huitième semaine, une nouvelle énergie surgit dans la matrice, ce qui occasionne le changement de position du fœtus qui se dirige vers la porte de la naissance, il souffre alors comme s'il était attiré dans un engrenage métallique. Puis, une autre énergie qui apparaît renverse le corps et la tête vers le bas, l'enfant sort les bras tendus le long du corps, souffrant comme s'il passait par l'orifice d'une filière. Il arrive même parfois que l'enfant soit mort-né ou que la mère elle-même meurt en couche. »

Alors, lorsque nous lisons le passage de ce texte racine, notre croyance populaire qui prétend que le séjour dans la matrice de notre mère est un moment privilégié que nous regrettons inconsciemment toute notre vie, est une utopie, une fable.

Peut-être le jour de la naissance est-il privilégié dans le sens où la souffrance qui est expérimentée à partir de la naissance jusqu'à la mort est plus forte ou peut-être qu'elle s'étale plus dans le temps ou encore parce que nous n'avons plus souvenance de ce que nous avons enduré dans le ventre de notre mère ?

Vous voyez, lorsque nous prenons connaissance de ces expériences décrites dans ce texte, et qui ne sont tout de même pas des fables car expérimentées par des êtres éveillés, nous pouvons nous poser des questions et penser que déjà, dès le départ, c'est mal parti. La souffrance est en effet déjà présente de manière latente et même effective durant toutes ces situations ; cela peut nous interpeller ! Je sais que nos modes de compréhension issus de notre culture, de notre philosophie, peut-être de notre religion, ne nous ont pas enseigné cela ; ainsi nous n'avons pas connaissance de ces réalités.

Ce qui caractérise justement l'ignorance des êtres samsariques, c'est qu'ils ne perçoivent pas au-delà de ce qu'ils peuvent voir, en fonction de leur forme d'esprit ; ce qui est, n'est donc pas perceptible par les êtres humains limités ; cependant, ces réalités ont été enseignées par le Bouddha lui-même.

Voilà si vous voulez pour ce qui est déjà de la naissance.

Avez-vous des questions ?

Question : Pourquoi on fabrique de la souffrance, pourquoi on fabrique des enfants, pourquoi avons-nous des enfants puisqu'on fabrique de la souffrance ? Est-ce utile ?

Lama Seunam : Alors bien sûr tout ceci est expliqué tout au long de ce cycle d'enseignement mais pour résumer, d'une certaine manière, la base-même est l'ignorance ; l'ignorance qui fait naître le désir et le désir est toujours fondé sur la saisie d'un ego. Ainsi, lorsque nous concevons un enfant, c'est d'abord pour prolonger l'existence de notre ego. Nous nous reflétons dans cet enfant qui naît de nous. Nous souhaitons qu'il soit comme nous, avec des qualités comme les nôtres mais plus encore, nous le modelons psychologiquement ; c'est mon enfant et ce n'est pas l'enfant de quelqu'un d'autre. La preuve en est de voir comment nous chérissons nos enfants et comment nous négligeons ceux des autres. « J'aime mon enfant, je l'adore, je le soigne, je l'éduque parce que c'est mon enfant » mais est-ce que je fais pareil pour l'enfant des autres ? Est-ce que je serai prêt à faire pareil pour l'enfant des autres, pour tous les enfants de toutes les races ? Voilà les questions qu'il faut se poser.

Pourquoi fait-on des enfants ? Parce que c'est dans la nature de l'être humain de prolonger son existence, de prolonger cette sensation d'ego, cette sensation d'existence, et tout cela est fondé bien entendu sur le désir, le désir-attachement qui naît lui-même de l'ignorance. Nous expliquerons cela en détails progressivement. C'est donc une tendance qui est innée chez l'être humain ; c'est quelque chose qui est très fort et qui fait partie de ses « gènes » ; nous ne nous posons pas la question. La femme, par nature, pour s'épanouir, met un enfant au monde. Bien entendu, il y a des femmes qui ne s'épanouissent pas dans ce domaine-là, mais bon… d'une manière générale, ça fonctionne comme cela.

Et pour l'homme, faire un enfant c'est pareil. Il ne sera certes pas le créateur, simplement le géniteur mais il prolongera sa notion d'existence à travers le fait de fabriquer cet enfant ; c'est vraiment très fort chez l'humain et il n'y a d'ailleurs pas que chez l'humain puisque cela existe chez les animaux, peut-être d'une manière beaucoup plus grossière.

Question : Je me pose des questions quand on pense à la loi du karma. Même s'il y a le désir d'avoir un enfant, est-on seul à décider d'avoir un enfant ? Est-ce qu'il n'y a pas aussi, par rapport au karma, un enfant qui peut arriver ? Cela ne veut pas dire que l'on n'a pas le désir d'avoir l'enfant.

Lama Seunam : Oui, c'est lié bien sûr à nos tendances de vies passées, aux liens karmiques que nous avons crée avec les êtres. Nous avons créé des liens avec certains êtres, des liens qui peuvent être positifs ou négatifs mais nous avons toujours crée des liens, et ces liens sont très particuliers. Nous avons aussi le choix d'une certaine manière de décider de faire un enfant ou non ; cependant, dans ce choix, il y a quelque chose qui nous dépasse.

Si notre karma fait que nous devons avoir un enfant dans cette vie, alors il viendra et c'est comme ça ! Quelques fois nous voyons des femmes qui prennent un contraceptif fiable et qui, malgré cela, se retrouvent quand-même enceintes, ceci parce que c'était dans leur histoire, il fallait que cela se passe comme ça.

Par contre, d'autres femmes, d'autres couples, souhaitent avoir des enfants et n'y parviennent pas quoi qu'ils fassent. Peut-être même après maintes interventions chirurgicales, ils n'y arrivent pas, parce que c'est aussi dans leur histoire, ils ont crée les causes et conditions par le passé pour que cela se passe ainsi.

Donc, d'une certaine manière, nous pouvons dire que nous ne maîtrisons pas totalement notre existence. Quant à ce qui est des résultantes du passé, nous ne les maîtrisons pas. Par contre, ce que nous pouvons maîtriser ce sont nos actions dans l'instant présent. Nous avons le libre arbitre quant à ce que nous semons pour le futur, le genre d'actes que nous posons, le genre de paroles et de pensées que nous posons en relation avec le monde. Ce libre choix déterminera le futur, mais quant aux résultantes du passé, les graines ont déjà été semées, elles ont mûries, elles arrivent à maturation et là nous ne pouvons que constater les effets de ces

causes et faire avec, les endurer. Donc c'est en cela que nous ne maîtrisons pas totalement notre vie ; il faut faire la part des choses.

Par exemple, quelqu'un qui est ouvrier dans cette vie, qui trime comme un malheureux et qui souhaite devenir riche, si son karma est un karma de pauvre, il pourra faire tout ce qu'il veut pour essayer de gagner de l'argent, il n'y parviendra jamais. Même s'il arrive à en gagner un petit peu, il le perdra rapidement parce qu'il a créé des causes de pauvreté par le passé. Inversement, c'est valable aussi pour les gens riches. J'ai connu des gens qui ne pouvaient pas s'empêcher d'être riches, même en dilapidant leur argent ils arrivaient toujours à retomber sur leurs pieds et à être encore plus riches après. Et bien c'est parce que c'est leur karma aussi.

J'ai entendu des gens dire : « Mais qu'est-ce que je vais faire de tout cet argent ? », et bien je leur réponds : « Mais donnez-le ! » Ils me rétorquent : « Oui j'en donne mais plus j'en donne plus j'en reçois ! »

Donc c'est comme cela. Tout cela a été déterminé par les souhaits, les actes, tout ce que nous avons accompli dans nos vies passées. Ainsi, c'est en cela que nous ne maîtrisons pas notre vie. Par contre, pour ce qui est du futur, il se crée à chacun instant ; c'est ici et maintenant que le futur se crée. Dans telle ou telle situation, j'ai le choix d'être généreux, d'être patient, d'être bon avec les autres. J'ai aussi le choix d'être quelqu'un d'épouvantable, d'être mauvais, méchant, avare, etc.

Alors vous me direz : on a le choix d'accord, mais quelques fois non. Il y a des gens qui sont coléreux de nature, qui sont avares de nature mais ils ont aussi quand-même peut-être la possibilité d'écouter les enseignements du Bouddha et de se dire : « Ah mais oui, j'ai tous ces défauts-là et le Bouddha dit que cela peut changer donc peut-être je peux faire quelque chose pour que ça change ! » Cependant, pour que cela puisse se faire il faut déjà avoir le karma pour rencontrer quelqu'un qui nous enseigne les moyens ; avoir le karma de pouvoir l'écouter, de pouvoir assimiler ce qui est dit et de mettre en application, en pratique ; vous voyez cela réunit beaucoup de paramètres.

Donc il y a des gens qui n'ont pas vraiment de libre arbitre dans leur vie, parce que leur karma est tellement lourd, les tendances sont tellement fortes, que même s'ils veulent être autrement, ils n'y parviennent pas, tellement leurs tendances sont bien installées.

Ainsi, nous ne maîtrisons pas totalement notre existence. Cependant, il faut savoir que ne serait-ce qu'un seul instant de compassion vis-à-vis des êtres peut modifier totalement notre trajectoire. C'est ce qui s'est passé d'ailleurs dans une des histoires des vies précédentes du Bouddha, avant qu'il ne soit un bouddha. Dans une de ses vies passées, les actes qu'il avait crée dans ces vies très lointaines l'avaient conduit à reprendre naissance dans les enfers. Cette expérience était terrible parce qu'il se trouvait dans les enfers chauds à pousser des charriots contenant de la matière brûlante. Il était fouetté par des gardes, des cerbères à têtes d'animaux, que nous connaissons dans les textes qui décrivent ces enfers. Dans ce lieu, il avait un compagnon qui poussait aussi ce charriot avec lui. Ils travaillaient sans cesse, jours et nuits, sans répit. Il arriva un moment où son compagnon eut une défaillance ; épuisé, il s'effondra sur le sol. Le cerbère se précipita bien évidemment sur lui pour le battre, pour qu'il reprenne son travail mais à ce moment, celui qui allait devenir le Bouddha, eut un instant de compassion envers son compagnon. Il dit au gardien : « S'il vous plaît, laissez-le se reposer ; frappez-moi si vous voulez, je vais continuer mais laisser mon camarade se reposer ». Ainsi, cette pensée, cette parole de compassion, firent qu'il mourut instantanément pour reprendre naissance dans un monde supérieur ; la compassion en fut donc la cause.

Pour nous-mêmes, en tant qu'être humain, un seul acte d'amour et de compassion pour un être peut changer beaucoup de choses dans notre vie quotidienne. Même des gens que nous pourrions qualifier d'odieux, ont des moments de compassion. Un seul instant de compassion peut changer beaucoup de choses mais pour cela, il est nécessaire d'avoir conscience de ces moments où des qualités qui s'expriment en nous ; ainsi nous pouvons continuer à les

développer et cesser d'entretenir nos défauts. Bien souvent, lorsque nous parlons de défauts, dans notre conscience actuelle, c'est surtout chez les autres que nous les voyons. En ce qui concerne les nôtres, nous ne les voyons pas ou alors il faut que quelqu'un nous les montre, cependant, même dans ce cas, nous ne l'acceptons pas, nous sommes en colère, nous ne sommes pas contents.

Quand il y a des défauts c'est toujours chez les autres, c'est toujours la faute des autres d'une manière ou d'une autre, alors évidemment tant que nous pensons comme cela, que nous avons ce point de vue, il est certain que nous ne sommes pas prêts de changer. Pour pouvoir changer ses défauts, il est nécessaire déjà de les voir et de les accepter puis travailler avec. Nous pouvons le faire si nous avons le bon karma de rencontrer un Lama, un Vénérable ou un être qui nous enseigne cela. Peut-être cela peut nous amener alors à réfléchir et à nous dire : « Oui, il y a peut-être une porte de sortie ; peut-être qu'en effet je peux faire quelque chose. » Le Lama explique ça mais si nous n'entendons pas cela, nous ne pouvons pas le savoir par nous-mêmes. Il est rare que cela vienne de nous-mêmes, à moins que ce soit la résultante de notre karma. Ainsi, dès cet instant où nous avons pris conscience de cela, nous pouvons commencer à agir : « Toutes ces tendances mauvaises que j'aie en moi-même, peut-être que je peux les changer si je fais un effort ? » Ainsi, à ce moment-là, nous nous dirigeons vers l'éveil ; mais tant que nous refusons de nous regarder nous-mêmes intérieurement, nous continuons à entretenir nos tendances négatives. À cause de cela, ce n'est pas vers l'éveil que nous allons mais vers toujours plus de souffrance, sans cesse et sans cesse.

Question : Je voulais exprimer quelque chose, bien sûr, nous ne pouvons pas contrôler tout ce qui nous arrive dans nos existences mais il est toujours possible de changer notre regard ou notre attitude, notre manière avec laquelle nous faisons face à ce qui nous arrive.

Donc une même situation peut être vécue dans la souffrance mais si je change mon regard et si je change mon attitude intérieure, si je vais vers le détachement qui fait bien partie du bouddhisme, de l'enseignement, là du coup tout change, le regard change. La souffrance diminue et c'est juste une question de regard, changement de regard intérieur, d'attitude intérieure. Essayer de beaucoup travailler l'auto-observation, comme vous venez de le dire et essayer de changer notre attitude intérieure face à un évènement, une souffrance ou une difficulté.

Lama Seunam : Bien-entendu, je suis tout à fait convaincu et tout à fait d'accord avec ce point de vue puisque c'est ce que dit le Bouddha mais encore faut-il pouvoir le faire. Il y a des gens qui n'ont pas d'énergie, qui n'ont pas la conscience, qui n'ont pas ce talent, qui n'ont pas cette volonté pour pouvoir changer.

Il y a des gens qui sont complètement fermés à cela, alors c'est pour ça qu'il y a des moyens beaucoup plus habiles pour pouvoir amener ces gens à changer ; ce peut être des moyens courroucés, peut-être aussi des moyens beaucoup plus magiques. C'est pour cela que les êtres éveillés accomplissent quelquefois certains miracles pour subjuguer l'esprit de la personne qui a des doutes ou pour qu'elle puisse franchir un cap qui lui permette d'aller au-delà de ça.

Donc il y a des gens qui ont peut-être cette conscience, cette capacité de vouloir changer mais pour la majorité des gens que nous rencontrons actuellement, ce n'est pas le cas. Ils sont tellement identifiés à ce qu'ils font et à ce qu'ils sont, puisque c'est leur raison d'être, c'est leur construction psychologique, que le fait de démonter cette construction psychologique est pour eux comme une mort. Il faut savoir que se remettre en question, c'est perdre toutes les bases auxquelles nous sommes identifiés, donc ça veut dire que c'est une douleur. L'abandon, le changement, la remise en question de soi-même est une douleur ; le renoncement est une douleur. Il est extrêmement difficile de nous remettre en question, de changer nos habitudes.

C’est possible de pouvoir le faire mais pour cela il faut être aidé ; tout seul nous ne pouvons pas ; cela n’est pas permis à tout le monde d’emblée.

Certains ont les capacités naturelles à pouvoir le faire parce que ce sont des gens qui se sont déjà entraînés dans la vie d’avant, qui ont eu peut-être une éducation qui va dans ce sens mais tout le monde n’a pas forcément les capacités pour pouvoir le faire. C’est pour cela que l’on dit que le libre arbitre est toujours proportionnel à notre karma. Il y a des gens qui ont un très grand libre arbitre et d’autres qui l’ont très peu, parce que les voiles qui recouvrent leur esprit sont si épais qu’ils n’ont pas cette capacité de pouvoir discerner les choses, alors que d’autres ont plus de facilités. C’est ce qui fait que nous sommes tous à un niveau différent de l’évolution spirituelle.

Question : Est-ce qu’on ne peut pas considérer la naissance plutôt que uniquement une souffrance, comme une opportunité donnée à un être de renaître dans un corps humain et de se libérer dans cette vie-là ?

Lama Seunam : Alors c’est une excellente question, bien sûr, mais il n’empêche que même si c’est pour nous une opportunité de pouvoir progresser vers l’éveil – puisqu’il est vrai qu’une naissance dans ce monde humain permet de pouvoir rencontrer des bouddhas, de pouvoir rencontrer le Dharma et de pouvoir le mettre en pratique – mais il n’en demeure pas moins que le fait de prendre naissance dans un corps nous assujettit au vieillissement, à la maladie et à la mort.

Le fait de prendre un corps composé d’agrégats est souffrance par nature. Mais en effet, de cette expérience humaine, de cette opportunité d’avoir une existence humaine, comme il a été dit, nous avons la possibilité de libre arbitre, la possibilité de pouvoir comprendre que la vie peut être autre chose que celle que nous avons eue jusqu’ici. Nous pouvons avoir cette idée de se dire : « D'accord, il y a de la souffrance, il y a tout cela, mais qu’est-ce que je peux faire pour soulager la souffrance des êtres, pour faire de notre monde un monde plus éveillé ? Qu’est-ce que je peux faire pendant mon passage sur cette terre pour servir les autres ? » Voilà la bonne question qu’il faut se poser.

Il n’empêche que nous subirons quand-même les affres du vieillissement, de la maladie et de la mort mais au moins nous aurons donné un sens à notre vie ; c’est tout le propos justement de l’enseignement du Bouddha.

Pour l’instant il décrit ce qu’est la souffrance, ensuite nous pouvons en comprendre les causes et savoir aussi qu’il y a un au-delà de la souffrance, puis comment parvenir à cet au-delà de la souffrance. Vous voyez, il y a une progression dans l’enseignement.

Question : Quelque chose me gêne dans le paradoxe entre notre histoire et le karma que nous portons et le libre arbitre. Lorsque nous sommes chargés de notre histoire, il me semble, ou j’ai mal compris, il me semble que nous n’avons pas d’issue mais que dans un certain cas, quelques fois… Vous avez dit : « notre histoire fait que nous sommes avares, nous sommes riches et nous resterons riches, nous sommes pauvres, nous resterons pauvres » or la citation tout à l’heure que vous avez donné sur la compassion pourrait, et je rejoins cette dame, pourrait changer notre regard. Est-ce que le geste que nous faisons de compassion, le regard que nous pouvons porter, même celui d’une mère qui n’a pas d’enfant et qui s’occuperait par exemple des enfants des autres avec le même amour sinon plus grand encore, est-ce que cela n’est pas un geste de rachat, comme le serait une naissance dont parlait madame aussi mais à un autre degré ?

C’est ce paradoxe-là qui me gêne. Est-ce que nous restons enfermés dans notre propre histoire ? Dans ce cas-là, notre liberté est très limitée ou est-ce que nous avons le don de la compassion ?

Lama Seunam : Fondamentalement, cet amour et cette compassion sont présents en nous puisque la nature de bouddha fait partie de notre nature fondamentale, seulement elle est tellement voilée par notre karma, par la force de nos actes passés, que nous n'arrivons pas à voir ces qualités, à en avoir conscience et les faire émerger. Quand nous parvenons à le faire d'une manière générale, ce sont toujours des qualités mondaines. Qu'est-ce que j'entends par mondaines ? Ce sont des qualités qui sont toujours entachées par la notion d'un « moi » qui fait quelque chose vis-à-vis de quelqu'un. Quand nous parlons des qualités d'éveil, ce sont des qualités qui sont au-delà de la conscience d'un « moi » qui fait quelque chose par rapport à quelqu'un. C'est au-delà de l'ego, ainsi il faut faire la différence entre les deux.

Il y a l'acte positif qu'on appelle donc mondain : « C'est moi qui ai fait ça » ; « C'est moi qui suis la bonne mère ou le bon père » ; « C'est moi qui… ». Il y a toujours une notion personnelle de quelqu'un derrière tout cela, d'un ego. Alors qu'est-ce que ça donne comme résultat ? Cela donnera comme résultat une bonne renaissance future dans le samsara mais ce n'est pas ce qui nous permet de nous libérer du samsara. Ce qui nous permet de nous libérer du samsara est la compréhension de la vacuité de celui qui fait, de la vacuité de ce que l'on fait, de la vacuité de celui ou celle envers qui on fait. C'est une progression tout au long de la voie que nous allons étudier bien sûr à partir ce texte, sur plusieurs mois, même plusieurs années peut-être.

Il faut bien comprendre qu'il y a une différence. Il y a des actes accomplis et qui sont basés sur un ego ; ils confirment un sentiment d'existence égotique de la personne, certes c'est un acte positif mais qui ne permettra pas la libération du cycle des existences. Nous ne serons pas libérés de ce cycle infernal de naissance, de vieillissement, de mort. Cependant, cela nous permettra d'avoir de meilleures conditions de renaissance car nous aurons accompli des actes positifs d'une certaine manière mais ce ne seront pas des actes d'éveil. Pour qu'ils soient des actes d'éveil, il faut que nous transcendions la notion de l'ego de celui qui fait ; c'est là toute la subtilité.

C'est un entraînement à long terme. C'est à travers la méditation que nous pouvons acquérir cette compréhension et cette réalisation. En effet, nous pouvons avoir ces tendances d'amour et de compassion pour les êtres mais il faut bien regarder pourquoi nous aimons ces êtres plus que d'autres ? Est-ce que nous sommes prêts à tous les servir de la même manière, même ceux que nous détestons, même nos ennemis ? Est-ce que je suis prêt à servir mes ennemis de la même manière que ceux que j'aime ? Voilà les questions qu'il faut se poser… Est-ce que quelque part, je ne tire pas profit ou honneur, même inconsciemment, de ce que je fais de bien ? Est-ce que je n'éprouve pas une satisfaction de moi-même, de ma personne lorsque j'ai fait quelque chose ? Il faut vraiment regarder tout cela en profondeur. Nous pourrons nous rendre compte que dans la plupart des cas c'est toujours animé par un intérêt personnel, aussi subtil soit-il ou aussi grossier soit-il.

C'est la pratique du Dharma qui va mettre à jour notre fonctionnement et nous permettre de nous rendre compte de ce qu'est vraiment un acte de générosité, de ce qu'est vraiment un acte de compassion, un acte de bonté. Si nous ne faisons pas cela, s'il n'y a pas un sursaut, une prise de conscience générale des êtres, notre monde part à la catastrophe ; et il est en train de partir à la catastrophe… Les choses vont de pire en pire, ça s'accélère, les éléments se révoltent, tout le monde se révolte, les esprits sont perturbés. Les temps qui vont venir risquent d'être de plus en plus difficiles s'il n'y a pas une prise de conscience réelle dans ce sens. Si nous ne sommes pas prêts à nous remettre nous-mêmes en question, ça présage des moments difficiles. Il ne s'agit pas d'attendre que ce soit les autres qui se remettent en question, puisque c'est toujours comme cela en temps ordinaire, nous attendons que les autres fassent des efforts ! Mais nous-mêmes, tant que nous ne nous regardons pas et que nous ne

prenons pas conscience que les défauts que nous voyons chez les autres sont des projections de nos propres défauts, rien ne changera.

La manière d'opérer de l'être humain, est que son regard est toujours dirigé vers l'extérieur. Si nous avions un œil qui regarde à l'intérieur, en nous-mêmes, nous verrions alors les deux en même temps, l'extérieur et l'intérieur. Cet œil de sagesse n'est pas développé bien qu'il soit en nous potentiellement. Nous ne l'avons pas développé parce que notre habitude est de ne voir que l'extérieur, ainsi nous sommes aussi dépendants du monde extérieur. Lorsque quelque chose ne va pas, c'est toujours le monde extérieur, et tant que c'est le monde extérieur, ce n'est pas mon monde intérieur. Tant que nous ne comprenons pas que les choses naissent d'abord en nous-mêmes, nous ne tournerons pas notre regard vers l'intérieur. La nature de l'être samsarique est comme cela.

L'enseignement du Bouddha inverse les choses. Il dit : « La pratique du Dharma, qui permet d'aller à l'éveil, c'est d'abord le regard intérieur. Ne sois pas fasciné par le monde extérieur, conduis-toi bien dans la vie quotidienne, aies une éthique de vie, sers les autres mais regarde-toi toi-même, regarde tes défauts et tes qualités. Fonde-toi sur tes qualités pour travailler sur tes défauts ; change tes défauts ». Notre regard sur le monde changera si nous faisons cela.

Donc le changement est possible mais pour cela il faut avoir le courage de se regarder devant la glace et de se changer soi-même. Si nous ne faisons pas cela, en effet cela va aller de pire en pire. Ne vous attendez pas à ce que, dans les années ou mois qui viennent, les choses s'arrangent. Il y aura de plus en plus de catastrophes. Nous le voyons avec le Japon et ce n'est pas fini, il va y en avoir d'autres, ça va s'accélérer. Tout cela parce que c'est le reflet de l'esprit des êtres ; les êtres projettent leur esprit perturbé donc il y a urgence.

La voie juste n'est pas celle de combattre le monde mais de se combattre soi-même. Imaginez que pendant 10 mn tous les êtres de notre planète s'assoient sur un coussin et pratiquent la méditation, alors pendant 10 mn toutes les perturbations s'arrêtent : les guerres, la pollution, les conflits, les cataclysmes, tout s'arrête. La vie ne s'arrêtera pas pour autant parce que nous seront assis sur notre coussin ; au contraire, nous n'aurons jamais été autant pleinement vivants. Nous ne sommes pas vivants tant que nous refusons de nous regarder et tant que nous rejetons tous nos malheurs sur les autres ; c'est là où la vie est perdue d'avance !

C'est le message du Bouddha : « La souffrance ne vient pas des êtres extérieurs, elle ne vient pas d'un Dieu omnipotent qui infligerait bonheur ou souffrance en fonction de son bon vouloir. La souffrance tout comme le bonheur que tu expérimentes, c'est toi qui en est à l'origine, qui en est le créateur. Tu es le créateur de ta vie, tu es le créateur de ton bonheur, de ton éveil ou alors, tu es le créateur du samsara, tout dépend de comment tu orientes ton esprit et tes actes ». L'état actuel de notre monde et du samsara, en effet, est souffrance parce qu'il fonctionne toujours d'une manière duelle.

« Qu'est-ce que la vieillesse ?

La vieillesse appartenant à telle ou telle classe d'êtres devenant âgés, fragiles, grisonnants, ridés, perdant leur force vitale, usant leurs facultés : ceci est appelé vieillesse. »

Alors qu'est-ce que tout cela désigne ? Cela désigne le changement, l'impermanence car tout ce qui est composé comme je l'ai dit tout à l'heure, est appelé à se décomposer. Non seulement le physique dans la vieillesse se dégrade mais aussi la force vitale et les facultés psychiques, c'est inéluctable. Le Bouddha poursuit :

« Mais qu'est-ce que la mort ?

C'est le départ, c'est la disparition des êtres appartenant à telle ou telle classe d'êtres, c'est leur destruction, leur disparition, leur mort, l'accomplissement de leur

période de vie, la dissolution des agrégats de l'existence, le rejet du corps : ceci est appelé la mort. »

Ici encore, le départ, la disparition fait référence à la séparation d'avec le corps, d'avec le monde des vivants. Il y a une séparation, nous quittons ce monde. Il est dit : « Il a quitté son corps », donc il ne fait plus partie du monde humain.

Au moment de la mort, la période de vie qui était due au karma de l'être arrive à sa fin et de ce fait, les agrégats psychophysiques qui se sont rassemblés lors de la gestation se désassemblent à ce moment-là. Le corps physique, n'étant plus utilisable, est donc rejeté.

Il existe différentes causes de mort : mourir de maladie, mourir d'accident ou simplement de vieillesse parce que le corps est usé, notre temps d'existence dans ce monde est terminé. Le karma fait que c'est fini, nous n'avons plus rien à faire dans ce monde, il faut poursuivre notre chemin ailleurs.

Nous devrons tous expérimenter la mort un jour ou l'autre. Nous y sommes déjà passés un nombre incalculable de fois avant mais nous ne nous en rappelons plus et cela recommencera encore. Ce qu'il faut savoir c'est que comme nous sommes faits d'un assemblage d'agrégats psychophysiques dû à notre propre karma, ces agrégats devront se dissoudre au moment de notre mort lorsque ce karma qui a favorisé cette vie sera terminé. C'est comme cela.

« Qu'est-ce que la souffrance ?

Le chagrin s'élevant de telle ou telle perte ou infortune que l'on supporte, le tourment, l'alarme, le chagrin secret, la désolation secrète : ceci est appelé souffrance. »

Encore une fois, la souffrance de la séparation s'exprime ici avec la perte ou l'infortune que nous supportons dans une espèce de résignation frustrante. Le tourment lié à la souffrance mentale, quand il parle de « l'alarme », c'est l'inquiétude ; « le chagrin secret », c'est celui qui nous ronge de l'intérieur ; « la désolation secrète », c'est comme le remords qui nous obsède. Tout cela est souffrance.

« Qu'est-ce que les lamentations ? »

« Tout ce qui, au travers de telle ou telle perte ou infortune qui survient, est gémissement ou plainte, un état désolé et déplorable : ceci est appelé les lamentations. »

Ici il s'agit de revers subits que nous pouvons vivre dans notre existence, auxquels nous ne nous attendons pas ; nous sommes choqués et cette souffrance s'exprime par le désarroi, des gémissements, des plaintes. Tout cela peut mener à un état dépressif.

« Qu'est-ce que la douleur ?

La peine physique, ce qui est déplaisant, la sensation pénible et désagréable produite par un contact physique : ceci est appelé la douleur. »

Ce sont toutes des douleurs qui sont en relation avec le corps et causées par un agent extérieur ; nous sommes soumis à cela.

« Qu'est-ce que la peine ?

« La douleur mentale, ce qui est déplaisant, la sensation pénible et désagréable produite par un contact mental : **ceci est appelé la peine. »**

Ce sont toutes les peines qui sont en relation avec le mental, causées par des situations extérieures.

« Qu'est-ce que le désespoir ?

« La détresse et le désespoir, s'élevant de telle ou telle perte ou infortune que l'on supporte, la détresse, la désespérance : ceci est appelé le désespoir. »

Il s'agit de l'abandon, la séparation qui nous laisse dans un état sans espoir où il semble ne pas y avoir d'issue favorable possible. Nous expérimentons tout cela en tant qu'humains.

« Qu'est-ce que souffrir de ne pas avoir ce que l'on désire ?

Aux êtres soumis à la naissance vient ce désir : Oh, si nous pouvions n'être pas assujettis à naître ! Oh, si nous pouvions ne pas aller vers de nouvelles naissances !

Etant sujets à la vieillesse, la maladie, la mort, la souffrance, les lamentations, la douleur, la peine et le désespoir, ce désir leur vient à l'esprit : Oh, si nous pouvions n'être pas assujettis à ces choses, si ces choses pouvaient ne pas nous atteindre. Mais cela ne peut être obtenu par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. »

Ce que les êtres désirent finalement c'est rencontrer le bonheur et ne pas éprouver de souffrance. Nous sommes tous comme ça, personne n'aime souffrir ou alors il faudrait être malade pour souhaiter souffrir et ne pas être heureux.

La naissance dans un corps est souffrance par nature puisque du désir d'obtenir un corps, découlent toutes les autres formes de souffrances. Ici, la réflexion des êtres va plus loin encore que le fait de résoudre la souffrance quotidienne. Ils ne veulent plus renaître car ceci en est la cause. Ne pas renaître ne veut pas dire rester éternellement dans la mort, ça veut dire ne pas renaître dans le cycle des existences et être assujetti à toutes les souffrances qui en sont la nature.

Ils ne veulent plus renaître dans un corps composé d'agrégats car ceci est la cause de souffrances. Le Bouddha explique que le fait de le souhaiter ne suffit pas et qu'avoir ce souhait sans pouvoir le réaliser lui-même, cela aussi est souffrance.

Voyez, nous n'en sortons pas ! Nous tournons en rond de cette manière. Que nous acceptions ou non la souffrance, de toute façon elle est là ! Puisque c'est la nature même de notre existence actuelle. Cela n'exclut pas les moments de bonheur, les moments de joie mais notre problème en tant qu'humains c'est que nous confondons les plaisirs et le bonheur. Il y a une confusion fondamentale chez nous.

Les plaisirs sont d'ordre éphémère, ils apparaissent et disparaissent et sont toujours dépendants de quelque chose d'extérieur. Le bonheur dont il est question et dont parle le Bouddha, c'est le bonheur qui est au-delà de cela, c'est l'état d'éveil. Ce bonheur est inconditionnel, il n'est dépendant de rien, il est définitif.

Cependant nous confondons. Nous sommes toujours à la recherche de ce bonheur et nous pensons que c'est en satisfaisant tous nos désirs que nous allons trouver le bonheur définitif. Ceci est une méprise. Nous courons sans cesse après ce bonheur, mais si c'était la bonne solution, la bonne voie que nous empruntions, depuis le temps que nous courons après, il y a bien longtemps que nous aurions dû le trouver ! Comment se fait-il que nous ne l'avons pas trouvé de manière définitive ? Tout simplement parce que nous utilisons les mauvais moyens. Nous empruntons les mauvais chemins car le bonheur véritable n'est pas là où nous le pensons, là où nous le croyons.

La prochaine fois nous aborderons dans le détail ce que sont les cinq agrégats de l'existence : la forme corporelle, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience. Ce sont les cinq agrégats de l'existence qui se rassemblent au moment de la conception de l'être. Nous verrons en détail de quoi il s'agit. L'Abhidharma, l'enseignement sur la psychologie et la métaphysique, en donne une explication plus détaillée car il existe plusieurs branches correspondant à ces cinq agrégats. Nous nous contenterons simplement de les aborder à partir de ces cinq formes d'agrégats.

Est-ce que vous avez des questions sur ce qui a été dit aujourd'hui ?

Question : Lama, c'est au sujet des êtres réalisés qui ont pu nous expliquer ce qui se passait justement au moment de la conception jusqu'à la mort. Ils ont vécu ces étapes et ils ont pu les décrire mais en tant qu'êtres réalisés est-ce qu'ils souffrent comme nous on souffre ?

Lama Seunam : Ce qu'il faut comprendre c'est qu'ils ne souffrent pas de la même manière que nous parce qu'ils sont au-delà et c'est difficile à comprendre pour nous. Je me rappelle avoir parlé de cela avec mon maître à une époque et c'est vrai que je ne comprenais pas ce qu'il voulait dire. Je le voyais malade, je le voyais souffrir et lui me disait qu'il ne souffrait pas. Pourtant je lui disais : « Mais regardez votre corps, vous ne pouvez plus marcher, vous êtes blême ! » et il me répondait : « Je ne souffre pas ».

Ces êtres subissent la souffrance tant qu'ils ont un corps humain fait comme le nôtre, c'est ce qu'ils ont souhaité finalement pour venir en aide aux êtres. Ils sont cependant libérés de cette contrainte mais par compassion pour les êtres, ils prennent de nouveau un corps humain. Cependant, dès l'instant où ils ont ce corps, ils en subissent les aléas, ils sont soumis aux mêmes problématiques que nous mais ils n'en souffrent pas. Qu'est-ce qui souffre finalement ? Voilà la question qu'il faut se poser.

C'est l'ego qui souffre, c'est l'attachement au corps, l'identification à ce corps qui nous fait souffrir. Ces êtres ne sont plus soumis à un ego. Ils ont aboli l'identification au corps donc forcément le corps souffre mais eux ne souffrent pas mentalement. En fait il n'y a personne qui souffre et non seulement il n'y a personne qui souffre mais il n'y a personne qui ne souffre pas. Ils sont au-delà de cela. Pour nous c'est difficile à comprendre parce que nous ne pouvons aborder les choses que d'une manière duelle, moi et les autres, moi et la maladie, moi et le bonheur, moi et la souffrance, moi et la générosité, moi et la compassion ; il y a toujours cette notion de « moi » ; c'est toujours moi avec… Tant que nous n'avons pas transcendé cette notion de moi, nous serons toujours à expérimenter la souffrance d'une manière ou d'une autre. Même si les actes que nous posons sont justes, c'est-à-dire qui vont dans le sens de l'éveil, nous devons allier l'accumulation de mérites et la sagesse. L'accumulation de mérites ça veut dire faire de notre vie une vie d'éveil, une vie qui est tournée vers le bien des êtres, à l'accomplissement du bien des êtres. Mais s'il y a toujours cette notion de moi derrière, moi qui fait quelque chose par rapport à quelqu'un, nous ne sommes plus dans l'éveil. Nous sommes dans un accomplissement méritoire mais qui reste mondain. Pour que l'éveil soit possible nous devons cultiver la sagesse.

Ainsi, c'est à travers l'expérience méditative que nous allons comprendre ; nous allons comprendre qu'en fait ce « moi » auquel nous sommes identifiés, n'a aucune existence réelle. Nous aborderons ce sujet après l'explication des agrégats.

Question : Je voulais vous demander si le cycle du samsara ne pouvait pas être perturbé ?

Lama Seunam : Il est déjà perturbation en lui-même… il se perturbe lui-même.

Question : Dans le sens où il ne peut fonctionner que s'il y a des naissances.

Lama Seunam : Tant qu'il y a des êtres qui créent des causes pour renaître dans le samsara, il existera toujours. Si un jour les êtres se libèrent tous du samsara, alors le samsara n'existera plus. Mais on peut même aller au-delà de ça. On peut dire que samsara et nirvana n'ont aucune existence réelle. Ils ne sont qu'une projection de l'esprit.

Question : Est-ce que vous pensez que Jésus était un être éveillé ?

Lama Seunam : On peut l'imaginer, je pense oui. Pour moi il était arrivé à un certain stade sur cette terre, ça c'est sûr.

Question : Pourtant dans la philosophie chrétienne, Dieu est amour et dans le bouddhisme c'est la souffrance. Est-ce que les deux se rejoignent ?

Lama Seunam : Alors déjà s'il vous plaît, donnez-moi la définition de Dieu. Qu'est-ce que Dieu ? Là est la question.

L'éveil en lui-même est amour et compassion. Le samsara est souffrance. Mais Dieu que vient-il faire là-dedans ? Donnez-moi la définition de Dieu et après nous pourrons débattre sur le sujet. C'est ce que je réponds souvent aux questions des chrétiens. Lorsqu'ils me disent : « Vous les bouddhistes vous ne croyez pas en Dieu ! » Expliquez-moi alors ce qu'est Dieu et en fonction de ce que vous me direz, sur votre manière d'appréhender Dieu, je vous dirai ce qu'est la pensée du Bouddha par rapport à cela.

Si vous pensez que ce Dieu créateur est une entité indépendante de sa création, qui a pouvoir sur sa création, qui décide du bonheur ou du malheur des êtres, évidemment si c'est cela votre idée de Dieu, alors ce n'est pas l'avis du Bouddha.

Le terme « Dieu » implique forcément la possibilité de « non Dieu », cela veut dire que c'est duel. Or si nous nous rapportons à la nature même de l'esprit, celle-ci est non-duelle donc nous ne pouvons pas parler de Dieu en tant qu'esprit. Un Dieu qui est créateur est forcément duel. Nous ne pouvons d'ailleurs pas appliquer le terme « esprit » parce que le fait de lui appliquer un concept induit forcément son contraire. Si nous parlons d'esprit, nous pouvons parler aussi de non-esprit. Là nous entrons dans un débat philosophique. Je ne pense pas que ce soit actuellement utile. L'intérêt pour nous actuellement est de nous concentrer sur les réalités de notre vie humaine et d'essayer de comprendre.

Bien que notre nature fondamentale ait toutes les qualités de l'éveil, puisque l'éveil est en nous, il n'en demeure pas moins que ces qualités sont recouvertes par des voiles qui nous empêchent de les reconnaître et de prendre conscience que cette nature fondamentale est en nous. Comme nous n'avons pas conscience qu'elle est en nous, nous ne la cherchons pas en nous mais à l'extérieur. Là nous ne parlons pas d'un dieu, nous nous fondons sur l'esprit lui-même parce que du point de vue bouddhiste, il n'y a pas de créateur autre que l'esprit lui-même. L'esprit est dans la création tant qu'il est dans l'illusion, c'est-à-dire que l'esprit a toutes les capacités de créer l'éveil comme de créer la souffrance. Tant qu'il est dans l'ignorance, l'esprit s'identifie à sa création donc il faut arriver à transcender cela et la pratique du bouddhisme permet d'approfondir et de dépasser cela, de dépasser la pensée humaine, de dépasser le concept humain pour aller au-delà des concepts. C'est ce qu'on appelle la Prajnaparamita qui fait partie du 2ème cycle d'enseignement donné par le Bouddha vers la moitié de sa vie à Rajgir, le « Pic du vautour » en Inde. Il a donné cette transmission de la Prajnaparamita, ce qui transcende les concepts. C'est déjà d'un niveau plus élevé, il faut prendre les choses déjà par la base.

Ce que je vous transmets-là pour l'instant avec quelques explications, c'est le premier enseignement donné par le Bouddha et il est déjà assez coriace d'une certaine manière. Il faut procéder par ordre, nous ne pouvons pas brûler les étapes. Lorsque nous avons reçu cet enseignement-là, et bien nous allons y réfléchir de façon à en comprendre le sens. Après nous allons mettre en pratique au quotidien pour pouvoir avoir la réelle connaissance. Pour l'instant nous n'en sommes qu'au savoir. Le savoir veut dire que nous apprenons comme à l'école. Petit à petit, avec la réflexion et la mise en pratique, ce savoir va devenir une connaissance. Une connaissance veut dire qui naît en même temps que l'expérience donc qui est au-delà des concepts.

Question : On est toutes et tous là parce qu'on a un désir d'éveil, de libération et on a des empêchements liés aux impuretés du mental. Est-ce qu'on est vraiment maître de pouvoir accélérer cette purification en fonction du karma qu'on a et des actions qu'on mène.

Lama Seunam : Bien entendu mais tout dépend de l'énergie et de la motivation qu'il y a à la base, de l'énergie que vous allez y mettre, du moyen que vous allez utiliser. Il y a des techniques par exemple dans le Vajrayana, l'école à laquelle j'appartiens, qui nous permettent de réaliser l'éveil en une vie. À l'image par exemple du grand saint Milarépa ou de mon maître lui-même. Ce sont des êtres qui ont réalisé l'éveil en une vie mais ils ont tout donné, absolument tout… tout leur ego, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.

En sommes-nous capables ? Sommes-nous prêts à tout donner ? Il ne s'agit pas simplement de donner ses biens, ses possessions, etc., certes, il y a cela aussi mais ici il s'agit d'abandonner notre ego. Alors, sommes-nous prêts à tout donner, à lâcher notre identification à notre « moi », à lâcher nos concepts ? Là est la question. Si nous sommes capables de le faire et bien tant mieux, alors nous pouvons en effet réaliser l'état de bouddha en une vie.

Cependant, comme disait mon maître de son vivant : « À notre époque les êtres qui sont capables de faire comme cela sont aussi nombreux que les étoiles dans le ciel en plein jour ». Lui-même était une exception, il faut le reconnaître. Ainsi, tout dépend de l'énergie que nous pouvons y mettre. Mais même sans aller jusque-là, sans avoir cette idée d'absolument réaliser l'éveil en cette vie, simplement devenir un meilleur être humain, parce que si nous ne sommes même pas cela au départ, nous ne pourrons pas espérer devenir un bouddha un jour.

Nous devons d'abord apprendre à développer en nous des qualités humaines, même si dans un premier temps c'est fondé quand-même sur une intention, sur un objectif, sur un ego. Si nous commençons à prendre conscience que nous sommes quelqu'un empli de négativités et que nous commençons à travailler avec cela en nous remettant en question et en apprenant à développer l'amour et la compassion, nous aurons alors fait un travail énorme en cette vie. Si nous apprenons dans cette vie à devenir bons avec les autres, c'est un travail exceptionnel qui va nous servir dans la vie d'après. Parce que si nous avons créé ces bonnes tendances dans cette vie-ci, ce sera plus facile dans celle d'après.

Certes, il y a cet objectif de se libérer du cycle des existences, d'atteindre l'état d'éveil un jour mais commençons par le commencement… D'abord, c'est d'apprendre à s'aimer soi-même, apprendre à s'apprécier. Lorsqu'il est question d'apprendre à s'aimer, ce n'est pas flatter notre ego et assouvir tous nos caprices, quand nous parlons de s'aimer, ça veut dire apprendre à nous apprécier dans nos qualités et en même temps être assez honnêtes pour regarder nos défauts. Si dans un premier temps nous parvenons à faire cela, c'est exceptionnel. Apprendre à s'apprécier dans toutes nos facettes de sagesse et de confusion, dans la totalité de ce que nous sommes. Nous pouvons alors prendre cela comme base pour pouvoir avancer.

Nous devons savoir que nous ne sommes pas rien. Peut-être nous a-t-on éduqué avec ces idées perverses : « Tu es un bon à rien » ; « Tu n'arriveras jamais à rien » ; « Tu finiras clochard ! », etc. Ainsi nous avons une mauvaise opinion de nous-mêmes. Or il faut parvenir à dépasser cela parce que même si on nous a dit tout cela, il n'en demeure pas moins que nous possédons la nature de bouddha en nous, donc nous ne sommes pas rien. Si nous faisons réellement des efforts pour nous améliorer, les dieux, les bouddhas et les boddhisattvas seront nos amis et ils nous aideront. Comme le dit l'adage : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Le ciel, c'est tous les êtres éveillés qui nous aideront par compassion. C'est ce qu'on appelle la bénédiction.

Nous devons arrêter de culpabiliser, de nous martyriser nous-mêmes. Nous devons nous poser un peu afin faire connaissance avec ce que nous sommes. Nous devons apprendre à

nous apprécier mais aussi être suffisamment lucides sur notre personnalité, ne pas nous leurrer. Parce qu'il y a aussi l'envers de la médaille. Il est de mode actuellement de promettre aux gens le bonheur à la carte avec ce genre de slogans : « Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ; il suffit de s'asseoir là pour sentir l'énergie vous pénétrer, vous transformer et devenir quelqu'un d'autre, etc. » Tout cela n'est qu'un leurre, une supercherie, parce que la réalité ne se passe pas comme cela. Pour pouvoir avancer vers la libération il faut déjà se connaître soi-même dans tous ses travers mais aussi dans toutes ses qualités, savoir que nous ne sommes pas faits que de mauvaises choses ni que de bonnes choses. Il y a des coins sombres en nous qu'il faut dévoiler. Certes ce n'est pas si simple. C'est sur le coussin de méditation mais aussi dans nos activités quotidiennes que nous pouvons le faire. À chaque fois que nous allons nous surprendre à être égoïstes avec les autres, à avoir des moments de colère, d'impatience, tout de suite nous allons en avoir conscience grâce à l'entraînement à la méditation. Si nous pratiquons réellement avec assiduité, l'esprit va devenir plus clair et tout de suite nous serons en mesure de changer notre fonctionnement : « Si je continue à être coléreux comme cela, ça ne peut créer que de la souffrance chez les autres et pour moi au bout du compte. Ça ne présage alors rien de bon pour le futur, parce que j'accumule du mauvais karma de cette manière ».

Ainsi, c'est dans tous les aspects de notre vie quotidienne que nous allons progresser. Ce n'est pas seulement quand nous sommes en présence du Lama mais c'est aussi lorsque nous avons quitté le temple, sinon, à peine dehors, nous allons oublier ce que le lama a expliqué. C'est aussi pour cela que le Lama répète encore et encore pour que ça rentre ! Comme mon propre maître l'a fait avec nous, jusqu'à que ça rentre bien dans notre crâne. Ensuite, dans tous les aspects de la vie quotidienne, nous ne perdrons plus cette attention, cette vigilance ; il n'y a que comme cela que nous pourrons changer.

Les qualités que nous possédons déjà, nous allons les entretenir et les fortifier. Mon maître expliquait qu'il n'est pas utile de nous fixer sur nos qualités puisque nous les avons déjà mais par contre, il est nécessaire de prendre conscience de nos défauts et de travailler dessus pour les transformer en qualités.

C'est dans la vie de tous les jours, dans nos relations avec les autres, c'est sur notre coussin de méditation que nous allons pouvoir mettre à jour tout ça et arriver à prendre conscience et à nous libérer. Cela demande de l'effort, du courage. Il ne faut pas penser que parce que nous sommes venu à la Pagode une ou deux fois pour écouter l'enseignement que les choses vont se faire, ce n'est pas vrai. Ce sont des efforts de toute une vie, de plusieurs vies, sans cesse, sans cesse, sans cesse… Et comme disait un grand maître qui est proche de nous : « De toute façon on s'en moque, on a tout le temps, on a toute l'éternité devant nous ». Oui mais bon…, la souffrance je n'aime pas trop cela, alors plus vite j'en suis sorti mieux ça vaut. C'est simplement une prise de conscience et c'est important d'entendre le Lama le dire parce qu'après nous allons y réfléchir. C'est pourquoi il est important de faire la transcription de ce que le Lama a dit pour revenir dessus. Si c'est écrit, nous avons alors une base d'étude sur laquelle nous pouvons revenir, en faire notre livre de chevet et méditer, réfléchir sur l'enseignement. Mais si nous n'en demeurons qu'au fait d'écouter, ce qui est déjà bien, nous pouvons être certains que quelques semaines après, c'est oublié ; nous en aurons peut-être retenu que quelques mots c'est tout. Si le Lama vous interroge comme tout à l'heure : « Quelles sont les quatre Vérités des Êtres Nobles ? » alors que nous avons commencé à les étudier la dernière fois et que vous ne vous en souvenez plus très bien, la transcription sera là pour que vous puissiez vous y référer. Ces transcriptions seront bien entendu réservées aux personnes qui auront assisté aux enseignements. Parce que venir à un seul enseignement c'est bien mais ce n'est pas suffisant. Vous n'aurez alors qu'une partie de cela et il y aura des manques. Le chemin ne peut pas se parcourir correctement si nous

n'avons pas tous les outils. Il est donc nécessaire de réunir toutes les conditions pour que le progrès soit effectif.

Question : Tout à l'heure vous avez posé la question de savoir qui était Dieu… J'ai une question à vous poser de savoir qu'est-ce que l'Esprit ? Est-ce qu'il y a une définition ? Est-ce qu'il n'y a pas une notion d'ego derrière ? Et parallèlement une notion qui m'est un peu difficile à intégrer, c'est la vacuité.

Lama Seunam : Je ne peux pas vous donner de réponse. L'esprit ne peut pas se cerner par des mots, avec des concepts. Il est au-delà des concepts. Il n'y a que la méditation qui peut vous amener à toucher la nature de l'esprit ; déjà à l'expérimenter puis à la réaliser. Pour la vacuité c'est pareil. Quand on parle d'esprit et de vacuité, c'est la même chose. Comment peut-on aborder avec des concepts humains quelque chose qui est au-delà des concepts humains ? Nous ne pouvons pas. Il faut donc transcender les concepts humains pour comprendre ce qui est au-delà des concepts humains. Donc je ne peux pas vous répondre… Pratiquez et ça s'éclairera dans votre esprit.

Evidemment nous pouvons appliquer plein de mots sur ce qu'est l'esprit. Nous pouvons dire par exemple que c'est la vie ; ce qui fait que nous pouvons respirer, aimer, pleurer, chérir, être coléreux, c'est ce qui fait que nous sommes vivants, c'est ce qui fait que le monde puisse apparaître à notre conscience, que nous puissions utiliser nos sens et en être conscients, etc. Nous pouvons dire tout cela mais c'est tellement loin de la réalité ! L'esprit est ineffable, inconcevable.

Question : Comment je vais pouvoir arriver à comprendre, c'est cartésien mais c'est vrai qu'on essaie de définir l'esprit et je me dis : est-ce que j'aurai assez d'une vie déjà que j'ai déjà du mal à méditer pour imaginer ce que peut être la vacuité par exemple ? Est-ce qu'il y a des indices, est-ce que je vais avoir une étincelle d'un coup et je vais comprendre ?

Lama Seunam : Oui, l'étincelle viendra si vous venez écouter régulièrement l'enseignement du/des Lama(s) ou des Vénérables, qu'il y a un suivi et une mise en application de la pratique.

Pour l'instant nous en sommes à essayer de décortiquer ce qu'est la souffrance mais après, il y aura les causes de la souffrance que nous essaierons d'étudier. Et après nous expliquerons ce qu'est l'au-delà de la souffrance et pour finir, le chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance. Il me semble donc que vous anticipez les choses. Vous voulez tout comprendre tout de suite mais ce n'est pas comme cela que ça se passe. Il y a un cheminement. C'est comme lorsqu'on va à l'école, si vous entrez à l'école à 6 ans et qu'on vous mette tout de suite en terminale, qu'est-ce vous allez faire là ? Vous ne comprendrez rien. Il faut commencer par le commencement, comme lorsque nous montons un escalier ; nous commençons par la première marche mais pas par la 10ème. Il y a une progression si vous voulez. Parce que si je vous donne des réponses tout de suite, ce ne seront que des réponses conceptuelles. Donc vous allez partir dans des concepts et ce sera un obstacle de plus.

C'est pour cela aussi que nous mettons l'accent sur la confiance. C'est important dans le bouddhisme. C'est aussi pour cela que nous prenons refuge lorsque nous nous engageons vraiment dans le bouddhisme. Cela veut dire que nous avons confiance en les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Nous fondons notre cheminement déjà sur cette confiance. Si nous avons confiance, alors le chemin est possible. Si nous n'avons pas confiance, nous n'apprendrons rien car notre esprit restera fermé. Donc nous commençons par le commencement, c'est-à-dire que nous fréquentons les centres bouddhistes où il a des Lamas et des Vénérables qui enseignent, ainsi nous développons progressivement la confiance. Elle

va naître parce qu'il y a une bénédiction dans ce qui est donné, ce n'est pas comme un simple enseignement dispensé en faculté où il n'y a pas de bénédiction mais seulement ce que met le professeur dans ce qu'il enseigne. Là il s'agit de l'enseignement des Bouddhas, et les Lamas qui ont reçu cet enseignement sont porteurs d'une bénédiction. Même s'ils ne sont pas encore des bouddhas complètement éveillés, ils sont porteurs de cette bénédiction et c'est ce qu'ils nous donnent, ainsi c'est grâce à cette bénédiction qui est transmise, qui touche notre cœur, que les choses vont se transformer en nous. Ce manque de confiance du départ va peut-être devenir demain de la confiance. C'est étape par étape et cette confiance va faire que nous souhaitons aller plus loin pour approfondir. Nous allons chercher, étudier, écouter les enseignements, réfléchir, commencer à mettre en pratique, même si c'est dur au début, même si nous avons des difficultés à méditer au début ; c'est comme cela pour tout le monde.

Quand nous nous asseyons pour la première fois sur un coussin et que le Lama nous dit que nous allons rester 10 mn tranquille à ne rien faire, ne vous imaginez pas que tous vos problèmes vont être réglés comme par miracle. Ce qui va ressortir en vous c'est tous vos défauts, votre impatience, vos difficultés physiques, vos douleurs, votre colère, vos désirs, etc. Il est donc nécessaire d'être persévérants et courageux car il faut rencontrer tout cela. Mais en temps ordinaires, nous n'aimons pas vraiment cela car nous ne voulons rencontrer que des choses agréables.

L'erreur serait de penser que commencer à pratiquer le bouddhisme et pratiquer la méditation, c'est avoir réglé d'emblée tous nos problèmes. Combien de fois j'ai entendu des gens dire : « Ça y est, j'ai pris refuge, je m'assois, je médite, c'en est fini avec le samsara ! » Et bien non, ce n'est pas fini, parce que maintenant le vrai travail commence ! Il va falloir que je me regarde en face et ça ce n'est pas plaisant. Au début nous sommes mal à l'aise sur notre coussin, nous avons même envie de fuir. Pourtant, ce n'est pas fuir qui résoudra nos problèmes mais plutôt apprendre à nous rencontrer nous-mêmes et nous détendre dans la pleine conscience de l'instant.

En fait, ce qui fait souffrir finalement, ce n'est pas tant les douleurs ou les choses qui s'élèvent mais c'est la saisie que nous faisons dessus. Nous saisissons nos émotions, notre malaise physique, notre malaise mental et alors forcément ça s'amplifie. Nous avons alors le sentiment parfois que c'est même pire qu'avant. Alors penser trouver tout de suite le bonheur sur le coussin…, ceux qui sont dans cet état d'esprit-là forcément ne pratiqueront jamais.

D'abord, comme lorsque nous regardons le ciel, ce que nous allons voir en premier ce sont les nuages ; nous ne verrons pas le soleil tout de suite ; il faudra dépasser les nuages pour voir le soleil. Lorsque nous commençons à pratiquer le Dharma c'est comme cela au départ. Ce que nous allons voir c'est tout ce que nous avons fui toute notre vie et même nos vies passées ; c'est d'ailleurs pour cela que nous sommes encore prisonniers dans le samsara. Nous avons toujours fui nos défauts, nos travers, nos mauvaises tendances. Pour nous, tout cela n'est que chez les autres et certainement pas chez nous. Dès l'instant que quelque chose coince chez nous, nous nous débinons. Dans ce cas nous ne pouvons pas avancer. Le courage du méditant, c'est d'affronter tout ce qui s'élève dans l'esprit et de se détendre dans l'acceptation, l'accueil de ce qui s'élève. Nous reparlerons de cela demain puisque nous pratiquerons la méditation.

Il y a une personne que j'ai suivi pendant des années et qui m'a dit un jour : « Lama j'en ai marre de pratiquer, j'arrête tout ; je préfère jouir des bienfaits du samsara ». Je lui ai alors répondu : « Qu'à cela ne tienne, allez-y, continuez dans la souffrance si vous voulez, au revoir et bonne chance ». Nous avons le choix…

Question : Si je me permets il y a quelque chose qui me perturbe parce qu'on est tous différents, avec des parcours et des chemins différents ; est-ce que vous pensez vraiment qu'on trouve toutes les réponses à nos questions en venant simplement ici s'asseoir 4 ou 5 fois

dans l'année ? Est-ce que fermer la porte à quelqu'un qui ne viendrait qu'une seule fois, ne pas l'autoriser à découvrir ce que représente le bouddhisme ne serait pas pour vous peut-être le priver d'une éventuelle porte qui pourrait s'ouvrir.

Lama Seunam : Est-ce qu'on a parlé de fermer la porte à quelqu'un ? Je n'ai pas souvenir de ça.

Question : Je l'ai compris de cette façon-là, c'est-à-dire si nous ne pratiquons pas assidûment…

Lama Seunam : Vous êtes toujours le bienvenu mais il faut savoir que si vous ne pratiquez pas, vous n'avancerez pas. Je n'ai pas dit de fermer la porte aux gens, j'ai simplement dit que c'est important de suivre tous les enseignements. De pouvoir suivre le processus d'étude que j'ai mis en route la dernière fois ; de pouvoir avoir ensuite la transcription afin d'étudier ce qui a été dit et d'être assidu pour pouvoir progresser. Il n'a jamais été dit qu'il fallait fermer la porte à qui que ce soit, la porte demeure grande ouverte, à la fois pour entrer mais aussi pour sortir !

Question : Est-ce que les enseignements on ne peut pas aussi les trouver en deçà des livres ?

Lama Seunam : Il faut venir écouter les Lamas ou les Vénérables qui enseignent, vous l'aurez comme ça par l'écoute. Parce que ce que vous apprenez dans les livres, c'est différent, il n'y a pas de transmission orale. Nous appartenons justement à des transmissions orales. Dans l'oral comme je l'ai exprimé précédemment, il y a une bénédiction qui est transmise, une bénédiction de toutes les lignées depuis l'époque du Bouddha. Lorsque le maître transmet quelque chose à son disciple, il transmet aussi toute cette force d'éveil. Dans les livres nous ne trouvons pas cette force d'éveil. Il faut rencontrer celui qui est détenteur de la transmission afin qu'il puisse vous la transmettre de manière orale. À ce moment-là, il y a quelque chose qui se passe, c'est comme une graine qu'il sème dans votre esprit, même si vous ne vous en rendez pas compte tout de suite. La graine d'éveil a alors été semée et grâce à votre pratique, elle va pouvoir mûrir ; c'est le pouvoir de la bénédiction. Donc tout le monde est le bienvenu pour recevoir cette graine ; maintenant il ne tient qu'à vous de savoir si vous allez la faire germer ou non…

Nous avons quand-même un travail à faire. C'est comme un jardinier, s'il sème une graine mais qu'il ne l'arrose pas, qu'il ne lui donne pas de lumière, qu'il ne nettoie pas le terrain, ne met pas d'engrais, etc., ça ne donnera jamais de fruits. Nous sommes dans la position du jardinier. Le Lama, le Vénérable sème la graine mais ensuite c'est à nous de nous en occuper.

L'intérêt de venir à chaque enseignement, est que ce que je donne n'a jamais été donné encore comme cela auparavant ; c'est la première fois. Vous êtes un peu comme des cobayes dans la manière où l'enseignement est donné. Cela demande une continuité. C'est un sujet d'étude donc pour pouvoir étudier et maîtriser le sujet, il faut avoir tout l'ensemble de l'enseignement. Si vous n'avez qu'un morceau de l'enseignement vous allez essayer de comprendre ce qui a été dit mais il y a beaucoup de choses qui n'ont pas été entendues donc il manquera quelque chose.

Question : On peut le trouver ailleurs aussi qu'en venant s'asseoir en face de vous. Tous les jours dans la vie on a des enseignements…

Lama Seunam : Je ne suis pas le centre du monde mais dans ce que je donne il y a une continuité qui est nécessaire avec une certaine rigueur. Il y a dans l'assemblée des personnes nouvelles et des anciens qui ne sont pas venus cette fois. Tant pis, ils auront manqué des choses mais peu importe, le peu qu'ils auront reçu ce sera déjà ça.

Il est important de recevoir la totalité de l'enseignement, parce que le Bouddha n'a jamais dissocié les quatre Vérités, il les a données ensembles. Il y a une logique et une continuité nécessaire pour comprendre. Si nous vous enseignons ce qu'est la souffrance mais que nous vous enseignons pas les causes, comment pourrez-vous vous en libérer ? Vous ne pourrez même pas mettre en application les moyens. Le Lama sait que les fruits ne peuvent venir que s'il y a une continuité dans l'étude, dans la compréhension, la réflexion et la mise en pratique.

Que tous les mérites que nous avons accompli aujourd'hui du fait d'écouter cet enseignement, de poser des questions, etc., être dédiés au bienfait de tous les êtres. Je crois qu'ils en ont vraiment besoin actuellement.

3ème session (16/04/2011)

Merci d'être venus aujourd'hui par ce beau temps pour poursuivre l'étude que nous avons commencé depuis le mois de décembre.

Lorsque nous avons pris conscience de la souffrance qui est inhérente aux cycles des existences nous cherchons un chemin, une voie qui nous permettrait de nous libérer de cette souffrance. Nous cherchons une source de refuge pour nous-mêmes et ce refuge est symbolisé véritablement par le Bouddha. Le Bouddha lui-même représente le but de la voie, l'éveil. Le Bouddha nous a montré le chemin qui nous mène vers l'éveil et c'est grâce à ce chemin que nous pouvons nous libérer nous-mêmes de la souffrance. Le Bouddha a enseigné ce qu'était véritablement la souffrance car nous n'en avons qu'une idée très superficielle. Il nous l'a expliqué en profondeur.

Nous avons commencé à explorer ce qu'était la première des Vérités des Êtres Nobles qui est celle de la souffrance. Le Bouddha explique véritablement ce qu'est la souffrance. La souffrance est bien plus que ce que nous croyons vivre au quotidien. Il a expliqué que cette souffrance n'est pas née du hasard, qu'il y a des causes comme il y a des causes à toute chose. Ceci représente donc la deuxième des Vérités qui est l'origine de la souffrance. Ensuite, le Bouddha a expliqué que tout cela n'était pas une fatalité, qu'il y avait un moyen de s'en libérer tout simplement parce qu'il existe un au-delà de la souffrance. Si l'au-delà de la souffrance n'existait pas, nous ne pourrions pas sortir de notre condition actuelle. Ceci représente la troisième des Vérités. Puis il a expliqué en quatrième point, que pour pouvoir accéder à cet au-delà de la souffrance il était nécessaire de parcourir une voie, un chemin. Le chemin c'est l'Octuple Sentier, le sentier en huit branches qui nous permet d'arriver au but qui est l'éveil.

L'ensemble de cet enseignement nous permettra de développer tous ces points. Nous avons déjà commencé cette étude à deux reprises et nous en sommes arrivés à l'exploration de ce qu'était la souffrance en nous fondant sur les paroles même du Bouddha, les paroles qui sont tirées des soutras dont je me sers comme fil rouge tout au long de cet enseignement.

Nous en étions arrivés à l'explication de ce que sont les 5 agrégats de l'existence.
Quand on parle d'agrégats, ce sont différents aspects qui s'agrègent, qui se rassemblent au moment où le corps se forme dans le ventre de notre mère. Le premier agrégat est celui de la forme, la forme corporelle ; ensuite apparaissent les sensations, la perception, les formations mentales et la conscience. Tous ces aspects se rassemblent lors de la conception d'un être. Tous les phénomènes du cycle des existences, du samsara, qui ont pour cause le karma des êtres et les facteurs mentaux perturbateurs – ce qu'on appelle les émotions perturbatrices – constituent la vérité sur la souffrance.

Nous parlons aussi d'agrégats impurs entachés par les perturbations mentales. Alors pourquoi ce nom d'agrégats impurs a-t-il été choisi ? Et bien pour des raisons particulières. De façon générale lorsqu'on attribue un nom à un objet, on se réfère à sa cause ou à son résultat, à l'un ou à l'autre. Par exemple dans un feu d'herbes, le feu est alimenté par des herbes ; quand on donne le nom de pommier à un arbre, cela signifie que c'est l'arbre qui donne des pommes. C'est en plein accord avec ce principe que les agrégats reçoivent l'appellation d'agrégats impurs entachés par des perturbations mentales. En effet, non seulement les perturbations mentales sont la cause des agrégats mais elles sont aussi leurs résultats. On parle d'agrégats parce qu'il s'agit d'un conglomérat de nombreuses particules. Il y a un nombre incalculable d'agrégats qu'on regroupe en 5 catégories principales.

Je cite les paroles du Bouddha :

« Toute forme matérielle, que ce soit la sienne propre ou une forme extérieure, grossière ou subtile, élevée ou basse, éloignée ou proche, appartient à l'agrégat de la forme corporelle allié à l'attachement »

Il ne s'agit pas ici uniquement que de notre propre corps physique, cela désigne tout ce qui est constitué de particules matérielles. Nous pouvons noter aussi dans ces paroles le terme « attachement ». Ceci présage donc la seconde Vérité qui est l'origine de la souffrance et qui a pour cause le désir et l'attachement.

Le Bouddha poursuit en disant :

« Toute sensation appartient à l'agrégat de la sensation ».

Cela désigne la fonction mentale qui expérimente l'agréable, le désagréable ou les sensations neutres.

« Toute perception appartient à l'agrégat de la perception ».

Cela désigne la fonction mentale dont l'activité principale est de distinguer, d'identifier les caractéristiques de chaque objet, comme la couleur, la forme de l'objet, l'odeur peut-être, l'intensité du son… Cette fonction mentale peut apparaître sous deux formes. On parle d'abord d'une perception qui serait très spontanée, qui ne serait pas mentale, qui serait directe, non réfléchie et qui se borne simplement à recevoir globalement l'information. L'autre perception serait mentale, réfléchie qui saisit les différentes caractéristiques de ce que nous percevons. Pour donner une image, la première forme est comparable à un miroir qui reçoit les images mais qui ne les analyse pas et dans le second aspect, les caractéristiques sont saisies et réfléchies. Ceci pour les perceptions.

« Toute formation mentale appartient à l'agrégat des formations mentales ».

Cela désigne tous les agrégats qui ne relèvent ni des autres formes, c'est-à-dire ni de l'agrégat de la forme ni de la sensation ni de la perception ni de la conscience. On parle des 49 facteurs mentaux sur 51 mais ce serait trop long et trop compliqué de pouvoir expliquer cela ici mais leur activité principale est d'orienter, de diriger l'esprit vers l'objet qui est à saisir. L'esprit est souvent comparé à un président, et les facteurs mentaux qui l'entourent aux ministres qui le secondent et le guident.

« **Toute conscience appartient à l'agrégat de la conscience »**.

Cela désigne la fonction mentale qui opère la synthèse des activités précédentes. Cette activité mentale n'accomplit pas d'autres taches particulières que cela.

Ce que nous définissons comme étant notre existence individuelle, cette croyance en un « moi », un « je », un « ego », n'est en réalité qu'un assemblage de phénomènes psychophysiques qui a toujours eu lieu depuis des temps infinis bien avant cette naissance-ci et qui aura lieu encore après cette naissance que nous avons actuellement.

Nous verrons ensuite que ces 5 agrégats qu'ils soient pris séparément ou qu'ils soient combinés ne constituent en aucune façon une réelle entité ego, ni qu'aucune entité ego n'existe en dehors d'eux. La conscience ou la croyance en une entité ego n'est qu'une simple illusion. Nous allons prendre un exemple pour étayer cela :

Si nous prenons une table, cette définition table ne peut s'appliquer que par l'assemblage de différents éléments (les pieds, le plateau, les côtés, les traverses, etc.). Si ces éléments se désassemblent, l'appellation « table » ne peut plus s'appliquer. Cela veut dire qu'il en va ainsi pour toute chose y compris nous-mêmes car nous sommes un ensemble, un assemblage d'agrégats, c'est-à-dire que nous sommes composés. L'appellation « être », un être ou un individu ou une personne ou un « moi », n'est rien qu'une combinaison changeante de phénomènes à la fois physiques et psychiques et tout cela n'a pas d'existence propre en soi. Quelque chose qui aurait véritablement une existence est quelque chose qui serait « un » mais qui serait aussi non-né et qui ne pourrait pas disparaître. Or rien n'entre dans ce registre-là.

Il s'agit là d'une exposition des agrégats en général mais parmi eux, seuls ceux qui naissent sur la base des facteurs mentaux perturbateurs constituent la base de la vérité de la souffrance. Ils sont définis comme étant impurs en regard de cela. Ils sont entachés par les

perturbations mentales, par les émotions perturbatrices car ils sont produits par les facteurs mentaux eux-mêmes perturbateurs.

Il faut distinguer les cinq agrégats en général, des cinq agrégats impurs entachés par les perturbations mentales qui constituent la base de la vérité sur la souffrance. Alors quels sont ces agrégats qui ne seraient pas entachés, qui seraient purs et non impurs ? Tout simplement c'est le corps d'un bouddha. Un être éveillé lui-même est formé aussi des cinq agrégats comme nous, mais ces agrégats sont ni impurs ni entachés par les perturbations mentales. Voilà la différence.

« Qu'est-ce que l'agrégat de la forme corporelle ? ».

Ce sont d'abord les quatre éléments primordiaux et la forme corporelle qui est dérivée d'eux. Les quatre éléments primordiaux sont : l'élément solide qui constitue notre corps, l'élément fluide, l'élément chaleur et l'élément vibration. Ces quatre qualités élémentaires de la matière ont une fonction. L'élément solide représente l'inertie, l'élément fluide représente la cohésion de notre corps, l'élément chaleur représente la radiation, l'élément air ou vibration représente la vibration même de notre corps. Les vingt-quatre propriétés corporelles qui en dépendent sont d'après l'Abhidharma (la troisième roue du dharma que le Bouddha à fait tourner à la fin de sa vie) : l'œil, le nez, l'oreille, la langue, le corps, la forme visible, le son, le goût, l'odeur, le genre masculin, le genre féminin, la vitalité, l'organe de la pensée, les gestes, la parole, l'espace (cavités des oreilles, du nez…), l'agilité, l'élasticité, l'adaptabilité, la croissance, la durée, la vieillesse, la variation, le changement de substance. Les 24 propriétés corporelles incluent tout cela.

Ensuite le Bouddha pose la question :

« Qu'est-ce que l'élément solide ? L'élément solide existe dans notre propre corps et les autres corps. Il est à la fois subjectif (en soi) **et objectif** (à l'extérieur, ce qui est perçu comme étant des objets extérieurs). **L'élément solide subjectif est la propriété dépendant de notre personne qui est dure et solide comme par exemple les cheveux, les dents, les ongles, la peau, la chair, les muscles, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, l'estomac, les intestins, le mésentère, les excréments et tout ce qui, sur la personne ou dans le corps, est dur et solide, est appelé l'élément solide subjectif. Et que ce soit l'élément solide subjectif ou l'élément solide objectif, l'un et l'autre sont seulement l'élément solide**. **Et l'on doit comprendre,** dit le Bouddha**, suivant la réalité et la véritable sagesse : « Ceci ne m'appartient pas, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon ego ».**

« Qu'est-ce que l'élément fluide ? L'élément fluide existe aussi dans notre corps et les autres corps, il est à la fois subjectif et objectif. L'élément fluide subjectif est la propriété dépendante de notre personne qui est humide ou molle comme la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la lymphe, les larmes, le sérum, la salive, le mucus nasal, le liquide synovial, l'urine et tout ce qui, sur la personne ou dans le corps, est humide ou mou, est appelé l'élément fluide subjectif . Et que ce soit l'élément fluide subjectif ou l'élément fluide objectif, l'un et l'autre sont seulement l'élément fluide ». Et l'on doit comprendre suivant la réalité et la véritable sagesse : « Ceci ne m'appartient pas, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon ego ».

« Qu'est-ce que l'élément chaleur ? L'élément chaleur existe dans notre corps et les autres corps, il est à la fois subjectif et objectif. L'élément de chaleur subjectif est la propriété dépendante de notre personne qui produit la chaleur et la radiation comme celle par laquelle on est chauffé, consumé, brûlé, celle par quoi ce qui a été mangé, bu, mâché, goûté est entièrement digéré ou tout ce qui sur la personne ou dans le corps

produit chaleur et radiation. L'élément de chaleur subjectif ou objectif est seulement l'élément de chaleur. Et l'on doit comprendre suivant la réalité et la véritable sagesse : « Ceci ne m'appartient pas, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon ego ».

« Qu'est-ce que l'élément vibration ? L'élément vibration peut être subjectif ou objectif. Il est à la fois en nous-même comme dans les éléments extérieurs. L'élément de vibration subjectif est la propriété dépendante de notre personne qui est mobile ou gazeuse comme les courants ascendants et descendants, les gaz de l'estomac et de l'intestin, la respiration inhalée et tout ce qui sur la personne ou dans le corps est mobile ou gazeux. L'élément subjectif ou objectif est seulement l'élément de vibration. Et l'on doit comprendre suivant la réalité et la véritable sagesse : « Ceci ne m'appartient pas, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon ego ».

« Ainsi que l'on appelle hutte un espace circonscrit existant par le moyen du bois, de joncs, de roseaux et de boues assemblés, ainsi appelons-nous corps, un espace circonscrit par la réunion d'os, de nerfs, de chairs, de peau.… ».

Le Bouddha explique tout cela pour nous faire comprendre que nous-mêmes en temps ordinaire, nous sommes identifiés à notre corps. C'est le plus grand attachement d'ailleurs que nous pouvons avoir ; attachement à notre corps, nos idées, nos sensations… C'est ce qu'explique le Bouddha. Mais tout d'abord l'attachement au corps fait que nous souhaitons obtenir un corps et c'est donc pour cela que nous sommes toujours soumis aux cycles des existences parce que ce corps nous permet d'affirmer cette croyance erronée que nous avons de penser que c'est nous, c'est notre ego. Le Bouddha démontre par la logique que cette croyance n'est qu'une illusion, que c'est simplement dans notre esprit et c'est cette croyance qui nous cause beaucoup de souffrance. Cette identification au corps comme étant quelque chose d'uni, d'unifié, de un et étant l'expression même de notre propre considération égotique. Le Bouddha réfute donc cette croyance. Nous verrons pourquoi tout au long de cet enseignement, puisque nous allons aborder des sujets encore beaucoup plus profonds.

« Bien que les yeux soient intacts, si pourtant une forme extérieure n'entre pas dans le champ visuel et qu'aucune conjoncture correspondante n'ait lieu, il ne se produit dans ce cas aucune formation correspondante de l'aspect conscient. Si les yeux sont intacts et qu'une forme extérieure entre dans le champ visuel sans pourtant avoir une conjoncture correspondante, dans ce cas-là non plus il ne se produira aucune formation correspondante de l'aspect conscient. Et si enfin les yeux étant intacts et une forme extérieure entrant dans le champ de la vision, une conjoncture correspondante prend place, dans ce cas aura lieu la formation correspondante de l'aspect conscient ».

On peut dire que c'est valable pour tous les autres domaines des sens. Il faut en effet que différentes circonstances soient réunies pour que ce soit conscient. Il faut que l'œil fonctionne, il faut que nous ayons un objet devant nous pour que nous en ayons conscience, il faut que la vue ne soit pas troublée. Il faut que tous les paramètres soient réunis pour que ce soit possible.

Le Bouddha continue :

« L'éveil de la conscience dépend de certaines conditions et sans ces conditions aucune conscience ne s'éveille. Et suivant les conditions de l'éveil de la conscience, on les désigne ainsi : conscience de l'œil dont l'éveil dépend de la vue et des formes ; conscience de l'oreille dont l'éveil dépend de l'ouïe (l'oreille fonctionne) **et des sons** (sans sons nous n'aurons pas conscience qu'il y a des sons) **; conscience olfactive dont l'éveil dépend de l'odorat et des odeurs ; conscience de la langue dont l'éveil dépend du goût et des saveurs ; conscience du corps dont l'éveil dépend du corps et du contact ; conscience de l'esprit dont l'éveil dépend de l'esprit et des pensées ».**

Donc d'un certain point de vue, les objets des sens n'existent pas réellement en tant que tels extérieurement et indépendamment de la conscience. Par exemple les objets de notre conscience visuelle que nous appelons objets visibles ne sont en aucune façon des corps ayant une existence réelle, des corps actuels mais de simples sensations, des sensations de lumière et couleurs dont nous avons conscience. Si nous les considérons comme base physique, ce ne sont que des courants d'énergie qui passent les uns dans les autres qu'on nomme vagues de lumière qui, par des réactions physiques et chimiques, induisent dans l'organe visuel ou base, le nerf optique, des sensations de lumière et de couleurs.

De même pour les objets auditifs qui sont purement des sensations subjectives. Un son n'a pas d'existence réelle, les sons que nous expérimentons ne sont pas quelque chose de matériel. Les bases des sons physiques sont toutefois, si on analyse bien, des énergies qui sont transmises par l'air au tympan, que l'on appelle vagues d'air, en stimulant l'organe auditif ou base, le nerf auditif et c'est ce qui fait que ça éveille la sensation de son.

Les bases physiques des odeurs sont des gaz, des fumées, etc., celles du goût sont des solutions chimiques. Les 5 sortes d'impression des sens peuvent apparaître comme objet de la conscience esprit. Par exemple la conscience visuelle ne peut exister que tant que les yeux sont ouverts. L'image qui continue après avoir fermé les yeux on peut dire qu'elle n'est plus perçue par la conscience visuelle mais seulement par la conscience esprit. C'est identique pour le rêve. Quand nous rêvons la nuit on peut dire que les sensations ne sont perçues que par l'esprit et non par les organes de la vision ou de l'audition.

C'est intéressant d'étudier tout cela et c'est pourquoi nous enregistrons cet enseignement pour faire une transcription comme précédemment de façon à pouvoir revenir sur tout cela, s'imprégner de cette pensée du Bouddha, l'analyser pour comprendre le sens de ce que ça veut dire.

Est-ce que vous avez des questions ?

Pour les personnes qui ont déjà une habileté mentale ou qui ont déjà étudié, cela peut être plus facilement compris… mais en même temps cela prouve bien que même si ça paraît un peu rébarbatif, il y a une réalité qui est derrière. Pour pouvoir comprendre et saisir cette réalité, il faut étudier et revenir sur tout cela et s'en imprégner, comprendre le sens de ce que veut dire le Bouddha. Si vous n'avez pas de questions c'est que vous avez tout compris ou alors rien du tout… Ce qui est enseigné aujourd'hui est la suite des enseignements précédents.

Il existe un traité qui s'appelle en tibétain : « *Namché Yeshé* », écrit par le 3ème Karmapa (un bouddha), Rangjoung Dordjé. Il nous explique le sens de ces deux termes : « *Namché* » en tibétain signifie la conscience individuelle qui fonctionne en mode duel. En fait nous fonctionnons tous en mode duel, nous sommes toujours dans la dualité : il y a le bon et le mauvais ; ce que j'aime, ce que je n'aime pas ; le beau, le laid, etc. Mais ensuite le deuxième aspect qu'on appelle « *yeshé* » en tibétain, signifie la conscience primordiale qui est non duelle. Il y a un commentaire de ce traité qui permet de mieux en comprendre le sens, qui a été écrit par un autre maître, Jamgoeun Kongtrul Lodreu Thayé sur la pensée de Rangjoung Dordjé. Cela a été écrit de façon détaillée sur ce que veulent dire ces deux aspects de la conscience. Pour bien comprendre comment fonctionne l'être humain, il faut pénétrer cela par la méditation.

- **<u>Les 6 consciences</u>**

Nous fonctionnons sur 6 niveaux de conscience et dans le cycle d'enseignement qui est relatif au Hinayana (au Petit Véhicule), le Bouddha a décrit 6 sortes de conscience. Le Bouddha a vraiment enseigné cela. Les 5 premières sont ce qu'on appelle les consciences sensorielles liées aux 5 facultés des organes des sens que nous avons : la conscience visuelle

dont l'organe est l'œil – de façon simplifiée bien entendu – la conscience auditive dont l'organe est l'oreille avec tout son mécanisme ; la conscience olfactive dont l'organe est le nez ; la conscience gustative dont l'organe est la langue ; la conscience tactile dont l'organe est le corps entier qui nous permet de sentir ce que nous touchons. Ces consciences-là perçoivent les objets extérieurs, c'est-à-dire les formes, les sons, les odeurs, les saveurs et ce qu'on appelle le champ du tangible qui est ce qui nous paraît solide et avec lequel nous pouvons entrer en contact. Ces consciences perçoivent directement sans ajouter de discrimination conceptuelle en mode duel – c'est-à-dire juger que c'est bon ou mauvais, agréable ou désagréable, etc. – Ce sont des consciences qui sont non conceptuelles, elles ont une perception directe. Si j'aperçois un tableau devant moi, mon mental ne s'y mêle pas, c'est la perception directe.

La conscience mentale, la sixième, est connectée aux 5 consciences sensorielles et est considérée comme étant conceptuelle. C'est elle qui détermine qu'une perception visuelle, par exemple, est plaisante ou déplaisante, qu'un objet est grand ou petit. Ainsi tout d'abord quelque chose est perçu grâce à la faculté visuelle de l'œil par la conscience visuelle, puis cette perception visuelle est appréhendée elle-même par la conscience mentale qui conceptualise : ceci est plaisant, ceci est grand ou ceci est petit… Cette conscience mentale classe les choses en catégories. Il en sera de même pour les 4 autres consciences sensorielles par rapport à la sixième conscience mentale. Il y a toujours cette sixième conscience qui est derrière et qui va analyser les choses. Cette sixième conscience n'a pas la capacité de perception directe. Si nous voyons une cloche par exemple, la conscience visuelle en génère une image visuelle mais n'appréhende pas l'appellation « cloche » ni ses caractéristiques. En revanche, la conscience mentale conçoit une image, non pas visuelle mais mentale de la cloche et s'appuie donc sur le concept de cloche ainsi que sur ses caractéristiques. La conscience visuelle ne voit qu'un côté d'une porte alors que la conscience mentale associe de nombreux précédents de perception d'une porte, ce qui lui permet de concevoir les images mentales des 2 côtés, intérieur et extérieur.

Les 5 consciences sensorielles extraverties sont fondées sur la saisie d'un objet extérieur. Elles sont comme un muet dont la vue est intacte. Il voit toutes sortes de choses mais ne peut pas les décrire. À l'inverse on compare la conscience mentale à un aveugle qui possède la faculté de parler, qui est capable de décrire les choses mais pas de les percevoir directement.

L'enseignement du Bouddha sur les 6 consciences a constitué à l'époque une réfutation de certaines doctrines prébouddhiques qui postulaient l'existence d'une seule et unique conscience. Ces théories sont non bouddhistes, d'ailleurs même s'il semble qu'il y en ait plusieurs, tel n'était pas le cas. Elles donnaient l'exemple d'un singe dans une maison à 6 fenêtres, c'est un très bon exemple. L'animal regarde tantôt par la fenêtre Est, tantôt par la fenêtre Nord, tantôt par la fenêtre Ouest, etc. Un observateur, nous-mêmes, placé à l'extérieur pourrait croire qu'il y a 6 singes à l'intérieur de la maison bien qu'en fait il n'y en a qu'un. Cette illustration était sensée montrer qu'une seule conscience est capable de traiter de l'information provenant des facultés sensorielles et de la faculté mentale. C'était une version qui avait été exposée à l'époque du Bouddha et qui a été complètement réfutée par le Bouddha, l'idée qui est qu'une seule conscience puisse percevoir tout cela.

Le Bouddha a présenté une autre vue. Il a enseigné qu'il existait au contraire 6 consciences distinctes, chacune dotée de caractéristiques propres. Il a expliqué que s'il y avait qu'un seul singe à l'intérieur de la maison, au moment où il regarderait depuis la fenêtre Est par exemple, toutes les autres fenêtres seraient vides. Or lorsque nous voyons quelque chose, nous ne devenons pas sourds pour autant ; lorsque nous entendons nous ne cessons pas de voir. C'est simultanément que nous entendons, voyons et sentons, ainsi peut-on identifier 6 consciences différentes. Le Bouddha a dit que ces consciences ne sont pas des unités mais des

ensembles constitués de nombreux éléments. Lorsque nous voyons diverses couleurs comme le jaune, le rouge, le blanc…, ce qui perçoit n'est pas une conscience unique, il s'agit de l'association de plusieurs consciences visuelles distinctes chacune percevant certaines couleurs. Similairement les formes particulières des objets sont perçues par diverses consciences visuelles. Ce qui perçoit le monde sonore est une multitude de consciences momentanées percevant différents sons. De même un groupe de consciences tactiles fait simultanément l'expérience de perceptions par l'intermédiaire des mains mais aussi des pieds et autres parties du corps. La sixième de ces consciences, la conscience mentale, est composée elle aussi de nombreux éléments car l'esprit a cette aptitude justement à concevoir une multitude de choses, tel le passé, le présent, le futur. La sixième conscience peut fonctionner sans s'appuyer sur les perceptions sensorielles. Par exemple dans le rêve, il n'y a plus de perceptions sensorielles puisque les consciences du corps sont endormies, ce n'est que l'esprit qui perçoit.

Et il est dit dans ce traité qu'on répertorie ces six consciences comme instables. Ça veut dire qu'elles sont momentanées, elles sont fugitives et temporaires, elles sont occasionnelles. Une conscience visuelle, par exemple, ne s'étend pas du matin au soir. La conscience visuelle d'une forme ne surgit que pour un instant, puis elle cesse, immédiatement suivie d'une autre conscience visuelle instantanée. La sixième conscience elle aussi est composée d'une succession d'instantanés. Ainsi, les six consciences sont l'assemblage d'expériences momentanées qui sont successives. En outre, elles ont un caractère temporaire car elles ne sont pas nécessairement présentes. Par exemple lorsque l'on ferme les yeux, il n'y a plus de conscience visuelle percevant des objets visuels. La sixième conscience est elle aussi temporaire. Il y a d'autres exemples de caractères temporaires. Les six consciences sensorielles sont inactives durant le sommeil. La conscience mentale est inactive durant le sommeil profond ou lors de la méditation non conceptuelle. Mais les cinq consciences sensorielles ont un caractère de vive clarté. La conscience mentale possède également de la luminosité, elle perçoit son objet clairement. Cependant, on peut dire que c'est moins clairement que les consciences sensorielles.

La septième et la huitième conscience quant à elles, n'ont pas le même type de netteté. Elles sont moins visibles. Alors que les six premières sont répertoriées comme instables mais dotées d'une nette clarté, les deux consciences qui vont être expliquées maintenant sont répertoriées comme stables elles-mêmes. Comme toujours présentes sans interruption, même durant un évanouissement par exemple ou durant la méditation non conceptuelle et le sommeil profond. Elles sont moins nettes et moins discernables.

- **La 7ème et la 8ème conscience**

C'est bien plus tard que le Bouddha a enseigné ces deux consciences. Il a décrit la septième et la huitième conscience dans les enseignements du deuxième cycle, c'est-à-dire des enseignements du grand véhicule, le Mahayana. Pourquoi ? Simplement parce qu'à l'époque, quand il a commencé à enseigner cela, les gens n'étaient pas en mesure de pouvoir comprendre ce que c'était. Donc c'est bien plus tard qu'il a enseigné ces septième et huitième consciences. Nous n'allons pas trop nous étaler là-dessus parce que c'est quand même assez difficile à comprendre, cependant, cela va vous donner une idée du sujet et vous permettre ensuite, à partir de l'enregistrement et de la transcription, de pouvoir y réfléchir. Vous comprendrez que nous ne sommes pas nous-mêmes une entité monobloc mais un composé, un assemblage de différentes parties, à la fois dans notre corps et dans notre esprit.

La septième conscience se nomme « conscience voilée », et fonctionne en tant que saisie mentale du soi ; c'est là le gros problème. C'est une conscience qui est subtile. Elle n'a

pas besoin de générer spécifiquement la pensée, par exemple « est-ce moi ? », « suis-je je », « suis-je Lama Seunam ? ». Non, mais elle est présente de façon latente et continue. Elle appréhende un soi à tout moment, c'est son rôle et c'est comme ça. Là, en nous-mêmes, elle nous fait croire que nous sommes un soi en permanence, à tout moment. Il se produit une perception à la fois visuelle, auditive, gustative, olfactive, tactile. Elle a toujours cette perception d'un soi, quoi que nous fassions. C'est différent de ce qui se passe par exemple au niveau de la conscience mentale (la 6ème) où le sentiment du soi est à la fois fortement conscient et très visible. La septième conscience constitue un voile neutre. Par dessus tout ça, elle est neutre, indéterminée car en elle-même elle n'est ni positive ni négative. Elle ne crée ni bon ni mauvais karma. C'est juste un voile qui est là et qui vous fait croire à quelque chose qui n'existe pas. Cependant, la croyance en un soi, faisant directement écran à la sagesse de la non-existence du soi, représente l'obstacle capital qui est à écarter pour obtenir la libération de la souffrance. Donc c'est cette croyance en un soi, cette septième conscience qui fait croire à ce que nous sommes un soi, qui nous fait croire à cette illusion d'un soi.

Cependant, il y a une conscience, elle, qui est stable, qui perdure, qui est la huitième conscience. Elle se nomme « conscience base universelle ». Elle est de même un aspect de la luminosité et de la connaissance, toujours présente. Quel que soit le type de perception sensorielle, cette continuité sous-jacente de conscience est là, elle est toujours là. Elle constitue la base de toutes les autres consciences.

Nous pouvons faire cette analyse en termes d'esprit principal et d'évènements mentaux. De la conscience base universelle s'élèvent cinq groupes d'évènements mentaux nommés les cinq agrégats. Nous en avons parlé, rappelez-vous : les formes, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les consciences. Pour la conscience voilée, on compte neuf évènements mentaux. Aux cinq groupes précédents s'ajoutent la saisie du soi, l'attachement au soi, l'orgueil du soi, et l'ignorance en rapport avec le soi. Ignorance ça veut dire que nous le prenons pour existant alors que ce n'est qu'une illusion. Les évènements mentaux correspondent à des modifications ou mouvements de ces consciences. Lorsqu'on regarde l'esprit d'une manière directe et pénétrante on peut identifier chacune d'entre elles.

- **Les 8 consciences et la méditation**

Il est intéressant de savoir qu'à travers la pratique de la méditation, nous pouvons percevoir dans le détail ces huit consciences. Pour l'instant, nous pouvons dire que nous n'avons pas conscience de ces huit consciences. À travers la méditation, nous pouvons percevoir celles qui sont en relation avec les sens, celle qui est la conscience mentale, celle qui est la conscience voilée, et celle qui est la conscience de base. Nous pouvons travailler sur ces différentes consciences et voir en définitif qu'elles sont complètement illusoires, et que nous-mêmes nous sommes identifiés à ces huit consciences. C'est ce qui fait que nous avons cette croyance en un « je », en un « moi », quelque chose qui serait un et unique, alors que nous ne sommes faits que de composés, à la fois dans notre corps comme dans notre esprit. Nous sommes un assemblage de composés. Comme j'ai expliqué les fois précédentes, cet assemblage s'est formé au moment de notre conception dans le ventre de notre mère, s'est développée dans le ventre de notre mère, a pris naissance en ce que nous sommes maintenant, et au moment de la mort cet assemblage-là se décomposera. Et la croyance en une identité « ego » identifiée à cet assemblage est une stupidité, une illusion, dit le Bouddha. C'est comme l'image de la table. Si la table est démontée, si nous jetons toutes les pièces par terre, en vrac, où est la table ? Elle n'existe pas. Donc cette illusion d'un moi, de toute façon, n'a aucune existence. Au moment de la mort, lorsque notre corps se décomposera, où se situera ce « moi » que nous avons identifié à ce corps ?

Toutes ces démonstrations qui sont données, permettent, à travers l'analyse, l'étude mais aussi l'expérience méditative, de comprendre cela en profondeur. C'est ce qui va nous permettre de desserrer l'attachement et l'importance que nous appliquons à notre personne comme étant quelque chose de définitif, de solide et d'existant. C'est un moyen qui nous permet de nous libérer de cet attachement. Le Bouddha explique – ou tout du moins dans la partie des commentaires des 3 corbeilles – les huit consciences et la méditation.

La conscience mentale est la plus importante de toutes. La conscience visuelle perçoit simplement la forme elle-même, quelle que soit la forme, sans discriminer entre beau et laid. La conscience auditive perçoit simplement le son, quel qu'il soit, et ainsi de suite. C'est la sixième conscience qui va déterminer si l'objet perçu est beau ou laid. Le fait d'accepter d'accueillir favorablement l'objet sensoriel avec la sensation de « l'agréable », va entraîner de la joie et générer des affects (des poisons mentaux), comme l'attirance, l'attachement, etc. Le fait de le trouver déplaisant avec la sensation du « désagréable » va entraîner en nous bien entendu de la souffrance et générer des affects de répulsion, de rejet, d'aversion, qui troublent et assombrissent l'esprit.

Lorsque nous méditons, nous nous servons de la conscience mentale pour apaiser l'esprit, la méditation épure la sensation, éliminant l'idée que la sensation soit réelle. Personne n'est venu me voir en posant ses idées ou ses sensations sur la table pour que je les voie. C'est un concept subjectif auquel nous donnons une existence réelle, auquel nous nous attachons et nous nous identifions. C'est là le gros problème, c'est pour cela que nous sommes dans la souffrance ; et nous entretenons sans cesse cette vision. Par conséquent nous entretenons sans cesse les causes de souffrance par cette illusion que nous prenons pour réelle. Une fois toutes les sensations dissipées, l'esprit est clair et paisible. Nous demeurons alors détendus, dans la clarté et le calme ; un tel état de l'esprit complètement naturel et authentique, c'est la sagesse ultime. À ce stade on peut dire que les huit consciences sont alors devenues les cinq sagesses.

Dans la méditation, c'est ce que nous allons comprendre petit à petit et ce que nous allons percevoir directement de ce qui a été dit. Au début évidemment, nous avons besoin d'écouter l'enseignement, la première des approches : l'écoute, mais ça ne suffit pas, il faut reprendre l'enseignement et en pénétrer le sens par la réflexion ; une fois le sens compris, il va falloir l'expérimenter : passer du savoir à la connaissance à travers l'expérience méditative. Nous allons percevoir directement le fonctionnement de l'esprit, percevoir notre mode de fonctionnement erroné en rapport avec ces huit consciences ; nous allons pouvoir desserrer cette croyance en l'existence d'un ego et d'un « moi », et le fait de desserrer cette saisie, ça va libérer progressivement l'esprit. La connaissance va surgir puisque la conscience de base, la huitième, est la sagesse fondamentale, présente en tous les êtres. Il restera alors la vision directe de la nature des choses, et les qualités qui sont inhérentes à l'esprit, émergent de manière naturelle, elles sont co-émergentes, puisqu'elles font partie de la nature de l'esprit.

Le propos de la méditation est de faire connaissance avec ce mode de fonctionnement illusoire, de permettre de le desserrer, d'en connaître sa nature illusoire, ce qui permet de libérer l'esprit de cette croyance. Que reste t-il au fond ? C'est comme quand un film s'arrête, il reste l'écran, et l'écran pour nous c'est l'écran de la connaissance. C'est l'écran de la base même de notre esprit qui est la nature même de l'esprit, la nature même de bouddha.

Question : Vous venez de parler de la perception des huit consciences et de la pratique de la méditation pour permettre de desserrer l'attachement que l'on a sur les six premières consciences, pourriez-vous expliquer un peu plus comment dépasser les six premières pour pouvoir voir, pour pouvoir arriver à percevoir le voile et la sagesse ultime ?

Lama Seunam : Évidemment, il n'y pas de réponse toute faite car c'est une expérience directe que nous acquérons par la pratique. Ce qui va se passer c'est que nous allons voir dans

la méditation qu'à chaque fois que nous entrons dans la conceptualisation de ce qui s'élève dans l'esprit, à chaque fois ça nous amène des tensions, de la souffrance. Nous allons apprendre à lâcher les concepts, quoi qu'il s'élève dans l'esprit, et nos perceptions, qu'elles soient visuelles, auditives, olfactives, tactiles ou mentales, il n'y aura pas de saisie appliquée sur elles. Nous allons les percevoir un peu comme le miroir qui reflète l'image sans qu'il y ait de l'intellect derrière. Ça va être la première phase de la méditation : nous allons accueillir tout ce qui s'élève dans l'esprit sans interpréter comme : ceci est mal ou bien ou bon ou chaud ou froid, etc. Nous laissons se libérer les sensations qui apparaissent mais sans concept intellectuel. Nous agissons à ce moment-là sur la sixième conscience, et la septième conscience, petit à petit, va devenir beaucoup plus claire. Nous allons nous rendre compte que l'application de l'existence du « moi » à notre personne, n'a pas de sens. C'est donc une expérience personnelle, il n'y a pas de clé, c'est à travers votre expérience personnelle que vous vous rendrez compte du fonctionnement à travers la méditation.

La détente, à la fois du corps et de l'esprit, va nous permettre de créer cet espace de clarté et de lucidité pour percevoir comment fonctionnent nos cinq consciences par rapport aux organes et aux objets extérieurs ; comment notre conscience mentale analyse elle-même les cinq consciences et comment la conscience voilée nous fait croire à la réalité de l'existence de ces perceptions et à la réalité d'un moi qui perçoit ces perceptions. Cette connaissance-là est amenée par la pratique méditative. C'est pour vous dire comment fonctionne le monde humain et comment nous entretenons le cycle des existences et la souffrance, en donnant une réalité à ces perceptions alors qu'elles n'ont aucune réalité. L'intellect ne peut le réaliser. Nous comprenons le fonctionnement par l'intellect mais nous devons en éprouver le sens par l'expérience.

L'enseignement d'un côté et la mise en pratique de l'autre. Avec la méditation, nous allons explorer ce mode de fonctionnement. Pour l'instant nous n’avons pas cette distance suffisante en nous pour pouvoir voir comment nous fonctionnons ; tout de suite nous sommes identifiés à ce qui s'élève en nous. Nous n’avons pas l'espace pour voir mais la pratique de la méditation va nous donner cet espace. Nous allons donc apprendre à nous connaître nous-mêmes, à connaître notre fonctionnement intérieur, nous pourrons donc agir sur ce fonctionnement pour le transformer et faire d'un fonctionnement ordinaire créateur de souffrance, du samsara, en faire un fonctionnement éveillé ; fonctionnement de l'esprit d'un bouddha. Cela passe de l’étude d’un côté, puis la réflexion et la mise en pratique ; c’est ce qui va nous donner les réponses, je ne peux pas donner une réponse à ta place, je peux donner simplement une idée générale, ce qu’enseigne le Bouddha, et après le Bouddha dit : « Expérimentez et voyez par vous-mêmes ».

Question : Si j’ai bien compris, c’est que par la pratique et seulement par la pratique, le moment que je pourrais percevoir la 7^{e} et la 8^{e} conscience, je le saurais par moi-même.

Lama Seunam : Oui, mais après c’est l’échange avec le guide spirituel qui va confirmer si c’est bien ce que tu as vu ou pas mais en attendant il faut que tu l’expérimentes. Et si même moi, je t’explique quel est le paysage et ce que j’ai vu, par exemple, en Afrique du Sud, etc., tu n’auras qu’une idée intellectuelle de cela. Mais si tu vas à l’endroit décrit et que tu vois par toi-même, tu n’as pas besoin de concept. Au début tu vas conceptualiser en disant : « Ah Lama a parlé de ceci, de cela, la montagne, la plaine, la forêt… ». Mais quand tu vas le voir, tu vas être dans le paysage : ça ne passe plus par l’intellect, c’est une vision directe, le paysage est devant toi. C’est cela la différence entre les deux. Donc il ne faut pas confondre le savoir et la connaissance. Le savoir est de l’ordre de l’étude qui nous donne la piste : savoir que cela existe comme ça. Mais la connaissance est ce qui naît, qui est co-émergeant avec la conscience fondamentale. Quand nous aurons touché la conscience

fondamentale de base, cette connaissance émerge en même temps, c'est-à-dire que ce n'est pas duel, c'est direct. Hors, l'étude, elle, est duelle. Donc nous passons de la dualité à la non-dualité à travers l'expérience.

Question : Nous sommes formés d'agrégats qui ne sont pas permanents, par la méditation si on arrive à réaliser que tout cela est impermanent, est-ce qu'on quitte le monde des illusions et tous les mondes des illusions ?

Lama Seunam : C'est-à-dire que le monde des illusions est vu comme une illusion et non comme une réalité pour que l'esprit ne puisse plus se laisser prendre par l'illusion et on s'en libère.

Question : Même un monde qui serait extrêmement positif ?

Lama Seunam : Mais tout est illusion, même le nirvana. Même la terre pure de Déouatchène, Sukavatti en sanskrit, ce n'est qu'une illusion mais une illusion pure.

Question : Ce qui veut dire que même une illusion pure est impermanente ?

Lama Seunam : Il y a une certaine forme d'impermanence mais elle n'est pas comme la nôtre ; ça n'a rien à voir avec notre impermanence ; elle est impermanente dans le sens où toutes les choses bougent car si les choses étaient permanentes, elles seraient figées. Imaginez, vous arrivez dans un paradis et il n'y a rien qui bouge, tout est statique, ce n'est pas possible. Il y a une forme d'impermanence où toutes les choses bougent mais ce n'est pas la même impermanence qu'ici car le bonheur est toujours le même ; il y a toujours le même bonheur ; il n'y a pas de souffrance, il n'y a pas de dualité, c'est-à-dire qu'il y a rien qui s'oppose dans ces milieux purs. Hors nous, dans ce fonctionnement duel, nous sommes toujours en opposition contre quelque chose : c'est toujours bon, pas bon, blanc ou noir, chaud ou froid, etc. Et cela n'existe pas dans la vision d'un être pur ou dans la terre pure mais les choses ne sont pas statiques. Il faut déjà y réfléchir et l'expérimenter. C'est le sens de la réflexion, c'est le reflet de l'esprit de ce qui est entendu pour que ce soit à peu près compris et après nous expérimentons. Nous touchons cela de manière directe sans que ça passe par l'intellect.

Question : Lama vous disiez qu'à la mort d'un individu, ses 8 consciences se désagrégeaient.

Lama Seunam : Oui, mais il n'y en a qu'une qui demeure, c'est la 8^{e} conscience.

Question : C'est elle qui perdure au fil des réincarnations ?

Lama Seunam : Cette 8e conscience ne peut pas être assimilé à un « moi », à un ego. C'est la même conscience pour tout le monde, c'est la conscience de base, c'est l'esprit de base. C'est elle qui perdure au moment de la mort.

Question : Oui mais si on traîne tout un tas de choses qu'on n'a pas réglées dans la vie précédente, qu'est-ce qui ce fait qu'à un moment, ça se remette ensemble pour former un résultat.

Lama Seunam : Cette conscience de base, on l'appelle l'*alaya*. Elle est dite comme étant le réservoir de notre histoire, un peu à l'image d'un disque dur qui aurait enregistré toute l'expérience, les tendances de nos vies passées. Tant que ces expériences sont impures, sont fondées sur l'existence d'un moi et ont engendré l'accomplissement d'actions plus ou moins négatives, cette conscience, l'alaya, porteuse de nos empreintes karmiques va se manifester de nouveau dans la vie suivante, dans un autre corps, porteur de souffrance. Si nous avons travaillé sur nous, nous pouvons dire que nous avons formaté en partie ce disque dur ; nous lui avons donné de nouvelles informations qui sont celles de l'éveil. C'est ce qui va s'actualiser dans la vie d'après ; c'est aussi ce qui détermine toutes nos différences. Ce réservoir est là pour nous tous.

Tout s'éteint au moment de la mort. Le corps disparaît ; les 5 sens disparaissent ; la conscience mentale disparaît ; la conscience voilée, la 7ème, disparaît aussi, provisoirement tant que nous ne sommes pas complètement libérés. Seule ensuite demeure la conscience fondamentale. Puis de nouveau, au sortir du bardo du dharmata – durant lequel nous avons un aperçu de cette conscience fondamentale, que nous ne reconnaissons pas à cause de notre état d'ignorance – alors réapparaissent, dans la période intermédiaire avant la nouvelle renaissance, les autres consciences et toutes nos tendances mais d'une manière beaucoup plus subtile.

L'enseignement du Bouddha n'est pas un simple objet de savoir ou de distraction mais un moyen de connaissance que l'on écoute, auquel on réfléchit et qui s'expérimente. Le Bouddha a décortiqué le fonctionnement de l'être humain ; personne n'a fait mieux jusqu'ici. Ce n'est pas lui en tant que personne mais c'est la vision de tous les bouddhas. Tous ceux qui ont réalisés l'éveil ont la même vision de la réalité. Il n'y a pas d'autre réalité que ça même si quelqu'un réalise l'éveil dans n'importe quelle autre tradition spirituelle ou même quelqu'un d'athée, ce qui est peu probable, ils auront tous la même vision de la réalité, ce n'est plus empreint de concepts. Donc le Bouddha a très bien expliqué cela ; bien sûr c'est sa vision d'être éveillé, la même que tous les bouddhas qui l'ont aussi expliquée avant lui ; il y en a eu d'autres avant le Bouddha Shakyamouni et il y en aura d'autres après lui.

Donc c'est comme cela que ça se passe, et après c'est à nous, à travers la pratique, d'acquérir ces connaissances, c'est-à-dire qu'à travers elles, il nous faudra réformer notre manière de percevoir des choses, à la fois extérieurement et intérieurement, pour pouvoir accéder à une autre vision. L'état d'éveil est une réforme intérieure. Etre éveillé ce n'est pas se transformer en je ne sais quoi, en un être lumineux qui viendrait de je ne sais où, comme dans les contes de fées. Nous pensons peut-être cela, que l'éveil nous transforme en quelqu'un d'autre ; dans ce cas, nous ne sommes plus nous, nous sommes un être de lumière… En fait, c'est simplement notre esprit qui se modifie. Nous changeons nos perceptions de la réalité et nous la réalisons. Après, bien sûr, il peut y avoir certaines manifestations qui peuvent se passer suite à cette transformation. Nous changeons de registre : de manifestations ordinaires et impures nous passons à des manifestations extraordinaires et pures. Ce n'est pas fondé sur un aspect extérieur mais simplement sur nos consciences, sur l'état de nos consciences. Et plus nous progressons sur la voie, plus nos anciennes croyances se liquéfient. Une autre dimension apparaît à notre conscience ; une autre perception des choses et ça vient progressivement ; c'est quelque chose qui se fait tout doucement ; c'est pour cela que c'est long, que la voie est longue. Il faut donc être persévérant, patient, car c'est un mûrissement qui se fait progressivement, c'est comment pour un arbre. Ce n'est pas parce que je veux manger des pommes que je vais avoir tout de suite des pommes dans mon assiette, il faut tout d'abord que je sème la graine, que je l'entretienne, que je l'arrose, que je lui donne de la lumière, que je la protège, que je protège la pousse, etc., que je mette de l'engrais ; ainsi cela va demander du temps ; cela va mettre des années avant que j'ai des pommes. En ce qui nous

concerne, pour obtenir les fruits de la pratique, cela va être pareil. C'est quelque chose que nous cultivons à travers notre méditation, à travers l'étude, à travers la réflexion et la mise en pratique. La maturation va se faire, et pour cela il nous faut mettre en mouvement ces 3 aspects. Si nous ne faisons pas cela, ça ne viendra pas tout seul. Et si nous voulons vraiment nous libérer de la souffrance, si nous avons vraiment pris conscience de la souffrance, qu'elle nous devienne complètement intolérable – notre propre souffrance et celle des autres – il y a un chemin à emprunter, c'est donc le propos de la 4e Vérité qui est « le chemin qui mène au-delà de la souffrance ».

Le Bouddha continue :

« Quoiqu'il y ait de "forme" dans la conscience, par cela s'élève ce qui appartient à l'agrégat de la forme corporelle allié à l'attachement à l'existence. » Cela veut dire que dans toutes nos perceptions, il y a de l'attachement, du désir …

« Quoiqu'il y ait de "sensation" dans la conscience, par cela s'élève ce qui appartient à l'agrégat de la sensation allié à l'attachement à l'existence. »

« Quoiqu'il y ait de "perception" dans la conscience, par cela s'élève ce qui appartient à l'agrégat de la perception allié à l'attachement à l'existence. »

« Quoiqu'il y ait de "formation mentale" dans la conscience, par cela s'élève ce qui appartient à l'agrégat des formations mentales allié à l'attachement à l'existence. »

« **Quoiqu'il y ait de "conscience" dans la conscience, par cela s'élève ce qui appartient à l'agrégat de la conscience allié à l'attachement à l'existence. »**

Nous retrouvons l'attachement, la saisie-attachement, dans tous les domaines de nos perceptions, lorsque nous sommes dans l'ignorance.

« Et il est impossible à quiconque d'expliquer le départ d'une existence et l'entrée dans une existence nouvelle, ou la croissance, l'augmentation et le développement de la conscience, indépendamment de la forme corporelle, la sensation, la perception et les formations mentales. »

« Toutes les formations sont transitoires, toutes les formations sont sujettes à la souffrance, toutes les formations sont sans "entité-ego". La forme est transitoire, la sensation est transitoire, la perception est transitoire, les formations mentales sont transitoires, la conscience est transitoire. »

« Ce qui est transitoire est sujet à la souffrance, et de ce qui est transitoire, sujet à la souffrance et au changement perpétuelle, on ne peut dire justement : « Ceci m'appartient, je suis ceci, ceci est mon ego ».

« **Donc quoiqu'il existe, forme corporelle, sensation, perception, formations mentales ou conscience, que se soit la sienne ou celle d'autrui, que ce soit grossier ou subtile, élevé ou bas, loin ou près, l'on doit comprendre suivant la réalité et le vrai savoir : « Ceci ne m'appartient pas, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon ego. »**

Le Bouddha poursuit :

« **Supposer un homme qui pourrait contempler toutes les bulles d'air sur le Gange dans son cours et qui les observerait avec soin. Après les avoir observé attentivement, elles lui apparaissent vides, irréelles et sans substance. De la même façon, le moine contemple les formes, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les états de conscience, qu'ils soient du passé, du présent ou du futur, proches ou lointains. Il les observe, les examine attentivement et après les avoir examinés attentivement, ils lui paraissent nuls, vides et sans ego. »**

On peut dire selon le point de vue ultime, il n'y a qu'un processus infini de manifestations qui apparaissent et disparaissent. C'est comme cela sans cesse, les choses

apparaissent, disparaissent. C'est un peu à l'image des vagues, des vagues incessantes qui se forment et qui disparaissent sur la mer. Aucune d'entre-elles n'a d'identité propre et on peut dire qu'il en est de même pour les 5 agrégats. Ils apparaissent et disparaissent mais aucun parmi ces phénomènes ne constituent une entité-ego indépendante.

Les vagues sur la mer, mais c'est la mer qui bouge ! Ce n'est pas une vague en tant qu'entité indépendante, ce n'est qu'un aspect de la mer qui apparaît et disparaît. Pour nous c'est la même chose. Ces 5 agrégats ne sont que la manifestation de la conscience primordiale qui est voilée par l'ignorance ; cela apparaît et disparaît et n'a pas d'existence séparée de cette conscience primordiale.

Question : Est-ce que cela signifie que les qualités et les défauts n'existent pas ?

Lama Seunam : Du point de vue ultime, ils n'existent pas, mais seulement ils se manifestent en fonction de la vérité relative. Mais du point de vue ultime ils n'ont pas d'existence réelle.

En fait, nous sommes identifiés à nous-mêmes, identifiés à nos sens et c'est ce qui fait que je suis « moi » ou « untel ». J'ai cette croyance en cette existence globale de moi-même. C'est justement cela qui est une illusion. C'est sur cette base illusoire que nous accomplissons toutes sortes d'actions à la fois négatives, positives ou neutres et que nous créons du karma et sans cesse des causes et des causes de souffrance ; à cause de cette identification à prendre pour réelle ce qui en fait n'a pas de réalité. La méditation va nous aider à comprendre cela. Cela ne veut pas dire que nous ne sommes plus rien après, mais nous aurons une autre vision des choses ; une vision qui sera extrêmement vaste et profonde. C'est une expérience directe qui devient une réalisation au bout du compte, lorsque celle-ci est stable et définitive et ne peut plus être remise en question d'aucune manière. Mais comme toute chose au départ, cela passe par des expériences, des moments de clarté dans l'esprit, comme des flashs qui vont apparaître et qui vont nous montrer que c'est réellement comme cela que ça se passe, jusqu'au moment ou nous aurons réalisé cela.

Question : Vous expliquez que la méditation permet de percevoir la nature illusoire de nos consciences mais la méditation elle-même n'est-elle pas une manifestation de notre conscience mentale.

Lama Seunam : Oui tout à fait, et cependant il faut bien comprendre qu'il y a toujours l'union des deux réalités. La réalité relative et la réalité ultime. Bien que les choses soient illusoires du point de vue ultime, cependant elles apparaissent selon des règles. Les règles sont celles de l'impermanence et du karma. On doit prendre pour base la réalité relative de l'apparence des choses pour pouvoir atteindre la réalité ultime, et donc nous ne pouvons pas nier l'une pour l'autre, les deux sont complètement interdépendantes. Il faut toujours jouer sur les deux aspects, nous devons nous appuyer sur l'une pour réaliser l'autre...

Question : Je souhaiterai poser une question pour arriver à mieux comprendre cette histoire de l'ego. Donc si par exemple je dis de moi « je suis un être courageux » suite à ce que j'ai pu expérimenter dans ma vie. Est-ce que c'est mon ego qui dit « je suis un être courageux ».

Lama Seunam : Il se confirme lui-même à travers cela. Quelqu'un de véritablement courageux ne s'en rendra même pas compte. Les autres le verront peut-être comme courageux. C'est justement quand c'est « moi-je » qui expérimente que c'est l'identification à quelque chose qui fondamentalement n'existe pas.

Question : Oui mais c'est suite à des expériences de vie que je dis cela aujourd'hui. Je ne suis pas toujours courageux mais quand il faut l'être, je le suis ….

Lama Seunam : Mais ça c'est le fonctionnement de tous les êtres de manière générale, qui sont prisonniers du samsara, donc il n'y a pas à nier cette perception-là. Il y a simplement à comprendre que l'identification au « moi » est une vision qui est erronée. Mais ce n'est pas pour cela que l'on n'a pas conscience des moments lorsque l'on est courageux ou pas. Un bouddha qui est au-delà du « moi », a conscience qu'il est là mais sa perception profonde et subtile et son activité ne sont pas fondées sur la croyance en l'existence d'un ego. Il n'y a qu'à travers la pratique que nous allons comprendre le sens de cela en profondeur. Intellectuellement si nous essayons de le faire, nous allons nous emmêler dans les concepts, et pour cela, nous, les humains, « samsariquement » parlant, nous sommes très forts pour nous emberlificoter dans les concepts. C'est ce qui nous amène tous nos problèmes d'ailleurs. Il faut sortir de l'intellect pour passer au cœur, à l'expérience intérieure …et ainsi nous restaurerons notre dignité. C'est la méditation et la pratique du dharma qui nous amèneront à cela.

Il faut savoir goûter les choses de manière simple. La vie est simple finalement. Pour cela, il faut réussir à passer de l'intellect au cœur ; c'est comme cela que nous devenons quelqu'un de complètement vivant. Retrouver cette nature fondamentale qui est actuellement complètement recouverte par nos voiles conceptuels et karmiques. À force de rajouter sans cesse des concepts, nous avons complètement perdu le goût des choses. Ce que nous exprimons à l'extérieur est le reflet de tout le « bazar » qu'il y a en nous, dans notre esprit ; il faut donc pour cela retourner à la source. La source est simplicité. Tout est simple ; tout à toujours été simple. Seulement voilà, l'être humain ne sait pas se contenter du simple. La simplicité nous fait peur, la réalité nous fait peur, le véritable bonheur nous fait peur, la vacuité des choses nous fait peur. Nous avons peur d'être véritablement heureux. Nous essayons de créer des conditions pour être heureux mais ces conditions nous amènent encore plus de problèmes et toujours plus de situations souffrantes. Alors qu'être heureux, c'est simple… c'est lâcher notre saisie et nous détendre, nous ouvrir !

C'est donc ce que nous propose l'enseignement du Bouddha et la pratique.

Un jour un maître se promenait avec son disciple dans les rues d'un village. Le disciple se plaignait s'en arrêt, et à un moment donné passant tous les deux devant un tas de fumier, le disciple dit à son maître : « Ooooh ! ça pue ! » Le maître le regarde et lui répond : « Oui mon enfant, le samsara ça pue. »

Et oui, c'est tout simple…ça pue et alors ?

« Ça pue …. », cela veut dire qu'il ne faut plus que je revienne là ! Cela veut dire que je ne me sens pas bien ici …etc.

Nous ne pouvons pas nous contenter de vivre les choses que nous percevons de manière simple sans en rajouter. Il faut toujours que nous compliquions les choses, toujours et encore ! Et c'est pour cela que nous souffrons ; c'est pour cela que nous créons sans cesse les causes de souffrance. Parce que nous luttons constamment car nous sommes toujours en opposition entre le bien et le mal. Si ça « pue », je vais donc entrer en guerre pour que ça ne pue pas.

Si je commence à entrer en guerre : « alors pourquoi le tas de fumier se trouve là ? » « Quel est le crétin qui a mis ce fumier ici ? » « Je vais aller voir cette personne et je vais l'engueuler » et ainsi de suite …et ça va être la guerre. Et voilà où nous en sommes ! Et voilà aussi comment nous créons les causes de souffrance !

Tout est une projection de l'esprit…

Et peut-être qu'un jour la personne à qui appartient le tas de fumier comprendra qu'il faut l'enlever car il y a des personnes qui en souffrent. Ceci n'est qu'un exemple, peut-être simpliste, comme souvent le sont les exemples.

Le bouddhisme ne dit pas qu'il faut devenir quelqu'un d'autre, il dit simplement qu'il faut retrouver notre nature fondamentale, notre nature de bouddha. Cette nature, nous allons la percevoir de nouveau, la redécouvrir grâce à la pratique. Elle a toujours été présente mais nous l'avons tellement recouverte par toutes sortes de voiles que nous ne la percevons plus.

Le but de la pratique est de purifier ces voiles qui recouvrent notre réalité, notre véritable nature et de la réaliser. Tous les êtres sans exception possèdent potentiellement cette nature d'éveil. C'est ce que veut dire : restaurer cette dignité que nous avons perdu. Tant que nous sommes dans le combat contre nous-mêmes, contre le monde, nous perdons notre dignité.

Cette dignité existe et c'est pour cela que nous pouvons la restaurer. Et celle-ci ne peut être restaurée qu'à travers la connaissance de soi. Nous allons devenir progressivement quelqu'un de présentable, quelqu'un d'élégant, comme se plaisait à dire Trungpa Rinpoché.

Question : Si l'on arrive à se détacher de son ego, ou de son moi. Le jour où l'on se retrouve confronté à la mort est-ce que les choses sont plus faciles car il n'y a plus de souffrance ?

Lama Seunam : Oui, car pour nous, ce qui rend la mort terrible, c'est l'attachement à notre ego, à notre personne. La mort qu'est-ce que c'est ? Ce n'est qu'un passage. Quand vous vous endormez le soir vous l'expérimentez, c'est le même processus sauf qu'il n'est pas définitif. La dissolution des consciences et des éléments perturbateurs se fait au moment de l'endormissement, c'est exactement le même processus que la mort. Avec l'entraînement, nous pouvons percevoir la mort comme étant une illusion.

Si nous parvenons à cela, nous ne serons plus attachés à certains fonctionnements, à certaines situations, et ce qui va émerger, c'est notre sagesse fondamentale. Nous ne réagirons plus de la même manière face aux situations comme nous le faisions auparavant. Notre vie sera empreinte de sagesse.

Il y avait un grand maître de ma tradition qui se nommait Milarépa. C'était un grand yogi, un saint, un poète aussi, il était extraordinaire et un réel exemple à la fois comme disciple et ensuite comme maître.

Un jour, ses disciples qui étaient réunis autour de lui, lui dirent : « Pour vous l'éveil est facile, vous êtes un être extraordinaire, vous avez réalisé de grandes choses dans vos vies passées mais nous, nous ne sommes pas comme vous. »

Milarépa leur répondit : « Pas du tout, je suis quelqu'un de complètement ordinaire, c'est vous qui êtes extraordinaires, vous arrivez à donner une existence à ce qui n'en a pas ! »

Question : Par rapport à la nature fondamentale qui est en nous, que l'on va rencontrer à travers la méditation. Nous n'allons pas nous rendre compte que nous sommes arrivés à la sagesse fondamentale qui est en nous, puisque nous n'allons plus avoir de concept. Nous allons juste nous retrouver dans l'état de la sagesse fondamentale puisque nous aurons quitté, petit à petit, par la pratique de la méditation, tous les concepts que nous aurons créés ou que nous pouvons voir au fur et à mesure …non ?

Lama Seunam : Il y aura quand-même des indices tout au long du chemin qui vont nous montrer que nous avons progressé. En fait, il y a des pratiquants qui ont réalisé l'éveil sans s'en rendre compte. Par exemple mon propre maître, Guendune Rinpoché, lorsqu'il a

réalisé l'éveil, il était toujours en retraite, il continuait à pratiquer en retraite. Son maître lui rendit visite et lui dit : « Mais dis donc, c'est fini, tu es arrivé au bout de ta pratique, tu es maintenant un bouddha ! Tu dois maintenant sortir de retraite et faire profiter les êtres de ton expérience. »

Il ne s'était pas rendu compte de cela. Pourtant quelques fois la nuit, lorsqu'il dormait, son corps s'illuminait, on pouvait voir l'endroit s'éclairer et des rayons de lumière sortir par les fenêtres. Il était totalement absorbé, en samadhi et ce sont ses compagnons de retraite qui le lui ont dit.

Sans aller jusque-là en ce qui nous concerne, il y a quand-même des indices sur la voie. Nous pouvons constater que nos défauts décroissent et qu'inversement, nos qualités se développent. Nous avons de plus en plus de conscience, de vigilance, de bonté, de générosité, de clarté dans l'esprit ; nous découvrons cela tout au long du chemin. Ce sont autant d'indices qui nous montrent que nous avons progressé. Par exemple, si nous sommes moins sujets à la colère, si nous sentons que ça s'est apaisé en nous ; si nous sommes plus tolérants avec les autres, plus à l'écoute des autres …, nous allons nous rendre compte que toutes ces qualités se développent en nous, progressivement.

Cela va être autant d'indices qui vont nous montrer, en toute sincérité, que nous avons quand- même progressé et qu'il faut continuer car le chemin n'est pas terminé. L'erreur serait de se croire déjà un bouddha alors que nous ne le sommes pas ; mais dans ce cas, le guide spirituel se chargera bien de nous le montrer.

Le risque serait de finir comme un « *roudra* ». L'état de *roudra* est l'opposé de l'éveil. Un *roudra* est quelqu'un qui a fait de l'ego quelque chose d'aussi solide que l'éveil est vaste. Bien que l'ego n'ait pas d'existence réelle, cependant il n'a pas envie de disparaître, ce qui veut dire que sur la voie de l'éveil, les obstacles sont nombreux et souvent vicieux. Nous avons donc tout intérêt à étudier l'enseignement du Bouddha, y réfléchir et le mettre en pratique de manière sérieuse pour surmonter tous ces obstacles.

Beaucoup pensent devenir éveillé en étudiant seuls, sans être guidés, sans pratiquer même, mais cela est un leurre, une utopie. La voie vers l'éveil est semée de pièges. Le véritable signe qui va nous montrer que nous avons réellement progressé, c'est lorsque nous aurons acquit des qualités. Il ne s'agit pas de voir les étoiles en plein jour, des arcs-en-ciel, des êtres célestes apparaître, des pluies de fleurs tomber du ciel, ces qualités se trouvent dans les petites choses de notre quotidien et non ailleurs. De plus si nous prenons conscience que nous sommes moins sujets aux émotions perturbatrices qu'avant, que nous développons plus de patience, plus de générosité et de bonté, alors nous progressons réellement sur la voie. De toute façon, les autres nous le feront remarquer d'une certaine manière. Un autre signe concernant l'environnement extérieur, c'est que les qualités développées vont attirer les êtres autour de nous. La bonté rassemble les êtres. Les êtres ont tendance à demeurer près d'une personne bonne. Mais si les êtres nous fuient, alors cela montre qu'il y a vraiment un problème.

Question : Je voulais savoir s'il est possible d'atteindre l'éveil en vivant tous les jours « comme ça » ou bien faut-il quitter la vie mondaine pour mener une vie monastique, comme les vénérables ou les lamas ?

Lama Seunam : Qu'est-ce que vous entendez par « vivre comme ça » ? C'est le terme qui me gêne. « Vivre comme ça », est-ce que cela veut dire vivre avec les mêmes défauts, les mêmes tendances, les mêmes façons d'agir ? Si c'est de cette façon, vous n'atteindrez jamais l'éveil. Par contre, nous pouvons atteindre l'éveil en étant complètement insérés dans la vie quotidienne. Nous n'avons pas besoin d'être moine ou nonne pour devenir un bouddha. Certes nous avons besoin de moment de retrait pour explorer notre esprit. Il y a des gens ici

dans la salle qui font régulièrement des retraites au monastère. Faire une retraite, c'est se retirer du monde un moment, se retirer de l'activité, des attirances du monde pour se consacrer uniquement à cette recherche intérieure, sans pour autant rejeter les choses du monde. Si nous sommes quelqu'un qui a une activité extérieure, par exemple une vie de couple ou de famille avec des responsabilités, nous pouvons très bien développer des qualités tout en étant dans l'activité. Cependant, pour pouvoir progresser, nous aurons besoin de nous retirer de temps en temps pour faire le point.

Il faut comprendre que c'est grâce aux autres que nous pouvons développer les qualités fondamentales, telle que la générosité. Supposons que les autres n'existent pas, alors comment pourrions-nous développer la générosité. Comment pourrions-nous développer la patience si les autres ne nous y incitent pas ? Et comment pourrions-nous développer la tolérance si encore une fois il n'y avait pas les autres ? Il faut voir que si nous étions seuls sur une île déserte ou sur une planète, nous ne pourrions pas développer ces qualités. Et si nous ne rencontrions jamais d'obstacles, comment pourrions-nous développer la persévérance ?

C'est dans nos relations avec le monde extérieur que nous pourrons progresser : nous accumulons du mérite, c'est-à-dire qu'à travers les qualités que nous allons développer, nous allons engendrer un potentiel positif qui va être inscrit dans cet alaya, cette 8^{e} conscience de base. Ce potentiel va être comme un carburant qui va nous permettre après, sur le coussin, lors de la méditation, de pouvoir acquérir de la sagesse. Donc les deux sont complètement indispensables pour la pratique : la vie quotidienne va nous permettre d'acquérir certaines qualités, les 4 premières Paramitas : la générosité, développer une conduite vigilante (une éthique de vie), développer la patience et aussi la persévérance, qui va être aussi cultivée avec les 2 autres Paramitas : la méditation (la concentration méditative) et la sagesse. C'est l'alliance entre ces 2 aspects : dans la vie quotidienne en relation au monde et sur le coussin de méditation, c'est-à-dire la relation à nous-mêmes. L'alliance de ces 2 aspects nous permet de progresser vers l'éveil, il n'y a pas à rejeter ni l'un ni l'autre. Celui qui prétend : « Moi j'y arriverai en étant uniquement dans l'activité », n'est pas sur la bonne voie, et à l'inverse celui qui pense : « Je rejette le monde pour mieux progresser dans mon coin », n'y arrivera pas non-plus car il manquera une chose essentielle : la compassion. Cependant il est nécessaire d'avoir des périodes de retrait.

Par contre celui ou celle qui a choisi de consacrer sa vie uniquement au dharma, à la pratique et aux services des autres, tels les Vénérables, les Lamas qui sont engagés dans la vie monastique, réalisent un engagement qui leur est personnel. Ils orientent uniquement leur énergie dans le sens de l'éveil sans être gênés par autre chose, c'est un choix de vie mais cela ne veut pas dire qu'eux seuls auront droit à l'éveil car il y a d'autres problèmes qui se présentent dans ce genre de vie, ce n'est pas aussi simple.

Pour pouvoir aller vers l'éveil il faut pouvoir faire connaissance avec soi-même, avoir un peu d'amour pour soi-même, un peu d'amour dans le sens du dharma, cela veut dire apprendre justement à s'apprécier, à voir qui nous sommes, comment nous fonctionnons. Le Dalaï-lama disait : « Si tu veux créer la paix dans le monde, crée d'abord la paix en toi-même ». C'est-à-dire que nous devons apprendre à nous connaître, savoir comment nous fonctionnons, voir nos défauts, nos qualités et travailler avec. Et tout l'enseignement qui est donné doit nous amener à comprendre cela, à nous donner des pistes ; c'est un chemin qui est balisé par les enseignements. C'est comme une méthode qui nous montre les choses à faire, à ne pas faire et comment les faire … Nous aurons besoin de cela pour progressivement aller en profondeur en nous-mêmes et acquérir des qualités pour nous diriger dans la bonne direction car si nous ne faisons pas cela, nous ne sommes pas utiles à l'humanité. N'oubliez pas que nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons, par exemple : « Si je ne possède pas cette chose, alors comment pourrais-je la donner ? » « Si je n'ai pas la sagesse en moi, est-ce que je peux la donner aux autres ? ». Donc pour pouvoir être utile à l'humanité et

créer la paix dans le monde, il faut d'abord créer la paix en soi-même, créer la sagesse en soi-même. Nous ne rejetons pas le monde mais il faut d'abord « balayer devant notre porte » et après, commencer à acquérir un petit peu de clarté dans l'esprit, un peu de sagesse, ainsi tout ce que nous réaliserons à l'extérieur deviendra alors le reflet de cette sagesse.

Prétendre vouloir aider les autres sans se remettre en question soi-même, est encore une utopie : nous n'allons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous ne possédons que des émotions perturbantes, des défauts, alors ce sera ce que nous donnerons aux autres ; c'est pour cette raison que le monde va mal.

Comme je l'ai exprimé la dernière fois, imaginez que nous nous asseyons tous ensemble, tous les êtres de ce monde, au même moment durant 10 mn, sur le coussin de méditation et que nous méditions, que se passerait-il ? Le monde deviendrait un paradis. En un instant tout s'arrêterait : les guerres, la pollution, les agressions, les cataclysmes, etc.

Le monde est le reflet de notre esprit ; pourquoi est-il perturbé ? Parce que notre esprit est perturbé.

Le propos de l'enseignement du Bouddha est de nous amener à comprendre cela, à travailler dans ce sens, et il ne faut pas attendre que les autres fassent le travail à notre place. Hélas, en temps ordinaire c'est toujours ce que nous faisons ; pour nous, les défauts sont toujours chez les autres et c'est toujours de la faute des autres si le monde va mal. C'est pour cela que nous combattons les autres sans cesse. Tant que notre regard ne sera tourné que vers l'extérieur, il ne le sera pas vers l'intérieur. Si nous avions un œil qui regarde en même temps l'intérieur et l'extérieur, nous pourrions voir les deux environnements. Le regard intérieur permet de développer la sagesse ; c'est notre devoir de l'acquérir.

La bonne nouvelle que j'aie découverte dans le bouddhisme, c'est qu'il nous apprend avant tout à être responsable, à être quelqu'un d'adulte et à arrêter d'être un enfant car nous nous comportons sans cesse comme des enfants. Nous sommes des « sales gosses » et quelque fois nous avons besoin de recevoir des coups de pieds dans le derrière mais il semble que nous n'en recevions pas assez, alors la vie se charge bien de le faire.

Bien souvent, c'est à travers les épreuves que nous parvenons à comprendre, et tant que nous n'avons pas compris, nous rencontrerons encore des épreuves et encore et encore, jusqu'à ce que nous ayons compris. Personnellement je n'aime pas trop la souffrance, c'est pour cela que j'ai envie de comprendre rapidement.

La faculté de l'enseignement du Bouddha, c'est qu'il exprime une expérience, ce n'est pas quelque chose de virtuel, c'est le fruit d'une expérience. Et c'est ce qui nous éclaire, « c'est la lumière dans les ténèbres ». Si nous n'avions pas ces enseignements qui nous montrent justement ce que nous sommes et ce que nous pouvons devenir, nous ne saurions pas comment faire ni où aller, nous continuerions toujours et toujours dans le même fonctionnement.

La grande compassion des êtres éveillés, voyant les êtres plongés dans l'erreur et dans une souffrance incessante, fait qu'ils apparaissent en notre monde pour nous enseigner le chemin qui mène au-delà de la souffrance. Ces outils sont donc à notre disposition. Cependant, si nous rencontrons des bouddhas, que nous ayons accès à leurs enseignements, que nous les écoutions sans les mettre en pratique, nous n'avancerions pas. Ainsi, comme le disait mon maître : « Ce serait aussi stupide que de mourir de soif au bord d'une rivière ». De même, c'est comme si nous nous rendions dans un pays où regorge des richesses et que nous revenions chez nous les mains ou les poches vides.

Nous vivons dans une société qui nous apprend à posséder tout de suite les objets de nos désirs. C'est une société de supermarché et nous fonctionnons de cette manière. Nous nous rendons au supermarché et nous achetons tout ce que nous désirons ; nous payons à la caisse et ainsi nous avons tout, tout de suite. Cependant, sur le chemin de l'éveil, ça ne se passe pas comme cela. Il va nous falloir travailler et personne ne pourra faire cela à notre place, même

pas le Bouddha. Cela signifie que dès le départ, nous devons savoir exactement ce que nous voulons : c'est ce qu'on appelle la motivation. « Suis-je prêt à utiliser mon énergie, mon temps à la pratique de la vertu ou non ? Ou bien est-ce que je préfère continuer à jouir des choses du monde comme avant ? » Cependant, si nous savons véritablement que continuer à faire comme nous faisons depuis des temps infinis nous amène que des problèmes, que de la souffrance, si nous avons compris cela, nous changerons de direction.

Comme l'exprimait encore une fois mon maitre : « Quand vous roulez en voiture, que vous conduisez votre voiture et qu'après avoir fait un certain nombre de kilomètres, vous vous rendez compte tout à coup que vous vous êtes trompés de chemin, alors vous n'allez pas continuer, automatiquement vous allez tourner le volant et repartir dans l'autre sens ». C'est pareil ici pour nous. Lorsque nous avons pris conscience de la souffrance inhérente au cycle des existences, que nous avons compris que nous sommes à l'origine de cette souffrance et que ce n'est personne d'autre qui nous l'inflige, que nous sommes nous-mêmes sur la mauvaise voie, alors nous changeons de direction. Et tant que nous n'avons pas compris ce qu'était la souffrance – propos de la première partie de cet enseignement – tant que nous n'avons pas compris que la souffrance à une origine, nous n'aurons pas l'idée de changer les choses.

Ici se termine l'enseignement sur les cinq agrégats. La prochaine fois nous continuerons à explorer la suite. Nous aborderons très certainement les causes de la souffrance car les souffrances n'apparaissent pas sans cause. Je vous invite à venir prolonger cette écoute et cette réflexion qui vont vous être utiles pour vous-mêmes et pour les autres.

4ème session (18/06/2011)

Je vous souhaite le bonjour à tous.

Aujourd'hui est un jour exceptionnel. Nous sommes le 18 juin. Le 18 juin 2006, rappelez-vous, je me trouvais à la même place, à cette heure-ci, pour enseigner sur l'impermanence et la mort. Le lendemain, on m'a appris que la Pagode avait brûlé. Nous pouvons donc dire que nous avons mis l'enseignement en pratique d'une manière rapide et brutale. En quelque sorte, aujourd'hui, c'est le rappel du 18 juin… Oh, rassurez-vous, je ne vais pas enseigner l'impermanence et la mort aujourd'hui. Nous allons commencer à étudier un des points clef du message du Bouddha : le vide ou le non-soi ou encore la vacuité si vous préférez. Mais, peut-être que demain, on me téléphonera pour me dire « la Pagode a disparue », « elle s'est évaporée dans la vacuité ». On ne sait pas, tout peut arriver…

Donc jusqu'ici, nous avions commencé l'enseignement sur les quatre Vérités. Aujourd'hui, c'est la quatrième session de cet enseignement. La dernière fois, nous avions abordé les cinq agrégats et nous avons vu, d'après les paroles du Bouddha, que nous ne pouvions pas assimiler le « moi », l'ego, à un quelconque de ces cinq agrégats. Aujourd'hui, comme je vous le disais, nous allons aborder ce qu'est cette notion de vide ou de non-soi. Alors, je tiens tout de même à vous prévenir, n'essayez pas de vouloir tout comprendre aujourd'hui, c'est impossible. Vous risqueriez de créer des tensions en vous-mêmes, peut-être du découragement aussi et même de la colère. L'important pour moi, aujourd'hui, est de commencer à vous transmettre cela, de façon à ce que vous ayez cet enseignement, que vous ayez la bénédiction, que vous puissiez y réfléchir sur la base de l'enregistrement et de la transcription qui sera faite. Ceci est donc un sujet d'étude. Un sujet d'étude, ça veut dire qu'il faut étudier pour intégrer ce sujet. Nous ne pouvons pas l'intégrer d'emblée, sur le simple fait d'écouter le Lama l'enseigner ; ce n'est pas possible. Il faut des années d'études et de réflexion, de mise en pratique, pour pouvoir intégrer cela. Donc, ne vous affolez pas aujourd'hui si ça vous paraît trop difficile. Détendez-vous simplement, ouvrez votre esprit, de façon à ce que vous puissiez recevoir cela. Ce sera comme une graine qui sera planté dans votre esprit et qui, bien entendu, germera au fur et à mesure de votre pratique. La vacuité est une notion qui n'est pas simple.

Il est dit que les cinq agrégats impurs de la Vérité de la Souffrance ont trois caractéristiques. Rappelez-vous, nous avons parlé des agrégats impurs et des agrégats purs. Les êtres qui sont prisonniers du samsara, comme nous autres, ont des agrégats impurs.

Les cinq agrégats sont : la forme, les perceptions, les sensations, les formations mentales et les consciences. Chez les êtres ordinaires, ces agrégats sont impurs parce qu'entachés par les émotions perturbatrices. Ils sont le résultat de ces émotions perturbatrices. Or, quand on parle d'agrégats impurs, cela voudrait dire aussi qu'il y a des agrégats purs. En effet, le corps des bouddhas est formé aussi, ou l'apparition même des bouddhas, est formée aussi de ces cinq agrégats mais à la différence, ils ne sont pas le résultat d'impuretés. Là, nous parlons donc des cinq agrégats impurs qui concernent la Vérité de la Souffrance et on dit qu'ils ont trois caractéristiques.

En effet, cela rejoint ce que je viens de dire, ils ont pour cause les facteurs mentaux perturbateurs. Donc, tant que nous sommes soumis à ces facteurs mentaux perturbateurs, cela donne naissance à des apparitions dans les mondes impurs, comme le nôtre, avec des agrégats impurs dont nous sommes constitués et qui sont soumis, forcément, à la souffrance. Quand nous parlons d'impur, cela veut dire que le résultat de cela est obligatoirement la souffrance. Le deuxième point, la deuxième caractéristique : il est dit que ce sont des assemblages de nombreuses particules impures. Donc nous avons vu les dernières fois, que ce qui nous compose nous-mêmes, est un ensemble de choses qui s'agrègent à un moment donné, au

moment de notre conception, et qui se désassemblent au moment de notre mort. De fait, nous ne pouvons pas dire que nous sommes une unité, ni dans le corps, ni dans l'esprit. Nous sommes un composé, un composé d'agrégats, et l'assemblage de toutes ces particules est dit, en ce qui nous concerne, être impur. Toujours parce que ces particules sont entachées par le karma et les émotions perturbantes.

Le troisième point, ces agrégats ont eux-mêmes pour résultats les facteurs mentaux perturbateurs qui apparaissent sans cesse. Ça veut dire que ce sont les facteurs mentaux perturbateurs du passé qui ont créé ces agrégats qui nous composent et du fait d'avoir ces agrégats qui nous composent, nous accumulons encore des éléments perturbateurs, des facteurs mentaux perturbateurs, qui vont apparaître sans cesse et qui vont déterminer ce que sera notre futur. Ainsi, ces trois caractéristiques s'enchaînent en un cercle qui suscite continuellement un état de souffrance. Donc, les agrégats ont une nature tout à fait impure de ce fait.

Alors, dans l'histoire du bouddhisme, et même à l'époque à laquelle vivait le Bouddha, il y avait différents points de vue concernant ce fameux « moi », ce fameux ego qui nous habite. Certaines écoles avaient un point de vue qui lui était particulier et on les répartit en trois points de vue fondamentaux. Le Bouddha lui-même a expliqué que ces trois points de vue étaient erronés. Il a démontré que ces trois concepts sur ce qu'est le moi, étaient complètement erronés. Nous allons voir, d'une manière très brève et générale, ce que sont ces trois idées qui étaient en vogue à l'époque du Bouddha mais qui le sont quand-même encore aujourd'hui car certaines personnes pensent comme cela, en fonction de leur culture et de leur forme d'esprit.

Premier point de vue.

Certains pensent que la nature du « moi » qui expérimente le bonheur et la souffrance, est permanente. Que ce serait quelque chose qui aurait toujours existé donc non-né, et qui ne sera pas détruit. En même temps, comme ils pensent que c'est existant, forcément c'est non-composé, parce que quelque chose qui serait composé ne pourrait pas avoir d'existence fondamentale. Donc ces gens-là pensent que ce « moi » a une nature unique et qu'il apparaît indépendamment de toutes causes ou conditions. De fait, pour eux, de par sa nature, ce « moi » est entièrement pur puisqu'il a toujours été là. Il est donc distinct des agrégats impurs dont nous avons parlé précédemment. Ceci est donc un premier point de vue réfuté par le Bouddha.

Deuxième point de vue.

Pour certains, bien qu'ils n'admettent pas l'existence d'un « moi » de nature pur qui serait indépendant et permanent, pensent que ce « moi » existe tel qu'on le saisit et qu'il n'est pas différent de cette saisie. Ils pensent que ce « moi » existe tel que nous le créons à chaque instant, et qu'il ne serait pas différent de cette saisie instantanée. Ça aussi, c'est un point de vue qui a été réfuté complètement par le Bouddha. Nous verrons pourquoi ensuite.

Troisième point de vue.

Bien qu'ils ne souscrivent pas aux deux opinions précédentes, les êtres qui souscrivent à ce troisième point de vue pensent que le « moi » saisi par l'esprit, n'est pas simplement une désignation mais qu'il existe. Il existe une base réelle à cette dénomination. Donc voilà trois points de vue différents de concevoir le « moi » et qui sont considérés comme des vues erronées. Pourquoi ? Voilà la question. Certains diraient que nous ne pouvons pas répondre, qu'il faut l'accepter puisque c'est la parole du Bouddha. Cet argument est discutable… Dans ce cas précis, nous pourrions dire que cet argument est inapproprié et nous allons voir pourquoi.

Il est important de donner les raisons qui sont en accord avec la nature du sujet qui est débattu. Nous pouvons dire que c'est une forme de dialectique. En effet, nous distinguons dans la logique trois sortes de sujets :

Premièrement, des sujets qui sont compréhensibles de façon évidente, sans beaucoup d'explications.

Deuxièmement, ceux de ces sujets qui ont un sens un petit peu caché, qui demande quand-même une certaine réflexion.

Troisièmement, ceux dont le sens est très caché.

Nous pouvons dire que les premiers sujets peuvent être compris de façon évidente, sans avoir besoin de raisonner. Les seconds, dont le sens est un peu caché, nécessitent l'analyse de différents arguments avant d'être compris, puisqu'ils sont un petit peu cachés. De fait, il va falloir analyser différents arguments pour comprendre leur sens. Mais quant aux derniers, en effet, ils sont hors de portée de notre raisonnement et nous ne pourrons les accepter que sur la base de la foi. Forcément, tant que nous n'avons pas encore la compréhension pour connaître ce sens caché, nous sommes obligés de faire confiance au Bouddha qui l'enseigne.

Il est donc important de déterminer la nature du sujet que nous souhaitons démontrer pour donner les arguments qui lui correspondent et qui permettront de le démontrer de façon correcte. Par exemple : il ne serait pas bon d'évoquer la foi pour des sujets qui relèvent de la première ou de la deuxième catégorie, qui peuvent être compris de façon évidente ou grâce au raisonnement. Voilà donc la manière dont on procède.

- **<u>Réfutation de la première thèse</u>**

Nous en arrivons à présent à la réfutation de la première thèse. Rappelez-vous, la première des thèses soutient que le « moi » qui expérimente les sensations agréables et douloureuses, est d'une nature pure, permanente, non-composée et indépendante. En réponse à cela, le Bouddha dit : **« Si un tel ego existe, soit il est confondu avec les agrégats, soit il est différent d'eux. S'il n'est ni l'un ni l'autre, c'est qu'il n'existe pas »**.

En effet, tout phénomène qui apparaît, qui se manifeste, est soit identique, soit distinct d'une existence prise en référence, quelle que soit cette existence. On pourrait dire qu'il n'y a pas de troisième possibilité. Si aucune des deux possibilités n'est vérifiée, nous pouvons affirmer à ce moment-là que le phénomène n'existe pas. Or, l'analyse d'un tel « moi », ayant une nature pure, permanente, non-composée, indépendante ne peut être confondue avec les agrégats et ce pour différentes raisons. Comment ce « moi » pur et permanent pourrait-il être un avec des agrégats dont nous avons démontrés précédemment qu'ils étaient impurs et impermanents ? En outre, comment ce « moi » pourrait-il être un avec cinq agrégats distincts ? Ça voudrait dire qu'il y aurait cinq « moi » à un même instant. Nous voyons donc que ce n'est pas possible. Ou bien les agrégats pourraient-ils être confondus ? Nous le voyons, un tel « moi » ne peut être confondu avec les agrégats. Il ne peut pas non-plus être distinct d'eux, sinon ce « moi » et les agrégats n'auraient aucun contact s'ils étaient distincts. Par exemple, ce verre et cette soucoupe qui est en dessous n'ont aucun rapport l'un avec l'autre, d'une certaine manière. De la même façon, le fait qu'il y ait une soucoupe qui supporte le verre n'a aucune influence sur le verre. De même l'activité des agrégats n'aura aucun lien avec ce « moi » et vice versa.

Dans l'Abhidharma, le troisième cycle des enseignements du Bouddha, ces deux arguments, c'est-à-dire qu'un ego n'est ni confondu avec les agrégats, ni distinct d'eux, permettent en effet d'affirmer le vide et l'absence d'existence inhérente d'un « moi » pur, permanent et ayant une existence indépendante. Ainsi est établie la vacuité sous sa forme la plus grossière. Lorsque nous parlons de vacuité, cela ne veut pas dire le néant, ça veut dire que nous ne pouvons pas ici définir l'existence d'un « moi » par la logique. Quelque chose

qui existerait serait quelque chose de démontrable, dont l'existence serait démontrable. D'ailleurs personne ne m'a amené son ego ou son « moi » et me l'a posé sur la table pour que je puisse l'examiner… Donc c'est quelque chose qui est subjectif, qui n'a pas d'existence réelle qui peut être démontrée par la logique d'abord et ensuite par la pratique ; nous en avons alors la vision directe par la pratique. Voilà donc pour la première thèse : cet ego qui serait pur, permanent, etc.

- **Réfutation de la deuxième thèse**

Celle-ci soutient que le moi existe tel qu'on le saisit et qu'il n'est pas différent de cette saisie. Il s'élève spontanément, comme ça, et il n'est pas différent de la saisie que l'on fait sur lui. Cela est pareil. Le Bouddha dit : « **Un tel moi" ne peut pas être un avec les agrégats puisque ces derniers sont eux-mêmes distincts et au nombre de cinq. Un tel ego ne peut pas non-plus être distinct d'eux** ». Donc, selon le raisonnement précédent, il n'existe pas et dans l'Abhidharma, ces deux arguments permettent d'affirmer le vide et l'absence d'existence inhérente d'un « moi » qui existerait tel qu'on le saisit, tel qu'il apparaît spontanément et ainsi on établit la vacuité de ce « moi » sous sa forme aussi grossière. Ceci était la deuxième réfutation.

- **Réfutation de la troisième thèse**

Rappelez-vous, celle-ci soutient que le « moi » n'est pas simplement une désignation mais qu'il existe en substance, qu'il aurait une véritable existence, c'est-à-dire une base même de désignation. Mais alors, si un tel « moi » existait, il serait soit identique, on en revient toujours à la même chose, aux agrégats, soit distincts d'eux. Comme il n'est ni l'un ni l'autre, nous l'avons vu précédemment, il n'existe pas. Nous allons pouvoir peut-être étayer cela par un exemple concret pour que vous compreniez mieux. Cet exemple est souvent cité dans les textes canoniques, qui est celui du char en bois. On pourrait même assimiler cela à une voiture automobile, c'est pareil.

La question est : qu'est-ce que véritablement ce char de bois ? Est-ce la roue ou une des roues, est-ce les essieux, les brancards, les planches qui le composent, les vis ou les clous ? Est-ce que c'est cela ? Il est évident que le char n'est pas l'une des parties du char. Considérons maintenant l'ensemble des parties qui constituent le char. Cet ensemble lui-même n'est pas le char, car si nous entassons de manière pêle-mêle, comme ça sur le sol, tous ces éléments, nous ne pouvons pas dire que nous obtenons un char. Le char n'est qu'une dénomination conventionnelle donnée à un certain assemblage d'éléments, dans un certain ordre mais il n'a pas de base réelle de dénomination. Il n'existe pas en tant que substance. Il n'est simplement qu'un composé d'éléments, auquel nous avons attribué le nom de char.

Nous allons prendre un autre exemple. Le Président d'un pays n'a pas toujours occupé cette fonction. Monsieur Sarkozy avant d'être Président, n'était pas Président. Il était autre chose. Ce n'est qu'un jour, à une certaine heure, qu'il a reçu ce titre. Mais entre la minute qui a précédé la remise de ce titre et celle qui a suivi, si nous faisons abstraction de la forme subtile d'impermanence qui fait que l'unité de temps la plus infime, c'est-à-dire de « ksana » en « ksana », tout composé se transforme, il n'y a pas de différence entre celui qui n'était pas encore président et celui qui l'est devenu, c'est le même homme. Bien-sûr, on se transforme d'instant en instant, on dit de ksana en ksana mais c'est quand-même le même homme. Seule la dénomination qui lui est appliquée change. Le Président n'existe pas en tant que substance propre mais n'est qu'une dénomination conventionnelle. Or, selon l'école Prasangika, en réfutant la troisième thèse, c'est-à-dire en établissant qu'un « moi » qui serait base de désignation est vide et n'a pas d'existence inhérente, on expose la vacuité sous la forme la

plus subtile. En conclusion, il apparaît que ces trois thèses ne sont pas fondées et que le « moi » qu'elles reconnaissent « n'existe pas plus que les fleurs qui poussent dans le ciel ou les cornes d'un lapin ». C'est ce qui est marqué dans les textes.

Une profonde réflexion sur les peines et les difficultés du samsara, du cycle des existences en général mais aussi du samsara particulier de l'individu, où règne la Vérité sur la Souffrance, ferait naître en nous le désir de libération. Quand on dit « samsara particulier », bien sûr, cela se réfère à notre samsara personnel, notre histoire personnelle. Au samsara qui est propre à chaque être. Notre samsara, c'est le lot d'agrégats résultant de notre karma et de nos perturbations mentales. Donc nous devons nous-mêmes avoir une réflexion en profondeur sur cela. Il est important de réfléchir, de manière approfondie, sur les origines de la souffrance, afin de savoir ce qui est important d'éliminer pour nous et de nous libérer de cela. C'est en effet sur la base de cette réflexion sur la souffrance, sur l'existence ou la non-existence d'un « moi », que nous allons pouvoir nous libérer. Ceci est le premier point, la première partie de cette démonstration, d'une manière assez simple même si ça semble compliqué parce qu'en vérité c'est beaucoup plus compliqué que cela.

Avez-vous des questions par rapport à cela ? J'imagine que pour vous cela doit être relativement confus mais… ne vous inquiétez pas, c'est normal. Ce le fut pour moi aussi, en son temps. Et c'est par l'étude, la réflexion et la mise en pratique que nous en comprenons le sens profond.

Question : Vous pourriez nous rappeler, Lama, la définition du mot vacuité et agrégat ? Si on pouvait commencer par-là, cela permettrait peut-être de mieux comprendre ce que vous venez de dire.

Lama Seunam : Cela a déjà été expliqué la dernière fois, c'est ce qui a occupé tout l'enseignement de la dernière fois. Je ne vais pas recommencer encore a démontrer ce que c'est. Il vous faut reprendre les écrits puisque vous avez les transcriptions. J'ai corrigé le troisième volet de la transcription de cet enseignement, vous pouvez vous y référer pour pouvoir intégrer cela. Je ne vais donc pas recommencer, cela à été dit. C'est pour cela que nous enregistrons l'enseignement. Vous pouvez bénéficier après de la retranscription que je corrige moi-même avant qu'elle ne soit diffusée et cela vous sert de base d'étude.

On peut dire d'une manière générale que tout ce qui est composé ne peut pas être défini comme ayant une existence. Quelque chose qui aurait une véritable existence serait permanent. Permanent, cela implique qu'il soit non-né et qu'il n'ait pas de fin ; donc rien n'entre dans ce cadre-là si ce n'est que l'esprit lui-même. Toute la manifestation ne peut pas entrer dans ce cadre-là.

Dire que ce soit quelque chose d'existant, nous-mêmes, ce corps auquel nous sommes attachés, n'est pas possible puisque composé d'agrégats. Nous avons vu que la forme physique est composée ; les sensations sont composées ; les perceptions sont composées ; les formations mentales sont composées, et les consciences sont aussi composées puisqu'il y a un instant de conscience qui apparait à chaque instant. L'instant de conscience de cet instant n'est pas le même que l'instant de conscience qui l'a précédé. C'est en cela que nous ne pouvons pas appliquer une existence réelle à un « moi », un « je », sur la base de quelque chose qui est composé et qui est donc de nature impure. Ce qui signifie que cette notion de « moi » est simplement qu'une appellation à laquelle nous sommes identifiés et c'est ce qui est la cause de toutes nos souffrances.

Donc il est important de comprendre cela déjà de manière intellectuelle par l'étude, puis l'intégrer grâce à la méditation, à travers la vision directe. Il y a une phase de la méditation que l'on appelle « *vipassana* » en sanskrit, dans laquelle nous explorons l'existence ou la non-existence de ce « moi ». À ce point-là, nous n'abordons plus le sujet de manière intellectuelle

mais de manière directe. Cependant, il nous faut d'abord en avoir une petite connaissance intellectuelle et c'est donc le but de ce que je fais aujourd'hui sur quoi vous puissiez ensuite vous référer pour pouvoir comprendre le sens.

Voilà un petit rappel général.

Nous allons ensuite prendre pour base un autre traité qui s'intitule en tibétain : « *Dhagpo Targyen* » ou « le Précieux Ornement de la Libération ». Ce traité a été écrit par le maître *Gampopa* d'après bien-sûr les enseignements du Bouddha. Ce ne sont toujours que des commentaires de l'enseignement du Bouddha. Ces commentaires de Gampopa nous ont été transmis par notre maître Guendune Rinpoché, qui lui-même l'a commenté aussi. Donc nous allons étudier ce « moi » ou l'existence des choses selon ce processus. Nous irons doucement car c'est assez ardu.

- **La réfutation de la croyance en l'existence des choses**

Il est dit que si les choses ont une existence réelle, il n'est pas possible qu'elles puissent naître à un moment donné. Nous l'avons vu, les choses qui seraient réelles, seraient des choses qui demeureraient statiques, qui auraient toujours été là et qui ne bougeraient jamais, qui seraient non-composées, qui seraient « un ».

D'autre part si elles sont non-existantes par nature, cela rejoint ce que le Bouddha a dit : « Elles sont comme les fleurs dans le ciel ». Avez-vous vu des fleurs apparaître dans le ciel ? Personne n'en a vu donc cela veut dire que ça n'existe pas.

Tout ce que nous pouvons nommer comme étant existant procède de l'affirmation de deux entités fondamentales : le « moi » des individus et le « moi » des phénomènes qui apparaissent à notre conscience, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs. On parle donc du « moi » subjectif et du « moi » objectif.

Subjectif, c'est ce qui apparaît, ce qui se manifeste en nous ; objectif, c'est ce qui apparaît en tant qu'objet extérieur à notre conscience.

Comme ces deux aspects sont vides en essence, il est dit qu'ils doivent être connus comme étant vacuité.

Comme je l'ai déjà exprimé, vacuité ne veut pas dire néant mais veut dire que les choses apparaissent et qu'elles disparaissent comme des mirages, comme dans un tour de magie, comme un arc-en-ciel. Un arc-en-ciel apparaît dans le ciel, seulement personne ne peut dire qu'il a une existence réelle, ce n'est qu'un mirage. En ce qui concerne le « moi » de l'individu et le « moi » des phénomènes, c'est-à-dire donner une existence réelle aux phénomènes, tout cela ça n'existe pas, ce n'est que vacuité.

L'esprit qui s'identifie au « moi » individuel est l'esprit qui est dans la confusion, et c'est l'état dans lequel nous sommes à l'heure actuelle, c'est pour cela que nous sommes prisonniers du cycle des existences, à souffrir de la naissance, du vieillissement, de la maladie, de la mort, de la confusion. Nous sommes dans un état de confusion parce que nous prenons ce « moi-je » comme existant et comme nous le voyons comme existant, nous nous identifions à lui et nous nous y attachons.

Cette conscience dichotomique se structure sous la forme d'agrégats. Du fait que nous soyons dans la confusion, c'est ce qui permet aux agrégats d'apparaître. Cette continuité d'expérience qui perçoit est sensible aux stimuli extérieurs, tout en demeurant instable et changeante. Oui en effet, nous sommes changeants par nature, ceci étant le fruit de la confusion. Cela signifie que nous ne sommes pas fiables, nous ne sommes pas des êtres fiables, les autres ne peuvent pas se fier à nous. Le changement opère constamment ; notre corps change sans cesse. Le beau jeune homme ou la belle jeune fille que j'ai rencontrée dans ma jeunesse, avec le temps qui passe, si je me suis attaché à cet état originel de beauté, je me

trouve forcément déçu puisque ce n'est plus la même personne. Nos états d'esprit sont pareils. Par exemple nous pouvons nous lever le matin en ayant une opinion complètement favorable pour une certaine chose qui nous arrive et le soir en rentrant chez nous cette idée peut être l'inverse de celle que nous avions le matin ; notre esprit est sans cesse changeant et c'est en cela que nous ne pouvons pas être déterminés comme étant des êtres fiables. Tout cela est donc le résultat de la confusion, parce que nous attribuons une existence à celui qui perçoit, comme à ce qui est perçu.

Cela veut dire que sur la base de ces stimuli intérieurs ou extérieurs, la conscience confuse produit constamment quelque chose sur ce qu'elle perçoit, c'est-à-dire des idées, des concepts et elle croit en leur réalité.

Nous prenons pour réel des choses qui finalement n'ont pas de base réelle. Nous confondons les choses et ce fonctionnement mental nous fait percevoir notre « moi » comme étant permanent, que nous saisissons comme une existence individuelle, séparée du reste.

Il est dit que c'est l'esprit qui permet de créer cette conscience du « je » ou du « moi ». L'esprit peut ainsi tout créer : la sagesse, l'état d'éveil, comme la confusion. Tout dépend de l'orientation que nous lui donnons. C'est un peu identique au fonctionnement d'un ordinateur. Tout dépendra des programmes que nous lui donnons. Il fera le boulot en fonction des programmes que nous lui avons incérés et notre conscience fonctionne de la même manière. Nous l'avons vu précédemment à travers l'explication du fonctionnement des huit consciences. Donc c'est à partir de l'esprit que cette conscience prend naissance. Elle prend naissance dans l'esprit qui, lui-même, n'est pas entaché par cette confusion. Il produit simplement ce que nous lui avons demandé de produire. Nous lui avons demandé de produire de la confusion, alors il produit de la confusion, voilà. Ensuite, comme je l'ai déjà expliqué, c'est à partir de cet état de confusion qu'apparaissent les émotions perturbatrices.

S'il y a une conscience d'un « moi », il y a conscience d'un « autre » ; s'il n'y a pas de « moi », il n'y a pas « d'autre ». Pour illustrer si vous voulez cette représentation conceptuelle partielle, nous allons prendre un peu la même image que l'histoire du char mais d'une autre manière.

Si nous parlons d'une montagne, une montagne par rapport à un versant de cette montagne, ceci implique automatiquement le concept d'un autre versant. Puisque je définis un tel versant de la montagne, cela veut dire qu'il y a d'autres versants, cependant cette montagne demeurera la même quel que soit le versant par lequel j'appréhende cette montagne. Du fait de cette situation dualiste, il y a protection de ce « moi » et quand il y a protection de ce « moi », il y a différence avec « autre » ; comme il y a différence avec « autre », se produisent alors la haine et le rejet des autres. Ainsi donc s'élèvent les émotions puis la production d'actes qui nous amènent à éprouver le résultat sous forme de bonheur ou de souffrance. C'est ce qu'on appelle la loi du karma que nous étudierons un peu plus tard.

Donc la reproduction de ces expériences et des structures qu'elles impriment dans l'esprit est ce qui fait le cycle des existences.

Finalement le cycle des existences dans lequel nous sommes, c'est nous-mêmes qui l'avons créé, c'est un produit de l'esprit, il n'est pas différent de l'esprit, si nous purifions notre esprit, la projection qui nous apparaîtra sera une projection pure. Pour l'instant c'est une projection qui est impure du fait de notre confusion à prendre le « moi » pour quelque chose d'existant.

Ainsi toutes les négativités, toutes les souffrances que nous expérimentons ont en effet pour origine cet esprit confus. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui va nous infliger ces souffrances, nous en sommes nous-mêmes la cause, donc il n'y a que nous qui puissions changer les choses. Tout ce qui s'élève dans l'esprit, nous l'avons vu les autres fois, s'élève dans la conscience de base nommée « alaya ». Cette conscience de base est neutre en tant que telle. Autrement dit c'est l'esprit et nous rejoignons ce que je disais tout à l'heure, c'est

l'histoire du disque dur de l'ordinateur, c'est exactement pareil. Le disque dur est neutre à la base. C'est tout ce que nous allons lui donner comme informations qui définira le résultat. Si nous lui demandons quelque chose dont il n'a pas les informations, il ne pourra pas le produire. En ce qui nous concerne, nous avons imprimé dans cet alaya des informations confuses, comment pouvez-vous imaginer alors que l'alaya puisse produire quelque chose de pur ?

Voilà, ainsi donc toutes les tendances, les formations mentales sont conservées dans cette conscience de base, si nous fonctionnons d'une manière confuse elle enregistrera toutes les données, les tendances qui en découlent ; inversement si nous fonctionnons de manière éveillée elle enregistrera de la même façon les tendances positives d'éveil qui conduisent à la reconnaissance de la non-dualité.

Qu'est-ce que nous nommons les phénomènes ?

Bon… j'ai un peu expliqué tout à l'heure ce que ça veut dire ; ce sont les objets que nous percevons comme étant à l'extérieur par rapport à l'esprit qui est lui-même à l'intérieur, du moins dans nos perceptions. Cela veut dire que c'est tout ce qui s'élève en dépendance de cette relation et ce que nous appelons le « moi des phénomènes » est la saisie de tout ce qui apparaît comme ayant une identité, une existence propre ; c'est l'image que je vous donnais de l'arc-en-ciel que nous prendrions pour quelque chose de réel. La confusion est là.

Ainsi lorsqu'il y a la certitude de l'existence d'un « je », d'un « moi » personnel, il y a certitude de l'existence d'un « moi » de ce qui apparaît ou à l'intérieur ou à l'extérieur. De cette relation duelle de sujet à objet – c'est-à-dire que nous établissons une distinction entre ce qui est perçu et ce qui perçoit – nous cristallisons, nous solidifions les apparences comme étant distinctes et existantes. Notre relation s'établit sur cette base névrotique alors qu'en réalité elles ne sont ni séparées ni existantes intrinsèquement. Lorsqu'il y a séparation entre nous et les phénomènes, s'élèvent alors toutes les perturbations émotionnelles.

Sur ce, nous en revenons à la pratique de la méditation. La pratique de la méditation va nous permettre de nous dégager progressivement de cette croyance en prenant conscience des moments où l'esprit perçoit et saisit quelque chose comme étant existant. Nous allons alors modifier la relation aux apparences à travers la méditation. Comment allons-nous nous en rendre compte ? Il y a une conscience intérieure qui va se produire ; nous allons percevoir la réalité de ce qu'est notre « moi », la réalité de ce que sont les phénomènes qui apparaissent et qui ne sont qu'un produit de l'esprit. La simple détente de l'esprit nous amène à être conscient de ce qui se passe dans la méditation : plus l'esprit se détend, plus il s'ouvre donc plus il est conscient, ce qui semble normal… C'est-à-dire qu'il va se rendre compte de son attachement à quelque chose. L'esprit va reconnaître lui-même son mode de confusion, c'est-à-dire l'esprit qui s'attache à quelque chose qui finalement est libre. Il n'y a pas d'attachement à avoir sur quoi que ce soit, tout est libre. « Attaché » ça veut dire que nous ne sommes pas libres bien sûr ; nous sommes prisonniers lorsque nous sommes attachés.

Que va-t-il se passer dans notre expérience méditative ? Nous allons abandonner progressivement les différentes fixations qui séparent l'objet du sujet, le sujet de l'objet, c'est-à-dire que ce qui est perçu de celui qui perçoit, en réalisant que les deux sont vides en essence. Rien n'a d'existence réelle ; nous ne sommes que des mirages et ce qui est perçu est de la même nature, c'est-à-dire que l'objet qui est connu par l'esprit est vide ainsi que l'esprit qui perçoit. L'esprit qui perçoit et l'objet qui est perçu sont libres de toutes caractéristiques. Cette reconnaissance de la vacuité de l'esprit est un état qui est défini comme étant sans pensée, sans interprétation conceptuelle, c'est ce que nous nommons dans notre tradition le Mahamoudra, qui peut être traduit par le « grand sceau », pas « sot » bien sûr… Le grand sceau symbolise quelque chose qui est scellé, ça veut dire que lorsque c'est reconnu et réalisé, c'est définitif.

Donc lorsque la nature de l'esprit est reconnue au-delà de son mode de confusion, c'est ce qu'on appelle le Mahamoudra, le grand symbole, le grand sceau ; c'est la nature même de l'esprit.

Ainsi ce qui est perçu au départ comme étant deux, c'est-à-dire l'apparence et l'esprit, est reconnu en finalité comme étant non-duel. À travers la méditation nous expérimentons et nous réalisons la non-dualité entre l'esprit et ce qu'il perçoit.

Avec la pratique de la méditation nous apprenons à abandonner les tendances que nous avons à saisir la manifestation comme étant réelle et à l'identification à cette réalité, aux pensées conceptuelles, à nos représentations personnelles, bien sûr déformées par rapport à la véritable réalité.

L'attachement à nos concepts, lorsqu'ils nous possèdent, crée une réalité qui est séparée de l'esprit, ainsi forcément se crée une relation de sujet à objet avec une volonté d'agir, avec la volonté de transformer les situations. Du fait de cette recherche, apparaissent la frustration, l'insatisfaction et donc forcément la souffrance et le samsara (ici il ne s'agit pas du parfum !), le cycle des existences caractérisé par la souffrance. Le processus de la libération est ce qui consiste à nous défaire justement de notre attachement aux pensées, aux concepts, à ne pas nous identifier à l'interprétation duelle.

Toute la souffrance qui est éprouvée dans l'existence conditionnée naît de cette saisie dualiste. Voilà d'une manière générale.

Après nous allons aborder les différentes façons dont il faut comprendre la nature du « moi » individuel et du « moi » des phénomènes comme étant vides.

Nous allons aborder cela par la logique comme nous l'avons vu tout à l'heure mais d'une manière un peu différente et plus approfondie mais pour l'instant, voilà le paysage de notre fonctionnement confus actuel.

La pratique du bouddhisme est une pratique qui est scientifique, fondée sur le spirit, c'est-à-dire sur l'esprit ; mais en même temps c'est scientifique car il y a une logique de montage de tout cela et une logique de démontage. C'est nous qui avons monté notre confusion à travers les vies passées, c'est à nous de démonter notre propre production et ce qui va nous aider, ce sont les méthodes enseignées par le Bouddha, entre autre la méditation.

Vous voyez, voilà le paysage de ce que nous sommes. Cela signifie que cette souffrance que nous endurons n'est pas quelque chose de …comment dirais-je... de définitif. Nous pouvons sortir de cela, à condition de mettre en application les moyens qui vont permettre d'en sortir et cela ne se fera pas tout seul. Là nous anticipons un peu sur les causes de la souffrance mais aussi sur le chemin qui mène à la libération de la souffrance. Nous verrons plus tard plus en détails ce que cela signifie. Simplement pour dire que tout ce que nous vivons finalement, ce que nous percevons, n'est qu'un produit de l'esprit ; esprit impur, perceptions impures de nous-mêmes et du monde ; esprit pur, perceptions pures de nous-mêmes et du monde.

Finalement, comme dit le proverbe populaire : « On finit par devenir ce que l'on pense ». Si on pense confusion, on devient confusion ; si on pense éveil et bien on devient éveil.

Tout se joue ainsi. Cela veut dire en même temps que nous sommes nous-mêmes seuls responsables de ce que nous avons créé par le passé et de ce qui nous arrive dans l'instant, puisque l'instant est le produit du passé ; nous sommes aussi responsables de ce qui va nous arriver dans le futur, puisque nous produisons les causes du futur à chaque instant.

Donc pas question de dire que ce qui m'arrive est de la faute des autres, parce qu'il n'y pas d'autres. Cela nous apprend à devenir totalement responsables de notre vie et totalement responsables de ce qu'elle sera dans le futur. Nous sommes responsables de ce que nous avons produit par le passé et dont le résultat est le présent, et nous sommes responsables du résultat de ce que nous produisons dans le présent et qui va déterminer le futur. Personne

d'autre nous a infligé cette souffrance, nous a infligé cette confusion donc il n'y a que nous qui pouvons remédier à cela.

Est-ce que vous avez des questions ?

Question : Pouvez-vous nous dire comment vous écrivez le grand sceau ? Saut ?

Lama Seunam : Non, pas « saut » mais « sceau », de sceller. Pas le « grand saut » qui saute ni « sot » qui dit une sottise ni le « seau » dans lequel on met l'eau !!

Le « sceau » de sceller, parce que le Mahamoudra, le « grand sceau », est définitif, c'est pour cela qu'il est scellé. C'est la reconnaissance définitive de la nature de l'esprit et quand c'est définitif, c'est scellé, on pourrait dire à « l'éternel » entre guillemets.

Question : Alors moi j'avais une question par rapport à l'idée de : on naît avec ce qu'on a construit, fabriqué dans nos vies passées, mais au départ vous disiez qu'on était comme un disque dur d'un ordinateur qui n'aurait pas été programmé ni en bien, ni en mal, ça veut dire qu'à un moment donné tous les êtres que nous sommes avons été pour la première fois dans la vie et à quel moment et enfin... je n'arrive pas à mettre les choses dans le bon ordre.

Lama Seunam : Oui parce que vous assimilez cela encore à un « moi ». Dans la nature de l'esprit, il n'y a pas de « moi », on est au-delà. La nature de l'esprit est parfaitement pure et l'a toujours été. Elle est non-née et elle n'aura pas de fin. N'essayez pas de définir l'esprit parce que dès l'instant même où on lui applique un nom comme « esprit », cela signifierait qu'il y a la possibilité d'un non-esprit. Dans ce cas, on est hors de la réalité car on est dans une interprétation dualiste. L'esprit est ineffable ; personne ne l'a jamais trouvé, ni les Bouddha du passé ni les Bouddhas du présent n'ont trouvé l'esprit et ceux du futur ne le trouveront pas non-plus. Donc ça ne s'assimile pas à un « moi » particulier. Cet esprit est cosmique. L'esprit c'est ce qui produit les choses. On pourrait dire que c'est une matrice fondamentale. Ceux d'entre vous qui ont vu la série des films Matrix, ont pu voir qu'il y avait un peu l'idée de cela, certes très schématisée, interprétée à la sauce Hollywood mais c'était tout de même intéressant de ce point de vue. Tout peut se produire à partir de cette matrice fondamentale.

L'origine de la confusion on ne la connaît pas ; c'est l'histoire de l'œuf et de la poule. On dit que seul un Bouddha peut comprendre. Lequel est apparu le premier : l'œuf ou la poule ? On dit que la confusion est le produit du karma, oui mais alors qu'est-ce qui a produit du karma ? On dit que c'est la confusion, donc on n'en sort pas.

Il ne faut pas essayer de comprendre cela de cette manière, sinon c'est prendre le chemin par le mauvais bout. Ce qu'il faut c'est partir de là où nous sommes pour pouvoir avancer de plus en plus vers la non-confusion.

Une fois que nous serons arrivés à cet état de non-confusion, nous aurons compris le sens de cela.

L'esprit a créé sa propre confusion à laquelle il s'identifie lui-même. Donc dans l'immédiat, le travail que nous avons à entreprendre est de faire machine inverse, c'est-à-dire sur cette base de confusion nous allons transformer celle-ci en sagesse grâce aux moyens qui sont proposés par le Bouddha. Nous allons formater notre disque dur – l'esprit – pour lui donner des informations sur la réalité des choses, la vrai réalité des choses, cela va lui permettre d'actualiser progressivement l'au-delà de la souffrance ; permettre de sortir de cet état de souffrance dû à la confusion, mais il y a matière à réflexion.

Question : Quand vous dites on va formater, qui est ce « On » ?

Lama Seunam : Oui, alors évidemment pour l'instant nous prenons pour base ce « je» auquel nous sommes identifiés. Nous prenons pour point de départ ce que nous sommes actuellement parce que si nous commençons à philosopher, à nous perdre de cette manière, nous n'en sortirons pas.

Le « on» ou plus nominément le « je », nous savons très bien effectivement que ce « je » n'a pas d'existence. Dans l'instant, il va falloir faire avec ce « je » qui n'est qu'une dénomination. Nous allons prendre pour base ce « je », cette notion d'ego finalement, pour pouvoir transcender l'ego lui-même ; c'est-à-dire qu'à travers la pratique, nous allons inciter cet ego à utiliser les moyens habiles, sans qu'il s'en rende compte, pour le détruire lui-même. C'est cela toute l'habileté de l'enseignement du Bouddha ; nous allons berner l'ego. Il n'est pas facile à berner je peux vous l'assurer mais nous finirons bien par l'avoir, comme dit la pub pour la MAAF : « Je l'aurai un jour, je l'aurai !! »

Et bien oui, parce que grâce à ces moyens habiles, nous allons le contourner, nous allons l'avoir par son talon d'Achille ; donc pour cela, nous prenons pour base ce que nous sommes forcément pour pouvoir faire le travail ; nous partons de ce que nous sommes.

Donc c'est cela que veut dire : prendre le chemin par le bon bout, et les réponses nous les trouverons par nous-mêmes, c'est cela qui est intéressant.

L'enseignement est un peu hard aujourd'hui mais ça ne fait rien, prenez cela comme ça, ne vous prenez pas la tête, recevez simplement cet enseignement, il y a la bénédiction du Bouddha dedans et ça va progressivement germer dans votre esprit ; ça se fera à condition bien sûr que vous fassiez ce qu'il faut pour entretenir la graine, comme le jardinier ; si vous ne l'arrosez pas, cela ne produira rien. Cela veut dire qu'il faudra sans cesse revenir dessus, étudier pour que ça rentre et ce n'est certes pas facile mais avec l'aide de la méditation cela va aller. La méditation décongestionne l'esprit, ainsi un esprit décongestionné est plus clair et il assimile plus vite.

C'est terrible parce que nous sommes tellement identifiés à ce monde, à notre personne, à toutes les apparences que nous ne voyons pas d'autre issue ; nous ne nous imaginons pas qu'il y a autre chose ; tout le monde fonctionne comme ça, nous sommes nés comme ça donc c'est normal que nous fonctionnions de cette façon. Nous pensons que nous ne sortirons jamais de cela comme ça mais le Bouddha a démontré l'inverse, il a démontré que comme l'au-delà de la souffrance existe, il est donc possible de sortir de cette confusion. Si l'au-delà de la souffrance n'existait pas, nous ne pourrions pas sortir de cette souffrance.

Pour l'instant pour nous ce n'est peut-être qu'une découverte ? Ceci amène obligatoirement des questions : « Est-ce que le Lama a raison ? » ou alors : « Il est complètement fou ce Lama ! » Nous pouvons penser cela. Non bien-sûr, d'abord ce n'est pas moi qui aie raison, c'est le Bouddha qui a expliqué ça, le Lama ne fait que retransmettre ce qu'a dit le Bouddha.

Il a expérimenté donc il sait de quoi il parle, donc c'est possible, il y a une autre voie qui est possible, celle qui mène à l'au-delà de la souffrance. Nous verrons, nous allons l'étudier parce que comme l'au-delà de la souffrance existe, pour pouvoir le réaliser, il y a quand-même un petit boulot à faire, il va falloir nettoyer le disque dur et personne ne peut le faire à votre place.

Oui, donc ça dépend de ce que nous souhaitons. Si nous avons une vie qui n'est pas trop mauvaise…, c'est vrai que chez nous en Occident nous sommes pas mal vernis. Nous avons tout ce qu'il faut, nous ne manquons pas de nourriture, nous pouvons nous vêtir, nous pouvons nous soigner lorsque nous sommes malades, c'est même remboursé par la sécu, de moins en moins bien d'ailleurs mais enfin quand-même, nous pouvons nous loger, nous pouvons étudier, nous avons une certaine liberté d'expression, la liberté spirituelle et aussi

religieuse, ainsi nous sommes quand-même pas mal vernis. Peut-être pouvons-nous nous dire : « Bon…, finalement je ne souffre pas tant que cela, à quoi ça servirait que je me casse la tête à suivre un chemin pour sortir de la souffrance puisque finalement je suis quand-même assez heureux ? » Oui d'accord, nous pouvons penser cela mais il n'empêche que nous sommes quand-même soumis au vieillissement, à la maladie, à la souffrance physique, la souffrance mentale et soumis à la mort, que le changement est là et opère à chaque instant et que ce bonheur que nous avons, que nous éprouvons peut-être en ce moment, qui est très relatif, peut avoir une fin. Nous sommes peut-être en bonne santé aujourd'hui mais demain … Nous pouvons attraper une maladie, un cancer ou autre et puis mourir…

Nous avons peut-être un peu d'argent aujourd'hui, un bon boulot mais demain nous pouvons très bien nous retrouver au chômage, avoir un revers de fortune ; moi-même j'ai déjà rencontré de nombreuses personnes dans l'une ou l'autre de ces situations.

Donc ce qui veut dire que tant que nous sommes trop heureux dans le monde, nous ne nous posons pas trop de questions ; ce qui va faire que nous allons nous poser des questions, ce sont les épreuves de la vie, parce que l'être humain est comme cela, comme il ne peut pas comprendre les choses d'emblée par la sagesse, il les comprendra alors par les épreuves donc forcément par la souffrance. Combien de fois ai-je vu des gens prendre conscience de tout cela lorsqu'il leur est arrivé un coup dur dans leur vie : la perte d'un être cher, la maladie, un cataclysme dans leur vie…, à ce moment-là, ils se posent peut-être les bonnes questions.

Avant, nous nous posions certainement des questions, nous nous posions des questions mais pas les bonnes et c'est souvent suite à des échecs dans la vie que nous nous posons les bonnes questions, c'est ainsi. Et forcément, lorsqu'il y a des questions importantes, nous cherchons les réponses, et lorsque nous cherchons, nous finissons par trouver ; nous trouvons la voie qui va nous permettre de sortir de cette confusion. Lorsque nous avons rencontré la voie, les moyens qui permettent de sortir de cette confusion, nous allons les étudier, nous allons y réfléchir et les mettre en pratique. Mais pour que ce soit possible, il faut qu'il y ait un déclic dans l'esprit. Tant que nous pensons que nous sommes heureux et que les choses vont durer comme cela, nous pouvons très bien nous la couler douce et penser que nous verrons plus tard…, mais le temps passe…, aujourd'hui nous sommes vivants mais demain… nous serons peut-être morts. Ce fameux 18 juin, à l'heure où j'enseignais il y a avait une belle Pagode ici, la nuit d'après il n'y avait plus qu'un tas de cendres.

Là, nous étions en plein dans l'impermanence !

Et bien là, nous sommes complètement dans la vacuité, c'est-à-dire que demain il n'y aura plus de Pagode du tout, ça va être vide.

Voyez, si même nous pensons que nous sommes heureux maintenant il faut savoir que tout ça n'est encore qu'une illusion, que demain tout peut changer, ce soir même ou tout à l'heure…

D'ailleurs nous pouvons regarder nos états d'esprit, comme je le disais précédemment, ils changent sans cesse. Nous pouvons nous sentir très bien et puis 1h après, nous pouvons être six pieds sous terre. Forts de cette conscience, nous pensons qu'il faut arrêter tout cela, ça suffit, nous ne croyons plus vraiment à tout cela, il faut arrêter, il faut que ça change et pour que cela change, il faut faire quelque chose, forcément.

Est-ce que vous êtes d'accord ou pas ? Qui n'est pas d'accord ?

Si nous pensons que ce fameux « moi » est existant et bien nous devons nous demander de quelle manière cela est possible.

En premier lieu, si nous pensons que le « moi » est le produit de lui-même, nous rencontrons deux possibilités : soit il est existant en tant que tel, soit il est non-existant, c'est-à-dire qu'avant d'être produit il possède une nature déjà crée.

Si nous considérons cette nature comme étant existante, elle ne peut pas être sans effet, mais d'un autre côté si elle est existante en tant que telle, elle ne peut se produire en tant qu'effet de sa propre existence, ça veut dire qu'elle ne peut être à la fois la cause et l'effet de la cause.

Si à l'inverse nous considérons cette nature comme étant non-existante, alors la cause ne peut pas exister. Quelque chose qui n'est pas existant, la cause qui l'aurait produit ne peut pas être existante non-plus, cela semble logique. L'effet de ce qui est non-existant ne peut dépendre que d'une cause non-existante. Ainsi l'esprit ne pouvant pas être sa propre cause, il ne peut pas apparaître. Il ne peut s'élever puisqu'il est non-existant par nature. En résumé, étant donné que le produit ne peut être causé par quelque chose qui l'est déjà et ne peut être causé par ce qui ne l'est pas, ces deux approches sont contradictoires et on dit qu'elles ne peuvent pas être retenues. Nous allons démontrer tout cela par la logique.

Je n'ai pas suivi cette école-là, j'ai suivi l'école de la dévotion, la dévotion au Bouddha. La dévotion au maître réalisé fait que grâce à cette dévotion la connaissance vient d'elle-même.

À l'heure actuelle, le karma des êtres ne se prête pas à cela. Le karma des êtres fait qu'ils ont actuellement cette incapacité à pouvoir s'en remettre corps, parole, esprit, totalement dans la dévotion à un maître réalisé. Donc en regard de cela ils sont contraints, pour éliminer leurs doutes, de prendre le chemin à travers l'étude et la réflexion. Cela fonctionne ainsi à l'heure actuelle et c'est pour cela que nous vous enseignons des choses profondes pour que vous puissiez en intégrer le sens, ne plus avoir de doutes mais avoir cette certitude, puisque vous ne pouvez pas l'avoir grâce à la dévotion au maître.

À l'heure actuelle, très peu de gens peuvent fonctionner uniquement par la dévotion donc ils ont besoin de la logique. Le Bouddha a enseigné tous ces aspects-là. Comme tous les êtres ne fonctionnent pas de la même manière, il faut donner à chacun les moyens qui puissent l'aider. Ce que nous ne pouvons pas réaliser par cette ouverture totale au maître dans la dévotion, nous allons le réaliser progressivement par l'étude et la réflexion. Le sens de ce que je vous donne, c'est pour vous inciter à créer cette dialectique en vous-mêmes de façon à éliminer les doutes sur ce qui est et ce qui n'est pas.

En second lieu, nous pouvons envisager que le « moi » apparaît de quelque chose d'étranger à lui-même. Ceci ne peut pas davantage être retenu car lorsque nous considérons qu'il y a une cause c'est qu'il y a un effet, et c'est parce que nous percevons un effet que nous pouvons en déduire qu'il y a une cause. Si l'un est absent, l'autre l'est aussi. Quelque chose qui demeure étranger au « moi » ne peut en être la cause puisqu'il est étranger, donc ce « moi » ne peut exister en tant que résultat. Ainsi s'il n'y a pas de cause, il ne peut pas y avoir d'effet. C'est la logique. En conséquence l'esprit ne peut pas être retenu comme étant existant, pas plus qu'il n'est lui-même sa propre cause comme cela a été démontré précédemment.

N'essayez pas de comprendre tout de suite, c'est impossible. Vous recevez simplement l'enseignement.

Troisième point. Nous pouvons envisager que le « moi » apparaît comme conséquence des deux premières assertions réunies (celles dont on vient de parler). Ceci n'est pas possible puisque ces deux assertions sont elles-mêmes erronées. Donc le « moi » ne peut exister par la combinaison de ces deux aspects puisqu'ils sont erronés, à la fois d'exister par lui-même et en même temps par autre chose que lui-même.

Quatrième point. Nous pouvons penser que le « moi » s'élève en dépendance des trois temps : passé, présent, futur. Mais il n'est pas possible que le « moi » soit créé par le passé car

celui-ci est mort. On dit que le passé est comme une graine pourrie qui ne peut plus produire quoi que ce soit. Ensuite il n'est pas plus possible que le « moi » naisse du futur puisque celui-ci n'est pas encore né. Il est dit que le futur n'existe pas plus que le fils d'une femme stérile. Quant au présent, il n'est pas possible que le « moi » soit le produit du présent car cela impliquerait que ce qui est créé et ce qui créé s'élève simultanément.

Le grand maître Nagarjuna explique :

« Etant donné que le moi" ne peut être obtenu ni par lui-même, ni par autre chose que lui-même, ni par la combinaison des deux, ni par les trois temps, cette saisie égoïste, égocentrique est ainsi épuisée et ne peut pas être produite ».

Si on peut envisager que le « moi » existe en relation avec notre corps, qu'il est identifié à notre corps – et d'ailleurs c'est ce que nous faisons d'une certaine manière – pour nous il va être nécessaire d'analyser ce que c'est ce corps et nous en revenons aux agrégats dont nous avons déjà parlé. Le corps est composé des quatre éléments de base : l'élément terre qui représente la solidité du corps (os, chair, etc.) ; l'élément eau qui représente l'humidité avec les liquides qu'il contient ; l'élément feu qui représente la chaleur du corps ; l'élément vent ou air qui représente la respiration et la mobilité du corps.

Si nous divisons le corps selon ces quatre éléments nous ne pouvons pas percevoir le « moi » comme existant en relation avec lui. Si nous examinons le monde extérieur nous pouvons constater qu'il est aussi composé des mêmes quatre éléments qui sont en nous (terre, eau, feu, air). Cependant aucun de ces éléments ne possède un « moi » qui pense, qui perçoit, qui décide et qui agit. De fait, nous pouvons en déduire l'impossibilité d'identifier le « moi » avec le corps.

Si nous pensons que le « moi » existe en relation avec l'esprit, alors dites-moi où se trouve l'esprit ? Comme l'esprit est impossible à trouver, qu'il n'a jamais été vu par quelqu'un, pas davantage par un être ordinaire que par un être éveillé et que ce « moi » dépend de l'esprit, il ne peut pas être non-plus quelque chose.

Si nous envisageons que le « moi » existe comme une dénomination, ce nom ou cette dénomination que nous appliquons sur lui n'a pas d'existence substantielle. C'est comme l'histoire du char par rapport à ce qui le compose. Ce n'est qu'une appellation qui n'a pas de relation directe avec ce qu'elle nomme. Ainsi nous ne pouvons pas dire que le « moi » existe parce que nous lui donnons un nom. Voilà en ce qui concerne le « moi » individuel.

En ce qui concerne le « moi » des phénomènes, attribuer un « moi », une existence, un « je » aux phénomènes qui apparaissent, c'est pareil. Nous allons l'analyser en l'envisageant comme étant la combinaison d'un objet extérieur et d'un esprit intérieur. Il est dit que ceux qui pensent qu'il existe intrinsèquement un objet extérieur sont des matérialistes. Sur ce point il existe différentes vues se rapportant à différentes écoles philosophiques.

Nous reprendrons cela la prochaine fois, c'est largement suffisant pour aujourd'hui. Finalement il vaut mieux avoir la dévotion envers le maître… c'est plus facile d'une certaine façon mais c'est terrible d'une autre. Il y a encore beaucoup à dire.

Nous parlerons après des particules selon les différentes écoles.

Finalement cela rejoint la science. La science et la religion se rejoignent à un moment donné d'une certaine manière. Nous verrons d'abord selon l'école Vaibhasika, comment cette école envisage cela par rapport à ce qu'on pourrait appeler un atome ou une existence fondamentale. Quelque chose qui existerait comme un plus petit atome qui aurait une existence. Les scientifiques ont pensé à cela pendant un moment mais nous verrons que ce n'est pas possible. On ne peut même pas définir une particule qui serait existante et c'est démontré aussi par la logique.

Je vous laisse poser des questions. C'est peut être difficile de trouver des questions par rapport à ce qui vient d'être dit mais ça peut être sur un autre point.

Question : Lama vous avez dit que pour la dévotion d'un maître c'était plus facile mais aussi plus terrible. En quoi c'est plus terrible ?

Lama Seunam : C'est plus terrible parce qu'à chaque fois qu'on essaie de se confirmer dans quelque chose, le maître va nous retirer le tapis sous les pieds. Tant qu'on a une idée sur soi-même, sur le monde, qu'on a des concepts sur ceci ou cela, à chaque fois il va les démonter jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. À ce moment-là on devient un bouddha. C'est le rôle du maître mais c'est douloureux. Il va nous montrer de manière directe ce qu'est la saisie du « moi » et en même temps ce qu'est le « non-moi » la vacuité du « moi ». Il va le montrer de manière directe. Tout le monde n'a pas la capacité d'entrer en relation avec un maître authentique, il faut avoir le karma pour cela. Alors comment peuvent faire ces êtres-là pour pouvoir progresser ? Et bien ils vont commencer par l'étude, la réflexion et par la mise en application de la méditation ; c'est d'ailleurs ce que nous ferons demain.

Question : Est-ce qu'on peut dire que de toute façon il faut s'offrir ?

Lama Seunam : Avec un beau ruban, avec joie…, c'est la motivation finalement qui fait tout. Il faut comprendre ce que veut dire s'offrir. Ce n'est pas ce qu'on peut imaginer du point de vue ordinaire. On l'a fait combien de fois avec un beau copain ou une belle copine, on s'est tellement offert qu'on s'en est pris plein la figure. Ce n'est pas la bonne manière de s'offrir de cette façon-là. Ce qu'il faut offrir finalement sur le chemin spirituel, c'est notre ego, et c'est ce qui est le plus difficile à offrir parce qu'on peut dire qu'il s'accroche ! Et pourtant, paradoxalement il n'a pas d'existence. Il s'accroche justement tant que nous pensons qu'il a une existence ! Le jour où l'on a compris que ce n'est qu'une illusion, alors à quoi bon s'accrocher à un mirage. À ce moment-là, il commence à y avoir un peu de liberté et d'ouverture qui se créé dans l'esprit.

La compréhension de la vacuité des phénomènes intérieurs ou extérieurs va être pour nous un excellent remède à l'attachement. Comme nous voyons qu'il n'y a rien sur quoi nous attacher et qu'il n'y a personne qui s'attache, cela relâche forcément les saisies. Il y a un trajet qui se fait dans l'esprit à partir de cette compréhension. Pour l'instant nous ne sommes faits que de saisie et d'attachement. La plus grande saisie qui nous anime c'est celle à nous-mêmes, à ce corps auquel nous sommes identifiés. La preuve, c'est que nous sommes là à le chérir sans cesse. Le jour où il nous faudra le quitter, cela va être tragique pour nous si nous ne sommes pas préparés à cela. Du point de vue de l'enseignement du Bouddha, c'est tout à fait normal de prendre soin de ce corps. Ce corps est un véhicule qui nous permet de rencontrer des bouddhas, de pouvoir écouter les enseignements, de les mettre en pratique, de servir les autres. De ce point de vue-là il est utile. C'est comme une voiture dont nous avons besoin pour travailler, il faut en prendre soin. Ça c'est un point mais nous, nous avons fait de ce point-là un dogme ! Nous avons un tel attachement à ce corps auquel nous sommes identifiés, que nous ne supportons pas qu'il vieillisse, qu'il soit malade, inefficace et qu'il meure. Donc il faut faire la part des choses, ce corps humain est utile mais il n'y a pas de quoi en faire tout un fromage. Il faut relativiser les choses.

Nous pouvons très bien en prendre soin mais si ça devient un dogme, c'est terrible parce que nous en serons esclaves ; nous irons nous faire retendre la peau du visage, nous prendrons toutes sortes de pilules pour garder la jeunesse mais malgré cela, le temps passe… La vieillesse œuvre quand-même et un jour nous mourrons. Peut-être serons-nous un mort avec la peau tendue, mais nous serons quand-même un mort, un cadavre.

Nous prenons soin de notre véhicule en cette vie parce qu'il peut être utile mais nous ne devons pas nous y attacher. Nous ne devons pas prendre cela comme étant définitif parce que des corps, nous en avons eu une multitude avant celui-ci durant des vies innombrables ; le nombre est indéfinissable. À chaque fois, nous avons dû abandonner ce corps auquel nous étions attachés.

Alors qu'est-ce qui se passe ?

Lorsque nous sommes dans le « bardo » ou le passage intermédiaire entre la fin de cette vie et le commencement d'une autre, comme nous avons été obligés d'abandonner ce corps, nous allons en rechercher un autre, c'est une tendance très puissante. Nous sommes tellement attachés à ce corps que nous allons en rechercher un autre. Nous allons être propulsés vers des gens, des parents qui seront susceptibles de nous donner ce corps ; des gens avec lesquels nous avons sûrement un lien karmique ; nous allons être à l'affût d'un nouveau corps et nous renouvelons cela sans cesse et sans cesse à travers ces naissances et ces morts, à cause de cette confusion de croire que ce corps c'est l'ego, cette identification au corps, au « je ». Tant que nous ne sortons pas de cela nous sommes prisonniers du cycle des naissances et des morts. Si nous pouvions voir, comme l'exprimait le Bouddha, le monceau d'ossements de tous les corps que nous avons pu avoir depuis des temps infinis, notre planète ne suffirait pas pour les contenir. Il est donc nécessaire d'arrêter cela à un moment ou un autre. Le but n'est pas de devenir rien, de croire que l'on n'a plus d'existence…, croire cela c'est ce qu'on appelle le nihilisme. Il s'agit de remettre les choses à leur place, d'éliminer les croyances fausses qui ne nous amènent que du désagrément et de la souffrance, pour engendrer la connaissance qui va nous amener à sortir de ce cycle infernal. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a rien. Il y a une continuité de vie qui se passe mais il faut que cette continuité de vie soit fondée sur autre chose, un autre mode que celui de la confusion productrice de souffrance.

Il faut comprendre, soit par la foi et la dévotion, soit par l'étude et la réflexion, la mise en pratique, que cette identification au « moi » est complètement erronée. Il faut l'intégrer en soi d'abord à l'aide du savoir et l'étude car le savoir va nous amener cela, mais il faudra le réaliser par la pratique et c'est ce qu'on appelle la connaissance. Ne pas confondre savoir et connaissance, ce sont deux choses différentes.

Nous pouvons rendre grâce au Bouddha de nous avoir enseigné ces moyens. Si le Bouddha et les boddhisattva n'étaient pas apparus dans notre monde nous serions « dans de beaux draps » car la seule chose que nous savons faire c'est d'entretenir la confusion ! Alors forcément, de nous-mêmes, cela ne peut pas s'arranger. Nous avons besoin du Bouddha, nous avons besoin de l'enseignement, nous avons besoin de ceux qui nous guident car sans cela nous ne pourrions pas sortir de la condition actuelle dans laquelle nous sommes. Donc nous devons avoir une grande gratitude… comme nous devons d'ailleurs du point de vue relatif, avoir une grande gratitude envers tous les êtres qui nous ont appris quelque chose en cette vie. Cela commence d'abord par nos parents, même s'ils n'ont pas été parfaits en cette vie, personne n'est parfait. Si nous n'avions pas eu notre mère pour nous donner à manger, nous protéger, nous soigner, nous donner de l'amour et de la tendresse, nous n'aurions eu aucune espérance de vie possible. Nous sommes d'abord redevables envers nos parents. Celui qui n'est pas redevable envers ses parents comment peut-il l'être pour le reste, et qui plus est avoir de la gratitude envers le Bouddha. Cela doit commencer par cette prise de conscience que sans les autres, nous ne serions rien, nous n'aurions pas pu être quelque chose. Sans nos professeurs et instituteurs à l'école, comment aurions-nous pu apprendre des choses, à écrire ou lire ou compter ? Apprendre les sciences, les mathématiques, la physique ?... Maintenant on ne respecte même plus cela. Une certaine majorité de gens ne reconnaissent pas cela, ni déjà envers leurs propres parents, alors encore moins envers leurs professeurs. Dès l'instant

où le professeur fait une remarque ou punit, on prévient tout de suite le grand frère pour qu'il intervienne.

Si à la base nous ne nous fondons pas sur cette gratitude pour aller vers l'éveil, nous n'aurons aucun espoir de nous en sortir parce que nous ne pourrons pas avoir de gratitude envers les Bouddhas. Ce que nous sommes dans notre état actuel, nous le devons à plein de gens autour de nous. Bien sûr il y a des gens qui ne nous ont pas donnés que des choses bonnes, mais là je ne parle que des choses bonnes. Si nos parents nous ont abandonné ou martyrisé c'est difficile de pardonner…mais même si nous avons subi cela, il y a quand-même des gens dans notre vie que nous avons rencontrés et qui nous ont apportés quelque chose de bon, même si ce ne sont pas nos parents, et donc nous pouvons avoir de la gratitude envers ces gens.

Avoir de la gratitude c'est pour nous avoir de la dignité. À l'heure actuelle cela fait défaut aux gens. Si nous entretenons la confusion, nous perdons notre dignité.

Le dharma du Bouddha nous permet de restaurer cette dignité, la pratique enseignée par le Bouddha – la méditation entre-autre – nous permet de restaurer cette dignité. Lorsque nous sommes assis sur le coussin de méditation nous sommes face à notre réalité et notre réalité n'est pas faite que de confusion parce que nous avons aussi la nature de bouddha. Lorsque nous sommes assis sur le coussin nous avons les pieds bien sur terre et la tête dirigée vers le ciel. C'est ainsi que nous restaurons notre dignité, nous apprenons à nous connaître nous-mêmes, à voir nos défauts, à arrêter de les entretenir. Nous apprenons à rencontrer notre nature fondamentale qui est notre nature de bouddha. Nous allons travailler avec tous ces éléments-là et nous allons apprendre à redevenir une personne élégante, présentable, digne !

Dans un premier temps, la dignité se restaure à partir du moment où nous abandonnons nos mauvaises manières de faire et de vivre, où nous abandonnons nos défauts, où nous arrêtons de les entretenir. Ensuite notre dignité est vraiment scellée à partir du moment où les autres deviennent plus importants que nous. Actuellement c'est l'inverse car c'est nous-mêmes qui sommes le plus important. La preuve c'est que tout ce qui est bon est pour nous et le mauvais pour les autres. C'est discutable… regardons bien, regardons bien ! Regardons bien s'il n'y a pas un « moi » qui s'immisce derrière les choses biens que nous faisons et qui n'attend pas une reconnaissance des choses, aussi subtile soit-elle ! Nous apprenons et nous découvrons tous ces aspects à travers la pratique, c'est-à-dire notre mode de fonctionnement erroné mais aussi l'écran qu'il y a derrière tout cela, qui est notre nature d'éveil, notre nature de sagesse. Tout ce qui est dit là, nous allons l'expérimenter et le regarder dans la méditation, être conscient des pensées lorsqu'elles s'élèvent, des émotions lorsqu'elles apparaissent, les gênes au niveau du corps, de l'esprit. Nous allons voir tout cela, nous allons regarder les pensées, voir la pensée qui s'élève, où elle est, d'où elle apparaît, où elle s'en va… ; est-ce que cette pensée a une forme, une couleur, une odeur, une longueur, une largeur, une épaisseur ? Nous allons regarder cela à travers la méditation. Nous allons regarder la nature de celui qui pense, de celui qui perçoit. Où est celui qui perçoit ? Où se situe ce « moi » qui a conscience et qui perçoit ? Nous allons pénétrer cela de manière directe. C'est scientifique parce qu'il y a une logique qui est démontrable et qui porte un fruit.

Dites-moi s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, nous sommes là entre amis n'est-ce pas ? C'est normal que les choses ne soient pas forcément claires au départ, nous avons besoin de plus de temps pour que cela décante, besoin de plus d'informations, de réflexions, etc. Il y a parfois des choses sur lesquelles nous butons et c'est normal.

Pour terminer nous allons méditer. Vous allez prendre la posture juste de méditation. Vous allez détendre le corps, l'esprit. Vous relâchez toutes les tensions. Vous ouvrez votre esprit, ne le fermez pas, ouvrez-le de manière vaste et infinie… il n'y a rien à faire. Tout ce

qui s'élève dans l'esprit n'a aucune existence. Tout se libère de soi-même dès l'instant où ce n'est pas saisi.

Cet enseignement est loin d'être terminé, nous vous invitons à revenir pour continuer l'étude de ce texte important sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, sur la souffrance.

5ème session (13/10/2012)

Bonjour à toutes et à tous. Je suis très heureux de vous retrouver, après tous ces mois d'absence. Je suis heureux à plus d'un titre, bien sûr de vous retrouver mais aussi de pouvoir partager l'enseignement du Bouddha avec vous. Nous avons commencé cette étude sur les quatre Vérités des Êtres Nobles. Nous avons déjà, je crois, fait quatre sessions sur cet enseignement. Nous avons aussi fait les retranscriptions de ce qui a été dit, de façon à pouvoir permettre à chacun d'étudier. Parce que le fait d'entendre l'enseignement est une chose, mais de l'intégrer réellement en est une autre. Il est donc nécessaire de revenir sur tout ce qui a été entendu, de nombreuses fois, pour intégrer l'enseignement dans son sens véritable.

Tout d'abord, il est vraiment important d'avoir une disposition d'esprit adéquate pour écouter l'enseignement du Bouddha. Nous ne pouvons pas venir écouter l'enseignement si nous n'avons pas un esprit qui est motivé par le bienfait des êtres. Si nous ne pensons qu'à nous-mêmes, qu'à notre propre intérêt, qu'à notre propre progrès personnel, nous ne pourrons pas véritablement cheminer sur la voie de manière juste. Pour recevoir cet enseignement, il est important de savoir qu'il y a de nombreux êtres qui souffrent ; ceux que nous voyons et ceux que nous ne voyons pas. Et que tous ces êtres n'ont pas accès, pour la plupart, aux enseignements qui leur permettraient de se libérer eux-mêmes de la souffrance. Nous, nous avons ce bon karma de pouvoir écouter l'enseignement du Bouddha et notre devoir est de pouvoir partager cela avec tous les êtres, de pouvoir leur permettre de s'affranchir eux-mêmes de la souffrance, comme nous-mêmes. Donc il est important d'avoir cette motivation juste, cette motivation altruiste, qu'on appelle la « bodhicitta », qui veut dire vraiment l'esprit d'éveil. Sans cet état d'esprit d'éveil, nous ne pouvons pas nous libérer de la souffrance et réaliser l'état ultime, l'état de bouddha. Donc il est important pour nous tous d'avoir cet état d'esprit juste et non pas un état d'esprit étriqué, uniquement centré sur lui-même et sur nos propres bienfaits personnels mais vraiment ouvrir l'esprit à cette dimension vaste et infinie pour le bienfait des êtres. Ainsi, puisque notre esprit sera ouvert, l'enseignement pourra pénétrer en nous-mêmes ; notre esprit sera disponible, dans cette bonne disposition, pour que la graine de l'éveil puisse croître d'une manière plus aisée, plus facile.

La dernière fois, nous étions toujours dans le chapitre qui décrit ce qu'est la souffrance. Nous avons expliqué longuement dans les détails ce que représente la souffrance, qui va bien au-delà de ce que nous pouvons imaginer nous-mêmes car elle vient de quelque chose de beaucoup plus profond. Nous en étions arrivés au paragraphe expliquant la réfutation de la croyance en l'existence des choses. Tout ce que nous pouvons percevoir en nous, que ce soit d'ailleurs notre propre personnalité, notre propre ego ou ce que nous percevons à l'extérieur, nous avons ce sentiment de percevoir cela comme étant véritable, comme étant vrai, comme étant existant. Le Bouddha a, bien entendu, démontré le contraire : cette croyance en l'existence des choses est complètement erronée, fausse.

Nous avions commencé l'étude du chapitre concernant la notion de l'existence d'un « moi » de la personne. Nous avons vu, à travers cette étude, s'il y avait une possibilité que le « moi » soit le produit de lui-même. Dans ce cas, nous rencontrons différentes possibilités : soit il est existant, en tant que tel, soit il est non-existant, c'est-à-dire qu'avant d'être produit, il possède une nature, une nature déjà créée. Nous avons vu que tout cela, finalement, ne tenait pas la route, car si ce « moi » individuel existait, il existerait comme l'aspect ultime de la réalité. C'est-à-dire qu'au moment où nous avons la vision directe de la réalité, que nous sommes devenus un bouddha, nous puissions trouver et reconnaître le « moi ». Or, personne ne l'a jamais trouvé, ni un être ordinaire ni un bouddha. Et, au cours des différents points d'étude, nous démontrons par la logique, cette non-existence du « moi ».

Nous n'allons pas reprendre, évidemment, les différents points. Ce « moi » individuel, personne ne l'a jamais vu ; c'est simplement qu'une appellation, qu'une fixation sur une existence de quelque chose qui fondamentalement n'en a pas. Cela était pour ce qui concerne le « moi » de la personne.

À présent, nous allons aborder le **« moi » des phénomènes**. Les phénomènes, c'est ce qui apparaît à notre esprit, c'est ce que nous voyons, ce que nous percevons à l'extérieur. Cette notion de « moi » que nous attribuons aux phénomènes, veut dire que nous leur attribuons une existence réelle, alors que les phénomènes n'ont pas, non-plus, d'existence. Tout ce qui est perçu par l'esprit comme étant existant, n'a aucune existence réelle et n'est qu'un produit de l'esprit.

Nous allons l'analyser en l'envisageant comme étant la combinaison d'un objet extérieur et d'un esprit intérieur. C'est-à-dire que c'est l'esprit intérieur qui perçoit les objets extérieurs.

Il est dit que ceux qui pensent qu'il existe intrinsèquement un objet extérieur sont des matérialistes à l'opposé des nihilistes.

Sur ce point, en tant que matérialiste, il existe différentes vues qui se rapportent aussi à différentes écoles ou manières de penser qui existent dans notre monde. Certaines manières de penser sont issues d'écoles particulières et d'autres simplement de dispositions d'individus, c'est-à-dire la manière dont ils appréhendent les choses. Ces différentes vues se regroupent à travers la pensée de différentes écoles. C'est ce que nous allons voir maintenant. Tous ces points de vue-là, ont été réfutés par le Bouddha comme n'étant pas justes. Nous allons voir progressivement quels sont ces points de vue.

- Point de vue de l'école **Vaibhasika**.

Tout d'abord, nous parlons de l'école Vaibhasika. L'école Vaibhasika prétend que la particule élémentaire de la matière, c'est-à-dire l'atome, serait l'essence de l'existence des phénomènes. Elle est définie, par eux, comme étant sphérique, comme étant indivisible, sans partie et solide, substantielle ; on pourrait dire, comme si c'était quelque chose de tangible, substantielle. La combinaison de ces atomes formant la masse, donnant naissance à la forme, d'après eux, et à toutes les manifestations des objets perçus par l'esprit et par les sens. Ce serait un assemblage, si vous voulez, d'atomes, qui formeraient un ensemble.

Pour cette école, chacune de ces plus petites particules existent en tant que telles. Cette école donne une existence, si vous voulez, définitive à ces particules de base. Le Bouddha a démontré que ce n'était pas possible, parce qu'elles sont toujours dépendantes de quelque chose. Mais pour l'école Vaibhasika, chacune de ces particules sont entourées d'un espace, mais donne l'impression de former un tout, à l'image d'une prairie qui serait observée d'un avion par exemple. Cependant, il est évident que si nous nous rapprochons de cette prairie, nous constatons qu'elle est formée d'une multitude de brins d'herbe. Alors qu'on ne le voit pas lorsqu'on est très loin. Cette conception se rapproche de la représentation de l'atome, vu par notre science occidentale. C'est un petit peu le point de vue qu'a la science sur les particules de base dans notre tradition occidentale. La différence réside dans le fait que dans la théorie bouddhique, l'organisation et la cohésion des formes sont dues, bien sûr, au karma des êtres, alors que la science occidentale n'explique pas cela. Pour nous bouddhistes, si ça s'est formé de telle manière, c'est en relation avec le karma de chaque être, donc son histoire personnelle. C'est un point que nous aborderons plus tard, dans le cours de cet enseignement, dans les prochaines sessions, nous expliquerons plus en détail la notion de karma, pour que ce soit compréhensible. Ceci était le point de vue de l'école Vaibhasika.

- Point de vue de l'école **Sautrantika**.

Maintenant nous allons voir un autre point de vue, d'une autre école, qui est l'école Sautrantika. Cette école s'appuie sur les mêmes données d'une particule élémentaire existante mais ne reconnaît pas la présence d'un intervalle entre chaque particule. Elles sont considérées comme se trouvant les unes près des autres, mais bien qu'il n'y ait pas d'espace, ces particules ne se touchent pas. Ça veut dire qu'il y a quand-même un certain espace, mais peut être plus réduit que dans l'autre pensée Vaibhasika.

Ces deux précédentes théories ne peuvent pas être retenues comme définitives, car si nous envisageons une plus petite particule comme existante, nous devons la considérer, soit comme unique, soit comme multiple. Qu'est-ce que ça veut dire unique ? Cela veut dire qu'elle n'est pas composée. Multiple veut dire qu'elle est composée. Donc nous devons l'envisager sous ces deux optiques-là.

Si nous pensons qu'elle est unique, alors nous pouvons nous poser la question : a-t-elle des parties directionnelles ou en est-elle dépourvue ?

Si elle possède des parties directionnelles, elle va donc s'organiser selon un ordre avec au moins six directions : devant, derrière, à droite, à gauche, dessus et dessous, correspondant aux points cardinaux. Donc, elle va s'organiser en fonction de ces six parties et du fait que cette particule élémentaire possède des parties, elle se compose de multiple et ne peut être affirmée comme étant une, puisqu'elle est composée de parties. Quelque chose qui aurait une existence réelle, c'est quelque chose qui ne serait pas composé. Donc dès l'instant où il y a des directions où il y a un haut, un bas, un côté, un dessus, dessous, etc., nous ne pouvons pas dire que la chose existe intrinsèquement par elle-même, elle est dépendante de ses directions. Ceci est une vue qui a été complètement réfutée par le Bouddha. Dès l'instant même où ce que ce qu'on croit être une particule élémentaire est composée forcément de direction ou même d'épaisseur, elle ne peut pas être considérée comme étant élémentaire. Elle n'est qu'un assemblage de parties. Si elle ne possède pas de parties directionnelles, ce qui n'est pas possible finalement, si elle ne se compose pas de multiples, alors comment peut-elle apparaître ? Ce n'est pas possible qu'elle puisse apparaître s'il n'y a pas de parties. Si vous voulez c'est comme un dessin qu'on essaierait de faire dans le ciel, longueur, largeur, hauteur, épaisseur. S'il n'y a pas de parties directionnelles pouvant être établies, la chose n'apparaît pas. Donc cette hypothèse ne peut pas être davantage retenue que la précédente.

D'un autre point de vue, il est envisagé que si la plus petite particule est formée de six particules réunies, cela signifie que cet assemblage dispose de la même dimension et du même espace que cette plus petite particule existante. C'est un peu difficile à comprendre. Ça veut dire que tout ce qui est existant n'est qu'une seule particule. Forcément, s'il n'y a pas de limite, si j'essaie de faire plusieurs dessins dans le ciel, les dessins ne peuvent pas se faire dans le ciel. Cela veut donc dire que la diversité n'existe pas ; ça veut dire qu'il y a un seul espace, il n'y a pas un espace qui est divisé, ce n'est pas possible, vous voyez ? Selon ce point de vue, ça veut dire alors que tout ce qui est existant n'est qu'une seule particule ; ou bien si aucune des six parties n'est existante, comment leur réunion peut-elle exister ? Si je ne peux pas faire un dessin dans l'espace, je ne peux pas faire la multiplicité. Donc ça veut dire que chaque dessin que j'essaie de faire ne peut pas exister, comment leur assemblage peut-il exister, puisque par elle-même, chaque particule ne peut pas être définie.

Alors j'ai déjà expliqué les autres fois, pourquoi analyse-t-on les choses de cette manière, du point de vue de la logique ? Dans la voie spirituelle, il y a deux chemins possibles pour parvenir à l'éveil :

Le premier chemin, c'est la voie de la dévotion. C'est-à-dire que quand nous sommes le disciple d'un maître éveillé, cette compréhension vient naturellement par la relation au quotidien que nous avons ce maître. Il nous transmet sa sagesse, d'esprit à esprit. Dans ce cas, nous avons la certitude de la véracité de tout ce qu'il exprime, de manière directe, sans que ça

passe par notre intellect. Or à notre époque, les être humains n'ont plus ou peu, cette capacité-là. De plus, il est extrêmement rare de pouvoir rencontrer un tel être authentiquement éveillé, pour ne pas dire impossible. Non pas que ce genre d'être n'existe pas, mais il faut avoir le karma propice pour le rencontrer.

En fonction de cela, nous sommes obligés de passer par l'étude intellectuelle afin de comprendre les choses, c'est-à-dire par des explications philosophiques comme il est dit là, pour avoir la certitude que ce que dit le Bouddha est vrai. C'est donc pour cela que l'on passe par toutes ces études et ces déductions logiques pour dire enfin : « Ah oui, j'ai compris, en effet, c'est bien ce que le Bouddha a dit ! Donc j'ai confiance en le Bouddha. »

Vous voyez il y a ces deux chemins possibles pour avancer. En ce qui me concerne, au départ je n'ai pas suivi ce chemin de l'étude, je ne l'ai suivi qu'après. Au départ, c'est la relation avec mon maître qui a fait que j'ai pu obtenir cette certitude. Ça s'est fait à travers la bénédiction de la pratique et de la relation avec le maître.

Donc pour nous et pour beaucoup de gens à l'heure actuelle, nous sommes contraints, de passer par l'étude pour acquérir cette certitude. Nous comprendrons que finalement le « moi » n'existe pas ; que même ce soi-disant minuscule petit atome de base, que l'on croit existant, comme fondement de toute chose, ne peut pas exister, puisqu'il est démontré qu'il est quand-même, dès l'instant où il est visible, où il apparaît, dépendant de sa forme, de ses directions, de son épaisseur, du dessus, du dessous, de la gauche, de la droite, de ses limites. Et quelque chose qui serait existant ne peut pas être dépendant de limites, vous voyez ? Est-ce que vous avez des questions ?... Il semblerait que non.

Comme j'ai dit les autres fois, ne vous prenez pas la tête, pour le moment. Ce que vous entendez là, vous ne pouvez pas le comprendre d'emblée, il faut revenir dessus, méditer, réfléchir sur ce qui est dit pour avoir cette certitude. C'est une question de logique finalement. Ceux qui ont déjà pratiqué la philosophie ont peut-être cet entraînement mental dans cette dynamique d'étude. Mais pour quelqu'un qui ne l'a pas fait, c'est nouveau et ça semble être une prise de tête. Mais c'est important pourtant de bien l'approfondir, et de ne pas se dire : « Je ne comprends pas. Si c'est ça le bouddhisme, je laisse tomber !… ». Non, le bouddhisme, ce n'est pas ça. Il s'agit ici simplement d'un sujet d'étude, d'un moyen, et que c'est en étudiant que nous pouvons parvenir à comprendre le sens des choses. Ce qu'on ne peut pas comprendre par la dévotion ou la relation au maître, on le comprend par l'étude. Donc, ça veut dire qu'il faut revenir sans cesse et sans cesse sur ces réflexions, pour avoir cette certitude que ce que l'on croît être du point de vue mondain, du point de vue de ce que dit le monde, est faux du point de vue de la réalité ultime. Donc ces démonstrations ne servent qu'à cela.

Comme nous venons de démontrer d'une certaine manière que la particule unique ne possède pas d'existence en tant que telle, puisque comme j'ai dit, elle est dépendante de ses directions, de ses parties, ça veut dire que la multiplicité, bien sûr, de ces particules n'existe pas d'avantage : la multiplicité de quelque chose qui n'existe pas, ne peut pas donner quelque chose qui existe. Ce n'est pas possible. Donc que ce soit du point de vue unique ou du point de vue de la multiplicité, il n'y a pas d'existence réelle.

En conclusion, nous ne pouvons pas considérer comme étant acceptable la notion de l'existence intrinsèque d'une plus petite particule élémentaire. De fait, bien sûr, n'est pas non plus acceptable l'existence intrinsèque d'un quelconque phénomène extérieur qui est aussi composé de particules. Existence, ça veut dire qui n'est pas dépendant de quoi que ce soit, qui est monolithique, qui ne bouge pas, qui ne change jamais, puisqu'il n'est pas dépendant ; il n'y a rien dans le monde qui soit comme cela. Tout est changeant, parce que tout est dépendant de quelque chose. Et le monde extérieur, nous ne pouvons pas lui attribuer un ego, puisque le sens de l'ego veut dire que c'est définitif. Nous ne pouvons pas attribuer un sens définitif à ce qui apparaît à notre conscience, puisque ces choses sont dépendantes, donc elles

ne peuvent pas être définitives. Vous êtes d'accord ? On va voir progressivement où tout cela nous mène.

Alors ce qui est intéressant aussi dans la pensée bouddhiste, c'est que les apparences, ce que nous voyons finalement, ce que nous percevons à travers nos yeux, nos oreilles, notre langue, notre toucher, etc., et l'apparence qui semble réelle extérieurement puis la conscience qui en est le témoin, s'élèvent simplement de l'esprit…, cela vient de l'esprit. C'est l'esprit qui perçoit les choses. S'il n'y a pas l'esprit, il n'y a pas perception, ce n'est pas possible. Toute la manifestation extérieure n'est pas autre chose que l'esprit lui-même, ça veut dire que l'un est connu en relation avec l'autre, s'il n'y a pas l'esprit, la manifestation ne peut pas être perçue. La manifestation de l'esprit et de l'apparence fait qu'ils dépendent complètement l'un de l'autre. D'ailleurs le Bouddha l'explique :

« **De l'esprit perturbé, s'élève toutes les formes qui se manifestent comme des objets. Ces objets en tant que tels n'ont pas d'existence. Ils sont l'essence de l'esprit. Ainsi tous les objets extérieurs doivent être considérés de cette manière. L'existence d'un objet extérieur en tant que tel est erronée**. »

Tous les phénomènes sont une production de l'esprit. Tout ce qui n'est pas connu peut aussi se manifester. Il y a des choses que l'on ne connaît pas un jour et qu'on connaît un autre jour, donc cela signifie que tout peut être connu par l'esprit. Toutes les choses peuvent se manifester. Par la méditation nous pouvons rendre manifeste ce qui n'apparaissait pas avant et c'est aussi cette capacité qu'ont les bouddhas et les grands maîtres de pouvoir faire ce qu'on appelle entre guillemets des « miracles » ; mais en fait, ces miracles, c'est quelque chose qui pourrait « exister », mais que nous ne voyons pas. C'est comme dans nos rêves la nuit par exemple : nous pouvons faire apparaître tout ce qui est possible. Ce qui était déjà vu ou ce qui n'a jamais été vu. Mais c'est quand-même qu'un produit de l'esprit.

Le rêve n'a pas d'existence réelle et ce que nous percevons dans le monde a exactement la même nature. Ce n'est qu'un produit de l'esprit.

Alors il y a une petite histoire que l'on cite souvent dans les textes, d'un disciple à qui son maître lui avait demandé de se méditer avec des cornes sur la tête afin qu'il puisse stabiliser correctement sa méditation. Il a tellement bien médité, qu'en définitif des cornes ont réellement poussé sur sa tête.

Donc, vous voyez, l'esprit peut tout faire apparaître en fonction de la concentration qui est appliquée et la manifestation que cela produit. Tout est un produit de l'esprit.

Inversement, ce qui existe potentiellement peut très bien ne pas se manifester si les conditions extérieures ne sont pas réunies pour cela. Vous comprenez ce que cela veut dire ?

Si les conditions ne sont pas réunies, les choses, qui potentiellement existent, ne peuvent pas apparaître. Si je pense, par exemple, à un policier et qu'il n'y a pas de policier concrètement ici, cela ne veut pas dire que le policier n'existe pas. Le policier apparaîtra à mes yeux que si les causes et les conditions sont réunies. C'est un exemple parmi tant d'autres : si j'ai envie de manger une noix de coco, je peux l'imaginer dans mon esprit et ce n'est pas pour cela que la noix de coco apparaîtra parce que les conditions ne sont pas réunies. Il faudrait que je me déplace, que j'aille chez un commerçant qui vend des noix de coco ou que j'aille dans un pays où il y a des cocotiers pour récolter la noix de coco ; donc il faut que je réunisse des causes et des conditions pour que ça apparaisse. C'est le sens de ce qui est dit.

D'une autre manière, comme la manifestation se transforme sans cesse, comme j'ai dit tout à l'heure, les objets extérieurs qui apparaissent en ce moment, peuvent disparaître de notre perception par destruction, disparition, désagrégation. Tel un être cher, un père ou une mère, qui va mourir à un moment donné, comme nous un jour. Tant qu'il est dans cet assemblage d'agrégats dont nous avons parlé les autres fois, nous pouvons les percevoir, puis

le jour où l'être meure, les agrégats se dissolvent et nous ne pouvons plus percevoir la personne. Ce qui était assemblé à un moment donné se désassemble à un autre, donc disparaît. Pourtant, il semblait pour nous qu'il était existant à un certain moment. Or, cette fameuse existence s'est transformée en non-existence. Donc rien n'est stable, tout bouge sans cesse. Nous ne pouvons pas attribuer non-plus une existence à la personne que nous avons aimée et qui est disparue. Si elle avait eu une existence réelle, cela aurait voulu dire qu'elle serait indestructible, qu'elle serait non-née, non-créée et qu'elle n'aurait pas pu disparaître. D'une autre façon, la force même de la pratique et la méditation peut parvenir à faire disparaître l'expérience ou la manifestation ordinaire. Donc nous pouvons acquérir des facultés avec la méditation qui vont nous faire apparaître certaines choses et disparaître d'autres choses.

La manifestation est distincte de l'expérience dans le sens où elle n'est pas la même pour celui qui médite que pour celui qui ne médite pas. C'est-à-dire que chaque individu aura sur une manifestation quelconque, une perception et une expérience différentes. Là, nous parlons de la méditation mais c'est aussi dans les choses quotidiennes. Imaginez que nous soyons tous réunis là, comme aujourd'hui, face à un événement qui se déroule devant nous. Si nous interrogeons chaque personne d'entre-nous, chacune aura une perception différente de ce qu'elle aura vu, en fonction de son karma, de sa forme d'esprit, de ses émotions, de son vécu, etc. Donc, nous ne pouvons pas dire que la chose qui aura été vue par nous tous a une existence intrinsèque. Si elle avait eu une existence intrinsèque cela voudrait dire que nous aurions tous perçu la même chose, au même moment, dans les mêmes règles, dans les mêmes données. Il n'y aurait pas eu de différences de perception.

En regard de tout cela, nous pouvons constater que toutes les formes de manifestations ne sont pas autre chose que ce qui apparaît de l'esprit dans la conscience. Je parlais du rêve tout à l'heure : on peut dire que tout ce qui apparaît à notre conscience est semblable à un rêve, à une espèce d'illusion magique. De fait, la saisie que nous faisons d'un objet extérieur comme étant existant intrinsèquement, est une erreur. Prendre les choses pour réellement existantes, s'y attacher, s'y cramponner, est une erreur et nous allons voir dans les prochains chapitres que c'est la cause même de la souffrance, c'est-à-dire « prendre pour réel ce qui n'a pas de réalité et d'existence ».

Est-ce que vous avez des questions ?

Cela vous laisse perplexe et on peut comprendre puisque cela demande, bien sûr, beaucoup de réflexion et d'étude. Pour moi cela paraît évident mais pour réellement intégrer ces notions-là, pour en comprendre le sens, il faut encore l'approfondir, l'étudier et y réfléchir.

Ensuite vient l'explication de la croyance en la réalité d'un esprit.

On peut se dire, puisque c'est l'esprit, tout naît de l'esprit, tout apparaît de l'esprit alors il y a une réalité derrière. Cela veut dire que l'esprit existe et pour nous cet esprit est intérieur. Nous croyons en la réalité d'un esprit intérieur. Certaines voies philosophiques expliquent qu'il existe un esprit intérieur qui se connaît par lui-même, qui est sa propre lumière et qui a une réelle existence en tant que telle.

Ces vues ne peuvent pas être considérées comme définitives.

1) Personne n'a jamais réussi à voir cet esprit comme quelque chose de substantiel. Personne n'a jamais vu l'esprit, pas plus les bouddhas du passé que ceux du présent et encore moins ceux du futur n'ont vu ou ne verront l'esprit.

2) Cet esprit, dans son courant d'activité, est constitué d'une succession d'instants de conscience. Nous ne pouvons donc pas parvenir à lui trouver une existence puisque cette conscience provient de lui-même. Cette conscience qui est l'esprit est composée d'instants qui

se succèdent. Ce n'est pas quelque chose qui est linéaire, qui dure tout le temps. Nous sommes faits que d'instants de conscience successifs.

L'analyse de la réfutation de l'instantanéité de l'esprit nous amène à nous demander si, dans sa relation avec l'instant, celui-ci est un ou multiple. Nous pouvons nous poser la question, puisque nous ne sommes faits que d'instants de conscience. Est-ce que cet instant de conscience est un, c'est-à-dire monolithique, ou est-il multiple, c'est-à-dire composé ?

Si l'instant est un, cet instant inclut-il les trois temps ou ne les inclut-il pas ?

Eh oui, les trois temps, c'est quoi ? Un début, un milieu, une fin. Dans un instant de conscience, il a un début, il a un milieu et il a une fin.

Si nous pensons qu'il inclut les trois temps, cette hypothèse n'est pas possible à retenir car les trois temps étant considérés comme des entités séparées, ne peuvent pas être inclus dans un seul instant. Ces trois temps ne font pas un. Donc, nous ne pouvons pas dire que l'instant de conscience serait en relation avec les trois temps qui ferait un.

Si nous considérons l'existence d'un instant en tant que tel, comme je disais tout à l'heure, il est composé de parties donc d'un début, d'un milieu, c'est-à-dire une durée, et d'une fin et de fait nous pouvons dire qu'il est triple et ne peut donc pas être considéré comme un instant. Ainsi le monde ne peut pas être contenu dans un instant. Ceci était pour le temps en tant que un, unique.

Ensuite, considérer que cet instant est multiple ne peut pas être non-plus retenu car comment pourrait-il se composer de parties vu que nous venons de démontrer que chacune d'elles ne peut exister en tant que un ?

En fait, c'est très facile à comprendre mais comme ça d'emblée, ce n'est pas évident. La première fois que j'ai entendu ça, je me suis dit : « C'est quoi ce truc-là ». Mais une fois que nous l'avons approfondi, que nous y avons réfléchi vraiment, à ce moment, nous comprenons son sens.

Toutes ces réflexions servent à nous amener à comprendre que rien n'existe réellement. Tout est dépendant de causes et de conditions. Que ce soit la notion d'un « moi-je », que ce soit les apparences extérieures, rien, rien n'a une existence réelle. Oh ! Du point de vue relatif, toutes ces apparitions-là sont composées d'éléments, de ce fait, nous pouvons les identifier mais comprendre qu'il n'y a rien comme étant véritablement existant.

Ainsi, si l'instant ne peut pas être envisagé comme étant existant, puisqu'il est composé de trois temps, de trois moments, l'esprit qui sera identifié à cet instant de conscience ne peut pas être non-plus établi comme étant existant.

De fait, si l'esprit peut ne pas être identifié à un instant, alors le sera-t-il à de multiples instants ?

Si un instant ne peut pas être établi comme existant, forcément sa multiplicité ne pourra pas l'être non-plus. Donc nous ne pouvons pas considérer l'esprit comme étant existant en rapport avec un instant unique ni un instant qui soit multiple.

Comme je l'ai dit déjà précédemment, jamais personne n'a vu l'esprit et qui plus est ce « moi » identifié à un esprit individuel. Si toutefois cet esprit individuel existe, il peut être connu ; s'il existe, il peut être découvert en tant que tel en le cherchant ; s'il existe, il doit se trouver quelque part.

Alors où se trouve-t-il : à l'intérieur du corps, à l'extérieur du corps ou entre les deux ? S'il se trouve dans le corps, dans quelle partie du corps se trouve l'esprit ? Est-ce qu'il est en haut ? Est-ce qu'il est en bas ? Est-ce qu'il est devant ? Est-ce qu'il est derrière ? Ensuite, s'il peut être défini, alors quelle forme a-t-il ? Quelles dimensions a-t-il ? Quelle couleur ? Quelles sont ses caractéristiques ? S'il se trouve dans le corps, nous pourrions arriver à définir quelque chose de cet esprit. Nous prolongeons notre recherche, notre réflexion de façon

minutieuse afin de trouver cet esprit et ce « moi » individuel jusqu'à ce que nous ayons la certitude d'avoir trouvé ce que nous cherchons.

Le maître incite le disciple à faire cela : « Regarde ton esprit ». Le disciple va s'asseoir sur son coussin, va regarder l'esprit. Ensuite le maître va poser des questions à son disciple. Le disciple va dire : « Ah ben ... mon esprit, je l'ai vu à tel endroit, il était comme-ci, comme-ça ». Le maître va lui répondre : « Retourne t'asseoir, va méditer, continue encore ».

Cela veut dire que la réponse n'est pas juste. Cela veut dire que le disciple doit trouver par lui-même la vraie réponse. En l'occurrence, c'est à travers l'explication intellectuelle et la mise en pratique de la méditation que le disciple va pouvoir percevoir de manière directe si l'esprit peut être trouvé, s'il a une existence ou pas, s'il a des caractéristiques ou non.

Au bout de cette recherche, nous nous apercevons finalement que rien n'a été vu, rien n'a été trouvé. Aucun indice, quel qu'il soit, n'a pu nous fournir la certitude de l'existence de l'esprit. Alors, bien entendu, cela ne signifie pas qu'il y aurait une existence que nous n'aurions pas trouvée mais simplement qu'il n'y a rien de probant, de significatif quant à cette existence de l'esprit.

Nous pouvons nous demander pourquoi nous ne trouvons rien ? Tout simplement parce que ce qui est cherché et celui qui cherche ne sont pas deux choses différentes. C'est l'esprit qui se cherche lui-même. Pourquoi se cherche t-il tout seul ? Parce qu'il est dans la dualité. Il est dans la confusion.

L'esprit est au-delà de l'analyse, au-delà de tout concept. L'esprit ne peut pas être un objet pour l'esprit. L'esprit ne peut pas être un objet pour lui-même. Ce n'est pas possible. Et encore moins un concept mental. Il transcende la notion de sujet et d'objet. Il n'est ni sujet ni objet et ni les deux à la fois. Il n'est ni non-sujet ni non-objet ni encore les deux à la fois. Il est inexprimable, ineffable. C'est pour cela que nous ne pouvons pas le trouver comme étant quelque chose de substantiel.

Seul un être éveillé a la vision directe de ce qu'est l'esprit et donc tout ce qui est manifesté par l'esprit. Nous, pour le moment, nous pouvons l'aborder d'une manière intellectuelle, cependant, nous pouvons l'actualiser à travers la pratique de la méditation. C'est ce qu'ont fait tous les bouddhas avant de devenir bouddhas. Ils étaient comme nous, dans la confusion et c'est par le travail, l'écoute des enseignements, la réflexion sur les enseignements et sur la mise en pratique de ces enseignements qu'ils ont pu comprendre le sens et le réaliser.

Le Bouddha exprime cela en réponse aux questions d'un de ses disciples éminents, Maha Kaçyapa :

« Ô Kaçyapa, l'esprit n'est pas intérieur ni extérieur. Il n'est pas quelque chose de conceptuel. L'esprit, Kaçyapa, ne peut pas être analysé ni démontré ni être saisi. Il n'est pas l'apparence manifestée. Il n'est pas la conscience discriminante ordinaire. Il n'est pas non-plus un lieu et ne demeure pas quelque part. Ô Kaçyapa, l'esprit, les bouddhas du passé ne l'ont pas vu, ceux du présent ne le voient pas et ceux du futur ne le verront pas davantage. »

Ainsi comme l'essence de l'esprit est d'être vide, et que tous les phénomènes apparaissent de l'esprit, ils ne peuvent être établis comme étant existants sinon que dans cette essence vide. Quelque chose qui est vide et qui est inexistant ne peut pas produire quelque chose qui est existant. Ce n'est pas possible !

Les phénomènes n'existent pas en tant que tels, cependant ils apparaissent, ils apparaissent comme des mirages. Leur seule existence est d'être impermanents. Un mirage, si nous le percevons de loin, nous avons le sentiment que c'est quelque chose de tangible et lorsque nous nous en approchons – je ne sais pas si vous en avez déjà vus ; j'ai eu l'occasion d'en voir dans le désert – il n'y a rien. Et pourtant cela apparaît dans notre conscience.

Nous allons voir que l'esprit, finalement, nous ne pouvons pas certifier qu'il soit non-existant puisqu'il se manifeste. S'il était vraiment non-existant, il ne pourrait pas se manifester. Ainsi, comme il ne peut pas être défini comme étant quelque chose mais que cependant il se manifeste, cela veut dire que, selon l'enseignement bouddhique, il est au-delà de l'existence et de la non-existence.

Lorsque nous sommes détachés des deux extrêmes de l'existence et de la non-existence, nous nous engageons sur la voie médiane, la voie du milieu. Sur cette voie l'essence des phénomènes est connue comme étant vacuité non-référentielle. C'est la voie de l'éveil qui a été enseignée par le Bouddha.

Puis le maître s'exprime ainsi :

« Tous les phénomènes sont par nature incréés, non-produits. Ils ont comme essence propre de ne pas demeurer quelque part, de ne pas durer. Ils ont pour caractéristique d'être libres de tout acte, de toute fonction et de toute fabrication. Ils sont au-delà, transcendant tout objet conceptuel ou non-conceptuel. »

Alors souvent on définit l'esprit comme étant une certaine conscience, l'esprit comme étant clair, comme étant une luminosité, etc. ; tout cela n'a plus de sens. Dès l'instant où l'on applique un concept à l'esprit, on est au-delà de la réalité, de ce qui est réel.

Le maître *Shantideva* dit : *« Alors que personne ne pourra jamais voir l'esprit, comment peut-on parler de sa clarté ou de son absence de clarté ? Ce serait comme définir l'aspect, les traits, le teint de l'enfant d'une femme stérile. S'exprimer ainsi est insensé. »*

Le maître *Tilopa* dit aussi : *« O merveille ! Ceci même est la sagesse primordiale auto-connaissante. Elle transcende le chemin de la parole et elle n'est pas de la sphère du mental. »*

Le Bouddha explique ainsi la différenciation de la nature des phénomènes et de l'esprit :

« Ce que l'on doit réaliser, c'est que chacune des caractéristiques distinctes ne sont pas l'esprit. On ne peut pas dire que cet esprit soit bleu, soit jaune, soit rouge, blanc, brun ou transparent. On ne peut pas dire non-plus qu'il soit pur ou impur, éternel ou impermanent, qu'il possède une forme ou non, etc. » Le Bouddha poursuit : **« Il n'est pas informel, il n'est pas démontrable, il n'est pas apparent, il n'est pas la manifestation, il n'est pas entravé ou limité ni produit par une conscience ordinaire ou séparée. Il ne demeure pas comme quelque chose d'intérieur ou d'extérieur ni comme ces deux simultanément. L'esprit est parfaitement et complètement inaltérable et inexistant. De ce fait, il n'est pas quelque chose qui puisse être libéré. Il est au-delà même de toute notion de libération. C'est de cette manière qu'il est la sphère de tous les phénomènes. »**

Parce que, justement, il ne peut pas être défini par un concept, quel qu'il soit, qu'il est la matrice de tous les phénomènes. Tous les phénomènes naissent de cette matrice qu'est l'esprit parce qu'il est sans caractéristique sinon ce ne serait pas possible.

Si nous affirmons que l'esprit est existant, nous nous engageons dans l'extrême de l'éternalisme de l'esprit. Si nous affirmons que l'esprit est non-existant, c'est dans l'extrême du nihilisme, dont j'ai parlé un peu tout à l'heure, que nous nous engageons.

Ces deux formes ne sont que des concepts, ne sont que des idées mais n'ont rien à voir avec l'esprit lui-même. Aucun concept particulier ne peut être appliqué sur l'esprit car sa nature est non-duelle.

Ainsi, au moment où il ne subsiste plus rien qu'un objet de connaissance, il est également certain qu'il ne subsiste plus quelqu'un qui soit le sujet de cette connaissance. Ah !

Et s'il n'y a personne qui est le sujet de cette connaissance, alors y a-t-il quelqu'un qui puisse être en bonne santé ? Qui puisse être malade ? Qui puisse être heureux ? Malheureux ? Qui puisse désirer quelque chose ? Qui puisse ne pas le désirer ?

Donc, cela veut dire, finalement, que cette notion d'un « moi » à laquelle nous sommes attachés, « moi » de notre personne qui perçoit, un « moi » des phénomènes comme étant existant, tout ça ne tient pas la route. C'est simplement une création de l'esprit dans la confusion. Le but de la pratique spirituelle, plus particulièrement celle qui nous concerne, la pratique bouddhique, c'est d'éliminer cette confusion de l'esprit qui est la source de toute souffrance. C'est par la connaissance que nous parviendrons à dépasser cette notion de vérité, à mettre un terme à la souffrance et à réaliser l'état d'éveil qui est cette connaissance-là.

C'était une des parties les plus difficiles de cet enseignement. Nous n'avons pas terminé parce qu'il y a, bien sûr, d'autres points, entre autre la réfutation de la croyance en la non-existence des choses. Nous allons voir que ça se réduit à ce qui a été dit. Mais je vais quand-même vous laisser la parole. Avez-vous des questions ? Peut-être pas sur ce qui a été dit parce que ça paraît difficile. Comme cela, d'emblée, pour trouver des questions, c'est difficile mais peut-être sur d'autres points. Je vous laisse la parole si vous le voulez.

Question : Dans la tradition bouddhiste, est-ce que la réincarnation est une idée que l'esprit finalement passe le temps ? Est-ce que c'est une preuve qu'une partie de l'esprit de la personne continue à exister dans une autre vie ?

Lama Seunam : La question qui peut se poser est : « qu'est-ce qui perdure de vie en vie ? ». Puisque nous avons vu que le « moi » de la personne n'a aucune existence réelle, seulement une apparence, cela ne peut pas être le « moi ».

Alors qu'est-ce qui perdure de vie en vie ? Ce qui transmigre de vies en vies est simplement la force de notre karma et de nos tendances accumulées dans nos vies passées. C'est la confusion qui perdure de vies en vies pour un être ordinaire. Pour un être de sagesse qui se réincarnerait dans un autre corps, ce qui perdure ce n'est pas la confusion mais la sagesse.

Il ne faut pas penser que, dans cette vie-ci qui va se terminer et dans celle qui va commencer après, nous serons la même personne. Nous serons une autre manifestation simplement porteuse de ses tendances, de ses habitudes mentales et de la force de son karma, c'est-à-dire la force de ses actes accomplis par le passé. C'est simplement cela qui perdure de vies en vies dans l'état de confusion mais pas cette notion d'un « moi » puisqu'il n'a pas d'existence réelle et que de toute façon au moment de la mort même cette notion d'un « moi » se dissout avec les agrégats et les éléments. C'est-à-dire que sur les huit consciences, il y en a sept qui se dissolvent au moment de la mort et qui réapparaissent après dans le bardo (l'état intermédiaire entre la mort et la nouvelle renaissance) sous forme d'un corps astral. Mais nous ne pouvons pas dire que ce qui définit cet état intermédiaire comme corps astral et qui redéfinit la vie d'après est un ego qui existe. Ce sont les tendances qui font que cela réapparaît sous telle ou telle forme, dans telles et telles conditions, mais c'est au-delà de la conscience d'un « je », d'un « moi ».

Si j'arrive en fin de vie « moi, Lama Seunam Dordjé » et que je meure, ce n'est pas « Lama Seunam Dordjé » qui va prendre renaissance après, ce seront les empreintes qui auront été conservées dans l'esprit, déterminées par la force des souhaits, la force de la pratique qui feront que ce « je » renaîtra sous telle ou telle forme, et ce n'est pas forcément sous une forme humaine parce que l'apparition future sera conditionnée et dépendante de ce qui l'aura précédé.

Rien ne peut apparaître de rien, tout est un produit de causes. Notre manifestation actuelle tel que nous sommes, aussi divers soyons-nous, aussi différents soyons-nous, qu'est-ce qui a déterminé cela ? C'est notre histoire, nos tendances, nos qualités, nos défauts ; c'est cela qui a fait que nous avons repris naissance en tant que tel individu, homme ou femme, blond ou brun, avec telle forme de visage, de corps, dans tel ou tel pays, dans telle ou telle famille, etc. Ce n'est pas le hasard qui a défini cela, c'est simplement la force de notre activité accomplie dans les vies passées, mélange de confusion et de sagesse, d'actions négatives ou positives ou neutres… et dans la subtilité de ce que cela représente. Il est dit que seul un bouddha peut comprendre le sens de cela. C'est ce qui a déterminé ce que nous sommes.

Ce qui va déterminer ce que nous deviendrons dans le futur, c'est ce que nous aurons accompli à chaque instant de cette vie. Si nous sommes restés dans la confusion en cette vie, le produit de cette confusion prendra forme dans la vie prochaine. À l'inverse, si nous avons cultivé la sagesse, la vision réelle des choses telles qu'elles sont, ce qui viendra après sera le reflet de cela. Rien ne peut apparaître sans cause qui l'a précédé, ce n'est pas possible. Jamais personne n'a pu démontrer le contraire de cela à travers les millénaires. Jamais quelqu'un n'a pu dire que ce que disait le Bouddha dans tous ses enseignements et toutes ses théories, pouvait être faux. Beaucoup ont essayé mais n'ont pas réussi puisque c'est comme cela que ça se passe. Encore de nos jours, personne n'a pu réfuter ce qui a été dit par le Bouddha. La preuve en est, puisque ceux qui ont réalisé cela en regard de ce qu'a dit le Bouddha ont la même vision. Tous les bouddhas ont la même vision de la nature des choses. Si cela n'était pas juste, certains auraient une vision et d'autres une autre, mais ce n'est pas le cas, tous expérimentent la réalité de la même façon. Nous-mêmes lorsque nous progressons sur la voie nous expérimentons la manifestation, qu'elle soit intérieure ou extérieure, de la même façon. Nous comprenons mieux, à travers cette expérience de pratique de la méditation, ce qu'a voulu dire le Bouddha parce que nous l'expérimentons nous-mêmes. Nous nous rendons compte que le « moi » que nous cherchons n'existe pas, que les phénomènes qui apparaissent à notre esprit n'ont pas d'existence, ni du point de vue relatif ni du point de vue ultime. Quelque chose qui aurait une existence serait quelque chose qui ne bougerait jamais, qui n'aurait pas de cause qui l'aurait précédé, qui ne serait pas né et qui serait immuable ! Or rien n'est immuable dans notre monde, pas plus nous, nos pensées, notre conscience, que ce qui se manifeste ; tout change sans cesse.

Donc la pratique de la méditation, l'étude et la réflexion amène à cette compréhension, d'abord de manière intellectuelle, puis que nous réalisons véritablement à travers l'entraînement de l'esprit.

Tant que nous croyons à la réalité des choses, nous souffrons. Pourquoi ? Parce que tout ce que nous percevons comme réel nous voulons le posséder s'il nous intéresse ou le rejeter s'il ne nous intéresse pas. Nous entrons dans un mouvement duel et de là naissent les émotions, les perturbations mentales, les conflits, les guerres, la haine, etc. Le travail est de revenir à la source pour comprendre que tout ce à quoi nous appliquons une existence réelle et à laquelle nous nous attachons, tout cela est faux et n'existe pas. C'est comme si nous voyions un mirage et que nous nous y attachions en voulant le posséder, nous l'approprier. Vouloir s'approprier un arc-en-ciel n'a pas de sens. Notre confusion c'est cela. C'est de prendre pour réel ce qui n'a pas de réalité, c'est la source de toute souffrance. Nous verrons cela tout au long de cet enseignement. Actuellement nous en sommes à la première Vérité sur la souffrance. Après il y a la seconde Vérité sur les causes de la souffrance et nous verrons que cela rejoint ce que je viens de dire.

Question : Le pouvoir discriminant de l'esprit qui permet de trouver une voie en éliminant les fausses directions, est-ce qu'on ne peut pas procéder autrement que par la

réflexion ? Par exemple faire vivre ce corps avec lequel nous cohabitons depuis un certain temps et utiliser ce corps pour communiquer avec l'environnement, les arbres, la nature ?

Lama Seunam : Cette manière de faire supprimera-t-elle la confusion dans votre esprit ?

Est-ce que cela mettra un terme à l'attachement, au désir, à la colère, à l'orgueil, à la jalousie, à l'avarice, à la méchanceté, à la haine ? Si cela pouvait y mettre un terme cela se saurait depuis longtemps. La voie juste à utiliser pour s'affranchir de tout cela est l'Octuple Sentier qui fait partie de la quatrième Vérité des Nobles, c'est le sentier qui mène à la libération de la souffrance. Seul ce sentier mène à cette libération. S'il y avait d'autres techniques cela se saurait or aucune n'a pu être trouvée depuis des millénaires.

Question : Vu que tout change sans cesse… j'ai aussi entendu dire que les êtres éveillés avaient la vision des trois temps… Alors est-ce que cela veut dire qu'il y a déjà un futur d'écrit ? Je n'arrive pas bien à comprendre.

Lama Seunam : Moi non-plus…, nous pourrons comprendre cela quand nous serons un bouddha.

Comment peut-on comprendre avec un esprit humain limité ce qui est au-delà de toute limite, ce qui transcende toute limite ? On ne peut pas comprendre.

Question : Comment peuvent-ils voir les choses alors que tout change sans cesse.

Lama Seunam : C'est là qu'est justement la subtilité. Un bouddha arrive à voir le karma de tous les êtres en même temps… c'est infini. Nous, nous ne pouvons même pas avoir deux pensées en même temps. L'expliquer ? On ne peut pas l'expliquer. C'est quand nous l'avons réalisé que nous en comprenons le sens, mais même en comprenant le sens nous ne pouvons pas l'expliquer puisque c'est au-delà de notre compréhension humaine. Il y a des explications que nous ne pouvons pas donner. Il faut commencer le chemin par le commencement. Vouloir comprendre le but avant d'avoir compris le chemin est une erreur. Il faut parcourir le chemin pas à pas et c'est là où les choses s'éclairent. C'est ce qu'on appelle l'expérience.

C'est l'histoire du goût du sucre que je raconte souvent :

Imaginez que vous veniez d'un pays où le sucre n'existe pas. Vous arrivez ici dans notre monde où le sucre existe. Vous n'y avez pas accès mais vous savez qu'il existe. Vous allez demander à une personne d'expliquer ce qu'est le sucre et elle va tenter de l'expliquer avec toutes sortes de concepts, alors vous allez être insatisfait car vous ne saurez toujours pas ce qu'est le sucre. Vous allez partir vers d'autres continents voir d'autres personnes qui vont expliquer dans leur langue avec leurs mots mais vous ne saurez toujours pas ce qu'est le goût du sucre. Puis un jour vous allez demander à toutes ces personnes de se réunir autour d'une table pour qu'elles s'accordent et vous expliquent le goût du sucre, et ces personnes vont rester silencieuses. Il y aura un morceau de sucre sur la table dans une soucoupe et elles vont toutes vous montrer le morceau de sucre et vous dire : « Prends-le, mets-le dans ta bouche ». Instantanément vous savez ce qu'est le goût du sucre. « Goûtes-en la saveur et tu auras la réponse ».

Question : Nos pensées sont-elles immuables ?

Lama Seunam : Non elles ne sont pas immuables puisqu'elles changent sans cesse. Si elles étaient immuables elles resteraient toujours, nous aurions toujours la même pensée et

elle ne changerait pas. Quelque chose d'immuable est quelque chose qui ne bouge pas. Quand vous regardez ce qui se passe dans votre esprit on ne peut pas dire que les choses ne bougent pas. Cela bouge sans cesse, une pensée en appelle une autre et une autre et encore une autre, et c'est cet aspect changeant perturbé de l'esprit qu'il faut calmer justement. Une pensée par nature apparaît à un moment et elle disparaît à un autre moment. Quelque chose qui serait immuable est quelque chose qui serait non-né à un moment, donc qui ne pourrait pas disparaître or il n'y a rien qui entre dans cette donnée-là. Une pensée ne peut pas être immuable.

Nous pouvons avoir une idée générale qui peut être par exemple de réaliser l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres. On pourrait dire que dans le temps cette pensée est toujours la même mais il y a des moments où cela peut changer dans notre esprit. Nous avons toujours cette direction-là mais nous allons nous poser la question : « Suis-je capable ? » « Aujourd'hui je me sens bien, je suis en pleine forme pour aider tous les êtres » et le lendemain : « Je suis bon à rien, je me sens mal, jamais je ne pourrai aider qui que ce soit ». Donc cette direction générale certes est toujours là, mais cela change sans cesse dans notre esprit. La preuve est que nous sommes capables d'aimer une chose ou une personne avec passion le matin et la détester avec autant de passion le soir. Non seulement les choses bougent et changent mais aussi nos pensées changent. Si les pensées ne changeaient pas, rien ne bougerait et ce serait toujours la même pensée ; il n'y aurait plus de créativité et tout serait figé. Notre erreur est de croire justement que les choses sont définitives ! « Ah je t'aimerai pour la vie, jusqu'à la mort », parce que nous pensons que l'amour illusoire que nous éprouvons aujourd'hui dans l'instant, sera le même demain, après-demain, dans 5 ans, dans 10 ans…, c'est une utopie de croire cela ! Ce n'est pas comme cela que ça se passe mais pourtant nous faisons tout comme si c'était comme cela ! Si c'était le cas on ne divorcerait pas, on serait toujours avec la même personne, à l'aimer toujours de la même manière sans changement or cela ne se passe pas ainsi. Donc une pensée ne peut pas être immuable. Immuable signifie qu'il n'y a pas de mouvement or le propre de la pensée est de bouger sans arrêt, c'est sa nature : l'impermanence.

Pour pouvoir véritablement mettre un terme à la souffrance, il est important de suivre une voie. Tout seul nous n'avons pas les outils pour cela. Déjà nous n'avons pas la compréhension et sommes obligés d'utiliser des moyens, de suivre une voie pour pouvoir parvenir au but, à l'éveil. Quelqu'un qui penserait parvenir à s'affranchir de la souffrance par lui-même, cela n'existe pas. Cela s'est toujours fait en relation avec quelque chose. Tout ce que nous avons appris dans notre vie nous le devons à des gens, aux civilisations qui nous ont précédés, à nos parents, nos grands-parents car s'ils n'avaient pas existé nous ne serions pas là.

Nous sommes toujours dépendants de quelque chose. Tout ce que nous avons appris, c'est par quelqu'un qui nous a précédés, qui a une connaissance que nous n'avions pas et il nous a incités à aller dans telle ou telle direction. Ceci est vrai pour les choses de la vie ou du monde donc les choses relatives mais c'est aussi valable pour l'éveil.

Nous avons besoin d'une référence. La référence pour nous est ce qui est ultime, ce qui a été enseigné par le Bouddha puisque c'est incontestable, c'est la réalité. Nous avons besoin des maîtres, nous avons besoin d'une voie à suivre et des maîtres qui enseignent cette voie pour pouvoir comprendre le sens de tout cela.

Il y a un engagement de notre part qui doit se faire. Si nous avons envie d'aller dans cette direction c'est à nous d'y aller, ce n'est pas la direction qui va venir à nous. Nous avons une démarche de responsabilité. Dans le bouddhisme, cette notion de responsabilité personnelle est quelque chose de très fort. Le bouddhisme n'est pas un dogme qui nous impose des pensées mais est au contraire une voie qui favorise la capacité de devenir adulte

dans le sens où nous apprenons à prendre en charge notre vie ; nous n'attendons pas qu'elle soit prise en charge par quelqu'un d'autre. Nous prenons notre vie en charge donc nous avons des décisions à prendre, que ce soit au niveau relatif ou au niveau spirituel. Nous avons des choix à faire que personne ne peut faire à notre place. C'est en cela que c'est intéressant parce que si quelqu'un se trouvait quelque part dans un monde, dans le ciel ou je ne sais où et avait le pouvoir sur nous et déciderait pour nous, ce serait extrêmement compliqué et dangereux. La force de la manifestation humaine est que nous avons le libre arbitre et le choix de diriger notre vie dans un sens ou dans l'autre.

Certes notre choix peut être limité puisqu'il est dépendant lui-même de la force de notre karma. Plus notre karma est lourd moins le choix est possible, moins le libre arbitre est possible. Même cela est dépendant de quelque chose.

Ce choix que nous avons à faire est aussi dépendant de certitudes. Si nous n'avons pas certaines certitudes que ça se passe bien comme cela et pas autrement, nous n'irons pas faire des choix pour aller dans telle ou telle direction. Pour cela la nécessité est d'étudier pour savoir où nous allons. Quelqu'un qui veut se rendre de Lyon à Paris et qui n'y est jamais allé va devoir prendre une carte. Certes nous avons le GPS aujourd'hui mais supposons que cela n'existe pas, il faut prendre la carte savoir où nous voulons nous rendre, où nous arrêter, ce que nous allons faire, calculer les horaires, etc. Puis à un moment donné il va falloir se mettre en route, prendre la décision de faire passer cet aspect intellectuel à la pratique, c'est-à-dire à l'expérience et c'est tout le propos de la pratique de bouddhisme. Il y a l'étude, la réflexion sur ce qui est à faire et nous mettons en pratique. Cela passe donc par un engagement.

Un engagement c'est se relier, se relier à une tradition qui est le reflet authentique de la direction que nous avons choisie. C'est en cela que l'on parle de refuge ; l'engagement c'est le refuge. Le refuge est comme un baptême qui nous engage dans cette voie.

Dans la tradition bouddhiste, dès l'instant où nous nous sommes engagés, nous avons pris refuge dans ce qui est excellent : les Trois Joyaux, les Trois Rares et Sublimes : le Bouddha, pas en tant qu'individu mais en tant qu'éveil, c'est-à-dire le but de la voie. Nous savons que nous prenons refuge dans le Bouddha car c'est le but le plus excellent, il n'y a pas de but plus ultime que l'état de bouddha.

Nous prenons refuge dans le Dharma qui est la voie, la parole, l'expérience, l'enseignement du Bouddha. Cet enseignement que nous allons mettre en pratique est la voie qui va nous mener vers l'éveil, cependant, cette voie nous est inconnue.

Pour que cette voie puisse être parcourue il faut que nous soyons accompagnés. C'est le rôle du Sangha, la communauté de ceux qui se sont déjà engagés sur la voie avant nous et qui vont être pour nous des guides sur cette voie.

Nous avons besoin de ces trois éléments. Lorsque nous nous engageons sur la voie de l'éveil, nous prenons refuge en ces trois aspects qui sont excellents parmi tous les autres. C'est ce qui nous permet de réaliser le but. C'est la première chose que nous faisons lorsque nous souhaitons nous engager dans le bouddhisme. Le refuge concrétise la confiance que nous avons dans cette voie. Nous avons confiance en cette voie, nous avons confiance en les moyens et en ceux qui sont déjà engagés sur cette voie. Donc par cet acte de la prise de refuge – qui est une cérémonie que l'on fait lorsque la personne est prête pour cela et qui lui permet de s'engager sur cette voie – c'est comme mettre le pied sur la première marche qui mène vers l'éveil. Une fois la personne engagée sur la première marche, elle peut monter les autres marches jusqu'à arriver là-haut où elle souhaite aller. Il y a donc une progression sur la voie. Si nous souhaitons utiliser les moyens mais que nous n'avons pas confiance dans le but cela n'a pas de sens ; si nous avons confiance dans le but mais pas dans les moyens pour y parvenir cela n'a pas plus de sens ; si nous avons confiance dans le but, dans les moyens et que nous voulons y parvenir seul, c'est aussi complètement stupide. Pourquoi ? Parce qu'actuellement nous sommes comme un aveugle et demander à un aveugle de traverser seul

une forêt vierge, c'est prendre des risques insensés, donc nous avons besoin d'être accompagné.

J'anticipe un peu par rapport à cet enseignement pour dire que nous devons être conscients de cela. Les choses ne vont pas se faire d'elles-mêmes. Nous sommes responsables de notre vie, nous avons été responsables de ce que nous sommes maintenant et nous sommes responsables de ce qui va advenir demain. Nous avons une direction à prendre si nous voulons nous affranchir de la souffrance et avoir les capacités d'aider les êtres. Ces décisions vont être dépendantes de la compréhension de ces trois aspects.

Nous avons une démarche à entreprendre, une responsabilité. Non seulement nous sommes responsables de notre vie, de son devenir mais nous sommes aussi responsables des autres, non pas de leurs erreurs mais nous sommes responsables de leur bonheur. La vie n'est faite que de décisions à prendre. C'est comme cela que nous devenons adultes et que nous devenons un bouddha un jour ou l'autre.

Avez-vous d'autres questions ?

Question : Si l'esprit n'existe pas, que personne ne l'a vu, comment expliquer que des personnes puissent communiquer avec lui, avec l'esprit, avec les défunts ?

Lama Seunam : Mais tout est possible avec l'esprit. Bien qu'il n'ait aucune existence réelle et qu'il soit au-delà de l'existence et de la non-existence, il est capable de manifester toute chose. C'est ça le paradoxe. Il est au-delà de l'existence et de la non-existence. Cependant il est !

Dès l'instant où nous voulons lui appliquer une notion conceptuelle, nous ne sommes plus dans « il est », nous sommes dans « avoir ». Et le but de la pratique, c'est justement de cesser d'être dans « l'avoir » et d'apprendre à « être ». Un bouddha, c'est quelqu'un qui est. Qui a transcendé la dualité. Il n'y a qu'à ce moment-là qu'il maîtrise ce qu'on appelle l'esprit, qui lui-même n'est pas définissable.

C'est difficile à comprendre, bien sûr, pour nous qui sommes encore dans la confusion. Donc nous pensons : « L'esprit n'existe pas, alors comment peut-on faire pour communiquer ? ». Nous tombons alors encore dans un extrême, le nihilisme.

L'esprit est vacuité. Il est indéfinissable cependant il a cette capacité de connaissance, de clarté, de luminosité, de sagesse, d'amour, de compassion. Il a toutes les qualités. Mais dire ça c'est encore trop. C'est encore appliquer des concepts à l'esprit. C'est ce que disait le Bouddha dans ce que nous avons vu tout à l'heure.

Nous, nous appréhendons la réalité sur un mode duel. Et c'est pour cela que nous sommes malheureux. Parce que si je suis votre pensée et que je dis « l'esprit n'existe pas », comment se fait-il que des gens puissent communiquer avec l'esprit des morts si celui-ci n'existe pas ? Déjà ça veut dire que je commence à m'opposer à quelque chose. Dans ce cas je peux dire que les gens qui prétendent cela sont des charlatans. Donc si ce sont des charlatans, je vais les combattre. Voilà à quoi mène la dualité. Et si je les combats, cela finira de toute façon mal, immanquablement, pour les uns comme pour les autres.

Tant que nous sommes dans ce processus duel de j'aime/je n'aime pas, c'est pur/c'est impur, c'est existant/c'est non-existant, nous créons la souffrance. C'est ce que veut dire l'enseignement du Bouddha. Donc il faut s'affranchir de ce mode duel.

Alors qu'est-ce donc ce mode non-duel ? C'est tout le propos des enseignements qui nous montrent ce que ça veut dire et comment faire. Il est donc nécessaire d'établir cette compréhension pas à pas. Nous ne pouvons pas comprendre la totalité avant d'avoir commencer à comprendre le début.

Nous ne fonctionnons que comme cela. Le monde autour de nous ne fonctionne que comme ça, sur un mode duel. Et c'est pour cela que les choses vont mal, qu'il y a de la souffrance, des guerres, de la famine, des misères, des maladies, des cataclysmes. Parce que nous fonctionnons sur un mode duel. Nous engendrons une énergie qui est faite de contraires donc forcément d'énergies qui s'opposent.

Donc il faut parvenir à transcender cela. Cela ne veut pas dire que nous devenons quelqu'un d'autre, même si nous réalisons l'état de bouddha dans cette vie ; ce qui est peu probable. Cela ne veut pas dire que nous allons prendre une autre forme, devenir un ange avec des ailes dans le dos… ; non, nous serons toujours la même personne mais c'est notre perception de la manifestation qui aura changé. Donc dès l'instant où la perception de la manifestation a changé en nous, notre mode d'action change. Nous ne sommes plus dans un mode duel mais dans un mode de sagesse. Et la sagesse par elle-même est amour et compassion, connaissance, clarté et vacuité. C'est cela qu'il faut acquérir.

Nous anticipons un peu les propos sur la Vérité qui suit après celle-là, c'est-à-dire l'origine de la souffrance, la Vérité des Êtres Nobles sur l'origine de la souffrance. Pour l'instant nous démontrons ou plutôt nous expliquons car je ne peux pas démontrer ou vous faire réaliser moi-même que le « moi » de la perception des phénomènes n'existe pas. Ce sera par votre travail que vous comprendrez. Je ne peux pas démontrer. Je peux simplement expliquer comme le Bouddha l'a fait.

C'est à vous de réaliser intérieurement cela. Mais pour l'instant nous expliquons la manière erronée de voir les choses, qui est à l'origine de toute souffrance. C'est donc dans une explication détaillée pour que l'on comprenne comment fonctionne notre esprit dans le mode duel et que ce mode duel est par nature souffrance.

Question : Tout à l'heure vous avez parlé de responsabilité du bonheur de l'autre. Est-ce lié à cette sagesse ? Le bonheur de l'autre s'obtient-il à partir du moment où l'on a cette sagesse ?

Lama Seunam : Oui ! C'est ce qu'on appelle la compassion. La compassion est le fait de ne pas supporter que les autres souffrent. Cela ne veut pas dire que nous allons souffrir ce qu'ils souffrent mais que nous ne supportons pas de les voir souffrir. Donc nous nous sentons responsables, quelque part, non pas des causes de leur souffrance mais nous pourrions nous sentir responsables de refuser de venir les aider sachant qu'ils souffrent. Si vous voyez, par exemple, un animal blessé vous n'allez pas l'ignorer et passer votre chemin.

Pourquoi allez-vous l'aider ? Parce que vous avez compris ce qu'était la souffrance. Si vous avez compris ce qu'est la souffrance, vous avez compris ce qu'est votre propre souffrance. Et cette propre souffrance vous ne l'aimez pas. Personne n'aime souffrir et vous comprenez aussi quelqu'un qui souffre car vous savez ce qu'est la souffrance. Ainsi, instinctivement, spontanément, vous allez aider cet animal qui souffre, autant que faire se peut. C'est ce qu'on appelle la compassion. Et c'est en cela que nous sommes responsables du bonheur des autres. Si j'ignore complètement cet animal ou cet être qui souffre et que je passe mon chemin sans lui venir en aide, cela veut dire que je n'ai aucune compassion. Cela veut dire que je n'ai pas compris réellement ce qu'était la souffrance.

Je vais donc devenir responsable de la continuation de sa souffrance au lieu d'être responsable de son propre bonheur. Quand je dis responsable, ça veut dire responsable de la cause de son propre bonheur. Si je l'ignore, je serais alors la cause de la continuation de sa souffrance car je n'aurais rien fait pour l'aider. Cela ne veut pas dire que ça nous amène au concept très judéo-chrétien de la culpabilité. Ça n'existe pas dans le bouddhisme. C'est simplement une prise de conscience de notre manière d'appréhender les choses et de notre manière d'agir par rapport aux choses et à nous-mêmes. C'est cela devenir adulte et

responsable. Savoir comment les choses fonctionnent ; et lorsque nous savons comment les choses fonctionnent, nous savons quelle direction donner à notre vie. D'où la raison d'être des études.

Question : La question qui se pose pour les Occidentaux est celle des différentes formes de bouddhisme avec ses rituels et ses enseignements. Peut-on trouver des points communs qui répondent à nos attentes ?

Lama Seunam : Le point commun est l'enseignement du Bouddha. Ensuite toutes les différences de moyens, de techniques entre les voies bouddhistes ne restent que des moyens. Chacun est différent ; les êtres sont différents. Si nous étions tous pareils nous n'aurions besoin que d'un seul moyen et le même pour tous, or nous sommes différents. Certains peuvent comprendre d'une certaine manière et pas d'une autre manière. C'est pour cela qu'il y a toute cette diversité, cette palette de moyens dont la base même est la méditation. Tout se rejoint mais il y a des artifices, des moyens, des colorations, des statues, des offrandes. Et c'est tout ça qui nous rappelle à cette réalité du Bouddha et que nous devons cultiver. Et tout cela parce que nous ne sommes pas en mesure de comprendre les choses d'une manière directe. Il nous faut des artifices. Il faut que le chemin soit jalonné, soit marqué par des repères pour nous permettre d'avancer.

C'est pour cela que le bouddhisme met à notre disposition tous ces moyens différents. Ils nous paraissent différents mais au final, lorsque nous en comprenons bien le sens, nous mènent vers le même but. Simplement nous sommes différents.

Certains préfèrent choisir telle voie du bouddhisme, d'autres une autre voie parce c'est ce qui leur parlent le mieux à ce moment-là. Cela ne veut pas dire que la personne va rejeter les autres moyens, les autres voies.

Donc tous les moyens qui existent ne sont que des outils. Mais il ne faut pas s'attacher à l'outil. L'outil n'est qu'un moyen. Une fois que le travail est fini, nous laissons l'outil pour les autres.

Question : Pour en revenir à la compassion et le fait d'aider un animal blessé par exemple ou une personne et que l'on ne sait pas comment aider cette personne ; comment s'y prendre ?

Lama Seunam : Il y a tout de même des choses que nous pouvons faire. Emmener l'animal chez le vétérinaire par exemple. C'est tout à fait possible même si nous ne pouvons pas nous substituer au vétérinaire.

Les moyens seront relatifs à la sagesse que nous aurons développée. Parce qu'il y a des moyens effectifs très relatifs mais savoir quels moyens utiliser et comment faire, ça c'est du domaine de la sagesse.

Donc nous en revenons toujours à la même chose : cultiver cette sagesse à travers la mise en pratique de la méditation et aussi d'études, de réflexions, etc. Ainsi, l'esprit devient de plus en plus clair, de plus en plus discernant. Il y a de moins en moins d'obscurité dans l'esprit donc automatiquement les choses sont révélées d'elles-mêmes. Il n'est pas besoin de forcément réfléchir, ça vient spontanément. Nous savons ce qu'il faut faire dans l'instant. Mais si l'esprit n'est pas clair, qu'il n'y a pas suffisamment de sagesse, de clarté, nous pouvons alors utiliser une méthode, un moyen qui n'est pas adéquat et qui peut s'avérer être un poison.

Combien de fois j'ai entendu dire, pendant ma maladie : « Oh, la, la, vous devriez essayer telle ou telle technique ! Elle a été très bien pour moi, etc. ». Je pourrais voir 10, 20,

ou 50 personnes, ce serait 50 moyens différents à chaque fois. Mais cela a peut-être été bien pour ces personnes-là mais est-ce que ce serait bon pour moi ?

Qu'est-ce qui peut m'affirmer que le médicament que vous avez pris soit bon pour moi ? Si ça se trouve, il va s'avérer être un poison pour moi. Et ça, c'est ce qu'on appelle le manque de sagesse. Nous avons tellement envie d'aider l'autre, seulement nous sommes si aveugles que nous sommes capables, en voulant bien faire, de donner quelque chose qui va être encore pire que la maladie elle-même.

Ainsi il est nécessaire d'acquérir cette sagesse en nous-mêmes. Si nous n'acquérons pas cette sagesse, nous serons amenés souvent à faire des choses sans mesurer les conséquences à plus ou moins long terme.

Nous parlions tout à l'heure de la réfutation de la croyance en l'existence des choses, maintenant nous allons parler de la croyance en la non-existence des choses.

- **La réfutation de la croyance en la non-existence des choses**

Nous sommes toujours dans le mouvement duel : ou ça existe ou ça n'existe pas. Nous allons voir qu'il faut transcender les deux points de vue.

Par le processus de la démonstration qui a été faite précédemment, nous sommes parvenus à la conclusion que le « moi » individuel et le « moi » des phénomènes sont dépourvus d'existence intrinsèque. Intrinsèque signifie exister par eux-mêmes. Donc nous avons vu que cela n'est pas valable.

Ceci nous amène à nous poser forcément la question de savoir s'ils sont ou non existants. S'ils ne peuvent pas être existants, sont-ils alors non-existants ? Bien sûr, il n'en est rien ! Il n'en est rien car pour que ces deux « moi », le « moi » personnel et le « moi » des phénomènes extérieurs, soient déclarés non-existants, il aurait fallut démontrer qu'ils aient existé antérieurement. Pour que quelque chose ou quelqu'un soit inexistant, il faut qu'il ait été existant avant. Sans cela, ce n'est pas possible. Quelque chose qui n'a pas été existant avant, ne peut pas devenir non-existant. C'est dans la logique.

Nous ne pouvons pas dire que ces deux « moi » soient apparus à un certain moment et qu'ils cesseraient d'exister à un autre. De toute origine, tout le champ de ce qui est à connaître possède une nature qui ne peut pas être établie définitivement. La nature de ces deux « moi » de l'esprit est au-delà de toute extrême de l'existence et de la non-existence. C'est ce que je disais tout à l'heure. Tant que nous sommes dans ce mouvement duel, nous ne sommes pas dans la réalité.

Dans un sûtra (paroles du Bouddha), le Bouddha dit :

« Puisqu'il n'y a pas d'objet extérieur qui soit connu comme ni existant ni non-existant, puisqu'il n'y a pas davantage d'esprit intérieur qui puissent être reconnu en dépendance de ces objets (ces objets perçus**), l'abandon de toutes les représentations conceptuelles est la caractéristique de ce qui est sans origine, de ce qui est non-né, incréé ».**

Cela signifie que c'est ce qui permet de transcender la souffrance, d'aller au-delà de la souffrance.

Donc les choses sont à la fois ni existantes, ni non-existantes, cependant elles apparaissent. Mais elles ne peuvent pas être établies comme étant définitives. Elles sont mouvantes, elles changent sans cesse.

L'esprit ne peut pas être trouvé mais cependant il est, puisqu'il se manifeste. C'est grâce à l'esprit que nous pouvons percevoir les choses, que nous pouvons connaître, que nous pouvons aimer, que nous pouvons détester aussi. Tout dépend de la direction que nous lui donnons. Il est donc au-delà de l'existence et de la non-existence et bien que nous ne

puissions le définir comme étant ni l'un ni l'autre, il se manifeste. C'est cela qu'il faut comprendre dans la trajectoire de la pratique. C'est ce qui va nous permettre, lorsque nous aurons déjà intégré la non-existence du « moi » de la personne, de nous libérer du cycle des existences. Cependant, nous ne serons pas un bouddha pour autant. Pour pouvoir être un bouddha, il faut pouvoir lever les voiles de la connaissance, de la croyance en l'existence de ce qui se manifeste à l'esprit, les phénomènes extérieurs.

Lorsque nous avons éliminé ces deux croyances-là, nous sommes devenus un bouddha.

Est-ce clair ou pas ? Est-ce moi qui ne suis pas clair ou c'est vous qui ne comprenez pas ?…

Pourquoi ne comprenons-nous pas ? Parce que nous fonctionnons toujours en mode duel. Il faut que ça soit d'un côté ou de l'autre. Ça ne peut pas être pour nous la voie du milieu. Ce qui est enseigné ici finalement c'est que nous avançons sur la voie médiane, le Madyamika.

Tant que l'esprit fonctionne sur : « ou c'est le pur ou c'est l'impur, ou c'est le bon ou c'est le mauvais, ou c'est le haut ou c'est le bas, ou c'est j'aime ou je déteste, ou c'est beau ou ce n'est pas beau, etc. », nous sommes tout le temps dans un mouvement duel. Dans cette alternance d'états d'esprit nous créons une relation, une tension avec les phénomènes. Cette tension engendre des pensées, des paroles et des actes qui sont relatifs à la tension. Nous engendrons du désir-attachement, de la colère-haine, de l'ignorance, du fait d'entretenir cette vision erronée ; avec toute la série des 52 événements mentaux de l'esprit. Et c'est ainsi que nous créons du karma. Nous engendrons toujours les mêmes causes de souffrance car nous sommes toujours dans l'attirance de quelque chose et dans la guerre contre autre chose.

Cette démonstration intellectuelle nous amène à comprendre qu'il faut arrêter cela et transcender cette pensée duelle. Et c'est quelque chose que nous ne pouvons pas acquérir par une volonté en nous disant : « Ça y est, j'arrête aujourd'hui de penser de manière duelle et demain je vais penser d'une manière non-duelle ! ». Non, c'est encore l'ego qui se manifeste de cette manière-là. Ce sera le fruit de tout un cheminement et de toute une pratique qui va nous mener là. Ça émergera de manière spontanée.

Une fois que nous avons semé du blé dans le sol, ce n'est pas nous qui décidons de quand, de comment, de quel jour et à quelle heure il va sortir du sol. Il suffit de faire certaines choses pour que ça marche bien. Nous semons la graine dans de la bonne terre, nous l'arrosons, nous lui donnons de la lumière, nous la protégeons, etc. Le cheminement se fera de lui-même ; ce n'est pas nous qui décidons. Nous appliquons simplement les moyens.

En ce qui concerne notre propre croissance et pour obtenir les fruits, il faut d'abord semer dans l'esprit la graine de la vérité. Puis l'entretenir, la faire croître à travers l'écoute, la réflexion, la mise en pratique des moyens. Alors les choses se feront de manière naturelle. Un jour, la graine que nous avons semée, deviendra un arbre qui portera ses feuilles, ses fleurs puis ses fruits. C'est la même chose pour notre pratique spirituelle. Il n'y a pas à vouloir diriger les choses dans le sens d'imposer quoi que ce soit. Il faut arrêter de forcer les choses. Simplement arriver à comprendre, comme il est dit, et à faire ce qui est nécessaire dans cette direction. Ainsi, le fruit apparaîtra de lui-même.

6ème session (22/12/2012)

Je vous souhaite le bonjour, à tous et à toutes, merci d'être venus aujourd'hui. Merci d'avoir bravé la « fin du monde » et la pluie, la pluie qui tombe assez fortement aujourd'hui. Nous allons bien-entendu continuer l'enseignement tel qu'il a été commencé déjà depuis un moment.

Pour beaucoup d'entre nous, notre condition d'être humain demeure une véritable énigme. Nous naissons dans ce monde, dans un milieu particulier qui est le nôtre, qui nous est propre, avec ses exigences, ses joies, ses peines, ses difficultés mais sans pour autant en comprendre les raisons et le but. Pour la plupart d'entre nous ça ne se résume qu'à une destinée envers laquelle nous n'avons aucun pouvoir. Notre condition humaine est ainsi pour chacun d'entre nous et nous ne pouvons que la subir. Cette résignation, face à une situation qui, on peut dire nous dépasse, nous empêche d'en comprendre véritablement le mécanisme et d'entrevoir des horizons plus prometteurs.

Les souffrances fondamentales de notre expérience humaine nous sont communes en tant qu'êtres humains, bien-sûr. Pourtant lorsque nous sommes jeunes et insouciants, nous ne pensons pas un seul instant à l'impermanence des choses. Nous n'imaginons pas vraiment que nos petits bonheurs d'aujourd'hui puissent disparaître demain ; que notre jeunesse ne durera pas ; que notre fougue, notre vitalité et nos facultés intellectuelles diminueront avec le temps. Puis, bien que nous sachions qu'il nous faudra quitter ce monde un jour où l'autre, notre conscience de la mort ne reste que très superficielle. Tout simplement parce que tant que nous sommes en vie et en bonne santé, la maladie, les accidents, la mort, n'arrivent qu'aux autres. Pourtant, nous ne sommes pas à l'abri de ces conditions douloureuses. Les choses de la vie ne cessent de nous rappeler ces vérités que nous refusons obstinément de regarder en face.

Alors vous conviendrez d'une chose, tous autant que nous sommes ici présents, que tous les êtres sans exception sont à la recherche du bonheur. Non seulement ils sont à la recherche du bonheur, mais aussi ils fuient la souffrance. Ceci, dans notre condition humaine nous semble complètement et totalement légitime. Même les animaux d'ailleurs, jusqu'au plus petit insecte, ne supportent pas de souffrir et aspirent aussi à être heureux.

Si nous regardons bien, l'histoire de l'humanité ne se résume qu'à une seule chose : la quête inlassable du bien-être et du bonheur et le rejet aussi incessant de la souffrance. Pour cela, de tout temps, chaque être humain a déployé beaucoup d'énergie en utilisant des moyens qui ne lui ont apporté que des bonheurs éphémères. Et tout cela, bien souvent au prix de grands sacrifices. Et cette quête, cette quête permanente du bonheur égoïste, s'est souvent faite au détriment du bonheur des autres.

Nos sociétés occidentales, nous savons de quoi il s'agit puisque nous sommes bien impliqués dedans, nos sociétés occidentales, riches en histoire, en technologie, ont été incapables de résoudre les problèmes fondamentaux de l'existence. Tout a été investi sur les bienfaits matériels, au détriment de la recherche intérieure, de la spiritualité. Nous pensons à tort que les bienfaits matériels sont susceptibles de nous apporter ce bonheur que nous désirons tant. Mais c'est une utopie car nous pouvons très bien être riches, avoir beaucoup de possessions, avoir une position sociale honorable, une certaine autorité sur le monde, avoir une famille, beaucoup d'amis et cependant être complètement malheureux. Et de plus, cela n'empêchera pas, vous en conviendrez, les souffrances fondamentales que sont celles de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Notre caractéristique, c'est-à-dire la caractéristique principale de notre monde, c'est l'impermanence. Cela signifie que rien ne demeure stable, tout change sans cesse. Ce peut être un désavantage mais aussi une situation pleine d'espoir. Un désavantage lorsqu'il nous faut abandonner une situation plaisante, mais à l'inverse, ce peut être un réconfort lorsque la situation désagréable cesse. Comme l'exprime le proverbe : « Après la pluie vient le beau

temps. » Mais ce qu'il ne dit pas dans le mouvement sans cesse recommencé c'est qu'après le beau temps, de nouveau revient la pluie. C'est une évidence.

L'avantage de l'impermanence des êtres et des phénomènes, est que les choses peuvent évoluer. Si la situation était figée, ne pouvait pas bouger, était fixée, nous n'aurions pas la possibilité de changer et de progresser, et c'est en cela que le Bouddha a expliqué que la souffrance inhérente au cycle des existences n'est pas une fatalité. Elle n'est pas une fatalité car c'est parce qu'il y a un au-delà de la souffrance que tout est possible. Si l'au-delà de la souffrance n'était pas possible, nous ne pourrions pas changer notre condition de mal-être, caractéristique des mondes conditionnés. Pour que cela soit possible, nous devons en déceler les causes car rien de ce qui ne se manifeste ne peut apparaître sans une cause qui l'a précédé. C'est ce qu'on appelle la loi de l'interdépendance des phénomènes ou encore la loi du karma. Lorsque nous savons ce qu'est la nature de la souffrance, que nous en connaissons les causes et que nous savons qu'il est possible d'y porter remède, d'y mettre un terme, nous avons alors besoin de suivre un chemin. Nous avons besoin d'appliquer une méthode pour y parvenir. Ceci résume tout le propos du premier enseignement dispensé par le Bouddha après son éveil.

Nous vivons actuellement une époque qui nous donne accès à une multitude d'informations. Grâce aux médias, grâce à internet, nous pouvons communiquer facilement au bout du monde et obtenir toutes les informations que nous souhaitons. Cet afflux de savoir peut être utile, mais aussi créer de la confusion dans notre esprit car vous en conviendrez, ce qui y est puisé ne nous incite pas forcément à aller dans la bonne direction. De nombreux doutes peuvent nous envahir et être un véritable obstacle à notre évolution.

Je vais vous raconter une petite histoire qui a eu lieu à l'époque du Bouddha :

Le Bouddha passait une fois par une petite ville appelée *Kesaputta*, située dans le royaume de *Kosala*. Vous savez que l'Inde à l'époque était un ensemble de petits royaumes qui n'étaient pas fédérés comme ils peuvent l'être maintenant. Les habitants de ce petit royaume de *Kosala* étaient connus sous le nom de *Kalamas*. Lorsque ces habitants apprirent que le Bouddha se trouvait chez eux, les *Kalamas* lui rendirent visite et lui dirent : « Seigneur, les solitaires et les *Brahmanas* qui passent par *Kesaputta*, exposent et exaltent leurs propres doctrines et ils condamnent et méprisent les doctrines des autres. Puis viennent d'autres solitaires et *Brahmanas* qui eux aussi, à leur tour, exposent leurs propres doctrines et condamnent et méprisent les doctrines des autres. Mais pour nous Seigneur, nous restons toujours dans le doute et la perplexité quant à celui de ces vénérables solitaires et *Brahmanas* qui a exprimé la vérité et quant à celui qui a menti ».

Le Bouddha leur donna alors cet avis, qu'on peut dire unique dans l'histoire des religions :

« Oui Kalamas, il est juste que vous soyez dans le doute et la perplexité car le doute s'est élevé en une matière qui est douteuse. Maintenant écoutez, Kalamas. Ne vous laissez pas guider par des rapports, par la tradition ou par ce que vous avez entendu dire. Ne vous laissez pas guider par l'autorité de textes religieux ni par la simple logique ou l'inférence ni sur des apparences ou sur le plaisir de spéculer sur des opinions ni par des vraisemblances possibles ni par la pensée : □il est notre maître". Mais Kalamas, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses sont favorables et bonnes, alors acceptez-les et suivez-les ».

D'ailleurs le Bouddha s'adressa aux moines en même temps et leur dit qu'un disciple devrait examiner le *Tathagata* (c'est un des noms du Bouddha) lui-même, de manière qu'il put être entièrement convaincu de la valeur véritable du maître qu'il suit.

Alors certes, selon le dharma du Bouddha, le doute est un des cinq empêchements à la compréhension claire de la vérité et donc aussi au progrès spirituel. D'ailleurs le doute empêche n'importe quelle sorte de progrès dans le monde. D'une certaine manière, ce n'est pas le doute finalement qui est mal mais le refus de vouloir connaître. Les racines de tout mal sont bien l'ignorance et les vues fausses. Bien que le doute soit un véritable frein à notre évolution, il est cependant indéniable qu'il doit y avoir doute aussi longtemps que nous ne comprenons pas, que nous ne voyons pas clairement. Mais il est certain que pour progresser nous devons nécessairement nous débarrasser du doute. Vous comprenez ?

Selon la tradition bouddhique, la situation humaine est suprême. L'être humain est son propre maître et il est seul responsable de son propre salut. Il n'y a pas d'être plus élevé ni de puissance qui siège au-dessus de lui en juge de sa destinée. À l'inverse des religions théistes ou monothéistes, dont le salut de chacun dépendrait du bon vouloir d'un Dieu créateur.

Le Bouddha s'exprime ainsi : *« On est son propre refuge. Qui d'autre pourrait être le refuge ? »* Toute sa vie, le Bouddha n'a fait qu'inciter ses disciples à être leur propre refuge et ne jamais chercher refuge ou aide auprès de quelqu'un d'autre.

En effet, la force même du bouddhisme est de nous inviter à construire notre éveil par nous-mêmes, à travers notre bon sens et notre propre responsabilité. Il ne nous infantilise pas au travers d'un dogme ou d'une croyance que nous devrions suivre à la lettre sans réfléchir. Nous forcer à croire à une chose et à l'accepter sans la comprendre ne fonctionne pas dans le domaine spirituel. Cela peut marcher peut-être dans certaines choses du monde, comme la politique ou le savoir ordinaire, mais certainement pas si nous souhaitons aller vers la libération de la souffrance. Et cette liberté de penser, cet esprit de tolérance et de compréhension a été, depuis le début, un des idéaux les plus chers de la culture et de la civilisation bouddhique. D'ailleurs dans cette tradition, nous n'avons jamais rencontré un seul exemple de persécution, de guerre ni de sang versé pour la conversion des gens au bouddhisme, ni au cours de toute son histoire, qui dure, il faut quand-même le dire, depuis 2550 ans, ou quelque chose comme ça..., nous ne sommes pas à une année près maintenant.

Presque toutes les religions sont fondées sur la foi, mais malheureusement une foi qui est souvent aveugle. Cependant dans le bouddhisme, l'accent est plutôt mis sur la compréhension, sur l'expérience, sur l'intelligence du cœur. Le Bouddha indique le chemin mais c'est à nous de le parcourir. C'est à nous d'en faire l'expérience et ainsi de pouvoir accéder à la connaissance. Il ne faut pas confondre : savoir et connaissance. Ce n'est pas la même chose. Le savoir est d'ordre intellectuel et la connaissance de l'ordre du cœur, c'est-à-dire du domaine de l'expérience. Ici, l'expérience est spirituelle.

Lorsqu'un être est touché au cœur par l'enseignement du Bouddha, il loue le maître en disant que cet enseignement « est comme si l'on redressait ce qui a été renversé ou révélait ce qui a été caché ; ou encore montrait le chemin à un homme égaré ; apportait une lampe dans l'obscurité, pour que ceux qui ont des yeux puissent voir les choses qui les entourent. » Cette expression indique clairement que la parole du Bouddha a ouvert les yeux des gens et les a invités à voir de manière libre, sans être contraints de croire à quelque chose qu'ils n'ont pas compris. Le Bouddha dit :

« Ô Bhikkhus (Bhikkhu veut dire moine. Ici il s'adresse à ses moines), **je dis que la destruction des souillures et des impuretés sont l'affaire d'une personne qui sait et qui voit, et non d'une personne qui ne sait pas et ne voit pas ».**

Le chemin vers l'éveil est une question de connaissance et de vision, non de croyance. Pour d'ailleurs reprendre les paroles du vénérable *Walpola Rahula,* maître du Théravada : *« L'enseignement du Bouddha est qualifié □ehi-passika", vous invitant à □venir voir" et non pas à □venir croire". »*

Si nous voulons en effet nous affranchir de la souffrance, nous ne devons pas considérer notre vie humaine comme une fatalité, mais bien comme un défi. Un défi, c'est en cela qu'une existence peut être qualifiée de « bien vécue ». D'ailleurs on peut dire que notre vie quotidienne nous incite au défi, même dans les choses les plus ordinaires. Nous devons surmonter toutes les difficultés pour parvenir à notre but. Bien que la plupart du temps, nos buts soient d'ordre mondain, il n'en demeure pas moins que c'est par notre courage, notre ténacité, que nous pouvons parvenir à quelque chose. C'est pareil dans le domaine spirituel, absolument pareil. Pour parvenir au parfait bonheur, pour parvenir aussi à la perfection, personne d'autre que nous-mêmes ne peut en créer les causes. Nous sommes donc totalement responsables de notre vie et de son devenir, comme nous sommes aussi totalement responsables de ce qu'elle est ici et maintenant. Nous sommes le produit de nos actes passés.

Le premier sermon du Bouddha sur les quatre Vérités ouvre notre esprit à sa propre réalité, à notre propre réalité, à ce que nous sommes, mais aussi à notre devenir. Il induit une compréhension profonde de la nature des choses et une révolution intérieure pleine de promesse. Et je vous assure que ce défi vaut vraiment la peine d'être relevé car il contribue, non seulement à notre éveil personnel, mais aussi à faire de notre monde un monde plus éveillé.

Donc dans cette optique-là, nous allons continuer notre étude et terminer d'ailleurs aujourd'hui, l'explication, la réflexion, sur ce qui concerne la Vérité de la souffrance.

Nous avons vu pendant toutes les rencontres précédentes, ce qu'était véritablement cette notion de souffrance. Nous en étions arrivés la dernière fois à des points assez philosophiques puisque nous avons étudié d'abord la réfutation en la croyance de l'existence des choses, puis ensuite la réfutation de la croyance en la non-existence des choses. Ce qui est un peu le paradoxe, nous en avons déjà parlé, est que la voie véritable se situe entre l'existence et la non-existence, c'est-à-dire qu'elle se situe au-delà de ça.

Les gens qui croient en l'existence réelle des choses comme étant immuables, sont considérés comme étant des « éternalistes », c'est-à-dire ceux qui croient à l'éternité, que les choses sont toujours pareilles pour l'éternité. Ceci est une vue fausse selon le Bouddha. C'est une vue extrême.

- **<u>Les défectuosités de la saisie nihiliste.</u>**

Quant aux « nihilistes », ce sont des gens qui croient en la non-existence des choses. C'est l'inverse. Cette voie-là est aussi une voie erronée. Elle a été complètement démontée par le Bouddha.

Il est dit que celui qui croit en l'existence des phénomènes, aura plus de facilité à sortir de cette croyance que celui qui confond vacuité et néant. Cela signifie que croire en la vacuité comme étant quelque chose, sans en comprendre le sens, c'est réaliser le néant ; c'est finir soi-même dans le néant.

Comprendre le sens de la vacuité est un moyen qui nous permet de trancher la croyance en la réalité, en la substantialité des choses.

Prendre un médicament permet de nous guérir d'une maladie. Lorsque nous sommes guéris nous abandonnons la prise du médicament, car si nous persistons à l'absorber, inconsidérément et indéfiniment, il y a de grandes chances qu'il nous conduise à la mort. À ce moment-là, le remède devient plus dangereux que la maladie. De la même manière, si nous développons un attachement à la vacuité, nous serons totalement détruits par cette idée, cela débouchera sur le vide, sur le néant. Il est dit que le résultat d'une telle croyance est une renaissance dans les mondes inférieurs. Alors, c'est pour ça qu'il est important de commencer à établir cette compréhension de manière intellectuelle, par l'étude, comme nous le faisons, par la logique. Mais il ne faut pas se leurrer, c'est seulement par la pratique de la méditation

que nous rendons cette approche visible, réellement visible, que nous en faisons l'expérience. Nous en touchons alors le sens, le sens véritable, sans risquer de tomber dans les extrêmes d'éternalisme et de nihilisme. D'ailleurs j'avais relevé une parole de mon maître *Guendune Rinpoché*, lors d'un enseignement oral, où il disait : *« Celui qui a seulement établi une approche théorique mais qui ne médite pas, est comme une grenouille qui essaie de s'envoler dans l'espace. Dès qu'elle voit quelque chose, elle saute en l'air pour l'attraper sans être capable d'y parvenir. »*

Donc il faut bien se garder de ces deux visions extrêmes : croire que les choses sont éternelles, comme croire que les choses n'existent pas. La Voie du Milieu est la voie enseignée par le Bouddha, au-delà de l'existence et de la non-existence. Parce que bien que ce qui apparaît n'ait pas d'existence réelle, puisque les phénomènes sont un assemblage d'éléments, donc ce sont des phénomènes composés qui sont appelés à se décomposer, on ne peut pas dire qu'ils aient une réelle existence. Quelque chose qui serait existant serait quelque chose qui ne bougerait jamais, qui ne serait pas composé et qui serait éternel. Des choses semblables n'existent pas. Cependant, bien que ces choses n'aient pas d'existence réelle, elles apparaissent à notre conscience, donc on ne peut pas dire qu'elles soient non-existantes puisqu'elles apparaissent. La pratique de la méditation nous amène à comprendre et réaliser le sens véritable de cela.

- **La défectuosité de la saisie qui englobe l'aspect de l'existence et l'aspect de la non-existence des choses.**

Pour certains, il semble juste de s'établir sur une troisième vue qui consiste en la croyance des choses comme étant ni existantes ni non-existantes, mais comme étant les deux à la fois. Là attention, il y a encore un danger. C'est-à-dire que les gens qui pensent cela s'appuient sur l'un et l'autre de ces deux aspects en les combinant.

Le grand maître *Nagarjuna* explique : *« Ce qui est appelé existence est la vue que l'on nomme "éternalisme"*, ce que j'ai dit tout à l'heure c'est-à-dire la vue qui croit à la permanence des choses. *Ce qui est appelé non-existence est la vue inverse que l'on nomme "nihilisme". »*

Comme nous l'avons étudié, ces deux vues sont extrêmes et en raison de cela elles sont erronées et occasionnent un certain type d'aveuglement et d'ignorance. Il n'y a donc pas la possibilité de se libérer du samsara par cette méthode.

Nagarjuna l'exprime encore de cette manière : *« Etant donné que ce monde est semblable à une illusion, une hallucination, on ne peut pas dire qu'il existe ou qu'il n'existe pas. Cette saisie à le montrer comme étant existant ou non-existant est une errance, une forme d'aveuglement mental. »*

Ceci donc conclut, d'une manière assez partielle, puisqu'on peut aller toujours plus en profondeur, l'ensemble de la démonstration du sens de l'existence ou de la non-existence de ce qui apparaît. Pourtant je vais citer quelques paroles du Bouddha pour aller jusqu'au bout de cette Vérité qui concerne la souffrance. Je me fie simplement à ses paroles tirées des sûtras et qui résument finalement tout ce qui a été dit et je vous laisserai la parole après, si vous avez des questions bien-entendu.

« Celui qui se réjouit dans la forme corporelle, les sensations, les perceptions, les formations mentales ou la conscience, celui-là se réjouit dans la souffrance et celui qui se réjouit dans la souffrance ne sera pas libéré de la souffrance. Ainsi je dis :

Quel délice, quelle réjouissance peut-il y avoir là où tout est incendié. Enveloppé de ténèbres, ne recherches-tu pas une lumière ? Observe ce pantin, cet amas répugnant, malsain, rempli de convoitise dans lequel il n'est rien qui ne puisse durer.

La forme est fragile, c'est un nid de maladie et de pourriture. Ce corps de corruption a son terme et la mort est au bout de la vie. »

C’est dur, très dur, et il explique ce que l'on appelle les Trois Avertissements :

« N'avez-vous jamais vu dans le monde un homme ou une femme âgé, de quatre-vingt, quatre-vingt dix ou cent ans, fragile, tordu comme la poutre d'angle d'un toit, courbé vers la terre, appuyé sur un bâton, marchant à pas incertains, infirme, sa jeunesse enfuie depuis longtemps, les dents manquantes, les cheveux rares ou disparus, ridé, et les membres noueux ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous étiez sujets à la décrépitude et que vous ne pouviez y échapper ? N'avez-vous jamais vu dans le monde un homme ou une femme malade, affligé, dangereusement atteint, gisant dans ses propres ordures et qui devait être soulagé par d'autres ? Mis par d'autres dans son lit ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous aussi étiez sujets à la maladie ? Que vous ne pouviez y échapper ?

N'avez-vous jamais vu dans le monde le cadavre d'un homme ou d'une femme, deux ou trois jours après sa mort, gonflé, décomposé et plein de corruption ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous aussi étiez sujets à la mort, que vous ne pouviez y échapper ? »

« Inconcevable est le commencement de cette errance (dans le samsara). On ne peut découvrir un premier commencement des êtres qui, aveuglés par l'ignorance, pris au piège du désir, se ruent et se pressent dans la ronde des renaissances. »

Alors bien sûr, ici il est question de cette errance incessante dans le cycle des existences, dans la roue incessante des existences, qu'on appelle littéralement « l'errance perpétuelle ». Qu'est-ce que ça veut dire ? C'est le terme en fait qui désigne le processus perpétuel des renaissances, avec son cortège de souffrance. D'une façon plus précise le samsara est la chaîne sans fin de la combinaison des cinq agrégats de l'existence, comme nous l'avons étudié les fois précédentes, qui changent constamment d'instant en instant et se poursuivent continuellement au travers des périodes de temps inconcevables. Toutes ces énergies sont perpétuellement en mouvement. Elles s'assemblent et se désassemblent. Elles s'assemblent encore et se désassemblent sous différentes formes.

Dans ce samsara, une seule vie est insignifiante et ne constitue qu'une minuscule et presque invisible fraction. Ainsi pour bien comprendre et intégrer la première des quatre Vérités sur la souffrance, nous devons réfléchir en profondeur sur ce qu'est le cycle des existences, sur ce qu'est le samsara, sur cette effrayante chaîne des renaissances. Et pas seulement sur une seule vie qui peut parfois naturellement ne pas être particulièrement pénible, mais sur le nombre incalculable de vies que nous avons pu avoir par le passé.

Je reprends encore les propos du Bouddha :

« Que pensez-vous qui est le plus grand, le flot des larmes versé par vous pendant ce long chemin tandis que vous vous pressiez et vous hâtiez au long de la ronde des renaissances, uni à celui que vous ne désiriez pas, séparé de celui que vous désiriez ou la masse des eaux des quatre Océans ?

Pendant un long temps vous avez souffert la mort d'un père et d'une mère, de fils et de filles, de frères et de sœurs et tandis que vous souffriez ainsi, vous avez en vérité répandu plus de larmes durant ce long chemin qu'il est contenu d'eau dans les quatre Océans.

Que pensez-vous qui est le plus grand, les flots de sang qui, de votre corps mutilé se sont répandus sur ce long chemin ou la masse des eaux des quatre Océans ?

Un grand nombre de fois vous avez été pris comme voleur ou rôdeur ou adultère et pendant vos supplices, plus de sang a coulé de votre corps sur ce long chemin qui n'est contenu d'eau dans les quatre Océans.

Comment cela est-il possible ?

Inconcevable est le commencement de cette errance ; impossible à découvrir est le premier commencement des êtres qui, aveuglés par l'ignorance, pris au piège du désir, se ruent et se pressent dans la ronde des renaissances.

Et ainsi, pendant de longs âges, vous avez enduré la souffrance, enduré le tourment, enduré l'infortune et rempli les cimetières entiers, assez longtemps en vérité pour être désaffectés de toutes formes d'existence, assez longtemps pour vous détourner et vous libérez d'elles toutes. »

Si nous n'avons pas compris le sens de la Vérité sur la souffrance, nous serons incapables d'en comprendre les causes et de fait, incapables de nous en libérer.

Evidemment, quand nous entendons ces paroles, ça peut paraître extrêmement dur parce que dans nos sociétés bien pensantes, nous avons une certaine idée de nous-mêmes, de notre corps, de notre vie, de nos attentes, de nos désirs, mais le Bouddha ramène les choses à leur juste valeur.

Tant que vous croyez que cela est bien, sans cesse vous recréez de nouvelles causes de souffrance pour le futur. Tant que vous entretenez ces vues erronées sur la réalité de ce que vous êtes, vous serez sujets sans cesse et sans cesse à de nombreuses renaissances et à de nombreux états de souffrance. Donc ça demande, si vous voulez, une certaine réforme de notre compréhension des choses et pour que ce soit possible, il faut déjà entendre les enseignements comme vous le faites aujourd'hui et les fois précédentes ; mais aussi y réfléchir pour qu'ils soient intégrés en vous-mêmes et en regard de ce que j'ai dit tout à l'heure, juger par nous-mêmes de la véracité de ce qui est dit à travers notre propre expérience. C'est là que nous aurons véritablement la certitude que ce qu'a dit le Bouddha est la Vérité.

« Vérité » veut dire que ce qui est formulé est incontestable, qui n'a jamais pu être contesté jusqu'ici. Peut-être ce le sera dans le futur, mais j'en doute fort car la Vérité, ce n'est pas ma vérité ni la vérité du Bouddha, c'est la Vérité telle qu'elle est, telle que tous les bouddhas des trois temps et des dix directions la voient et la réalisent. Si c'était la vérité d'un seul homme ou d'un seul bouddha, un autre bouddha pourrait voir une vérité différente or ce n'est pas le cas. Tous les êtres qui ont réalisé le plus haut état de perfection de l'esprit ont compris et vu la même chose et c'est en ça si vous voulez que ces vérités qui sont enseignées sont des Vérités. Alors peut-être que vous avez des questions mais je vous laisse la possibilité de les exprimer et puis nous verrons si je peux y répondre, si mes compétences me le permettent.

Question : Vous avez dit il y a quelques instants, qu'il y a plusieurs bouddhas ou peut-être beaucoup que nous-mêmes sommes appelés à devenir bouddhas si on se débrouille bien. Est-ce que les personnages qu'on peut appeler « bouddha » au sens fort au-dessus de bodhisattva, sont quelques dizaines, quelques centaines, innombrables ?

Lama Seunam : C'est infini, ce n'est pas nombrable. On ne peut pas définir le nombre de bouddhas, d'êtres qui ont réalisé la bouddhéité. Tout simplement parce que comme l'espace est infini, le nombre d'êtres qui peuplent cet espace est lui-même infini. Donc forcément, ceux qui ont réalisé l'état de bouddha sont en nombre aussi infini.

Je parlais encore ce matin ou hier soir, d'une parole de Tchenrézi – Qan-âm – qui disait que la vie est une énigme qui ne peut pas être résolue par la pensée ou l'intellect.

Pour obtenir ces connaissances qui nous dépassent, il faut aller au-delà de nos capacités humaines actuelles, c'est-à-dire devenir un bouddha et ainsi nous aurons toutes les réponses. Pour l'instant, ça nous semble complètement incompréhensible. Lorsque l'on dit qu'il n'y a pas de commencement au samsara, ça veut dire qu'il n'y a pas de fin non-plus. Pour nous, cela nous paraît incompréhensible parce que dans notre logique humaine, lorsque les choses se manifestent, elles ont un début et une fin. Tout ce qui est né à un moment donné doit disparaître à un autre moment. Ainsi, penser et dire que les choses n'ont pas de commencement et n'ont pas de fin, est une affirmation qui est au-delà de notre compréhension actuelle. Alors savoir quel est le nombre d'êtres qui ont atteint l'état de bouddha est quelque chose que nous ne pouvons pas comprendre avec nos valeurs humaines. C'est comme vouloir savoir combien il y a d'êtres qui peuplent le samsara ; c'est impossible à dire.

Lorsque nous rêvons la nuit que nous sommes dans une ville, est-il possible de dénombrer la population qu'il y a dans cette ville ? Est-il possible de dire : il y a tant de gens comme-ci, tant de gens comme-ça ; combien d'étrangers ; combien d'êtres habitent dans la ville et combien d'êtres peuplent la banlieue, etc. ? C'est complètement impossible. Cela ne serait qu'une création de l'esprit si nous parvenions à le faire. Où est alors la réalité ? Ce n'est qu'un rêve. Dans notre expérience humaine, c'est pareil. Ce que nous vivons actuellement, nous sommes dans un rêve. Et qu'est-ce qui fait l'histoire de ce monde finalement, c'est notre intellect, notre mémoire et c'est rien d'autre que ça. Imaginez que subitement, nous n'ayons plus de mémoire ? Qu'est-ce qui pourrait nous faire accepter que nous avons été tel ou tel être, que nous sommes nés dans telle ou telle famille, que nous avons vécu telle ou telle expérience ? Et si on nous le raconte, nous dirons que c'est une histoire, que ce n'est pas vrai ; voyez-vous ? C'est quelque chose qui est au-delà de notre compréhension humaine donc c'est difficile à l'heure actuelle pour nous, avec notre compréhension telle qu'elle est, d'essayer de comprendre quelque chose qui est au-delà de notre compréhension. Seul un bouddha peut y parvenir parce que actuellement, les capacités de notre esprit sont minimes, sont infimes comparativement aux capacités d'un bouddha dont l'esprit n'a plus aucune obstruction, plus aucune zone d'ombre, tout est connu, c'est ce qu'on appelle l'omniscience d'un bouddha. Nous pouvons acquérir cette réalisation mais ce ne sera que par nos efforts personnels que ce sera possible. Parce que si nous attendons que ça vienne tout cuit, alors nous pouvons attendre longtemps.

Nous avons créé nous-mêmes nos propres barrières à travers toutes nos vies passées, c'est donc à nous de les retirer, personne ne peut le faire à notre place. Ce n'est pas un dieu créateur, ce n'est pas un bouddha, ce n'est pas un bodhisattva, ce n'est pas mille, dix milliard de bodhisattvas qui pourront faire le boulot à notre place ; ça ne fonctionne pas comme ça du point de vue spirituel. Nous avons crée nous-mêmes notre confusion par le passé, il y a que nous-mêmes qui pouvons mettre fin à cette confusion. Donc pour pouvoir y parvenir, il faut déjà comprendre ce que c'est que la souffrance, parce qu'en temps ordinaire, notre compréhension de la souffrance est très rudimentaire. Cela se réduit le plus souvent à nos petites misères quotidiennes comme quand nous souffrons d'un mal de tête ou d'une crise de foie ; bientôt avec les fêtes nous allons être un peu embarrassés… Nous souffrons aussi quand nous perdons quelqu'un, un être cher, lorsque nous avons perdu notre travail ou que notre conjoint nous a abandonné, etc. Cette compréhension de la souffrance demeure très basique en notre esprit. Nous avons vu à travers les enseignements qui ont été donnés les fois précédentes, le sens véritable de ce qu'est la souffrance ; c'est donc beaucoup plus profond que ce que nous imaginions.

Par nature, le fait déjà d'avoir un corps comme le nôtre, composé d'agrégats voués à la destruction, est souffrance. Même avant que nous ayons commencé à manifester une activité dans ce monde, dès l'instant où le spermatozoïde de notre père et l'ovule de notre mère se sont assemblés et que l'entité que nous étions à intégré ces deux éléments de base pour

obtenir un corps, dès cet instant-là, c'est la souffrance qui se perpétue. Quelqu'un qui naît, commence déjà à mourir. La naissance, ce n'est pas seulement dès l'instant où l'enfant est expulsé du corps de la mère, la naissance commence dès l'instant où ces deux éléments et on pourrait dire ces trois éléments s'assemblent : l'élément masculin, l'élément féminin et l'entité qui s'identifie à cela. La souffrance commence là. Elle était déjà potentiellement là avant bien sûr, mais elle se matérialise de nouveau à ce moment comme conséquence de notre confusion. Donc c'est beaucoup plus profond que ce que nous imaginons.

Lorsque nous avons compris véritablement ce qu'est la souffrance, nous en explorons les causes car la souffrance n'est pas née de rien. Elle a une origine ; il y a toujours quelque chose qui a précédé ce qui apparaît, rien n'apparaît de lui-même, tout apparaît de causes et de conditions ; rien ne peut apparaître sans causes, ça n'existe pas. C'est la loi de la relativité, la loi du karma, la loi de l'interdépendance. Chaque chose a une relation étroite avec ce qui l'a précédé et aura aussi une relation étroite avec ce qui lui succédera. Si nous agissons sur les causes, nous changerons les effets. Si nous mettons un terme aux causes de la souffrance, nous changeons donc les résultats.

Nous pouvons alors nous poser la question : « S'il y a qu'une vérité, pourquoi y a t-il plusieurs courants dans le bouddhisme ?

Tous les courants ont pour base l'enseignement du Bouddha que je sache et enseigne la même chose. Il y a des courants différents tout simplement parce que les êtres auxquels ils s'adressent sont différents.

Lorsque vous entrez pour la première fois à l'école, vous commencez par le cours préparatoire, ce qui semble logique. De la même manière, pour suivre la voie du Bouddha, il est nécessaire de commencer par le début. Il est important de commencer tout d'abord à intégrer la base que le Bouddha a enseignée en premier et qui se réfère au courant Theravada. Nous ne pouvons pas commencer directement par le Mahayana ou le Vajrayana si nous n'avons pas déjà intégré la base. Il y a donc une progression dans la compréhension mais ces différents courants ne sont pas opposables ou opposés, ce ne sont simplement que des moyens habiles qui ont été exprimés par le Bouddha Shakyamouni pour amener les êtres à la compréhension.

Ainsi nous commençons par la base et puis nous progressons. D'abord nous apprenons ce qu'est la souffrance. Nous apprenons que le « moi » n'est simplement qu'une appellation, qu'il n'a pas d'existence réelle. Le Bouddha a aussi enseigné à ses disciples moines et laïcs la manière de se conduire correctement, comme des parents peuvent le faire avec leurs enfants. Nous apprenons tout d'abord à nos enfants qu'il ne faut pas mentir, qu'il ne faut pas voler, qu'il faut respecter les anciens et parler correctement, qu'il faut avoir une conduite au quotidien irréprochable parce que le progrès vers l'éveil est aussi dépendant de cela. Donc le Bouddha s'est adressé à ses premiers disciples comme à des enfants. Il a aussi remis en place beaucoup de vues erronées courantes à l'époque, enseignées par les prêtres, etc. Tout cela permettait d'établir les bases pour une progression correcte sur la voie qui mène à l'éveil.

D'abord nous commençons à comprendre comment nous fonctionnons. Nous apprenons à nous discipliner nous-mêmes. Finalement au départ, nous devons d'abord nous occuper de nous-mêmes. Il est d'abord nécessaire de faire le ménage dans notre propre maison avant de pouvoir y accueillir les autres, parce que nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si notre maison est sale, c'est ce que nous allons alors offrir aux autres. Ainsi, si nous sommes emplis de défauts, de mauvaises choses, nous ne pourrons pas être utiles aux autres ; ce que nous leur offrirons, ce ne sera que nos défauts, notre névrose, notre mal-être. Ensuite, lorsque nous avons pris connaissance de nos défauts et que nous avons commencé à réellement travailler dessus, nous pouvons dès lors accueillir les autres, nous pouvons les aider d'une manière plus juste. Cette attitude altruiste, généreuse, correspond au deuxième cycle d'enseignements diffusé par le Bouddha. Lors de ce deuxième cycle, il a de nouveau

rappelé plus en profondeur les Quatre Vérités, puis il a enseigné la subtile *Prajnaparamita*. Plus tard, le Bouddha a donné d'autres enseignements plus profonds, toujours en fonction du niveau de maturité de ses disciples, surtout à la fin de sa vie. Mais tout cela, tout ce qui a été dit, tous ces courants du bouddhisme sont complémentaires et s'adressent chacun à un niveau de maturité différent de chaque être.

Question : Vous parlez du cycle des renaissances, etc. Et quand on a nos propres enfants, arrivé à un moment dans le temps, forcément on évolue, on change, et quand on se rend compte qu'on a fait pas mal d'erreurs, et qu'on avance dans la vie en comprenant certaines choses, ce qu'on se pose par rapport à nos propres enfants, c'est se dire : « Mince, est-ce que le fait de comprendre les erreurs qu'on a faites, ça va quand-même pouvoir les aider, parce qu'on s'en veut d'avoir mal compris certaines choses dans la vie ». On a une certaine culpabilité en fait de se dire : « Mince on est un peu dans l'ignorance, dans plein de choses conditionnées comme vous le dites » et on s'en veut. On se dit bon ben quand-même grâce au fait qu'on puisse comprendre maintenant certaines choses, on pourra faire évoluer nos propres enfants dans ce monde avec cette culpabilité en fait.

Lama Seunam : Oui, oui mais c'est ça, le chemin vers la perfection, vers l'éveil est jalonné de plein d'erreurs, d'expériences malheureuses et heureuses aussi. Nous avons commis plein de choses dans notre vie. Qui n'a pas commis des choses erronées, des choses négatives dans sa vie ? Moi-même, je n'ai pas toujours été moine, j'ai vécu la vie de tout le monde avant, j'ai fait des erreurs. Mais d'une certaine manière, du point de vue du dharma, ce n'est pas tant l'erreur qui est un problème, c'est le refus de vouloir changer ; le refus de reconnaître ses erreurs et de vouloir changer. C'est cela le véritable « péché », si nous pouvons utiliser ce mot nous concernant. C'est refuser en effet de voir nos défauts, refuser de voir les erreurs que nous avons pu commettre et forcément refuser de changer. Il y a des personnes qui ne veulent pas changer. Combien de fois j'ai entendu : « Moi je suis comme ça, c'est mon caractère ! » Ce sont des gens qui sont complètement dans l'aveuglement. Ils ne voient pas la conséquence de leurs actes. Ils ne comprennent pas la souffrance qu'ils créent chez les autres du fait de leurs défauts, mais aussi les causes de souffrance qu'ils créent pour eux-mêmes. Ces personnes auront à expérimenter plus tard le fruit de leurs actions.

Donc en effet, nous avons commis des erreurs dans la vie, mais l'erreur supplémentaire serait de culpabiliser. Qu'est-ce que la culpabilité finalement ? La culpabilité est une des conséquences de l'orgueil ; nous pourrions même dire que c'est de l'orgueil à l'envers : « Je n'ai pas pu assumer mes prétentions, je n'ai pas pu être Dieu le sauveur", Dieu le tout puissant" qui ne fait jamais d'erreur ». L'orgueilleux n'accepte pas ses erreurs, alors il culpabilise en devenant le plus mauvais. Mais dans les deux cas, il est quand-même le premier ! La culpabilité c'est ça finalement.

Certes nous avons commis des erreurs ; et alors ? C'était le passé, mais maintenant j'ai vu mes erreurs, je vais y remédier et je vais changer ; je prends la ferme décision de changer. Donc oui, avec nos enfants, notre conjoint, nos amis, avec des gens que nous avons rencontrés et côtoyés durant notre vie, etc., nous avons pu commettre des erreurs mais des erreurs qui peuvent changer.

C'est par l'effort que nous allons produire que nous pouvons faire ce travail. C'est par notre transformation intérieure, par la transformation de nos défauts en qualités, que nous allons réellement pouvoir aider les autres et devenir un exemple pour les autres. Ce n'est pas par des paroles, des blablas, des grands discours que ça se fera mais par ce que nous aurons réalisé en nous. Nous serons alors capables de manifester réellement notre sagesse et de donner aux autres le meilleur de nous-mêmes et non le pire ; c'est véritablement cela qui va parler. Quelqu'un qui n'a pas de bonté au fond de lui-même, qui a le cœur sec, peut parler de

bonté sans arrêt, prôner des grandes idées sur la bonté, alors que lui-même n'en est pas le reflet intérieur. Mais celui qui est bon, n'a pas besoin de faire de discours pour disserter sur la bonté, il est bon et c'est tout ; et cela transparaît naturellement dans sa personnalité. Donc méfiez-vous des gens qui parlent beaucoup, méfiez-vous de moi, je n'arrête pas de parler (rires). Mais vous voyez, quelqu'un qui « est », il « est » ; il n'a pas besoin de prouver qu'il « est ». Celui qui veut prouver qu'il « est », il n' « est » pas.

Donc soyons un exemple, prenons conscience de nos défauts, de nos erreurs et rectifions le tir. Ce changement intérieur aura aussi une influence positive sur notre environnement. La manière de nous comporter avec nos enfants, nos amis, notre conjoint, etc., sera autre ; elle se fondera sur d'autres bases.

Il y a aussi des gens qui sont d'accord avec ces idées mais dont la vie intérieure n'en est pas le reflet. Regardons tous ces politiciens, tous ces gens médiatiques qui prônent des grandes idées ! Mais lorsque nous voyons leurs comportements dans leur vie, ce n'est pas terrible… Je ne veux pas citer de noms, mais il suffit de regarder l'actualité, là nous sommes gâtés ! C'est un théâtre de guignol permanent. Nous allons donner la direction de notre pays à des gens comme ça, des gens qui blablatent à longueur de journée mais qui sont incapables d'être réellement des exemples !... Nous prenons de sérieux risques dans ce cas-là.

Vous voyez, lorsque nous parlons de réalité, c'est la réalité de ce que nous sommes et de ce que nous devons devenir. Ce ne sont pas que des hypothèses, ce ne sont pas des grands discours, des grandes formules. Les philosophes de tout poil savent bien faire de grands discours mais ça ne sert pas à grand-chose. L'essentiel est d'apprendre à « être » et cesser d'être dans l' « avoir ». On s'imagine peut-être être quelqu'un de bien simplement sur l'idée qu'on voudrait l'être, mais ça ne suffit pas.

Il ne faut donc pas confondre « avoir » et « être ». « Avoir » est synonyme de souffrance, de séparation d'avec les autres. « Être », c'est autre chose. Si tout le monde apprend à « être », nous réglons alors beaucoup de problèmes, mais si nous continuons à être dans l' « avoir », ce sera toujours le chaos, la confusion, les querelles, les affrontements, les guerres, la misère. Il faut comprendre cela, et pour pouvoir l'intégrer complètement, il est nécessaire d'y réfléchir. Le Bouddha a enseigné tout cela, mais nous devons réfléchir à ce qu'il a enseigné et que ça soit intégré en nous, que ça devienne une certitude. C'est en cela que le Bouddha a dit : « Il ne faut pas croire à tout cela simplement parce que je vous l'ai dit, ou parce que ce sont des croyances populaires à la mode ou parce que nos ancêtres y croyaient ». Nous devons vraiment faire preuve de discernement, d'intelligence. Nous devons expérimenter par nous-mêmes pour en avoir la certitude. C'est en cela que le bouddhisme nous apprend à être responsables. Nous apprenons à devenir responsables, adultes, et arrêter de nous comporter comme des enfants.

Question : On dit que le bouddhisme n'est pas une religion, une connaissance. Ma question est : est-ce que ça peut être vécu sans support matériel ? Donc ici c'est une pagode qui est relativement sobre, et quand on arrive on voit le petit Bouddha avec le doigt levé, en pose d'enseignant. Donc c'est plus un enseignement, une façon d'être, mais cela peut-il être, et on est dans une pagode vietnamienne de culture, est-ce que ça peut être détaché, ça c'est culturelle, est-ce que ça peut être vécu sans ce support ?

Lama Seunam : C'est peut-être culturel d'une certaine manière mais tout cela a un sens. Les symboles sont identiques partout.

Pourquoi y a-t-il des symboles comme cela ? Parce que l'être humain n'est pas capable de se connecter directement à sa nature fondamentale sans symbole. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous sommes dans un fonctionnement duel, nous avons besoin d'une relation de sujet à objet dans un premier temps pour pouvoir progresser. Si nous nous

trouvons tout d'un coup tout seul dans l'espace, face au vide, nous ne le supporterions pas, et c'est pour cela qu'il y a un cheminement progressif, une maturation progressive sur la voie spirituelle. Au départ, nous utilisons tous les artifices qui nous sont proposés. Ces artifices ne sont pas nés de rien, ils sont nés de l'esprit des êtres éveillés qui par leur infinie compassion envers les êtres qui souffrent, nous ont donné les moyens pour que nous puissions comprendre quelque chose en fonction de nos capacités. Tout ce que nous voyons autour de nous finalement, n'est qu'un rappel de l'éveil, un rappel de la bouddhéité. Lorsque nous serons parvenus à un haut niveau dans le Mahamoudra, c'est-à-dire celui de la « non-méditation », nous n'aurons alors plus besoin de tous ces artifices. II est vrai que plus nous avançons sur la voie, moins nous avons besoin de ces artifices. Il y a un dépouillement qui s'opère, nous allons à l'essentiel. Au début, vouloir brûler les étapes n'est pas possible, c'est comme vouloir monter un escalier et commencer par la dixième marche ! Vous risquez alors de chuter, c'est inévitable.

Je me souviens des paroles d'une femme lama de chez nous lors d'un de ses enseignements : « Vous voulez des moyens pour pouvoir aller vers l'éveil ? Et bien apprenez déjà à tourner les pages de votre texte de prière dans le bon sens, après on verra…», et c'est comme cela.

Tout ce qui nous est proposé est toujours en relation avec nos sens : la vue (on parle du décorum) mais aussi le son, l'odeur (l'encens), tout cela sont des éléments qui nous ramènent à l'essentiel. Quelqu'un qui, passant quelque part, sentira l'odeur de l'encens, immédiatement son esprit se reliera au Temple, à la Pagode, à Bouddha parce qu'il connaît cette odeur. C'est un peu comme les odeurs de notre enfance. Nous nous souvenons de l'odeur de la campagne, des foins fraîchement coupés dans lesquels nous avons couru ; de la vue et l'odeur des bons desserts que nous faisait notre grand-mère. Nous allons passer près de la fenêtre d'une maison et des souvenirs vont ressurgir. L'ambiance et l'odeur va nous rappeler notre enfance. C'est la madeleine de Proust.

Et bien là c'est pareil, tous ces artifices : le son de la cloche, l'odeur de l'encens, les lampes à beurre, les tankas, sont faits pour nous rappeler l'éveil, la nature de bouddha, la foi.

Pour l'instant nous sommes dans l'obscurité, nous avons besoin d'éclairer notre esprit et la lumière nous rappelle cela ; nous avons besoin de la connaissance. Ce sont des moyens habiles.

Il arrive un degré de réalisation où nous n'avons plus besoin de cela, pourquoi ? Tout simplement parce que nous avons découvert que le temple est en nous, que le maître est en nous. Nous avons réalisé l'union avec le maître spirituel, avec le Bouddha. Le Bouddha n'est pas hors de nous ; notre corps est notre propre temple, notre cœur est notre autel. Pour en arriver là, il faut avoir sacrément pratiqué avant !

La vie telle que nous la vivons ne doit pas être une fatalité. Tant que nous la voyons comme étant une fatalité, nous serons incapables de changer quoi que ce soit. Par contre sachant que les choses peuvent changer et que l'impermanence est là, si nous prenons alors notre vie comme un défi, à ce moment-là nous pourrons aller vers l'éveil. La vie est un défi permanent au quotidien. Pour parvenir à quelque chose, des défis incessants se présentent à nous. Nous devons tous les relever et nous dépasser nous-mêmes.

Lorsque nous avons fait nos études, nous avons été tout d'abord à l'école primaire, après au collège, puis au lycée, en fac, etc. À chaque instant c'était comme un défi : le défi de se lever tôt le matin, d'être à l'heure aux cours, d'avoir cette capacité et clarté de l'esprit pour au moins entendre ce que disait le professeur, de prendre des notes, de revenir dessus, d'étudier, de faire des efforts, etc. La vie n'est qu'un défi permanent, que ce soit dans nos études, notre métier, la manière d'élever nos enfants, la manière de nous comporter avec les autres, etc. Penser : « Je suis malheureux mais je n'y peux rien, c'est ainsi ! Je souffre mais je

n'y peux rien, c'est comme cela ! » Penser ainsi c'est être fataliste, c'est refuser le changement, refuser l'impermanence, refuser qu'on puisse devenir meilleur, refuser qu'on puisse être utile aux autres, refuser la chose la plus basique qui est celle de devenir un meilleur être humain.

La vie est un défi permanent, à nous de le relever. Je vous assure que cela peut se faire dans la détente et dans l'humour. Cela devient difficile dès l'instant où nous sommes trop fixés sur nous-mêmes ou trop dans l'attente de résultats personnels. Dès l'instant où ces défis se présentent, que nous les surmontons avec l'idée d'être utile aux autres, que les bienfaits soient récoltés pour les autres, alors ces défis deviennent une réelle joie et non pas une galère permanente.

Dans la vie chaque fois qu'une chose vous paraît difficile ou insurmontable, c'est que vous êtes trop fixé sur vous-mêmes. C'est alors votre ego qui parle et c'est automatiquement générateur de souffrance. L'ego a toujours envie de quelque chose, envie d'être comme ceci ou cela, que les choses arrivent tout de suite. L'ego refuse la patience, la générosité. L'ego c'est toujours amener sans cesse à soi et non donner aux autres. L'ego c'est l'inverse des qualités d'éveil, c'est négliger les autres puisqu'en ramenant tout à soi cela veut dire que l'on ne pense pas aux autres. À chaque fois que dans votre vie quelque chose est pénible, qu'il y a une situation difficile à surmonter, regardez bien en vous, regardez bien ce qui ne va pas dans votre façon d'appréhender la situation, de la comprendre et de la gérer.

Lorsqu'une difficulté s'élève, nous cherchons la solution à cette difficulté et si nous trouvons la solution, alors à quoi bon s'en faire. Lorsqu'une difficulté s'élève, que nous cherchons la solution et que nous ne la trouvons pas, alors à quoi bon s'en faire. C'est l'aspect philosophique du bouddhisme – Philo = amour, Sophia = sagesse – donc amour, sagesse et je rajouterai humour… amour, humour, sagesse.

On peut dire que nous manquons d'humour dans la vie. Nous prenons tout ce qui nous arrive comme un drame permanent, tout devient dramatique. Mais en regardant bien, la situation n'est pas si dramatique que cela, c'est nous-mêmes qui la percevons de cette manière.

La pratique de la méditation va nous amener à acquérir cette ouverture d'esprit suffisante pour comprendre. Plus nous méditons, plus l'esprit devient clair, plus il devient clair, plus il voit ce qui n'était pas vu auparavant.

Qu'est-ce que la Vérité de l'origine de la souffrance ? Le Bouddha dit : « **C'est le désir avide donnant lieu aux nouvelles renaissances, qui lié aux plaisirs et à la convoitise trouve toujours ici et là de nouvelles délices** ».

C'est cela l'origine de la souffrance. Nous allons commencer à étudier cela. Tant que nous sommes animés par le désir incessant nous produisons toujours les causes de souffrance. Ici je ne parle pas des désirs d'éveil et du désir d'aider les autres, même qu'arrivé un certain stade c'est encore trop. Il faut même abandonner le désir de devenir un bouddha.

Comme disait un maître zen : « Si tu vois le Bouddha, tue-le ! » Il faut bien comprendre le sens de cela. Il ne s'agit évidemment pas de tuer l'individu, de tuer le Bouddha. Il n'y aurait rien de pire que cela. Cela veut dire : tue ton attachement, ta fixation sur la bouddhéité.

Toute la souffrance que vivent les êtres dans le cycle des existences a pour fondement le désir et quand il y a désir, il y a attachement ; l'un ne va pas sans l'autre. Curieusement nous entretenons toujours ce désir/attachement. Alors bien entendu, nous nous ramassons sans arrêt des « baffes » ; cependant nous continuons encore et encore jusqu'à ce que nous ayons compris. Alors à ce moment-là, peut-être changerons-nous notre façon de faire et d'appréhender les choses ?

Pourquoi reste-t-on dans cette dynamique ? Parce que nous ne comprenons pas qu'il n'y a pas besoin d'avoir de désirs pour que les choses se réalisent. Je vais donner un exemple :

vous avez envie de manger des pommes mais il n'y a pas de pommiers ! Et bien il va falloir commencer par le début, c'est-à-dire semer la graine de pommier. Vous aurez beau trépigner en hurlant comme un enfant, ce n'est pas pour autant que vous aurez des pommes ! Il faudra attendre que la graine germe, il faudra l'arroser par votre pratique, lui donner de la lumière, la protéger des animaux, protéger la petite pousse et être patient, persévérant…, et un jour vous aurez des pommes, vous récolterez le fruit de vos efforts. Mais tout se gagne et il faut du temps.

Le cosmos est régi par des lois naturelles. Les lois humaines n'ont rien à voir avec ces lois de l'univers et nous n'avons pas connaissances de ces lois parce que nous sommes dans la confusion, dans l'ignorance et que nous ne croyons pas à cela. Nous ne sommes pas en harmonie avec ces lois, c'est pour cela que nous souffrons, que nous sommes malades, que nous sommes soumis à la mort. L'état de bouddha est un état qui est complètement en harmonie avec les éléments et avec les énergies du cosmos, il n'y a pas d'opposition et c'est cela que nous devons acquérir. Les moyens qui sont enseignés nous mènent à ce but et entre autre la méditation, qui est le point essentiel.

Sur notre coussin de méditation nous apprenons à harmoniser le corps et l'esprit, à restaurer notre dignité d'humain. Nous sommes bien assis sur le sol, la tête dirigée vers le ciel, et cela ne passe pas par le désir ni l'égoïsme ni l'intérêt personnel. Cette capacité à pouvoir grandir de cette manière passera par la patience, la persévérance, l'ouverture aux autres, la générosité (être généreux c'est s'ouvrir aux autres ; quelqu'un de fermé n'est pas généreux), par l'amour, par la compassion. Tout cela va nous amener à cette capacité à restaurer véritablement notre dignité et à proclamer que nous sommes un bouddha, que nous l'avons toujours été mais que nous l'ignorions, que nous étions dans la méprise parce que la nature de bouddha n'est pas ailleurs qu'en nous-mêmes, elle est là ! Si elle n'était pas en nous, nous ne pourrions pas la réaliser. Ce n'est pas la peine de courir à travers le monde pour chercher la nature de bouddha, elle n'est nulle part puisqu'elle est là. Il suffit de s'asseoir, de regarder, de contempler, de s'ouvrir à cette dimension fondamentale, à cette nature d'éveil.

Fondamentalement ce n'est pas compliqué à comprendre mais c'est extrêmement difficile à réaliser. Tout simplement parce que tout ce que nous avons construit jusqu'ici à travers nos vies va dans le sens opposé ; toutes nos habitudes vont dans le sens opposé. Je me souviens d'un disciple de mon maître Guendune Rinpoché qui était venu le voir : « Rinpoché, vous nous enseignez toujours le dharma mais je ne comprends pas, j'ai écouté beaucoup d'enseignements et je ne comprends toujours pas ! » Rinpoché à force de répéter toujours les choses ne lui répondit que cela : « Ecoute, tu veux savoir ce qu'est le dharma ? Et bien regarde le monde, regarde comment il fonctionne et fait le contraire. C'est cela le dharma ».

Question : Excusez-moi mais je ne comprends pas bien… pouvez-vous expliquer le cycle des existences, les renaissances ?

Lama Seunam : Le cycle des existences c'est de toujours reproduire les mêmes causes qui portent toujours les mêmes effets. Des causes de souffrance avec pour résultat la souffrance. Si nous reprenons l'exemple du pommier : imaginons que je n'aime pas les pommes et que je préfère les oranges mais que je continue à semer des graines de pommier ; alors jamais je ne mangerai d'oranges. Si je reproduis sans cesse la même erreur en pensant que la graine de pommier est une graine d'oranger (ou autre… c'est juste une image), tant que je persisterai dans cette erreur, je pourrai toujours attendre pour manger des oranges !

Ce qu'on appelle le cycle des existences est cela : nous reproduisons toujours les mêmes causes qui ont toujours les mêmes résultats. De vies en vies, depuis des temps sans commencement nous tournons en rond comme un chien qui court après sa queue et qui tourne et qui tourne encore sans cesse. Donc il faut sortir de cela.

Le rôle de l'enseignement est de nous montrer cette erreur, de nous montrer qu'il y a une autre possibilité. Dans cet exemple, le Bouddha va nous dire : « Et si tu semais une graine d'oranger au lieu d'une graine de pommier ! » Alors nous apparaît cette évidence ; nous n'y avions pas pensé auparavant. C'est un exemple mais c'est bien cela l'idée. C'est la révélation subite, c'est le flambeau qui pénètre dans l'obscurité. Il révèle ce qui n'avait pas été vu jusque-là, ce à quoi nous n'avions pas pensé jusque-là. Donc il s'agit de changer nos habitudes, nos mauvaises compréhensions, nos vues erronées sur la nature des choses, sur notre façon de vivre. C'est cela qui va faire la différence.

Si nous semons en nous des graines d'éveil, c'est l'éveil que nous récolterons. Si nous semons les graines du samsara, c'est le samsara que nous récolterons. Si nous semons du blé nous récolterons du blé. C'est la loi du karma dont nous parlerons dans la suite logique de cet enseignement concernant la Vérité de l'origine de la souffrance.

Question : Bien que cela repose fondamentalement sur l'idée de souffrance, si après tout on se dit : « je vais avoir des tas de vies différentes, je vais découvrir des tas de choses que je n'ai pas vécu ici ». Après tout avec un œil occidental ou de mon point de vue cela pourrait être bien, alors que justement si on part de toutes les souffrances, que les autres vies aussi seront souffrance ? Il y a quand-même des moments où cette vie est agréable, où on ne la sent pas fondamentalement souffrance.

Lama Seunam : Le Bouddha n'a jamais nié qu'il y ait aussi des moments de bonheur dans cette vie. Ne croyez-vous pas que se trouver au pied du Bouddha n'est pas un moment de joie ? Pour moi ça l'est. Par contre qu'en est-il de ma réalité, des souffrances fondamentales, du fait d'avoir un corps composé voué à la maladie, à la décrépitude, à la mort ? Qu'en est-il de cela ? A-t-on résolu ce problème-là dans nos moments de bonheur, aussi éphémères soient-ils ? Parce qu'en eux-mêmes, les moments de bonheur contiennent déjà la souffrance puisqu'ils sont impermanents. Un véritable bonheur est quelque chose qui serait permanent, donc l'état de bouddha. Ce qui veut dire qu'en vertu de l'impermanence nos moments de bonheur contiennent en eux-mêmes la souffrance, ils sont porteurs de souffrance parce qu'ils se changent en déception tout le temps, c'est une alternance incessante. Quand on parle de souffrance c'est tout ce qui inclut le mal-être, mal-être physique et mal-être mental. Par nature nos moments de bonheur les plus infimes sont porteurs de souffrance puisqu'ils sont impermanents. Evidemment qu'il y a des moments sympas. Prochainement ce sera le réveillon de Noël et nous allons être heureux, mais s'il est trop arrosé ou trop abondant nous serons malades ! Ces moments de bonheurs sont porteurs de crises de foie, de migraines et de déception car nous ne pourrons rien manger les jours suivant tellement nous serons malades ! Voyez que ces moments-là sont porteurs eux-mêmes de souffrances. Un bon plat que nous allons manger (volaille ou poisson) est un plaisir, une réjouissance pour nous, mais avons-nous pensé à la souffrance de l'animal qu'on a tué pour réjouir nos sens l'espace de quelques instants ? La souffrance est incluse partout dans toutes les choses.

Question : Je bute sur le mot « souffrance ». Matthieu Ricard dans son livre « Plaidoyer pour le bonheur » parle de « mal-être ».

Lama Seunam : Oui, c'est ce que j'ai dit tout à l'heure. Le terme qui est traduit par souffrance et dont nous avons parlé précédemment dans l'enseignement, est le terme « dukkha », il s'écrit et se prononce de manière un peu différente en pāli ou en sanskrit mais le sens est le même. Il n'y a pas de mots dans nos langues occidentales qui peuvent exprimer ou intégrer le sens même de « dukkha ». Dans nos langues occidentales le sens du mot « souffrance » est très limité, puisque nos langues ne sont pas des langues spirituelles mais

plutôt « romantiques… ». Elles expriment davantage la passion, le plaisir, le désir, etc., du moins c'est mon avis. Or les langues orientales, et entre-autres les langues anciennes comme le sanskrit, le *pāli*, le *magadhi*, l'*ardhamagadhi* étaient des langues spirituelles, même le tibétain est une langue spirituelle. Le mot lui-même, que ce soit « *dukkha* » ou « *douk ngel* » en tibétain, que l'on a traduit par souffrance, inclut de nombreux paramètres qui sont ceux que j'ai enseigné depuis plus d'un an, tout cela en un seul mot ! Le mot « *dukkha* », lorsque nous avons intégré son sens, ne nécessite pas d'étudier tout cela puisqu'il inclut déjà tout. Mais nous avons été amenés à démontrer tout cela tout au long de cet enseignement pour comprendre ce que veut dire le mot « *dukkha* ». Quand un bouddha ou un bodhisattva utilise le mot « *dukkha* » ou « *douk ngel* », il connaît le sens ; il n'a pas besoin de disserter sur le sens, il le connaît. Nous, nous sommes obligés de passer d'abord par l'étude pour accéder progressivement à la compréhension de ce qu'est le sens du mot « *dukkha* » ou « *douk ngel* ». Ne croyez-vous pas que le mot « travail » est aussi synonyme de souffrance ? Le sens même du mot travail (« tripalium » en latin) se rapproche d'une idée de souffrance, donc le travail ça fait mal. Ce n'est pas tant l'activité en elle-même qui est souffrance, mais ce qui fait la différence est la manière ou l'état d'esprit avec lequel nous menons cette activité en pratique. Il y a des gens pour qui leur boulot est un plaisir puisqu'ils font ce qu'ils aiment et ce n'est pas une corvée ; pour d'autres, ils sont obligés de travailler pour gagner leur vie ; ne peuvent pas faire autre chose et c'est une galère ; le travail c'est de la souffrance.

Cela nous mène à cette responsabilité de nous-mêmes. Nous devons nous prendre en charge nous-mêmes et ne pas attendre que ce soit quelqu'un d'autre qui le fasse. Il n'y a que comme cela que nous pourrons sortir de cette problématique. Le Bouddha a toujours encouragé ses disciples monastiques ou laïques à prendre cela en considération.

Nous sommes responsables de notre propre souffrance actuelle qui n'est pas une fatalité, et nous sommes aussi responsables de notre devenir qui est un défi ; mais plus encore, nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. Nous ne sommes pas responsables forcément de leur souffrance qui est le résultat de leur karma, mais nous sommes responsables de leur bonheur futur. C'est-à-dire que nous devrons en même temps que créer les causes de notre propre bonheur, créer aussi les causes du bonheur des autres, inciter les autres à créer les causes de leur propre bonheur, c'est la signification. Cela ne veut pas dire que nous allons faire le travail à leur place mais nous allons leur donner les moyens, leur montrer les qualités à développer qui vont contribuer à l'acquisition de leur propre bonheur. Nous sommes aussi responsables des autres, du bonheur des autres. C'est la voie du Mahayana, le grand véhicule du bouddhisme. Nous travaillons sur nous-mêmes certes mais nous aidons les autres en même temps. Il y a ce sentiment de conscience profonde que notre bonheur est aussi complètement dépendant du bonheur des autres. Nous ne pouvons pas acquérir le bonheur pour nous-mêmes en négligeant totalement le bonheur des autres, ce n'est pas vrai ; aucun être n'a pu atteindre l'état de bouddha sans cette considération-là.

Cela demande de notre part une compréhension mais aussi un engagement. D'abord l'idée vient dans notre esprit, comme l'idée par exemple de nous rendre à Paris. Nous développons donc ce souhait en nous-mêmes. Ensuite il va falloir mettre ce souhait en application sinon nous ne serons jamais à Paris. Donc à un moment donné il faudra nous rendre à la gare, prendre le train ou monter dans notre voiture et partir à Paris. Finalement, c'est ce qui est le plus dur à réaliser pour l'être humain. Il est prêt à tout accepter : « Ce que dit le Bouddha est super, magique !… » Mais bien souvent après il ne se passe rien. C'est un état de fait que je constate tous les jours.

J'avais dernièrement diffusé un texte sur mon mur Facebook pour les gens proches de nous bouddhistes, en expliquant qu'il était important de créer actuellement des groupes de prière, des groupes œcuméniques ; une prière qui soit accessible à tous sans pour autant que ce soit une prière bouddhiste, musulmane, chrétienne, etc. J'expliquais que l'important était

de se réunir pour prier, au-delà de nos engagements spirituels personnels. Lorsque j'ai formulé ce souhait et demandé aux gens s'ils étaient sensibilisés par cela, tout le monde était d'accord avec mes idées. J'ai ensuite posé la question : « D'accord, vous êtes partants mais que comptez-vous faire maintenant ? Contactez-moi pour savoir ce que vous envisagez ». Et bien il n'y a rien eu de concret ; voilà l'être humain… Dans ce cas nous n'avons que ce que nous méritons. Nous souffrons, nous en avons créé les causes finalement et nous refusons d'y mettre un terme parce que c'est trop difficile, il faut s'engager, c'est trop pénible, pas le temps, etc. Mais le monde va mal et le temps passe, nous vieillissons, nos forces diminuent, la maladie et la mort peuvent survenir n'importe quand et nous n'avons toujours rien fait... Nous sommes pleins de bonnes idées mais nous avons l'impression que cela s'adresse toujours aux autres mais pas réellement à nous-mêmes.

C'est un gros problème à l'heure actuelle. À un moment donné il faut s'engager, se retrousser les manches et c'est d'ailleurs ce que nous allons faire maintenant puisqu'il y a des personnes ici-même qui souhaitent s'engager dans le refuge. Nous poursuivrons l'enseignement la prochaine fois.

7ème session (09/03/2013)

Je vous souhaite le bonjour, je suis content de vous retrouver avec ce beau soleil, afin que nous puissions continuer à partager l'enseignement du Bouddha. Nous allons continuer dans la suite de ce que nous avons commencé déjà depuis de nombreuses sessions, à savoir ce qu'est notre condition humaine à travers la réflexion sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, enseignées par le Bouddha.

Tout d'abord, pour pouvoir écouter cet enseignement de manière juste, il est important de regarder notre motivation : pourquoi venons-nous écouter l'enseignement du Bouddha ?

Il est important d'avoir une motivation supérieure, qui est celle d'acquérir les réelles capacités d'aider les autres. Dans cette optique, il s'agit de développer l'amour et la compassion envers les êtres.

Il est important aussi qu'un pratiquant soit exempt des trois défauts :

- Le premier défaut est d'être comme un réceptacle retourné dans lequel rien ne peut pénétrer.
- Le deuxième défaut est d'être comme un réceptacle qui est percé. Tout ce que l'on peut verser dans ce réceptacle est complètement perdu.
- Le troisième défaut est d'être comme un réceptacle qui est pollué, c'est-à-dire tout ce qu'on peut y mettre de pur devient complètement impur par les idées erronées, les vues fausses, les intérêts personnels.

En regard de cela il est important, pour pouvoir recevoir les enseignements de manière correcte, d'être exempt de ces trois défauts, c'est-à-dire être un réceptacle parfaitement pur qui est capable de recevoir ces enseignements extrêmement précieux, de les conserver et de pouvoir les faire fructifier en les mettant en pratique ; ceci de manière à se libérer progressivement de la souffrance et d'acquérir les capacités réelles d'aider les autres, de devenir un bouddha. Il est important de regarder cela en soi-même, de voir où nous en sommes par rapport à cela.

Durant toutes les sessions précédentes, nous avons exploré la première des Vérités, qui concerne celle de la souffrance. Nous avons vu cela en détails, afin de comprendre le sens réel de ce que l'on appelle « souffrance » dans nos langues occidentales ; mais le mot en lui-même ne recouvre pas véritablement le sens de ce que ça représente. Nous sommes donc allés en profondeur par rapport à cela et nous avons étudié les différents aspects de ce qu'est la souffrance ; nous avons vu que cela va bien au-delà évidemment de ce que nous pouvons imaginer.

Une fois que nous connaissons ce qu'est la souffrance, que nous avons étudié cela, que nous avons réfléchi sur cela, il est important, comme lorsque nous sommes malades et que nous avons décelé de quel genre de maladie nous souffrons, il nous faut en découvrir les causes. C'est le sujet de la seconde Vérité qui est celle de l'origine de la souffrance. C'est ce que nous allons commencer à aborder aujourd'hui dans la suite logique de cet enseignement.

4. La Vérité de l'origine de la souffrance

Le Bouddha dit :

« Et qu'est-ce que la Vérité de l'Origine de la Souffrance ? »

C'est le désir avide donnant lieu aux nouvelles renaissances qui, lié au plaisir et à la convoitise, trouve toujours ici ou là de nouvelles délices ».

Il faut bien comprendre, lorsque le Bouddha parle de nouvelles renaissances, ce qu'est cette notion de renaissance. Au sens absolu, ce n'est pas un être en tant que tel, c'est-à-dire une identité-ego, solide, définitive qui renaît.

Comme nous l'avons vu les autres fois, l'être n'est qu'un assemblage temporaire d'agrégats psycho-physiques, qui sont en changement perpétuels, c'est-à-dire que tout change sans cesse. Tous ces éléments naissent, meurent, et renaissent encore à chaque instant. Donc il ne peut pas y avoir une chose ou un être qui aurait une existence réelle, immuable, mais il y a simplement un processus sans fin, un changement continuel, un « devenir », consistant en une « production » et en un « étant produit ». C'est-à-dire que c'est un processus continuel d'actions et un processus de réactions ou de renaissances. Ce processus de « production » et d' « étant produit » est semblable à l'exemple de la vague qui se manifeste à la surface de l'océan. La vague n'existe pas indépendamment de l'océan, ce n'est simplement que l'océan qui bouge et se modifie à cause de la force du vent. En regard de cela, le Bouddha n'a pas enseigné qu'une entité-ego se hâte au travers des renaissances mais seulement des « vagues de vie » qui, suivant l'activité positive ou négative produite, se manifestent ici comme des humains, là comme des animaux et ailleurs comme des êtres d'autres mondes invisibles par l'être ordinaire. Donc nous avons déjà étudié ce sujet précédemment, dans la réfutation de l'existence d'un « moi », la réfutation de la non-existence d'un « moi » et la réfutation aussi des deux à la fois : d'existence et non-existence de ce « moi ». Nous avons déjà vu cela les dernières fois, nous n'allons donc pas revenir dessus. C'était tout simplement un rappel de ce qui a déjà été dit.

En fait, cette Vérité sur l'origine de la souffrance, que désigne t-elle finalement ?

Elle désigne le karma, c'est-à-dire notre histoire passée, ce que nous avons accompli par le passé et les émotions perturbatrices, puisque ces dernières ont pour résultat les agrégats impurs qui constituent la Vérité sur la souffrance.

La Vérité sur la souffrance désigne le fait que nous sommes composés nous-mêmes d'agrégats impurs qui produisent le karma à travers la génération d'afflictions, d'émotions perturbatrices.

La cause principale d'une nouvelle renaissance est le facteur mental perturbateur qu'on appelle « désir » ou « soif ». On utilise souvent ce terme « soif » qui représente bien ce que ça veut dire : nous sommes toujours dans la « soif » de quelque chose. Quelqu'un qui a sans cesse soif, est tout le temps en train de boire. Le désir est la source même de toutes les afflictions.

Lorsque nous étudions les 12 liens interdépendants qui forment le cycle des existences, cette soif, ce désir, vient en 8^{e} position. Tout commence par l'ignorance, puisque tout provient de l'ignorance. L'ignorance dont il s'agit est le fait de ne pas connaître la réalité des choses et la réalité de ce que nous sommes. À partir de cette ignorance apparaissent les formations karmiques ; puis de ces formations karmiques apparaît la conscience ; de la conscience apparaît la sensation ; de la sensation apparaît le désir, c'est-à-dire cette soif ; du désir apparaît l'appropriation ; de l'appropriation, le devenir ; du devenir, la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

En effet, parce qu'elle active et projette le courant de conscience de la nouvelle renaissance, on dit que la soif est la cause d'accomplissement immédiat. Et oui, lorsque nous sommes sous l'emprise de nos désirs, tout de suite ça nous amène à l'action immédiate. Je désire ceci, je désire cela, je ne désire pas ceci, je ne désire pas cela, ça nous amène à une activité qui est dans la plupart des cas impropres mais qui est immédiate. Bien entendu, s'il y a désir, il y aura forcément karma et donc nouvelle naissance. Par contre, s'il n'y a pas de soif, s'il n'y a pas de désir, même s'il y a karma, il n'y aura pas de renaissance. C'est pourquoi le karma ne peut pas être considéré comme la cause principale de nouvelles renaissances.

Les agrégats impurs qui constituent la Vérité sur la souffrance sont les deux aspects du monde. Les choses fonctionnent tout le temps comme ça dans la manifestation, c'est-à-dire qu'il y a un « contenant » et il y a un « contenu ». Pour nous le « contenant », c'est le monde

dans lequel nous sommes, c'est-à-dire notre Terre, composée de tout ce que l'on peut voir, la terre, les arbres, les montagnes, les maisons, la nourriture que nous absorbons, etc. Le « contenu », ce sont les êtres qui demeurent dans ce « contenant ». C'est tout ce que l'on peut voir. Nous pouvons prendre l'exemple de la coupe de fruits. Vous avez la coupe qui est dessous et qui « contient » le « contenu » qui est dessus. Tout fonctionne comme ça dans notre monde. Il y a toujours une base qui est le support de ce qui est supporté.

Alors il existe bien-entendu de nombreuses thèses quant à la formation du monde et quant à celui qui l'aurait créé. Ceci est un sujet de longs débats, qui durent depuis des siècles. Pour certains, ce monde est né de lui-même. Il y a des gens qui pensent comme cela : que tout ce qui apparaît, tout ce qui est là est né du hasard, spontanément, sans cause, sans l'intervention d'aucune entité ou personne. De la même façon, le soleil se lève, l'eau coule, les haricots sont ronds, les épines pointues et les plumes de la queue d'un paon multicolores. Ces vues-là sont prônées par certaines écoles hindouistes.

Pour beaucoup d'autres, la cause fondamentale de ce monde serait une entité éternelle. Ceux qui adhèrent à cette théorie sont dits être des « éternalistes » mais parmi ces derniers, bien sûr, il existe de nombreuses divergences quant à la définition de cette entité créatrice du monde. Etant donné la multiplicité des théories, il est bon de ne pas se contenter de connaître uniquement sa propre thèse, mais aussi d'avoir également une bonne connaissance de toutes les autres, afin de procéder à un examen comparatif. Le Bouddha a toujours favorisé cela, c'est que nous-mêmes puissions étudier les différents points de vue par rapport à ce qu'il expliquait. Nous devons obtenir la conviction par nous-mêmes, à savoir si les choses sont justes ou si elles ne le sont pas ; à procéder par nous-mêmes à l'examen de tout cela, de façon à ce que nous puissions intégrer la Vérité sans aucun doute.

Pour les bouddhistes, c'est l'esprit qui crée le monde. Mais ce n'est pas l'esprit d'un seul être qui est créateur. L'esprit de chaque être est créateur du samsara, du cycle des existences, du samsara particulier, qui lui est propre et du samsara général, que l'être partage avec les autres. Qu'est-ce que cela veut dire ? Nous avons, on pourrait dire, un karma qui nous est semblable, puisque nous naissons dans le même monde. Si notre karma général n'était pas semblable, nous ne pourrions pas renaître en tant qu'humains. Il y a d'autres êtres, qui n'ont pas ce karma et qui renaissent sous d'autres formes : par exemple les différentes variétés d'animaux : il y a des animaux qui sont sur la terre, dans la terre, dans les airs, dans les eaux, avec toute une variété. Il y a un karma qui leur est commun d'animal et dans ce karma commun d'animal, il y a des karmas particuliers, qui font que même nous, en tant qu'êtres humains nous sommes différents. Nous ne naissons pas tous au même endroit, nous n'avons pas tous la même forme, le même sexe, il y a des hommes, des femmes, des gens qui ont la peau noire, d'autres la peau jaune, d'autres qui ont la peau blanche, d'autres la peau rouge. Nous naissons dans des pays différents, dans des circonstances différentes ; cela fait partie du karma particulier. À travers ces différentes formes, nous avons notre propre histoire qui nous est singulière, ce n'est pas l'histoire d'un autre. La preuve est que dans une famille, s'il naît des jumeaux, ils ont ce karma commun d'être des humains, d'être nés dans la même famille, d'un même père et d'une même mère, d'avoir une ressemblance physique et cependant ils auront chacun une vie différente. L'un pourra être heureux alors que l'autre jumeau ne rencontrera peut-être que du malheur dans sa vie. Donc il y a le karma général et le karma particulier de l'être.

Selon que l'esprit est maîtrisé ou non, un être accomplira des actes bons ou mauvais à travers l'action du corps, de la parole et de l'esprit. Le résultat de ses actes sera le monde sous ces deux aspects, c'est-à-dire contenant et contenu. Donc finalement, c'est la force de nos actes accomplis dans nos vies passées qui crée ce monde dans lequel nous apparaissons et qui crée des expériences heureuses ou malheureuses que nous vivions durant notre vie. Donc nous pouvons dire que le fruit des actes accomplis dans les vies antérieures est double : le type de

renaissance que l'on connaîtra et les conditions matérielles dont on jouira ou que l'on subira. Si le karma est la cause des cinq agrégats impurs, il est lui-même accumulé sous l'emprise des facteurs mentaux perturbateurs. C'est pourquoi on dit que l'esprit de chaque être crée le monde de chacun et sous ces deux aspects. Le karma et les facteurs mentaux perturbateurs sont donc les causes de la souffrance.

- **Le triple désir**

« Il existe le désir sensuel, le désir d'existence éternelle et le désir de bonheur temporel. » Regardons bien dans notre comportement, nous sommes animés nous-mêmes par ces trois formes de désir.

- Le désir sensuel : est lié à la croyance que les plaisirs peuvent amener un bonheur durable. Nous sommes dans l'erreur, bien entendu, puisque rien ne dure, tout change sans cesse et rien ne peut être fixé.
- Le désir de vie éternelle : suivant le sûtra Visuddhi-Magga, il est lié intimement à ce que l'on appelle « l'éternalisme », c'est-à-dire la croyance en l'éternité, en une entité-ego absolue et éternelle, persistant indépendamment de notre corps physique.
- Le désir de bonheur temporel : Nous savons très bien aussi ce que c'est : c'est le résultat de la croyance « nihiliste ». Les nihilistes sont des gens qui pensent qu'avant cette vie il n'y avait rien et qu'après cette vie, il n'y aura rien. Ainsi il faut profiter à fond de cette vie et c'est ce qui créé véritablement le matérialisme, le matérialisme d'un ego plus ou moins annihilé par la mort et qui n'a aucune relation avec le temps d'avant la naissance ou d'après la mort. De fait, il ne peut pas y avoir l'acceptation de la loi du karma. C'est une croyance extrêmement dangereuse. Comme ces gens-là n'ont pas cette conscience de la loi de causalité, ils sont amenés à jouir de leur existence sans prendre en considération la force et la conséquence de leurs actes. Donc nous sommes animés en tant qu'êtres humains ignorants, par ces trois facettes du désir.

« Mais où le plaisir prend-t-il racine ?

Partout où dans le monde il y a plaisirs ou délices, là le désir s'éveille et prend racine. L'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, l'esprit sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine.

Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, le contact physique et les idées sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine.

La conscience, le contact des sens, la sensation née de ce contact, la perception, la volonté, le désir, la pensée, la réflexion, sont délicieux et plaisants, là le désir s'éveille et prend racine. »

« Si l'on perçoit une forme visible, un son, une odeur, un goût, un contact physique ou une idée dans l'esprit, l'objet perçu est agréable, on est attiré vers lui. S'il est désagréable on s'en éloigne. »

- **Dépendance de l'origine de tous les phénomènes**

« Ainsi quel que soit le genre de sensation que l'on expérimente, plaisante ou indifférente, on se complaît dans cette sensation, on la chérit, on s'y attache. En ce faisant, la convoitise s'éveille mais la convoitise des sensations signifie l'attachement à l'existence. De l'attachement à l'existence dépend l'action au processus du devenir. Du processus de devenir dépend la naissance, puis de la naissance apparaissent la vieillesse,

la mort, le chagrin, les lamentations, la peine, la douleur, le désespoir. Ainsi se forme toute cette masse de souffrance. »

- **Accumulation de souffrance**

« En vérité, et cela étendu dû à la convoitise sensuelle, conditionné par la convoitise, impliqué par la convoitise, complètement mû par la convoitise, il arrive ceci : des rois combattent contre des rois, des princes contre des princes, des prêtres contre des prêtres, des citoyens contre des citoyens. La mère se querelle avec son fils, le fils avec sa mère, le père avec son fils, le fils avec son père. Des frères se querellent avec le frère, le frère avec la sœur, la sœur avec le frère, l'ami avec l'ami. Ainsi, s'adonnant aux dissensions, aux querelles, aux combats, ils tombent les uns sur les autres à coup de poings, de bâtons ou d'armes. Et par cela, ils souffrent la mort ou des peines cruelles. Ensuite, cela étend dû à la convoitise sensuelle, conditionné par la convoitise, complètement mû par la convoitise, on voit des gens qui entrent dans des maisons, ils volent et saccagent, pillent des maisons entières, attaquent les voyageurs sur les routes, prennent les femmes des autres. Alors ils sont emprisonnés sur l'ordre des gouvernants et on leur inflige des punitions variées. Et pour cela, ils supportent la mort ou des peines cruelles. Ceci est la misère de la convoitise sensuelle, l'amoncellement de souffrance de la vie présente dû à la convoitise, conditionné par la convoitise, causé par la convoitise, dépendant entièrement de la convoitise des sens. »

Le Bouddha répète sans cesse cela pour que nous comprenions ce que ça veut dire. Quand nous parlons bien-sûr de convoitise, il s'agit du désir, de la soif. Nous sommes sans cesse animés par cette affliction perturbatrice et c'est ce qui est la source de tous nos malheurs.

- **Accumulation de souffrance future**

« **Et en continuant, les gens prennent la mauvaise voie des actions, la mauvaise voie des paroles, la mauvaise voie des pensées, et prenant cette mauvaise voie des actes, paroles et pensées, quand vient la dissolution du corps après la mort, ils tombent dans des états inférieurs d'existence, états de souffrance dans la perdition et les abîmes de l'enfer. Et ceci est la misère de la convoitise, l'amoncellement de souffrance dans les vies futures, dû à la convoitise, conditionné par la convoitise, causé par la convoitise et dépendant entièrement de la convoitise sensuelle. »**

À cause de ce désir qui nous anime tant, nous créons au quotidien, à chaque instant, la souffrance de cette vie, pour cette vie, mais aussi nous semons les graines de la souffrance pour nos vies futures.

Donc vous voyez, c'est quelque chose qui va à l'infini et que nous répétons sans cesse et sans cesse. Pourquoi nous le répétons sans cesse et sans cesse ? Parce que nous sommes dans l'ignorance du fonctionnement de l'esprit, l'ignorance de la réalité des choses. Ainsi nous reproduisons toujours les mêmes erreurs et nous supportons, de vie en vie, toujours les mêmes conséquences.

« Ni dans les airs, ni dans les profondeurs de l'océan, ni dans les antres des rochers, nulle part dans le monde entier il n'existe une place où l'homme trouverait un abri contre ses mauvaises actions. »

- **La succession des actes**

« Car les êtres sont possesseurs de leurs actes, héritiers de leurs actes. Leurs actes sont des germes d'où ils s'élancent, ils sont liés à leurs actes, leurs actes sont leur refuge. Quels que soient leurs actes, bons ou mauvais, ils en recevront l'héritage. »

« Et quel que soit l'endroit où les êtres surgissent à l'existence, là leurs actes mûriront. Quel que soit l'endroit où leurs actes muriront, ils en récolteront le fruit, que ce soit dans cette vie, dans la prochaine vie, où dans l'une des vies futures. »

Vous pouvez remarquer que le Bouddha explique finalement, de manière très synthétique, ce qu'est la loi des actes, la loi de cause à effet ou la loi du karma. Et il précise bien que cette loi est complètement infaillible et qu'elle s'adresse à tous les êtres sans aucune exception, c'est-à-dire que personne ne peut y échapper, que l'on y croit ou que l'on n'y croit pas, c'est pareil.

Il est facile au quotidien de vérifier cette loi d'une manière très basique. Si nous accomplissons des actes négatifs dans notre vie, il est certain que ce n'est pas le bonheur que nous allons rencontrer mais des difficultés, de la souffrance, de l'opposition, des épreuves. À l'inverse, si nous accomplissons des actions positives, nous rencontrerons des moments plus agréables, des expériences plus agréables. Les êtres viendront à nous beaucoup plus facilement que quelqu'un qui accomplit des actions négatives. Quelqu'un qui est négatif, tout le monde finira par le fuir ; à part peut-être ceux qui fonctionnent de la même manière. Ceci nous amène à l'explication un peu plus détaillée, un peu plus précise de ce qu'est cette loi du karma. C'est ce que nous allons commencer à expliquer maintenant.

Si vous avez une question avant, ou plusieurs, n'hésitez pas, j'essaierai d'y répondre si je peux.

Question : Bonjour, j'ai une petite question : on a parlé de désir. Il y a le désir dans l'avidité et des fois on a le désir et après, même si on sait que le désir est passager, c'est du désir aussi, parce que c'est normal d'avoir du désir pour…

Lama Seunam : Nous sommes des humains soumis au désir. Pour un humain, c'est normal d'avoir du désir.

Question : Oui, mais si c'est par exemple, je ne sais pas…, un désir, si on sait que c'est partagé, ce n'est pas pour en avoir plus, ce n'est pas de l'avidité, alors ? C'est normal alors ? Je ne sais pas si vous avez compris la question.

Lama Seunam : Il est partagé dès lors que nous avons les mêmes aspirations, mais ce n'est quand-même que du désir. Le désir, finalement qu'est-ce que c'est ? C'est tout ramener à soi-même.

Question : Ça peut être un partage aussi ?

Lama Seunam : Oui, un partage avec qui ? Avec celui ou celle que nous aimons, c'est tout ; mais celui qui nous est indifférent, que nous n'aimons pas, nous ne partagerons pas nos désirs.

En règle générale, quand deux êtres se rencontrent, ils sont animés l'un et l'autre, par les désirs, mais ce ne sont pas forcément les mêmes désirs au même moment. C'est pour cela que les êtres sont souvent en opposition. De toute façon, le désir amène toujours une manifestation émotionnelle, quel que soit ce désir, partagé ou non. Il est générateur d'avidité et d'attachement.

Quand nous désirons quelque chose et que nous obtenons cette chose, nous nous y attachons. Donc c'est générateur de souffrance de toute façon. Pour obtenir cette chose que nous désirons tant, nous sommes souvent amenés à accomplir des actions négatives. Et ces actions négatives sèment les graines de ce que nous aurons à expérimenter dans le futur en raison de la loi du karma. Nous sommes souvent aussi associés à des choses que nous ne désirons pas, et là aussi c'est source de souffrance. Donc le désir, d'une certaine manière, lorsqu'il est animé par une saisie égocentrique, est générateur de souffrance. Par contre, le désir d'éveil, le désir de devenir un être éveillé, de devenir un bouddha et le désir d'obtenir les qualités qui vont nous permettre d'aider vraiment les autres, ceci est un désir qui éveille. Donc il y a les désirs qui tuent, qui produisent le samsara et il y a les désirs qui nous amènent à réaliser un jour le nirvana, c'est-à-dire l'au-delà de la souffrance. Cependant, à un moment donné il nous faudra quand-même abandonner tout désir de quoi que ce soit, même celui de devenir un bouddha, parce qu'il deviendrait alors un obstacle.

Question : Donc il y a des désirs sains et des désirs malsains ?

Lama Seunam : Voilà et dans le sens de désirs malsains, c'est ce que nous appelons les afflictions perturbatrices, c'est-à-dire les afflictions qui sont animées par une vue fausse et par un intérêt personnel. Donc c'est cela dont il est question à travers cette idée de désir, de soif. Ce qu'il faut savoir, c'est que le désir est insatiable. Regardons bien notre fonctionnement, lorsque nous désirons une chose et que nous l'avons obtenue, nous en désirons encore une autre et ainsi de suite. Le désir est infini ; plus nous l'entretenons, plus il croît. Mon maitre expliquait que le désir est comme une plaie béante. Plus nous la grattons, plus elle se développe, s'étend et s'envenime, jusqu'au jour où elle va nous emporter.

Plus nous entretenons le désir, moins le désir sera satisfait. Il suffit de regarder comment nous fonctionnons nous-mêmes et comment fonctionne le monde. Le monde est un exemple de ce qu'est le désir. C'est pour cela qu'il y a des guerres, c'est pour ça qu'il y a des conflits entre les êtres. C'est pour cela que le monde va mal, parce que nous sommes tous animés par cette soif incessante. Nous croyons obtenir le bonheur de cette manière mais ce que nous ne rencontrons n'est que de la déception. Le bonheur ne s'obtient pas par l'entretien du désir. Donc il y a une confusion dans notre perception des choses et dans notre manière de fonctionner. Il ne s'agit pas d'« avoir », parce que le désir ne se conjugue qu'avec le verbe avoir ; il s'agit d'« être ». Ici se trouve la différence entre le désir qui tue et le désir qui illumine. Donc il faut changer d'auxiliaire.

Je l'ai déjà dit à plusieurs reprises : nous devons conjuguer notre vie avec le verbe « être » et cesser d'être constamment animés par ce verbe « avoir ». Quand je parle du verbe « avoir », c'est le verbe avoir dans le sens de l'ego. C'est-à-dire tout ce qui est bon est pour moi, tout ce qui est mauvais est pour les autres.

Question : Que dire du désir de justice ? Finalement qu'est-ce que la justice ? Cela peut être un désir positif mais en contrepartie tout dépend de ce que l'on imagine de la justice.

Lama Seunam : Oui tout à fait, la justice des hommes n'est pas une justice qui est animée par la sagesse, elle est bien souvent animée par la vengeance donc ce n'est pas une justice véritable. La justice véritable est celle de la loi du karma, personne ne peut la contredire et nous allons maintenant l'étudier plus en détail.

La justice des hommes est toujours animée par l'ignorance et non pas par la sagesse. Il y a toujours une attente, un désir derrière cette justice, ne serait-ce que le désir de faire justice. Cette recherche de la justice nous paraît logique dans le fonctionnement de notre monde. Pour punir la personne qui a commis un crime, nous allons commettre un autre crime sous prétexte

de justice. La peine de mort n'existe plus chez nous mais nous créons quand-même de la souffrance chez la personne que nous jugeons et punissons. Il y a quelque chose d'absurde dans cette histoire. Avant, lorsque la peine de mort était encore en vigueur chez nous, nous condamnions un meurtrier en devenant nous-mêmes meurtriers ; nous appelions cela « la justice ». La justice des hommes est génératrice de mauvais karma et non de bon karma. Voyons ce que l'on fait des prisonniers dans les prisons, ils ressortent encore plus démolis et détruits que ce qu'ils étaient avant. Cette façon de faire n'est pas la bonne, ce n'est pas cela la véritable justice.

- **Explication de la loi du karma**

« Karma » est un mot sanskrit qui signifie « action ». Mais son sens est beaucoup plus vaste que cela car cela veut dire aussi loi de cause à effet. Lorsqu'il y a action, il y a forcément réaction. Il y a une relation étroite entre la cause et l'effet.

Cette notion de rétribution ne doit pas être confondue avec une justice morale, une récompense ou une punition. C'est la loi des hommes qui fonctionne comme cela. Du point de vu de l'enseignement du Bouddha, elle ne peut pas non-plus s'assimiler au concept d'un Dieu créateur suprême qui juge en décidant de ce qui est bien et mal et qui punit. On a projeté notre conception humaine sur cette « pseudo justice divine ». Cette conception de la justice divine est ambigüe et dangereuse car cette croyance engendre plus de problèmes qu'elle n'en résout dans la vie des sociétés humaines.

Certains pensent que cette notion du karma est une invention bouddhiste, mais pas du tout. Elle exprime tout simplement une loi naturelle et universelle qui n'a rien à voir avec l'idée d'une justice rétributive.

Nous pouvons peut-être nous demander quelle est l'origine des souffrances qu'endure la multitude des êtres du cycle des existences. Il n'y a pas que les humains, il y a les animaux autour de nous mais aussi d'autres classes d'êtres sur d'autres plans de conscience que nous ne voyons pas. Quelle est l'origine de toutes ces souffrances qu'endurent les êtres ? Ces souffrances résultent du karma pollué à cause de nos actes accomplis par le passé.

Il est dit dans le sûtra des Cent Karmas : « *C'est la variété des karmas qui crée la variété des êtres* ».

Dans le sûtra du Lotus Blanc de la Compassion, il est dit : *« L'univers est produit par le karma, c'est le karma qui le fait apparaître. Les êtres sont produits par le karma, c'est lui qui les différencie »* (karma général et karma particulier comme nous l'avons vu).

Dans l'Abhidharma, troisième cycle d'enseignement donné par le Bouddha, il est dit : *« La multiplicité des mondes est le produit du karma »*. C'est la même chose sous un autre angle.

Il y a deux types de phénomènes qui apparaissent :

- Les phénomènes impurs qui se traduisent par un univers, un corps et des pensées transitoires. C'est notre univers.
- Les phénomènes purs que sont les champs purs éternels, les terres pures de bouddhas, le corps de gloire éternel, la conscience primordiale éternelle.

L'apparition de l'un ou l'autre de ces types de phénomènes ne dépend de rien d'autre que de nous-mêmes, nous en sommes nous-mêmes la cause, rien n'est produit par le hasard. Nous construisons nous-mêmes nos propres enfers comme nous pouvons construire nous-mêmes nos propres paradis.

Qu'est ce que le karma ?

Le Condensé de l'Abhidharma répond à cela : *« Le karma désigne l'impulsion mentale et l'acte qui en résulte »*.

En effet, cela commence déjà en nous-mêmes par une pensée, une pensée qui s'élève et qui véhicule un concept. Ce concept est teinté d'attirance ou de rejet car il est plaisant ou déplaisant. Si ce concept nous plaît nous allons vouloir le posséder, le garder, le reproduire, le développer. À l'inverse, s'il est déplaisant nous allons le rejeter.

Ce concept de la pensée s'exprime ensuite par la parole et l'action du corps, ce qui crée un karma de la couleur de l'ensemble.

La loi du karma est le fondement de l'approche bouddhique. Elle est simple à comprendre bien que vaste et profonde ; pourtant elle est facilement applicable. Seule une personne qui a atteint la réalisation dite de « l'unique saveur » aura élucidé ses doutes sur la loi des actes. Pour nous, êtres ordinaires, nous n'en avons qu'une idée très superficielle. Seul un bouddha en a la connaissance parfaite. Les gens ordinaires comme nous-mêmes ne la comprennent pas véritablement.

D'une manière générale ça se résume à cela :

Un certain type d'actes dits négatifs engendrent une manifestation impure caractérisée par l'illusion et la souffrance. À l'inverse, les actes dits positifs mènent à une manifestation pure de laquelle la souffrance est exclue.

L'ignorance fondamentale est à l'origine du chérissement d'un soi qui produit lui-même les émotions perturbatrices donnant naissance aux actions négatives qui créent du karma négatif. Celui qui admet la validité de ce principe va abandonner les actes négatifs et ne retient que les positifs parce qu'il sait qu'il aura à en récolter les conséquences.

Cette conduite juste forme une base à partir de laquelle on met en œuvre de très nombreuses méthodes de progression spirituelles enseignées dans les différentes approches bouddhiques : le petit véhicule, le Hinayana ; le grand véhicule, le Mahayana ; le véhicule des tantras, du mantra secret, le Vajrayana.

C'est la base même de toute la progression spirituelle. La connaissance de la loi des actes est le fondement de toute notre pratique spirituelle.

Plus le karma des êtres correspond à des données qui leur sont communes, plus ils vivent des circonstances similaires. Il faut déjà un karma commun pour expérimenter un certain type d'univers. Donc en tant qu'êtres humains, nous avons un karma commun. Nous avons crée certaines causes générales qui font que nous avons pu renaître en tant qu'êtres humains. Davantage encore pour être, par exemple, de la même société, du même pays, de la même famille, etc., et plus encore pour être proches et pouvoir se rencontrer. Les gens qui n'ont pas de karma commun, excepté d'être des humains, ne pourront jamais se rencontrer, même s'ils le souhaitent, cela ne pourra pas se faire. Nous, nous avons un karma commun supplémentaire aujourd'hui c'est de pouvoir nous réunir ici au pied du Bouddha et d'écouter l'enseignement. En plus d'avoir ce karma commun d'être des humains, nous sommes issus d'un pays qui nous est commun et même si nous ne sommes pas de la même famille, nés du même père et de la même mère, nous avons quand-même ce karma commun de nous rencontrer. Lorsque les structures karmiques sont trop dissemblables, toute communication devient impossible ; soit que les êtres prennent naissance dans des univers différents, soit qu'ils vivent sur des plans mentaux différents, un peu comme deux rêves faits par deux personnes, ne communiquent pas entre eux.

Il s'agit de donnée générale. Comprenez-vous le sens de tout cela ?

Dans la vie quotidienne nous nous posons souvent des questions : par exemple, pourquoi lors d'un crash d'avion, les personnes présentes meurent au même moment, de la même façon ? Lorsque nous explorons cela par rapport au karma, les personnes qui

disparaissent dans ces conditions ont un karma commun. Elles ont accompli le même genre d'actes dans les vies passées produisant le même effet pour chacune. Ces personnes qui se sont réunies à ce moment-là expérimentent le fruit de cet acte qui est semblable sous la forme d'une conséquence semblable. Ainsi, il n'y a pas de hasard dans cette histoire. Il y a un lien étroit entre la cause et l'effet ; des causes qui se ressemblent et des effets qui se ressemblent.

Nous allons explorer la question à travers différents points.

1. Les différents actes et de leurs effets.
2. Les caractéristiques de chacun de ces actes.
3. La responsabilité de notre propre karma.
4. Le lot karmique.
5. Comment de petits actes produisent de grands effets.
6. L'impossibilité pour les actes de se perdre.

Nous allons aborder l'étude de la loi du karma à travers ces 6 points.

1. Les différents actes et leurs effets.

Nous distinguons trois types d'actes et d'effets correspondants : les actes négatifs, les actes positifs, les actes neutres ou immuables. Un acte positif génère le bien, le bonheur à la fois pour soi-même et pour les autres. Inversement un acte négatif génère du malheur, de la souffrance pour nous-mêmes à plus ou moins long terme et pour les autres. Un acte neutre n'engendre ni bonheur ni souffrance.

2. La caractéristique de chacun de ces actes.

- **Les actes négatifs et leurs effets.**

Les phénomènes impurs en premier lieu sont le produit d'un certain karma, d'un certain nombre d'actes qui laissent dans l'esprit une empreinte dont la maturation, prenant généralement l'espace de plusieurs vies, produit un type déterminé d'environnement et de circonstances.

Le karma produisant la manifestation impure est dit négatif du fait même qu'il engendre un type d'existence marqué par la souffrance. Il est traditionnellement réparti en 3 groupes formant un total de 10 actes :

Trois actes manifestés par le corps : le meurtre, le vol et l'inconduite sexuelle.

Quatre actes pour la parole : le mensonge, la calomnie, les paroles blessantes et inutiles.

Trois actes manifestés par l'esprit : la convoitise, la malveillance, les vues fausses ou erronées.

Nous allons étudier chacun de ces actes pour comprendre.

Le meurtre

Le meurtre signifie détruire la vie quelle qu'elle soit.

On tue soit par désir, soit par haine, soit par ignorance.

On tue par désir certains êtres comme les animaux pour consommer leur chair, leur peau pour des vêtements ou des chaussures ou sacs à mains, ou simplement par jeu comme la chasse. On n'a pas conscience que ce sont des êtres vivants comme nous, qu'ils ont la nature de bouddha.

On tue pour l'argent ou pour se protéger soi-même ou ses proches.

On peut tuer par haine les gens qui nous détestent ou nous font concurrence, c'est courant dans le monde.

On tue par ignorance pour faire des offrandes ou pour d'autres raisons semblables. Ces offrandes, dans certaines traditions, sont des sacrifices. On a connu cela chez nous à l'époque préromaine. Il y avait des sectes qui sacrifiaient des êtres humains (on offrait une vierge pure aux dieux pour apaiser leur colère). On le voit encore principalement dans les sacrifices d'animaux que certains font aux dieux, ou aux démons, ou aux esprits locaux pour s'attirer leurs faveurs ou parce qu'ils considèrent ces actes comme méritoires : sacrifice du mouton chez les musulmans tous les ans, sacrifices courants de chèvres, de moutons dans l'hindouisme pour asperger de sang la statue de Ganesh ou Shiva et s'attirer leurs faveurs.

Il faut comprendre que ces actes ne sont pas dits négatifs arbitrairement ni par soucis de préserver un ordre social particulier, mais parce qu'ils créent des empreintes psychiques qui mènent à la souffrance de l'agent lui-même qui produit cet acte, dans l'ordonnance de ses vies futures tout comme nos conditionnements inconscients produisent nos cauchemars la nuit.

La loi du karma se contente de décrire le fonctionnement de l'esprit ordinaire en mode duel et l'interaction permanente de ces deux pôles, sujet et objet. L'individu crée son propre bonheur ou sa propre souffrance qui ne sont ni la récompense, ni le châtiment d'un être supérieur.

Donc s'il nous arrive des soucis, des problèmes, des difficultés, des souffrances dans notre vie, c'est nous-mêmes que nous devons incriminer car nous avons créé les causes. Même si quelqu'un d'extérieur semble nous agresser, il est absurde de vouloir se faire justice ou d'incriminer cette personne. Il est plutôt dans notre intérêt vis-à-vis de l'éveil dans notre progrès spirituel, de faire un retour sur nous-mêmes et de se dire que si cette personne m'agresse c'est que j'en ai créé les causes par le passé, peut-être pas dans cette vie mais dans les vies d'avant, car il n'y a jamais rien pour rien. Rien ne peut apparaître de rien. Il y a toujours une cause qui a précédé ce qui se manifeste et ce qui se manifeste a la couleur de ce qui l'a précédé.

Ces actes négatifs ont trois effets : on parle d'abord du plein effet, on parle de l'effet qui est conforme à la cause qui l'a précédé, et de l'effet conditionnant, c'est-à-dire ce que cela va conditionner comme résultat. Nous allons voir dans cette optique-là, ce que cela va produire pour les différentes actions.

Le plein effet du meurtre est de renaître dans l'un des enfers.

Bien que ce soit une création de l'esprit, cela se manifeste cependant. Du point de vue ultime cela n'a pas de réalité, tout comme le rêve que nous faisons la nuit. Nous pouvons nous retrouver dans un enfer avec des situations difficiles, des souffrances et lorsque nous nous réveillons, nous constatons que nous avons pris ce rêve pour une réalité lorsque nous étions dedans. Lorsque nous parlons des différents mondes du cycle des existences, les mondes des six classes d'êtres, ce ne sont que des projections de notre esprit, tout comme ce monde humain que nous percevons comme étant réel. Tout cela n'est que de la nature du rêve. L'enfer n'est pas un lieu particulier qui se trouverait quelque part c'est une situation/projection de notre propre esprit, il faut bien comprendre cela.

L'effet conforme à la cause du meurtre est une vie courte et de nombreuses maladies lorsqu'on a réussi malgré tout à reprendre naissance en tant qu'humains.

Nous avons eu quand-même un bon karma qui nous a permis de renaître en tant qu'humains mais nous aurons à expérimenter les conséquences de nos actes passés, c'est-à-dire nous rencontrerons une vie courte, une mort prématurée en étant jeune sans vraiment comprendre pourquoi, soit par maladie ou par accident. C'est la conséquence de l'accomplissement de meurtres dans les vies passées.

L'effet conditionnant est de renaître dans un lieu misérable.

Si nous avons le bon karma de renaître comme humain, non seulement nous risquons de mourir jeune, de rencontrer des maladies mais nous prenons renaissance dans un lieu

misérable et de mauvaise augure. C'est-à-dire que les gens manquent de force, sont petits, naissent avec des maladies ou handicapés, etc. Evidemment cette explication est générale, néanmoins, la résultante karmique est extrêmement subtile et peut prendre des formes différentes pour les uns et les autres mais cela s'exprime de cette manière-là.

Donc il y a le plein effet, l'effet conforme à la cause, et l'effet conditionnant. C'est-à-dire que nous aurons à expérimenter, dès notre naissance, de mauvaises conditions de vie.

L'acte le plus grave est de tuer son père, sa mère, ou de tuer un boddhisattva, un arhat (du point de vue du Hinayana). On ne peut pas parler d'un bouddha tel que Shakyamouni par exemple car un bouddha ne peut pas être tué. Il a un tel karma pur que rien ne peut l'atteindre. Un arhat est un être qui est déjà élevé spirituellement et qui n'est pas encore un bouddha. Ces trois actes sont les pires : tuer son père, sa mère, ou tuer un être pur qui a déjà un certain niveau d'éveil.

Avez-vous des questions sur ce premier point qui concerne le fait de détruire, de prendre la vie ?

Question : Lorsqu'on est dans une circonstance où quelqu'un veut nous tuer que l'on ne veut pas mourir et qu'on le tue avant qu'il nous tue, comment cela se passe dans ce cas au niveau de karma ?

Lama Seunam : C'est difficile à dire car tout dépend de la motivation qui est derrière et des différents paramètres mais ce qu'il faut savoir c'est qu'il y a quand-même un karma qui est engendré. Si nous avons rencontré une personne qui nous veut du mal et essaie de nous tuer, c'est que nous-mêmes déjà dans les vies passées, avons créé les causes par rapport à cette personne.

Du fait de vouloir protéger notre vie, dans cette vie-ci, nous allons encore accomplir de nouvelles causes dont nous récolterons les fruits dans une des vies futures. Donc que faut-il faire dans ce cas-là ? Là est la question. Certains grands bodhisattvas (c'est arrivé dans l'histoire des grands Maîtres) peuvent se laisser tuer pour mettre un terme à ce karma. S'il n'y a pas moyen de négocier, de discuter, si c'est trop violent, si aucun argument ne peut arrêter cette personne, si nous sommes vraiment un bodhisattva, nous pouvons offrir notre vie pour que cette personne ne récolte pas les fruits de ses actes et que nous-mêmes nous mettions un terme à cet enchaînement incessant de causes et d'effets. Il y a une autre façon de faire, que je partage complètement, c'est de courir vite ; c'est la meilleure des solutions…

Toutes ces idées, de vouloir se défendre, se venger, c'est très pernicieux. Par exemple nous voyons bien aux Etats-Unis où les armes à feu sont en vente libre, qu'il y a un mauvais karma qui se crée par rapport à cela. L'arme en elle-même véhicule l'intention de tuer. Quelle que soit la raison, une arme est faite pour tuer, sa vocation n'est pas autre.

Quand on fonctionne sur ce registre-là on entretient inconsciemment dans l'esprit cette idée de tuer. On peut invoquer de très bonnes raisons de vouloir se protéger ou protéger sa famille mais un vrai pratiquant spirituel, bouddhiste en l'occurrence, ne fera pas cela, d'abord il n'aura jamais d'arme chez lui.

Du fait qu'un tel être n'entretienne pas cet état d'esprit, qui engendrerait un acte semblable, il ne le rencontrera pas parce qu'il sera protégé par les bouddhas et par son karma positif. Tout est lié. Un aimant n'attirera pas autre chose que la ferraille et si nous cultivons en nous cette idée-là, nous sommes sûrs de rencontrer un jour une situation qui sera le reflet de cet état d'esprit de se venger, de tuer, ou de se protéger.

Les situations que nous rencontrons, en relation avec le karma, se manifestent parce que nous avons créé les causes et intentions dans notre esprit, même inconsciemment. Il n'y a jamais rien pour rien. Quelqu'un de parano, qui a toujours peur qu'on l'agresse, et bien c'est

particulièrement cette personne-là qui sera agressée car elle sera comme un aimant qui va attirer des situations qui sont le reflet de son propre esprit.

À l'inverse, quelqu'un qui cultive le bien, l'amour, la compassion, ne rencontrera pas de situations comme cela, sauf si un vieux karma du passé arrive à maturité. Cependant, si cette personne a suffisamment de mérites, elle échappera à ce genre de conséquence. Par contre, les situations qu'elle rencontrera seront des situations bienfaisantes, elle ne rencontrera pas de meurtriers mais des bouddhas qui lui enseignent le dharma.

Donc lorsque nous rencontrons des difficultés dans notre vie, comme déjà dit précédemment, il ne s'agit pas d'incriminer les autres, le monde ou un dieu potentiel qui nous infligerait des punitions. Il faut simplement faire un retour sur nous-mêmes et voir si quelquefois nous ne serions pas pour quelque chose dans ce qui nous arrive, même si les causes ne datent pas de cette vie.

En fonction de cette loi du karma, nous pouvons nous dire que si cette personne nous agresse et veut nous tuer, c'est que nous en avons créé les causes par le passé. Le Bouddha, grâce à sa vision des trois temps, a bien expliqué cela ; il a raconté des histoires que lui-même ou d'autres êtres avaient vécues. Il a décrit ce que telle ou telle personne avais pu faire dans une vie passée pour qu'elle éprouve telle ou telle situation dans cette vie.

Cela signifie donc qu'au lieu d'entrer en guerre contre le monde en rendant telle ou telle personne responsable de nos malheurs, faisons plutôt un retour sur nous-mêmes afin de voir si en effet nous ne serions pas pour quelque chose dans ce qui nous arrive. Ceci à cause de l'accomplissement d'actes négatifs dans cette vie ou la conscience que de toute façon si nous ne l'avons pas fait dans cette vie nous l'avons sûrement fait dans le passé. Comme je l'ai déjà dit, il n'y a rien pour rien. Le hasard n'existe pas, il n'y a que des rendez-vous.

Question : Pour revenir sur la notion de karma, enchaînement permanent de causes et d'effets. À un moment donné, aujourd'hui, cette trame se déroule avec son raisonnement logique. S'il n'y a que des enchaînements de causes et d'effets, comment peut-on, à ce moment-là, entrer là-dedans, modifier quelque chose ?

Lama Seunam : Cela concerne les deux Vérités qui suivent la Vérité sur l'origine de la souffrance. Il y a d'abord la Vérité de l'au-delà de la souffrance. S'il y a un au-delà de la souffrance, cela veut dire que nous pouvons changer les choses. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous ne pourrions rien changer. Pour pouvoir changer les choses il y a un Chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance. Il y a donc des techniques à appliquer qui ont été enseignées par le Bouddha. Cela veut dire en même temps que nous avons le libre arbitre. Nous-mêmes, nous avons un choix de vie à faire pour changer ces mauvaises tendances qui sont en nous, qui ont crée des causes par le passé et des résultats dans cette vie, afin de ne pas reproduire cela à nouveau. Nous avons le libre arbitre, mais la capacité de celui-ci est dépendante de notre karma. Certains ont un libre arbitre étroit, d'autres plus large parce que leur karma est moins lourd. Il y a des gens qui n'ont pas la capacité à réellement faire un choix parce qu'ils sont emportés par leurs pulsions. Quelques fois, ils expliquent que lorsqu'ils ont accomplis un certain acte négatif – s'ils parviennent à le reconnaître – ils n'étaient pas eux-mêmes. Donc il y a des êtres qui ont davantage de facilités et de libre arbitre que d'autres ; cela vient du mérite accompli ou non dans les vies passées.

Il est évident que, dans nos vies passées, nous n'avons pas accompli que des choses négatives, nous avons aussi accompli des actes positifs. Plus il y a eu d'actes positifs accomplis, plus notre libre arbitre est grand, c'est-à-dire que notre capacité à pouvoir discerner et changer notre façon de faire sera grande et facile. C'est toujours lié à ce qui s'est passé avant.

Il y a le résultat de nos actes passés et nous pouvons aussi faire quelque chose de ce résultat. Si quelqu'un nous veut du mal, nous avons le choix : soit de nous venger – ce que font la plupart des gens – soit d'utiliser cette situation-là pour nous éveiller toujours un peu plus. C'est-à-dire que nous pouvons développer le pardon vis-à-vis de cet adversaire, mais aussi nous pardonner nous-mêmes pour ce que nous avons fait par le passé. Nous faisons de cette situation, une situation éveillante, pour permettre le développement de l'amour et de la compassion et ainsi mettre un terme à l'enchaînement karmique. Tout se joue en rapport à notre discernement dans chaque situation. Nous avons la possibilité de profiter d'une expérience douloureuse et difficile pour accomplir le bien ou alors nous avons aussi le choix de continuer à entretenir le mal et la vengeance : « Tu m'as fait du mal donc je vais me venger ». Ainsi, dans la vie d'après, celui à qui j'ai fait du mal va aussi se venger. Le karma fera que cette connexion se manifestera de nouveau ; je me retrouverai confronté à cet être d'une manière ou d'une autre. Si j'entretiens de nouveau cette relation négative, j'en récolterai encore les mêmes effets.

Notre libre arbitre réside dans les choses de tous les jours. Par exemple un couteau bien aiguisé et bien pointu peut être utilisé pour préparer de la nourriture et nourrir les êtres mais il peut aussi servir d'arme pour tuer quelqu'un ; tout dépendra de ce que nous allons faire de ce couteau et c'est là que réside le libre arbitre. Nous avons donc un libre choix malgré cette fatalité, dans les situations qui nous arrivent au quotidien. Nous possédons la faculté de pouvoir utiliser cette situation négative que nous expérimentons pour nous éveiller toujours plus. Après c'est une question d'état d'esprit. Le Bouddha nous apprend cela, il nous dit que cela peut changer. Pour que cela puisse être possible, il y a des techniques à mettre en application. La méditation nous permet entre autres de faire connaissance avec nous-mêmes, de voir notre façon de fonctionner, de voir nos états émotionnels, nos perturbations mentales, nos névroses, et de travailler avec. Il y a des antidotes que nous pouvons appliquer au quotidien, etc. C'est le sujet de la Vérité du chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance.

Question : Vous avez parlé de tuer, je voudrais savoir par rapport au suicide ? Je pense à ces moines qui s'immolent par le feu ?

Lama Seunam : Quelqu'un qui en vient à mettre fin à ces jours, est quelqu'un qui est désespéré. Quelle que soit la raison, nous ne pouvons pas dire que ce soit un acte positif ni une bonne solution. Le Dalaï-lama et bon nombre de grands maîtres l'ont dit d'ailleurs.

Il y a peut-être une autre façon de faire. Dans toutes les religions, le suicide est considéré comme un des pires actes pour soi-même. On dit que tuer son père, sa mère ou un arhat est un acte extrêmement négatif mais supprimer sa propre vie l'est aussi. Les conséquences ne sont peut-être pas tout à fait les mêmes mais c'est quand-même accomplir un meurtre.

Pour aller un peu plus en profondeur on peut dire que l'acte de suicide est la forme la plus élevée de l'orgueil. Cela veut dire que, confrontés à une situation douloureuse, nous sommes alors incapables de lâcher prise sur ce qui nous arrive et que la seule issue, conséquence de notre saisie, est de supprimer notre vie. Lorsque, grâce à la pratique, nous parvenons à lâcher prise, à accepter la situation et à nous détendre dans cette situation difficile, nous n'avons plus du tout envie de nous supprimer. Ce qui fait la tension qui mène un être au suicide, c'est la saisie qui vient de l'orgueil. Dans ce cas, nous ne voulons pas lâcher parce que nous voulons maîtriser toutes les situations, et comme nous ne parvenons pas à maîtriser toutes les situations extérieures, nous voulons maîtriser la nôtre : « Puisque c'est ainsi, je me tue ! » C'est pour cela qu'on dit que c'est, d'une certaine manière, la plus haute forme d'orgueil.

Le refus de reconnaître les causes de notre souffrance, le refus d'accepter nos défauts peut nous amener, en effet, à accomplir cet acte-là.

Ce qu'il faut savoir est que nous ne résoudrons rien par le suicide puisque ce que nous avons refusé d'affronter en cette vie, nous le retrouverons dans la vie d'après et sous une forme encore plus intense. Ceux qui pensent que, par le suicide, ils peuvent échapper à leurs souffrances, sont des gens qui sont dans l'ignorance complète de la loi de causalité, quelle que soit la raison de ce suicide.

Question : Pour les gens qui souffrent de maladie comme les troubles bipolaires et qui ne sont pas dans la conscience de leurs actes et qui se tuent à ce moment-là, est-ce qu'ils sont responsables ?

Lama Seunam : D'une certaine manière, ils sont responsables des causes qui ont amenées cette situation de bipolarité. Ils sont enfermés dans un conditionnement et ont peu de capacités de maîtrise d'eux-mêmes. Généralement, ces gens-là ont peu de libre arbitre, d'une certaine manière. La seule chose qui peut les aider, ce sont les bénédictions des maîtres, des bodhisattvas, les prières et les souhaits que nous pouvons faire pour eux, l'amour et la compassion que nous pouvons développer à leur égard. C'est ce qui fait que les choses, à un moment donné, peuvent changer. Les souhaits, les prières que nous faisons peuvent créer les circonstances qui permettront à tous ceux qui sont dans la souffrance et qui ne trouvent pas d'issue, de sortir progressivement de ces conditionnements. C'est une action qui se manifeste au niveau de l'esprit, ce n'est plus du domaine relatif. Evidemment nous pouvons aider au niveau matériel en offrant de la nourriture, un logis, etc., mais cela ne changera pas forcément leur état d'esprit. Il arrive un moment où nous pouvons agir de manière beaucoup plus vaste et profonde à travers la prière, les souhaits. Il est aussi possible d'accumuler du mérite que nous pouvons alors dédier à ces personnes. D'ailleurs, dans chaque pratique, et c'est ce que nous ferons tout à l'heure, la prière de fin de l'enseignement est la dédicace. Tous les mérites engendrés par l'écoute et la réflexion sur cet enseignement sont dédiés à tous les êtres qui souffrent. Grâce à cette réversion des mérites, nous pouvons changer les choses pour les personnes qui n'y parviennent pas par elles-mêmes. Tout cela entre dans le registre de la compassion.

Nous allons à présent aborder le deuxième point concernant l'activité négative du corps.

Le vol

Voler, c'est prendre ce qui n'est pas donné.

Il y a le vol par la force, le vol en cachette et le vol par tromperie.

Le vol par la force consiste à s'emparer d'autorité de ce que nous convoitons sans que la victime ne soit coupable de quoi que ce soit.

Le vol en cachette est de s'introduire par effraction dans une maison, à l'insu des personnes qui habitent dans cette maison et à y voler sans être vu.

Le vol par tromperie qui est d'abuser des autres en utilisant, par exemple, de faux poids ou de mauvaises mesures pour peser ou évaluer la marchandise. C'est un exemple qui était très courant à l'époque du Bouddha. Beaucoup de commerçants étaient des voleurs, ils trafiquaient leurs poids, leurs pesées. Ils faisaient payer le maximum aux gens alors qu'il n'y avait pas la quantité de marchandise prévue. C'est aussi tromper sur la qualité d'un produit, ce qui est d'actualité ou d'utiliser d'autres subterfuges pour tromper. Le vol peut prendre toutes sortes d'aspect : si on mélange de la viande de cheval à la viande de bœuf en prétendant que tout est du bœuf, c'est du vol.

Comme pour tous les autres actes, l'effet du vol est triple.

Le plein effet : c'est de renaître comme « preta », c'est-à-dire dans le monde des esprits avides où règnent une grande pauvreté et une grande détresse. Ces êtres sont privés de tout, de nourriture, de chaleur, de tout bienfait. Cette mauvaise renaissance est marquée par une grande souffrance.

L'effet conforme à la cause : est la pauvreté lorsque l'on a repris naissance en tant qu'être humain.

Toutes les personnes qui rencontrent la pauvreté en cette vie, même si elles ont l'idée de devenir riches, n'y parviendront jamais parce que leur karma est d'être pauvre. C'est la résultante de vol accompli dans les vies passées. Donc, si vous êtes pauvres et que, quoique vous fassiez, vous ne pouvez pas sortir de cette pauvreté, dites-vous bien une chose, c'est que vous avez créé des causes par le vol dans vos vies passées. Cela veut dire aussi que dans cette vie il faut apprendre à être généreux, à donner, à donner de soi-même, donner le peu qu'on possède. Ceci est l'inverse du vol.

L'effet conditionnant : lorsque l'on parvient malgré tout à avoir une renaissance humaine, c'est de vivre dans un lieu où la grêle et le gel ne cessent de sévir. C'est-à-dire que l'on ne parvient pas à cultiver, à avoir des récoltes, à se nourrir par le travail de la terre. Tout est détruit sans arrêt par des pluies, par la grêle, par des inondations, des tremblements de terre, etc. Nous pouvons constater cela dans le monde ; il y a des lieux qui subissent sans cesse et sans cesse ce genre de choses. Il n'y a aucune possibilité de s'enrichir de quoi que ce soit.

Le vol le plus grave consiste à s'emparer des possessions de son guide spirituel ou des Trois Joyaux ; c'est-à-dire voler des objets dans un temple, tromper son maître spirituel, lui voler de l'argent ou subtiliser des offrandes qui ont été dédiées au Bouddha ; garder ces offrandes pour soi-même. Il est dit que cela est le pire des vols. Pourquoi est-ce le pire des vols ? Parce que c'est un vol qui a pour fondement les symboles de l'éveil. Comme l'éveil est infini et vaste, le vol en rapport à cela, devient lui-même infini et vaste.

À l'inverse, des souhaits, des bienfaits accomplis en rapport des Trois Joyaux, ces bienfaits deviennent vastes et infinis de la même manière. Si on vole un bouddha, le vol prendra des proportions énormes car l'esprit d'un bouddha et son mérite sont vastes et infinis, le vol que l'on aura commis deviendra vaste et infini et les conséquences aussi.

Donc, ne pas tuer, ne pas voler. Nous devons savoir qu'il y aura de toutes façons des conséquences, que nous y croyions ou non.

Maintenant, nous allons aborder un autre sujet concernant le corps.

L'inconduite sexuelle.

Le désir sexuel est l'émotion la plus forte chez l'être humain.

Il y a trois sortes d'inconduite sexuelle : selon qu'elle est proscrite pour des raisons de consanguinité, d'engagement vis à vis d'autrui ou d'éthique.

La première consiste à avoir des rapports sexuels avec sa mère, sa sœur ou un parent proche. C'est ce que l'on appelle l'inceste.

La seconde consiste à avoir des rapports sexuels avec une personne déjà engagée avec quelqu'un d'autre. C'est ce que l'on appelle l'adultère.

La troisième comprend 5 types de rapports sexuels considérés comme impropres, même s'ils sont pratiqués avec son propre conjoint. Il y a aussi des raisons subtiles liées à cela, que nous ne percevons pas.

Soit par voie incorrecte, c'est-à-dire par la bouche ou par l'anus ; dans un endroit inadéquat, c'est-à-dire à proximité d'un maître, d'un temple, devant un stûpa ou dans un lieu très fréquenté, où il y a du monde qui passe ; à un moment inopportun, c'est-à-dire lorsqu'on a pris un vœu de purification/réparation qu'on appelle « sodjong » en tibétain ; pendant la grossesse, l'allaitement ou en plein jour, c'est-à-dire volontairement aux vues de tous ; un

nombre de fois exagéré, c'est-à-dire cinq fois de suite ou davantage ; d'une manière inconvenante, c'est-à-dire par la force et la violence (le viol) ; les rapports sexuels par la bouche ou par l'anus avec des personnes du même sexe, asexuées, bisexuées, c'est-à-dire tous ceux qui ne peuvent avoir une sexualité normale ou qui sont emportées par toutes sortes de dépravations sexuelles. La liste est longue ! Je vous laisse imaginer !

Evidemment cela pose question. Dans notre monde humain et nos sociétés actuelles, il y a certaines pratiques qui nous paraissent tout à fait normales. Nous prenons cela pour banal mais ce que nous ne savons pas est que ces pratiques ont des conséquences au niveau des énergies subtiles du corps et de l'esprit. Cela crée des obstacles à notre éveil et dans nos renaissances futures. Lorsque le Bouddha expliqua cela, il en connaissait les causes et les résultats. De plus, ces pratiques fondées sur le désir créent et entretiennent des tendances qui alimentent le samsara et la souffrance.

Le plein effet de ces actes est, là aussi, de renaître comme preta, comme esprit avide, parce que dans l'inconduite sexuelle il y a une forme d'avidité, de recherche de plaisir. Etre avide de ce plaisir peut nous amener à accomplir toute sorte de choses impropres. Nous entretenons dans notre conscience de base, l'alaya, cette tendance à l'avidité qui nous propulsera, au moment de la mort, à prendre renaissance dans un monde qui sera le reflet de notre avidité. L'effet conforme à la cause est de se retrouver, lorsque l'on a repris une naissance humaine, avec un ennemi plein de hargne en guise de conjoint.

L'effet conditionnant, si l'on prend renaissance dans un monde humain, est de renaître dans un endroit qui est plein de poussière. Donc si vous vivez dans un endroit poussiéreux, posez-vous la question !

Lorsque j'étais au Tibet, j'ai vu des endroits qui étaient invivables à cause de la poussière, entre autres la ville de Gyantsé, troisième ville du Tibet. C'était infernal ; nous étions obligés de protéger en permanence notre visage, notre nez, nos yeux et notre bouche. Certaines périodes de l'année étaient encore pires que d'autres.

Le fait de rencontrer toutes ces difficultés dans notre existence actuelle peut nous amener à réfléchir sur ce que nous avons pu faire dans nos vies passées.

Le pire est de pratiquer l'inconduite sexuelle avec une femme qui est à la fois sa mère mais aussi un arhat, une personne qui est évoluée spirituellement. Mais cela paraît tout de même peu probable ; les arhats ne courent pas les rues…

Je sais que tous autant que nous sommes ici, avons plus ou moins péché par rapport à ce qui est expliqué.

Donc il faut regarder cela objectivement et se dire qu'il y a peut-être une autre manière de faire. Quand nous parlons de cela à un maître éveillé comme Guendune Rinpoché, qui était mon propre maître, il répondait : *« Le mieux, c'est de prendre les vœux de chasteté, comme ça, on est sûr… »* Bien entendu si nous parvenons à les conserver dans le temps mais ça c'est une autre histoire…

Cependant, nous pouvons faire des erreurs. Tant que nous ne sommes pas éveillés, nous sommes soumis aux afflictions perturbatrices. S'il nous arrive de transgresser les engagements que nous avons pris, dès le moment où nous en avons conscience, il y a moyen de réparation. C'est-à-dire qu'il nous faut alors mettre en application les quatre remèdes, les quatre forces :

1) La force de la confession. Confession, cela veut dire reconnaître la faute. Nous avons conscience que ce que nous avons pensé, dit ou fait n'est pas bien et qu'il est nécessaire de changer.
2) La force du renoncement. Le fait de vouloir changer, de se dire : « Ok, j'ai pris conscience que cela n'est pas bien ; que ça crée des causes de souffrance pour les autres et moi-même pour le présent et le futur ». Ceci est valable pour tous les actes,

que ce soit le meurtre, le viol, le vol, etc. Nous prenons la ferme décision de ne plus recommencer. Nous parlons donc ici du renoncement.

Premier point : la confession, c'est reconnaître la faute. Deuxième point : renoncer à cette mauvaise habitude.

3) La force du support. Pour que cette confession prenne toute sa valeur et son ampleur, il faut la faire devant le support des Trois Joyaux, c'est-à-dire un support d'éveil : devant un bouddha, devant un arhat, devant un lama, un moine, devant des représentations des Trois Joyaux. Comme je l'expliquais tout à l'heure, les Trois Joyaux représentent l'éveil et comme l'éveil est infini, la confession, la reconnaissance de ces actes négatifs et le renoncement à ces actes, deviendront aussi vaste que l'éveil.
4) La force de la purification. Et pour cela, il y a la mise en application de certaines techniques que nous retrouvons dans toutes les traditions bouddhistes. Ce sont des techniques de purifications avec des pratiques à faire, des récitations de mantras, etc. Celle qui est excellente parmi toutes est la récitation du mantra de cent syllabes de Vajrasattva ou Dordjé Sempa en tibétain.

Donc il y a quatre conditions : la reconnaissance de l'acte, le renoncement, le support face auquel nous reconnaissons cela et la mise en application de techniques pour purifier le karma que nous avons créé à cause de cela, ainsi que les tendances du passé qui nous ont amenées à commettre cette faute.

Il y a donc une possibilité de se sortir de cette problématique puisqu'il y a un au-delà de la souffrance. S'il n'y avait pas d'au-delà de la souffrance, nous ne pourrions pas changer et nous en libérer.

Donc nous avons abordé les trois premiers actes concernant le corps. Et nous verrons la prochaine fois ceux concernant la parole et l'esprit.

Question : C'est simplement par rapport au vol. Lorsque l'on s'aperçoit que l'on a pris quelque chose sans faire attention, comme un stylo que l'on met dans sa poche…

Lama Seunam : Ce qui fait vraiment les conséquences karmiques, c'est l'intention qu'il y a derrière. Quelques fois nous faisons certaines choses sans nous en rendre compte. Nous n'en sommes pas conscients sur le moment mais après nous sommes amenés à le regretter. Finalement ce qui est important, c'est l'état d'esprit et s'il y a vraiment un regret derrière. Mais en même temps, cela doit nous amener à comprendre autre chose, c'est-à-dire que nous devons être un peu plus attentifs à ce que nous faisons. Donc pour pouvoir être un peu plus attentif, il faut pratiquer la méditation. Ce manque d'attention nous montre que notre pratique est insuffisante.

Question : À la fin d'une vie exemplaire ou à la fin d'une multitude de vies qui permettent à quelqu'un de ne pas renaître dans ce cycle de vies, la récompense suprême est justement de ne pas revenir à nouveau, si j'ai bien compris.

Le nirvana, c'est l'interruption des retours innombrables. Mais ma question n'est pas là. Ma question est : j'ai entendu dire « La Terre pure » tout à l'heure, qui est l'endroit où tous les êtres méritants, bodhisattvas ou au-delà se retrouvent. Historiquement, je crois que c'est relativement récent dans les années 30, est-ce que c'est inhérent au bouddhisme basique ? En l'occurrence je connais le Vietnam mais je crois que dans d'autres régions c'est la théorie de la Terre Pure. Dans le Paradis en fait, qui ressemble assez au Paradis chrétien.

Lama Seunam : Ces terres pures ne sont que des projections de l'esprit. L'être humain a ses propres projections en fonction de son karma. Il y a des projections pures et des projections impures. Si nous cultivons les bienfaits, le mérite, la sagesse, les projections de

notre esprit seront pures et forcément le mode d'apparition de notre condition d'activité sera pur.

Ne cherchez pas le paradis quelque part dans le ciel ou ailleurs ou l'enfer sous la terre ; le paradis et l'enfer résident uniquement dans notre propre esprit comme nos rêves la nuit. Nous pouvons avoir des rêves idylliques la nuit, des rêves où nous rencontrons des bouddhas, où nous recevons des bénédictions ou des enseignements mais nous pouvons aussi faire des rêves cauchemardesques, dans lesquels nous expérimentons des souffrances terribles que nous vivons comme si elles étaient réelles. Et les mondes dont on parle, c'est cela.

En fait, on ne parle même pas de récompense quelque part, c'est simplement que nous créons les causes de ce qui va nous arriver dans le futur. Personne ne récompense personne. Il y a une logique dans le fonctionnement et tel genre de cause produit tel genre d'effet ou d'hallucination si vous préférez. Ça n'est même pas une question de religion, de croyance. Tout est lié à ce que nous posons au niveau du corps, de la parole et de l'esprit dans notre vie, dans notre expérience de vie. La vie d'après sera le reflet de ce que nous aurons fait dans cette vie-ci, de ce que nous aurons engendré comme tendances positives ou négatives. La suite sera le reflet de cela. Donc nous ne pouvons pas parler de récompense. Simplement ce qui doit nous animer finalement, c'est la conscience de la souffrance.

C'était donc l'objet de la première des Vérités. Nous avons expliqué ce qu'était la souffrance et le sens de la souffrance. Personne n'aime souffrir. Je ne connais pas de gens qui aiment souffrir ou alors il faut vraiment qu'ils soient dérangés dans leur tête. Tout le monde aspire à la même chose : au bonheur, au bonheur qui dure. Pas un bonheur éphémère, pas un bonheur extérieur mondain. Tout le monde aspire à un bonheur intérieur, à une paix intérieure, à la sérénité. Tout le monde aspire à ça, même les animaux cherchent cela. Ne serait-ce qu'un bonheur dans leur vie quotidienne. Ils veulent pouvoir se nourrir, ils veulent un abri où se réfugier, ils ne veulent pas être face à un danger, etc. Ce que nous avons de plus en tant qu'êtres humains, c'est une intelligence, une sagesse déjà inhérente et une connaissance qui nous permet d'envisager plus que les bonheurs mondains. C'est-à-dire que ce que nous cherchons est le bonheur ultime, le bonheur de l'esprit. Malheureusement dans notre vie quotidienne nous ne recherchons que des bonheurs éphémères à travers l'accomplissement de toutes sortes d'actes ; c'est pour cela que nous souffrons. Nous voulons à tout prix ce bonheur mais nous faisons le contraire de ce qu'il faudrait faire pour le rencontrer véritablement.

Nous confondons plaisir et bonheur ; ceci est dû à notre ignorance.

Nous entendons ce genre de litanie à longueur de journée : « C'est un vrai bonheur » si vous achetez tel produit ; si vous faites ceci ou cela : « C'est merveilleux ! Quel vrai bonheur !». Mais les gens qui disent cela ne savent même pas ce qu'est le bonheur. Ce n'est pas du bonheur mais simplement un plaisir éphémère, qui disparaît très vite.

Il est intéressant de voir dans notre fonctionnement comment nous considérons le bonheur. J'ai envie de me faire plaisir, d'avoir du bonheur alors je vais faire les boutiques et je vais m'acheter telle chose ou telle autre. Et plus je vais payer cher plus je vais avoir l'impression d'obtenir un bonheur plus grand et plus fort. Nous allons être contents d'avoir acheté cet objet convoité. Peut-être que quelques temps après nous allons considérer l'objet et penser : « Finalement, qu'est-ce que c'est que ce truc ? » ; « J'ai acheté cela et ça ne me sert à rien ». Toute l'importance que nous avions mise sur cet objet disparaît très vite. Alors nous allons nous mettre en quête d'un autre objet, qui va nous apporter la même sensation que nous avions au départ. Et nous reproduisons sans cesse cela car nous confondons plaisir et bonheur. Nous confondons ce qui est du domaine émotionnel et ce qui est de celui de la réalité ultime.
Donc il faut sortir de cette confusion, sortir de cette ignorance. Et pour sortir de cette ignorance il faut cultiver la connaissance. Et c'est donc pour cela que vous êtes ici aujourd'hui, pour écouter tout cela de façon à ce qu'il y ait une prise de conscience et une

conversion intérieure dans votre vie, sur votre manière de faire et d'appréhender les choses. Le plaisir que nous prenons pour du bonheur est du domaine de « l'avoir », alors que le véritable bonheur vient de « l'être ». Ainsi, le but de toute la pratique spirituelle est d'apprendre à « être » et non-plus de continuer à « avoir ».

C'est pareil dans nos relations amoureuses. C'est exactement la même chose. Nous rencontrons telle personne, nous avons une attirance parce qu'il y une connexion karmique avec elle. Nous pensons qu'elle est susceptible de nous apporter ce bonheur durable que nous cherchons tant. Mais au final, c'est toujours de la déception que nous rencontrons à plus ou moins long terme. Parce que nous projetons sur la personne des idées ou des qualités qu'elle n'a pas, mais avec le temps, les choses se dévoilent, nous nous apercevons que cette personne n'est pas ce que nous croyions qu'elle soit ; et puis le caractère change, le physique aussi, etc. Ce qui était l'objet de tous nos espoirs et de tous nos plaisirs au départ peut devenir le pire des cauchemars à la fin. Nous pouvons même finir par détester et rejeter la personne avec autant de force que nous avons pu l'aimer et la posséder au départ. Quand je dis « l'aimer » bien entendu c'est aussi entre guillemet. Parce que ce n'est pas vraiment cela l'amour. Dans ce cas, nous sommes simplement dans l'avoir, dans la possession, dans le désir d'un bonheur pour nous-mêmes. Cette quête de plaisir mondain que nous prenons pour du bonheur est toujours dépendant de la possession d'un objet extérieur. Nous pensons qu'en ayant telle relation, qu'en possédant tel objet, telle situation, tel pouvoir, nous allons être heureux, que nous allons obtenir le bonheur. Mais ça se termine toujours par de la déception ou peut-être même en cauchemar. Ce sera toujours de l'insatisfaction, du mal-être, de la souffrance.

Le véritable bonheur ne se situe pas l'extérieur de nous, il est en nous. C'est là qu'il faut le puiser.

Il suffit de regarder les grands maîtres. Ce sont des gens qui sont tout le temps heureux. Ils sourient, ils n'ont jamais de soucis ni d'angoisse. Ils sont paisibles, aimants, ouverts car ils ont trouvé l'être qui est en eux. Et quel que soit le terme que nous puissions appliquer à cela – les Chrétiens diraient « trouver Dieu », Dieu en soi ; pour les bouddhistes, ce serait « trouver le bouddha » qui est en nous-mêmes ou encore « unir notre esprit avec le maître ultime », etc. – tout cela est pareil.

Lorsque l'on dit le « maître ultime », c'est indifférencié de notre propre esprit ; c'est toujours à l'intérieur que ça se passe.

D'ailleurs lorsque nous essayons de traduire le terme « bouddhisme » en tibétain, ce terme n'existe pas. Les « ismes » n'existent pas dans cette langue. Lorsque nous voulons définir ou parler du bouddhisme, nous le définissons comme « *nang pé tcheu* », qui signifie « science de l'intérieur ». Cela veut dire que le bouddhisme est avant tout une science de l'intérieur et non pas une science de l'extérieur. C'est-à-dire que la résolution de nos problématiques, en tant qu'êtres samsariques soumis à la souffrance, passe par cette science de l'intérieur. Ça se résume à cela.

Il ne faut donc pas nous imaginer que nous trouverons le bonheur dans les choses du monde. Dans les choses du monde, nous ne trouvons que de la déception, que de la souffrance, que du regret, que des lamentations. C'est ce que dit le Bouddha quand il parle de « soif », de désir. Ceci ne veut pas dire qu'il nous faille rejeter le monde et les êtres, il s'agit d'introduire une autre façon d'appréhender notre propre réalité et la réalité du monde. D'être à la fois « dans » ce monde mais ne pas être « de » ce monde. C'est de cela dont qu'il s'agit.

C'est un peu le symbole du lotus. Si vous regardez le bassin qui est à l'extérieur dans lequel poussent les lotus, vous verrez qu'ils poussent dans la vase, dans la boue, cependant, la fleur n'est pas entachée par cette boue. Un véritable pratiquant, qui a vraiment travaillé sur lui, vit dans le monde mais n'est pas entaché par les choses du monde. Sa seule activité est de servir le monde. Il contribue à l'éveil du monde, ainsi il est un véritable exemple. Vous voyez la différence ?

Donc c'est ce que je vous propose de mettre en application. Certains d'entre vous ont déjà commencé ce travail-là. Il faut continuer et être très attentifs aux pensées, aux paroles et aux actes que nous posons car c'est ce qui forge notre futur. Il ne sert à rien d'incriminer le monde entier lorsqu'il nous arrive des problèmes, ça ne changera rien.

Ce qui fait que les gens sont toujours en guerre, c'est qu'ils pensent que c'est de la faute des autres lorsqu'il leur arrive des désagréments. « Si je suis malheureux, c'est de la faute de mon père, de ma mère qui m'ont mal élevé » ; « C'est de la faute de mes professeurs qui ne m'ont pas enseigné ce qu'il fallait » ; « C'est de la faute de mon conjoint qui me martyrise, de mes enfants qui ne comprennent pas et qui sont ingrats » ; « C'est de la faute de mon patron qui m'exploite, etc. » Tout cela n'a jamais été autant d'actualité. Ce genre de raisonnement engendre de la colère, des actions négatives. Et lorsque nous n'avons plus d'argument : « C'est la faute de Dieu. Parce que c'est Dieu qui l'a voulu ! » Nous sommes-nous seulement posé une fois la question de savoir si nous n'y étions pas un peu pour quelque chose ?

Donc « *nang pé tcheu* », cette science de l'intérieur, c'est justement voir s'il n'y a pas quelque chose qu'il faudrait changer en nous-mêmes.

8ème session (27/04/2013)

Bonjour à toutes et tous. Merci d'être venus, d'avoir bravé ce temps plutôt bizarre, avec des écarts de températures pas possibles. En tout cas, cela ne va pas nous empêcher de partager une nouvelle fois l'enseignement du Bouddha, de continuer ce que nous avons commencé depuis pas mal de temps.

Nous avons entamé l'explication de la seconde Vérité sur la souffrance, qui concerne la Vérité de l'origine de la souffrance. Nous en sommes arrivés au chapitre expliquant la notion de causalité, la loi du karma ou la loi de cause à effet, si vous préférez. Dans ce chapitre sur le karma, nous étions parvenus à l'explication sur les dix actes négatifs et leurs effets. Nous avions d'abord étudié les actes négatifs en relation avec le corps. Peut-être que parmi vous, certains pourraient nous rappeler quels sont les trois actes négatifs en relation avec le corps, est-ce que vous vous souvenez ?... Le vol, le meurtre et l'inconduite sexuelle. Voilà, vous avez trouvé. Nous avions donc expliqué en détail ces trois actions négatives en relation avec le corps.

À présent, nous allons étudier les quatre actions négatives en relation avec la parole.

Le mensonge.

On distingue le mensonge qui fait déchoir de ses vœux monastiques – il s'agit ici de celles et ceux qui se sont engagés dans la voie monastique – appelé « mensonges des maîtres mondains ». Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie prétendre avoir atteint un certain niveau spirituel alors que ce n'est pas vrai. Lorsqu'il est question ici des monastiques, cela veut dire que l'engagement est beaucoup plus fort que pour quelqu'un qui est laïque. Mais il n'en demeure pas moins que ce mensonge est valable aussi pour les personnes laïques, qui prétendent finalement avoir une certaine réalisation spirituelle, alors que c'est faux. Dans ce cas, ils trompent donc les gens. C'est un peu l'exemple de ces gourous qui créent des sectes ou des choses comme ça, en prétendant qu'ils sont investis d'un pouvoir particulier afin d'avoir un ascendant sur leurs disciples, sur les gens qui leur font confiance. Donc ça, c'est le premier point.

Puis le mensonge grave qui est utile à soi et qui nuit aux autres.

Cela pourrait aussi entrer dans le cadre précédent mais ici, ce n'est pas forcément un mensonge en relation avec la vie spirituelle. Ce peut être un mensonge dans la vie ordinaire. Je crois que c'est d'actualité parmi nos dirigeants, comme notre ministre du budget qui, devant la France entière et même le monde entier, ment délibérément sur sa situation personnelle alors qu'il est prouvé le contraire. Ce sont quand-même des mensonges graves parce que cela engage toute la confiance d'un peuple et cela nuit aussi à l'activité des autres gouvernants. Ceci est un exemple parmi d'autres, parce qu'on en parle beaucoup actuellement.

Ensuite vient le mensonge bénin qui ne profite ou ne nuit à personne.

Il faut se méfier des petits mensonges bénins parce que quelquefois nous pouvons penser : « D'accord, je ne dis pas la vérité ou je ne l'ai pas dite, mais cela n'a pas grande importance, cela ne nuit pas vraiment ». Mais nous ne savons pas réellement quelles sont les conséquences d'un petit mensonge. Puis, cela ne fait qu'entretenir en nous-mêmes la tendance au mensonge. Nous devenons dans ce cas-là complaisants avec nous-mêmes dans nos travers, dans nos défauts. Au lieu d'éradiquer cette tendance, nous ne faisons dans ce cas que l'entretenir.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'en regard d'un cheminement spirituel, entretenir nos défauts plutôt que de les éradiquer, ne nous permettra certainement pas de nous libérer un jour de la souffrance et d'atteindre l'état de bouddha. Donc il faut être vigilant quant aux petites choses de ce genre que nous nous autorisons, même si elles semblent ne pas réellement nuire aux

autres. Il faut savoir qu'elles nuisent d'abord à nous-mêmes. Donc, avoir cette conscience à l'esprit fait partie de notre pratique spirituelle.

Comme pour les autres aspects en relation avec le corps, l'effet est de trois aspects, de trois sortes.

Le plein effet du mensonge est de renaître comme animal dans la vie prochaine ; c'est-à-dire que nous n'obtiendrons pas de naissance humaine. Dans le cas de quelqu'un qui aurait cette tendance très forte en lui, qui mentirait toute sa vie, au moment de sa mort, cette tendance déterminera la nature de la vie prochaine. Et en l'occurrence, ce sera une renaissance animale. Pourquoi ? Tout simplement parce que dans le monde animal, la dominante est l'opacité mentale. Donc le mensonge crée des voiles sur l'esprit qui occasionnent cette opacité mentale. Les animaux n'ont pas la clarté d'esprit comme nous et ne font pas la différence entre le bien et le mal. Si nous semons cette graine très forte du mensonge, nous créerons suffisamment de voiles dans notre esprit qui se traduiront par notre incapacité à discerner le bien du mal et de fait à renaître comme animal.

Ensuite, l'effet conforme à la cause est, lorsque nous avons beaucoup menti durant notre existence, d'être souvent critiqué, si nous avons malgré tout le bon karma de renaître en tant qu'être humain. Ainsi, si en cette vie vous êtes quelqu'un qui est souvent critiqué par les autres, posez-vous la question : « Est-ce que dans ma vie d'avant, je n'aurais pas un petit peu trop menti ? » Dans ce cas, faire le nécessaire pour que cette tendance ne s'entretienne pas à nouveau dans cette vie.

L'effet conditionnant est d'avoir une mauvaise haleine dans nos futures renaissances. Même s'il existe des produits pour se rincer la bouche afin d'avoir une meilleure haleine, si vous êtes fréquemment sujet à cela, du point de vue karmique c'est la conséquence d'avoir pas mal menti dans votre vie d'avant.

Il est dit que le pire des mensonges consiste à dire quelque chose de faux pour diffamer un bouddha ou encore à mentir à son guide spirituel. Lorsque l'on ment à un être éveillé ou à son propre maître, ce mensonge prend alors une dimension infinie. Pourquoi ? Comme tout acte négatif en relation avec les Trois Joyaux – Bouddha, Dharma, Sangha – il prend une dimension infinie parce que l'éveil lui-même est infini, il n'a pas de limite. Donc, que ce soit une action positive ou négative commise en relation avec l'un de ses trois aspects de l'éveil, elle prend une dimension vaste et infinie, à l'image de ce qu'est l'éveil. Donc il faut bien prendre garde à cela.

Pour nous, êtres ordinaires, nous n'avons peut-être pas réellement conscience des conséquences de ce que nous pouvons faire ou dire. Nous sommes tellement dans la confusion de l'esprit que nous n'avons pas conscience des lois universelles qui gèrent à la fois le relatif et l'ultime. Mais il n'empêche que c'est comme cela que ça se passe, que l'on y croît ou que l'on n'y croît pas. Et ceci n'est pas une spécificité bouddhiste. La loi du karma est une loi naturelle et universelle.

Pour ce qui concerne le mensonge, gardons-nous bien, s'il vous plaît, de mentir. Évitons le mensonge. Quelques fois il est utile de ne pas dire la vérité dans certaines circonstances, lorsque la vérité peut nuire à quelqu'un. Il arrive qu'il y ait des situations où nous ne pouvons pas dire d'emblée la vérité, mais cela ne veut pas dire pour autant que nous mentons. On ne dit pas la vérité parce que nous avons estimé que cela peut être nuisible à quelqu'un. L'adage dit bien : « toute vérité n'est pas forcément bonne à dire ». Alors, dans certains cas, il est peut-être préférable de se taire…

La calomnie

Qu'est-ce que la calomnie ? La calomnie, c'est tout propos qui crée la discorde.

Il y a d'abord la calomnie brutale qui consiste à brouiller deux amis en prononçant des paroles diffamatoires en leur présence. Il y a aussi la calomnie sournoise, qui conduit aux

mêmes résultats en recourant à des louanges hypocrites. Et puis, il y a la calomnie cachée, celle qui ne se voit pas ouvertement, mais qui fait beaucoup de dégâts.

Il est malheureusement curieux de constater qu'en cette époque actuelle, que ce soit pour le mensonge ou la calomnie, ce soit des pratiques devenues banales au quotidien, et à tous les niveaux d'ailleurs. Il suffit d'ouvrir les yeux et d'observer notre monde, de regarder l'actualité, nous verrons que beaucoup de choses mensongères et calomnieuses peuvent être dites.

Le plein effet de la calomnie, à l'extrême, serait de renaître dans les enfers.

L'effet conforme à la cause est d'être séparé de ses amis, lorsque nous avons eu malgré tout le bon karma d'avoir une renaissance humaine. C'est-à-dire que ce genre d'effet nous prive d'avoir réellement des amis, et lorsque nous réussissons à en avoir, nous sommes très vite séparés d'eux. C'est la conséquence de la calomnie.

L'effet conditionnant est de renaître dans un lieu accidenté. C'est ce qu'explique le Bouddha.

La pire des calomnies consiste à prononcer des paroles déplaisantes pour diviser le noble Sangha, la communauté spirituelle. Et pour les mêmes raisons expliquées tout à l'heure, les conséquences deviennent à ce moment-là vastes et infinies. Donc voilà, pour la calomnie, la deuxième activité négative, en relation avec la parole.

Les paroles blessantes

Il y a les paroles blessantes directes, qui consistent à dire ouvertement à quelqu'un ses défauts. Ce peut être bien d'une certaine manière mais tout dépend de comment c'est dit. Cela peut être dit avec compassion. Mais ici, lorsque l'on parle de cette action de paroles blessantes, c'est bien entendu négatif ; la motivation qui est derrière n'est pas réellement positive. D'ailleurs, lorsque nous avons à dire, à montrer les défauts de quelqu'un, au niveau spirituel, ce sera toujours fait avec amour et compassion. Donc ce ne sera pas quelque chose de blessant, même si la personne est quelque peu secouée au départ. Donc c'est la motivation qui fera la différence entre les deux aspects.

Ensuite, nous parlons des paroles blessantes sournoises, que l'on mêle à des propos frivoles ou à des plaisanteries. Vous comprenez très bien ce que cela veut dire ; il n'y a pas besoin de trop d'explication.

Et troisièmement, les paroles blessantes indirectes proférées devant un ami ou un proche de celui que l'on veut offenser. C'est-à-dire exprimer des paroles blessantes, dire du mal d'une personne à quelqu'un qui la connaît.

Si nous entretenons cette tendance à exprimer des paroles blessantes dans notre vie quotidienne, le plein effet est de renaître dans un des enfers après notre mort.

L'effet conforme à la cause est d'entendre, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain, toutes sortes de propos déplaisants, non seulement à notre égard mais aussi à l'égard d'autrui.

L'effet conditionnant est de reprendre naissance sur une terre saumâtre ou aride, parmi des gens malfaisants, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain.

Il suffit, encore une fois, de regarder dans notre monde actuel. Il y a beaucoup de personnes qui vivent dans des régions de notre planète où rien ne pousse, où le sol est aride, désertique. Ils sont entourés de gens tout le temps en guerre, à se quereller, à se battre, ou qui ne pensent qu'à faire du mal par intérêt personnel. Ceci n'est pas le fruit du hasard, ces gens ont créé les causes dans leur vie passée, pour renaître dans ces conditions-là. Il n'y a jamais rien pour rien, c'est la loi du karma. Tout est en relation de cause à effet. Nous l'avons déjà expliqué les fois précédentes.

Les pires paroles blessantes sont celles que l'on profère à l'encontre de ses parents ou d'une personne sublime. Une personne sublime, est une personne qui, au niveau ordinaire, ne

consacre sa vie qu'au bien des autres ; au niveau extraordinaire, il s'agit d'un bouddha ou d'un grand bodhisattva. Voilà donc pour le troisième point concernant la parole.

Les paroles inutiles

Alors là, qu'est-ce que nous pouvons proférer comme paroles inutiles au cours d'une journée !

Il y a les paroles fallacieuses, comme les récitations ou les psalmodies et autres rituels des *tirthikas*, c'est-à-dire des gens incroyants, des gens qui n'ont pas de morale spirituelle et qui parlent pour ne rien dire. Comme ils n'ont pas de croyance et très peu de morale, ces gens-là sont amenés à réciter n'importe quoi ; ou des personnes superstitieuses qui récitent des phrases pour conjurer les sorts ou faire des choses comme cela. Du point de vue de la réalité, ce sont des paroles inutiles.

Il y a des paroles inutiles mondaines, c'est-à-dire des paroles qui n'ont pas de sens comme les conversations de bistrot où on parle de tout et de rien, pour en fin de compte ne rien dire. Tout cela pour meubler l'espace, pour passer le temps, au lieu de parler à bon escient pour exprimer des choses sensées.

Il y a les paroles vraies qui servent à exposer le dharma à des gens irrespectueux ou inaptes à le recevoir. Enseigner le dharma à des gens qui n'ont pas le karma pour le recevoir ou pour le comprendre ne sert absolument à rien. Cela est considéré comme étant des paroles inutiles.

Le plein effet des paroles inutiles est de renaître comme un animal. C'est en effet lié à l'ignorance.

L'effet conforme à la cause est, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain, le discrédit. Nous sommes discrédités très souvent dans tout ce que nous pouvons faire ou dire. C'est-à-dire que notre parole n'a pas d'impacts positifs. Nous sommes quelqu'un de pas crédible si vous préférez.

L'effet conditionnant, c'est-à-dire les conditions de renaissance, est de renaître dans un endroit où les saisons sont complètement bouleversées. Je me passerai de longs commentaires, simplement pour vous dire que nous avons dû en proférer des paroles inutiles…

La pire des paroles inutiles est le bavardage qui distrait ceux qui veulent pratiquer le dharma.

Voilà en ce qui concerne les quatre actions négatives en relation avec la parole.

Avez-vous une question ou deux jusqu'ici ?

Cela paraît clair pour vous alors, il me semble…

Lorsqu'on explique toutes ces actions négatives, le but n'est pas de juger. L'idée c'est simplement de montrer qu'il est nécessaire d'être vigilants vis-à-vis de nous-mêmes. Quand on parle des dix actes non-vertueux, corps, paroles et esprit, c'est parce que ce sont des actes qui créent de la souffrance chez les autres et qui entretiennent de mauvaises tendances en nous-mêmes. Et il est bien évident que cela est une entrave à notre libération personnelle. Tout cela est expliqué afin de nous rappeler qu'il est nécessaire d'être complètement attentifs à notre activité du corps, de la parole et de l'esprit. Pour quelqu'un qui est un réel pratiquant du dharma, ceci est évident.

À présent nous allons aborder les trois « actions », si l'on peut dire, correspondant à l'activité de l'esprit. Ce ne sont pas des actions physiques en tant que telles mais des mouvements conceptuels de l'esprit ; donc c'est pour cela que nous les appelons « actions » d'une certaine manière.

La convoitise

Nous distinguons trois sortes de convoitise.

La première est un attachement immodéré à sa propre vie, sa classe sociale, son apparence physique, ses qualités, ses richesses, lequel nous mène à penser : « Il n'est personne qui ne me vaille ». On pourrait dire que cette pensée-là relève peut-être plus de l'orgueil que de la convoitise. Mais c'est décrit comme cela dans les textes.

Le deuxième aspect de la convoitise, est le désir de posséder ce que les autres ont de meilleurs. Il y a aussi dans cette espèce de convoitise, une certaine forme de jalousie. Nous jalousons les bienfaits des autres et nous souhaitons nous les approprier.

La troisième sorte de convoitise est le désir de s'approprier ce qui n'appartient à personne, comme par exemple les richesses qui sont enfouies sous la terre. Il y a en effet des gens qui passent leur temps, avec des détecteurs de métaux, à chercher dans la terre des pièces de monnaies, des bijoux qui ont été perdus. Nous voyons souvent cela sur les plages l'été, une fois que tout le monde est parti. Des personnes viennent avec ces détecteurs pour ramasser ici une montre, là un collier, là des pièces de monnaies, égarés. Ces personnes-là ne vivent souvent que de cela, comme les chercheurs de trésors engloutis dans la mer. C'est une forme de convoitise, qui n'est pas bon d'entretenir du point de vue spirituel. D'une certaine manière, on ne peut pas considérer cela comme du vol, puisque c'est perdu, mais cela entretient dans l'esprit le désir de posséder, la convoitise, l'égoïsme.

Le plein effet de la convoitise est de renaître dans le monde des esprits avides, que l'on appelle en sanskrit, les *prétas*, en tibétain, les *yidaks*. C'est un monde où les êtres souffrent beaucoup parce qu'ils vivent dans un total dénuement. Ils ne possèdent rien et dès l'instant où ils ont un désir d'obtenir quelque chose, cette chose se transforme en un aspect mauvais et repoussant. Par exemple lorsqu'ils ont faim, ils voient des aliments et lorsqu'ils se précipitent pour les manger, la nourriture se transforme en excréments. C'est leur hallucination qui est comme cela. Comme nous humains, nous avons d'autres hallucinations, différentes, des hallucinations qui sont propres à nous les humains. Pour les *yidaks*, c'est autre chose.

L'effet conforme à la cause est d'être l'esclave du désir, lorsque nous avons repris naissance en tant qu'être humain. De nouveau, il suffit de regarder notre monde.

Le désir, la convoitise, comme vous l'avez compris, ce n'est pas que le désir sexuel. C'est le désir qui est relié à tous nos sens. Cela peut être en rapport avec la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Cela correspond à toutes les obsessions que nous avons ou que nous pourrions avoir dans notre vie en rapport avec nos sens. Ces tendances sont liées à l'entretien de la convoitise dans nos vies passées. Il y a des gens qui sont complètement possédés par le désir. Cela peut être par rapport à n'importe quel support : l'argent, le pouvoir, la gloire, la nourriture, la musique, le jeu, le sexe, etc.

L'effet conditionnant est de renaître dans un endroit où les récoltes sont de mauvaise qualité. Du fait de ce désir excessif, de cette convoitise excessive entretenue dans les vies d'avant, nous ne pouvons rien obtenir dans cette vie. Même si nous cultivons, si nous semons du blé par exemple, les récoltes soit ne viendront pas, soit seront de très mauvaise qualité.

La pire des convoitises consiste à vouloir déposséder les renonçants authentiques du peu qu'ils ont, comme quelqu'un qui est en retraite par exemple ; ce peut être un yogi ou une yogini qui consacre sa vie à la pratique en retraite, que nous viendrions voler du peu qu'il ou elle possède. C'est déjà arrivé.

Donc voilà, pour ce qui concerne la convoitise.

La malveillance

Il y a d'abord la malveillance haineuse, comme le désir de tuer quelqu'un parce qu'on le hait. On n'aime pas cette personne, on a une haine vis à vis de cette personne. Nous pouvons voir cela aussi en temps de guerre, par exemple. De toute façon, la haine débouche toujours

sur la guerre d'une façon ou d'une autre. Qu'elle soit raciale, religieuse, politique ou autre, ça débouche toujours sur des conflits.

Il y a la malveillance jalouse, comme l'envie de tuer un rival ou de lui nuire par peur qu'il ne devienne meilleur que nous.

Ensuite, il y a la malveillance rancunière, tel le désir de tuer quelqu'un ou de lui faire du mal parce que le souvenir du tort qu'il nous a fait nous obsède. Le désir de vengeance fait partie de la malveillance.

Le plein effet de la malveillance est de renaître aussi dans un des enfers.

L'effet conforme à la cause est d'être dominé par la haine, lorsqu'on a repris naissance en tant qu'être humain.

L'effet conditionnant est de renaître dans un endroit où la nourriture est amère et rude.

La pire des malveillances consiste à préméditer un crime à rétribution immédiate. En règle générale, ce sont des crimes qui se soldent par le fait que l'on soit tué soi-même en réponse à cet acte négatif ou alors jugé et emprisonné. En effet, si ça se passe dans un pays où la peine de mort est en vigueur, on peut avoir comme conséquence d'être exécuté. Donc « à rétribution immédiate » signifie que c'est une rétribution qui apparaîtra dans cette vie même, et pas forcément dans les vies d'après ; c'est-à-dire que la résultante karmique se fera plus rapidement, en relation avec cet acte, que pour d'autres actions.

Les vues fausses

Les vues fausses ou vues erronées, portent d'abord sur la causalité des actes, sur la vérité de la voie et la valeur des Trois Joyaux – Bouddha, Dharma, Sangha.

La première vue fausse consiste à ne pas croire que les actes positifs engendrent le bonheur et les actes négatifs le malheur. Cela se résume simplement à ne pas croire à la loi de causalité. C'est donc une vue fausse de ne pas croire à cela.

La deuxième vue fausse consiste à penser que la pratique de la voie enseignée par le Bouddha, ne mène pas à la cessation de la souffrance.

La troisième consiste à tenir les Trois Joyaux pour mensongers, c'est-à-dire à ne pas croire en ce qu'a dit le Bouddha, à ne pas croire que le chemin enseigné par le Bouddha mène à la libération, à ne pas croire à l'activité authentique de la communauté, le Sangha, et de les critiquer.

Le plein effet des vues fausses est de renaître comme animal. Cela s'explique aussi parce qu'il y a une certaine forme d'ignorance dans le fait d'avoir des vues fausses.

L'effet conforme à la cause est de se retrouver sous l'emprise de l'ignorance, lorsqu'on a repris naissance en tant qu'être humain. Quand on parle d'ignorance ici, il y a cette idée de ne pas vouloir connaître. Du point de vue de l'humain, c'est refuser de voir les choses, refuser de nous instruire, refuser de connaître parce que nous ne voulons pas déranger notre vie, nous préférons ne pas savoir pour rester tranquille dans notre coin. Nous refusons de regarder le monde tel qu'il est et de nous y intéresser. Nous ne nous intéressons pas aux problèmes des autres, peut-être même de savoir aussi ce que vit notre propre voisin de pallier, s'il souffre, s'il est heureux, etc. Mais il y a quelque chose de plus profond qui est en relation avec l'opacité mentale du monde animal. En effet, cette forme d'ignorance humaine crée des voiles sur notre esprit, qui nous empêchent d'avoir les capacités de connaître, même si nous en avons envie. Il y a des gens qui ont des difficultés au niveau de l'intelligence, au niveau de la faculté d'apprendre, la faculté de comprendre aussi. Ce résultat correspondant à la conformité de la cause, d'avoir eu des vues fausses par le passé.

L'effet conditionnant est de renaître, si l'on prend naissance en tant qu'être humain, dans une région où les cultures ne donnent jamais rien. Il y a des régions sur la planète où l'on ne peut rien faire pousser, parce que la terre est stérile, ou parce qu'il n'y a pas d'eau, qu'il fait trop chaud, etc.

Le pire, c'est non seulement d'entretenir de fausses croyances mais de les trouver supérieures aux autres.

Donc voilà, pour ce qui est du dernier point de l'action de l'esprit.

Nous venons de décrire le plein effet des actes en général, mais dans le détail, nous pouvons l'envisager de trois manières. Ce qui est dit dans les textes, c'est d'une manière très générale, parce que les conditions de renaissance, les conditions de souffrance que nous pouvons expérimenter suite à cela dans la vie d'après, sont quand-même en étroite relation avec l'émotion négative qui sous-tend l'acte lui-même ; selon aussi sa fréquence. C'est-à-dire si c'est quelque chose qui s'est répété très souvent ou plus ou moins ; puis selon son destinataire, si c'est quelqu'un d'important, par exemple un être éveillé ou quelqu'un qui a beaucoup de qualités. Dans ce cas, ça n'a pas du tout la même conséquence que lorsque ces actes ont été commis en rapport avec quelqu'un d'ordinaire. Donc ces trois facteurs jouent pour ce qui concerne le résultat de ce que nous allons expérimenter dans la vie d'après : donc l'état d'esprit qui sous-tend l'acte, la fréquence de l'acte et la destination de l'acte.

Si l'acte négatif est accompli sous l'emprise de la haine, il conduit à renaître dans un enfer. Nous pourrions même affirmer qu'il y a des personnes, dans cette vie même, qui sont déjà dans l'enfer. Ces personnes sont enfermées sur elles-mêmes. Quand on parle d'enfer, c'est une dimension de l'esprit. Nous pouvons connaître cet enfermement psychologique dans notre vie actuelle. Le terme « enfer » veut dire : être enfermé dans du fer. Il y a des souffrances en tant qu'humain, qui correspondent à cet enfermement. Quand on dit « enfermé dans du fer », ça veut dire que la paranoïa est quelque chose qui devient dur et solide comme du fer. Donc nous pouvons déjà connaître ce genre de souffrance dans cette vie même sans que pour cela ce soit forcément une renaissance dans les mondes infernaux.

Si l'acte négatif est motivé par le désir, nous renaîtrons comme esprit avide, les *prétas* dont nous avons parlé tout à l'heure.

S'il est motivé par l'ignorance, nous renaîtrons comme animal. Nous pouvons lire dans le sûtra la Guirlande de Joyaux : *« L'attachement rend préta, la haine mène aux enfers et l'ignorance fait renaître comme animal »*.

Il y a de quoi être terrifié en entendant cela. Si nous répétons un acte négatif un nombre incalculable de fois, nous renaîtrons dans les enfers, si on le répète souvent, nous renaîtrons dans le monde des esprits avides et si nous nous y adonnons que de temps en temps, nous renaîtrons comme animal.

Si la victime de nos méfaits est un être ou un objet spécial – un maître spirituel ou un symbole des Trois Joyaux, nous renaîtrons dans les enfers. Il y a deux formes principales d'enfer : les enfers chauds et les enfers froids, puis il y a les dix-huit enfers périphériques. Les expériences qui sont vécues dans chacun de ces enfers peuvent être toutes différentes, mais elles sont toutes fondées sur une extrême souffrance. Ce sont des hallucinations comme des cauchemars, comme ceux que nous pouvons faire la nuit. C'est la même chose en ce qui concerne ce que nous vivons actuellement et que nous prenons pour réel.

Pour conclure cet exposé sur la causalité des actes négatifs, je vais citer de nouveau le sûtra la Guirlande de Joyaux : « Sont négatifs les actes engendrés par le désir, la haine et l'ignorance, ils sont la source de toutes les souffrances et de tous les états d'existence inférieurs. »

D'où l'intérêt, pour nous pratiquants, d'être très vigilants quant à nos tendances à accomplir plus ou moins ces actions dominées par le désir, la haine et l'ignorance.

- Les actes méritoires et leurs effets

Nous avons évoqué les actions négatives mais il y a aussi les actes méritoires ; et les actes méritoires ont aussi leurs effets, bien entendu.

Les 10 actes positifs consistent finalement à abandonner les 10 actes négatifs. C'est tout simple, il s'agit de faire le contraire.

Nous devons nous entraîner à accomplir des actions méritoires. En terme pratique, il s'agira de protéger la vie d'autrui au lieu de supprimer la vie ; d'être généreux, au lieu de voler ; de donner aux autres plutôt que de prendre ; d'avoir une conduite sexuelle juste ; de dire la vérité plutôt que de mentir ; de réconcilier ceux qui ne s'entendent pas au lieu d'être toujours dans la critique, dans la calomnie ; de parler de façon calme, disciplinée et véridique ; de tenir des propos sensés ou alors de ne rien dire du tout, ce qui est encore bien mieux lorsque nous n'avons rien de sensé à dire. Il est dit d'ailleurs que le silence est la plus haute forme de communication ; d'avoir peu de désirs, de se satisfaire de ce que nous avons ; de méditer sur l'amour et la compassion, et sur les autres sentiments altruistes ; d'adhérer à ce qui est authentique, c'est-à-dire pratiquer ce qui mène à la libération de la souffrance.

Comme pour les actions négatives, l'effet des actes méritoires est triple aussi.

Leur plein effet est de renaître dans le monde du désir, soit chez les dieux, soit chez les hommes ; on parle ici du point de vue relatif.

L'effet conforme à la cause est par exemple de jouir d'une longue vie, si nous avons renoncé à tuer, si nous avons protégé la vie des autres.

L'effet conditionnant est de renaître, dans le cas du renoncement au meurtre, dans un lieu où les objets utilitaires sont puissants et de bonne qualité. C'est-à-dire que la médecine, par exemple, est efficace, la nourriture est de bonne qualité et procure au corps une grande énergie ; les véhicules sont rapides ; les choses de notre quotidien sont efficaces.

Nous allons conclure cet exposé sur les actions méritoires et leurs effets, par une citation du sûtra la Guirlande des Joyaux : *« Sont positifs les actes qui découlent de l'absence de désir, de haine et d'ignorance. Ils engendrent les mondes heureux et le bonheur dans toutes les vies »*.

- Rapport de similitude

Qu'est ce que cela signifie ? C'est tout simple.

Les actes que nous accomplissons, et les fruits karmiques que nous récoltons, sont liés par un rapport de similitude évident. Par exemple, comme il a été vu précédemment, protéger la vie conduira à jouir d'une longue vie ; être généreux à vivre dans l'abondance ; dire la vérité à être crédible, etc.

L'histoire concernant le grand maître bouddhiste de l'Inde ancienne, *Nagarjuna*, en est une bonne illustration. Il était d'ailleurs si renommé qu'il fut surnommé le « second Bouddha ».

Nagarjuna était l'ami d'un roi, très influent à l'époque, qui avait lui-même deux fils. L'aîné de ces fils était impatient de monter sur le trône. Malheureusement pour lui, son père, malgré son âge, continuait à régner. Et lui-même, ce fils qui convoitait ce trône, commençait à vieillir et désespérait de ne jamais pouvoir réaliser son souhait. Cette inquiétude devenait une obsession, elle lui rongeait le cœur. Il se confia à sa mère, la reine, qui lui dit qu'il y avait effectivement peu d'espoir qu'il règne un jour. Le roi son père et *Nagarjuna* avait un karma commun qui leur accordait la même durée de vie l'un et l'autre. Or *Nagarjuna*, par sa haute réalisation, avait obtenu l'immortalité physique, terme qui désigne en réalité une vie extrêmement longue, qui pouvait durer plusieurs siècles. Pour que le roi mourut, il aurait fallu que *Nagarjuna* disparaisse aussi, ce qui semblait impossible vu son karma extrêmement

positif. La mère lui conseilla cependant d'aller trouver *Nagarjuna* et de lui demander de mourir. Le prince alla donc exposer sa requête à *Nagarjuna*. Il expliqua son désir et ajouta : « Vous êtes un grand boddhisattva, qui a fait vœu de tout faire pour le bonheur d'autrui. Pour que mon souhait soit comblé, votre mort est nécessaire. Si vous ne voulez pas mourir pour moi, c'est que vous n'êtes pas un vrai boddhisattva ». *Nagarjuna* acquiesça : « Tuez-moi, je suis prêt ». Le prince prit son épée et voulut lui trancher la tête mais il avait beau frapper et frapper encore, il ne parvenait même pas à blesser sa victime. Il voulut l'étrangler avec une corde, rien à faire. Il essaya toutes sortes de moyens, sans succès. *Nagarjuna* lui-même, qui était un véritable boddhisattva, en était très attristé : « J'ai accepté de mourir pour lui, mais le voici incapable de me tuer ». Son don d'immortalité l'empêchait de mourir. Par le pouvoir de sa méditation, il remonta le cours de ses vies passées afin d'examiner s'il n'y avait pas quelque chose ou quelques actes dont les conséquences karmiques ne seraient pas épuisées et qui lui permettraient de mourir. Dans sa méditation, il vit qu'un très grand nombre d'ères cosmiques auparavant, il avait coupé par mégarde le cou d'une fourmi avec un brin d'herbe *kousha*. Hors les résultats karmiques de cet acte n'étaient pas jusque-là arrivés à maturité. Cette découverte soulagea *Nagarjuna*. Il en fit part au prince et lui dit qu'il pourrait le tuer en effleurant simplement son cou avec un brin d'herbe *kousha*. Et ainsi fut fait.

Le rapport de similitude entre la cause et la conséquence est évident dans cette histoire. Ce que ne dit pas l'histoire, c'est que le mérite de *Nagarjuna* était tellement immense, que les êtres qui le vénéraient ont enfermé les restes de son corps dans un stûpa, et sa tête dans un autre, les deux stûpas à une certaine distance l'un de l'autre. Et de siècle en siècle, les deux stûpas se rapprochent l'un de l'autre. On peut d'ailleurs le constater ; d'année en année, la distance entre les deux stûpas diminue. Il est dit qu'un jour les deux stûpas se rejoindront et à ce moment, les deux parties du corps de *Nagarjuna* reformeront le corps et *Nagarjuna* se manifestera de nouveau puisqu'il est doué d'immortalité. Il y a en effet des êtres qui ont atteint l'immortalité.

Cette histoire montre bien qu'il y a une relation de cause à effet, ne serait-ce que dans la relation qu'il y avait entre le roi et *Nagarjuna* mais aussi dans l'acte lui-même d'avoir coupé la tête à une fourmi, ainsi que des conséquences possibles de cet acte dans le futur.

- <u>Les actes immuables et leurs effets</u>

Qu'est ce que cela signifie ?

Cela concerne le genre de pratiques spirituelles que nous mettons en application.

À l'époque du Bouddha, il y avait beaucoup de gourous, de maîtres, qui enseignaient diverses façons de méditer. Méditer sur ceci ou cela, ou pour obtenir telle qualité ou tel pouvoir. Le Bouddha, avant d'avoir réalisé l'éveil, expérimenta et réalisa beaucoup de ces méditations. Chaque maître qu'il rencontrait lui transmettait ses enseignements et le Bouddha les réalisait rapidement. Un de ces maîtres, je ne me souviens plus son nom, lui avait même demandé de lui succéder mais le Bouddha n'accepta pas parce qu'il savait bien que toutes ces méditations n'étaient pas justes. Elles menaient à un certain aspect de réalisation, mais elles ne libéraient pas de la souffrance et ne permettaient pas d'atteindre l'éveil.

Dans ce contexte, il est dit qu'il est important de faire attention au genre de méditation que nous pratiquons. Parce que le genre d'entraînement de l'esprit que nous allons mettre en application, va déterminer aussi le genre de renaissance que nous risquons d'avoir ensuite. Cela veut dire qu'il faut faire attention à ce que nous recevons comme instructions, de qui nous les recevons et comment nous les mettons en pratique. Si nous mettons en pratique des techniques qui sont erronées ou qui mènent à une certaine destination, peut-être que l'on souhaite soi-même, les conséquences ne seraient pas forcément bénéfiques du point de vue ultime. Il y a des absorptions méditatives qui mènent même à renaître dans les mondes

inférieurs. Il existe beaucoup d'histoires de ce genre. J'ai entendu un grand maître raconter l'histoire d'un homme qui prenait plaisir à méditer sur l'eau. Il s'était tellement investi dans cette méditation que lorsque les gens le rencontraient, ils ne voyaient qu'une flaque d'eau !

On ne sait pas ce qu'est devenu ce yogi après sa mort ; allez savoir dans quelle dimension il a pu prendre renaissance, peut-être comme poisson ou comme un animal ou un insecte dans l'eau… Cette méditation était un plaisir pour lui, il ne voyait pas les conséquences à long terme de sa pratique ; ce genre de méditation ne faisait simplement que flatter son propre orgueil et son propre plaisir.

Certains méditent parce qu'ils souhaitent voler dans les airs ou avoir certains autres pouvoirs, maîtriser le feu ou les autres éléments, etc.

Ces méditations peuvent avoir certains avantages mais aussi des inconvénients, comme se retrouver à renaître dans des conditions douloureuses, alors que le but même de la méditation est de nous libérer de la souffrance, de devenir des êtres éveillés, de ne plus être soumis au cycle des existences. Cela veut dire aussi qu'il faut savoir où nous mettons les pieds, savoir de quel maître et de quelle école nous recevons les instructions. Nous devons avoir la certitude de l'authenticité du maître que nous souhaitons suivre ; savoir s'il est reconnu, s'il appartient à une école dont les méthodes ont libéré beaucoup d'êtres de la souffrance et ont produit des êtres éveillés ou non…

Il est donc important, avant de mettre en pratique un exercice qui est en relation avec l'entraînement de l'esprit, de savoir ce que nous recevons comme instructions et d'où elles viennent afin ne pas nous fourvoyer en cultivant une mauvaise pratique qui risquerait de nous mener à l'inverse de l'éveil. Notre manière de pratiquer aura bien entendu aussi une incidence sur nos renaissances futures. Autant pratiquer de manière juste ; c'est pour cela qu'il faut recevoir des instructions d'un guide spirituel compétent, reconnu comme tel.

On voit beaucoup de gens à l'heure actuelle, qui pratiquent la méditation avec cette idée de la recherche d'un bien-être personnel. Hors, la méditation est bien plus que cela ; nous verrons de nouveau cela demain après-midi, quand nous pratiquerons la méditation ensemble. D'ailleurs, le bien-être n'est pas ce que nous trouvons quand nous commençons réellement à pratiquer. Ce que nous rencontrons au départ ce sont nos défauts, nos névroses, nos souffrances. Alors bien-sûr, ceux qui ne recherchent que le bien-être au départ, sont terriblement déçus. Il ne faut donc pas imaginer que lorsque la pratique est faite avec cet état d'esprit, elle va nous mener à la libération de la souffrance, ce n'est pas vrai. Au mieux elle peut nous amener à renaître dans le monde des dieux ou des demi-dieux, et au pire, dans le monde animal si nous entretenons une espèce d'ignorance à travers la méditation.

La relation avec le maître spirituel est extrêmement importante parce qu'il voit au-delà des apparences. Il voit ainsi le genre de méditation que vous pratiquez ; il perçoit si la technique que vous employez est juste ou non. S'il voit que ce n'est pas juste, il rectifiera cela tout de suite pour vous éviter d'entretenir une mauvaise tendance, une mauvaise façon de méditer qui pourrait amener des conséquences négatives en cette vie ou dans la vie d'après.

Ainsi, vouloir méditer tout seul dans son coin en pensant que c'est bien, c'est prendre des risques aussi, parce que peut-être que notre méditation n'est pas juste. Ce n'est pas un mal si elle n'est pas juste au départ et si elle est corrigée rapidement. Mais ça peut être grave si tout seul dans notre coin nous pratiquons ces techniques spirituelles sans être contrôlé par quelqu'un qui connaît. C'est important de savoir cela aussi, parce qu'il y aura toujours une relation de cause à effet entre notre manière de pratiquer et les résultats : soit la bouddhéité, soit autre chose.

3. La responsabilité de son propre karma

Nous sommes nous-mêmes responsables de notre propre karma ; cela veut dire que nous sommes responsables de nos actes, comme nous l'avons déjà étudié. C'est-à-dire que nous récoltons nous-mêmes le fruit de nos actes car les actes produisent leurs effets dans les agrégats psycho-physiques de celui qui en est responsable, et non ailleurs. Et comme le précise un sûtra, le Condensé de l'Abhidharma : *« Qu'entend-on par porter la responsabilité de son propre karma ? Que l'on éprouve soi-même le plein effet de ses actes et que par conséquent, on ne le partage avec personne d'autre. C'est cela la responsabilité de son propre karma. »*

La loi du karma est techniquement nommée loi des causes et des effets, ce qui signifie qu'une relation inéluctable lie une certaine cause à un certain effet. Chaque pensée, chaque parole et chaque acte agissent comme des causes qui produisent un effet à plus ou moins long terme. Et comme je l'avais déjà expliqué les autres fois, ceci n'est pas une question de justice, de récompense ou de punition ordonnée par une puissance céleste omnipotente qui jugerait la nature de l'action.

C'est simple à comprendre ; nous donnons toujours les mêmes exemples qui sont assez basiques : lorsque nous semons en terre un grain d'orge, il pousse de l'orge ; lorsque nous plantons un pied de riz, il pousse du riz ; cela semble évident, c'est inéluctable ; un grain d'orge ne donnera jamais du riz et inversement. D'ailleurs la graine qui est semée dans le sol, contient en elle-même toute l'histoire du processus qui va suivre. La graine contient en elle-même l'histoire de la plante : la pousse, les branches, les feuilles, les fleurs et les fruits ; tout est contenu dans la graine, c'est la loi du karma. Elle est relative par rapport aux choses relatives, mais elle est aussi subtile au niveau de l'esprit.

De la même manière, un acte négatif produira un résultat négatif, que son auteur expérimentera à un moment ou un autre dans une vie future sous forme de souffrance. Un acte positif à l'inverse produira un résultat positif, que son auteur aura à expérimenter sous forme de bonheur.

Le karma passé est ce qui a déterminé notre condition actuelle de vie. Nos actions actuelles détermineront ce que nous aurons à expérimenter dans le futur.

Il y a des gens qui me disent parfois : « Oui mais Lama, moi j'ai toujours été bon dans ma vie, je me suis efforcé de faire le bien des êtres, de servir les autres et je ne rencontre que de la souffrance ! » Je réponds à ce genre personne : « D'accord mais qu'avez-vous fait dans votre vie d'avant ? Vous ne faites que récolter les fruits de ce que vous avez accompli par le passé. Par contre dans cette vie, tout ce que vous avez fait de bien, vous le récolterez dans la vie d'après. »

Personne d'autre que nous est responsable de nos expériences heureuses ou malheureuses de cette vie ; personne d'autre que nous…

Comprendre le fonctionnement de la loi du karma nous place dans une situation confortable finalement face aux souffrances et aux joies que nous rencontrons. Lorsque nous sommes frappés par la souffrance, grâce à cette connaissance, à la méditation que nous avons entreprise, nous la supportons sans révolte sachant qu'elle est le résultat de nos actes, des germes créés dans nos vies passées ; nous en sommes responsables.

À l'inverse, lorsque nous rencontrons des périodes heureuses, nous savons aussi que nous en avons créées les causes par le passé. En conséquence de cela, nous ne nous considérons pas comme quelqu'un de particulièrement favorisé, comme quelqu'un qui serait élu ou béni des dieux ou des fées qui nous auraient accordé une destinée particulière, un destin privilégié. De cette manière nous évitons l'orgueil et la vanité.

Ceci nous ramène à la conscience de notre propre responsabilité en tant qu'être humain. Tant que nous pensons que tout ce qui nous arrive de fâcheux est de la faute des autres nous

serons dans l'incapacité d'observer et d'être conscients de nos modes de fonctionnement. Cela veut dire aussi que nous avons le libre arbitre dans le choix de nos actes. Cependant il faut comprendre que le libre arbitre est lui-même conditionné par notre propre karma, par nos facultés de pouvoir discerner les choses. Plus nous avons de voiles karmiques qui obstruent notre esprit, plus nous sommes aveugles et moins nous possédons la faculté de discernement du choix de nos actes.

L'effet d'un acte ne se manifeste pas forcément dans cette vie, pour certains oui mais la plupart du temps non. L'acte posé laisse tout d'abord comme une graine dans les profondeurs de la conscience et cette graine germe lentement et mûrit dans une vie à venir, régissant certaines circonstances ou évènements de l'existence. C'est ce qui fait aussi toutes nos différences. Pourquoi nous sommes si différents : grands ou petits, gros ou maigres, bruns ou blonds, nés comme hommes ou femmes…, tout cela est déterminé par la force de nos actes accomplis dans les vies d'avant.

Toutefois nous pouvons, dans une certaine mesure, constater les reflets dans notre vie de tous les jours. Certaines causes entraînent certains résultats. Quelqu'un par exemple qui aura une tendance criminelle, pourra commettre un meurtre mais le plus souvent sera pris par la police, mis en prison, il en souffrira en conséquence de ses actes. Quelqu'un qui, par contre, aura pour souci constant d'aider et de protéger les êtres sera généralement apprécié, sera aimé de tous et ce sera le résultat de sa propre attitude.

Quelqu'un qui ne cesse de mentir finira par ne plus être crédible – comme dans l'histoire de Pierre et le loup. Pierre qui criait sans cesse « au loup, au loup ! », alors que ce n'était pas vrai, il mentait mais le jour où c'est arrivé réellement, personne ne l'a cru et n'est venu le secourir, alors il s'est fait dévorer par le loup.

Cela s'applique aussi bien aux actes de l'esprit. Une personne bienveillante gagne la sympathie de son entourage ; celui qui est malveillant voit rapidement tout le monde se tourner contre lui.

Il existe cependant une multitude d'exemples de personnes malhonnêtes qui passent leur vie dans l'abondance et qui sont entourées d'amis sans connaître plus d'ennuis que le commun des mortels. La conséquence de leurs actes s'exprimera dans leurs vies futures et ces personnes expérimenteront alors plus de souffrances sans les privilèges de leur vie d'avant.

Quelque que soit le genre de sensation que nous expérimentons, nous nous complaisons dans cette sensation en la chérissant et en nous y attachant. Cette saisie produit l'attachement à l'existence ; de cet attachement à l'existence dépend le processus du devenir ; du processus du devenir dépendent la naissance, la vieillesse, la mort et toutes les souffrances qui en découlent.

La loi du karma est exposée dans tous les véhicules du bouddhisme, dans toutes les voies du bouddhisme. Sa présentation peut varier selon l'école car elle correspond aux facultés de compréhension des êtres auxquels sont destinés ces enseignements.

Le petit véhicule, le Hinayana, présente la loi du karma comme ayant une existence réelle. Des causes existant réellement entraînent des résultats dont le degré de réalité n'est pas mis en doute. D'une certaine manière cette représentation est bonne en soi car elle conduit à la compréhension qu'il faut rejeter les actions négatives et adopter les positives.

La manière de voir, enseignée par le grand véhicule, le Mahayana, est plus profonde que cela. Le grand véhicule ne nie nullement la loi du karma, il admet totalement l'enchaînement des causes et des effets tout comme le petit véhicule mais il ne lui accorde pas une vérité intrinsèque. Les causes produisent bien certains effets mais leur degré de réalité est similaire à celui du rêve : les phénomènes apparaissent mais n'ont pas de réalité en soi, bien que le rêveur, tant qu'il est sous l'emprise de l'illusion onirique, les prennent pour réellement existants.

Dans le Vajrayana, ce véhicule reprend l'approche du grand véhicule, le Mahayana, mais franchit un pas supplémentaire. Il considère en effet que celui qui expérimente la loi du karma, le système d'apparence qu'implique son fonctionnement et cette loi du karma elle-même, ne sont pas trois éléments fondamentalement séparés mais sont en réalité non-différenciés. C'est le point de vue de la non-dualité, qui correspond au plus haut niveau de pratique spirituelle.

L'obtention de l'éveil implique forcément la disparition de toute souffrance, de toute illusion, de toute apparence impure. Du point de vue d'un être éveillé, il n'y a donc plus, le concernant, de discrimination à faire entre actes positifs et actes négatifs ; mais ce n'est vrai qu'au niveau de l'éveil. Pour nous, tant que nous n'avons pas atteint cet état, il est indispensable de distinguer entre actes positifs et actes négatifs, d'adopter les uns et de rejeter les autres, faute de quoi nous sommes en dehors de la voie et les conséquences seront le reflet de cela.

Est-ce clair pour vous ? Avez-vous des questions ?

Question : Cela ne me paraît pas si clair… Mes actes ont des conséquences mais si je vois une toile d'araignée, je la mets dehors mais je détruis quand-même son habitat. Tout le temps il faut que je me pose la question : ai-je fait quelque chose de mal ?

Lama Seunam : Il ne faut pas exagérer non-plus ni devenir dogmatique, sinon on va se laisser dévorer par les puces, se laisser envahir par les rats ou les souris, etc. On fait au mieux si vous voulez mais quelquefois il y a des circonstances où on ne peut pas faire autrement. On évite bien-entendu de tuer mais quelquefois on ne peut pas faire autrement.

Si vous avez des enfants chez vous, que vous êtes plusieurs à la maison et qu'il y a un nid de frelons qui vient s'installer sous votre toit, cette situation peut être extrêmement dangereuse pour vous et votre famille. Votre vie peut-être en danger, donc il faut faire le nécessaire pour cela.

Quelquefois malheureusement, nous sommes contraints d'employer des moyens forts parce que nous n'avons pas le choix. C'est là qu'entre en jeu notre pratique spirituelle. Il y a des mantras spéciaux que nous pouvons réciter pour ces animaux, en leur souhaitant une renaissance humaine. Nous pouvons aussi leur dédier le mérite que nous accomplissons, faire des prosternations devant le Bouddha et demander que tous ces mérites soient reversés à ces êtres, etc. Voyez, il y a toujours une manière de positiver, ceci dit il ne faut pas non-plus que ce soit une raison pour faire des activités illicites au quotidien puis aller se confesser le dimanche, pour recommencer les mêmes actes le lundi. Cela fait appel à un certain discernement, à une intelligence et une honnêteté de notre part. Nous essayons de faire au mieux mais quelquefois ce n'est pas toujours possible de ne pas tuer des insectes, ne serait-ce qu'en conduisant notre voiture, en marchant dans l'herbe ou sur le sol… Ce monde est ainsi, c'est inévitable, mais ce ne sera pas fait volontairement.

Parfois nous pourrions être confrontés à un choix terrible, à l'image de cette histoire concernant une des vies du Bouddha :

Dans une vie passée, il était marin sur un bateau et déjà un grand bodhisattva. Il y avait peut-être une centaine de marins sur ce bateau. Grâce à sa pratique spirituelle, il eut connaissance qu'un des marins avait des idées négatives et voulait faire couler le bateau afin de faire périr tous les marins contre lesquels il avait une haine pour une raison particulière. Celui qui allait devenir le Bouddha réfléchit à la situation. Il se posa alors la question : « Si je ne fait rien, il va accomplir ses desseins en supprimant la vie de tous ces êtres. Que dois-je faire ? »

Il prit la décision de balancer le type par-dessus bord, sachant très bien qu'il mourrait noyé. Il fit un choix délibéré. Il accomplissait certes un acte négatif mais pour une raison positive. Cela veut dire que la motivation était louable.

Ainsi, dans notre vie, nous sommes obligés parfois de faire des choix difficiles mais il est important d'introduire la sagesse dans nos décisions et que ce ne soit pas un choix émotionnel ou égoïste. Un choix dicté par les émotions perturbatrices, ne sera jamais un choix juste. Il faut se méfier aussi de nos pulsions et bien réfléchir avant.

Il y a un temple en Inde qui a été envahi par les rats. Les religieux de ce temple hindouiste ont préféré quitter les lieux plutôt que de tuer des rats. Ils construisirent un autre temple ailleurs. D'ailleurs encore à l'heure actuelle, ce temple empli de rats est un lieu de culte vénéré où on prie les rats…, c'est bizarre, extrême même.

Un autre exemple est celui d'une belle charpente rongée par les termites. Si on n'assainit pas le bois en supprimant les termites, un jour le toit risque de tomber sur la tête des occupants qui mourront. Ces exemples veulent bien signifier que ce qui est dit d'une manière générale dans les textes, ne doit pas être pris à la lettre de façon dogmatique. Il y a parfois certaines décisions à prendre qui demande un peu de sagesse.

Certes il y a la loi du karma qui est sans cesse effective, cependant c'est la motivation qui fait la différence. Il y a une infinité de nuances possibles dans les résultats karmiques. Ces nuances seront liées à notre propre discernement et à notre motivation quand aux actes à accomplir, à la manière de les accomplir et envers qui nous les accomplissons.

Ce n'est pas facile d'être un être humain qui pratique la voie vers l'éveil… Ce n'est pas simple parce que la vie devient souvent un dilemme dans certaines décisions à prendre. Tant que nous avons l'esprit voilé, en effet nous ne voyons pas très loin. Cependant, plus nous pratiquons, plus nous avons connaissance des conséquences en profondeur et cela devient quelque part plus facile quant aux décisions à prendre, même dans les situations les plus délicates. Au départ ce n'est pas évident mais il faut se rappeler que le guide spirituel peut nous aider. Le guide spirituel va indiquer tout ce qu'il faut faire et ne pas faire mais ensuite, c'est à nous de prendre les décisions. Il y a en effet des conseils que nous pouvons recevoir lorsque nous rencontrons des circonstances difficiles. Je me souviens d'une situation dans laquelle je me suis trouvé lors d'une visite dans un centre du sud de la France :

Un couple que je ne connaissais pas, voulait absolument rencontrer le lama qui était de passage. Donc un rendez-vous a été pris avec moi pour un entretien. Lors de notre rencontre, ces gens m'expliquent qu'ils étaient au Rwanda pendant la guerre entre les Tutsis et les Hutus. Ces gens massacraient tout ce qui bougeait. Quelqu'un a pénétré de force dans leur maison pour les tuer à coup de machette. Le monsieur en question possédait un révolver pour se défendre, si bien qu'il l'utilisa en tirant sur le type qui se précipitait sur lui pour le zigouiller. Avec le temps, ce couple fut pris de remord d'avoir dû tuer quelqu'un pour se défendre ; ce n'était pas dans leur éducation, leur morale. Ces personnes souffraient de cela. Ils vinrent donc me voir afin d'avoir des conseils pour gérer cette situation difficile pour eux. « Que pouvons-nous faire avec ça ? » me dirent-ils. « Nous avons été contraints de tuer quelqu'un pour défendre notre propre vie ! » J'ai donc essayé de les rassurer, de dédramatiser les choses malgré la gravité de la situation. Je leur ai expliqué qu'ils pouvaient malgré tout positiver cette situation et faire beaucoup de souhaits pour ce type qu'ils ont tué ; qu'ils pouvaient accumuler du mérite et le lui dédier ; faire le souhait qu'eux-mêmes atteignent l'éveil rapidement pour avoir la capacité de libérer cet être-là de la souffrance ; qu'ils ne devaient pas culpabiliser, que la situation les avait obligé à agir de la sorte, que c'était aussi leur karma de rencontrer ce genre de situation douloureuse pour progresser. Déjà, ils ont pu se confesser et regretter cet acte malgré les circonstances, ce qui est très positif.

La pratique du dharma nous permet de répondre avec sagesse aux pires situations. Quelqu'un qui n'a pas développé un peu de sagesse et de compassion, aurait pu leur dire :

« Oh mais ce que vous avez fait est horrible, vous risquez de vous retrouver dans les enfers !... » Ceci n'aurait évidemment pas rendu service à ces gens. D'ailleurs il n'est pas certain que ces gens-là se retrouvent dans les enfers... S'ils parviennent à accumuler suffisamment de mérite, de sagesse et de compassion, s'ils parviennent à développer l'esprit d'éveil en cette vie, ils peuvent même atteindre l'état de bouddha. Il suffit de lire l'histoire de Milarépa, le grand yogi et poète tibétain. Milarépa avait tué plus de trente personnes lorsqu'il était jeune à l'instigation de sa mère, afin de se venger de la spoliation de ses biens par l'oncle et la tante à la mort de son père. Ceci ne l'a pas empêché de réaliser l'état de bouddha en une vie. Cela veut dire qu'ayant pris conscience de ses actes, il a ensuite beaucoup pratiqué, il a accumulé beaucoup de mérite et de sagesse, ce qui lui a permis de purifier complètement ce mauvais karma.

Nous allons terminer aujourd'hui ce chapitre sur la Vérité de l'origine de la souffrance. Il ne reste plus grand-chose à voir, ainsi la prochaine fois nous pourrons continuer avec la Vérité de l'extinction de la souffrance.

4. Le lot karmique

Les fruits des actes positifs et négatifs sont respectivement et sans erreur possible le bonheur et la souffrance. D'après le sûtra requis par Surata, il est dit :

« À graine pimentée, fruit semblable. Graine sucrée produira fruit suave. À travers ces images, le sage comprendra que le fruit du mal est brûlant et celui du bien est doux ».

C'est un chapitre très court.

5. Comment de petits actes produisent de grands effets.

C'est l'histoire de l'étincelle qui met le feu à la forêt entière. Très intéressant aussi… Commençons par les actes négatifs. Il est dit qu'on peut souffrir dans un enfer pour autant de kalpas qu'on a eu de mauvaises pensées.

On lit dans la Marche vers l'Eveil de *Shantideva* :

« Celui qui, envers ce bienfaiteur, un boddhisattva, nourrit de mauvaises pensées, restera dans les enfers, dit le Muni (le Bouddha Sakyamuni)*, autant de kalpas qu'il aura eu de mauvaises pensées. »*

Il est également précisé que chaque parole négative entraîne cinq cent vies de souffrance.

Alors évidemment, ici c'est dit d'une manière abrupte, c'est-à-dire dans le cas où ce serait une personne qui n'accomplirait pas d'actions positives ou très peu. En ce qui nous concerne, dans notre vie nous accomplissons un mélange des deux : positifs et négatifs. Pour un véritable pratiquant, ça ne se passera évidemment pas comme cela car il se confesse tous les jours. Tous les soirs, avant de clôturer sa pratique, il observe tout ce qu'il a fait de mal dans la journée au niveau du corps, de la parole et de l'esprit. Cette pratique de confession lui permet de mettre en application les « quatre forces » et réciter le mantra de purification de Vajrasattva. Ainsi, celui qui ne mettra pas en application ce qui a été dit, quelqu'un de complètement aveugle, sans aucun moyen de réparation et qui n'accomplit pratiquement pas d'actions positives risquera en effet de connaître ce sort.

Donc il ne faut pas trop prendre cela non-plus à la lettre parce qu'à ce moment-là nous risquerions de considérer le bouddhisme comme nous considérons la religion chrétienne : qui juge et qui punit. Je ne veux pas critiquer ici la religion chrétienne mais il est vrai que nous avons été pas mal nourris d'idées comme cela dans notre enfance : « Si tu ne fais pas ce que je te dis, tu vas te retrouver dans les enfers !... » etc.

Dans un autre soûtra qu'on appelle les Chapitres dits Intentionnellement :

« Le moindre des méfaits peut engendrer dans le monde suivant de grands bonheurs et faire atteindre de grands buts comme les graines qui donnent des fruits parfaits. »

Qu'est ce que cela veut dire ?

L'expérience douloureuse que nous tirons de l'accomplissement d'un ou de plusieurs actes négatifs peut nous mener à un changement radical de notre manière d'être et même jusqu'à réaliser l'état de bouddha en une vie, comme je l'ai expliqué tout à l'heure, à l'exemple de *Milarépa*.

Lorsque *Milarépa* prit conscience de la gravité de ses méfaits, il partit à la recherche du maître authentique qui était susceptible de lui montrer le chemin de l'éveil. Il subit de nombreuses épreuves pour purifier ce mauvais karma. Ce qui veut dire qu'une erreur commise peut nous amener à prendre conscience de certaines choses et à changer complètement notre façon de gérer notre vie. Une erreur peut en effet être comme une étincelle qui peut enflammer une forêt entière mais d'une autre manière elle peut enflammer notre être intérieur et notre prise de conscience.

Nos petits travers, que nous jugeons sans importance et que nous entretenons, comme par exemple un petit mensonge de temps en temps, en pensant que ce n'est pas grave, cette petite étincelle peut mettre le feu à une forêt en nous menant vers les enfers. Mais aussi une épreuve douloureuse peut nous mener vers l'éveil.

6. <u>Impossibilité pour les actes de se perdre</u>

À moins d'appliquer l'antidote approprié, il est impossible que le karma se détruise ou se perde sans porter de fruits, serait-ce après d'innombrables kalpas. Le karma qui est resté latent pendant une durée considérable se manifestera un jour, lui aussi, lorsque les circonstances favorables se présenteront.

Pour cela en effet, il est nécessaire que toutes les circonstances arrivent à maturité. Prenons l'exemple déjà exprimé à plusieurs reprises :

Comment se fait-il que deux cent personnes décident de partir en voyage en avion au même moment et que l'avion s'écrase, détruisant la vie de ces mêmes personnes ? Qu'est-ce qui a fait que toutes ces personnes trouvent la mort en même temps dans cet « accident » ?

Il y a bien entendu des raisons à cela : toutes ces personnes ont créée les mêmes causes dans une vie passée dont l'effet semblable pour toutes arrive à maturité en même temps. À même cause, même effet… Cela veut dire que la maturation des résultats arrive pour toutes ces personnes, particulièrement au même moment.

Nous pourrions aussi nous poser la question : pourquoi ces personnes meurent-elles dans cet avion-là plutôt que dans un autre ? Parce que le karma de ces personnes-là dans cet avion-là, se ressemble, alors que le karma d'autres personnes dans un autre avion qui va se crasher ne ressemblera pas au karma des précédentes.

Il y a toujours une relation de causalité même dans ce qui arrive au niveau du groupe, au niveau de ce que nous pourrions appeler un « karma commun ». Il y a une certaine forme de karma commun d'un côté, qui semble commun par la nature de l'acte engendré, peut-être ensemble, mais qui est quand-même qu'individuel. Ces gens-là ont peut-être commis ensemble la même cause mais peut-être pas ensemble. L'acte commis antérieurement de chacune de ces personnes se ressemble tellement que le fruit est le même et se manifeste à ce moment-là pour tout le monde…

Donc il y a impossibilité pour les actes commis par le passé de se perdre. Nous en récolterons de toute façon les fruits à un moment ou à un autre ou dans cette vie ou dans une vie future.

Lorsque nous sommes effrayés par les souffrances du cycle des existences et que nous croyons à la loi des actes, nous avons l'attitude d'esprit d'un être humain moyen : l'attitude de celui qui a compris ce qu'est le samsara et qui veut s'en libérer.

L'attitude supérieure est celle des êtres qui veulent également libérer les autres. Dans le grand véhicule du bouddhisme, c'est ce qu'on nomme la « bodhicitta ». Nous souhaitons nous-mêmes nous libérer du samsara, mais en même temps nous souhaitons libérer les autres. Donc ce n'est pas qu'une affaire personnelle et c'est grâce à cet esprit d'éveil que nous réaliserons un jour l'état de bouddha. Il n'y a pas de progrès spirituel possible qui serait séparé de l'accomplissement du bonheur des autres.

Je cite maintenant les paroles du Bouddha qui nous servent de fil rouge tout au long de cet enseignement :

« Il viendra un temps où l'océan puissant s'assèchera, disparaîtra et n'existera plus. Il viendra un temps où la terre puissante sera dévorée par le feu, périra et n'existera plus. Cependant, il n'y aura pas de fin aux souffrances des êtres qui, aveuglés par l'ignorance et pris au piège du désir, se pressent et se hâtent au travers de la ronde des renaissances. »

C'est concis, précis…, à nous d'y méditer.

Si nous examinons comment le karma et les facteurs mentaux perturbateurs donnent pour résultat ce que nous avons étudié, c'est-à-dire la Vérité sur la souffrance, nous pourrons voir que la racine de tous les facteurs mentaux perturbateurs – les émotions, les afflictions perturbatrices – est l'ignorance qui saisie le « moi », « l'ego », comme ayant une existence inhérente. Ceci est une vue fausse, une vue erronée et la croyance en cette vue erronée, est ce qui produit la souffrance ; ceci a été longuement expliqué dans la Vérité précédente.

Si maintenant nous développons en nous la sagesse qui comprend le véritable mode d'existence du « moi », la saisie erronée que nous avions auparavant disparaîtra d'elle-même, conformément à un principe qui est celui du développement du vrai et du faux. Ce qui signifie que lorsque le vrai l'emporte, il n'y a plus de place pour le faux. C'est comme la lumière que nous apportons dans l'obscurité, il n'y a alors plus de place pour l'obscurité. De même, si nous coupons les racines d'un arbre, les branches et les feuilles tomberont à leur tour. Si nous éliminons l'ignorance, racine de tous les facteurs mentaux perturbateurs, ceux-ci disparaîtront à leur tour et la souffrance sera éliminée.

Donc voyons s'il est possible de mettre un terme définitif à la souffrance et c'est pourquoi la prochaine fois nous aborderons le chapitre concernant la Vérité sur la cessation de la souffrance.

Voilà pour ce qui est de cette seconde Vérité que j'avais commencé déjà la dernière fois. Nous la terminons aujourd'hui.

Je vous laisse la parole si vous avez des questions…

Il est évident que tout ce qui a été entendu demande réflexion. Le rôle de l'enseignant, du lama, est d'exposer les choses, à nous ensuite de revenir là-dessus, d'étudier, de réfléchir. C'est pour cela que nous enregistrons l'enseignement, que nous faisons la transcription de cet enseignement, à laquelle vous pouvez vous référez ensuite pour pouvoir étudier et réfléchir. Nous ne pouvons pas intégrer l'enseignement en ne l'ayant entendu qu'une seule fois, c'est évident…

Question : Ça n'est pas une question. C'était tout simplement où je pouvais retrouver cet ouvrage, cet enseignement, dans quel livre de référence.

Lama Seunam : Il y a certains bouquins qui ont été écrits sur les quatre Vérités. Ce que vous entendez là, c'est tout un travail de recherche, de réflexion et d'étude, en ce qui me concerne, pour pouvoir enseigner ce sujet. Tout ce que j'ai dit jusqu'ici, vous n'en retrouverez peut-être pas la moitié dans d'autres ouvrages. Il y a différentes références, différents points de vue qui sont développés par rapport à cela. On peut disserter longuement sur ce sujet. En fait, les quatre Vérités des Êtres Nobles décrivent tout le chemin vers l'éveil ; c'est ce qu'a enseigné le Bouddha. Donc nous pouvons en parler et y réfléchir toute notre vie. Il y a certains exposés, plus ou moins développés, qui sont faits par des lamas, un peu différents du mien, mais qui expliquent la même chose. Il y a bien entendu les textes d'origine écrits en sanskrit, en tibétain et en chinois. À ma connaissance, j'en connais deux qui traitent de ce sujet en français et un peu plus en profondeur. Je ne pourrais pas vous dire de qui ils sont, je ne me souviens plus. J'en ai vu un récemment que je ne connaissais pas, écrit par un guéshé guélukpa qui traite de ce sujet. Je ne l'ai pas lu.

Donc c'est peut-être à vous de vous renseigner dans les centres pour savoir ce dont ils disposent dans leur boutique comme ouvrages en rapport à cela. Le sujet, c'est les quatre Vérités des Êtres Nobles.

Question : Je n'ai pas eu ce réflexe de prendre un papier et un crayon. J'aurais bien voulu travailler sur deux pages en arrière, sur ce que vous avez dit. Il y avait une évolution et ensuite il y avait, par rapport à la souffrance évidemment, deux mots contradictoires. Je n'ai pas eu le réflexe de noter et ça, ça m'intéressait drôlement.

Lama Seunam : Contradictoires ?

J'ai tellement dit de choses que je ne peux pas me souvenir. Si vous vous souveniez plus exactement, je pourrai peut-être vous répondre et éclairer votre lanterne. Mais pour cela il me faut des précisions.

Question : Malheureusement je n'ai pas noté…

Lama Seunam : Un passage qui n'était pas très clair…Est-ce que vous vous souvenez du contenu ?

Question : Je n'ai pas très bien compris l'histoire de la graine qui était sur plusieurs générations.

Lama Seunam : Non, non…

Tout est né de l'esprit, tout est esprit donc rien ne se perd. Tout ce que nous accomplissons comme action, que ce soit par la pensée, par la parole et par l'action du corps, n'est jamais perdu. Ce sont des graines qui sont entreposées dans la conscience de base que l'on appelle l'*alaya*. Ces graines contiennent en elles-mêmes toute l'histoire de ce qui va se passer ensuite. Comme une graine de pommier, par exemple, contient en elle-même toute l'histoire du pommier et du fruit. C'est la même chose pour nos graines karmiques. Les actes posés laissent des traces, des empreintes dans l'*alaya*, ainsi que nos tendances. Ces empreintes, ces graines, contiennent en elles-mêmes notre devenir, ce que nous allons expérimenter comme bonheur ou comme souffrance dans le futur ; au même titre que la graine du pommier contient en elle-même toute l'histoire du pommier et de la nature du fruit.

C'est une histoire qui se fait sur plusieurs vies car il faut que cette graine puisse mûrir et pour qu'elle puisse mûrir, qu'elle arrive à maturation, il est nécessaire que certaines causes et conditions soient réunies.

C'est comme un arbre. Si vous plantez une graine et que vous ne lui donnez pas de lumière, pas d'eau, que vous n'arrosez pas, que vous ne protégez pas la pousse, etc., rien ne se passera… Il faut que tout cela soit réuni pour qu'un jour vous puissiez récolter les fruits. C'est pareil du point de vue karmique.

Question : On peut dire qu'on est l'empreinte de nos ancêtres…

Lama Seunam : Je pourrais dire oui et non. Oui, d'une certaine manière. Si nous sommes nés dans cette famille plus particulièrement, c'est que nous avons un lien karmique avec les gens de cette famille, avec notre père, notre mère. Il n'y a pas de hasard, nous avons des connexions karmiques avec ces gens. Est-ce que les connexions sont bonnes, est-ce qu'elles sont moins bonnes ou est-ce qu'elles sont très mauvaises ? Nous ne le savons pas d'avance, c'est l'avenir qui nous le dit. Il y a des êtres qui naissent dans des familles dans lesquelles ils sont torturés, maltraités, abandonnés, etc. À l'inverse, d'autres seront choyés, aimés, auront une bonne éducation, etc. Nous ne savons pas cela à l'avance.

C'est identique pour les parents qui attendent un enfant. Ils ne savent pas quel être va arriver. C'est un peu la loterie. Ils ne savent pas à l'avance de quel être ils vont enfanter. Quelle connexion dans le passé ont-ils créé avec l'être qui naît ? Comme nous n'avons pas encore l'omniscience d'un bouddha, nous ne savons pas quel est cet être et le lien karmique que nous avons créé avec lui ; ce peut être le pire comme le meilleur…

En tout cas, il est certain qu'il y a déjà un lien entre ces gens. Chacun de ces êtres est empreint de ses tendances karmiques mais aussi est influencé par les tendances de ses parents actuels. Ses parents trimballent aussi des tendances de leur karma personnel et de leurs propres parents et ainsi de suite. Ce qui veut dire que nous allons hériter de tout ce mode de fonctionnement plus ou moins compliqué, à travers ce que nos parents vont nous transmettre.

Mais qu'est-ce qui permet cela ? C'est quand-même notre karma individuel… C'est que dans le passé, si nous avons créé des causes pour être un enfant maltraité et abandonné dans cette vie, nous tomberons dans une famille qui correspond aussi à ce genre de tendance. Donc il y a un lien, à la fois karmique individuel au niveau de l'esprit par rapport à nos actes propres mais aussi dans la manifestation que nous pouvons avoir dans ce corps et dans la famille dans laquelle nous naissons. Nous héritons plus ou moins des névroses de nos parents, peut-être de leurs psychoses, de leur mode de fonctionnement de l'esprit. Après c'est à nous, à travers notre libre arbitre, d'en faire quelque chose : d'entretenir ces mauvaises ou bonnes choses que nous avons reçues de nos parents ou de ne pas le faire. Vous voyez, c'est extrêmement compliqué.

Penser que l'héritage karmique ne vient que de nos ancêtres, c'est faux. Cela n'est pas un raisonnement juste. Il y a les deux. C'est notre karma individuel qui fait que nous renaissons dans cette famille plus particulièrement et que nous aurons à subir telles ou telles choses heureuses ou malheureuses. Ces choses heureuses ou malheureuses seront aussi l'héritage du propre karma de nos parents ; de leur karma personnel, mais aussi de leur relation à leurs propres parents et ainsi de suite... C'est une combinaison de tout cela.

Pour comprendre la loi du karma dans sa diversité et ses détails, c'est extrêmement difficile. Il faut avoir atteint un très haut niveau spirituel que l'on appelle « unique saveur », « *rotchik* » en tibétain. Tant que nous n'avons pas atteint ce haut niveau spirituel, nous ne pouvons pas comprendre exactement ce qu'est la loi du karma. On l'explique de manière simple par des exemples : si on sème du blé, on récolte du blé ; si on sème de l'orge, on récolte de l'orge et pas du blé, etc. Mais c'est beaucoup plus subtil que ça. Parce que ça engage tellement de paramètres, à l'infini, que seul un bouddha ou un être hautement éveillé peut comprendre. C'est extrêmement complexe.

Question : Pour moi, c'est plutôt une réflexion sur le cheminement. Lorsque l'on commence à comprendre le fonctionnement et le karma et les conséquences des actes. Au départ, on sait que dans sa vie, on peut voir les karmas immédiats, les résultats immédiats. C'est amusant … façon de parler. Par contre ce qui est très angoissant, à partir du moment où l'on a pris conscience de ça, c'est de penser à toutes nos vies passées. Maintenant on peut semer le bon grain pour éviter le mauvais karma. Donc là, il n'y a pas de soucis car on sait que l'on récoltera. Mais par contre, c'est par rapport à tout ce que l'on ignore et tout ce que l'on fait dans l'ignorance aussi dans cette vie. Donc, il y a ça. Et puis d'un autre côté, est-ce que le fait de travailler sur tout ce qui cause la souffrance, c'est-à-dire toutes les émotions qui nous empoisonnent, nous permettra dans d'autres vies, si malheureusement on n'atteint pas l'éveil tout de suite, de pouvoir mieux appréhender les conséquences.

Lama Seunam : Oui complètement car l'accomplissement d'actions positives, le travail sur soi, etc., permettent de purifier les voiles de la connaissance qui recouvrent notre esprit. Cela se fait progressivement. Plus nous purifions ces voiles, plus nous voyons clairement au-delà de ce qui était vu avant. Nous comprenons mieux les causes, ce qui est nécessaire de faire, de ne pas faire… Ce n'est pas qu'une vision qui va jusqu'au bout de notre nez, c'est une vision qui est vaste. Plus l'esprit s'ouvre, plus il a cette clarté, cette connaissance, plus il sait en profondeur les conséquences. Donc cela nous amène à affiner de plus en plus notre pratique, notre conduite.

Cependant, il faut bien commencer un jour par quelque chose, par un début. Si nous n'avons jamais entendu ces vérités de la bouche de quelqu'un, que ce soit un Vénérable, un Lama ou quelqu'un d'autre, nous n'aurons jamais l'idée de creuser la question. Donc c'est grâce à ce que nous avons entendu comme enseignement, grâce ensuite aux réflexions que nous avons engagées sur l'enseignement, grâce à la pratique aussi qui a ouvert et éclairer notre esprit, que nous pouvons mieux comprendre le sens de ce qui nous a été dit. Et automatiquement, il nous est plus facile ensuite de gérer notre vie en connaissance de cause. Donc c'est une progression dans le cheminement. Au début, nous sommes ignorants, nous ne savons pas, nous faisons n'importe quoi et puis un jour nous rencontrons un être qui nous dit des choses qui nous touchent, par exemple : « Pourquoi tu tues les insectes, pourquoi tu tues les animaux, ils souffrent tout comme nous et tout comme nous, ils souhaitent le bonheur !... » Nous sommes surpris par cela car nous n'imaginions pas que les animaux soit des êtres et qu'ils souffrent. Nous ne savions pas que les animaux ont aussi la nature de bouddha en eux. Ainsi, il y a tout un cheminement dans l'esprit qui fait qu'ensuite nous comprenons mieux comment ça se passe et de fait, nous changeons notre façon de faire. Mais pour cela, il a fallu l'entendre au départ. Si quelqu'un ne nous l'avait pas dit, nous aurions continué comme avant.

Question : C'est effrayant au départ quand on réalise ce qui peut y avoir, les conséquences…

Lama Seunam : Oui, c'est effrayant. Et avant cette vie, nous en avons eu d'autres à l'infini. Durant ces vies, nous avons accompli toutes sortes d'actes. Nous sommes passés par les enfers un nombre incalculable de fois, ainsi que dans tous les autres mondes du samsara, jusqu'au jour où nous avons croisé un boddhisattva empli de compassion, qui a eu pitié de nous et nous a enseigné quelque chose d'utile. Ainsi, nous aussi nous pouvons agir de la sorte vis à vis des autres grâce à ce que nous avons appris, ce que nous connaissons de la vie. À notre tour, nous pouvons aussi l'enseigner aux autres, à notre niveau. C'est comme cela que les choses peuvent changer.

Si nous n'expliquons pas à un jeune enfant que mettre la main sur le feu ça brûle, il ne pourra pas le savoir au début ; il faut que quelqu'un le lui dise. Certes, il ira tout de même vérifier ; c'est souvent comme ça que ça se passe, pour nous aussi d'ailleurs…

Lorsque le Lama nous dit : « Il ne faut pas faire ça, ce n'est pas très bien, tu risques d'avoir des problèmes ». Nous pensons alors : « Oui…, le Lama dit cela mais si j'essayais quand-même en faisant un peu différemment, peut-être que ça marcherait… » Mais finalement, nous nous ramassons une fois de plus. C'est à force d'expériences, à force d'avoir expérimenté la souffrance, d'avoir fait des erreurs que nous apprenons aussi. C'est une progression ce chemin ; nous ne pouvons pas tout assimiler d'emblée. Si nous le pouvions, nous serions déjà tous des bouddhas. La voie vers l'éveil demande un travail énorme sur nos tendances, sur nos façons de penser, sur nos façons de voir les choses, d'exprimer les choses, etc. La pratique spirituelle est une conversion totale de notre mode de penser et d'être.

Nous verrons que, dans la dernière des Vérités qui concerne le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance, la qualité principale que nous devons développer est l'attention. L'attention est une qualité qui vient en septième position seulement, dans l'Octuple Sentier. Et pourtant, il est dit à l'unanimité par tous les maîtres, qu'elle occupe la première des positions car sans attention, rien ne peut changer. Si nous ne sommes pas attentifs à ce que nous pensons et faisons, si nous ne sommes pas conscients des conséquences de ce que nous faisons, nous ne pourrons pas changer.

La pratique de la méditation nous apprend cela : à être attentif, à être conscient de l'instant, de ce que nous posons dans l'instant, de ce qui s'élève dans notre esprit, de notre manière de réagir à telle ou telle situation, de notre manière de faire, de poser nos actes. C'est une attention constante. Mais cela ne veut pas dire que ce soit une obsession. Au début, ça peut être un peu cela car nous nous forçons à être attentifs. Mais la méditation va permettre à notre esprit de se détendre et de s'ouvrir, ainsi l'attention vient d'elle-même quand l'esprit n'est pas obstrué. C'est lorsqu'il est obstrué par des pensées, par des concepts, par des émotions qu'il n'est pas attentif à l'instant. Plus nous pratiquons, plus cette attention se développe. Ensuite, ça n'est pas difficile car l'esprit est clair et voit tout ce qui se passe : les pensées, les actions, les causes, les conditions, les conséquences, etc.

Question : Une question que je me pose et que vous avez évoquée sur ce qui est relatif à l'illusion. Tout ce que l'on fait, nous amène grâce à notre libre arbitre, a savoir ce qui est juste ou pas juste, à porter finalement un jugement. Si tout n'est qu'illusion, comment cette illusion ne perturbe pas notre libre arbitre ?

Lama Seunam : Très bonne question. C'est pour cela que le Bouddha a toujours enseigné les deux Vérités : la Vérité relative et la Vérité ultime. Elles sont complètement interdépendantes.

Du point de vue ultime, tout n'est qu'illusion, tout n'est que rêve comme un arc-en-ciel qui n'a pas d'existence réelle. Cependant, au niveau relatif et au niveau où nous en sommes, il y a des règles à respecter. Bien que tout soit illusoire du point de vue ultime, du point de vue relatif les choses nous apparaissent bien réelles. Quelqu'un peut me dire : « Alors Lama, tu peux traverser le mur puisqu'il est illusoire ? » D'accord mais actuellement, si j'essaie de le traverser, je vais me faire une grosse bosse sur le front. C'est peut-être illusoire du point de vue ultime pour quelqu'un qui l'a réalisé, cependant pour quelqu'un qui ne l'a pas réalisé, le mur paraît bien réel.

Il faut donc bien comprendre ces deux aspects : relatif et ultime. Pour l'instant, nous ne sommes pas dans la compréhension de l'ultime. Il faut déjà réaliser le sens du point de vue relatif pour comprendre qu'au niveau ultime, en effet, tout est illusion. Même le karma est illusion… Nous y sommes soumis tant que nous sommes prisonniers du cycle des existences.

Un bouddha n'est plus soumis à tout cela. Il voit les choses d'une autre manière que nous. Ça n'est même pas explicable car c'est au-delà de notre entendement actuel. Mais il n'empêche que nous, dans notre condition actuelle, il y a certaines choses qu'il faut faire et d'autres qu'il faut abandonner, même si du point de vue ultime, tout cela n'a aucune existence réelle. Nous sommes quand-même soumis en la croyance en un ego, à un « moi-je » que nous considérons comme solide et définitif. C'est quand-même une croyance qui ne repose sur rien mais nous avons tellement solidifié les choses qu'elles nous apparaissent comme nous les avons solidifiées.

C'est un peu la question qui avait été posée à Milarépa par certains de ses disciples. Milarépa était doué de beaucoup de qualités, parce qu'il avait atteint l'état de bouddha en une vie. Certains de ses disciples lui ont demandé : « Il est normal que vous ayez pu acquérir toutes ces qualités car vous êtes un être extraordinaire. Vous étiez prédestiné car vous aviez déjà atteint l'état de bouddha dans votre vie précédente ; vous êtes la réincarnation d'un grand bodhisattva. En ce qui nous concerne, nous ne sommes que des êtres ordinaires, nous n'avons pas la capacité de réaliser l'éveil en une vie… »

Milarépa répondit à ses disciples : « Non, je suis quelqu'un de complètement ordinaire. C'est vous qui êtes des gens extraordinaires. Vous arrivez à rendre solides des choses qui n'ont aucune existence ; et ça, il faut le faire ! »

C'est notre confusion qui nous fait appréhender la manifestation de cette manière, et elle est source de souffrance. L'enseignement du Bouddha nous explique qu'il existe une autre manière d'appréhender la réalité. Mais pour cela, il y a une conversion totale de notre être à mettre en œuvre : corps, parole, esprit. Ceci passe par la mise en application des moyens. Ces moyens seront expliqués lors de l'exposé de la 4ème Vérité.

Si les choses étaient permanentes, nous ne pourrions rien changer. Or, c'est bien parce qu'il existe la Vérité d'un au-delà de la souffrance qu'il y a possibilité de changer. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous serions toujours soumis à la souffrance sans pouvoir rien changer. S'il n'y avait pas l'impermanence, les choses seraient toujours les mêmes. Donc c'est grâce à l'impermanence, grâce à l'au-delà de la souffrance que les choses peuvent changer, ainsi nous pouvons orienter notre activité d'une autre manière et dans la bonne direction. L'enseignement du Bouddha explique cela de manière précise. La décision de changer nous appartient.

Lorsque l'on dit : « Tout est illusion du point de vue ultime … », nous ne comprenons pas ce que ça veut dire. C'est normal car le chemin de la compréhension est progressif. Il faut déjà apprendre à bien gérer notre vie quotidienne de manière correcte, c'est-à-dire commencer par apprendre à devenir un meilleur être humain ; apprendre à faire connaissance avec ce que nous sommes ; avoir conscience de nos défauts mais aussi de nos qualités. Ce regard intérieur va nous permettre de développer l'œil de sagesse intérieur qui nous donne la faculté de voir qui nous sommes et quelle est notre véritable nature. Ainsi, lorsque nous développons cette faculté, nous savons ce qu'il faut faire. Nous voyons en effet que nous avons beaucoup de défauts, des vues fausses, des mauvaises compréhensions, etc. Grâce à l'enseignement, nous pouvons changer cela. Cette démarche demande un effort sur soi, du courage aussi. Si nous sommes dans l'idée qu'un sauveur va venir nous sortir de nos problèmes et les régler à notre place, nous pouvons toujours attendre, ce n'est pas comme cela que ça fonctionne. C'est nous qui avons créé les causes par le passé, c'est à nous de créer de nouvelles causes pour le futur. Et c'est en cela que nous sommes totalement, complètement et définitivement responsables de nos actes et de notre devenir. Tout dépend comment nous allons orienter notre activité humaine.

Il y a donc des choses à faire d'abord au niveau relatif pour comprendre ensuite ce qu'est l'ultime. Si nous essayons de comprendre l'ultime avant de comprendre comment fonctionne le relatif, nous risquons de tomber dans des vues erronées. Ceci peut être même

très dangereux. Nous pouvons penser : finalement puisque tout est vide, tout est vacuité alors je peux faire ce que je veux. Puisque ça n'a pas d'importance, je peux étrangler mon voisin, je peux mettre le feu à la Pagode, je peux faire tout ce que j'ai envie... C'est pour cela que le Bouddha a toujours enseigné les deux Vérités, la vérité relative avec ses règles et la vérité ultime qui est la véritable nature de toute chose.

9ème session (23/11/2013)

Bonjour à tous et à toutes,

Très heureux de vous retrouver afin de continuer à étudier ensemble l'enseignement du Bouddha, que nous avons commencé voici déjà pas mal de mois.

Pour les personnes qui sont venues les fois précédentes, nous avons approfondi les deux premières Vérités : la première Vérité qui concerne la souffrance, ce qu'est la notion de souffrance du point de vue bouddhiste. Nous avons donc exploré le sujet en détail, puis nous avons abordé la deuxième des quatre Vérités : la Vérité de l'origine de la souffrance. Nous en arrivons aujourd'hui à la troisième des Vérités qui concerne l'extinction de la souffrance.

5. La Vérité de l'extinction de la souffrance

La souffrance qui est liée au cycle des existences, n'est pas une fatalité. Cela veut dire que nous pouvons sortir de cette souffrance. S'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, il n'y aurait pas la possibilité d'en sortir, nous serions toujours sujets aux mêmes conditions de souffrance sans pouvoir jamais y échapper ; or le Bouddha a enseigné la Vérité qui concerne l'extinction de la souffrance.

Cela veut dire que par un travail de transformation intérieur, nous pouvons parvenir à dépasser, à aller au-delà de cette souffrance. Ceci nous met en relation avec ce qui anime notre monde tel qu'il est, c'est-à-dire l'impermanence. L'impermanence signifie que tout est en changement perpétuel, ainsi il y a possibilité de transformer cette souffrance en bonheur définitif et de réaliser un jour le Nirvana ou l'état d'éveil, l'état de bouddha. Pour étayer cette explication, comme nous l'avons fait jusqu'ici, nous allons prendre les paroles-mêmes du Bouddha qui nous servent de fil rouge :

« Qu'est ce que la Vérité de l'extinction de la souffrance ?

C'est la disparition complète, l'extinction du désir, l'abandonner, se libérer, se détacher de lui.

Mais où ce désir peut-il disparaître ?

Partout dans le monde où il y a des choses délicieuses et plaisantes, là le désir peut disparaître et s'éteindre ».

Ici le Bouddha explique qu'il n'y a pas besoin d'aller ailleurs ou de chercher un autre monde pour faire disparaître cette souffrance. C'est dans notre vie quotidienne, dans ce que nous vivons, là où nous sommes, dans ce monde qui est empli de désir, où toutes les choses favorisent ce désir, que nous pouvons véritablement nous en affranchir.

Le monde et surtout nos sociétés actuelles, sont fondés sur le désir : le désir de posséder, le désir d'être quelque chose, le désir d'obtenir un pouvoir, le désir d'être heureux, etc., ainsi toute notre société reflète cette tendance au désir. La consommation elle-même est une source de désir. Tout ce que nous rencontrons dans notre vie actuelle incite les gens à fonctionner sur le désir ; nous entretenons sans cesse et sans cesse le désir. Aussi paradoxal que cela puisse être, c'est parce que ce désir se reflète dans toutes les choses de notre vie que nous pouvons nous en affranchir. Ainsi, toutes ces incitations au désir nous permettent de travailler avec et de le transformer en sagesse.

Le Bouddha continue :

« Que ce soit dans le passé, au présent ou au futur, quiconque parmi les moines ou les prêtres, regarde les choses délicieuses et plaisantes du monde comme impermanentes,

misérables et sans ego, comme une maladie ou un chagrin, c'est lui qui surmonte le désir. »

Le Bouddha évidemment s'adressait à ses moines, mais ceci est valable pour tout le monde.

« Et libérés du désir des sens, libérés de la soif de l'existence, ils ne reviennent plus, ils n'entrent plus encore dans l'existence. »

- **<u>La dépendance de cessation des phénomènes</u>**

« Car par la disparition complète et l'extinction du désir, l'attachement à l'existence cesse ; par l'extinction de l'attachement à l'existence, le processus de devenir est éteint ; par l'extinction du processus de devenir, la renaissance est éteinte ; et par l'extinction de la renaissance, la vieillesse et la mort, la peine et le désespoir sont éteints. Ainsi se produit l'extinction de toute la masse de souffrance.

D'où il résulte que annihiler, faire cesser, surmonter la forme corporelle, la sensation, la perception, les activités mentales et la conscience, ceci est l'extinction de la souffrance, la fin de la maladie, la victoire sur la vieillesse et la mort. »

Pour illustrer cela, nous pouvons prendre une image tout à fait simple. Par exemple les vagues de l'océan qui sont entretenues, qui sont générées par le vent. Si le vent cesse, les vagues s'apaisent progressivement, c'est-à-dire que les énergies qui ont été activées par le vent s'apaisent progressivement et ainsi les ondulations de l'océan disparaissent. La cause même de ces vagues étant bien le vent lui-même, la cessation ne pourra se faire que lorsque l'énergie qui a été engagée sera complètement épuisée.

Il en sera de même pour un feu dans une cheminée. Tant que le feu est alimenté par du bois, il brûlera et chauffera de plus en plus. Si nous cessons d'alimenter ce feu avec le combustible, celui-ci qui est déjà présent se consumera tout doucement et le feu s'éteindra.

C'est identique aussi pour l'être ordinaire prisonnier de l'ignorance et de la croyance en une entité-ego. Le processus de formation des cinq agrégats qui nous composent – la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les consciences – est produit par le désir d'existence qui est maintenu pour un temps à cause des énergies de vie qui sont amassées. Une fois que ce combustible du désir et de l'attachement à l'existence a cessé et qu'aucun nouveau désir ne force encore le processus des cinq agrégats à se manifester, la vie continuera aussi longtemps qu'il restera des énergies vitales en réserve. Une fois épuisées, à la mort, le processus des cinq agrégats cessera.

Ainsi, le Nirvana – Nirvana veut dire « extinction de la souffrance », de « nirva » cesser de souffler ou s'éteindre – peut se manifester. Il peut se manifester sous deux aspects :

- L'extinction des impuretés, des tendances qui peuvent avoir lieu pendant la vie même du pratiquant, de l'arhat. C'est-à-dire que par la pratique du dharma et de la méditation, nous pouvons épuiser nos tendances émotionnelles, nos afflictions, alors nous ne sommes plus esclaves de nos désirs, de nos attachements, de notre colère, etc.
- L'extinction du processus des cinq agrégats qui forment notre personnalité et qui prend place au moment de la mort.

Donc il y a ces deux aspects du Nirvana, qui peuvent être considérés et réalisés.

Comme nous l'avons vu les fois précédentes, l'origine de la souffrance est d'abord liée à l'ignorance, l'ignorance de notre véritable nature. Du fait que nous ignorons quelle est notre véritable nature, se développe en nous-mêmes la dualité : il y a « moi » qui est séparé du monde, qui est séparé des autres ; nous ne comprenons pas que le monde lui-même est le reflet de notre propre esprit.

C'est à partir de cette dualité que naît le désir et le rejet. Nous souhaitons nous approprier, nous attacher à ce qui nous intéresse, et nous rejetons, nous refoulons, ce que nous

ne voulons pas. Ainsi, toute la souffrance que nous expérimentons découle de ce processus duel né de l'ignorance de notre véritable nature.

Pour pouvoir posséder ce que nous convoitons, nous entrons dans une action particulière et cette action elle-même produit un karma, qui peut être positif mais qui est souvent négatif. Lorsque nous rejetons ce que nous ne souhaitons pas, le processus est le même, nous créons un karma en luttant contre les choses et contre le monde. Ce karma est aussi générateur de souffrance pour le futur.

C'est donc tout un processus de causes et d'effets. Ainsi, dès l'instant où nous entendons l'enseignement du Bouddha, nous commençons à y réfléchir, à en approfondir le sens. Progressivement, nous éradiquons cette ignorance car nous comprenons qu'il ne faut plus fonctionner de la sorte et nous changeons notre façon de penser et d'agir ; nous dépassons cette notion d'ignorance. À partir de là, comme nous comprenons tout ce processus, nous commençons à mettre en mouvement les techniques qui nous permettent de travailler sur nos afflictions, nos émotions perturbatrices, et entre-autre le désir et la crainte, l'espoir et la crainte.

Le désir, c'est toujours l'espoir de quelque chose. La crainte, c'est la peur de ne pas obtenir ce que nous souhaitons et de nous trouver associés à ce que nous ne souhaitons pas. Donc le désir naît de cette ignorance du fonctionnement des choses, du fonctionnement de l'esprit, du fonctionnement de la manifestation. Une fois que nous avons compris cela, nous savons que nous devons travailler sur l'espoir et la crainte. Si nous ne faisons pas cela, au moment de la mort, lorsque nous quittons ce corps, l'esprit continue son chemin en étant toujours animé par le désir de satisfaire ses afflictions, ses émotions ; pour cela, il est à la recherche d'un autre corps, de parents qui s'accoupleraient et seraient susceptibles de nous procurer un nouveau corps pour continuer à assouvir nos désirs. Ainsi, c'est un enchaînement perpétuel qui nous fait renaître sans cesse dans les mondes du cycle des existences tels que le nôtre ou d'autres mondes inférieurs ou supérieurs mais qui sont toujours empreints de souffrance. Il y a donc tout un processus que nous avons déjà étudié dans le passé. Ceci est un simple rappel que je vous donne pour situer un peu cela.

Si nous travaillons sur nous-mêmes durant notre vie – ce qui sera le sujet de la quatrième Vérité, c'est-à-dire la Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance – nous pouvons nous affranchir de ce cycle infernal des renaissances et des morts, de cette dépendance à nos afflictions perturbatrices et ne plus renaître dans ces mondes où règne la souffrance. Il faut tout de même savoir que notre monde humain n'est pas le pire puisqu'il fait partie des trois mondes supérieurs du cycle des existences. Il se situe sous le monde des dieux et celui des demi-dieux. Nous retrouvons d'ailleurs cela dans les différentes mythologies, ce qui signifie que ce ne sont pas que des fables.

Nous avons aussi un travail à faire et ce travail, nous commençons à le mettre en mouvement dès l'instant où nous comprenons qu'il y a en effet une extinction de la souffrance possible. S'il n'y avait pas d'extinction possible, nous serions définitivement prisonniers de ce conditionnement. Le fait que nous sachions qu'il y a une possibilité d'en sortir, c'est en cela que notre condition humaine n'est pas considérée comme une fatalité mais comme un réel défi ; notre vie doit être un défi. Ce défi est de parvenir nous-mêmes à nous libérer et de mettre en pratique les moyens qui nous permettent cela.

« Ceci en vérité est la paix, ceci est le plus élevé, la fin de toutes formations, l'abandon de toute base de renaissance, la disparition du désir, le détachement, l'extinction, le Nirvana. »

« Ensorcelé par la convoitise, enragé par la colère, aveuglé par l'illusion, submergé, son esprit pris au piège, l'homme vise sa ruine, la ruine des autres et il subit

des peines morales, du chagrin. Mais si la convoitise, la colère et l'illusion sont abandonnées, l'homme ne vise ni sa ruine ni celle des autres et il ne subit ni peines morales, ni chagrins. Ainsi le Nirvana peut-il être immédiatement visible dans cette vie, accessible, attirant et compréhensible pour le sage. »

« L'extinction de la convoitise avide, l'extinction de la colère, l'extinction de l'illusion, ceci en vérité est appelé le Nirvana. »

Donc Nirvana, ce n'est pas le groupe de rock mais c'est l'extinction de la souffrance. Nirvana, ce n'est pas un pays, une terre particulière ou une planète où il n'y aurait pas de souffrance. Le Nirvana est en nous déjà, comme la nature de bouddha est en nous. S'il n'était pas présent en nous, nous ne pourrions jamais le réaliser ; ce serait compliqué. Comme il est en nous il est possible de cultiver cela à travers tout ce qui a été enseigné par le Bouddha et les grands maîtres depuis cette époque ; c'est ce que nous verrons dans la prochaine Vérité, la Vérité du chemin que nous devons parcourir pour éteindre définitivement cette souffrance.

Il y a différents niveaux qui concernent la cessation de la souffrance :

Par la force des remèdes appropriés que nous mettons en mouvement, nous pouvons éliminer uniquement le voile des facteurs mentaux perturbateurs, c'est-à-dire toutes ces émotions, ces afflictions qui sont en nous et qui nous dominent. C'est donc un pas mais ce n'est pas encore la bouddhéité totale. C'est ce qui va nous permettre de nous libérer du conditionnement du cycle des existences.

Quand on parle d'ailleurs de l'élimination du voile des facteurs mentaux perturbateurs, il faut aussi éliminer la croyance en l'existence du « moi », la croyance en un ego comme étant réel et existant. Ceci va nous permettre de nous libérer du cycle des existences, mais le chemin n'est pas encore vraiment terminé car il faut encore éliminer les voiles qui recouvrent la connaissance fondamentale. Ceci nécessite tout un travail sur soi-même, toute une progression qui correspond à la voie des dix terres de boddhisattvas, les dix états de réalisation qui mènent à la bouddhéité.

Donc il nous faut à la fois purifier nos voiles émotionnels et les voiles du karma créés par nos actes passés. Pour cela, nous devons travailler sur nos émotions ce qui permettra de ne pas engendrer de nouveau mauvais karma pour le futur. Quand au karma passé, nous devons le purifier grâce à la pratique du dharma. Nous devons intégrer la compréhension que l'existence que nous attribuons à notre ego, notre « moi-je » n'a aucune valeur. Ainsi, celui qui a réalisé cela se libère du cycle des existences mais ensuite, il est nécessaire de perfectionner les qualités pour obtenir l'omniscience d'un bouddha et c'est ce qui justifie ces dix terres d'éveil à parcourir.

Donc la Vérité sur la cessation de la souffrance qui est réalisée par les aryas ou les arhats qui suivent la voie du Mahayana – c'est-à-dire la voie de l'altruisme – est caractérisée par les trois qualités des éliminations qu'elle a produites :

- Élimination correcte. Parce qu'elle a été obtenue grâce à une méthode correcte. La compréhension directe de l'absence du « moi » inhérent – on qualifie l'élimination de correcte. Mais il y a certains ascètes qui ne sont pas bouddhistes qui arrivent, grâce à une très grande maitrise, à éliminer totalement les facteurs mentaux perturbateurs qui sont en eux. Mais comme ils n'ont pas réalisé la compréhension directe de l'absence de « moi » inhérent, l'élimination est dite ne pas être correcte.
- Élimination sans retour. Grâce aux qualités qu'ils ont développées sur leur courant de conscience, les aryas ou les yogis n'ont plus à reprendre naissance dans le samsara, sous l'action du karma et des émotions perturbatrices. C'est un peu ce que j'expliquais tout à l'heure.

- Élimination complète. Parce que les mauvaises renaissances ayant pour support un corps et un esprit non basés sur les émotions perturbatrices sont totalement éliminées, on parle à ce moment d'élimination complète.

La réalisation de la Vérité sur la cessation de la souffrance est un chemin progressif, ça ne peut pas se faire comme cela du jour au lendemain, c'est toujours lié au travail que nous allons développer sur nous-mêmes et sur notre compréhension des choses.

Nous pourrions prendre un exemple tout simple : si nous souhaitons laver un tissu qui est sale et malodorant, ce n'est que progressivement, selon l'intensité des efforts que nous produirons en le lavant, que la mauvaise odeur diminuera pour finalement laisser apparaître un tissu propre sans odeur. De même l'esprit souillé par les deux voiles, ne sera que progressivement purifié par la force des remèdes appliqués pour finalement retrouver sa pureté.

Il y a quatre caractéristiques quant à la Vérité sur la cessation de la souffrance.

1) Elle est cessation car les facteurs mentaux perturbateurs, cause de souffrance ont été éliminés de façon radicale et définitive.
2) Elle est paix car il n'y a plus de résultats douloureux.
3) Elle est excellence car grâce aux deux qualités précédentes, la cessation et la paix, elle est de la nature du bonheur.
4) Elle est réalisation définitive car elle est la base du bien-être permanent. Donc c'est quelque chose que l'on ne peut plus changer. Une fois que c'est réalisé, c'est définitif, on ne peut plus revenir en arrière.

« Pour un disciple ainsi libéré, qui abrite la paix en son cœur, il n'est rien à ajouter à ce qui fut accompli et plus rien pour lui ne demeure à faire. Ainsi qu'un rocher d'une seule masse demeure inébranlable dans le vent, de même ni les formes ni les sons ni les odeurs ni les goûts ni les contacts d'aucune sorte ne peut ébranler un tel être. Son esprit est stable et il a obtenu sa délivrance. »

« Et celui qui a considéré tous les contrastes sur cette terre et qui n'est plus troublé par rien qui existe dans le monde, l'être paisible, libéré de colère, de chagrin et de souhaits, celui-là est passé au-delà de la naissance et de la vieillesse. »

Quand le Bouddha parle de souhaits, cela signifie l'espoir d'avoir quelque chose, de faire ou de devenir quelque chose.

« En vérité, il y a un règne où n'existe ni le solide ni le fluide ni la chaleur ni le mouvement ni ce monde-ci ni un autre ni le soleil ni la lune.

Ceci je ne l'appelle ni une chose qui s'élèvera ni qui ne va ni qui est en avant ni en train de naître ni en train de mourir. Là n'existe ni appui ni développement ni base. Ceci est la fin de la souffrance. »

« Il y a un non né, non causé, non créé, non formé. S'il n'y avait pas ce non né, non causé, non créé, non formé, nul sortie de ce monde né, causé, créé formé ne serait possible.

Mais puisqu'il y a un non né, non causé, non créé, non formé, il est possible d'échapper du monde de ce qui est né, créé, causé, formé. »

Nous voyons donc que l'élimination radicale de la souffrance et la réalisation de l'état de cessation de la souffrance dépendent du remède de la sagesse qui permet l'éradication de la croyance en l'existence d'un « moi » inhérent. La Vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance expose la méthode qui permet de développer la compréhension directe de cette absence d'existence du « moi ».

Evidemment, tout cela peut paraître un peu difficile pour les novices mais c'est important tout de même de l'enseigner. Le fait de l'entendre va nous permettre d'y revenir afin d'en pénétrer le sens, grâce aux enregistrements et aux transcriptions qui sont faits. Ecouter l'enseignement comme cela de la bouche du Lama ne nous permet pas encore de l'intégrer réellement ; nous ne comprenons pas forcément de quoi il s'agit. Il est donc nécessaire à partir de là de pouvoir étudier afin de mieux comprendre ce que cela veut dire.

En d'autres termes, d'une manière beaucoup plus simple, cela rejoint ce que je disais tout à l'heure, nous sommes complètement prisonniers de nous-mêmes, de notre vision du monde. Nous croyons que ce monde, sa réalité, est comme nous la percevons, mais c'est « notre vérité », ce n'est pas la Vérité. C'est notre vérité vue à travers nos propres lunettes.

Nous avons tous, en tant qu'humains, une même vision de base du monde et de notre personne puisque nous avons pris naissance ensemble dans le même monde. Bien que notre expérience de base soit la même, à travers ce que nous vivons au quotidien nous avons des différences de perception. Il suffit d'ailleurs, qu'étant tous ici réunis, nous soyons témoins d'un incident se déroulant dans ce lieu. Si ensuite nous interrogeons chaque personne présente, chacune aura une vision différente de cet incident. Cette vision sera teintée de nos tendances personnelles, notre histoire personnelle, nos mouvements émotionnels, notre compréhension du monde. Ainsi, tout ce que nous pourrons dire correspondra à notre vérité personnelle et non pas forcément à la vraie Vérité.

À travers cette perception très personnelle que nous avons du monde, nous accomplissons toutes sortes d'actes. Ces actes sont le plus souvent générateurs de souffrance, soit pour nous-mêmes, soit pour les autres. Pour nous-mêmes, parce que les conséquences nous reviennent comme résultat, à un moment ou à un autre. De plus, ce mode de fonctionnement entretient des tendances qui sont en nous, et tant que nous entretenons ces tendances, nous ne pouvons pas nous en libérer, nous ne faisons que les nourrir. Donc il est nécessaire de travailler sur soi-même, de travailler sur notre façon d'appréhender le monde et notre façon de nous relationner au monde et aux autres. Au départ, nous ne savons pas ce qu'il faut faire. Nous pensons que notre raisonnement, notre façon de faire, de voir les choses est correcte. Cependant, le Bouddha dit qui si notre vision était correcte, nous serions déjà affranchis de la souffrance, ce qui n'est pas le cas… Ainsi, c'est notre perception du monde et de nous-mêmes qu'il faut changer ; ceci demande tout un travail.

En règle générale nos perceptions sont toujours tournées vers l'extérieur de nous. D'ailleurs nos sens sont toujours liés aux phénomènes extérieurs : nos yeux regardent vers l'extérieur, notre goût est toujours en rapport avec quelque chose d'extérieur ; c'est pareil pour notre sensation olfactive, etc. C'est donc toujours par rapport à une odeur qui vient de l'extérieur ou un son qui vient de l'extérieur… Tant que notre esprit est complètement captivé par cela, il est dans l'incapacité de se tourner vers l'intérieur.

Le propos de la quatrième Vérité, celle du chemin qui mène à la cessation de la souffrance, est de tourner ce regard en nous-mêmes, vers l'intérieur ; c'est-à-dire apprendre à développer l'œil de sagesse qui nous permet de voir à l'intérieur de nous et de cesser de nous projeter constamment sur ce qui se passe à l'extérieur, sur les choses du monde. Par ce regard intérieur nous allons commencer à faire connaissance avec nous-mêmes, à savoir qui nous sommes, comment nous fonctionnons, observer nos pensées et les saisies que nous pouvons faire par rapport à nos pensées, observer nos état émotionnels. Ainsi, par la pratique, nous acquerrons progressivement cette capacité de pouvoir voir notre paysage intérieur et c'est à partir de là que nous pourrons commencer à travailler avec.

Le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance commence par faire l'état des lieux, c'est-à-dire faire connaissance avec ce que nous sommes. Ainsi, nous allons pouvoir travailler avec cela : transformer ce qui doit être transformé, abandonner ce qui doit être abandonné, adopter ce qui doit être adopté, ceci d'une manière juste, pas selon notre vision erronée du

monde mais selon la Vérité enseignée par le Bouddha. Lui-même a parcouru le chemin jusqu'à son terme, il en a une expérience extraordinaire ; il sait de quoi il s'agit. Le Bouddha enseigne les moyens que nous mettons en application. Grâce à ces techniques que nous apprenons à utiliser, nous allons progressivement nous transformer.

La voie spirituelle ne consiste pas simplement à attendre de l'extérieur que tout nous arrive tout cuit ; nous avons été nous-mêmes un peu trop entretenus dans l'idée qu'il y avait un sauveur quelque part qui pourrait un jour régler tous nos problèmes sans que nous ayons d'efforts à faire. Evidemment ce n'est pas comme cela que ça se passe. Le Bouddha a toujours mis l'accent sur le fait qu'il avait montré le chemin mais que c'était à nous de le parcourir. Ainsi, si nous ne nous engageons pas dans un travail personnel, un travail sur nous-mêmes, personne ne pourra le faire à notre place. Ceci veut dire que nous sommes nous-mêmes responsables de ce que nous sommes à l'heure actuelle puisque c'est le fruit de nos actions passées mais aussi nous sommes responsables de notre devenir. Et penser que les choses peuvent se transformer comme cela sans que nous ayons d'efforts à faire est une utopie, liée à notre ignorance profonde. Il n'y a que par notre travail sur nous-mêmes que nous pouvons nous transformer et nous affranchir progressivement de notre ignorance. Donc il n'y a pas de miracle, de remède magique, miraculeux, qui peut tout transformer sans que nous ayons d'efforts à faire.

Ceci implique donc de notre part de développer le courage. Sans courage rien n'est possible même dans les choses du monde. Quelqu'un qui voudrait réussir sa vie, gagner de l'argent, créer une entreprise, etc., c'est quelqu'un qui sera contraint de développer une certaine énergie, une certaine force et un certain courage pour y parvenir. En ce qui nous concerne ici, il ne s'agit pas de développer des choses du monde mais simplement de nous libérer de la souffrance. C'est par la force du courage que les choses deviennent possibles ; et le premier courage que nous devons développer est celui de nous regarder intérieurement ; c'est ce qui est le plus difficile.

En temps ordinaire, nous ne faisons pas cela parce que nous pensons toujours que les problèmes que nous rencontrons, les soucis, les échecs, les choses désagréables de notre vie, sont toujours de la faute des autres. Du fait que nous pensons cela, nous sommes toujours en guerre contre les autres, en guerre contre le monde. Nous pensons de cette manière pouvoir changer les choses or ce n'est pas le cas. C'est ce que font les êtres depuis des temps infinis et si nous pouvions régler tous nos problèmes de cette manière, il y a bien longtemps que nous n'aurions plus de problèmes. Donc nous voyons bien que cette technique n'est pas la bonne.

Nous n'avons pas à entrer en guerre contre le monde mais à entrer en amitié avec nous-mêmes. Entrer en amitié avec nous-mêmes, cela veut dire avoir le courage de développer ce regard intérieur et de ne pas penser que tout ce qui nous arrive de désagréable dans la vie vient des autres. Cela vient d'abord de nous-mêmes, de notre propre ignorance et de notre façon erronée d'appréhender le monde. En effet, dans un premier temps il faut du courage parce que nous rencontrer nous-mêmes n'est pas quelque chose d'aisé. Nous avons bien souvent une idée très positive de nous-mêmes. Nous pensons que les qualités sont bien en nous et les défauts chez les autres, c'est toujours comme ça. Or ce regard intérieur va nous permettre de voir que nous ne sommes pas si bien que nous l'imaginions, que nous aussi nous avons beaucoup de défauts, de négativités en nous. C'est pour cela aussi que beaucoup de gens hésitent à tourner leur regard vers l'intérieur car ils n'ont pas envie de voir certaines choses ni de se remettre en question sur certains points. Mais il n'y a que comme cela que nous pouvons le faire. S'il n'y a pas cette introspection, nous ne saurons pas comment nous fonctionnons, qui nous sommes fondamentalement. Nous ne pourrons pas opérer une transformation, nous resterons toujours comme ça et même pire encore, nous continuerons à entretenir encore nos mauvaises tendances, qui rajoutent toujours plus de souffrance, plus de causes de souffrance future.

Dans ma propre expérience, ce qui a été important lorsque j'ai découvert le bouddhisme, c'est qu'il nous incite à devenir responsable, et avant tout, responsable de nous-mêmes. Ce n'est pas une tradition qui nous infantilise. Au contraire, le bouddhisme met l'accent sur cette notion de « conduite adulte ». Nous sommes responsables de notre propre vie. Nous sommes responsables, comme j'expliquais tout à l'heure, de ce que nous sommes à l'heure actuelle car nous avons créé les causes et conditions dans le passé mais nous sommes aussi responsables de notre devenir. Si nous ne faisons rien, les choses ne s'arrangeront pas. Cela veut dire que personne d'autre que nous est responsable ; c'est ce qui m'a vraiment interpellé lorsque j'ai rencontré le bouddhisme, parce que, comme je l'expliquais aussi, nous avons constamment cette idée que c'est toujours de la faute des autres. Tous nos soucis viennent des autres. C'est peut-être de la faute de nos parents qui ne nous ont pas bien aimés ou pas bien éduqués ; de la faute de nos professeurs qui ne nous ont pas bien compris ou appris ce qu'il fallait ; c'est de la faute de notre patron qui nous exploite et de notre gouvernement qui nous ment ; c'est de la faute de mon mari ou de mon épouse qui me pourrit la vie ou de mes enfants qui me tyrannisent. Ainsi c'est toujours de la faute des autres et lorsque nous n'avons plus d'arguments, c'est de la faute de Dieu, comme cela c'est incontestable. Mais nous sommes-nous seulement un instant posés la question de savoir si nous n'y étions pas nous-mêmes pour quelque chose ? Non. Donc tant que nous pensons que c'est de la faute des autres, nous avons cette incapacité à nous regarder et à changer quelque chose et c'est ce bouleversement intérieur qui demande du courage.

Le Bouddha enseigne le chemin mais c'est à nous de le parcourir et c'est ce qui correspond à la Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance.

Afin de nous libérer de la souffrance, il existe des techniques à mettre en application et ceci à long terme. Si nous avons des facultés suffisantes, supérieures, nous pouvons nous libérer en une vie, sinon il nous faudra revenir pour continuer le chemin que nous avons commencé. Je pense que tous autant que nous sommes ici, nous faisons partie de cette catégorie. Nous avons déjà commencé le travail dans les vies passées, nous retrouvons de nouveau en cette vie l'enseignement du Bouddha pour continuer. C'est donc un travail de longue haleine pour les moins doués, un peu moins pour les pratiquants moyens et pour les pratiquants supérieurs, ils peuvent se libérer totalement de la souffrance en une vie. Tout dépend de l'intensité de notre engagement et de notre pratique.

Est-ce que vous avez des questions jusque là ? Peut-être pour éclaircir certains points que j'ai mal expliqués. Je ne suis pas encore parfait…, ça viendra peut-être un jour…

Question : Bonjour Lama. À l'inverse en matière d'introspection, forcément on peut se rendre compte qu'on a un ego très développé, je suis le meilleur, etc. Peut-être qu'en se mettant face à nous on se rend compte qu'on n'a pas la vérité totale mais finalement ça peut être ça ou peut-être l'inverse. Je pense ici à des gens à qui on dit toute la journée : « t'es nul, t'es pas beau, t'es mauvais, t'es moche, etc. » Peut-être qu'en rentrant le soir, on va se rendre compte qu'on n'est pas si moche que ça, l'inverse est aussi vrai, en toute modestie, bien-sûr.

Lama Seunam : Bien-sûr, c'est grâce à ce regard intérieur que nous allons pouvoir découvrir nos défauts, mais aussi nos qualités, parce que nous ne sommes pas faits que de défauts, la preuve est que nous avons la nature de Bouddha en nous ; nous avons la sagesse, seulement nous ne les avons pas cultivés. C'est comme, par exemple, un jardinier qui aurait toutes sortes de graines, et qui ne cultiverait que les mauvaises graines et pas les bonnes. Pourtant, il possède les bonnes mais il ne s'en est jamais occupé. Tout le travail, en effet, est d'éliminer les mauvaises graines et de semer les bonnes, celles qui sont déjà en nous. Il ne

s'agit pas d'aller chercher ces qualités à l'extérieur, elles sont déjà présentes en nous. Si elles étaient à l'extérieur ce serait très compliqué, mais elles sont là.

Il y une petite histoire que vous connaissez peut-être :

Un vieux sage, chef d'une tribu amérindienne, parle à son petit-fils un peu turbulent.

- Mon enfant, comme en tout être humain, en toi il y a deux loups qui se livrent bataille. L'un est méchant, égoïste, malveillant, violent, ignorant et l'autre est doux, compassionné, plein d'amour et de sagesse. L'enfant dit à son grand-père :
- Mais grand-père, lequel des deux va gagner ? Et le grand-père de répondre :
- Celui que tu nourriras mon enfant.

Ainsi, il en est de même pour nous. C'est grâce en effet à cette connaissance intérieure que nous apprenons à devenir habile quant à nous-mêmes pour savoir ce qui est bon d'éliminer et ce qui est nécessaire de développer.

Nous avons en nous-mêmes à la fois l'ange et le démon, à la fois l'enfer et le paradis ; et tout dépend de ce que nous allons développer. Ceci nous ramène à notre propre responsabilité. Nous sommes responsables de nous-mêmes, mais si nous voulons aller un peu plus loin, nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. En effet, le bonheur des autres dépendra de notre propre bonheur, c'est-à-dire que si nous développons en nous des qualités et éradiquons les défauts, nous serons utiles aux autres. Inversement, ce ne sera pas le cas. Donc nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. De par les qualités que nous avons développées en nous, nous pouvons aussi indiquer le chemin aux autres.

Question : Bonjour lama. Vous nous avez dit qu'il y a trois choses que nous devions supprimer pour accéder au nirvana. Si je me rappelle bien, il y a le désir, la colère et l'ignorance. Et il me semble que dans le monde des humains, on est plus dans un monde où il y a du désir, même s'il y a de la colère et de l'ignorance. Mais quand il y a beaucoup d'ignorance, on est plutôt dans un monde animal et quand il y a beaucoup de colère on est dans un monde des enfers. Est-ce que ça veut dire que la colère et l'ignorance sont plus faciles à travailler que le désir étant donné notre condition humaine dans laquelle nous sommes ?

Lama Seunam : Quand on parle d'ignorance du point de vue humain, ce n'est pas du tout la même ignorance que les animaux. L'ignorance des animaux est l'opacité mentale. Chez nous humains, c'est le manque d'éducation, le manque de compréhension de notre propre nature. Ceci est le genre d'ignorance humaine. Ce n'est pas l'ignorance de ne pas savoir lire, écrire, compter, etc., c'est l'ignorance de ce que nous sommes, c'est de cela dont il s'agit. L'ignorance relative aux animaux, c'est autre chose, c'est l'opacité mentale, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas la capacité de faire la différence entre le bien et le mal. En tant qu'humains, nous avons cette capacité, mais l'ignorance dont il est question c'est que nous ne nous connaissons pas et ceci est la source même de toutes nos souffrances. Ce genre d'ignorance ouvre la porte à la dualité : espoir/crainte. L'espoir c'est le désir et dès l'instant où il y a du désir, forcément il y a du rejet, donc il y a la colère et la haine ; c'est tout un processus interdépendant. Si nous éradiquons l'ignorance, c'est l'extinction de tout le reste, puisque l'ignorance est la base même du développement de toutes nos afflictions : le désir/attachement, la colère/haine, l'orgueil, la jalousie, l'avarice, la malveillance, tous les 51 facteurs mentaux dont nous sommes dépendants. Donc la racine même est l'ignorance, c'est-à-dire la méconnaissance de la nature de ce que nous sommes et la méconnaissance de la nature de ce que nous percevons. Donc vous voyez la différence entre l'ignorance de la condition animale et l'ignorance de notre condition humaine. D'une certaine manière, l'ignorance du monde animal est liée à l'ignorance des humains mais puissance 100. Quelqu'un qui entretiendrait, au cours de sa vie, le refus de connaître et un comportement lié à ses pulsions, finirait par cultiver progressivement l'ignorance animale. Il y a des gens

comme cela qui demeurent enfermés dans leur bulle et qui ne veulent absolument pas s'intéresser ni au monde ni aux êtres. Ces gens ne s'instruisent jamais et ne veulent pas entrer en relation avec les autres. Ils cultivent progressivement cette opacité mentale, ainsi, au moment de leur mort, il y a de grandes probabilités à ce qu'ils renaissent dans le monde animal. C'est-à-dire qu'ils ont fait de l'ignorance humaine une ignorance animale puissance 100. Ainsi, tout dépend de nous et de ce que nous allons cultiver en cette vie ou non. Notre devenir va dépendre de cela, à l'image de l'histoire des deux loups. Tout dépend lequel des deux nous allons nourrir. Celui que nous allons nourrir est celui qui se développera.

La base même de tout ce que nous vivons, de tous les maux de tous les êtres du samsara et pour ce qui nous concerne en tant qu'êtres humains, c'est la méconnaissance de notre nature fondamentale et la nature de ce que nous percevons à l'extérieur. La Vérité du chemin qui mène à l'extinction de la souffrance va nous permettre de développer les antidotes. C'est une rééducation de notre compréhension de la réalité.

D'autres questions ? Alors évidemment, pour les personnes qui ont déjà assisté aux enseignements précédents, c'est certainement beaucoup plus clair dans leur esprit. Vous avez la transcription à laquelle vous pouvez vous référer. Mais pour les personnes qui débarquent, il est certain que ça ne doit pas leur paraître évident. C'est pour cela que je suis sorti un petit peu du contexte des écrits pour que ce soit un peu plus compréhensible pour ces nouveaux auditeurs.

Question : Bonjour. Vous parlez de ce petit garçon qui est turbulent et qui a deux tendances. Mais pour éviter une tendance, c'est-à-dire la mauvaise, il faut qu'il y ait beaucoup d'amour autour de cet enfant aussi, et pas qu'une recherche en soi. C'est ce qu'il y a autour de lui aussi qui le motive.

Lama Seunam : Bien-sûr. C'est l'amour et la compassion du Bouddha qui connaît la voie, qui connaît ce qu'est la souffrance, qui voit les êtres souffrir. Et cet amour se traduit par l'enseignement. Il donne aux êtres les moyens de se libérer du samsara. C'est cela l'amour dont il est réellement question. Il ne s'agit pas uniquement de l'amour humain, certes nécessaire, mais ce genre l'amour est sentimental. L'amour dont il est question est le souhait de mener tous les êtres sans exception à l'état de bouddha. C'est vraiment donner aux autres la possibilité d'éradiquer leur souffrance. C'est cela qui est vraiment l'amour du Bouddha ; l'amour infini, inconditionnel. Si le Bouddha a enseigné tout cela, ce n'est pas pour sa gloire personnelle, il en était libéré. C'est par compassion qu'il a enseigné aux êtres. Sachant que par cette voie, il avait réussi à se libérer lui-même de ce conditionnement, par compassion, il révéla les moyens aux autres êtres pour qu'ils se libèrent aussi.

Question : Bonsoir Lama. Une question. J'ai donc a priori compris qu'en s'affranchissant de ses sens, on pouvait, en se retournant à l'intérieur de soi, acquérir le détachement. Est-ce que le détachement n'est pas une forme de renoncement ? Au départ, est-ce que ce n'est pas être égoïste finalement ? J'arrête de me confronter à l'extérieur ; donc je cesse ma colère, etc., du coup je me détache en me retournant vers moi-même. Finalement est-ce que ce n'est pas une forme de renoncement ? Et ce n'est pas plus facile par rapport au courage que vous évoquiez ?

Lama Seunam : Il y a une forme de renoncement : c'est renoncer à l'attachement. Cela veut dire cesser de ramener tout à soi-même : tout ce qui est bon, on le ramène à soi ; tout ce qui est mauvais, on le laisse aux autres. C'est cela dont il est question lorsque nous parlons de désir. Le désir c'est de vouloir s'approprier les choses, uniquement pour soi et ne pas les partager. Cela peut être sur n'importe quel support : un être humain, un animal, un objet, un

bien matériel, le pouvoir, la puissance, la célébrité, etc. Alors renoncer à l'attachement ce n'est pas devenir indifférent. Ce n'est pas du tout cela. Le Bouddha, que je sache, n'était pas indifférent aux êtres. La preuve est qu'il nous a enseigné le chemin de la libération. Donc cela s'accompagne de compassion et d'amour. C'est-à-dire que ce qui émerge naturellement au-delà de cet attachement, de ce désir éradiqué, c'est l'amour et la compassion, parce ce que c'est la nature de notre esprit. Ces deux qualités : Amour et Compassion, sont la nature de notre esprit.

Pour illustrer cela, c'est comme un voile ou un rideau qui occulterait la lumière du soleil ; en considérant que le soleil serait notre nature fondamentale. Si nous levons le rideau, nous n'avons pas besoin de créer un soleil ; il est déjà présent. Donc il ne s'agit pas d'être indifférent mais simplement d'éradiquer en nous-mêmes ce qui nous empêche de contempler notre vraie nature. Le désir-attachement fait partie de cela.

Lorsque nous sommes libres et affranchis de ces afflictions, nous sommes complètement disponibles pour les autres, parce que c'est notre vraie nature ; il n'y a plus d'obstacles. Si c'était l'inverse, si nous devenions de plus en plus indifférents, cela voudrait dire qu'il y a encore du désir et de l'attachement. Le plus fort attachement étant celui à notre propre personne. Nous refusons à ce moment-là de considérer les autres en ne demeurant fixés que sur nous-mêmes.

Quand nous parlons de détachement, cela ne signifie pas non plus qu'il faille se martyriser. Il s'agit simplement de changer notre fonctionnement intérieur. Il ne s'agit pas de mettre en mouvement une espèce d'ascèse extrême. C'est ce que le Bouddha a fait finalement, lorsqu'il a quitté son palais, qu'il a pris conscience de la souffrance du monde et des êtres. Il a lui-même entamé une ascèse extrême pendant six années, et il s'est rendu compte que cette voie-là ne menait pas à la libération. Il avait donc compris que les deux extrêmes : les jouissances des biens et des sens et l'ascèse extrême du yogi, ne libéraient pas de la souffrance, ceci reflétant encore un attachement à soi. C'est à partir de la conclusion de ces deux expériences extrêmes que le Bouddha enseigna la Voie médiane, la Voie du milieu, au-delà de ces deux extrêmes.

Ainsi, ce n'est pas entretenir l'attachement pour le monde et les êtres, ni devenir indifférent. C'est de devenir libre soi-même pour pouvoir consacrer notre temps aux autres, parce que notre véritable nature est Amour, Compassion, Clarté, Connaissance. Toutes ces qualités sont celles de l'esprit. Pour l'instant, toutes ces qualités sont voilées par la force de nos afflictions ainsi que par nos voiles karmiques. Toutes les actions inappropriées que nous avons commises dans les vies passées, ainsi que les mauvaises tendances que nous avons entretenues, ont créé des voiles sur notre esprit ; ces voiles nous empêchent de reconnaître notre propre nature. Notre propre nature est perfection.

Finalement, nous attribuons à l'esprit les mêmes qualités que les personnes qui pratiquent une religion monothéiste, attribuent à Dieu. Ainsi nous pourrions dire que l'esprit c'est Dieu, que Dieu c'est l'esprit. Le bouddhisme ne considère pas Dieu comme étant une entité particulière, personnelle, comme étant le sauveur des êtres qui serait doué de tous les pouvoirs. Non. Il s'agit simplement des qualités inhérentes à l'esprit, quel que soit le nom qu'on lui donne. Nous sommes déjà ces qualités. Seulement elles sont tellement recouvertes par des voiles – et pour certains c'est même plus que des voiles, ce sont des bâches – que nous créons de ce fait notre propre souffrance. Vous voyez la différence.

Question : Ce qu'il y a de bien c'est que tu as répondu à la question avant que je ne te la pose pratiquement. Moi, c'est l'indifférence qui me travaille. C'est le fait d'essayer de se connaître soi-même, de faire de l'introspection. J'ai peur effectivement d'en arriver à de l'indifférence. Par exemple, il y a une catastrophe aux Philippines, 5 400 morts. Bon c'est leur

karma ! C'est bien, mais après tout, je compatis. Mais voilà, c'est cette indifférence dont tu viens de parler qui me pose problème.

Lama Seunam : Tout cela est lié au manque de compréhension de ce qu'est la souffrance. C'est pour ça que dans l'enseignement du Bouddha, il y a d'abord la première des quatre Vérités qui explique ce qu'est la souffrance.

La souffrance, ce n'est pas simplement d'avoir la grippe, avoir mal au pied, etc. C'est beaucoup plus profond que cela. Il y a donc tout un processus de réflexion qui nous amène à cela. La souffrance, nous l'expérimentons déjà par nous-mêmes mais nous n'en n'avons pas conscience véritablement. L'enseignement du Bouddha nous permet, grâce à cette introspection, de comprendre le sens de la souffrance. Lorsque nous comprenons réellement le sens de notre propre souffrance, nous sommes plus à même de comprendre celle des autres. Nous ne sommes pas indifférents, parce que les autres subissent les mêmes choses que nous. Ainsi, nous affranchir de la souffrance en laissant les autres continuer de souffrir, c'est impensable et absurde pour un réel pratiquant.

Si nous sommes indifférents, cela veut dire que nous n'avons pas encore compris ce qu'est la souffrance et ce que sont ses causes. Tous les êtres sont semblables. Nous sommes tous semblables parce que nous avons tous les mêmes aspirations : nous souhaitons être heureux, nous souhaitons rencontrer le bonheur et les causes du bonheur ; mais nous ne souhaitons pas rencontrer la souffrance et produire nous-mêmes les causes de la souffrance. Nous aspirons tous au bonheur et ne souhaitons pas souffrir. Donc nous avons cela en commun ainsi que d'être des humains. Donc nous ne pouvons être indifférents les uns envers les autres puisque nous avons les mêmes aspirations.

La cause qui peut sauver le monde à l'heure actuelle, comme l'a expliqué Matthieu Ricard dans son dernier ouvrage « Plaidoyer pour l'Altruisme », est justement de développer l'altruisme car nous sommes tous interdépendants. Nous ne pourrons pas acquérir un bonheur définitif pour nous-mêmes alors que les autres continuent de souffrir. Ceci est impensable et ne correspond pas aux lois fondamentales de l'esprit. L'état de bouddha ne peut pas se réaliser si nous ne prenons pas en considération les autres. Donc c'est une utopie de penser que nous pouvons nous libérer personnellement de la souffrance en laissant les autres derrière. Il ne peut pas y avoir de véritable libération ; ce n'est pas vrai. Nous sommes tous interdépendants.

Plus nous approfondissons l'enseignement, plus nous entrons en profondeur sur le sens, à travers la mise en pratique ; ça ne passe pas forcément par l'intellect. Au début, nous essayons d'étudier pour comprendre ce que cela veut dire ; mais après il faut expérimenter en soi. Quand nous expérimentons nous-mêmes la souffrance, que nous la pénétrons réellement, nous en comprenons mieux le sens ; de fait, nous sommes mieux à même que comprendre ce que vivent les autres. Ce n'est pas qu'intellectuel ; c'est du vécu ; c'est une expérience directe. Donc nous sommes mieux à même à compatir vis à vis des autres dans ce qu'ils souffrent aussi. Cela passe donc par une expérience intérieure. C'est en cela que nous parlions tout à l'heure de la nécessité de développer cet œil de sagesse.

La vie spirituelle est une véritable expérience. Il y a en premier lieu un savoir intellectuel à acquérir, parce que lorsque nous voulons nous rendre quelque part, il faut d'abord étudier la carte. Une fois que nous savons où nous souhaitons nous rendre et comment nous y rendre, nous devons alors nous mettre en route, sinon ça ne restera qu'une idée dans la tête. Étudier, c'est comme nous informer en lisant la carte afin de savoir comment nous rendre au but qui est l'éveil. Après cela, nous devons expérimenter par nous-mêmes ; ceci correspondant au fait de mettre la pratique en application. C'est à travers les différentes pratiques, les différentes méditations que nous expérimentons ce que nous avons lu et étudié, sur quoi nous avons réfléchi. Tout ce système de mise en mouvement, d'expériences intérieures, va nous faire comprendre le véritable sens de ce qu'est la souffrance, de ce qu'est

l'origine de la souffrance, de ce qu'est l'extinction de la souffrance, et le chemin lui-même que nous avons finalement commencé à parcourir.

Dans notre expérience humaine, nous fonctionnons beaucoup avec l'intellect. Nous avons été formés comme cela, plus particulièrement en Occident. Tout passe par les études. Il faut être calé, avoir beaucoup de savoir, obtenir des diplômes, etc. Mais bien souvent, nous confondons Savoir et Connaissance, ce qui n'est pas la même chose. Le savoir se fonde sur l'intellect, et l'intellect n'a jamais rien résolu. La preuve en est que nous n'avons jamais résolu nos problèmes fondamentaux ; nous sommes toujours dans le même bourbier. Nous essayons bien d'accommoder les choses, en collant un sparadrap par-ci, un sparadrap par-là…, mais fondamentalement nos problématiques n'ont jamais été résolues, parce que nous confondons Savoir et Connaissance.

La connaissance c'est l'expérience. Co-naissance, qui veut dire : naître en même temps. La connaissance naît en même temps que l'expérience. Il y a une relation directe, immédiate, entre les deux. Donc il y a l'intellect d'un côté, qui nous permet de savoir où nous allons, et il y a l'expérience qui amène la connaissance, que nous devons développer à travers la mise en pratique. Ce sont donc deux choses différentes.

Nous pourrions dire que le savoir est du domaine de la tête ; la connaissance du domaine du cœur. Il est dit que le chemin le plus difficile à parcourir pour un humain, ce sont les 30 centimètres qui séparent la tête du cœur. Nous sommes capables de nous rendre sur la lune, d'aller je ne sais où dans l'espace, mais ces 30 centimètres-là est l'épreuve la plus difficile pour nous ; je pourrai même dire que c'est une incapacité. Ainsi, c'est ce que nous rappelle le Bouddha dans ses enseignements.

Le renoncement dont il est question, c'est aussi de renoncer à nos concepts intellectuels pour aller vers notre cœur, pour parler avec notre cœur, pour agir avec notre cœur. Les concepts sont toujours discutables d'une manière ou d'une autre et n'ont fait que créer le chaos. Les concepts n'ont jamais résolu les problèmes fondamentaux de l'existence. Il faut bien comprendre le sens de cela.

6. La Vérité du Chemin qui mène à l'extinction de la souffrance

Lorsque nous avons compris les trois premières Vérités concernant la souffrance : la souffrance, son origine et sa cessation, nous comprenons aussi la nécessité de mettre en mouvement les moyens et c'est ce qu'explique le Bouddha dans la quatrième des Vérités. Nous décortiquerons cela avec le temps, d'ailleurs nous pouvons même commencer un petit peu aujourd'hui parce que c'est quand-même assez copieux. Il y a l'Octuple Sentier, c'est-à-dire le chemin en huit branches à mettre en application dans notre vie quotidienne, c'est ce qui va nous permettre de sortir de cette problématique.

Si nous ne nous mettons jamais en mouvement, si nous ne prenons pas cette décision de mettre en pratique, les choses ne changeront pas, c'est toujours pareil. Donc il n'y a pas de secret, il n'y a aucun secret qui nous serait caché dans le bouddhisme. Le bouddhisme n'est pas plus optimiste qu'il est pessimiste, il est complètement réaliste. Le Bouddha a toujours expliqué les choses telles qu'elles sont, et les moyens qu'il faut mettre en mouvement pour sortir de cette problématique. Le Bouddha lui-même avait expérimenté ce chemin ainsi que d'autres avant et après lui. Ainsi, nous pourrions dire que le Bouddha est comme un Maître d'œuvre qui connaît le métier, qui connaît son job et qui apprend à son étudiant comment faire.

Comme vous le comprendrez, ceci n'est pas du domaine ordinaire et mondain tel que nous le connaissons, c'est du domaine de l'esprit. C'est beaucoup plus délicat si vous voulez, parce que l'esprit est infini, il n'a pas de limite, ainsi, tout ce qui est en relation avec l'esprit prend des dimensions sans limite. Ceci revient à dire qu'il faut faire attention à ce que nous

faisons. Nous avons tout intérêt à suivre ce que dit le Maître, à suivre ses conseils, parce que si nous ne voulons en faire qu'à notre tête, les conséquences prennent alors des proportions énormes. Nous avons donc besoin d'un guide compétent qui nous montre le chemin, qui nous explique comment faire, comme un professeur qui va apprendre à son élève ce qu'il faut faire, ne pas faire et comment faire. Cela demande aussi une certaine discipline. Le terme « disciple » signifiant « celui qui pratique la discipline », et le « Maître » est celui qui « maîtrise la discipline ».

Pour ce qui est de la quatrième Vérité, il s'agit en effet ici du Noble Chemin qui permet la compréhension directe des quatre Vérités. C'est par la mise en mouvement du chemin en effet que nous allons mieux comprendre en profondeur ce que sont les trois Vérités précédentes.

Nous y distinguons plusieurs divisions, comme par exemple le chemin de l'étude dont nous avons parlé et celui de la non-étude, les dix terres ou les 37 facteurs d'éveil, qui peuvent être développés plus tard. Mais nous dirons simplement ici que les principales pratiques du chemin sont contenues dans les trois entraînements que sont l'éthique supérieure – supérieur signifie ici ce qui mène à la transcendance – la méditation supérieure et la sagesse supérieure. Il ne s'agit pas de pratique mondaine, c'est ce que cela signifie, ce sont les pratiques transcendantales qui agissent donc sur l'esprit.

Quand on parle de sagesse, on ne parle pas de la sagesse ordinaire d'une personne qui aurait par exemple 80 ans, qui aurait une expérience de vie et qui serait considérée comme étant sage. Cette personne pourrait exprimer certaine sagesse, peut-être… ou peut-être pas. Il ne s'agit pas de cette sagesse ordinaire dont il est question ici. La sagesse supérieure est autre chose, c'est la connaissance de la nature de l'esprit.

Nous pouvons illustrer les caractéristiques de ces différents entraînements par un exemple :

Imaginons un homme qui veut abattre un arbre, un arbre qui est très grand, très large, très fort, très vieux, etc. Pour faire ce travail, cet homme a besoin d'un outil particulièrement bien aiguisé et puissant qui soit adapté à ce travail particulier, telle une hache ou un moyen plus moderne, une tronçonneuse. De la même façon, pour éliminer l'ignorance qui est en nous, qui saisit cette notion de « moi » comme ayant une réelle existence, il faudra un outil parfaitement adapté. Ce sera l'entraînement de la sagesse transcendante qui, par la vue pénétrante (*vipassana*), appréhende de façon directe l'absence d'existence inhérente du « moi ». Donc il faut, par la mise en pratique de la méditation, comprendre que finalement cette notion d'ego, de moi, n'existe pas. C'est simplement une illusion de l'esprit.

Revenons-en à notre histoire de bûcheron. Bien qu'un outil tranchant puisse effectivement endommager le tronc d'arbre, il faudra cependant que l'homme qui tienne cet outil ait également des bras et des épaules vigoureux. De la même façon, bien que l'entraînement de la sagesse transcendante puisse lutter efficacement contre l'ignorance, son activité est dépendante de l'entraînement à la concentration supérieure qui permet de développer le calme mental – *shamatha* en sanskrit ou *chiné* en tibétain – éliminant la torpeur et la distraction.

Pour pouvoir avoir une vision claire et pénétrante de la nature des choses, il faut d'abord calmer l'esprit, l'apaiser, sinon les choses ne seront pas vues clairement. C'est un petit peu l'image que l'on donne d'un verre d'eau boueuse. Tant que la boue est agitée dans le verre, on ne peut pas voir la clarté de l'eau, on ne peut pas voir à travers. Pour que cela soit possible, il est nécessaire de laisser le verre d'eau tranquille afin que la boue puisse se déposer au fond et ainsi restaurer la clarté de l'eau. Pour notre esprit, c'est pareil. Il y a donc un processus logique par la méditation du calme mental qui nous permet d'apaiser l'esprit dans un premier temps. Toutes les boues qui sont en nous, telles les pensées et les émotions, vont s'apaiser,

ainsi, progressivement, nous pourrons mettre en mouvement, grâce à cette clarté qui apparaît, la vision pénétrante de la méditation. C'est-à-dire que nous allons pénétrer la nature des choses, de notre esprit, de ce qui est perçu, de nos émotions, de cette notion de « moi », etc. Il y a donc un processus logique dans la pratique.

Le bûcheron lui, est un homme vigoureux, donc nous avons vu qu'il dispose d'un outil puissant : une hache bien affutée ou une tronçonneuse moderne. Cela est-il suffisant ? Non car il faut encore que la terre où il prend appui soit stable. De la même façon, l'élimination des facteurs mentaux perturbateurs, par l'entraînement de la sagesse supérieure et l'entraînement de la concentration supérieure, est dépendante d'une éthique parfaitement pure.

Si nous n'avons pas une éthique de vie qui est pure, il ne faut pas espérer calmer notre mental et développer la vision pénétrante, ce n'est pas possible. Cela signifie que notre vie de tous les jours est complètement interdépendante de notre pratique spirituelle. Il n'y a pas un moment seulement où nous sommes dans le temple pour pratiquer la méditation et un moment où nous retournons dans la vie quotidienne à continuer nos habitudes comme avant. Cela veut dire que ce que nous aurons acquis comme sérénité, comme clarté d'esprit dans notre méditation assise, nous allons continuer à l'entretenir dans notre vie quotidienne. Et cela va nous donner cette capacité à être beaucoup plus lucide sur ce que nous avons à faire et à ne pas faire. Donc cette conduite éthique, cette vigilance éthique va être le prolongement de notre capacité à méditer. Cela veut dire que toute notre vie finalement, doit devenir une pratique. Ce n'est pas simplement lorsque nous sommes ici que nous pratiquons et que cela s'arrête ensuite en sortant du temple. Non, cela doit être dans tous les aspects de la vie de tous les jours.

C'est alors que nous allons devenir de plus en plus conscients de nos attitudes grâce à la méditation. Cela va nous permettre de voir la manière dont nous pensons, comment nous pensons, la manière de nous relationner au monde, la manière de parler, d'agir bien entendu aussi. Nous allons avoir l'esprit beaucoup plus clair quant à cela, et cela va nous permettre de pouvoir rectifier ce qui est à rectifier dans le quotidien. Lorsque nous allons nous surprendre à être en colère, nous n'allons pas nous identifier à la colère. Nous allons prendre du recul parce que la méditation nous aura donné cette faculté d'avoir du recul. À ce moment-là, nous pourrons agir par rapport à la colère. Nous n'allons pas tout de suite plonger dans l'émotion elle-même en étant identifié à elle. Nous allons avoir suffisamment de recul pour nous dire « attention, là je sens la colère qui s'élève », ainsi nous savons quoi faire à ce moment-là.

Donc la pratique assise va nous permettre d'avoir une vie quotidienne beaucoup plus juste et beaucoup plus claire : savoir ce qu'il faut faire et savoir ce qu'il ne faut pas faire. Et les deux sont complètement interdépendants.

Il est dit pour cela, qu'il est nécessaire de cultiver l'une des sept catégories d'éthique en fonction de notre situation. Alors c'est vrai que c'est un petit peu différent en fonction que nous soyons laïques, homme ou femme, que nous soyons monastiques comme un novice, un moine ou une nonne pleinement ordonné, ou un étudiant religieux – ou tout du moins de se garder de l'un des dix actes non-vertueux, quel que soit notre engagement.

C'est beaucoup plus compliqué pour un moine au niveau éthique que pour quelqu'un qui est laïque car il y a des engagements beaucoup plus profonds, beaucoup plus stricts. Mais quoiqu'il en soit, que nous soyons dans l'une ou l'autre de ces catégories d'engagement, nous pouvons développer une conduite éthique au quotidien. C'est-à-dire que nous devons être conscients des actes non-vertueux que nous avons peut-être accompli jusque-là et nous décidons fermement de les abandonner, de ne plus les commettre. Nous avons déjà étudié quels étaient ces actes non-vertueux les fois précédentes.

Il est dit que l'entraînement supérieur de l'éthique est considéré comme la base des deux autres entraînements : le calme mental et bien sûr la vue profonde. Donc c'est le complément de la méditation que nous devons développer. Comme je l'expliquais, il n'y a pas

d'interruption dans la pratique. Que nous soyons hors du temple ou dans le temple, nous continuons toujours à pratiquer.

Alors, il y a un exemple qui est donné ici pour illustrer l'importance de chacun de ces entraînements et les liens qui existent entre eux. On parle ici de considérer les trois objets suivants : un récipient, l'eau contenu dans le récipient et le reflet de la lune dans l'eau de ce récipient.

L'entraînement de l'éthique est semblable au récipient.

L'entraînement de la concentration supérieure est semblable à l'eau qui se trouve dans le récipient.

L'entraînement de la sagesse supérieure est semblable au reflet de la lune dans l'eau de ce récipient.

Si le récipient n'est pas propre et qu'il n'est pas stable, l'eau qui s'y trouve ne pourra pas être limpide et calme.

Si l'eau n'est pas limpide et calme, l'image de la lune qui s'y reflète ne pourra pas être nette et claire.

De la même façon, si nous ne cultivons pas correctement l'éthique supérieure, les deux autres entraînements ne pourront pas se développer. Et si nous ne cultivons pas la concentration supérieure, la sagesse supérieure ne pourra pas être réalisée.

D'ailleurs, il y a un autre exemple qui illustre ça, c'est le dessin de la roue, la Roue du Dharma. Il donne une bonne illustration des trois entraînements.

Par exemple, l'entraînement de l'éthique est comparé à l'essieu de la Roue qui sert de support aux rayons et à la circonférence ; l'entraînement de la concentration est semblable à la circonférence qui maintient les rayons ; l'entraînement de la sagesse est symbolisé par ces mêmes rayons.

Nous pouvons voir également cela dans les huit rayons de la Roue des trois entraînements qui sont composés par les huit branches de l'Octuple Sentier qui mène à la cessation de la souffrance. En fait, ça symbolise l'interdépendance de tout ça. Il ne peut pas y avoir un sans les autres. Il faut cultiver les trois aspects : la conduite éthique, le calme mental et la connaissance, la sagesse à travers la pratique de la méditation. Tout cela est complètement interdépendant. Des symboles comme ça, on en rencontre partout, principalement dans ce qui est exprimé dans un temple par exemple : au niveau des couleurs, au niveau des symboles, des formes, etc. ; ça nous rappelle toujours cela, cette nécessité de mettre en application l'enseignement du Bouddha à la fois dans notre vie quotidienne et dans les moments où nous sommes en retrait dans notre pratique.

Il est dit au niveau de la symbolique de la Roue : l'éthique supérieure est représentée par les trois branches que sont la parole juste, l'activité juste, le moyen d'existence juste. La concentration supérieure comprend trois branches : l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste. Et la sagesse supérieure comprend deux branches : la compréhension juste et la pensée juste. Ceci représente donc les huit branches de la Roue. C'est-à-dire ces huit chemins, cet Octuple Sentier que nous devons suivre et mettre en application pour pouvoir progresser vers la libération de la souffrance. Ceci est aussi la symbolique de la Roue. Les rayons sont dépendants de l'essieu, sont dépendants aussi de la circonférence. De même que le moyeu est dépendant des rayons et de la circonférence, etc. L'un ne peut pas être sans l'autre.

Dans un autre domaine d'exemple, lorsque nous regardons des films sur la mafia dans lesquels des voyous accomplissent le mal, tuent pour une raison ou pour une autre, pour du trafic d'alcool, de drogue, etc. Ils se rendent à l'église le dimanche et vont voir le curé pour se faire pardonner de tout ce qu'ils ont fait. Ensuite, une fois sortis de l'église, ils continuent leurs affaires comme avant. Vous comprendrez que cela n'a pas de sens. Quand je prends l'exemple des gens de la mafia, c'est une image pour illustrer l'hypocrisie mais il y a

beaucoup de gens qui font comme cela sans appartenir à la mafia. Ils remettent les compteurs à zéro un moment donné en se disant que : voilà maintenant je suis quitte, je me suis confessé, tout va bien. Mais ensuite, ils continuent toujours dans les mêmes registres. Ceci pour montrer que dans ce genre de comportement, il y a une totale incompréhension de ce qu'est la réalité.

La confession nécessite de mettre aussi en application les trois autres forces : la force du renoncement, c'est-à-dire ne pas recommencer mais continuer à développer l'éthique dans la vie quotidienne ; la force du support (les Trois Joyaux) ; la force de la mise en pratique des techniques de purification.

Il ne s'agit donc pas d'aller se confesser et de continuer ensuite à accomplir des actions négatives. Espérer se faire pardonner et aller au paradis en agissant de cette manière est une utopie. La voie vers l'éveil est un ensemble de pratiques à mettre en application car elles sont interdépendantes. C'est-à-dire que nos moments de méditation en solitude, nos moments d'étude et de réflexion, sont complètement interdépendants d'avec notre façon de vivre au quotidien. L'éthique au quotidien est quelque chose de très profond. C'est être constamment vigilant par rapport à nos pensées, nos paroles et nos actes. Mais aussi c'est notre façon de vivre, notre mode de vie, notre façon de nous alimenter, notre façon de gérer les difficultés, notre façon de nous comporter physiquement, de nous habiller, de nous soigner lorsque nous sommes malades, etc. C'est tout un ensemble de comportements au quotidien. Il n'y a pas une chose que nous pourrions négliger, l'éthique est tout un ensemble. Que nous soyons seuls ou en compagnie des autres, notre conduite doit être la même. Ça veut dire que cette conduite éthique doit envelopper tous les aspects. Donc il y a une espèce d'honnêteté aussi vis-à-vis de nous-mêmes dans la pratique. Souvent nous sommes un petit peu complaisants avec nous-mêmes. Nous nous autorisons des petites choses en nous disant que ça n'a pas grande importance : un petit mensonge de temps en temps c'est insignifiant, oui mais une étincelle peut mettre le feu à une forêt entière si nous ne sommes pas vigilants. Donc cela demande une attention constante, d'ailleurs le point le plus essentiel dans l'Octuple Sentier est l'Attention Juste. Pourtant dans l'Octuple Sentier, l'Attention Juste occupe la 7ème place mais il est dit par les grands maîtres qu'elle occupe en fait le point principal, la première place, parce que sans attention, il n'y a pas d'éveil possible.

Le Bouddha explique bien : *« Le disciple est attentif : quand il se lève, il sait qu'il se lève, quand il s'assoit, il sait qu'il s'assoit, quand il marche, il sait qu'il marche, quand il parle, il sait qu'il parle, il sait ce qu'il dit, etc. »* C'est une attention constante.

En temps ordinaire, nous n'avons pas cette faculté-là, parce que l'esprit est toujours distrait et emporté par les pensées, par les concepts et les émotions. Nous ne sommes pas conscients de ce que nous faisons la plupart du temps. Et c'est grâce à la méditation assise que nous pouvons développer cette qualité d'attention.

Lorsque nous sommes assis sur le coussin de méditation, nous développons l'attention sur la posture du corps, l'attention sur ce qui se passe autour de nous, sur notre souffle, etc. ; nous sommes attentifs, bien présents, ici et maintenant. Nous cultivons cela dans la méditation. Ensuite, cette habileté que nous développons en nous, nous pouvons la prolonger dans notre vie quotidienne. Plus l'esprit est dégagé de la servitude des émotions et des concepts, plus il est clair, plus il a cette capacité à être conscient au quotidien, il n'a plus d'effort à faire.

Cependant, au début nous avons besoin de faire des efforts parce que ce n'est pas dans notre habitude. Donc il y a tout un travail sur soi à mettre en mouvement. Il nous faut nous entraîner. C'est ce que nous ferons demain après-midi puisque les deux heures seront consacrées à la pratique de la méditation. Je donnerai des instructions concernant la pratique.

Il est dit que l'entraînement à l'éthique n'est pas le simple fait de s'abstenir d'accomplir un acte négatif. Notre vision doit être bien plus large, bien plus vaste que cela. Nous devons

considérer la souffrance occasionnée chez les autres mais aussi celle que nous aurons à endurer nous-mêmes comme rétribution de nos actions. Il y a deux aspects de l'éthique : l'éthique en général et l'éthique de la libération.

Dans le premier cas, c'est une éthique morale. Il y a beaucoup de gens qui ont une éthique de vie dans la société. Tous autant que nous sommes au niveau social, au niveau de la vie quotidienne, nous respectons une certaine éthique. Nous savons très bien qu'il ne faut pas polluer ; maintenant nous avons plus conscience de cela. Nous savons qu'il ne faut pas jeter les papiers par terre, que nous devons être polis et dire bonjour. Ce sont des éthiques ordinaires si vous voulez. Nous savons très bien qu'il faut avoir un minimum de respect vis à vis des gens, etc. C'est une éthique morale et sociale mais qui n'a pas fait naître en nous le renoncement au cycle des existences. Ce genre d'éthique ordinaire mènera à une bonne renaissance après la mort, peut-être dans le monde des dieux ou dans le monde des humains. Ce genre d'éthique ne permettra pas d'obtenir le bonheur durable de la libération.

Il s'agit maintenant de développer une éthique qui est supérieure à cela. Pour mettre en pratique cette éthique de la libération, cette éthique supérieure, nous devons réfléchir sur les souffrances du cycle des existences ; plus particulièrement sur les souffrances des trois mondes du cycle des existences : les mondes du désir, les mondes de la forme et les mondes du sans forme, dont nous avons développé les explications les fois précédentes. Cependant, nous devons savoir que tous ces mondes-là, sont semblables à un nid de serpents venimeux, et que le bonheur durable et définitif ne peut pas y être obtenu. L'idée de l'éthique supérieure, ce n'est pas seulement avoir une image conforme à la morale sociale, c'est de transcender celle-ci. C'est une éthique qui doit nous permettre de nous libérer du conditionnement du cycle des existences, c'est en cela qu'elle est supérieure. La conduite éthique ordinaire, si vous voulez, n'existe pas que chez les bouddhistes. Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas forcément de vie spirituelle mais qui ont une certaine éthique de vie, tandis que l'éthique supérieure va bien au-delà. Il est dit : « Les entraînements à la méditation et à la sagesse ne peuvent être réalisés que sur la base de l'éthique parfaitement pur, ainsi il faut réaliser cette dernière. »

Avez-vous des questions ?

Question : Oui Lama, toute à l'heure, vous parliez du yogi qui pratique une ascèse très poussée et rigoureuse, qu'il était dans une forme d'attachement, et je me posais la question parce que je connais une personne super pessimiste toujours : « quand je vais faire quelque chose, alors forcément je vais le rater … », alors c'est aussi une forme d'attachement ?

Lama Seunam : Et bien oui, de toute façon c'est aussi un attachement à soi, d'une manière ou d'une autre. Se croire supérieur ou inférieur aux autres, ce n'est qu'un attachement à soi. Cette personne doit souffrir énormément et pour qu'elle sorte de ce conditionnement, qu'elle a créé elle-même, il y a un travail sur soi difficile à faire. La pratique du dharma permet de rencontrer notre fonctionnement. Cependant, la plupart des gens n'ont pas le karma nécessaire pour rencontrer le dharma ou quelqu'un qui enseigne les moyens de sortir de cette souffrance. Certaines personnes l'ont, d'autres ne l'ont pas. Si ça ne peut pas se faire, c'est parce que le mérite n'est pas suffisant. En règle générale les êtres du samsara souffrent beaucoup et sont peu nombreux à avoir accès aux moyens qui libèrent de la souffrance. Regardez, nous paraissons nombreux ici aujourd'hui qui écoutons l'enseignement, mais comparativement à la population qu'il y a sur notre terre, nous ne sommes qu'un grain de sable. En ce qui nous concerne, nous avons un karma particulier, nous avons déjà un lien avec le bouddhisme, avec l'enseignement du Bouddha et toute cette sagesse. Mais nous sommes tellement peu nombreux…

Question : En fait la personne en question, c'est mon dernier fils. Il a 22 ans, et c'est vrai que c'est très difficile de voir ça, juste dire : « Mais non, mais non, tu vas réussir, mais bon … ! ». Il n'y croit pas.

Lama Seunam : Oui, c'est quelqu'un qui a un karma particulier, beaucoup de souffrance en lui. Il y a beaucoup de gens qui fonctionnent comme ça, qui ont une mauvaise image d'eux-mêmes mais ça peut changer. Encore faut-il l'entendre dire par quelqu'un qui a une certaine autorité et que la personne souffrante ait envie de changer. Il y a des gens qui se complaisent aussi dans la souffrance, cela leur donne une raison d'exister. C'est très difficile pour ces gens-là de sortir de ce cercle vicieux. Et donc à la base, il y a des problèmes psychologiques qui peuvent être déjà traités à travers une thérapie psychologique. Le dharma est un complément ; le dharma est quelque chose au-dessus ; c'est le moyen supérieur mais de toute façon, il y a toujours moyen de se faire aider. Nous avons tous des névroses en nous et il existe des moyens qui peuvent être aidants.

Question : Sans dire toute la vie de mon fils, mais il a passé une année très difficile avec son frère, c'était quasiment dans les conflits et un père, un manipulateur qui les rabaisse beaucoup aussi, donc il y a tout un contexte.

Lama Seunam : Oui, un contexte particulier, et cela c'est la souffrance du samsara. C'est pour cela que nous devons développer la compassion, l'amour et la bienveillance envers les êtres. Nous leur dédions toute la pratique que nous pouvons mettre en mouvement nous-mêmes.

Question : Mais ces gens-là, on dirait qu'ils ne sont pas dans l'attachement à eux-mêmes, on dirait qu'ils ne se comptent pas.

Lama Seunam : Justement, c'est un attachement à soi aussi, mais d'une autre manière. Soit on est le meilleur parmi les meilleurs, le plus fort parmi les plus forts, le plus savant parmi les plus savants, c'est-à-dire qu'on est le premier ; soit quand ça ne va pas, nos désirs ne sont pas comblés, nous sommes le mauvais, le plus mauvais parmi les mauvais, le plus grand des mauvais, mais dans les deux cas, on est quand-même le premier.

Question : Lama, dans la méditation sur la souffrance, j'aurais aimé savoir : « Comment savoir si je suis en train de travailler pour guérir cette souffrance ou je suis en train de la refouler ? »

Lama Seunam : Oui, cela correspond aux propos de l'étude, de la réflexion sur les enseignements, puis de leur mise en pratique. C'est le lien avec le guide spirituel qui fera la différence. Le guide spirituel donne des instructions que le disciple met en pratique mais la relation avec ce guide va permettre d'éclaircir certains points sur notre façon de faire. Bien souvent nous nous trompons sur le chemin ; c'est normal et c'est pour cela nous ne pouvons pas parcourir le chemin seul, nous avons besoin d'être accompagné. Le guide nous montre ce que nous n'avons pas vu ou ce que nous ne voulons pas voir. Ceci veut dire que nous ne pouvons pas parcourir seuls le chemin qui mène à l'éveil, nous avons besoin d'être accompagnés parce que c'est un chemin que nous ne connaissons pas. Actuellement, nous sommes comme des aveugles qui voudraient traverser une forêt vierge en refusant d'être accompagnés. Dans ce cas, nous n'avons aucun espoir de pouvoir la traverser. Actuellement, nous sommes aveugles. C'est valable au niveau spirituel comme c'est valable dans notre vie

de tous les jours. Si nous voulons apprendre un métier mais que nous ne voulons pas être accompagnés par un maître ou quelqu'un qui connaît et bien nous n'apprendrons jamais le métier, jamais véritablement. La relation avec le guide spirituel est extrêmement importante et surtout en ce qui concerne le travail sur l'esprit parce que il y a quand-même des dangers, des risques.

Comme j'ai expliqué déjà, il y a trois choses vraiment importantes si nous souhaitons nous engager sur une voie spirituelle : d'abord étudier de quoi il s'agit. Cela passe par l'écoute des enseignements. Mais ce n'est pas encore suffisant, nous devons réfléchir sur ce qui a été entendu de façon à en comprendre le sens, à en assimiler le sens véritable. Ensuite, c'est à travers la pratique seulement que nous pourrons réaliser ce sens. Donc ces trois choses sont importantes : écoute, réflexion et mise en pratique. Mais pour cela, nous avons besoin des autres. C'est aussi pour cela que lorsque nous nous engageons dans le bouddhisme, nous prenons refuge dans les Trois Joyaux : le Bouddha qui symbolise le but, ce n'est pas le Bouddha en tant que personne mais c'est l'éveil qu'il représente ; nous prenons refuge dans l'éveil, nous nous en remettons complètement et totalement en cette dimension d'éveil. Nous prenons refuge dans le Dharma, la voie, le chemin qui mène à l'éveil. Nous prenons refuge dans le Sangha, la communauté de ceux qui sont engagés dans le chemin. Donc nous avons besoin de ces trois aspects-là : le but, le chemin et ceux qui nous enseignent, qui nous accompagnent sur le chemin. Sans cela, ce n'est pas possible.

Si nous ne savons pas où nous allons, qu'est-ce que nous allons pouvoir mettre en pratique ? Si nous savons que le but est l'éveil mais que nous n'avons pas le chemin, jamais nous arriverons au but. Si nous avons le but et que nous avons le chemin mais que nous sommes seuls pour le parcourir, nous n'y arriverons pas non plus. Nous avons besoin d'être accompagné. Donc ces trois aspects sont indispensables : le but, le chemin et ceux qui nous instruisent.

C'est pour ça que le premier engagement dans le bouddhisme est le refuge. La cérémonie nous introduit à ces trois dimensions-là. Et le refuge c'est ce que nous allons conserver dans l'esprit toute notre vie, jusqu'à ce que nous soyons arrivés au but. Lorsque nous sommes arrivés au but, nous n'avons plus besoin du chemin, puisqu'il est parcouru, nous n'avons plus besoin de guide, puisque nous sommes arrivés. Le seul refuge qui reste au bout de la voie, c'est l'éveil lui-même, c'est le Bouddha lui-même – « Bouddha » voulant dire « Éveillé ». Ces trois aspects sont complètement indispensables.

En fait, la vie spirituelle est tout un art, ce n'est pas simplement être là à prier en attendant que tout nous tombe tout cuit. Ceci est alors une mauvaise compréhension de la voie spirituelle. Malheureusement c'est souvent comme cela que ça se passe pour ceux qui pratiquent une voie monothéiste. Je ne critique pas en disant cela mais c'est ce que les gens ont compris, alors que la réalité ce n'est pas du tout ça. Dans ce cas, on attend tout de Dieu, on attend tout du sauveur : s'il m'arrive un malheur, alors c'est Dieu qui l'a voulu ; si je dois être heureux un jour, alors c'est Dieu qui décide de mon propre bonheur, de mon propre malheur. Mais où se trouve ma propre responsabilité dans cette histoire ? Donc on attend tout de l'extérieur, on attend tout des autres, on attend que les autres nous amènent le bonheur tout cuit. Mais cela ne se passe pas comme ça dans la réalité. Ceci est une mauvaise compréhension de la voie. Je ne pense pas d'ailleurs que ni Jésus ni Mahomet aient enseigné ce genre de chose ; ce sont les humains qui ont mal compris le message : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Donc nous sommes responsables nous-mêmes de notre devenir.

Nous vivons dans une époque où nous sommes assistés complètement : on attend tout du gouvernement, on attend tout de la société, on attend tout de tout le monde, c'est pour ça que cela ne va pas. Nous n'avons pas ce sens réel des responsabilités personnelles. Alors évidemment, les choses ne peuvent aller que de mal en pire. Nous devons sortir de notre espèce de cocooning, de notre immaturité, parce que finalement c'est ça : la plupart des êtres

sont complètement immatures. Il y a toujours cette relation avec la mère qui nous hante tout le temps. C'est la mère qui nous nourrit, qui nous apprend, c'est la mère qui nous soigne, c'est la mère qui nous « torche » le derrière. Nous en sommes toujours inconsciemment au niveau basique de l'enfant qui attend tout de sa maman et nous pensons que le monde va la remplacer, ainsi on attend tout du patron, on attend tout du gouvernement, de la société, on attend tout de mon épouse ou de mon mari qui, elle ou il, comble nos manques, nos névroses, etc. Il y a cette espèce d'infantilisme des êtres à l'heure actuelle, et malheureusement la société que nous avons créée va dans ce sens-là : nous infantiliser ; elle ne va pas dans le sens de nous rendre responsable, elle va dans le sens de nous rendre toujours beaucoup plus dépendants. On ne nous apprend pas à être attentifs au volant d'une voiture, on nous colle des radars partout, on nous fait prendre des assurances de plus en plus chères, etc., pour combler cette incapacité de responsabilité personnelle, d'attention, et c'est pour tout comme ça dans la vie. Il faut prendre une assurance pour telle chose, une assurance même quand on achète un téléviseur, etc. C'est-à-dire que nous déléguons la responsabilité à quelqu'un d'autre, donc finalement puisque je paye une assurance pour mon téléviseur ou pour ma voiture, etc., alors il y a aucune raison que je sois vigilant ; ça ne fait rien puisque l'assurance me rembourse !

C'est l'état d'esprit finalement que cultive cette société que nous avons faite nous-mêmes, dont nous sommes complètement dépendants.

Le bouddhisme nous apprend le contraire : devenir indépendants, responsables de nous-mêmes et du bonheur des autres, ce n'est pas pareil… Cela veut dire qu'il faut changer notre façon de faire, notre façon de fonctionner et notre façon de nous relationner au monde ; c'est-à-dire qu'il faut nous entraîner à faire le contraire de ce que nous faisons en temps ordinaire.

Je me souviens d'une petite histoire : mon maître spirituel Guendune Rinpoché, qui est décédé en 1997, avait un disciple qui était en retraite de trois ans avec moi. Ce disciple posait souvent la même question au maître. Le maître avait beau lui expliquer, mais il n'avait pas l'air de comprendre, il posait toujours la question : « Rinpoché, vous nous expliquez des choses mais qu'est-ce que vraiment le dharma ? » Alors le maître expliquait, expliquait, et un jour de guerre lasse, il lui dit : « Ce que c'est que le dharma ? Regarde le monde tel qu'il est et fais le contraire, c'est ça le dharma. »

Nous pensons que notre façon de fonctionner actuellement doit continuer comme cela, car cela a toujours été comme ça, nous avons été éduqués de cette manière et nous ne connaissons que cela. Cependant, nous ignorons qu'il y a une autre façon de fonctionner, une autre façon qui nous permet de nous libérer de nos conditionnements et de la souffrance dans laquelle nous sommes prisonniers. Ceci demande une réelle conversion intérieure sur notre manière de penser, notre manière de voir les choses, de nous relationner à nous-mêmes et au monde. Il y a nécessairement un effort à faire, un certain courage à développer ; se prendre en charge, se prendre enfin en main et arrêter de continuer à être infantilisé ou de fonctionner de manière immature ; nous devons prendre notre vie en main ; nous devons savoir ce que nous voulons et faire ce qu'il faut pour que ça change, ainsi la société que nous avons créée ira dans l'autre sens. Regardez, les enfants quittent l'école primaire souvent sans savoir ni lire ni écrire ni compter correctement. Forcément, nous avons tellement de machines qui font le travail à notre place : machines à calculer, ordinateurs qui corrige les fautes d'orthographe ; nous n'avons plus à faire d'effort ; nous sommes dans un assistanat perpétuel.

Le Bouddha nous explique bien qui si nous voulons nous libérer de la souffrance, nous sommes le seul à pouvoir le faire. Nous avons nous-mêmes posés les barrières dans nos vies passées, qu'il n'y a que nous qui pouvons les enlever, personne ne peut le faire à notre place. Cela veut dire qu'il nous faut entrer en action, déployer du courage, développer l'énergie, la volonté, la motivation de le faire. Il n'y a que comme ça que nous pourrons sortir de notre problématique perpétuelle. Attendre que tout viennent des autres, ça peut durer éternellement...

Voilà nous avons terminé pour aujourd'hui. Nous continuerons en décembre sur la lancée. Pour terminer d'une bonne façon, nous allons reverser tous les mérites accumulés dans cette journée, à travers votre présence ici, votre écoute des enseignements, au profit de tous les êtres.

10ème session (14/12/2013)

Bonjour à tous et à toutes, heureux de vous revoir.

Nous allons continuer l'explication des quatre Vérités des Êtres Nobles et poursuivre cette fois l'exploration de la 4ème Vérité qui concerne le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance, commencée la fois dernière.

Nous avons d'ailleurs pas mal expliqué différents points et entre-autres la conduite éthique, la vigilance éthique, un des points essentiels que nous devons pratiquer sur la voie.

- **Les deux extrêmes et la voie du milieu**

Le Bouddha dit :

« S'adonner avec indulgence au plaisir sensuel qui est bas, commun, vulgaire, profane et sans profit, et aussi s'adonner à la mortification personnelle, pénible, profane et sans profit, l'un et l'autre de ces deux extrêmes ont été évités par le Parfait. Il a établi le Sentier du Milieu qui fait comprendre et fait connaître, qui conduit à la paix, au discernement, à l'illumination, au nirvana. »

- **Le Sentier Octuple**

« C'est le Noble Sentier Octuple, la voie qui mène à la cessation de la souffrance. »

Alors quel est ce Sentier Octuple ? Octuple signifie ce qui est à 8 branches, 8 aspects que nous devons développer sur cette voie pour arriver à l'état de bouddha.

Je vais les noter sur le tableau pour que vous puissiez avoir une idée visuelle, afin de vous y référer.

1) **Compréhension juste** (*samma-ditthi*) 2) **Pensée juste** (*samma-sankappa*)	**3. Sagesse** (*panna*)
3) **Parole juste** (*samma-vaca*) 4) **Action juste** (*samma-kammanta*) 5) **Moyen d'existence juste** (*samma-ajiva*)	**1. Ethique** (*sîla*)
6) **Effort juste** (*samma-vayama*) 7) **Attention juste** (*samma-sati*) 8) **Concentration juste** (*samma-samadhi*)	**2. Méditation** (*samadhi*)

En premier lieu vient la Compréhension Juste, ensuite, la Pensée Juste. Cela fait partie de l'aspect sagesse.

Ensuite, troisièmement la Parole Juste, puis l'Action Juste, et le Moyen d'Existence Juste. Ceci fait partie du chemin de l'éthique, qui vient en première position.

Ensuite, en 6ème point, l'Effort Juste ; 7ème point, l'Attention Juste, et 8ème point, la Concentration Juste. Ces 3 derniers aspects font partie de la méditation.

Les progrès sur cette voie du travail intérieur et de la vertu, sont nécessairement fondés sur la Compréhension Juste, c'est-à-dire sur les vues justes… Il est évident que si nous n'avons pas une compréhension juste de base, nous ne pouvons pas avoir des pensées justes, des paroles justes, des actions justes, etc. C'est donc pourquoi la Compréhension Juste est le premier pas sur le Sentier Octuple. Cependant, comme vous le voyez, l'ordre dans lequel les

différentes branches du sentier sont amenées à la perfection sont en fait : éthique, méditation et sagesse. C'est-à-dire que nous devons d'abord développer la vigilance éthique dans notre vie quotidienne, ce qui va permettre ensuite à la méditation de se développer le mieux possible pour aboutir ensuite en troisième point : la sagesse. La sagesse est d'abord une compréhension juste et une pensée juste.

Il est dit que la Compréhension Juste et la sagesse sont les points clés de tout l'enseignement du Bouddha.

« Ceci est le Sentier du Milieu que le Parfait a découvert, qui fait comprendre et connaître, qui conduit à la paix, au discernement, à l'illumination, au nirvana.

Ce Sentier est libre de douleur et de torture, libre de gémissements et de souffrance. C'est la Voie Parfaite. »

Il est important de souligner ce point. Fort de l'expérience de vaine mortification expérimentée par lui-même durant six années, le Bouddha nous explique ici que la voie parfaite doit être libre de toute idée extrême selon laquelle il faudrait s'infliger de la souffrance pour s'en libérer. Notre souffrance existante actuelle, qui est elle-même le résultat de notre karma, c'est-à-dire de nos actions passées, est bien suffisante en cela et c'est avec elle que nous devons travailler en cette vie. Cela nous ramène aussi peut-être à notre éducation occidentale qui est imprégnée par le judéo-christianisme et cette idée de culpabilité qui souvent a gouverné notre vie jusqu'ici, en pensant que nous devons nous punir pour expier nos fautes. Ceci est une absurdité du point de vue bouddhiste.

« En vérité, il n'est pas d'autre chemin que ce chemin qui mène à la purification de la vision éclairée. Si vous suivez ce Sentier, vous mettez un terme à la souffrance.

Mais chacun doit lutter pour lui-même. Les Parfaits ont seulement désigné le chemin. »

Là encore, nous trouvons un point essentiel. L'idée qui est très répandue qu'un sauveur pourrait régler tous nos problèmes est une utopie bien éloignée de la réalité. Notre propre sauveur c'est nous-mêmes et personne d'autre. Les bouddhas des trois temps et des dix directions nous montrent le chemin et n'ont jamais de cesse de dire que c'est à nous de le parcourir, personne ne peut le faire à notre place. Nous avons nous-mêmes par le passé créé nos propres limites et c'est donc à nous seuls de pouvoir les retirer. Ceci est un point essentiel du message du Bouddha. Penser que quelqu'un d'autre pourrait résoudre tous nos problèmes à notre place est une absurdité. Et pourtant d'une certaine manière, lorsque nous voyons comment nous dirigeons notre vie, elle est bien le reflet de cet état d'esprit : nous attendons tout des autres. Nous ne sommes pas réellement en capacité de comprendre qu'il n'y a que par nos propres efforts, notre propre volonté, que nous pouvons parvenir à régler ces problèmes, à nous libérer de la souffrance du cycle des existences. Tout dans notre vie quotidienne nous montre exactement l'inverse : nous attendons tous des autres. Nous l'avons déjà largement exprimé les dernières fois, nous n'allons pas revenir là-dessus.

Le Bouddha continue :

« Prêtez l'oreille, l'immortel est trouvé. Je révèle, j'expose la Vérité. Ainsi que je vous l'ai révélé, agissez donc. Et ce suprême but de la vie sainte, pour lequel des fils de nobles familles partent de leur maison vers la vie errante, ceci, avant longtemps, dans cette vie-même, vous l'apprendrez, vous le réaliserez, vous l'atteindrez. »

Donc le message est clair : tout est entre nos mains. Nous sommes responsables, nous-mêmes de notre devenir. Tout dépend de ce que nous ferons en cette vie, de cette vie-ci, de cette période de vie qui nous est accordée, depuis notre naissance, jusqu'à notre mort.

❖ La Compréhension Juste

- **Comprendre les quatres Vérités**

Le Bouddha pose la question à ses disciples :
« Et qu'est-ce que la compréhension juste ?
- **comprendre la souffrance.**
- **comprendre la cause de la souffrance.**
- **comprendre l'extinction de la souffrance. »**
- **comprendre la voie qui mène à l'extinction de la souffrance.**

Ceci est appelée la compréhension ou vue juste. »

Le Bouddha expliquait que la vue juste est d'avoir foi et confiance dans le fait qu'il soit possible de transformer la souffrance. Sharipoutra, qui était un des principaux disciples du Bouddha, exprime cela dans le Sûtra de la Vue Juste : *« La vue juste c'est savoir quel type d'aliment nous avons pu ingérer et qui est cause de souffrance. C'est la capacité de distinguer les racines du sain des racines du malsain. »*

Donc cela signifie que nous avons en nous ces deux aspects, mais c'est aussi parce que nous possédons les racines du bien que nous pouvons devenir un bouddha. Il est évident que si nous n'avions pas de manière naturelle les racines du bien en nous, nous ne pourrions pas y accéder. Nous serions toujours, comme l'expliquait Sharipoutra, dans le malsain en permanence. Or ce n'est pas le cas. Seulement, ce qu'il faut savoir est qu'il est plus facile pour nous de cultiver des défauts que des qualités. Le monde qui nous entoure a tendance d'ailleurs à nous entraîner plutôt dans ce sens que dans celui de la vertu. La compréhension de la loi du karma est essentielle. Nous l'avons déjà abordée les autres fois, nous n'allons pas y revenir.

Le Bouddha a toujours conseillé finalement de ne pas nous laisser prendre par ce que nous percevons, c'est-à-dire par les apparences. Il dit d'ailleurs à Subhuti, dans le Sûtra de la Matrice du Serpent et le Sûtra du Diamant – les sûtras sont les recueils des paroles du Bouddha « *Là où il y a des perceptions, il y a de l'ignorance. »*

Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie que la plupart du temps, nos perceptions de nous-mêmes et du monde sont erronées et que la souffrance que nous rencontrons provient essentiellement d'elles. La vue juste n'est pas une idéologie ou un système ni même un chemin. C'est la vision claire et non entravée des choses telles qu'elles sont, telles que les bouddhas les perçoivent. Elle est reliée à notre propre expérience. Le maître explique les choses, mais c'est par nous-mêmes que nous devons comprendre en en intégrant le sens dans notre expérience quotidienne.

Dire qu'il y a les vues justes et les vues fausses est encore une manière de conceptualiser les choses ; ce n'est encore qu'un « point de vue », un point de vue très humain. Ultimement, la vue juste est l'absence de point de vue. Si vous préférez, l'absence de concept.

C'est la pratique de la méditation qui va nous permettre d'accéder à cette connaissance. Nous devons nous débarrasser en effet de nos concepts et purifier les voiles qui nous empêchent de voir les choses dans leur réalité.

Chaque branche du Sentier Octuple, que nous allons explorer est dépendante des autres. Nous ne pouvons pas en cultiver une en négligeant les autres. Elles sont toutes à mettre en pratique en même temps.

- **Comprendre le mérite et le démérite**

Quand nous parlons de mérite et de démérite, il faut un peu expliquer ce que cela veut dire.

Le Bouddha dit :

« Ou bien quand le noble disciple comprend ce qu'est le démérite et où est sa racine, ce qu'est le mérite et où est sa racine, alors il a la compréhension juste. »

Du point de vue des sûtras, ce qui est considéré comme « déméritoire » est l'accomplissement de toute action du corps, de la parole ou de l'esprit qui influence défavorablement notre existence et se manifeste comme effets par de la souffrance en cette vie ou dans une vie future. C'est l'aspect relatif de la compréhension juste.

« Qu'est-ce que le démérite ?
Les actions du corps :
1. **Tuer, détruire la vie, détruire les êtres vivants.**
2. **Voler, prendre ce qui n'est pas donné.**
3. **Avoir des rapports sexuels inadéquats.**

Les actions de la parole :
4. **Mentir ; ne pas dire la vérité.**
5. **Être hypocrite.**
6. **Proférer des paroles dures.**
7. **Bavarder inutilement.**

Les actions mentales :
8. **Convoiter.**
9. **Être malveillant.**
10. **Avoir des idées fausses. »**

Il est précisé qu'en ce qui concerne l'action, c'est l'intention qui compte. Elle peut se manifester comme action du corps ou de la parole. Si l'intention ne se manifeste pas extérieurement, il est dit qu'elle est considérée comme action mentale.

Il faut bien comprendre que ces actes ne sont pas dit négatifs arbitrairement ni par souci de préserver un ordre social particulier, mais parce qu'ils créent des empreintes psychiques qui mènent à la souffrance de l'agent lui-même dans l'ordonnance de ses vies futures, tout comme nos conditionnements inconscients produisent nos cauchemars.

La loi du karma se contente de décrire le fonctionnement de l'esprit ordinaire en mode duel et l'interaction permanente des deux pôles, sujet et objet. L'individu crée son propre bonheur ou sa propre souffrance qui ne sont ni la récompense ni le châtiment d'un être supérieur.

Comme tout texte venant du petit véhicule, du Hinayana, nous remarquerons que l'accent est mis sur la libération personnelle. Ce qui compte avant tout c'est de se préserver soi-même de l'accomplissement d'actions négatives afin de se protéger d'une mauvaise renaissance mais aussi de ne pas créer d'obstacle à la libération. On ne parle pas ici, pour le moment, de la conscience de la souffrance que nous pouvons créer chez les êtres à travers les actions négatives. Ici, l'aspect compassion n'est pas encore le propos ; pourquoi ? Tout simplement parce que les disciples auxquels s'adressait le Bouddha à ce moment-là n'étaient pas encore prêts pour pouvoir accomplir réellement le bien des autres. Ils devaient se soucier d'abord de faire le ménage en eux-mêmes pour pouvoir ensuite développer les qualités d'aider les autres. Donc le Bouddha a d'abord mis l'accent sur la conduite correcte, la conduite juste personnelle, en expliquant pourquoi. Il faut se préserver soi-même des conduites négatives, du

point de vue du corps, de la parole et de l'esprit, dans un premier temps, pour être en mesure ensuite de pouvoir transmettre aux autres quelque chose de valable, qui est le reflet de cette conduite. L'idée était cela au départ. C'est pour ça qu'ici il n'est pas question du bienfait des êtres. Ceci n'est pas de l'égoïsme, vous l'aurez compris, mais simplement une nécessité qui s'adressait à des gens en particulier, parce qu'il y avait une urgence à ce moment-là, pour eux, de régler leur problématique intérieure dans un premier temps.

« Et quelle est la racine du démérite ? ». Nous le savons déjà puisque nous l'avons étudié lors de l'explication sur la deuxième Vérité concernant l'origine de la souffrance.

« La convoitise est une racine de démérite ; la colère est une racine de démérite ; l'illusion est une racine de démérite ».

L'ignorance elle-même est la racine originelle de tout mal. C'est d'elle que naît la dualité désir/rejet. C'est pareil nous avons aussi expliqué ce que signifie l'ignorance. L'ignorance ici ce n'est pas le fait de ne pas savoir lire, écrire ou compter ou de ne pas connaître la science ou les mathématiques. L'ignorance est simplement la méconnaissance de notre véritable nature, de ce que nous sommes nous-mêmes et la véritable nature de ce que nous percevons à l'extérieur de nous. C'est de cette ignorance-là dont il est question.

« Donc si je dis que ces actions déméritoires sont de trois sortes, dues soit : à la convoitise, à la colère ou à l'ignorance (l'illusion)**,**

Qu'est-ce que le mérite ?

Les actions du corps :

1. **S'abstenir de tuer (**de prendre la vie des êtres, quels qu'ils soient).
2. **S'abstenir de voler.**
3. **S'abstenir de rapports sexuels inadéquats.**

Les actions de la parole :

4. **S'abstenir de mentir.**
5. **S'abstenir d'hypocrisie ou de calomnie.**
6. **S'abstenir de paroles dures.**
7. **S'abstenir de bavardages inutiles.**

Les actions de l'esprit :

8. **S'abstenir de convoiter.**
9. **S'abstenir de malveillance.**
10. **Avoir des vues justes.**

Et les racines du mérite sont l'absence de convoitise (le contentement)**, l'absence de colère** (la bienveillance)**, l'absence d'ignorance** (la connaissance)**.**

- **<u>Compréhension des trois caractéristiques</u>**

« Quand on comprend que la forme, la sensation, la perception, les activités mentales et la conscience sont transitoires (sujettes à la souffrance et sans ego), dans ce cas aussi on possède la compréhension juste. »

- **<u>Questions sans profit</u>**

« Si quelqu'un disait qu'il ne souhaite pas mener la vie sainte selon la règle du Béni (le béni est le Bouddha)**, à moins que le Béni ne lui dise d'abord si le monde est éternel ou temporel, fini ou infini, si le principe de vie s'identifie avec le corps ou est quelque chose de différent, si le Parfait se continue après la mort, etc., un tel être pourrait mourir avant que le Parfait puisse répondre à tout ceci. »**

« Ce serait comme un homme qui, étant blessé par une flèche empoisonnée et dont les amis, les compagnons ou les proches appelant un chirurgien pour le soigner, ce blessé dirait : " Je ne veux pas qu'on retire cette flèche avant que je sache quel est l'homme qui m'a blessé, s'il est noble, s'il est prince, citoyen ou esclave " ou " Quel est son nom et à quelle famille il appartient " ou " Est-il grand, petit ou de taille moyenne ?" Il est certain que cet homme mourrait avant de pouvoir connaître vraiment tout cela. »

« Donc l'être qui cherche son propre bien-être doit enlever cette flèche, cette flèche de plainte, de peine et de douleur. »

Et quelle est cette flèche ? C'est la flèche de l'ignorance qui est la racine même du cycle des existences et des souffrances que nous subissons.

« Car soit qu'existe ou n'existe pas la théorie que le monde est éternel ou temporel, ou fini ou infini, certainement il existe la naissance, la vieillesse, la mort, le chagrin, les plaintes, la peine, la douleur, le désespoir, dont on peut obtenir l'extinction, même dans cette vie présente, ainsi que je vous l'ai fait connaître. »

Ici encore le Bouddha nous invite à aller à l'essentiel et à ne pas nous perdre dans des considérations philosophiques qui ne résoudraient absolument pas notre problématique de souffrance dans le cycle des existences. C'est pour cela aussi que dans la manière d'enseigner des Vénérables ou des Lamas, c'est toujours de ramener les gens à l'essentiel.

Souvent j'ai des questions de ce genre : « Lama comment le monde a été créé ? Quand est-ce qu'il va s'éteindre ? Qu'est-ce qu'il y a au-delà de l'espace ? » Ce sont des questions inutiles qui ne servent absolument à rien et qui ne résoudront absolument pas nos problèmes. Comme le fait de dépenser beaucoup d'argent et d'énergie pour aller sur les planètes, sur la lune, etc. On a dépensé des sommes folles pour cela et pour nous rendre compte finalement que sur la lune il n'y a rien, que c'est simplement une boule de cailloux, de laquelle on ne peut pas tirer grand-chose. On pensait peut-être que la résolution de toute notre souffrance se trouverait sur la lune, alors on a abandonné ce projet et maintenant on dépense beaucoup d'argent pour aller sur Mars ou sur une autre planète, en pensant que peut-être là aussi nous trouverons une résolution à nos problèmes. Mais tout cela est absurde. Parce que la résolution à nos propres problèmes ne se trouve pas à l'extérieur de nous. C'est en nous-mêmes que nous devons chercher les causes et appliquer les remèdes. Toutes ces questions métaphysiques, philosophiques sont totalement inutiles et ne font pas, comme on dit, avancer le schmilblick. Donc il est important de toujours aller à l'essentiel… Donc la compréhension juste, vous voyez, ça concerne tout cela ; c'est comprendre ce qu'est la souffrance. Nous ne savons pas ce qu'est vraiment la souffrance. Nous en avons qu'une idée très superficielle, mais nous avons déjà abordé cela en détails précédemment. Nous ne savons pas non plus quelles sont les causes de la souffrance. Lorsque nous étudions cela, nous avons la compréhension juste. Il faut savoir aussi qu'il existe un au-delà de la souffrance. Comme je l'ai déjà exprimé, s'il n'y avait pas d'au-delà de la souffrance possible, nous ne pourrions jamais sortir de cette problématique de souffrance. Donc il faut savoir qu'il y une possibilité d'en sortir puisque l'au-delà de la souffrance existe. Mais pour cela nous devons retrousser nos manches, développer le courage et l'énergie qui sont en nous déjà pour pouvoir parcourir ce chemin qui mène à l'extinction de la souffrance. Avoir cette compréhension-là en profondeur, c'est avoir une compréhension juste des choses. Alors je vous invite donc à vous référer aux transcriptions qui ont été faites de l'enseignement depuis le début. Pour les personnes qui y ont assisté, bien entendu.

❖ La Pensée Juste

« Qu'est-ce que la Pensée Juste ?
- C'est la pensée qui est libre de convoitise.
- C'est la pensée qui est libre de malveillance.
- C'est la pensée qui est libre de cruauté.
Ceci est appelé la Pensée Juste. »

- **Pensée mondaine et supra-mondaine**

« Et la Pensée Juste, je vous le dis, est de deux sortes :
1. Les pensées libres de convoitise, de malveillance et de cruauté, celles-là sont appelées pensées justes du monde, qui portent des fruits terrestres et amènent de bons résultats.
2. Mais quoi que ce soit d'existant comme façon de penser, considération, raisonnement, pensée, discussion, application, l'esprit étant purifié, étant détourné du monde, uni au Sentier et poursuivant le Sentier saint, alors toutes ces opérations verbales de l'esprit sont appelées les pensées justes supra-mondaines, qui ne sont pas du monde, mais supra-mondaines et unies au Sentier. »

Il faut bien comprendre le sens de ces deux explications. La pensée est le maître de la parole et de l'action. C'est donc notre esprit lui-même qui induit la qualité de nos paroles et de nos actes. Tant que l'esprit fonctionne de manière discursive, nous avons un choix à faire entre ce qui est bon et ce qui est mauvais. Ce sont donc les pensées qui vont faire la différence. Nos paroles et nos actions sont le reflet de nos pensées. Si nous avons des pensées saines et pures, et bien nos paroles et nos actions en seront le reflet. Mais à l'inverse, si nous avons des pensées de malveillance en nous, des pensées de violence ou des pensées de vengeance, etc., nos paroles, elles aussi, et nos actes seront le reflet de ces pensées négatives.

Shantideva qui était un grand maître du VIe siècle, décrit dans son œuvre le *Bodhicaryâvatâra* : *« C'est de la pensée, en effet, de la seule pensée que procèdent tous les dangers et les infinies souffrances des créatures. Le maître parfait l'a déclaré ».*

Nos pensées justes, du point de vue ordinaire, sont dictées par les lois morales de notre monde. Nous avons quand-même des règles sociales et morales dans notre monde, que nous les suivions ou non. Elles sont dictées aussi par la compréhension de la loi du karma. Les pensées positives sont constructives pour nos sociétés car elles mènent à des paroles et aussi à des actions constructives. Ceci nous permet d'être heureux dans ce monde mais aussi à rendre les autres heureux ou au minimum à ne pas leur nuire.

Mais pour avoir une pensée juste du point de vue du monde, il faut s'entraîner à une certaine discipline, parce que ce n'est pas forcément spontané. Notre mental est sans cesse envahi par un flot incessant de pensées qui nous empêche de vivre le moment présent en pleine conscience. Nous pouvons le constater nous-mêmes dans notre propre expérience, par exemple notre corps va accomplir une certaine tâche alors que notre esprit est ailleurs. Nous sommes distraits, nous ne sommes que très rarement dans la capacité à pouvoir demeurer dans l'ici et le maintenant, à pouvoir être concentrés sur ce que nous faisons ; alors évidemment, cet état ouvre la porte à plein de problèmes. Puis, lorsque nous parvenons à être dans l'instant, c'est encore notre mental qui commente ; nous le voyons bien dans notre pratique de la méditation. Lorsque nous sommes assis à ne rien faire, nous sommes toujours en train de nous observer en commentant, jugeant, catégorisant, etc., si bien que notre vue juste des choses est voilée par nos concepts de bien, de mal, de pur, d'impur, de bon, de mauvais, de haut, de bas, de ceci, de cela, de pas ceci, de pas cela, etc. Les concepts, finalement, sont toujours discutables et à force d'être dans cette alternance conceptuelle, cela crée des voiles sur notre

esprit qui nous empêchent d'avoir l'esprit clair et de voir la réalité des choses telles qu'elles sont. Nous percevons les choses au travers de notre filtre conceptuel et émotionnel. Ceci altère nos perceptions, nos appréciations, ce qui induit en conséquences des paroles et des actions erronées.

La méditation, comme nous avons pu l'expérimenter plusieurs fois, permet d'entrer en contact avec notre fonctionnement. De fait, nous serons alors plus attentifs à nos évènements mentaux, à ce qui se passe dans notre mental. Ainsi, lorsque nous détecterons une pensée malveillante, tout de suite nous appliquerons l'antidote approprié.

Et le maître *Shantideva*, dit encore dans le *Bodhicaryâvatâra* : *« Une fois que l'éléphant de la pensée s'est enveloppé dans les liens de l'attention, tout danger a disparu, tout bien est présent. »*

Nous allons voir finalement sur le chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance, qu'il y a une chose qui est absolument nécessaire et indispensable, et qui arrive seulement qu'en 7ème position sur le Sentier Octuple : c'est l'Attention Juste. Pourtant, tous les maîtres du passé, du présent et ceux du futur ont dit ou diront que l'attention occupe en fait la 1ère place sur le chemin qui mène à la libération. S'il n'y a pas d'attention juste, nous ne pourrons jamais progresser.

Avoir une pensée juste du point de vue supra-mondain, c'est comprendre que tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune existence réelle. Cela veut dire que tout ce qui apparaît comme pensée n'est alors pas saisi de manière conceptuelle. Nous avons pu l'expérimenter dans la méditation, n'est-ce pas ?

Il n'y a ni attraction ni rejet en rapport à ces manifestations. C'est ce que veut dire le Bouddha par : **« …l'esprit étant purifié, étant détourné du monde, uni au Sentier et poursuivant le Sentier Saint... »**

La pensée juste supra-mondaine nous permettra d'actualiser le premier corps d'un bouddha qu'on appelle le Dharmakaya. On a expliqué cela déjà les autres fois. Si nous suivons l'Octuple Sentier, nos comportements mondains deviennent alors supra-mondains parce qu'ils nous mènent à la libération.

Ces pensées justes ne sont pas des pensées relatives à ce monde, à notre vie quotidienne, à ce monde duel et ordinaire ; ce ne sont que des pensées. Elles ne sont pas véritablement justes. Ces pensées sont justes lorsqu'elles sont complètement, totalement et définitivement tournées vers la libération et le bienfait des autres. C'est là où elles deviennent véritablement supra-mondaines car le but lui-même est supra-mondain. Ce n'est pas un but ordinaire. Nous n'avons pas de pensées justes si nous sommes à la recherche d'un but mondain comme obtenir une certaine gloire, une certaine reconnaissance, briller dans le monde, obtenir le pouvoir, etc. Dans cette dimension supra-mondaine, nous avons des pensées justes parce que nous avons dans l'optique de nous libérer de la souffrance et de mener tous les êtres à la libération. Cette pensée-là est particulièrement juste.

C'est donc cela qu'il faut comprendre dans le terme « juste ». La compréhension, nous pouvons l'avoir sur plein de choses. Mais avons-nous la compréhension juste de la réalité ? Non.

C'est valable pour les pensées comme pour les paroles et les actes.

La différence qu'il y a entre cet aspect mondain et cet aspect supra-mondain, est le sens qu'il y a véritablement dans ses huit points du Sentier. Ce sens est le plein éveil. Si ce que nous faisons est juste, ça nous mènera à l'éveil. Si ça n'est pas juste, ça nous laissera toujours prisonniers et dépendants du cycle des existences.

- **Lien avec les autres branches du Sentier**

« Et si l'on comprend les pensées fausses comme fausses et les pensées justes comme justes, on pratique la Compréhension Juste (On voit l'interdépendance qu'il y a entre les différents points)**. En faisant effort pour surmonter les mauvaises pensées et éveiller les pensées justes, on pratique l'Effort Juste. En dominant les mauvaises pensées avec un esprit attentif et demeurant l'esprit attentif en possession des pensées justes, on pratique l'Attention Juste. Donc ces trois choses accompagnent et suivent la Pensée Juste : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste. »**

Vous voyez qu'il y a un lien entre tous ces points. Ce qui veut dire que l'on ne peut pas les dissocier. Ils sont tous complètements interdépendants.

Voilà pour ce qui concerne la Pensée Juste.

❖ La Parole Juste

Maintenant le point suivant est la Parole Juste. Les trois points que nous allons aborder font partie de l'éthique.

- **S'abstenir de mentir**

« Et qu'est-ce que la Parole Juste ?

Là, le disciple évite le mensonge et s'en abstient.

Il dit la vérité, se consacre à la vérité ; il est sûr, digne de confiance et ne déçoit pas les hommes. S'il est dans une réunion, parmi des gens ou parmi des proches, dans une assemblée ou à la cour du roi, si on lui demande son témoignage pour une chose qu'il sait, il répond s'il ne sait rien : "Je ne sais rien" ; et s'il le sait, il dit : "Je sais" ; s'il n'a rien vu, il dit : "Je n'ai rien vu", et s'il a vu, il dit :"J'ai vu".

Ainsi, il ne dit jamais sciemment un mensonge, ni pour son propre avantage ni pour celui d'une autre personne ni pour un avantage d'aucune sorte. »

Ici, il s'agit de mentir dans le véritable sens du terme, parce qu'il y a parfois des choses que nous ne pouvons pas dire. La transparence totale n'est pas possible dans notre monde. Mais ça ne veut pas dire pour cela que nous allons mentir sciemment. Nous avons tous d'ailleurs un jardin secret. Nous n'allons pas divulguer ce qu'est notre vie à tout le monde mais si l'on nous pose des questions sur un certain point, nous devons être clairs par rapport à cela. Quelques fois, en effet, nous ne pouvons pas toujours dire la vérité aux gens si cette vérité peut créer de graves problèmes chez la personne. Mais nous ne mentirons pas par une volonté délibérée d'en tirer un profit personnel. Ce sera toujours pour une raison complètement valable, humaine.

Ici, dans ce que dit le Bouddha, c'est d'être toujours honnête dans ce que nous avons à dire. En effet, mentir lorsque c'est sciemment pour un intérêt personnel, ça peut engendrer des situations très compliquées dont nous ne pouvons d'ailleurs pas imaginer un seul instant l'ampleur.

Cependant, la vérité peut être présentée de manière différente lorsque les situations l'exigent. Cela rejoint ce que j'exprimais tout à l'heure. Par exemple, une vérité qui est exprimée de façon abrupte peut quelques fois créer de la souffrance chez autrui. Donc il faut être suffisamment psychologue d'une certaine manière. Mais l'idée est de ne pas proférer de mensonge pour un intérêt personnel.

Il est dit dans le *Karma Vipaka*, le sûtra qui concerne le karma et les résultats du karma :

« Si l'on ment dans cette vie, nous serons trompés dans le futur. On abusera de notre confiance. »

Ce sont les résultats karmiques du mensonge si nous l'entretenons dans cette vie. Nous en avons déjà parlé dans le chapitre sur le karma. Mais ces quelques mots écrits dans ce sûtra montrent bien que chaque cause à un effet. Il y a des conséquences à ce que nous faisons, que ce soit dans le bien comme dans le mal. Il n'y a jamais rien pour rien.

- **S'abstenir de médisance**

« Il évite la médisance, il s'en abstient. Ayant entendu une chose ici, il ne la répète pas là pour créer des discutions. Et ce qu'il a entendu là, il ne le répète pas ici afin de créer des disputes. Ainsi il unit ceux qui sont séparés et encourage ceux qui sont unis. La concorde le réjouit. Il se plaît et est heureux dans la concorde. Par ses paroles il répand la concorde. »

Il faut reconnaître que la médisance est la pire des choses. Elle peut détruire toute une vie et même mener au suicide celui qui en est victime. C'est souvent, quand nous remarquons bien cela à travers notre propre expérience, sous le coup de colère ou de la rancœur que nous pouvons quelques fois nous laisser emporter par la médisance. Même si nous avons été victimes d'abus ou de comportements blessants, nous devons nous méfier de nos réactions émotionnelles. C'est souvent aussi la jalousie qui mène à la médisance.

Il est dit encore dans le Karma Vipaka :

« Si nous faisons preuve de médisance en cette vie, nous serons critiqués, l'objet de mépris, de dédain, nous rencontrons querelles et désaccords dans la vie future. »

- **S'abstenir de langage grossier et blessant.**

« Il évite les paroles dures, il s'en abstient. Il prononce des paroles qui sont douces, bonnes à entendre, aimantes, allant au cœur, courtoises et précieuses, agréables au plus grand nombre. »

Il faut reconnaître que les paroles dures et blessantes n'ont jamais amené de résultats constructifs. Même avec les meilleures intentions, quelques fois certaines paroles toxiques peuvent s'échapper de notre bouche. Notre esprit possède en lui la nature d'éveil. Nous le savons bien, nous possédons tous la nature de bouddha en nous mais aussi des formations internes perturbatrices. Lorsque nous prononçons des paroles grossières ou blessantes cela peut en effet engendrer une énergie d'habitude, une tendance. Nos paroles ont aussi un pouvoir énorme. Elles peuvent induire des formations internes négatives chez les autres, déstructurer des personnalités et même détruire des vies.

La parole, comme on l'a vu tout à l'heure, est la servante de la pensée. Cependant il arrive parfois que sous le coup des émotions perturbatrices, nos paroles ne passent pas par le filtre de nos pensées. Notre pression intérieure est devenue telle que nous n'avons aucun recul par rapport à notre souffrance. Nous n'avions peut-être pas l'intention de dire telle ou telle chose et pourtant nous n'avons pas pu nous en empêcher. Nous avons alors blessé l'autre et nous souffrons nous-mêmes des conséquences. La pratique de la méditation nous permet d'avoir de plus en plus de recul, comme nous l'avons vu, pour mieux contrôler nos poussées émotionnelles.

Nous devons aussi avoir conscience que la personne qui est l'objet de nos paroles toxiques est comme nous, elle ne souhaite pas être blessée. Nous ne devons pas faire aux autres ce que nous ne souhaitons pas que l'on nous fasse. Vous connaissez bien l'adage ?

Prendre en considération la souffrance des autres peut nous éviter justement ce genre d'erreur.

Dans le *Majjhima Nikaya*, le Bouddha dit : *« Même, ô moines, si des voleurs ou des meurtriers sciaient vos membres et vos jointures, celui qui en sentirait de la colère ne suivrait*

pas mes conseils. Car vous devez ainsi vous entraîner : notre esprit demeurera inébranlable, aucune injure ne sortira de nos lèvres, nous demeurerons amicaux et remplis de bienveillance, notre cœur étant rempli d'amour, libre de malice secrète et nous enverrons à celui-là des pensées bienveillantes, larges, illimitées, libérées de colère et de haine. »

Ok ! Facile à dire ... Mais cette capacité à pouvoir faire cela vient justement de notre faculté à comprendre que l'ego n'a aucune existence. Lorsque nous avons desserré la saisie réaliste sur notre « moi », notre ego, sur la conscience ou la croyance en l'existence des agrégats du corps, nous pouvons alors parvenir à cela.

C'est tout un travail évidemment. Quand on parle du Sentier qui mène à l'extinction de la souffrance, ça veut bien dire qu'il y a tout un cheminement qui doit nous amener à avoir cette capacité. Et lorsque nous étudions d'ailleurs les différentes vies passées du Bouddha, avant qu'il ne soit celui que nous connaissons historiquement comme étant le Bouddha Shakyamuni, il y a de nombreuses histoires qui relatent cette faculté que nous pouvons acquérir à travers la pratique. Plus nous sommes allés en profondeur dans la compréhension de la nature des choses et la réalisation de cela, plus notre perception de nous-mêmes et du monde change. Nous finissons par considérer en effet tout ce qui apparaît à notre conscience comme étant du domaine du rêve, du domaine d'une illusion magique, et l'illusion magique, tout ce qui est virtuel, ne peut pas créer de la souffrance. C'est comme un mirage que nous verrions dans le désert. Nous pouvons percevoir une ville ou une oasis avec des palmiers, etc., nous prenons cette image pour réelle. Mais plus nous nous approchons de la réalité, plus nous nous rendons à l'évidence que tout cela n'était qu'une illusion.

Plus nous allons pratiquer, plus nous allons nous rendre compte que l'importance que nous accordons à notre propre « moi », à cet ego auquel nous nous sommes identifiés, ne tient pas la route. Ce n'est que donner de la réalité à un mirage. Et dès l'instant où nous avons réalisé cela, nous sommes capables, en effet, de supporter des situations comme cela sans problème. Pour le moment ça n'est pas encore le cas. Donc nous avons encore du pain sur la planche, n'est-ce pas ?

Il est dit dans le *Karma Vipaka* :

« Si nous avons un langage grossier et blessant en cette vie, nous serons aussi méprisés et rejetés dans nos vies futures. »

Regardons en nous-mêmes notre condition actuelle, nos difficultés ou au contraire nos facilités et nous saurons exactement d'où cela provient, c'est-à-dire en relation avec ce que nous avons pu accomplir dans nos vies passées.

Si vous semez une graine de pommier, il ne poussera pas un cerisier, il poussera un pommier, et les fruits que vous récolterez seront des pommes. Donc cela veut dire qu'il y a une relation étroite entre la graine et le fruit. Si vous semez une graine de poirier, vous ne récolterez pas des pommes. C'est une loi de l'esprit. L'ignorance vient justement de cette incapacité à connaître, à comprendre les lois de l'esprit. Nous avons tellement de voiles qui recouvrent notre esprit que nous sommes incapables de voir la réalité des choses. Donc le Bouddha remet les pendules à l'heure. Il explique dans un premier temps ce que nous ne comprenons pas, que nous n'avons jamais abordé, peut-être même que nous n'aurions jamais imaginé, afin que cela fasse son chemin dans notre esprit, que nous approfondissions cela. Mais la loi de causalité existe aussi du point de vue relatif. Je veux dire que c'est très parlant dans notre quotidien. Je cite souvent l'exemple de ce qui est arrivé très certainement à chacun d'entre nous plus d'une fois dans notre vie :

Il y a des matins où nous nous levons de mauvais poils, ça arrive. Comme on dit : on s'est levé du pied gauche, rien ne va ; nous avons la tête à l'envers. Il faut aller bosser, nous sommes en retard et ça ne va pas ; le café est mauvais ; la chemise ou le corsage est mal repassé. Il n'y a rien qui fonctionne, nous sommes de mauvaise humeur. Nous sommes en retard et il nous faut nous dépêcher. Nous nous habillons en vitesse, nous ouvrons la porte et

dévalons l'escalier. Arrivés sur le trottoir comme un fou, nous ne faisons même pas attention à ce qui se passe autour de nous, parce que nous sommes totalement absorbés dans notre situation émotionnelle. Nous bousculons une personne sans l'avoir véritablement considérée et en plus de cela, nous l'insultons parce qu'elle s'est trouvée sur notre passage ! Pensez-vous peut-être que cette personne va nous remercier, va nous offrir un bouquet de fleurs en nous disant : « merci beaucoup ! » ? Certainement non. Le résultat de cela c'est que nous risquons de prendre un bon marron sur le nez. C'est ce qu'on appelle le retour karmique immédiat. C'est tout simple… J'explique cela d'une manière très ordinaire, mais la loi du karma est beaucoup plus subtile, comme vous le comprendrez bien.

Qu'est-ce qui fait nos différences, autant que nous sommes ? Pourquoi nous sommes hommes ou femmes, grands ou petits, gros ou maigres, avec nos expériences personnelles qui ne ressemblent pas à celles des autres ? Tout cela est le résultat de notre histoire passée, de nos vies passées. Il n'y a pas de hasard. Pourquoi sommes-nous tombés dans telle famille, dans tel pays plus particulièrement, avec nos expériences agréables ou désagréables ? Tout cela est déterminé par notre histoire passée, qui ne date pas de cette vie. C'est une succession de causes que nous avons engendrées dans le passé et qui arrivent à maturité sous forme d'effets.

La Compréhension Juste est de comprendre aussi cela.

Il y a des gens qui prennent un malin plaisir ou peut-être par inconscience, à accomplir des actions négatives au quotidien. Il suffit de regarder la télévision ou de consulter la presse. Il y a pléthores d'exemples qui vont dans ce sens-là. J'entends souvent dire : « Du moment que je ne suis pas pris par la police, par les gendarmes, tout va bien. » Mais ces gens-là sont complètement dans l'ignorance de la réalité des choses. Peut-être, ils ne seront pas pris dans cette vie par les gendarmes et emprisonnés, mais au moment de leur mort, ils devront quand-même rendre des comptes, et ça, ils ne le savent pas. C'est cela l'ignorance. La Compréhension Juste est de savoir cela.

Un autre exemple : Si je me trouve parmi vous au fond de cette salle, une dame à côté de moi ayant laissé son sac ouvert, je vois son porte-monnaie facilement accessible. Il peut me venir à l'esprit de le lui voler. Elle ne le verra pas. Elle s'en apercevra peut-être quand elle sera partie. Allez savoir qui l'a pris ? Elle pensera peut-être l'avoir perdu. En ce qui me concerne, j'ai le libre arbitre de le voler ou non. Mais si je sais qu'en le subtilisant il y aura des conséquences karmiques pour moi-même, en cette vie ou en une vie future, sans même penser à la souffrance occasionnée chez la personne, je ne le ferai pas. Donc cela veut dire que je n'ai pas besoin d'un gendarme qui soit derrière moi pour dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Je suis moi-même mon propre gendarme.

Donc c'est lié : Compréhension Juste et Attention Juste. Tout est interdépendant.

Avez-vous des questions peut-être jusque-là ?

Question : Bonjour lama. Je voudrais savoir, comme il y a un au-delà de la souffrance, est-ce qu'il y a un au-delà du mental ?

Lama Seunam : Oui. Il ne faut pas confondre mental et conscience, mental et connaissance. Le mental, c'est l'intellect. Donc il est toujours dominé par l'espoir et la crainte. Il y a toujours une ambivalence, toujours deux pôles opposés. C'est ce qu'on appelle le mode duel de l'esprit ignorant. Cela c'est le mental. Le mental peut nous faire accomplir toutes sortes de choses, des meilleures aux pires. L'état de bouddha c'est de transcender le mental humain. Et c'est ce qu'on appelle la connaissance. C'est-à-dire que ce qui s'élève dans l'esprit ne passe pas par le filtre duel du mental (désir/rejet), par les émotions. Cela passe par une relation directe. Le mot « connaissance » signifie « ce qui naît en même temps ». C'est-à-dire que la réalité de la nature des choses naît en même temps que l'expérience (co-naissance).

Donc le mental et la connaissance sont deux choses différentes. Et le propos de la pratique de la méditation, qui concerne la sagesse, est de passer du mental à la connaissance. C'est-à-dire que nous ne sommes plus victimes du fonctionnement mental, des pensées perturbatrices et duelles. Notre vision dans la connaissance devient directe. Il n'y a plus d'interférence entre notre perception et la réalité. Tant que nous sommes dans le mental, il y a une interférence. Et c'est ce qu'on appelle les voiles des émotions perturbatrices. Voilà. Je ne sais pas si j'ai bien répondu à votre question ?

Nous sommes toujours dans le mental à longueur de journée. Dès l'instant où nous sommes en train de juger, de porter un avis, d'être dans le concept, nous sommes dans le mental. La méditation nous apprend à ouvrir l'esprit et à dépasser ce mental. Tout ce qui s'élève alors dans l'esprit n'est ni saisi, ni rejeté. Nous n'attachons pas d'importance à tout ce qui s'élève dans l'esprit parce que cela n'a aucune existence. Donc nous apprenons à libérer notre esprit du mental, de l'asservissement du mental.

Nous sommes les esclaves de notre mental. Le mental ne perçoit les choses qu'en mode duel, en fonction de notre karma, de nos tendances, qui ne datent pas de cette vie. Nous avons tous des tendances beaucoup plus fortes sur certains points que sur d'autres, et ce qui est perçu par le mental l'est toujours à travers ce filtre. Donc cela ne peut pas être une pensée juste, une pensée connaissante. C'est une pensée qui naît d'un mental par lui-même perturbé. Donc la pensée est perturbée. Elle véhicule des émotions, des afflictions perturbatrices. La méditation nous amène cette capacité à pouvoir dépasser le mental. C'est que nous apprenons le dimanche après-midi durant les sessions de méditation.

Question : Il y a quand-même quelque chose. J'ai du mal à mettre toutes les pièces du puzzle ensemble. C'est par rapport aux perceptions qu'on a, par rapport aux cinq agrégats, etc. On est bien obligé de passer à travers. On ne peut pas s'en débarrasser !

Lama Seunam : Nous pouvons dépasser ce conditionnement puisqu'il y a l'au-delà de la souffrance. Pour l'instant c'est notre mode de fonctionnement mais il peut changer.

Question : Ce n'est pas inhérent à l'état d'humain ? Je croyais que c'était inhérent à notre état humain. Et le fait qu'on soit dans cet état-là, on était obligé d'avoir ces cinq agrégats et donc de comprendre comment ils fonctionnaient, mais qu'on ne pourrait jamais s'en débarrasser.

Lama Seunam : Nous pouvons nous en débarrasser. C'est la croyance en la réalité des cinq agrégats qui nous maintient prisonniers du cycle des existences. Donc nous avons engendré, à cause de cela, un karma qui correspond aux humains. C'est pour cela que nous avons pris renaissance en tant qu'humains. C'est pour cela aussi que nous pouvons nous rencontrer parce que nous possédons en nous une tendance profonde qui est humaine. Mais cela ne veut pas dire pour autant que nous ne pouvons pas changer les choses. Si nous changeons notre perception de la réalité, nous changeons de monde, nous changeons de rêve. Donc il y a une possibilité. Mais c'est par un travail sur soi que nous pouvons changer cela. Un bouddha n'est plus soumis à tout cela. Il n'est plus soumis à la dictature du mental. Il n'est plus soumis aux émotions perturbatrices. Il a une vue juste de la réalité des choses. Il a purifié les agrégats. Actuellement, nous avons des agrégats qui sont impurs. Un bouddha qui apparaît dans un corps humain possède aussi des agrégats mais la différence est que les siens sont purs ou ont été purifiés, ainsi ses perceptions sont différentes. Nous pouvons passer de cet aspect impur et voilé de notre condition actuelle, à une situation pure ; c'est-à-dire que nous devenons un être éveillé. Et cela peut se faire en cette vie, en ce corps, jusqu'à ce que notre karma s'épuise, et au moment de la mort, nous n'aurons plus à renaître dans un corps composé

d'agrégats impurs. Si toutefois nous reprenons naissance en ce monde, ce sera le fruit de nos souhaits animés par la compassion, pour aider les êtres.

Un être éveillé peut se manifester sous toutes les formes, dans tous les mondes. Il peut se manifester sous un corps de lumière, sous toutes les formes possibles et imaginables. Il n'est plus prisonnier de ce conditionnement tel que nous le sommes à l'heure actuelle. Il a dépassé cela par sa pratique ; il a purifié tout cela. Donc il y a une possibilité, en effet, de dépasser cette condition dans laquelle nous sommes. C'est le sens de la Vérité sur l'extinction de la souffrance.

- **S'abstenir de paroles vaines**

« Il évite les paroles inutiles, il s'en abstient. Il parle au juste moment, suivant les faits, dit ce qui est nécessaire, parle de la loi (Dharma) **et de la discipline. Son discours est comme un trésor donné au juste moment, accompagné d'arguments modérés et pleins de sens.**

Ceci est appelé la Parole Juste. »

Lorsque nous sommes en société, lorsque nous sommes en compagnie d'autres personnes, nous sommes souvent entraînés à dire un peu n'importe quoi. Peut-être par peur du vide car nous n'aimons pas le vide ; il nous angoisse. Il y a des gens qui ne supportent pas de se trouver face à quelqu'un qui ne dit rien. Dans ce cas, nous allons essayer de meubler ce vide, ce qui peut nous amener à dire ce qui nous passe par la tête. Nous exprimons des paroles banales et inutiles, qui ne servent absolument à rien, qui peuvent même quelques fois être perturbatrices. En fait, nous avons du mal à exister face à l'autre. Tout cela parce que nous ne nous connaissons pas. Nous sommes toujours dépendants d'une situation, dépendant du regard des autres, du comportement des autres, etc. Ainsi nous avons besoin de fuir cette situation profondément désagréable pour nous. Cela veut dire qu'il nous faut toujours finalement confirmer notre existence d'une manière ou d'une autre. Tout ce que nous pouvons dire est la plupart du temps le reflet de ce que nous sommes, de nos émotions, de nos frustrations, le reflet de nos névroses. Nous déversons notre souffrance sans véritablement écouter ce que notre interlocuteur a à dire. Combien de fois je vois cela : quelqu'un nous parle et c'est tout de suite ramené à moi, moi, moi… Je me souviens d'une expérience vécue personnellement il y a quelques années. Je me trouvais un jour dans le quartier de mon enfance. À cette occasion, je rencontre un camarade d'école communale. Nous ne nous étions pas vus depuis 25 ans. Ce camarade m'invite au café du coin pour boire quelque chose et parler un petit peu. Nous sommes restés une heure ensemble et durant tout ce temps, il ne m'a parlé que de lui. Moi ceci, moi cela, etc., pendant une heure. Si bien que nous nous sommes quittés sans qu'il m'ait demandé comment j'allais, ce que je faisais, où je vivais, ce que j'étais devenu, etc. Nous nous sommes quittés sur son moi, moi, moi… Tout ce que j'essayais de dire, quand j'essayais de placer un mot, c'était toujours ramené à : « Ah oui mais moi… »

En ce qui me concerne, ce fut une super expérience de ce qu'il ne faut pas faire. Nous avons peur de l'autre ; nous avons peur de nous exposer à l'autre. Nous avons peur du silence et d'être dévoilé. Ainsi nous meublons ce vide par nos blablas pour fuir cette réalité de ce que nous sommes et que nous ne voulons pas voir en face. La manière dont nous nous relationnons au monde est toujours animée par nos névroses, nos afflictions, etc. Et lorsque nous parvenons à avoir une conversation sérieuse, nous nous perdons alors dans toutes sortes de concepts, qui viennent souvent en opposition avec ceux des autres. Cela génère, bien entendu, toujours plus d'états émotionnels en nous-mêmes et peut créer des conflits avec les autres. Les propos vains et inutiles créent toujours plus de confusions et de voiles dans l'esprit. Cela peut paraître sans conséquences, mais du point de vue de l'esprit, cela crée toujours de nouveaux voiles. Ce qui signifie que si nous n'avons rien de sage, de censé à dire,

il est préférable de garder le silence, tout en demeurant présent à l'autre, parce que c'est important d'écouter l'autre. Si nous n'y arrivons pas, si c'est difficile pour nous, nous mettons en application ce que nous avons appris dans la méditation. Nous ramenons notre conscience sur notre souffle, notre respiration. Si nous sentons que nous allons être encore entraînés dans cette espèce de truc qui n'a pas de sens, tout de suite nous revenons à l'essentiel. C'est ce que nous apprenons sur le coussin de méditation, c'est-à-dire que nous mettons en application dans le quotidien ce que nous avons appris dans la méditation. Dans le quotidien, veut dire lorsque les situations se présentent. Nous nous rappelons les antidotes, l'enseignement du Bouddha et nous le mettons en application.

Si nous sentons que dans ces circonstances beaucoup d'émotions s'élèvent en nous, nous mettons en pratique la méditation de « tonglen » par exemple, c'est-à-dire que nous allons prendre la souffrance de la personne sur nous et nous lui donnons tout le bonheur possible. Nous développons cet état d'esprit-là. Cela va nous permettre de passer de cet état égoïste à un état généreux. Ça nous apprend la générosité, la compassion.

Donc toutes les situations de la vie sont bonnes pour mettre en application ce que nous avons appris dans la méditation.

Il faut savoir aussi que le silence est la plus haute forme de communication. C'est ce que nous apprenons à travers la pratique.

L'écoute profonde est la base de la Parole Juste. Si nous ne sommes pas attentifs, nous ne pouvons pas pratiquer la Parole Juste. Comme nous l'avons dit tout à l'heure, l'attention est la base même de tout le chemin vers l'éveil. Nous devons être attentifs en toute chose. Attentif ne veut pas dire avoir un esprit qui est très fermé, très serré, très étriqué. Ce n'est pas cela. C'est simplement lier aussi l'attention à notre clarté d'esprit. La pratique de la méditation va nous amener cette qualité de clarté d'esprit. Plus l'esprit est clair, plus il perçoit les choses. Il n'est pas perturbé par les émotions, par le mental. Il est ouvert et libre. Ainsi, comme il n'y a pas d'interférences, il est attentif à tout ce qui se passe. C'est quelque chose que nous devons vraiment cultiver, et ça ne se fait pas forcément que sur le coussin de méditation. Certes nous apprenons d'abord sur le coussin de méditation, mais il faut continuer ensuite à cultiver cela dans l'activité quotidienne. Quand nous nous sentons distraits ou énervés, etc., tout de suite nous nous rappelons les paroles du Bouddha, et de fait nous pouvons corriger notre état en appliquant les remèdes. Nous pouvons le faire à chaque moment de notre existence. Mais pour ça, il faut avoir pris suffisamment de recul par rapport à nos émotions perturbatrices qui s'élèvent ; c'est ce que nous apprenons sur le coussin en premier lieu. Nous ne pouvons pas faire l'inverse, c'est-à-dire mettre en application dans l'activité ce que nous n'avons pas appris et expérimenté sur le coussin. Nous devons donc passer forcément par la pratique assise pour ça.

L'écoute profonde est donc la base de la Parole Juste. Comme je le disais précédemment, lorsque nous ne sommes pas attentifs, nous ne pouvons pas pratiquer la Parole Juste. Et quoique nous puissions dire à ce moment-là, nos paroles ne seront pas réfléchies, car nous ne ferons qu'exprimer nos propres idées sans véritablement répondre à l'autre.

Le sûtra du Lotus nous invite à regarder et à écouter avec les yeux de la compassion. Avoir déjà un peu de compassion et de tendresse pour nous-mêmes est un point essentiel. Ce retour sur nous-mêmes n'est pas de l'égoïsme, c'est simplement apprendre à se connaître et à avoir un petit peu d'amitié pour soi ; chose que nous ne faisons pas. À chaque fois que nous nous fuyons à nous-mêmes, que nous ne voulons pas voir nos défauts, nos travers, etc., nous ne pouvons pas dire que nous avons de la tendresse pour nous-mêmes. La tendresse, ça commence souvent par ce sentiment de ne pas fuir ce que nous sommes. Commencer à avoir un peu d'honnêteté, de bonté vis-à-vis de nous-mêmes, et de se dire : « OK ! Je ne suis pas encore un saint. J'ai des défauts, mais je ne vais pas les fuir. Je vais les rencontrer et travailler avec. »

Cette amitié que nous allons commencer à avoir envers nous-mêmes, va nous permettre de pouvoir développer de la compassion, de l'amitié vis-à-vis des autres. On parle beaucoup de l'altruisme en ce moment, ce qui est nécessaire pour que les gens comprennent mieux. Je dirais plutôt l'amour et la compassion vis-à-vis des autres. C'est-à-dire considérer les autres un peu plus que nous-mêmes. Être un petit peu moins centré sur notre « moi » mais se soucier un peu plus de ce que vit l'autre, de ce qu'est l'autre, de ses besoins. Ce n'est pas entrer dans la vie privée des autres, il ne s'agit pas de cela, mais d'avoir cet esprit d'empathie vis-à-vis des autres. Donc nous devons finalement regarder le monde, regarder les autres êtres avec les yeux de la compassion. Et ce qui va nous apprendre cela, c'est en effet de développer l'œil de sagesse qui est en nous. Donc, ça passe toujours par notre pratique personnelle, d'une manière ou d'une autre.

En fait, cette écoute compassionnée est véritablement utile aux autres et guérit des peines. Si nous avions un petit peu plus d'empathie, d'amour, de compassion, d'altruisme en nous-mêmes, si tous les êtres cultivaient cela, les problèmes de notre monde seraient rapidement résolus. Or, ce n'est pas ce que nous faisons. Ce que nous développons, au contraire, c'est tout ce qui ne faut pas : l'égoïsme, l'intérêt personnel, l'avidité, etc.

La pratique bouddhiste et de faire ce retour en nous-mêmes. Nous développons cet œil de sagesse en nous pour voir qui nous sommes, reconnaître nos défauts, nos qualités et travailler avec cela. Si nous ne faisons pas ça, nous ne pourrons pas espérer nous libérer de la souffrance et en plus, nous ne contribuons pas à l'éveil du monde.

Remarquez, si quelqu'un nous écoute avec attention et compassion, tout de suite nous nous sentons mieux. Alors faisons pareil avec les autres. Apprenons !

La pratique de la méditation crée suffisamment d'espace dans l'esprit pour ne pas se laisser entraîner par des propos inutiles, erronés ou blessants. Nous avons suffisamment de recul et d'attention par rapport à nous-mêmes, pour savoir dans quelles conditions nous sommes intérieurement. Ce recul nous permet de pouvoir mieux gérer nos états intérieurs et évite de nous laisser entraîner, de nous identifier à ce qui s'élève en nous-mêmes.

En temps ordinaire, lorsque l'irritation s'élève, c'est tout de suite la colère qui apparaît. Nous nous identifions complètement à cet état et sommes emportés par lui. Si nous ne parvenons pas à la gérer, elle peut devenir de la haine et nous amener à accomplir des actions négatives.

Finalement, nous pouvons dire que seul le retour sur soi, peut permettre d'être toujours plus conscients de ce que nous faisons, de ce que nous exprimons.

Il est dit dans le *Karma Vipaka* :

« Si nous avons proféré des paroles vaines et inutiles en cette vie, nous rencontrerons des dialogues non fructueux avec une perte de temps. Nous ne serons pas écoutés dans notre vie future ».

Donc, c'est la conséquence de ce genre d'attitudes, qui auront laissé des traces en nous-mêmes et que nous retrouverons sous forme de fruits dans les vies futures.

Des questions ?

Question : Tout à l'heure, vous avez parlé de cette rencontre avec un ami qui n'avait parlé que de lui. Je voudrais savoir quelle est l'attitude à adopter, parce qu'il y a beaucoup de gens qui sont comme ça, qui ne parlent que d'eux. Alors qu'est-ce qu'il faut faire ? Est-ce qu'il faut les fuir ? Ou est-ce qu'il faut les confronter à eux-mêmes pour arriver à ce qu'il y ait vraiment un dialogue ?

Lama Seunam : Je pense que chaque situation est différente. Nous ne pouvons pas appliquer une règle générale. Mon attitude vis-à-vis de ce camarade, que je n'avais pas vu

depuis 25 ans, a été de l'écouter avec patience. Cela peut paraître en même temps une situation qui n'est pas juste quelque part, ou anormale mais nous devons en faire quelque chose d'éveillant pour nous, même si nous ne pouvons pas le faire forcément pour lui. Mais cette capacité à l'avoir écouté avec compassion, avec attention, avec patience, peut induire chez lui quelque chose d'autre après réflexion. Alors peut-être… ou peut-être pas. Maintenant voilà ! Cette rencontre était inopinée. Ce n'était certainement pas le fruit du hasard mais voilà… ça c'est trouvé comme ça.

Si j'avais eu l'occasion de rencontrer une nouvelle fois cette personne, ce qui ne s'est pas fait, peut-être que mon attitude aurait été différente. J'aurais peut-être pu lui passer certains messages, lui disant : « Mais attends ! Là, tu n'as fait que de me parler de toi. Est-ce que je peux avoir un peu d'espace pour m'exprimer moi aussi ? » Peut-être que j'aurais pu dire cela ? Cela aurait peut-être pu l'amener à avoir une prise de conscience, mais rien n'est moins sûr. Il se peut aussi à un moment donné que nous n'ayons peut-être plus rien à faire avec ce genre de personnes ; c'est aussi possible. Cela ne veut pas dire que nous allons la sermonner, la brutaliser ou la rejeter, mais nous n'avons pas de temps à perdre car pour qu'il y ait un dialogue, il faut être deux... S'il n'y a pas d'échange, la rencontre véritable ne peut pas se faire. Nous ne pouvons pas obliger les gens à prendre conscience de certaines choses ou à changer si ces personnes ne sont pas mûres pour le faire. Donc nous ne perdons pas notre temps. L'idée n'est pas de rejeter la personne mais plutôt d'adopter un état d'esprit compassionné et attentif vis-à-vis d'elle. Il y a certaines choses que nous pouvons faire et d'autres non. Nous pouvons aussi faire des souhaits. Nous souhaitons que cette personne puisse acquérir la capacité d'ouvrir son esprit et qu'elle comprenne que son attitude égocentrée ne peut que lui apporter des désagréments dans la vie. Mais nous ne pouvons pas changer la personne. Il n'y a qu'elle qui puisse faire ce trajet, ce chemin de transformation intérieure.

La pratique du dharma du Bouddha, la méditation, la pratique sur soi, nous amènent à comprendre les choses avec subtilité : ce qui se passe en nous avec subtilité, ce que nous devons faire avec les autres avec subtilité. Nous pourrions même dire d'un point de vue ordinaire, que nous devenons un peu psychologues. Nous acquérons cette habileté dans nos relations avec les autres. Nous savons ce que nous pouvons faire et ce que nous ne pouvons pas faire, selon la situation. Nous nous adaptons en quelque sorte. Donc comme vous voyez, les choses ne sont pas si abruptes, si tranchées que cela. Un boddhisattva, quelqu'un qui s'engage sur une voie intérieure dont le trait principal est la non-violence, ne peut pas se comporter comme cela. La non-violence, certes avec nous-mêmes mais aussi avec les autres. La non-violence ne veut pas dire la stupidité. Être un boddhisattva ce n'est pas avoir un brevet de stupidité. Un boddhisattva sait aussi donner un coup de pied dans le derrière lorsque c'est nécessaire mais ce sera toujours avec amour, compassion, jamais avec agressivité. C'est comme une maman qui s'occupe de son enfant : « Je te dis de ne pas faire ça ! » Elle le dit une fois, deux fois, trois fois… et puis si ça ne marche pas, à un moment donné elle va le secouer un petit peu, le gronder ou lui mettre une petite claque sur les fesses. Avec les gens, c'est un petit peu ça dans la vie. Alors, il faut voir si ça vaut la peine ou non, parce que faire cela à certaines personnes, ça peut très bien ne pas passer. C'est là où cela demande pour nous une certaine clarté d'esprit afin de savoir quel outil, quel moyen la personne a besoin pour évoluer. Le rôle d'un boddhisattva, c'est ça. Il donne les moyens nécessaires à la personne, ce qu'elle peut comprendre, ce qu'elle peut assimiler. Il ne lui donnera pas quelque chose que la personne ne puisse assimiler si elle n'est pas mûre. Donc il sait s'adapter. C'est la connaissance de nous-mêmes qui donne cette capacité. C'est-à-dire que nous affinons nos perceptions et ainsi nous savons ce qui est utile. Ceci ne passe pas forcément par le mental mais plutôt par la connaissance, l'expérience directe. Parce que si notre activité est animée par le mental, elle sera encore filtrée par nos névroses.

- **La parole juste mondaine et supra-mondaine**

Pour en revenir et clôturer ce chapitre sur la Parole Juste, il existe la Parole Juste mondaine et la Parole Juste supra-mondaine.

Le Bouddha dit :

« Et je dirai maintenant, la Parole Juste est de deux sortes :

1. S'abstenir de mensonges, de racontars, de paroles dures et de paroles vaines. Cela est appelé la Parole Juste selon le monde, qui porte ses fruits terrestres et amène ses bons résultats dans le monde.

2. Mais détester la quadruple pratique de la mauvaise parole, s'en abstenir, s'en retenir, les refreiner, l'esprit étant sanctifié, détourné du monde, uni au Sentier, suivant le Sentier Saint, ceci est appelé Parole Juste supra-mondaine, qui n'est pas de ce monde mais au-delà du monde et uni aux Sentiers (Octuple Sentier)**. »**

Pour ce qui est de la Parole Juste mondaine, il s'agit d'une conduite éthique verbale ordinaire, qui est d'avoir un petit peu d'élégance dans notre vie quotidienne pour nous relationner d'une manière correcte, respectable avec les choses du monde ; c'est-à-dire avoir une conduite éthique du verbe qui ne se fonde pas sur un objectif d'éveil. C'est ça donc la pratique de la Parole Juste mondaine. Dans ce cas, il n'y a pas l'éveil, la libération de tous les êtres de la souffrance en perspective. C'est simplement pour avoir une bonne présentation dans le monde et parce que c'est notre éthique sociale et morale ; nous avons été élevés comme ça. Nous pouvons dire aussi que, quand nous parlons de mondain, d'une manière générale et plus particulièrement en ce qui concerne la parole, celle-ci est toujours animée par la saisie d'un « moi » existant en tant que sujet, qui exprime quelque chose vers un objet qui est perçu aussi comme étant existant. Ça c'est l'aspect mondain, notre manière ordinaire d'agir. Il y a toujours « moi-je » qui fait quelque chose, qui est comme-ci, comme-ça par rapport à quelqu'un qui est comme-ci ou comme-ça, etc. C'est bien déjà d'avoir cette attitude-là, mais ce n'est pas transcendant. Ce n'est pas ce qui va amener cette perspective d'éveil, parce qu'il y a toujours cette notion de « moi » qui est encore là en fond d'écran. Un « moi » qui présente bien, c'est déjà bien ! Mais c'est toujours « moi » quand-même !

Il est évident que ça portera de très bons fruits, de très bons résultats, du point de vue du monde, dans le sens où nous serons écoutés. Nous aurons un certain charisme. Les gens nous écouteront. Mais derrière il faut voir tout de même ce qu'il y a. Ça, c'est un autre travail. C'est là où ça prend toute sa dimension supra-mondaine.

Il est dit dans le *Karma Vipaka* :

« Si nous parlons avec sincérité, nous rencontrerons des gens honnêtes et dignes de confiance dans la vie future.

Si nous avons des paroles douces et agréables, nous ferons des rencontres amicales et seront traiter avec politesse.

Si nous prononçons des paroles utiles et sensées, nous ferons des rencontres utiles, efficaces et profondes.

Si nous parlons avec l'écoute du cœur, nous serons soutenus, acceptés et intégrés par les autres.

Si nous parlons avec une bienveillance authentique, nous provoquerons l'intérêt et l'ouverture des autres. Nous serons soutenus. C'est-à-dire que les autres auront confiance en nous et nous serons soutenus dans nos activités.

Si nous louons les qualités des autres, nous recevrons des louanges et de l'encouragement.

Si nous acceptons que les autres aient des vues différentes de nous, nous serons valorisés et nous aurons une certaine notoriété. »

Ceci pour ce qui concerne la Parole Juste mondaine, les résultats dans les vies futures. Résultats que nous pouvons déjà observer dans cette vie même.

La Parole Juste supra-mondaine est une parole fondée sur l'objectif de l'éveil, c'est-à-dire une parole de sagesse qui contribue à notre propre éveil et à l'éveil des êtres. Elle ne sera pas animée par un intérêt personnel mais s'exprimera au-delà de ce que l'on appelle les trois sphères de saisie sur un objet, un sujet et un acte.

La Parole Juste supra-mondaine nous permettra de bénéficier de tous les fruits précédents mais aussi d'actualiser le second corps d'éveil d'un bouddha, c'est-à-dire le Sambhogakaya, le corps de lumière.

Cela a déjà été expliqué dans les précédentes sessions. En résumé, un bouddha acquiert les trois corps : le Dharmakaya (le corps de sagesse) ; le Sambhogakaya (le corps de jouissance, c'est-à-dire qu'il est capable d'apparaître sous toutes les formes d'une manière subtile) ; le Nirmanakaya (qui donne la capacité d'apparaître dans un corps qui correspond au corps du monde dans lequel il devait apparaître), comme le Bouddha Shakyamouni qui est apparut dans un corps humain mais qui avait toutes ces capacités.

Ainsi nous acquérons, par le développement des qualités qui ont été exprimées, ces capacités d'un bouddha pour le futur.

- **<u>Lien avec les autres branches du Sentier</u>**

« En comprenant la parole mauvaise comme mauvaise et la parole juste comme juste, on pratique la Compréhension Juste. En faisant effort pour dominer les mauvaises paroles et prononcer des paroles justes, on pratique l'Effort Juste. En surmontant les mauvaises paroles avec un esprit attentif, demeurant dans l'esprit attentif, possédant la parole juste, on pratique l'Attention Juste. Donc il est trois choses qui accompagnent et suivent la Parole Juste : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste. »

Tout est complètement interdépendant.

Nous reprendrons l'explication du texte la prochaine fois avec l'Action Juste.

Maintenant si vous avez quelque chose à exprimer, je m'efforcerai d'y répondre avec bienveillance.

Question : Vous avez prononcé le mot illusion et je suis un peu perdue avec ça car je n'ai pas bien compris qu'est-ce qui est illusion, qu'est-ce qui ne l'est pas... Tout l'est ?

Lama Seunam : C'est justement là la confusion dans laquelle nous sommes en tant qu'être humain. C'est que nous prenons les choses à l'inverse de ce qu'elles sont. Nous prenons pour réel ce qui n'a pas d'existence, nous prenons pour pur ce qui est impur, pour vrai ce qui est faux, pour faux ce qui est vrai, etc., du moins du point de vue ultime. Pour nous, la manifestation nous paraît vraie mais du point de vue de la vision d'un bouddha ça ne l'est pas. Donc c'est ça notre confusion. Et en effet, lorsque nous commençons à comprendre un petit peu ce que veut dire l'enseignement du Bouddha, cela crée un conflit en nous ; nous sommes un peu perdu. Cela veut dire que tout ce que je pense, tout ce que je dis, tout ce que je fais, n'est pas une réalité mais est une illusion, que ça n'a pas de sens, etc. Mais il ne faut pas s'arrêter là-dessus. Ce n'est simplement qu'une prise de conscience à un moment donné de l'approfondissement de la voie, de l'approfondissement de la connaissance de soi et la connaissance de la réalité des choses telles qu'elles sont. En même temps, cela va nous amener une certaine vigilance quant à nous-mêmes, sachant que nous pouvons très bien exprimer des choses qui ne sont pas justes à un certain moment. Cela va nous amener aussi à penser que nous avons peut-être intérêt à approfondir la pratique de la méditation, la clarté de l'esprit, de développer shamatha, le calme mental et progressivement vipassana, la vision de la

réalité de ce qui s'élève dans l'esprit et de notre perception extérieure. Ainsi, cette conscience de notre propre confusion va nous procurer la certitude que nous devons approfondir la pratique pour aller au-delà de cette confusion. Parce que le risque de rester sur cette idée que finalement tout est illusion, est extrêmement dangereux. C'est pour cela que le Bouddha a toujours enseigné les deux vérités, les deux réalités : la réalité relative et la réalité ultime. Nous ne pouvons pas les dissocier. Si nous pensons que la réalité est uniquement que tout est illusoire, donc cela veut dire que nous pouvons faire n'importe quoi. Nous pouvons alors aller trucider notre voisin, mettre le feu à la Pagode, faire n'importe quoi. Ce n'est pas ça.

Bien que du point de vue ultime, tout ne soit qu'une projection de l'esprit comme le rêve la nuit, donc illusoire, cependant dans notre réalité relative, il y a des règles. Ces règles sont la loi du karma, l'impermanence, le changement perpétuel, etc. Ce sont des lois de l'esprit qui régissent notre aspect relatif ; nous devons nous y conformer. Parce que si nous n'associons pas la vérité ultime à la vérité relative, cela va nous amener beaucoup de désagréments. C'est-à-dire que nous allons être dans l'idée qu'il n'y a plus de règles, que nous allons pouvoir faire ce que nous voulons, comme je le disais tout à l'heure. Ainsi nous allons créer toutes sortes de pensées et d'actions négatives qui vont créer un karma négatif et de fait, rajouter de plus en plus de voiles sur notre esprit. Cela veut dire aussi que dans la vie d'après nous sombrerons dans de grandes souffrances en renaissant dans un monde inférieur. Donc ne pas faire de saisie sur l'aspect illusoire des choses mais se dire que c'est d'abord par la mise en pratique de cette conduite éthique ou relative que je vais pouvoir accéder à la compréhension ultime de l'aspect illusoire de toutes choses. C'est pour cela que l'éthique vient en premier. Au quotidien, nous devons nous efforcer d'avoir conscience de ces lois qui régissent le monde et de les respecter. Ce qui veut dire que nous devons avoir une pensée juste, une parole juste, une action juste et un moyen d'existence juste, bien que tout cela soit quand-même illusoire. D'où l'intérêt d'étudier et de réfléchir à ce qui a été enseigné. C'est pour cela d'ailleurs que nous faisons la retranscription de l'enseignement afin de pouvoir y revenir et d'en intégrer le sens.

Question : Tout à l'heure vous avez parlé de la voie du cœur. Alors j'aimerai bien comprendre. C'est quoi ? C'est le ressenti ?

Lama Seunam : La voie du cœur est justement ce qui ne passe pas par le mental. Le mental est toujours voilé par nos empreintes karmiques, nos afflictions perturbatrices et nos névroses. Ainsi il faut se méfier du mental car il est trompeur. Il ne fait pas percevoir la réalité telle qu'elle est. C'est seulement « une » réalité qui est « notre » réalité mais pas celle perçue par les bouddhas. Parler avec notre cœur est autre chose. C'est la pratique de la méditation qui va nous permettre cela. Elle va nous permettre de passer du mental au cœur ; c'est-à-dire franchir les 30 centimètres qui séparent ces deux aspects de nous-mêmes.

La vision du cœur est ce qui va nous amener la connaissance. Ce qui s'élève du cœur ne passe pas par le filtre émotionnel du mental. C'est une perception qui est directe, spontané, expression de la sagesse. Comme vous l'aurez compris, je ne parle pas du cœur en tant qu'organe, bien-entendu. Ici, le cœur est l'essence de notre esprit. Nous apprenons à travers la pratique à nous connecter au cœur et ne plus agir qu'avec l'intellect discursif.

Il y a un proverbe tibétain qui dit : *« Sur le lit de mort d'un érudit gît le cadavre d'un être ordinaire. »* Cela veut dire que passer notre vie à acquérir du savoir ne nous amènera pas à la connaissance. Le savoir n'est qu'intellectuel. Il y a une espèce d'orgueil subtil à être tout le temps dans le savoir. Mais lorsque des situations réelles de la vie quotidienne se présenteront à nous, nous ne pourrons pas les résoudre par le savoir. La seule chose qui pourra résoudre ces situations, ce seront nos réalisations intérieures profondes. C'est-à-dire que là, ce ne sera pas le mental qui s'exprimera mais la nature même de notre esprit qui est clarté, vacuité, conscience, connaissance, amour, compassion, etc. Ça se cultive à travers la mise en

application de l'enseignement du Bouddha. D'abord apprendre à devenir un bon être humain au quotidien, c'est déjà pas mal. Avoir une conduite correcte, éviter de faire souffrir les êtres, etc. Et progressivement nous entrons de plus en plus dans la connaissance de soi, dans la compréhension de ce qu'est la sagesse. Cela se fait à travers l'écoute des enseignements, la réflexion et la mise en pratique.

Donc ça n'est pas quelque chose d'acquis d'avance. Bien que nous ayons cette nature fondamentale de bonté, d'éveil en nous-mêmes, elle est recouverte par toutes sortes de voiles que nous devons purifier. Et c'est à travers cette pratique que nous allons les purifier. Ainsi, lorsque les voiles seront levés, le paysage de ce que nous sommes va nous apparaître de manière naturelle. Il n'y a pas d'effort à faire pour chercher cet état quelque part sur une planète quelconque ou dans un endroit où il serait caché ; il est déjà présent en nous-mêmes. C'est comme lorsqu'il y a des nuages dans le ciel, nous ne voyons pas le soleil mais ce n'est pas pour cela que le soleil n'existe pas, il est là et l'a toujours été. Pour que nous puissions le contempler, il est nécessaire que les nuages s'en aillent. C'est pareil en nous-mêmes, et c'est ainsi que nous commençons à parler avec le cœur.

Le bouddhisme est avant tout une expérience et pas simplement qu'un savoir intellectuel. Il faut vivre les choses pour savoir ce que cela veut dire. C'est ce qui amène la connaissance. C'est-à-dire que la sagesse émerge spontanément, elle est co-émergente, elle apparaît en même temps que l'expérience. Il n'y a pas de décalage entre l'une et l'autre. L'expérience est perçue sur le registre de la connaissance et non pas du mental, de l'intellect.

Question : Vous avez en partie répondu à ma question.

Lama Seunam : Tout va bien alors !

Question : Ma question portait justement sur la parole juste mondaine et la parole juste supra-mondaine. Comment amener la parole juste mondaine vers la parole juste supra-mondaine ?

Lama Seunam : C'est déjà avoir conscience, être attentif à soi-même. Lorsque nous commençons à entrer dans des bavardages, des paroles inutiles qui n'ont pas de sens, nous devons en avoir conscience. C'est la méditation, encore une fois, qui va amener cette capacité à ouvrir l'esprit, à obtenir plus de clarté d'esprit. Ainsi plus l'esprit est clair, plus nous avons la capacité à orienter nos paroles dans le sens juste ; c'est-à-dire des paroles qui servent à quelque chose, qui sont constructives, qui permettent aux êtres de progresser, de se libérer de la souffrance, qui ont un sens tout simplement. Il n'y a rien de pire que les conversations de bistrots. Vous allez dans n'importe quel café, vous écoutez les gens parler au comptoir, c'est hallucinant ce qu'ils peuvent dire comme âneries. Cela ne sert à rien et ça crée de plus en plus de voiles sur l'esprit. Toutes ces discussions sans intérêt sur des sujets qui n'ont aucun intérêt n'ont rien de constructif.

Donc pour nous, en tant que pratiquant du dharma, c'est d'avoir conscience de cette tendance que nous pouvons peut-être avoir en nous-mêmes et d'inverser la mécanique. Si nous avons conscience de ce qui se passe en nous et de notre manière de faire, pour un pratiquant, il est nécessaire d'y remédier. Plus nous apprenons à nous connaître grâce à la pratique, plus ça va devenir quelque chose d'évident pour nous, de spontané. Nous n'aurons plus d'effort à faire. Ce sera une autre manière d'être pour nous. En fait, la pratique du bouddhisme, c'est cela : c'est changer notre manière d'être, de penser, de paroles, d'actions. Cela veut dire que c'est une conversion intérieure totale. C'est une transformation totale. C'est changer nos défauts en qualités. Donc cela passe quand-même par un certain effort au départ, qui devient de moins en moins pénible plus nous avançons. Au départ, il faut se bousculer un peu. Il faut

venir aux enseignements comme vous le faites, écouter, retenir, étudier et surtout mettre en pratique sur le coussin mais aussi dans notre quotidien. Se surprendre quand nous sommes entraînés par nos états émotionnels, nos comportements égoïstes. Avoir suffisamment de recul pour se dire : « Là ça n'est pas la bonne voie. Là tu as fait preuve de jalousie, ou d'orgueil, etc. » et rectifier cela. Avoir conscience que ça ne mène pas vers l'éveil, que ça ne mène pas vers le bonheur ultime. Cela ne crée que de la souffrance chez les autres et en nous-mêmes, au bout du compte. Donc à ce moment-là, quand nous avons conscience de la loi du karma et de la possibilité que nous avons de pouvoir changer, à ce moment-là nous le faisons. Nous changeons notre manière de faire même si c'est dur au départ, car les défauts eux, sont bien rôdés. Il n'y a pas besoin de faire d'effort pour qu'ils fonctionnent.

Je me souviens au début de ma propre expérience de ma pratique du dharma, lorsque j'ai commencé à faire des retraites de longues durées, à chaque fois que je voyais mon maître, il me cassait. Il me montrait toujours mes défauts. Un jour je lui ai dit : « Mais Rinpoché, je ne suis quand-même pas fait que de défauts ? J'ai aussi des qualités. » Il me répondit : « Les qualités, je n'ai pas besoin de te les montrer puisque tu les as. Par contre, tes défauts il faut bien que je te les montre pour que tu les changes en qualités ! »

11ème session (8/03/2014)

Bonjour à tous et à toutes. J'espère que vous allez bien. Vous êtes nombreux aujourd'hui. Nous avons un temps superbe et c'est aussi une excellente occasion pour continuer à étudier l'enseignement du Bouddha, et poursuivre finalement ce que nous avons commencé il y a déjà pas mal de temps, c'est-à-dire l'explication des quatre Vérités des Êtres Nobles.

Nous avons déjà beaucoup avancé sur cet enseignement, puisque nous avons atteint maintenant l'explication de la quatrième des Vérités qui concerne l'extinction de la souffrance. Nous avons aussi commencé à expliquer l'Octuple Sentier, c'est-à-dire le sentier en huit branches qui mène à l'extinction de la souffrance. Nous avons expliqué ce qu'était la Compréhension juste, puis la Pensée juste, la Parole juste et maintenant nous en arrivons à l'Action juste.

❖ L'Action juste

- **S'abstenir de tuer**

Le Bouddha dit :

« Qu'est-ce que l'Action Juste ? Le disciple évite de tuer des êtres vivants et il s'en abstient. Sans bâton, ni épée, consciencieux, plein de sympathie, il s'inquiète du bien-être de tous les êtres vivants. »

L'Action Juste, et d'ailleurs comme tout l'ensemble de l'enseignement du Bouddha, est fondée sur la non-violence. La non-violence, mais aussi la conscience de la souffrance provoquée par la destruction de la vie. Mais plus encore du point de vue du Mahayana, c'est-à-dire du Grand Véhicule, c'est de protéger la vie quelle qu'elle soit et de mettre tout en œuvre dans la mesure du possible pour cela. Là encore, c'est l'intention qui fait la différence, car il est évident que nous ne pouvons malheureusement pas éviter de tuer des êtres, c'est-à-dire en cultivant notre jardin par exemple, en marchant ou en conduisant notre voiture, peut-être aussi en nous lavant, en respirant, même, nous avalons des êtres microscopiques. Cependant pour un pratiquant du Grand Véhicule, du Mahayana, il existe de nombreuses pratiques telles que des la récitation de dharanis, de mantras, de souhaits aussi, qui permettent d'aider ces êtres, de les libérer de la souffrance. Donc nous pourrions dire finalement que toute notre activité spirituelle est fondée sur la compassion. La compassion est de ne pas faire souffrir les êtres mais aussi de mettre tout en œuvre pour contribuer à leur propre bonheur.

Il est dit dans le sûtra *Karma-vipaka* – « karma » veut dire « actes » et « vipaka » le « résultat de l'acte » :

« Si nous avons supprimé la vie volontairement en cette existence, notre vie sera raccourcie par manque de vitalité dans le futur.

Si nous avons tué avec peu de conscience de la valeur d'une vie, nous rencontrerons une mort accidentelle dans notre existence future ».

- **S'abstenir de voler**

Le Bouddha nous dit, toujours en parlant du disciple :

« Il évite de voler, il s'en abstient. Ce qu'une autre personne possède comme provision ou mobilier dans le village ou dans les bois, il ne s'en emparera pas dans une intention de vol ».

Ne pas voler, cela nous invite à ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas. Nous devons nous contenter de ce que nous avons, sans chercher à avoir plus que notre part. Plus encore, selon le Grand Véhicule, le Mahayana, voler c'est provoquer de la souffrance chez celui qui en est victime.

Lorsque le Bouddha s'exprime en disant ne pas voler dans les bois, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie de ne pas voler comme les bandits de grands chemins mais aussi de ne pas voler les pratiquants, ceux qui sont en retraite en solitude.

Il est dit encore dans le sûtra *Karma-vipaka* :

« Si nous avons volé en cette vie, nous rencontrerons la pauvreté et le manque d'aide dans notre existence future, ce sera donc le résultat de nos actes ».

C'était donc le deuxième point concernant l'action.

Quand on parle de l'action, c'est l'action du corps, parce que rappelez-vous ce que nous avons étudié les autres fois : il y a l'action de l'esprit, qui est la pensée qui s'élève ; il y a l'action de la parole, que l'on prononce et ensuite l'action du corps. Le corps entre en mouvement pour accomplir des choses. Ces choses peuvent être positives, négatives ou neutres.

- **S'abstenir de rapports sexuels illégaux.**

Le Bouddha explique :

« Il évite les rapports sexuels illégaux, il s'en abstient. Il n'a pas de rapport coupable avec les personnes en tutelle gardées chez leurs parents, leurs frères, leurs sœurs ou leurs proches, ni avec des femmes mariées ni avec des femmes prisonnières ni avec des filles enguirlandées de fleurs.

Ceci est appelé Action Juste. »

Quand le Bouddha parle de l'adultère, en l'occurrence avec une femme mariée, ceci est valable dans les deux sens. Ici, il s'adressait à ses moines, c'est-à-dire aux hommes. Vis-à-vis des femmes, il tenait le même langage, bien entendu.

Nous allons expliquer brièvement ce que veut dire « les rapports sexuels illégaux ». Ceci sous-entend tous rapports qui peuvent engendrer de la souffrance d'une manière ou d'une autre : le viol, l'inceste, la pédophilie, l'adultère, les dépravations sexuelles de toutes sortes, etc. On parle aussi des rapports sexuels avec des personnes dépendantes. Cela peut être des personnes handicapées ou des personnes qui sont confiées à des familles. Par exemple, on s'introduit dans une famille en liant une amitié avec les gens et on utilise cette amitié pour parvenir à nos fins, c'est-à-dire avoir des rapports sexuels avec une personne qui est sous tutelle de cette famille.

Lorsque le Bouddha parle des filles enguirlandées, il s'agit des jeunes filles dont la pureté et la virginité sont reconnues. C'est un petit peu les rosières que nous avions dans le temps dans les villages. Chaque village désignait une jeune fille comme ayant une conduite parfaitement pure. Elle était reconnue pour cette qualité, donc elle était consacrée comme étant « rosière ». Donc c'est ce que cela veut dire.

Une jeune fille ou un jeune homme très pieux, qui veut s'engager dans des vœux monastiques, vivre une vie chaste par exemple, nous n'allons pas les compromettre en les séduisant afin d'avoir des rapports sexuels peut-être contre leur gré.

- **Action mondaine et supra-mondaine**

Le Bouddha explique **:**

« Je vous dirai maintenant que l'Action Juste est de deux sortes :

1. S'abstenir de tuer, de voler et de faire des excès, cela est appelé l'action juste selon le monde, qui porte des fruits terrestres et donne de bons résultats dans le monde.

2. Mais avoir l'horreur de la pratique de cette triple mauvaise action, s'en abstenir, la refreiner, la dominer avec un esprit saint, détourné du monde, uni au Sentier et suivant le Sentier saint, cela est appelé l'Action Juste supra-mondaine, qui n'est pas de ce monde mais au-delà du monde et uni au Sentier ».

Nous remarquons ici dans la première partie, le Bouddha parle de **faire des excès**. Dans ce contexte, il s'agit surtout d'excès de nourriture et de boissons alcoolisées. L'un comme l'autre sont toxiques pour l'organisme, bien entendu, mais aussi pour l'esprit, parce que nous savons très bien que l'excès de drogue ou d'alcool nous fait perdre nos moyens de réflexion et de jugement. Dans ce cas, nous avons des difficultés à maîtriser notre esprit et de fait, nous sommes amenés à accomplir des actions négatives à cause de cela.

En ce qui concerne la nourriture, il est dit que nous ne devrions pas emplir l'estomac de plus des deux tiers de sa contenance. Manger est certes nécessaire, nous avons tous besoin de manger pour pouvoir vivre, ce qui permet de sustenter le corps, mais manger avec excès peut à l'inverse nous rendre malades et endommager ce corps. Cependant, nous pouvons aisément imaginer qu'à notre époque moderne de consommation à outrance, les excès peuvent s'opérer sur bien d'autres choses : il y a la drogue, le tabac, les médicaments, la télévision, les films de toutes sortes, l'ordinateur, les jeux vidéos, les jeux d'argent, le shopping, les magazines, les livres, la musique, les conversations, etc. Toutes ces choses, mis à part les drogues et le tabac, ça nous le savons déjà, peuvent devenir finalement toxiques pour le corps et l'esprit, si elles sont mal utilisées ou utilisées avec excès. Il nous faut donc développer « la consommation consciente » mais aussi le renoncement quant à nos désirs, ce qui limitera les risques.

Il est dit dans le *Karma-vipaka* :

« Si nous nous enivrons ou consommons des drogues dans cette vie, nous manquerons de clarté mentale et d'intelligence et risquerons la folie dans la vie future ».

L'action juste du point de vue mondain amènera, comme il a été dit, de très bons résultats dans la vie mais ne mènera pas à l'éveil car l'action sera toujours entachée par la notion d'un « moi » existant en tant que sujet, qui agit par rapport à un objet considéré lui aussi comme existant.

L'activité supra-mondaine est au-delà de la saisie d'un sujet, d'un objet et d'un acte et toujours dans l'optique de réaliser l'éveil ultime, ce n'est pas simplement adopter une conduite particulièrement éthique pour avoir des bienfaits dans notre vie, être reconnu par la société ou avoir de bons résultats. Du point de vue karmique c'est surtout dans l'optique de l'éveil, ce qui fait que cette activité devient une réelle activité juste supra-mondaine. Elle nous permettra de bénéficier de fruits en cette vie mais aussi d'actualiser le troisième corps d'un bouddha : le nirmanakaya

Il est dit dans le *Karma-vipaka* :

« Si nous avons protégé la vie, notre vie future sera longue et nous aurons une bonne vitalité.

Si nous avons soigné les autres et protégé leur bien, nous aurons une bonne santé et une bonne vitalité.

Si nous avons agi avec respect en acceptant l'autorité, nous aurons une renaissance supérieure et serons respectés.

Si nous avons pratiqué la générosité et soutenu les autres, nous serons riches, aisés et aidés aussi par les autres.

Si nous avons agi sans rivalité, avec réjouissance, nous serons riches en talent et aurons des facilités pour apprendre.

Si nous avons protégé des vies en conscience de leur valeur, nous ne rencontrerons pas d'accidents.

Si nous avons préservé la clarté mentale (ne pas avoir pris de drogue et ne pas s'enivrer), nous serons entourés d'amis sages ».

- **Lien avec les autres branches du Sentier**

« **Et si l'on comprend l'action mauvaise comme étant mauvaise et l'action juste comme étant juste, on pratique la Vue Juste. En faisant effort pour dominer l'action mauvaise et faire naître la bonne action, on pratique l'Effort Juste. En dominant l'action mauvaise avec un esprit attentif et demeurant l'esprit attentif dans l'action juste, on pratique l'Attention Juste. Donc trois choses accompagnent l'Action Juste : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste ».**

Et voilà pour ce qui concerne l'exposé sur l'Action Juste.

❖ Le Moyen d'Existence Juste

« Et qu'est-ce que le Moyen d'Existence Juste ?

Quand le noble disciple évitant de faire le mal gagne sa vie par des moyens justes et honorables, ceci est appelé Moyen d'Existence Juste. »

Il est dit dans le *Mjjhima Nikaya* :

« Pratiquer la traîtrise, dire la bonne aventure, pratiquer des fourberies ou l'usure, cela est une mauvaise façon de vivre. »

Dans l'*Angutarra Nikaya* il est dit :

« Cinq métiers doivent être évités par un disciple : le trafic des armes, celui des êtres vivants, celui de la chair, celui des boissons enivrantes, et celui du poison. »

Et on entend par poison, les stupéfiants, les drogues.

Les voiles de l'ignorance qui recouvrent l'esprit des êtres ne leur permettent pas véritablement d'évaluer la justesse des moyens qu'ils utilisent pour gagner leur vie. Bien souvent nous n'avons pas conscience de cela, parce que cela ne nous a jamais été enseigné, donc nous faisons comme tout le monde et imaginons qu'il n'y a pas de conséquences à cela. Mais il est évident que les points que j'ai cités tout à l'heure dans les sûtras, semblent évidents d'eux-mêmes, et en effet quelques fois nous pensons que certaines de nos manières de gagner notre vie n'ont pas vraiment de conséquences néfastes, alors que ce n'est pas le cas. Tout ceux qui s'enrichissent par exemple à fabriquer des produits chimiques, tels que les engrais, les pesticides, les colorants, les conservateurs, etc., savent très bien finalement que cela nuit à la santé et à l'environnement, mais ils continuent d'en produire, tout simplement parce que ça rapporte beaucoup d'argent. L'agriculteur qui semble ne pas avoir le choix se fait aussi le complice de ce genre de choses, puisqu'il utilise ces produits, sachant qu'ils sont mauvais, ce qui l'empoisonne d'ailleurs lui-même, et empoisonne ceux qui consomment les produits qu'il cultive, même si ça ne semble pas d'emblée évident. Il existe cependant des moyens plus alternatifs, plus écologiques, qui pourraient limiter les conséquences néfastes. Seulement ces moyens-là ne sont pas mis sur le marché parce que ce n'est pas rentable, ça ne rapporte pas d'argent.

L'éleveur de bétail qui prend soin de ses bêtes afin qu'elles grossissent et puissent être vendues à l'abattoir au meilleur prix, on pourrait dire que cela aussi ne relève pas des moyens d'existence juste. Le boucher fait lui-même un sale métier, mais si nous ne mangions pas de viande nous-mêmes et bien il n'aurait pas besoin de tuer. Nous pouvons dire aussi que ceux qui consomment de la viande se font les complices de cela, indirectement.

Ceux qui spéculent ou s'enrichissent au détriment des plus modestes ; ceux qui sous-payent leurs employés parce que ce sont des femmes ou des étrangers ; ceux qui exploitent la main d'œuvre enfantine ; ceux qui louent à des prix exorbitants des logements insalubres à de pauvres gens ; les politiciens qui usent de leur pouvoir pour magouiller et s'enrichir toujours plus ; ceux qui favorisent la prostitution ; les faux gourous qui exploitent la crédulité des gens, et nous pourrions en citer encore… Voilà autant d'exemples qui ne vont pas dans le sens des moyens d'existence justes. Tout cela crée de la souffrance et entretient les mauvaises tendances et les conséquences karmiques sont insoupçonnées.

Il est difficile d'avoir des moyens d'existence justes à 100%, mais il nous est quand-même possible de faire l'effort d'aller dans le sens de plus de justesse, de sagesse et de compassion.

Lorsqu'une personne exerce une profession qui cause de la souffrance ou de l'oppression, cela infecte sa propre conscience et pollue l'énergie du monde.

L'ignorance fait que la plupart du temps nous n'avons pas conscience véritablement de cela. J'ai souvent entendu dire de la part d'éleveurs de bétail, qu'ils aimaient leur bétail, qu'ils aimaient leurs animaux, jusqu'à leur donner même un nom à chacun, etc., cependant, ils les envoient tout de même à l'abattoir ! En ce qui me concerne, sincèrement, lorsque j'aime quelqu'un, je ne l'envoie pas à l'abattoir !

Il est bon de réfléchir à tout cela, de façon à voir ce qui est bon d'abandonner, mais aussi d'adopter comme comportements dans notre existence. Le fait de l'entendre dire est déjà une chose, parce que ça nous permet de prendre conscience, de mieux comprendre, de faire le point sur ce que nous sommes nous-mêmes. Ensuite, il est important de mettre en action ce que nous avons compris afin d'avoir une vie beaucoup plus juste. C'est pour cela que toutes ces qualités sont liées aux autres branches du Sentier. Quand on parle de l'Effort Juste, ça veut dire aussi qu'en regard de tout ce qui est dit, il nous faut développer l'Attention Juste ; être attentif à ce que nous faisons, à la manière dont nous vivons, comment nous gérons notre vie. Donc toutes ces branches du Sentier Octuple sont totalement liées les unes aux autres.

- **<u>Moyens de vie justes mondaine et supra-mondaine</u>**

« Et je vous dirai qu'il est deux sortes de vie juste :

1. Quand le noble disciple évitant de faire le mal gagne son existence par un moyen juste, ceci est appelé la vie juste selon le monde qui porte ses fruits terrestres et donne de bons résultats dans le monde.

2. Mais détester ces façons de vivre, s'en abstenir, les refreiner, les dominer avec un esprit saint, détourné du monde, uni au Sentier et poursuivant le Sentier saint, cela est appelé la vie juste supra-mondaine, qui n'est pas de ce monde, mais au-delà du monde et unie au Sentier. »

- **<u>Lien avec les autres branches du Sentier</u>**

« Comprenant la vie erronée comme mauvaise et la vie juste comme juste, on pratique la Compréhension Juste. En faisant des efforts pour surmonter la vie erronée et établir la vie juste, on pratique l'Effort Juste. Dominant la vie erronée par l'attention juste et demeurant avec l'esprit attentif en possession de la vie juste, on pratique l'Attention Juste. Donc il y a trois choses qui accompagnent et suivent la vie juste, ce sont : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste. »

Question : Bonjour Lama, moi, j'ai du mal à comprendre le côté supra-mondaine.

Lama Seunam : Supra-mondaine, cela veut dire que c'est une activité qui n'est pas orientée dans un but du monde mais dans un but qui est au-delà du monde, c'est-à-dire l'éveil. Cela inclut l'amour et la compassion pour les êtres, et dont l'objectif est l'atteinte de l'éveil ultime et non pas dans un but ou un résultat du monde. C'est là toute la différence entre mondain et supra-mondain.

Mondain veut dire que nous attendons des résultats mondains : être reconnu dans la société, avoir du pouvoir, avoir une vie bien installée dans le monde, avoir de l'argent et de jouir des choses du monde. Le supra-mondain est beaucoup subtil que cela. L'objectif n'est pas personnel, ce n'est pas un objectif égoïste, c'est un objectif qui est totalement dirigé vers le bienfait des autres et vers l'éveil. L'objectif est d'atteindre l'état de bouddha pour avoir les qualités, les moyens réels d'aider les êtres qui sont prisonniers de la souffrance.

Un Bouddha est quelqu'un qui a des pouvoirs que nous ne possédons pas encore, et donc une puissance exceptionnelle qui lui permet d'aider les autres. Notre activité est actuellement extrêmement limitée. L'activité d'un bouddha est illimitée. Tant que nous attendons des bienfaits pour réjouir notre ego, pour nous satisfaire dans ce monde, nous ne pouvons pas parler d'objectifs supra-mondains, ce sont des objectifs mondains qui sont complètement unis au fonctionnement mondain. Le fonctionnement mondain est dominé par l'ego, tout le monde le sait ; c'est moi, moi, moi d'abord, les autres, peut-être ; peut-être ou peut-être pas, mais moi d'abord. C'est toujours dans la recherche d'un bienfait personnel. C'est donc la différence qu'il y a entre les deux.

L'attitude véritablement noble d'un pratiquant du Mahayana est l'activité supra-mondaine. Il cultive les qualités d'un bouddha. Il pratique non pas dans l'objectif d'avoir une reconnaissance dans ce monde ou un fruit dans ce monde, mais dans l'idée de se libérer lui-même de la souffrance afin d'acquérir réellement les qualités pour libérer aussi tous les êtres. Donc c'est un objectif qui est noble entre tous et c'est pour ça que nous appelons ces quatre Vérités : les quatre Vérités des Êtres Nobles, pas les quatre vérités des êtres mondains. Vous voyez donc la différence ?

À chaque fois que nous avons une activité qui est entachée par un objectif personnel, nous sommes dans le mondain. Alors nous pouvons très bien accomplir des choses utiles dans le monde, comme servir au Resto du Cœur par exemple, ou avoir toutes sortes d'activités en relation avec des associations caritatives, faire le bien des gens, etc., mais dès l'instant où c'est entaché par une attente personnelle, de se donner bonne conscience ou d'être reconnu tout simplement, il y a toujours une attente de quelque chose pour soi-même. Quelquefois cette attente est grossière, quelquefois elle est subtile, mais néanmoins nous sommes toujours quand-même devant une activité mondaine et les fruits que nous récolterons seront toujours liés à notre motivation profonde.

Nous pouvons très bien avoir une activité qui semble vertueuse vis-à-vis des autres, mais notre esprit étant entaché par un ego qui cherche un résultat pour lui. Alors on peut tromper les autres, mais il y a une chose que l'on ne peut pas tromper, ce sont les Bouddhas, ni la loi du karma. Parce que c'est la motivation qui va faire que l'action sera ou mondaine ou supra-mondaine. Donc quand nous faisons quelque chose, regardons bien notre motivation. C'est comme quand nous venons écouter les enseignements, souvent je le rappelle, même si je ne l'ai peut-être pas fait aujourd'hui, je dis : « regardons pourquoi nous venons écouter les enseignements du Bouddha ? Qu'est-ce que nous cherchons à travers l'écoute de ces enseignements ? J'ai vu des gens venir à des enseignements dans l'idée que ça pourrait leur être utile dans leur travail afin d'obtenir une promotion, un savoir faire pour manipuler les gens, avoir du pouvoir sur le monde, savoir quelque chose de plus que les autres et avoir une certaine notoriété. Dans ce cas, la motivation est complètement polluée et les résultats seront bien entendu aussi pollués.

Il est important de toujours regarder en nous-mêmes quelle est notre motivation lorsque nous accomplissons quelque chose. Ici, je parle de l'écoute des enseignements du Bouddha, mais ce peut être aussi dans notre activité de tous les jours, savoir pourquoi je fais cela ? Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce qui sous-tend ce genre d'action que je veux entreprendre ? Est-ce que c'est dans un but égoïste ? Est-ce dans un but altruiste ? Parce qu'il faut savoir que nous récolterons les fruits de cela. Si la graine est polluée, le fruit sera pollué, si la graine est pure, le fruit sera pur. Voilà toute la différence.

Alors évidemment, pour pouvoir développer cette activité, il faut aussi que l'effort soit juste, ça semble évident. Nous avons vu que l'effort accompagne toutes les autres branches du Sentier, ainsi que l'attention. On verra aussi l'attention, ce chapitre-là est très développé, l'Attention Juste.

❖ L'Effort Juste

« Et qu'est-ce que l'effort juste ?

Il y a quatre grandes sortes d'effort : l'effort d'éviter, l'effort de surmonter, l'effort de développer, et l'effort de maintenir. »

Nous allons développer cela si vous le voulez bien.

L'Effort Juste est l'énergie déployée qui nous permet de parcourir et d'accomplir le Noble Sentier qui mène à l'éveil.

Si nous sommes obsédés par les possessions, par l'argent, par la nourriture, le sexe, les honneurs, etc., et que nous déployons beaucoup d'effort pour obtenir ces choses du monde, nous ne sommes pas dans l'effort juste. Si nous travaillons sans relâche pour échapper à notre propre souffrance ce n'est pas non plus l'effort juste. Extérieurement, nous pouvons y voir de l'effort mais il n'en est rien quant à l'Effort Juste. Il en est de même pour la pratique du dharma. Si nous mettons tous nos efforts dans notre pratique en négligeant nos responsabilités et bien ce n'est pas encore l'Effort Juste. Notre pratique doit être intelligente, fondée sur une compréhension juste de l'enseignement. Ce n'est pas parce que nous pratiquons avec diligence, que nous pratiquons dur, que nous pouvons prétendre pratiquer l'Effort Juste.

En Chine sous la dynastie Tang, il y avait un moine qui pratiquait la méditation assise de manière intensive le jour comme la nuit. Il pensait pratiquer avec plus de zèle que les autres, donc déjà il y avait de l'orgueil derrière. Il était fier de cela. Il s'efforçait de demeurer assis, comme un rocher, mais sa souffrance n'était pas transformée.

Un jour, son maître (*Nan-yuch Huai-yang – 667-744*) lui demanda : « Dans quel but pratiques-tu l'assise ainsi ? » et le moine répondit : « Pour devenir un bouddha ! »

Le maître saisit alors un morceau de tuile et commença à le frotter contre une pierre. Le moine demanda : « Maître, que faites-vous ? » « Je polis ce morceau de tuile pour en faire un miroir » répondit le maître. Le moine s'exclama : « Mais comment pourriez-vous faire un miroir en polissant une tuile ? » et le maître répondit : « Comment veux-tu espérer être un bouddha en restant assis tout le temps à méditer ? »

Qu'avez-vous compris ? Est-ce que quelqu'un peut me dire ce qu'il a compris de cette petite anecdote ?

Question : Il faut peut-être s'engager dans le monde aussi, avec les autres ; et c'est là que l'on voit ce que l'on est aussi.

Lama Seunam : Tout à fait. C'est ce que voulait dire son maître. On ne peut pas dissocier la pratique assise de la méditation à nos responsabilités quotidiennes. Parce que nous devons aussi développer la compassion envers les êtres. Ceci veut dire que nous devons avoir une action dans le monde qui va dans le sens de l'altruisme, servir les autres, s'occuper des

autres. Parce que la pratique du bouddhisme est aussi la vie quotidienne. C'est se confronter aux situations de la vie, prendre nos responsabilités tout en gardant une éthique juste. C'est ce que nous avons à faire.

Le risque de toujours être assis en méditation est de nous enfermer dans notre bulle et de négliger complètement les êtres et nos responsabilités. Donc dans ce cas-là, comment pouvons-nous développer de la compassion ? Dans ce cas, nous ne développons qu'une attitude correspondant à celle du monde des dieux. Cette manière de faire risque de nous faire renaître après notre mort dans un de ces mondes, c'est-à-dire le monde de la forme ou du sans-forme mais qui n'a rien à voir avec la libération de la souffrance et l'état de bouddha.

Donc l'Effort Juste, c'est la compréhension de cela. Il y a certes des choses à faire mais pas n'importe comment. D'où l'intérêt d'avoir d'abord une compréhension juste de la pratique. Si nous n'avons pas une bonne compréhension de l'enseignement du Bouddha, de ce qu'est la vérité en elle-même, nous ne pourrons pas développer un Effort Juste. Il y aura toujours une compréhension partielle des choses. Donc il est important pour nous aussi de voir dans notre attitude au quotidien, le genre d'effort que nous développons. Pour quelle raison, quel est le but, et quel est le sens de cet effort.

- **L'effort d'éviter**

Nous avons parlé des quatre grandes sortes d'efforts. Et la première est l'effort d'éviter.

« Et qu'est-ce que l'effort d'éviter ?

Pour l'effort d'éviter, le disciple entraîne son esprit à éviter l'éveil du mal ou des choses déméritoires qui ne sont pas encore élevées ; et il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.

Ainsi, quand il perçoit une forme avec son œil, un son avec son oreille, une odeur avec son nez, un goût avec sa langue, un contact avec son corps ou un objet avec son esprit, il ne s'y attarde ni dans son entier, ni dans ses détails. Et il s'efforce de se défendre de ce par quoi le mal et les choses déméritoires, la convoitise et la peine pourraient l'atteindre s'il demeurait avec des sens non gardés. Il surveille ses sens et les contrôle.

Possédant ce contrôle des sens, il expérimente en lui-même une sensation de joie dans laquelle aucune chose mauvaise ne peut être mêlée.

Ceci est appelé l'effort d'éviter. »

En effet, nos tendances négatives peuvent s'élever à n'importe quel moment lorsque les conditions sont réunies. Il s'agit ici de développer une vigilance constante afin d'éviter de nous laisser entraîner par nos habitudes mentales, de les entretenir et d'en subir des conséquences.

Lorsque le Bouddha dit : **« il s'efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte »**, il est nécessaire de bien comprendre le sens de cela. Si notre pratique ne nous apporte pas la joie c'est parce que nous ne pratiquons pas correctement.

Le Bouddha demanda au moine *Sona* : *« Est-il vrai qu'avant de devenir moine tu étais musicien ? »* Le moine acquiesça. Le Bouddha demanda alors :

- *Que se passe-t-il si la corde de ton instrument est trop détendue ?*
- *Même si on la pince, il n'en sortira aucun son,* répondit le moine.
- *Et que se passe-t-il si la corde est trop tendue ?*
- *Elle se brisera,* répondit le moine.
- *La pratique de la voie est identique,* dit le Bouddha. *Restez en bonne santé. Soyez plein de joie. Ne vous forcez pas à faire des choses que vous ne pouvez pas faire. »*

En effet, dans la pratique nous avons aussi besoin de connaître nos limites physiques et psychologiques et ne pas nous complaire dans des pratiques ascétiques ou nous perdre dans

les plaisirs des sens. L'Effort Juste se situe dans la voie du milieu, entre les extrêmes de l'austérité et l'abandon au plaisir des sens.

Le Bouddha l'avait d'ailleurs expérimenté dans sa vie puisqu'en tant que prince, lorsqu'il était Siddharta Gautama, fils du roi Suddhodana, il vécut dans un palais avec tous les bienfaits et plaisirs possibles et imaginables. Il s'est rendu à l'évidence qu'il ne pouvait pas se libérer de la souffrance de cette manière. Lorsqu'il a quitté son palais et s'est soumis à une ascèse extrême pendant six années au péril même de sa vie, il comprit encore que ce chemin ne menait pas à la libération de la souffrance ; ces deux voies étaient extrêmes.

C'est donc à partir de sa propre expérience que le Bouddha enseigna la voie du milieu. Après son éveil, dans le premier enseignement qu'il donna à Sarnath, il expliqua ces quatre Vérités, mais il enseigna aussi la voie du milieu.

En ce qui nous concerne, l'Effort Juste ne doit pas aller dans l'un de ces deux extrêmes. Notre pratique spirituelle doit être menée dans la modération. Ce qui va nous amener à cette modération, à cette attitude juste, c'est la Compréhension Juste.

- **<u>L'effort de surmonter</u>**

Le Bouddha parle en second lieu de l'effort de surmonter :

« Et qu'est-ce que l'effort de surmonter ?

Pour l'effort de surmonter, le disciple entraîne son esprit à surmonter le mal et les choses déméritoires qui se sont déjà élevées. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.

Il ne s'attarde pas aux pensées sensuelles, au mauvais vouloir, au chagrin ou à tout autre mal ou état déméritoire qui s'est élevé. Il les abandonne, les dissipe, les détruit et les fait disparaître. »

- **<u>Cinq manières de chasser les mauvaises pensées</u>**

« Si lorsqu'il regarde un objet, il arrive que, à cause de cet objet, des pensées mauvaises ou déméritoires liées à la convoitise, la colère ou l'illusion soient éveillées dans le disciple, alors il doit :

1. **Penser par rapport à cet objet à une autre chose qui soit un objet salutaire.**
2. **Réfléchir sur la petitesse de ces pensées : Ces pensées sont malsaines et amènent des résultats pénibles".**
3. **Ou il ne prêtera aucune attention à ces pensées.**
4. **Ou il réfléchira à la nature composite des ces pensées. (**Donc leur nature illusoire)
5. **Ou en serrant les dents et tenant la langue pressée contre le palais, il contraindra son esprit à supprimer et déraciner ces pensées.**

Faisant cela, ces pensées mauvaises et déméritoires de convoitise, de colère et d'illusion seront dissoutes, disparaîtront et l'esprit sera intérieurement établi, calmé, recueilli et concentré.

Ceci est l'effort de surmonter. »

Donc cet effort aussi demande une vigilance, une attention constante. Parce que c'est justement au moment où nous ne serons pas attentifs que toutes ces pensées malsaines auront raison de nos bonnes intentions. Comme nos tendances sont bien huilées, nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour qu'elles s'élèvent, ainsi, nous sommes de suite emportés par elles si nous n'avons pas cette vigilance et si nous ne développons pas cet effort juste.

- **L'effort de développer**

« Et qu'est-ce que l'effort de développer ?

Pour l'effort de développer le disciple incitera sa volonté à susciter des conditions méritoires qui ne se sont pas encore produites. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte. Ainsi il développe les éléments d'illumination, incliné vers la solitude, le détachement, l'extinction et finissant par la délivrance.

Ce sont : l'intention, l'étude du dharma, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et la sérénité.

Ceci est appelé l'effort de développer. »

- **L'effort de maintenir**

« Et qu'est-ce que l'effort de maintenir ?

Pour l'effort de maintenir, le disciple incite sa volonté à maintenir les conditions méritoires qui se sont déjà élevées, à ne pas les laisser disparaître et les faire croître jusqu'à leur maturité et à la perfection de leur plein développement. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.

Ceci est appelé l'effort de maintenir. »

La réflexion sur ces quatre sortes d'effort citées par le Bouddha nous ramène forcément à nos tendances à la paresse et à la facilité. Le monde moderne actuel nous incite à aller dans ce sens et nous entretient dans ces tendances. Nous ne pouvons pas dire qu'il nous encourage dans le développement de la vertu et des choses positives, c'est plutôt l'inverse. La recherche du bonheur immédiat nous fait oublier le goût de l'engagement et de l'effort. Nous nous laissons aller à une forme de léthargie et de découragement, de désengagement qui ne risque pas de nous mener vers l'éveil mais au contraire entretient plutôt notre ignorance. Donc nous pouvons dire que sans effort il n'y a pas d'éveil possible.

Même dans les choses du monde, si nous voulons apprendre un métier, faire des études il nous faut faire des efforts ; sachant tout de même que les fruits sont mondains. Mais dans l'optique du dharma c'est encore bien plus compliqué parce que nos tendances émotionnelles sont extrêmement bien enracinées et il est difficile de les changer. Nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour que ces tendances négatives fonctionnent. Elles sont tellement bien rodées, tellement bien huilées que nous n'avons pas besoin de les susciter, elles apparaissent d'elles-mêmes.

Tout le monde sait que le changement est difficile ; changer les choses en l'être humain, est très difficile. Qui plus est, changer nos mauvaises tendances est très douloureux. Cela demande beaucoup d'effort, de persévérance, de courage. Nous devons revenir sans cesse et sans cesse sur ce travail.

Ne pas se dire, c'est l'histoire d'un moment, d'une année ou de six mois... c'est tous les jours, tous les jours jusqu'à notre mort.

Au départ, c'est difficile parce que nous devons lutter contre nous-mêmes. Et c'est en ça que le Bouddha a dit : « Serre les dents et lutte, etc. » Cela signifie que nous devons faire beaucoup d'effort au départ parce que c'est difficile. Mais plus nous avançons, plus la pratique s'approfondit, plus les tendances s'usent. Elles deviennent moins puissantes. Et de fait, nous avons moins d'effort à faire pour pouvoir les subjuguer ou les transformer.

C'est toujours le début qui est difficile ; comme toute chose dans le monde d'ailleurs. Que ce soit pour un sportif, que ce soit pour quelqu'un qui travaille, qui a un métier, etc. C'est l'apprentissage qui est difficile, c'est le savoir-faire, l'habilité, les bonnes habitudes qui sont difficiles à acquérir ; pour l'esprit, c'est pareil.

Donc nous devons déjà être conscients de toutes nos mauvaises tendances, que ce soit les tendances à l'ignorance (L'ignorance, c'est le fait de ne pas vouloir voir les choses, de se cacher pour ne pas voir les choses) ; que ce soit nos tendances aux désirs, à l'attachement, nos tendances coléreuses, nos tendances haineuses, nos tendances à l'avarice, la jalousie, etc. Nous devons avoir conscience de ce qui s'élève dans notre esprit. Et c'est l'Attention Juste à travers la pratique de la méditation qui va nous amener cette capacité à pouvoir avoir la conscience de ce que nous sommes, autant dans nos qualités que dans nos défauts. Et à partir de là, lorsque nous avons une vision globale de notre paysage intérieur nous pouvons faire des efforts pour transformer ce qui est à transformer, et entretenir ou mettre en application ce qui est à entretenir ou à mettre en application.

Shantideva, qui était un grand maître indien, explique dans son ouvrage « la Marche vers l'Éveil » :

« En développant la force de la persévérance même ceux qui ont été des insectes, des moustiques, des mouches et des abeilles arriveront à la suprême illumination si difficile à obtenir. »

Ainsi, nous-mêmes en tant qu'êtres humains, nous avons cette capacité de réflexion, de libre choix, et ce bon karma de pouvoir écouter les enseignements du Bouddha et de les mettre en application. Le Bouddha dit :

« En vérité, le disciple qui possède la foi et a compris l'enseignement du maître, est rempli de cette pensée : Que plutôt ma peau, mes muscles, mes os se flétrissent, que ma chair et mon sang se sèchent mais que je n'abandonne pas mes efforts tant que je n'aurais pas atteint ce que l'on peut atteindre, par une persévérance virile, de l'énergie et de l'effort."

Ceci est appelé l'Effort Juste. »

« L'effort d'éviter, l'effort de dominer, de développer, de maintenir, les quatre grands efforts ont été démontrés par Lui, le Fils du soleil. Celui qui s'y attache fermement mettra fin à toute douleur. »

Avez-vous des questions ?

Question : Le fait de ne pas voler quelqu'un, bon... mais aujourd'hui avec les métiers qu'il y a, celui qui vend des voitures et qui sait fort bien que cette une occasion de merde, il va quand-même la vendre ou alors celui qui vend un appartement, il sait très bien que ... pour la toiture, etc. Il le fait quand-même, alors que c'est de l'arnaque et il le sait. Il a beau être bouddhiste, il le fait quand-même.

Lama Seunam : Il a beau être bouddhiste ?!!

Question : Non, je parle celui qui veut...

Lama Seunam : Non celui qui veut, il n'est pas bouddhiste !

Question : Son patron lui dit « tu vends », il vend… Lui il a une motivation juste, celle de vivre... le mec il va arnaquer quelqu'un.

Lama Seunam : Alors c'est le moyen d'existence qui n'est pas juste.

Certains peuvent être tentés : « Pas vu, pas pris », tout va bien oui ! Peut-être « pas vu, pas pris » par la justice des hommes mais au moment de la mort, il faudra cependant rendre

des comptes. Et là, rien ne peut échapper à la vision de sagesse. À ce moment, ce ne sera pas quelqu'un qui nous jugera, ce sera simplement notre propre esprit qui se jugera lui-même sur ce qu'il a fait ou n'a pas fait. Donc le moment de la mort est très important.

Nous pouvons très bien nous dire : « Et bien voilà, dans cette vie, je peux faire un peu n'importe quoi, ce que je veux du moment que je ne suis pas pris par la police, du moment que il n'y a pas de problème, tout va bien pour moi. » Cependant, nous ne pensons pas qu'après notre mort, nous devrons endurer les conséquences de nos actes. Le *Karma-vipaka* le dit bien. Nous pouvons être tentés en effet, mais lorsque nous sommes tentés à faire des choses sachant qu'elles ne sont pas justes, qu'elles sont négatives, alors cela veut dire que nous n'avons pas la compréhension juste. Delà, nous ne pouvons pas prétendre être bouddhistes. Nous ne sommes alors qu'un être extrêmement ordinaire qui succombe à ses attitudes ordinaires.

Question : Mais je ne me place pas dans le sens où c'est moi qui décide. Je me mets à la place de celui qui est employé…

Lama Seunam : Chacun possède le libre choix. C'est comme le paysan, l'éleveur que j'ai décri tout à l'heure, qui aime ses bêtes, qui leur donne un nom, qui les chouchoute, et qui, pour gagner de l'argent, les envoie à l'abattoir.

J'ai pourtant connu des gens qui étaient éleveurs et qui, après avoir rencontré le bouddhisme, ont abandonné leur métier parce que ça devenait insupportable. Donc chacun a son libre arbitre et son libre choix. Sachant que de toute façon, nous en récolterons les fruits sous forme de souffrance. Mais sincèrement, en ce qui me concerne, je n'aime pas la souffrance. Peut-être qu'il y a des gens qui aiment ça ? Moi, je n'aime pas cela.

Question : Moi j'avais une question sur l'abandon de l'ego. Lorsque l'on sort du temple, c'est difficile, ici dans la vie, dans le monde dans lequel on est, d'abandonner l'ego. Malgré la pratique de la méditation à développer la compassion, c'est dur. Y a-t-il un moyen de favoriser tout ça,... la méditation...

Lama Seunam : Le moyen, c'est la persévérance et ne rien attendre comme résultat. Si vous vous projetez déjà trop en avant, dans le futur, évidemment l'état de bouddha vous paraîtra loin. Ce qu'il faut faire, c'est au jour le jour, d'instant en instant. Qu'est-ce que je pose en cet instant comme pensée, comme parole, comme acte, comme effort, etc. ? C'est pas à pas que nous allons vers l'éveil.

Evidemment si nous nous projetons dans le futur, l'éveil peut nous paraître inaccessible. De plus, nous ne savons pas ce qu'est l'éveil. Cela paraît tellement loin de nous que nous pouvons peut-être être découragés avant même de commencer. Mais l'idée est de faire à chaque instant ce qui est juste. C'est cette accumulation d'instant qui nous mènera au but.

Si nous pensons aller à Paris à pieds, nous pouvons nous dire que c'est trop loin et que nous n'y parviendrons jamais. Nous sommes découragés avant même de partir. Mais si nous partons simplement en étant conscients ici et maintenant de chacun de nos pas, nous allons nous retrouver à Paris sans nous en rendre compte. Donc c'est au jour le jour, d'instant en instant, pas à pas, que nous arrivons au but.

Pour ce qui concerne le chemin vers l'éveil, il y a à mettre en application tout ce qui est dit. Certes ça demande de l'effort et du courage, car en effet, se regarder, être conscient de nos paroles, de nos pensées, de nos actes et puis rectifier quand ça ne va pas, n'est pas facile et demande beaucoup de détermination. Il n'est pas nécessaire de se martyriser, de se flageller, mais simplement d'être conscient d'instant en instant et de changer ce qui doit l'être.

C'est à partir de cette pleine conscience que nous avançons à chaque instant de notre vie. Quelqu'un qui n'est pas conscient, qui est distrait, qui n'est pas attentif, continuera toujours à entretenir ses défauts.

L'idée c'est cela. Donc c'est un travail de longue haleine, mais toujours dans l'instant. Et comme disait un de mes maîtres : « Nous avons le temps. Nous avons l'éternité devant nous ! »

L'éternité c'est long, surtout vers la fin…

C'est comme quand nous voulons construire une maison. Nous réunissons les matériaux puis nous commençons à poser une pierre puis une autre, etc. Mais si nous commençons à angoisser et nous dire : « Oh, je n'y arriverais jamais, tellement il y a de choses à faire ! », alors nous sommes découragés dès le départ et nous ne faisons rien.

Vous voyez ce que ça peut faire ! Donc c'est pierre par pierre, pas à pas, que le chemin se fait. Puis petit à petit, ça devient beaucoup plus facile, parce que les choses s'apaisent. Ce qui était dur au départ, le devient de moins en moins. Après ce sont les qualités qui prennent le pas et non plus les défauts. Nous avons alors inversé le poids sur les plateaux de la balance. Plus les qualités s'installent et dominent les défauts, moins ça devient pénible. Il faut toujours continuer à être vigilant mais le chemin se fait beaucoup plus aisément parce que nous avons de nouvelles habitudes, et ces habitudes sont justes. Elles sont animées par la vertu, par le bonheur des autres, la conscience de la souffrance des autres, par l'amour, par la compassion. C'est cette conscience-là finalement qui nous fait faire des efforts. Mais si nous ne sommes fixés que sur nous-mêmes, si nous ne sommes fixés que sur notre propre personne, ça devient tout de suite pénible et nous n’allons pas bien loin. Nous sommes vite découragés.

Lorsque nous pensons à la souffrance de tous les êtres, ceux que nous voyons, ceux que nous ne voyons pas, ceux que nous ne connaissons pas dans tous le cycle des existences, nous n'avons pas le droit de baisser les bras et d'arrêter nos efforts, parce que ces êtres attendent de l'aide. Celui qui est conscient de la souffrance des autres, de celle de son propre voisin de palier ou de son voisin du dessous et qui ne fait rien pour l'aider, il y a alors quelque chose qui ne va pas.

Notre cheminement passe d'abord par la compréhension juste de ce qu'est la réalité de ce monde : la souffrance, l'origine de la souffrance, l'extinction de la souffrance, le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance.

Ensuite, il y a une espèce de responsabilité intérieure qui naît en nous. C'est de nous dire : « Certes, je ne suis pas responsable de la souffrance qu'expérimentent les êtres, parce que ce sont eux qui l’ont créée par la force de leurs actes passés. Par contre, je suis responsable de leur propre bonheur futur. » Il faut bien réfléchir à cela !

Les êtres prisonniers de la souffrance attendent de l'aide. Si nous les voyons se noyer alors que nous sommes sur la berge et que nous pensons : « Attends ! Je finis ma cigarette et on verra tout à l'heure ! », ce n’est pas une attitude juste mais ignorante et égoïste. Non, nous plongeons sans nous poser de questions et nous allons les sauver ; c'est la motivation qui doit nous animer. C'est ce qui va faire que nous allons développer du courage, de l'effort, de la persévérance dans notre pratique, quels que soient les obstacles. Quels que soient les obstacles, nous les surmonterons tous, les uns après les autres, parce que ça en vaut la peine. Et c'est comme cela qu'un jour nous serons un bouddha.

Evidemment, à notre époque nous voudrions tout tout de suite sans faire d’effort. Nous sommes dans une société de consommateurs. Il nous suffit d’entrer dans un supermarché pour satisfaire nos désirs. Si nous n'avons pas de fric pour payer à la caisse, nous volons tout simplement. Nous voulons tout, tout de suite sans effort. Nous attendons tout des autres mais nous-mêmes, que sommes-nous capables de donner aux autres ? Voilà la question qu'il faut se poser.

Donc il y a une réforme intérieure à mettre en mouvement, en ce qui nous concerne, tous autant que nous sommes. Et cet effort, c'est déjà de nous rencontrer nous-mêmes intérieurement, voir qui nous sommes, puisque finalement nous ne savons pas qui nous sommes. Nous ne savons pas comment nous fonctionnons. Forcément, notre regard est toujours orienté vers l'extérieur. Donc nous n'avons pas cette capacité de pouvoir regarder à l'intérieur. Si nous avions un œil qui nous permette de regarder à l'intérieur comme nous pouvons regarder l'extérieur, ce serait facile ; or nous n'avons pas cet œil. Cependant, il existe un œil que nous pouvons développer : c'est l'œil de sagesse. C'est la pratique du dharma et de la méditation qui va nous permettre de développer l'œil de sagesse. Cet œil a la capacité de voir à l'intérieur. Et quand nous avons vu le paysage de ce que nous sommes à l'intérieur, nous savons quoi faire après. Donc c'est tout un travail sur soi.

La plus grande forme d'agressivité que nous pouvons nous infliger en tant qu'être humain, est de refuser de nous regarder intérieurement. Et la meilleure manière d'entrer en amitié avec nous-mêmes, c'est faire cet effort, de voir qui nous sommes. Certes, il y a des choses que nous n'avons pas trop envie de voir. Et pourtant, il faudra quand-même faire un effort pour rencontrer ces choses, toutes les parties sombres de notre esprit, toutes ces choses pas claires, ces choses pas nettes et douteuses de nous-mêmes. Il nous faudra entrer en contact avec ça aussi. Rencontrer aussi nos qualités, parce que nous ne sommes pas faits que de défauts. Il est donc nécessaire de regarder les deux, observer ce paysage intérieur, et travailler avec. Seulement, d'ordinaire, ce n'est pas ce que nous faisons. D'ordinaire, c'est tout de suite la fuite, dès qu'il y a un petit problème qui s'élève, quelque chose qui nous gêne ou qui coince. Tout de suite, nous nous défilons.

En temps ordinaire, tout ce qui nous arrive de désagréable est de la faute des autres. Ce n'est jamais nous. C'est la faute de nos parents qui nous ont mal élevé ; c'est la faute de mes professeurs qui ne m'ont pas compris ; de mon patron qui m'exploite ; de mon épouse ou de mon mari qui ne me comprend pas ; de mes enfants qui me pourrissent la vie, etc. Puis, lorsque nous sommes à court d'arguments, c'est la faute de Dieu : « Pourquoi tu m'as fait comme ça ? Pourquoi tu me fais tout cela ? Pourquoi ? » Nous ne nous sommes jamais posés la question de savoir si nous n'y étions pas un peu pour quelque chose dans cette histoire-là ?

Donc cet œil de sagesse va nous permettre de reconnaître cela, parce que tout ce qui nous arrive en cette vie, tout ce qui nous arrivera dans la vie future, nous en sommes à l'origine. Ce n'est personne d'autre qui nous inflige tout ça. Ce n'est pas un dieu, ni nos parents. C'est nous-mêmes. Donc il y a un travail sur soi à entreprendre. Cela veut dire qu'il est nécessaire pour nous de développer ce regard intérieur pour modifier les choses, modifier les causes. Si nous modifions les causes, les effets seront eux-mêmes modifiés. Et quand le Bouddha enseigne tout cela, c'est pour nous amener justement à comprendre la mécanique intérieure, ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire, ce qu'il faut éradiquer, ce qu'il faut développer, si nous souhaitons atteindre le bonheur ultime. Voilà ! L'idée, c'est cela.

Question : Mais pour faire tout ce travail, il faut de l'énergie. Et quel est le meilleur moyen de développer cette énergie ?

Lama Seunam : C'est déjà d'avoir conscience de la souffrance, de notre propre souffrance, de la souffrance des êtres. Et cette conscience-là va nous permettre de dégager une certaine énergie, parce que nous n'aimons pas la souffrance. Et nous prenons conscience que tous les êtres souffrent, peut-être bien plus que nous encore. C'est le début de ce qu'on appelle la « bodhicitta » dans le bouddhisme. Cette conscience-là – ce qui rejoint le premier point de l'Octuple Sentier qui est la Compréhension Juste – est ce qui va nous aider, nous amener à nous booster. C'est comme l'exemple que j'ai donné tout à l'heure. Si nous voyons quelqu'un se noyer devant nous, nous ne nous posons pas la question de savoir si devons y aller ou non,

si nous sommes fatigués ou non, si nous savons nager ou non, nous y allons spontanément. Nous ne prenons même pas le temps de nous déshabiller, nous plongeons tout simplement.

À l'heure actuelle, tous les êtres se noient. La conscience d'un bodhisattva est vaste et infinie ; elle voit l'immensité de la souffrance des êtres. Comment peut-il alors rester tranquille, pénard, en se disant : « Ah ! Je suis fatigué ! Ça me barbe, je ne vais rien faire », etc. Non ! Tout de suite il fonce, parce que c'est son cœur qui parle, parce qu'il ne supporte pas la souffrance des autres, parce que les autres l'appellent au secours, et qu'il ne peut pas rester les deux pieds dans le même sabot, ou alors il faudrait être complètement inhumain. Même les animaux ne font pas cela. Une maman, que ce soit une lionne ou un autre animal, défend et protège naturellement ses petits. S'il y a un prédateur qui approche, que ses petits sont en danger, elle va les protéger spontanément. Ainsi, si les animaux le font et que nous humains nous ne le faisons pas, nous nous plaçons alors plus bas que les animaux.

Donc c'est d'abord par l'étude des enseignements du Bouddha, puis par la réflexion sur ce qui a été étudié que nous allons progressivement intégrer cette compréhension et qui va nous donner l'énergie d'abandonner notre petit confort personnel pour aider les êtres. Tant que nous ne sommes fixés que sur nous-mêmes, sur notre propre nombril, sur notre petit ego minuscule et restreint, c'est sûr que nous manquerons d'énergie en regard de ce qu'il y a à faire pour aider les autres. Il s'agit donc d'ouvrir notre esprit et de sortir de ce petit territoire dans lequel nous sommes enfermés. Donc la meilleure manière de développer l'énergie, c'est d'ouvrir notre esprit sur le monde et sur les autres, et d'arrêter de nous enfermer dans notre bulle et de ne penser qu'à nous. C'est ce qui va nous donner de l'énergie. Sortir de nos petites habitudes égocentriques.

C'est tout à fait faisable. Il y a beaucoup de gens qui le font en s'engageant sur la voie de l'altruisme tels les plus connus comme : l'Abbé Pierre, Mère Theresa, Gandhi, et bien d'autres, connus et inconnus. Il y a aussi tous ces anonymes, au quotidien, qui dédient leur vie autres. Nous n'en parlons pas mais ils sont très nombreux.

Si nous souhaitons véritablement trouver le bonheur dès cette vie-même, occupons-nous des autres. Arrêtons de n'être fixés que sur nous-mêmes, c'est le meilleur moyen pour pouvoir être heureux déjà en cette vie.

Aider les autres ne veut pas dire se négliger soi-même. Nous aidons les autres mais toujours dans la conscience de ce que nous sommes, la conscience de la qualité de nos pensées, de nos paroles, de nos actes. Cette démarche est ce que l'on nomme dans le bouddhisme : l'attitude du passeur. Le passeur est celui qui, sur sa grande barge, traverse le fleuve et emmène les êtres sur l'autre rive. L'attitude d'un vrai boddhisattva est celle-là, c'est-à-dire qu'il parcoure la voie avec les autres. Il emmène les autres avec lui. Tout en servant les autres, en leur enseignant, en les aidant, il pratique et progresse lui aussi. Ainsi cette attitude du passeur fait qu'il accomplit en même temps les deux bienfaits. C'est cette attitude que nous devons adopter.

Pour pouvoir comprendre la souffrance des autres, il faut déjà comprendre la nôtre. Si nous ne regardons jamais qui nous sommes, à la fois dans notre confusion et aussi dans notre sagesse, nous ne pouvons pas comprendre et encore moins aider les autres. Cela passe d'abord par la connaissance de soi, parce que « ma » souffrance est aussi la souffrance des autres ; « mon » ignorance est aussi l'ignorance des autres.

Dès l'instant où nous comprenons nos travers, nos défauts, nous sommes plus à même de comprendre les autres et d'avoir de la compassion. Essayer de vouloir aider les autres sans s'aider d'abord soi-même et se connaître soi-même, ce n'est pas possible, ou ce ne sera qu'un simulacre d'actions mondaines, sans parler d'actions justes dans ce cas-là. C'est ce que le Bouddha a toujours expliqué finalement : « Si tu veux connaître le monde, connais-toi d'abord toi-même. Si tu veux créer la paix dans le monde, crée d'abord la paix en toi-même. » Ça

passe d'abord par ce regard intérieur et ce courage de nous rencontrer et de plonger nos deux mains dans notre propre merde pour en regarder sa texture et travailler avec.

Tant que nous fuyons ce que nous sommes, qu'à chaque fois nous nous échappons lorsqu'il y a un petit problème, nous ne sommes pas dans cette attitude de sagesse. Il ne faut pas avoir peur de regarder toutes nos parties sombres, nos défauts, notre égoïsme, nos côtés manipulateurs, etc. Nous devons pénétrer cela avec courage et travailler avec.

La pratique de la méditation assise nous amène à stopper toute activité extérieure et à consacrer ce temps à nous regarder, à faire connaissance avec notre fonctionnement. Nous allons observer ce qui s'élève dans notre esprit : les désirs, l'orgueil, la jalousie, la colère, les jugements, etc. Nous faisons connaissance avec notre fonctionnement et nous ne devons pas fuir dans la distraction, même si c'est désagréable. Nous demeurons tranquilles et observons ce qui se passe. Nous allons peut-être voir des choses que nous n'avions jamais pu voir auparavant. C'est une attitude courageuse car pour une fois nous nous regardons en face. Un véritable pratiquant du dharma est quelqu'un qui fait comme cela. Puis lorsque nous savons comment nous fonctionnons, que nous avons fait connaissance avec nos défauts et nos qualités, nous nous efforçons d'abandonner ce qui est à abandonner et transformons nos défauts en qualités.

Si nous constatons que nous sommes une personne qui manquons de générosité, nous nous efforçons de changer ce défaut en faisant le contraire. Nous développons une attitude généreuse même si nous devons nous forcer un peu au départ.

À une époque, il y avait un maître dont un de ses disciples était incapable de la moindre générosité. Il ne pouvait rien donner malgré les explications du maître.

Un jour, le maître lui dit simplement : « Prends cette pomme dans ta main droite et apprends à la donner à ta main gauche, puis de ta main gauche à ta main droite, etc. »

Ainsi, c'est comme cela que ce disciple réussit progressivement à développer la générosité. Il a commencé par cet exercice simple puis est parvenu un jour à se libérer du samsara et est devenu un bouddha.

Certes, au début c'est difficile. Il nous faut utiliser des artifices, des moyens qui nous amènent à développer d'autres habitudes que celles que nous avions et qui étaient mauvaises. C'est donc l'effort qui va nous permettre cela.

La méditation amène à comprendre comment nous fonctionnons, comment ça marche en nous-mêmes, quelle est la mécanique de l'esprit. Nous ne savons pas ce qu'est l'esprit, le mental non-plus. Nous ne comprenons pas le fonctionnement du mental. Grâce à la pratique nous acquérons cette connaissance et pouvons alors commencer à agir, à changer nos mauvaises habitudes, à adopter des habitudes plus justes, plus équanimes, plus aimantes, plus généreuses. Ensuite nous pouvons réellement aider les autres d'une bonne manière, d'une manière juste, parce que finalement, nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous ne possédons pas la sagesse, comment pouvons-nous l'offrir aux autres ?

Question : Et quand est-ce qu'on sait qu'on est prêt ? Qu'on a la sagesse ? Mais on n'a jamais fini de se connaître soi-même.

Lama Seunam : Mais pourquoi voulez-vous que ce soit déjà fini avant de commencer ?

Question : Non, mais bien sûr ! Mais vous dîtes que l'on se tourne vers les autres quand on se connaît soi-même. Est-ce qu'on ne peut pas faire les deux en similitude ? Sinon, on ne sera jamais prêt. À quel moment, on sera vraiment prêt pour donner ?

Lama Seunam : Il faut faire les deux en même temps dans la mesure de ce que l'on peut. Mais l'idée dans tout cela, c'est d'abord de s'asseoir et de regarder qui nous sommes. Si

nous n'avons pas vu nos défauts, ce que nous transmettrons aux autres, ce seront nos défauts. Ce ne sera pas un beau cadeau ; ce ne sera pas éveillant. Donc tout d'abord, il y a un ménage à faire dans notre maison. Et puis petit à petit, le peu que nous avons pu acquérir de connaissances sur nous-mêmes, de capacités, nous allons commencer à aider les autres. Il ne s'agit pas d'attendre d'être arrivé à l'éveil pour pouvoir aider les autres, mais d'avoir un petit peu de connaissance de soi, de savoir qui nous sommes, de savoir comment nous fonctionnons, de faire connaissance avec nos états émotionnels dominants, de les maîtriser. Une fois que nous avons un petit peu cette maîtrise, nous sommes capables de commencer à aider un peu mieux les autres, avec un peu plus de sagesse. C'est l'idée du passeur. Il passe en même temps que les autres. Ça veut dire qu'il aide les autres mais il continue à travailler sur lui en même temps.

Au départ, il faut quand-même une base ; il faut quand-même qu'elle soit un peu acquise. Donc c'est de prendre déjà la décision de faire ce qu'il faut pour se rencontrer soi-même, pour voir ses défauts. L'écoute des enseignements, la réflexion et la mise en pratique de la méditation permettent cela. Ainsi, lorsque nous comprenons le sens de tout cela, nous avons déjà une vision plus précise de la situation.

C'est comme lorsque nous nous trouvons au milieu de la ville par exemple. Il y a plein de gens qui nous entourent. Il y a des gens qui se disputent, il y en a qui font l'amour, il y en a qui s'escroquent, il y en a qui s'aident les uns les autres, etc. Mais tant que nous sommes pris au milieu de cette ville, nous n'en avons qu'une vision très partielle. Nous rencontrons une personne ou une situation, nous percevons comment elle est, mais nous ne voyons pas l'ensemble de ce qui se passe dans cette ville. Mais si nous montons en haut de la montagne qui surplombe la ville, nous voyons toute la diversité des êtres dans son ensemble.

À ce moment-là, nous ne sommes pas entraînés par les situations et les émotions des autres. Nous éprouvons une grande compassion pour tout ce qui se passe. La pratique nous donne justement le recul suffisant, la capacité à pouvoir monter en haut de la montagne, ainsi avoir une vision générale du fonctionnement des êtres sans nous sentir impliqués dans ce fonctionnement erroné. Avec cette vision plus vaste, nous pouvons vraiment aider les êtres de manière équanime. Tant que nous sommes pris par nos saisies, par nos émotions, nous ne pouvons pas avoir une vision générale de la souffrance des êtres et même de notre propre souffrance. Donc il nous faut monter sur cette montagne de sagesse. Après c'est beaucoup plus facile, c'est-à-dire que nous comprenons mieux notre manière de nous attacher, de faire des saisies, de nous impliquer dans les états émotionnels, etc. Nous comprenons mieux le fonctionnement du monde sans nous sentir impliqués dans la manifestation, qu'elle soit intérieure ou extérieure à nous-mêmes.

Ce recul, cette montagne, c'est la pratique de la méditation. Elle nous permet de nous dégager de la saisie que nous faisons sur les détails du monde et sur nos implications émotionnelles. À partir de là, nous avons une vision beaucoup plus juste des choses. C'est ce qui nous permet de pouvoir agir d'une manière véritablement juste. Ceci commence quand-même par un travail sur soi. Le peu que nous avons appris, nous pouvons déjà l'offrir aux autres parce que c'est une expérience qui est acquise : Ça, je l'ai vécu, je sais ce qu'il en est et je peux le partager car ce n'est plus du domaine de la spéculation. Nous commençons donc comme cela. Évidemment, si nous attendons d'être un bouddha avant de commencer à aider un peu les êtres, nous pouvons encore attendre longtemps. C'est petit à petit, au jour le jour, avec ce que nous connaissons, ce que nous avons acquis comme sagesse, que nous pouvons aider les autres. Vous voyez, l'idée c'est cela.

Question : C'est pour en revenir à la culture de l'ego. Je ne sais pas comment le dire. La culture comment ça se passe au Tibet, ailleurs ou au Népal, mais c'est vrai que pour nous, c'est un petit peu une attitude de schizophrénie, parce que chez nous la culture (de l'ego), elle est

quand-même exacerbée. C'est le prix machin, c'est le challenge, c'est il faut être le premier, il faut être le meilleur, etc., depuis que je suis tout petit c'est comme ça. C'est vrai que d'un coup pour comprendre cet ego-là, il faut quand-même l'oublier. C'est pour ça que la démarche est relativement difficile.

Lama Seunam : Ce n'est pas spécifique simplement à notre monde occidental. Si nous avons pris renaissance dans le samsara, et plus particulièrement dans le monde humain, c'est qu'il y a un ego qui domine. Donc déjà, il est effectif pour tout le monde. Il ne faut pas croire que les Tibétains soient meilleurs que nous, que les Indiens soient meilleurs que nous. Ils ont les mêmes défauts. Certes, ils ont une certaine forme de culture religieuse qui leur est propre, mais ils sont comme nous, ils sont sujets aux mêmes choses. Ce n'est pas spécifique simplement à nos civilisations occidentales. Nous voyons bien maintenant comment vivent les Chinois, les Indiens, ils veulent être comme nous. Leur modèle de société maintenant, c'est la nôtre. Mais pour nous qui constatons de plus en plus l'échec de nos sociétés, notre modèle serait plutôt leur sagesse ancienne, qu'ils commencent eux-mêmes à perdre progressivement.

Alors il faut suivre les bons exemples. Certes, ce n'est pas facile. Mais on en revient toujours à la même chose : c'est nous qui avons mis les barrières, il n'y a que nous qui pouvons les retirer ; personne ne peut le faire à notre place. Cela demande une certaine conscience, une certaine compréhension, mais aussi produire un effort ; il faut retrousser nos manches et ne pas avoir peur de plonger nos mains dans notre propre caca.

Comme je le rappelle souvent, lorsque nous sommes assis en méditation, nous sommes assis sur notre propre fumier, et ce n'est pas celui du voisin d'à côté. Notre propre fumier nous appartient et il put… Ce n'est pas la faute des autres, alors il faut travailler avec ça. Ce qui s'élèvent dans la pratique de la méditation : la colère, les désirs, toutes ces perturbations, c'est notre image actuelle qui se révèle ; c'est notre paysage intérieur qui se manifeste. Mais peu importe, nous accueillons cela avec bienveillance et nous travaillons avec. Et c'est comme cela que nous transformons la merde en engrais.

D'ordinaire, nous ne voulons pas de cela. Ce que nous voulons c'est du bonheur, du bon tout de suite. Nous ne voulons surtout pas de problèmes. Mais le monde n'est pas fait que de bonheur et de rêves ; le monde est douloureux aussi. Il y a les souffrances fondamentales liées à ce monde comme celles de la naissance, de l'impermanence, du vieillissement, de la maladie, de la mort. Tant que nous voulons fuir cela, nous perdons alors l'opportunité de travailler avec. Mais de toute façon, ce n'est pas parce que nous le fuyons que nous n'y serons pas soumis…

Quelqu'un qui ne réfléchit jamais à la mort, ne peut pas s'y préparer. Mais le jour où elle arrivera, que fera-t-il ? Et même si à ce moment-là, cette personne décide enfin de pratiquer le dharma, il est alors bien trop tard !

Nous avons une responsabilité. Cette vie n'est pas faite que de chemins fleuris, elle est faite aussi de beaucoup de souffrances, de déceptions, de peines. Il nous faut travailler avec tout cela. Nous ne rejetons pas ce que nous jugeons comme étant mauvais, en n'adoptant que ce qui est bon. Nous travaillons avec l'ensemble de ce qu'est le monde et nous en faisons quelque chose d'éveillant.

Si nous ne sommes pas capables de rencontrer notre propre égoïsme, comment pourrons-nous dépasser notre propre égoïsme ? Pour pouvoir dépasser, il faut d'abord passer par. La pratique amène cette capacité, ce courage de se rencontrer soi-même.

La pratique de la méditation n'est pas facile au départ mais elle amène progressivement à cette capacité. Lorsque nous sommes assis sur le coussin, nous avons des difficultés à demeurer tranquilles avec nous-mêmes ; nous voudrions tout de suite être ailleurs. Il nous est difficile de rester à ne rien faire, à être en silence dans l'instant. Nous nous tortillons dans tous les sens, notre corps est douloureux et nous sommes sans cesse à commenter et juger ce que

nous éprouvons. Nous nous projetons dans le passé, à brasser sur le passé, ou alors nous spéculons sur le futur en élaborant toute sorte de projet. Nous sommes tendus ; nous avons des perturbations émotionnelles qui s'élèvent, etc. Au lieu d'accepter tout ce qui se passe, nous préférons arrêter la méditation en pensant que ce n'est pas fait pour nous et que nous allons faire autre chose. Pourtant, la méditation est vraiment faite pour nous personnellement, peut-être encore plus que pour les autres !

Nous avons beaucoup de difficultés à accueillir tout ce qui s'élèvent en nous car nous pensons le plus souvent que tout se qui nous arrive est de la faute des autres. Nous refusons de nous regarder en face sous tous nos aspects : côtés sombres comme côtés lumineux. Dans la pratique de la méditation, nous devons tout accueillir et ne rien juger.

Demain, nous pratiquerons ensemble la méditation universelle sur la compassion. Je vous invite à venir nombreux à 15 heures pour pratiquer, parce qu'écouter les enseignements c'est bien, mais cela ne suffit pas. Il faut les mettre en pratique, sinon ils n'ont aucune valeur.

Avez-vous d'autres questions ?

La prochaine fois nous aborderons l'Attention Juste car nous n'aurons pas le temps aujourd'hui. L'attention est essentielle sur la voie de l'éveil. Si nous ne sommes pas attentifs, rien n'est possible. C'est comme pour conduire notre voiture ou encore manier une machine, si nous ne sommes pas attentifs à ce que nous faisons, il peut nous arriver des problèmes. Bien qu'elle soit en septième position dans l'Octuple Sentier, du point de vue de l'importance, L'Attention Juste occupe la première des positions. Elle est la plus importante.

Question : Oui, mais même avec une attention juste, l'angoissant c'est notre ignorance crasse. C'est-à-dire que, des fois, on pense faire du bien. On pense être dans le juste. Et puis, non. Il y a notre ignorance aussi. Et ça, c'est un peu angoissant. Enfin, personnellement, j'ai toujours peur d'avoir fait de la peine ou fait quelque chose de pas bien, sans me rendre compte.

Lama Seunam : C'est très bien ! Nous devons toujours être très attentifs par rapport à nous-mêmes. Mais ça ne veut pas dire non-plus qu'il faut se lamenter ou déprimer. Dans la tradition bouddhiste, il est très important de se confesser en fin de journée. Nous regardons tout ce que nous avons fait dans la journée, quel genre de rapports nous avons eu avec les autres, quel genre d'attitudes, de pensées, etc., et le soir nous faisons le bilan.

Nous devons être conscients de nos mauvais états d'esprits, de nos paroles blessantes et de nos actions erronées. Mais il n'est pas question ici de se lamenter en se flagellant et penser : « Je suis mauvais ! Je suis nul ! », etc. Il ne s'agit pas de culpabiliser mais d'être lucide, de corriger ce qui ne va pas et ne pas se décourager.

Question : Si ! Justement ! Il y a des fois, on a l'impression où l'on se dit : « Non ! ... » On est en paix avec soi-même. Mais, on se dit qu'avec notre ignorance, peut-être au fond, on a fait quand-même quelque chose de pas bien.

Lama Seunam : Oui ! Alors c'est cela ! Les voiles font que nous n'arrivons pas à voir ce qui n'est pas bien.

Question : Voilà !

Lama Seunam : C'est la pratique qui doit amener progressivement beaucoup plus de clarté dans l'esprit. Quand je dis la pratique, c'est l'ensemble de la pratique (la pratique assise

mais aussi notre comportement au quotidien). La vertu que nous allons engendrer au quotidien va permettre à ces voiles de l'ignorance de se lever. Ce que nous ne voyions pas hier, nous allons le voir aujourd'hui ou demain. Donc il s'agit d'avoir une vie juste. C'est tout ce qu'on a dit : Compréhension Juste, Pensée Juste, Parole Juste, Action Juste, Moyens de vie Justes, etc. C'est ce qui va avoir une incidence sur notre vie qui va permettre de purifier ces voiles de l'esprit. Nous appliquons ces pratiques dans la vie quotidienne, à la fois dans notre activité et sur le coussin, ainsi les voiles qui obstruent notre esprit vont se lever. Notre vision va devenir de plus en plus claire, de plus en plus profonde, de plus en plus juste, et c'est ce qu'on appelle la sagesse ; elle va s'installer progressivement.

Au début, nous sommes quand-même contraints de faire avec ce que nous sommes. Il faut partir de ce que nous sommes, avec ce que nous sommes, et ne pas essayer de montrer une autre image de nous-mêmes ou de vouloir être autre chose que ce que nous sommes. Nous devons être sans cesse conscients dans l'ici et le maintenant avec ce que nous sommes et nous travaillons avec tout ça. C'est cela la véritable pratique spirituelle. Ne pas attendre qu'un sauveur vienne nous soulager de nos problèmes et faire le boulot à notre place. Ce genre de rêve n'existe pas dans le bouddhisme. Nous sommes notre propre sauveur.

Question : Nous pouvons avoir conscience de certains comportements que nous avons envers les autres et même envers nous-mêmes. Qu'en est-il de la notion du pardon dans le bouddhisme ?

Lama Seunam : Très bonne question. Il faut d'abord appliquer le pardon à soi-même. Et pour pouvoir appliquer le pardon à soi-même il faut déjà avoir connaissance de ce que nous sommes et de notre manière de fonctionner. C'est-à-dire que nous n'allons pas faire une saisie supplémentaire sur les défauts, les erreurs que nous avons pu commettre, mais simplement les reconnaître. Ainsi, nous prenons la décision ferme et définitive de changer. Et c'est là où entre le pardon. Il intervient réellement lorsque nous sommes capables d'accueillir tout cela sans en faire une névrose supplémentaire.

Lorsque nous commençons à pouvoir nous pardonner nous-mêmes, cela veut dire que nous commençons à entrer en amitié avec nous-mêmes. Et plus nous parvenons à faire cela, plus nous avons la capacité de le faire avec les autres. Nous n'avons pas peur de rencontrer les autres, de pardonner certaines choses mais aussi de dire ce qu'il y a à dire quand c'est nécessaire. Ceci est la véritable compassion.

Le pardon commence d'abord pour nous-mêmes par la reconnaissance de nos erreurs. Ce n'est pas une reconnaissance névrotique, parce que les tendances sont là. Quelqu'un par exemple, qui a beaucoup, beaucoup d'orgueil. L'orgueil c'est de se sentir supérieur aux autres : je suis le meilleur ; je suis plus fort que tous les autres ; c'est moi le premier, etc. On a du dédain vis à vis des autres. Quelqu'un qui est orgueilleux est quelqu'un qui déjà a une incapacité à reconnaître ses défauts et à avoir de la compassion pour les autres. Mais lorsque l'orgueilleux est dévoilé dans son orgueil, la manière névrotique de se comporter à ce moment-là, est de passer de celui qui était le meilleur à celui qui est le plus mauvais. Alors, il se flagelle, se martyrise en pensant qu'il est le plus mauvais des mauvais. Mais finalement, dans les deux cas, il est quand-même le premier…

Donc c'est toujours l'ego qui gagne. Que je sois le meilleur ou le plus mauvais, je suis toujours le premier, le premier des meilleurs, le premier des plus mauvais. Ça c'est la manière névrotique de travailler avec ce que nous sommes. En fait, ce n'est qu'un simulacre de travail sur soi. On se récupère toujours sur autre chose et c'est toujours le moi, moi, moi, qui l'emporte dans tous les cas. Le vrai pardon vis à vis de soi-même n'est pas de faire comme cela. C'est réellement de reconnaître nos défauts, nos erreurs, et puis de les corriger. C'est tout ! Il n'y a pas à en rajouter, il n'y a pas à faire de saisie, de fixation là-dessus, mais de

reconnaître simplement les choses. C'est ce que nous nommons la confession. C'est se confesser à soi-même et se dire : « Voilà oui, je reconnais mes défauts et mes erreurs. Et maintenant je fais le vœu de ne pas recommencer et de changer ». Il n'y a rien d'autre à faire et on n'en parle plus. Comme disait mon maître : « Quand c'est reconnu et c'est dit, on n'en parle plus, on crache par terre et c'est fini ». C'était sa façon de dire les choses. Cela signifie que c'est dit, confessé et c'est terminé, c'est fini, on n'en parle plus. On a reconnu cela et on ne s'attache pas à cela en voulant se punir. Au contraire, on fait l'inverse, on ne cultive que ce qu'il faut cultiver.

Nous sommes tous des névrosés, il faut le dire, à des degrés plus ou moins élevés, et bien souvent, notre manière de pratiquer la voie spirituelle est empreinte de nos névroses. Si nous ne reconnaissons pas nos névroses, si nous ne travaillons pas avec, nous ne serons qu'un bouddhiste névrosé. Ainsi c'est le rôle du maître, du guide spirituel, du lama ou du vénérable de montrer ce fonctionnement erroné. Il montre ce qui n'est pas vu.

Bien souvent, les gens transposent leurs défauts dans leur pratique du dharma. Ils se donnent bonne conscience, disent pratiquer le dharma, mais leurs défauts sont toujours là. Combien de personnes sont comme ça ? J'en ai rencontré de nombreux cas comme cela en 35 ans d'engagement sur la voie. Certains que je rencontre encore maintenant, que j'ai connus il y a 35 ans, en sont toujours au même point ; ils n'ont pas bougé d'un poil. Ils se disent bouddhistes mais ce n'est qu'un masque, une forfanterie ; ça n'a pas de sens. Un vrai bouddhiste est quelqu'un qui a le courage de se rencontrer lui-même, de voir ses défauts, de les changer et de progresser. Il retrousse ses manches et ne se nourrit pas d'illusions, de rêves comme cela, tout en demeurant toujours le même dans ses travers et ses névroses. Parce qu'il est facile de dire : « Je vois de anges partout ; c'est formidable ! J'ai fait un rêve merveilleux cette nuit », etc. Tout cela est mondain et n'est pas la réelle pratique spirituelle. La pratique spirituelle c'est quelque chose de très concret. C'est très « hard » quelque part. C'est très direct.

Comme je l'ai déjà exprimé : nous sommes assis sur notre propre merde et ça pue ! Il faut faire avec ! Donc, il y a quelque chose de très concret là-dedans mais aussi de très sain dans la pratique. Ce n'est pas se nourrir d'illusions tout en conservant ses défauts et en ne faisant rien pour que ça change. Pour certains, le dharma n'est qu'un ornement dans leur vie : « Ah ! C'est formidable ! Qu'est-ce que les maîtres sont bien ! Ce que dit le Bouddha, son enseignement est très intéressant ! » « Les boddhisattvas sont là dans le ciel, au-dessus de notre tête. Ils nous aiment tout le temps et nous protègent », etc. Ces gens-là s'illusionnent totalement et sont incapables de regarder leurs défauts. Cet état d'esprit est ignorant car c'est se tromper soi-même, c'est se mentir à soi-même, c'est se leurrer soi-même. Dans ce cas-là, nous ne sommes pas utiles aux autres.

La voie spirituelle demande beaucoup d'honnêteté : honnêteté avec nous-mêmes, honnêteté avec le dharma, honnêteté avec notre pratique et avec les autres. Si nous ne sommes pas honnêtes, nous trompons les autres, mais finalement, nous nous trompons nous-mêmes. Nous imaginons être un vrai pratiquant, nous imaginons aller vers l'éveil, alors que nous nous enfonçons toujours plus dans le cycle des existences. Ainsi, nous rajoutons des couches de karma de plus en plus lourdes, si bien que ce sera très difficile ensuite à purifier. Donc au départ, il faut être honnête, il ne faut pas être un politicien de la voie spirituelle.

C'est important d'expliquer cela, même si ça peut paraître un peu abrupt, un peu dur peut-être pour vous. Mais les choses sont comme cela. Ce n'est pas de l'angélisme, ce n'est pas se nourrir de rêves. La pratique bouddhiste est quelque chose de très concret. C'est la vie quotidienne ; c'est se regarder, se rencontrer soi-même, travailler sur ses défauts. C'est vraiment très basique au départ. Et c'est ce qui va permettre de nous élever spirituellement. Il faut travailler d'abord sur la base même, à la fois la confusion mais aussi la sagesse. Nous

avons les deux en nous Nous avons la nature de Bouddha en nous-mêmes, heureusement, sinon, ce serait dramatique.

Question : Sur la motivation, il y a des moments où l'on croît qu'on fait du bien. On est généreux et puis on tombe à côté. C'est-à-dire qu'on donne du pognon à quelqu'un et puis le gars s'en sert pour jouer ou pour se bourrer la gueule, quoi. C'est vrai ; je pense qu'il y a la motivation juste, ce pourquoi on le fait ; mais enfin, quand-même, on ne l'aide pas à s'en sortir non plus !

Lama Seunam : Parce que nous manquons de sagesse. Il faut cultiver la sagesse. Il a une manière de faire les choses. C'est enseigné dans les « paramitas ». Les paramitas, qui mènent vers l'éveil, sont les six qualités transcendantes. Elles s'accompagnent toutes de la dimension de sagesse.

Si nous souhaitons devenir plus généreux, cela va demander un certain effort, parce que ce n'est peut-être pas notre tendance dominante. De fait, nous allons commettre des erreurs en voulant être généreux. Alors nous allons donner, peut-être à n'importe qui, n'importe comment, n'importe quoi, en pensant que c'est bien. Au départ, nous manquons réellement de sagesse. Être généreux doit s'accompagner d'intelligence, de discernement. Il y a donc une vision pénétrante de sagesse à acquérir. C'est la pratique de la méditation qui va nous permettre de discerner les choses : savoir ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire.

Pour remercier quelqu'un pour service rendu, qui est un gros fumeur, nous n'allons pas lui offrir une boîte de cigares ! Pour un alcoolique, nous n'allons pas débarquer chez lui avec une bouteille de vodka ! Ceci n'a rien à voir avec la générosité, c'est de la stupidité. Donc, il y a un certain discernement, une certaine sagesse à introduire dans ce que nous faisons. Ceci passera bien sûr par l'étude, par la réflexion et la méditation, la mise en application, qui va faire naître en nous cette connaissance, cette sagesse. Ensuite, nos actions seront plus intelligentes, plus justes. Bien sûr, au début nous sommes maladroits. Mais c'est aussi à travers les expériences que nous apprenons. À force d'erreurs, peut-être que nous nous poserons la question de savoir si nous ne nous sommes pas trompés quelque part ? C'est aussi à travers les épreuves, les échecs que nous apprenons. L'idée de l'expérience est essentielle dans la tradition bouddhiste. Ce que nous ne pouvons pas apprendre par la sagesse, nous l'apprendrons à travers les épreuves et la souffrance. Ce monde est ainsi fait ; nous grandissons à travers les épreuves, à travers nos erreurs, à travers nos mécompréhensions. Ces épreuves et ces échecs doivent devenir des enseignements pour nous et nous rendre toujours plus forts, parce que nous avons fait un pas de plus.

Voilà pour aujourd'hui. Nous allons conclure cet enseignement et nous continuerons la prochaine fois sur l'Attention Juste. Il nous reste l'Attention Juste, la Concentration Juste.

Nous allons clôturer l'enseignement pour aujourd'hui. Demain, ceux qui souhaitent revenir et mettre en pratique la méditation, vous êtes les bienvenus.

Maintenant, nous allons faire la dédicace des mérites pour le bien des êtres.

12e Session (14/06/2014)

Je vous souhaite le bonjour à toutes et à tous.

Nous nous retrouvons une nouvelle fois pour explorer l'enseignement du Bouddha et poursuivre ce que nous avons commencé déjà depuis un moment, c'est-à-dire l'explication assez détaillée des quatre Vérités des Nobles qui sont la base même de son message.

Nous avons abordé la 4e des Vérités, c'est-à-dire la Vérité du Chemin qui mène à l'extinction de la souffrance et bien entamé l'explication de l'Octuple Sentier. Nous en étions arrivés à l'Attention Juste qui est le 7e et avant dernier point de l'Octuple Sentier, que nous allons développer maintenant, si vous le voulez bien.

Tout d'abord, lorsque nous venons écouter les enseignements, il est important de se rappeler deux choses essentielles, comme je le répète à chaque fois.

Le refuge, pour les personnes qui se sont engagées, n'est pas seulement la cérémonie à laquelle nous avons assistée et par laquelle nous nous sommes engagés sur la voie bouddhiste. Le refuge est bien plus que cela car il doit nous accompagner à chaque instant de notre vie, dans toutes nos activités. Ce qui veut dire que nous nous en remettons complètement corps, parole, esprit aux Trois Joyaux qui nous permettent, par leur pouvoir et leur bénédiction, de cheminer de la manière la plus sûr vers l'éveil, quels que soient les obstacles que nous puissions rencontrer. Ainsi, nous nous rappelons ce refuge et nous prions les Trois Joyaux Bouddha, Dharma, Sangha tous les jours, pour raviver et entretenir cet engagement que nous avons pris.

La motivation est le second point sur lequel nous devons réfléchir. C'est de savoir aussi que l'engagement que nous avons pris d'aller vers l'éveil, n'est pas simplement un engagement qui ne concerne que notre propre libération. Nous devons développer la motivation juste qui est de mettre en pratique le dharma dans l'optique d'acquérir de réelles qualités, afin d'être vraiment utile aux êtres et les mener à la libération de la souffrance.

Dans les enseignements, nous parlons de la motivation du passeur, qui traverse la rivière sur sa barge en emmenant les êtres avec lui sur l'autre rive. De la même manière, nous pratiquons le dharma en incluant tous les êtres dans notre démarche. C'est une motivation qui est animée par l'altruisme. À l'inverse, si notre motivation est de venir écouter l'enseignement dans un but égoïste, simplement pour notre propre bienfait personnel, nous ne pourrons jamais atteindre l'état de bouddha. Si nous souhaitons véritablement obtenir l'éveil ultime, notre cheminement ne peut pas être dissocié du bonheur de tous les êtres, c'est impossible. Ainsi, il est important de regarder notre motivation. Si nous n'avons pas une motivation animée par l'amour et la compassion, notre pratique ne sera limitée qu'à la recherche de notre propre bienfait et ainsi nous ne pourrons pas espérer nous affranchir de la souffrance et réaliser l'état de bouddha.

Nous devons entamer le chemin avec un esprit ouvert, vaste, qui inclut tous les êtres et toute la manifestation dans notre démarche. Il est important de rappeler cela une nouvelle fois pour que vous puissiez y réfléchir encore et encore, à la fois pour les personnes qui sont déjà engagées, mais aussi pour celles qui souhaiteraient le faire.

❖ L'Attention Juste

L'Attention Juste occupe le 7e point dans l'Octuple Sentier, mais nous pouvons dire qu'en réalité, elle occupe la première place car sans attention rien n'est possible. D'ailleurs, que ce soit dans notre vie quotidienne, dans nos responsabilités, qui plus est dans la pratique spirituelle, sans attention nous ne pouvons parvenir absolument à rien.

Nous devons être attentifs quant à ce que nous sommes mais aussi attentifs tout au long de notre cheminement sur la voie. Cela va nous permettre de pouvoir nous rencontrer nous-mêmes, c'est-à-dire d'être conscients de nos pensées, de nos paroles et de nos actes ; d'être conscients de nos états émotionnels, de nos défauts et de nos névroses. Ainsi, avec cette conscience, nous serons mieux à même de changer et d'adopter ce qui doit l'être. Si nous avons une attention juste, nous pourrons être certains que notre cheminement sera juste aussi.

- **<u>Les quatre attentions fondamentales</u>**

Le Bouddha dit **:**

« Et qu'est-ce que l'Attention Juste ?

La seule façon d'atteindre la pureté, de surmonter le chagrin, de faire cesser la peine et la douleur, d'ouvrir l'accès au vrai chemin de la réalisation du nirvana, se trouve dans les quatre attentions fondamentales.

En elle le disciple vit dans la contemplation du corps, dans la contemplation du sentiment, dans la contemplation de l'esprit, dans la contemplation des phénomènes, ardent, clairement conscient et attentif, ayant mis de côté toute avidité et toute peine de l'ordre du monde. »

L'esprit est ce qu'il y a de plus proche de nous nous pourrions même dire quelque part, qu'il est « nous » parce que c'est par lui seul que nous sommes conscients du soi-disant monde extérieur, y compris de notre propre corps et de notre « moi » que nous prenons pour existant. Le *Ratnamegha* sûtra dit : *« Si l'esprit est connu, toutes les choses sont connues. »*

Il est exprimé dans le Dharmapada : *« L'esprit est la source de tout le bien qui s'élève de l'intérieur et de tout le mal qui nous arrive de l'extérieur. »*

Ou encore selon l'*Anguttara nikaya* : *« Tout ce qu'il y a de mal, lié au mal, appartenant au mal, tout provient de l'esprit. Tout ce qu'il y a de bien, lié au bien, appartenant au bien, tout provient de l'esprit. »*

Nous pouvons déduire de cela que ce qui peut sauver le monde de la crise dans laquelle il se trouve est un véritable retour vers l'intérieur, dans les tréfonds de l'esprit de l'humain. C'est seulement par un changement intérieur qu'il y aura un changement extérieur. Comme le dit le *Gandavyuha* sûtra : *« Ainsi, c'est notre propre esprit qui doit être établi dans toutes les racines de bien ; c'est notre propre esprit qui doit être lavé par la pluie de la vérité ; c'est notre propre esprit qui doit être purifié de toutes obstructions ; c'est notre propre esprit qui doit être rendu vigoureux par l'énergie. »*

Alors, le message du Bouddha, en tant que doctrine de l'esprit envisage trois choses :

1. Connaître l'esprit qui est si proche de nous et pourtant si mal connu.
2. Former l'esprit qui est si lourd et si obstiné et qui pourtant peut être si souple.
3. Libérer l'esprit qui est partout enchaîné et qui pourtant peut d'ores et déjà obtenir sa libération.

Il y a donc ces trois points à mettre en application.

Comme je l'ai dit précédemment, l'Attention Juste est le point essentiel du message du Bouddha. Cependant, ceci peut amener quelques questions : « Être attentif à quoi ? » et « être attentif comment ? »

Le Bouddha dit que l'esprit est le point focal, le point de départ de tout son message. Puisqu' il est dit que tout naît de l'esprit, que tout se résorbe en l'esprit et qu'il n'y a rien en dehors de l'esprit, donc forcément le message du Bouddha se rapporte à l'esprit.

Comme je l'ai exprimé précédemment, l'Attention Juste est le point principal de l'Octuple Sentier. Elle est aussi essentielle, dans la doctrine bouddhique, que l'esprit lui-même.

L'attention est donc :

1. Le passe-partout infaillible pour connaître l'esprit et est ainsi le point de départ et la base.

2. L'outil parfait pour former l'esprit, et est ainsi le point focal, c'est-à-dire le chemin.

3. La manifestation sublime de la libération accomplie de l'esprit et est ainsi le point culminant, le fruit.

Donc le Bouddha a déclaré pour cela « l'Etablissement de l'Attention », que l'on appelle « Satipatthana » en pali, comme étant le « Seul Sentier ».

Alors qu'est-ce que l'Attention ? Nous pourrions ainsi nous poser cette question-là.

Bien que si hautement louée et capable de grands accomplissements, l'Attention n'est pas un état mystique hors de portée de l'être humain ordinaire. C'est au contraire quelque chose de très simple et de commun qui nous est très familier. Cependant, il faut comprendre l'attention sous deux aspects :

Dans sa manifestation élémentaire ou ordinaire, si vous voulez, l'attention est une des fonctions principales de la conscience sans laquelle il ne peut y avoir perception d'aucun objet.

Si un objet des sens exerce en nous une action stimulante, l'attention est éveillée de manière basique vers cet objet. Nous fonctionnons tous comme cela, de manière ordinaire. C'est une réaction ordinaire qui fait passer de l'ayala la 8e conscience de l'esprit, la conscience fondamentale à un mode de fonctionnement duel dans le conscient. Nous fonctionnons toujours de manière duelle, c'est-à-dire de sujet en rapport à un objet. Cela veut dire que ce que nous percevons extérieurement active en nous-mêmes un fonctionnement duel qui est commun à tous les êtres ordinaires. Quand on parle d'êtres ordinaires ici, il s'agit des êtres non réalisés. L'objet est alors perçu et une relation s'établit avec lui ; c'est la relation de sujet à objet, c'est-à-dire de l'observateur à l'objet observé. Il est observé plus ou moins dans ses détails ou non, ça dépend. La relation peut être insignifiante comme elle peut être teintée d'attirance ou de répulsion.

Il y a toujours une tension qui s'introduit dans la relation de sujet à objet. Si c'est quelque chose qui nous plaît, qui nous attire, nous allons vouloir nous l'approprier. À l'inverse, si c'est quelque chose qui nous révulse, quelque chose que nous ne voulons pas, nous allons le rejeter, le repousser. Nous fonctionnons tous sur ce mouvement duel. C'est ce qui crée bien entendu toutes nos souffrances, nos complications. Ceci donc permet à l'esprit de comparer la perception présente avec des perceptions semblables ressurgies du passé et de cette façon une coordination d'expérience est possible. Lorsque nous nous trouvons en situation, dans notre inconscient subsiste la mémoire de ce que nous avons vécu auparavant et nous nous relions à la situation présente, en rapport de ce que nous connaissons de nos expériences passées. Cette période marque une étape très importante dans le développement mental qu'on appelle d'ailleurs en psychologie la « pensée associative ». Elle nous montre aussi le lien étroit et constant entre les fonctions de la mémoire et de l'attention. Ce qui explique pourquoi en pali langue des écritures bouddhiques d'origine ces deux fonctions mentales sont désignées par le nom de « sati ». En fait, c'est le même nom pour les deux : pour la mémoire et pour l'attention. Sans mémoire, l'attention à l'égard d'un objet produira simplement des faits isolés, c'est-à-dire que nous ne pouvons pas relier les faits, les uns par rapport aux autres, ce qui est le cas d'ailleurs pour la plupart des perceptions qu'ont les animaux. Les animaux ont une certaine perception de la situation mais elle ne se relie pas vraiment à une expérience passée ou très peu. Cela peut arriver chez certains animaux qui sont plus évolués que d'autres, mais en règle générale non. Les animaux fonctionnent selon

leurs pulsions, leurs instincts. Ils ne relient pas leur propre expérience de l'instant à des expériences inconscientes, ils n'ont pas cette capacité.

C'est à partir de la pensée associative qu'est dérivée l'importante étape suivante dans le développement de l'évolution, c'est-à-dire la généralisation de l'expérience, la capacité de penser abstraitement nous en tant qu'humains, nous pouvons penser abstraitement, un animal ne le peut pas C'est le deuxième stade de la connaissance telle que l'affecte le développement de l'attention. Il comporte quatre caractéristiques : augmentation du détail, référence à l'observateur (subjectivité), pensées associatives et abstraites. C'est sur ce mode mental que fonctionnent la plupart des humains d'aujourd'hui ? C'est donc un domaine très vaste : depuis toute l'observation attentive des faits de tous les jours, et l'exécution attentive de n'importe quel travail, jusqu'au travail de recherche du savant par exemple, et aux pensées subtiles du philosophe. Ces perceptions sont peut-être plus détaillées et compréhensives mais toujours imprégnées ou altérées par un ego permanent et donc forcément des préjugés émotionnels, intellectuels qui voilent complètement la réalité. On peut dire que c'est le fonctionnement des esprits ordinaires qui n'ont pas intégré la pratique réelle du dharma. En fait, même le plus grand des savants, le plus grand des chercheurs qui a des capacités particulières dans son domaine mais aborde toujours les choses dans son travail, dans la compréhension de ses expériences, d'une manière duelle, c'est-à-dire d'un sujet par rapport à un objet. Cette relation est teintée, comme je l'expliquais précédemment, d'afflictions perturbatrices, d'émotions, ce qui amène l'individu à accomplir des actes qui sont de la couleur de ces émotions. Ceci crée bien entendu, des causes positives, négatives ou neutres, dont les résultats seront à expérimenter dans le futur, sous forme soit de bonheur, soit de souffrance, ou sans réelles conséquences lorsque cette relation est neutre. Donc il ya toujours relation de cause à effet.

Ainsi, l'attention ordinaire dont il est question, n'est pas l'Attention Juste, c'est l'attention que nous manifestons tous les uns et les autres dans ce que nous faisons. Nous allons faire quelque chose, nous allons être attentifs à ce que nous faisons, mais il y a toujours une relation d'agréable ou de désagréable, qui s'introduit dans ce travail, dans cette relation. L'Attention Juste, comme nous allons le voir, est complètement différente. Elle est au-delà des trois sphères : de sujet, d'objet et d'acte. C'est en cela qu'elle est juste. Pour nous, ce n'est qu'une attention ordinaire. Alors, déjà acquérir cette attention ordinaire, c'est déjà très bien, car ça nous évite bien des problèmes au quotidien. Si par exemple nous coupons des légumes ou quelque chose d'autre, si nous ne sommes pas attentifs, nous risquons de nous couper le doigt. Ainsi, cette attention ordinaire a quand-même des avantages au quotidien. Si nous conduisons notre voiture sans attention, nous pouvons rencontrer quelques problèmes aussi. Donc l'attention du point de vue ordinaire est importante mais elle doit nous amener beaucoup plus loin sur le chemin. C'est-à-dire qu'avec la pratique de la méditation, nous devons dépasser cette attention ordinaire afin qu'elle devienne une Attention Juste ; nous pourrions dire une « attention extraordinaire », qui est au-delà de l'ego. Donc on pourrait dire que grâce à la pratique du dharma, il y a quelque chose en plus qui va se passer. L'attitude ordinaire est toujours voilée par nos concepts, par nos émotions alors que la pratique du dharma va amener la purification progressive des voiles qui recouvrent notre esprit. Cela va permettre d'aller au-delà de l'état ordinaire émotionnel et conceptuel, et qui pourra rendre l'attention totalement juste.

Ici a été donné un bref résumé de l'évolution des processus mentaux, tels que les reflètent les étapes et les différences qualitatives de la perception :

1. de l'inconscient au conscient,

2. de la première perception vague de l'objet à une perception plus distincte et à une connaissance plus détaillée de cet objet,

3. de la perception de faits isolés à la découverte de leurs rapports de cause ou autres,

4. d’une connaissance encore défectueuse, inexacte ou préconçue à la présentation claire et inaltérée de l’Attention Juste.

Donc vous voyez il y a une progression qui se fait : d’abord elle est tout à fait ordinaire et elle devient extraordinaire, du fait de la pratique du dharma, qui va nous mener à une connaissance qui ne sera pas défectueuse mais qui sera claire et inaltérée par nos états émotionnels.

Nous avons ensuite le sentiment que cette attention nous mène vers plus de connaissance. Cela s’exprime dans tous les domaines : la médecine, la biologie, les technologies en tout genre, etc., mais comme cette attention n’a pas pour fondement la sagesse, elle crée de nouveaux problèmes irrésolubles.

Comme je l'ai exprimé précédemment, nous pouvons être un très grand savant, un grand médecin reconnu par la société, qui maîtrise parfaitement son métier et ses techniques, mais être un piètre être humain. Un être humain empli d’émotions, qui ne sait pas gérer sa vie, etc. Donc il y a une dimension de sagesse qui manque dans cette attention. C’est quelqu’un qui a été capable de faire beaucoup d’études, qui lui ont demandé beaucoup d’attention pour exercer son métier, cependant, au niveau de la sagesse intérieure, elle est quasiment inexistante. Un tel être est capable de soigner des gens mais incapable de se rencontrer lui-même, de savoir qui il est, de connaître ses états émotionnels et de travailler avec.

L’attention devient juste, si vous voulez, dès l’instant où nous passons de l’attention ordinaire, cette capacité à pouvoir se concentrer sur les choses, à une attention à pouvoir se concentrer sur soi-même, sur ses défauts, sur ses névroses et de travailler avec. Il faut comprendre qu’il y a donc une progression dans l’attention et ne pas confondre l’une avec l’autre. L’une peut mener à l’autre s’il y a la pratique du dharma, c'est-à-dire la concentration méditative et le travail sur soi. Sinon, elle ne pourra pas mener à cette attention extraordinaire débarrassée de la notion de sujet et d'objet.

Cette attention ordinaire du monde peut engendrer un danger, c’est que l’humanité risque un jour d’être écrasée par les créations même de son cerveau hypertrophié, c'est-à-dire ses inventions meurtrières du corps et ses distractions meurtrières de l’esprit. Nous voyons bien à l’heure actuelle comment ça se passe dans la manière dont nous utilisons notre esprit. Nous créons toutes sortes de nouvelles technologies, de nouvelles inventions qui ne font pas forcément avancer la vertu du monde mais qui créent toujours de nouveaux problèmes. Ceci est le risque de l’attention ordinaire, parce qu’il n’y a pas de sagesse derrière pour que ça devienne vraiment une réelle Attention Juste. Et le remède qui empêchera vraiment un développement catastrophique de tout cela, est la mise en application du Sentier du Milieu qui a été enseigné par le Bouddha afin d’éviter tous les extrêmes. L’Attention Juste ou *Satipatthana*, c'est-à-dire l’attention véritable et libératrice, ne sera possible qu’en élevant la conscience humaine au-dessus d’un quelconque intérêt personnel. Qu’est-ce qui va permettre cela ? C’est le développement de la bodhicitta ou esprit d’éveil.

Avoir l’esprit d’éveil, c’est avoir l’esprit totalement et complètement tourné vers les autres, cela ne veut pas dire pour autant que nous allons nous négliger nous-mêmes, mais ça veut dire que notre objectif ne sera plus uniquement la recherche d'un confort personnel. Nous tournerons notre activité, corps, parole, esprit, vers le bienfait des autres. C’est ce qui va nous permettre d’élever notre conscience humaine et de rendre l’attention véritablement libératrice.

Ainsi, comme je l'exprimais, c’est à travers l’exercice de la méditation que l’Attention Juste pourra être obtenue. De cette manière, nous ramenons la conscience à sa source, avant nos fabrications conceptuelles, intellectuelles et nous apprenons progressivement à libérer nos pensées dans la détente et l’acceptation. C’est ce qui va nous permettre d’acquérir toujours plus de sagesse. Nous l’expérimentons ici, puisqu’il y a des sessions de méditation qui sont organisées. Il y en aura une demain à la même heure qu’aujourd’hui, où nous la mettrons en pratique, comme à chaque fois, afin d'allier l’enseignement à l’expérience réelle.

Par l'intellect, nous acquérons seulement du savoir mais pas de la connaissance. Le savoir n'a jamais libéré personne de la souffrance. Ce savoir doit devenir une connaissance. La connaissance co-naissance veut dire « qui nait en même temps » veut dire que la compréhension réelle naît en même temps que l'expérience directe. Donc c'est seulement par la pratique, par l'expérience intérieure, que nous pourrons obtenir la connaissance réelle.

Si nous pouvions donner une définition de l'Attention Juste, ce serait : la conscience directe de l'évènement qui se manifeste, qu'il soit intérieur ou extérieur, perçu par les sens d'une manière détachée, c'est-à-dire sans concept et sans saisie. On pourrait rajouter « sans jugement névrotique ».

Le Bouddha répond à un moine qui lui demande un bref conseil :

« Dans ce qui est vu, il ne doit y avoir que le vu ; dans ce qui est entendu, que l'entendu ; dans ce qui est senti (l'odorat, l'ouïe, le goût, le toucher)**, que le senti ; dans ce qui est pensé, que le pensé. »**

Nous trouvons souvent le terme pali « *sati-sampajanna* **»**. Qu'est ce que cela veut dire ? C'est un terme qui associe attention avec compréhension claire. « Sati » c'est l'attitude et la pratique de l'Attention Pure dans un état d'esprit purement réceptif. « *Sampajanna* », c'est la Compréhension Claire qui entre en jeu lorsque toute action est exigée, y compris les pensées actives, réfléchies sur les choses observées. Donc on pourrait dire en quelques mots pour synthétiser tout cela que c'est la « pleine conscience non-conceptuelle ».

Dans les enseignements, nous trouvons souvent le terme « vigilance », pour désigner l'attention. Ce terme vigilance ne peut s'appliquer qu'à l'attention ordinaire dont nous avons parlé tout à l'heure. La vigilance ne peut s'appliquer que dans un état duel de l'esprit, lorsqu'il y a une notion de danger possible. À ce moment-là, nous sommes vigilants. Ce danger potentiel est créé par l'espoir et la crainte et est donc fondé sur la saisie d'un soi. La vigilance permet d'éviter le pire grâce au discernement. C'est la première étape du chemin qui va nous mener à l'Attention Juste.

L'Attention Juste ou Attention Pure, possède une triple valeur. Elle est d'une aide précieuse pour <u>connaître</u>, <u>former</u>, <u>libérer</u> l'esprit. Donc nous allons développer cela, si vous le voulez bien.

<u>Connaître l'esprit</u>

Si l'esprit est dégagé des saisies conceptuelles, il est beaucoup plus clair et gagne aussi en force de pénétration. C'est la pratique de « chiné » en tibétain ou « shamatha » en sanskrit, c'est-à-dire la pacification mentale que nous pratiquons dans la méditation, qui permet de délier l'esprit des saisies dualistes et qui ouvre la porte sur « lhaktong » ou « vipassana », la vision profonde.

Notre esprit est sans cesse agité, nous pouvons le constater dans la méditation. Il est agité par des concepts de bien, de mal, de pur, d'impur, de haut, de bas, de vrai, de faux, etc. Ainsi, nous sommes tout le temps ballotés entre l'espoir et la crainte, que ce soit en relation avec nos expériences du passé, que ce soit nos projections dans le futur ou que ce soit à commenter sans cesse le moment présent. Nous n'arrivons pas à rester tranquille dans le moment présent, parce que lui aussi est tout le temps conceptualisé. Or dès l'instant où le présent est jugé, il fait déjà partie du passé. À cause de cela, nous sommes dans l'incapacité de pouvoir contempler la réalité telle qu'elle est. Pour que ce soit possible, il faut pacifier l'esprit. La méditation, dans un premier temps, nous amène à cette capacité de nous libérer de l'emprise de nos concepts intérieurs. L'esprit s'ouvre à sa dimension naturelle. En effet, plus l'esprit s'ouvre, plus il devient clair et pénétrant. C'est-à-dire qu'il n'y a pas plus rien pour voiler et entraver l'esprit par rapport à ses perceptions. Nous percevons la manifestation de manière directe, précise, sans que ce soit perverti par nos voiles conceptuels ou émotionnels.

Ainsi, seules les choses examinées par l'Attention peuvent être comprises par la sagesse. De même qu'un élément scientifique que nous devons explorer au microscope, doit être dégagé de tous les corps étrangers et fermement placé sous la lentille pour qu'il soit vu vraiment dans ce qu'il est. L'objet simple que doit examiner la sagesse est préparé par l'Attention Pure. C'est ce qui va amener cette capacité à pouvoir voir les choses de manière juste et claire sans que ce soit distrait ou obstrué par quelque chose, par une interférence.

Cette acuité dégagée de concepts nous est d'une aide extrême, aussi bien dans notre vie quotidienne que dans la pénétration du sens du dharma et de la nature de l'esprit. Elle nous permet en effet un regard neuf dans nos relations avec nous-mêmes et les choses du monde.

L'Attention Pure permet d'abord aux choses de parler d'elles-mêmes sans être interrompues et obstruées par des jugements définitifs prononcés trop hâtivement.

L'Attention Pure permet aux êtres, aux objets et aux situations d'êtres perçus tels qu'ils sont et de nous apprendre qu'en fait, ils ont beaucoup à dire aussi d'eux-mêmes. En temps ordinaire nous ne les percevons pas dans ce qu'ils sont. Donc nous pourrions dire que nous avons une vision faussée de ce que sont les objets de nos perceptions. Ils ne nous apprennent rien de valable, puisque nous sommes incapables de voir ce qu'ils sont réellement. Dans cette attitude d'Attention Pure, les situations que nous allons rencontrer, les êtres, tous les évènements de notre vie vont devenir pour nous des enseignements. Toutes ces choses que nous ignorions auparavant, peut-être par imprudence ou parce qu'elles étaient noyées dans le bruit intérieur et extérieur dans lequel nous, êtres ordinaires, nous vivons normalement au quotidien. Toutes ces manifestations perçues plus clairement vont avoir réellement un sens grâce à cette Attention Pure.

L'Attention Pure est un espace ouvert qui nous révèle une réalité des choses, sans effort apparent, et des résultats que nous ne pouvons pas obtenir par des efforts tendus d'un intellect impatient. Elle nous permet de mieux comprendre, de manière directe, le sens de l'existence humaine, l'impermanence, la non-substantialité ou non-existence réelle des phénomènes composés le non-soi de la personne et le non-soi des phénomènes l'interdépendance ou la loi de causalité, l'absurdité de la dépendance aux 12 chaînons du cycle des existences, etc. Elle nous permet d'approfondir tout cela et de mieux en comprendre le sens. Elle nous permet de mieux comprendre le mécanisme de nos pensées, les émotions qui s'élèvent en nous, de la saisie égocentrique, etc. C'est-à-dire que nous devenons finalement conscients, jusque dans nos fibres, de ce nous ne pouvions ou ne voulions pas voir auparavant. C'est une très grande ouverture d'esprit qui s'opère et cette très grande ouverture d'esprit va nous éviter pas mal de problèmes. Donc nous apprenons à connaître l'esprit, premier point.

Former l'esprit

La plus grande partie de la souffrance que crée et subit en même temps l'être humain ne provient pas tant de la méchanceté délibérée que de l'ignorance, la négligence, l'irréflexion, l'imprudence et le manque de maîtrise.

Très souvent, un seul moment d'attention ou de sage réflexion sur ce que nous avons à faire nous aurait permis d'éviter beaucoup de problèmes et de souffrance. En réfléchissant avant d'agir dans une attitude d'Attention Pure, c'est-à-dire l'esprit ouvert sans être possédé par les concepts, nous sommes alors capables de discerner, dans cette ouverture, les directions habiles à donner à nos pensées et nos actions. Si nous ne faisons pas cela, nous serons toujours et encore emportés par nos jugements hâtifs, nos visions erronées des choses, nos émotions, auxquels nous serons identifiés sans possibilité d'avoir suffisamment de recul et de clarté pour agir correctement. De cette façon, les complications et les conflits de toutes sortes seront diminués et l'effort pour former l'esprit rencontrera moins de difficultés, moins de résistance.

Alors c'est intéressant aussi de comprendre que l'Attention Pure ne concerne que le présent. Il n'y a que dans l'instant présent, ici et maintenant, que nous pouvons avoir une Attention Pure, une Attention Juste. C'est-à-dire qu'elle nous enseigne ce que tant d'entre nous avons oublié : vivre avec une pleine conscience dans l'ici et maintenant. Cette Attention pure nous enseigne aussi à faire face au présent sans nous réfugier dans des pensées du passé ou des spéculations sur l'avenir. Le passé et l'avenir ne sont pas pour la conscience moyenne des objets d'observation mais des objets de réflexion. Dans la vie ordinaire, le passé et l'avenir sont rarement pris comme objets de réflexion vraiment sage. Ils ne sont pour la plupart que des objets de rêverie et d'imagination vaine, qui sont les principaux ennemis de l'Attention Juste, de la Compréhension Juste et de l'Action Juste. L'Attention Juste accorde de l'espace aux choses pour qu'elles prennent la place qui leur revient. Elle accorde aux choses leur droit d'apparaître et de vivre leur vie.

Il est dit aussi que l'Attention Juste restitue à l'être humain une liberté qui ne se trouve que dans le présent. Elle remet de l'ordre dans tout notre « bazar » intérieur de l'esprit. Elle dévoile les nombreuses perceptions vagues et fragmentaires, les lignes inachevées de la pensée, les idées confuses, les émotions étouffées, etc., qui passent quotidiennement à travers notre esprit. Pris individuellement, ces dissipateurs d'énergie mentale inutiles sont faibles et impuissants mais par contre par leur accumulation successive, ils diminuent graduellement l'efficacité des fonctions mentales. Comme nous permettons à la plupart de ces fragments de pensées de pénétrer dans le subconscient sans les traiter de manière convenable, ils affectent naturellement la structure de base du caractère, les dispositions et les tendances. Ils réduisent aussi progressivement l'étendue et la lucidité de la conscience, ainsi que sa souplesse, sa possibilité d'être modelée, d'être transformée et développée.

L'Attention Pure va nous permettre progressivement de nous rencontrer intérieurement et de découvrir tous les recoins sombres et non flatteurs de notre personnalité. Cette rencontre n'est pas très agréable mais elle va nous permettre de reconnaître notre paysage intérieur et d'y mettre de l'ordre. Nos données intérieures seront chamboulées au départ parce que nous sommes tellement identifiés à cela que d'un seul coup découvrir des choses que nous n'avions jamais vues va provoquer en nous peut-être du dégoût à voir cette réalité non glorieuse qui n'était pas vue jusqu'à présent. Cela va mobiliser forcément toute notre énergie qui était jusqu'ici gaspillée de manière inutile à des fins de contrôle, d'ordonnancement et de formation de l'esprit.

En accordant toute l'attention à nos pensées telles qu'elles surgissent, nous connaissons mieux nos points faibles et nos points forts, c'est-à-dire nos insuffisances et nos capacités. L'illusion sur les premières et l'ignorance des secondes rendent l'éducation de soi impossible.

Par la capacité obtenue au moyen de l'Attention Pure de désigner immédiatement les choses mauvaises ou nuisibles par leur vrai nom, nous faisons le premier pas vers leur élimination. Si nous sommes clairement conscients dans la contemplation de notre état d'esprit, par exemple : « Ça c'est une pensée de convoitise qui s'élève en moi… », ou la contemplation des objets mentaux : « Là c'est de l'agitation qui s'élève en moi… », cette simple habitude de formuler de tels rapports clairs va produire une résistance intérieure à ces défauts, une résistance qui s'affirmera de plus en plus. En fait, ce constat bref et impartial est souvent plus efficace qu'un appel à la volonté, à l'émotion ou à la raison qui fréquemment n'oppose que des forces antagonistes de l'esprit à une résistance plus rigide encore.

Souvent, je vois des pratiquants qui commencent à avoir conscience de leurs défauts, de leurs travers, par exemple de leur orgueil, de leur désir et qui vont se mettre à lutter contre cela. Ils vont créer une tension intérieure parce qu'ils pensent que c'est par la volonté acharnée qu'ils vont pouvoir transformer ce défaut en qualité. C'est une manière de faire qui n'est pas juste. Il n'y a pas besoin d'entrer en guerre contre soi-même mais simplement, dans notre pratique, de reconnaître ce que nous sommes grâce à l'attention et grâce à cette

connaissance. Le fait d'être conscient que ceci n'est pas bien en nous, que nous devons l'abandonner, suffit en soi. Ça va laisser une empreinte dans notre conscience de base qui va mûrir progressivement. Cela veut dire que nous allons répéter la chose autant de fois que c'est nécessaire mais il n'y a aucune raison d'entrer en lutte contre soi-même. C'est une erreur que font beaucoup de pratiquants au départ. À entrer en lutte contre nous-mêmes, nous perdrons toujours. Cela veut dire que nous voulons entrer en lutte contre notre propre esprit, mais c'est toujours notre propre esprit qui gagne.

Nous devons simplement appliquer les « quatre fondements de la purification ».

Premier point. Nous allons reconnaître nos fautes, nos défauts, nos manquements. C'est ce qu'on appelle la confession : « J'ai vu cela en moi, ce n'est pas bien. Je suis quelqu'un empli d'orgueil ou de désir et je ne veux plus être comme cela ».

Deuxième point. Nous prenons l'engagement de renoncer à entretenir ces défauts qui pourrissent notre vie et celle des autres. Nous nous engageons de tout mettre en œuvre pour que ce ne soit plus comme cela.

Troisième point, la force du support. Pour que ce soit efficace, nous devons prendre comme référence les Trois Joyaux, c'est-à-dire que nous prenons à témoin l'éveil lui-même, ce qui va donner une force extraordinaire à ce souhait de changement intérieur.

Quatrième point. Pour purifier le courant de notre être de toutes les actions négatives accumulées et les mauvaises tendances entretenues dans cette vie et les vies passées, nous allons mettre en application la récitation du mantra de purification de cent syllabes de Vajrasattva.

Il n'y a pas à culpabiliser de reconnaître nos défauts, il n'y a pas à lutter, être en guerre contre nous pour que ça change, il y a simplement à adopter une attitude consciente détendue, responsables de ce que nous sommes et de notre propre devenir. Plus nous allons en effet agir dans ce sens grâce à l'Attention Pure avec cette honnêteté, nous allons commencer progressivement à voir les choses changer dans notre vie quotidienne. Il y aura un plus grand espace dans notre esprit, une plus grande harmonie intérieure comparativement à notre manière habituelle de céder au moindre stimulant pour intervenir par l'action, la parole, l'émotion ou la pensée. Notre relation avec les autres et avec le monde s'en trouvera donc meilleure, modifiée. Nous constaterons que le monde va très bien finalement sans notre intervention préalable et que nous-mêmes nous nous portons que mieux de cette abstention. Nous nous rendrons à l'évidence que d'éviter de toujours mettre notre grain de sel en tout et partout, facilitera très bien à la résolution des choses. L'Attention Pure nous abstient d'engendrer des actes pouvant créer du karma pour le futur, et nous enseigne l'art du lâcher-prise.

À travers notre propre expérience de la méditation et de cette Attention Juste, cela va nous permettre un certain détachement par rapport à ce qui s'élève dans notre esprit, à la manifestation intérieure et extérieure. Cela va alléger notre vie et permettre progressivement de comprendre le mécanisme de la souffrance, les causes même de la souffrance. Nous serons à même de mieux appliquer les remèdes sans qu'il y ait forcément une saisie égocentrique dans l'application de ces remèdes, de ces méthodes. Nous acquerrons progressivement une certaine liberté intérieure beaucoup plus élevée. Nous allons comprendre finalement que nous sommes dans le monde mais nous ne sommes pas de ce monde. L'Attention Juste va nous permettre cette vision beaucoup plus directe et réelle des choses. Donc là si vous voulez c'était le sujet de former l'esprit.

Libérer l'esprit

Pour parvenir à cette libération ultime de l'esprit, l'Attention Pure forge l'outil principal comme je l'ai un peu exprimé tout à l'heure, c'est-à-dire la vision profonde vipassana ou

lhaktong en tibétain qui est le but ultime de la méthode décrite ici, qui est la forme la plus élevée de sa fonction libératrice de l'esprit.

La vision profonde est la compréhension directe et pénétrante des trois caractéristiques de l'existence conditionnée, c'est-à-dire l'impermanence, la souffrance et la non-existence. On peut dire que ce n'est pas qu'une simple approche intellectuelle ou une connaissance conceptuelle de ces vérités mais une expérience qui est directe et personnelle, acquise à travers la pratique de la méditation. La vision profonde ou vipassana, favorise le détachement et la libération croissante du désir pour les choses du monde, les choses du samsara.

C'est d'abord sur le coussin de méditation que nous apprenons à demeurer dans l'Attention Pure. Cet entraînement que nous allons obtenir sur le coussin, cette connaissance de la réalité, de ce qu'est l'Attention Pure et des portes qu'elle nous ouvre, va nous être vraiment utile dans notre vie quotidienne. Elle va révéler finalement dans le quotidien notre capacité libératrice de l'esprit. Cette révélation progressive à travers la mise en pratique, encourage le pratiquant ou l'étudiant à approfondir toujours plus cette voie libératrice.

Nous allons progressivement récolter les fruits de notre pratique méditative dans notre vie quotidienne. Nous serons moins amenés à saisir les évènements ou les situations quelles qu'elles soient, qu'elles soient heureuses ou malheureuses. Nous aurons plus de recul par rapport aux choses, par rapport aux êtres aussi et aux situations. Nous serons beaucoup plus à même d'appliquer les remèdes appropriés parce que notre vision des situations sera beaucoup plus claire. Nous serons moins à même à être emportés par nos états émotionnels lorsque que quelque chose se complique dans notre vie. Nous aurons un certain recul, une certaine vision claire pour pouvoir agir et forcément nous nous en sentirons bien mieux intérieurement. Il y aura une libération progressive intérieure de toutes nos tensions conceptuelles qui nous pourrissent la vie, qui nous pourrissent l'esprit mais aussi qui agissent sur notre corps et qui provoquent des maladies, des dysfonctionnements, des faiblesses en nous-mêmes. L'origine même de toutes les maladies que nous avons vient à la base de nos afflictions conflictuelles c'est-à-dire de nos émotions conflictuelles ; elles naissent à partir de cela.

L'Attention Pure est la base sur laquelle se développe la **Compréhension Claire**. Notre vie de tous les jours est faite de rencontres et d'actions et il nous faut sans cesse prendre des décisions pour orienter nos activités. L'esprit doit discerner, doit choisir, doit décider aussi dans la vie quotidienne ce qu'il a à faire ou non. L'un des buts de Satipatthana est que la Compréhension Claire devienne graduellement la force régulatrice de toutes nos activités physiques, verbales et mentales. Elle nous permet de prendre en effet des décisions et d'agir de manière juste et efficace en accord avec les nécessités du moment. La Compréhension Claire est la connaissance juste ou la sagesse, basée sur l'Attention Juste.

Les commentaires des discours du Bouddha distinguent quatre sortes de Compréhension Claire :

La Compréhension Claire du but, la Compréhension Claire de la Convenance, la Compréhension Claire du Domaine de la Méditation, la Compréhension Claire de la Réalité.

Nous allons, si vous le voulez bien, commencer à expliquer cela.

Question : C'est pour voir si j'ai bien compris. Finalement l'Attention Juste serait d'accepter la réalité telle qu'elle est sans rien mettre derrière ? Et est-ce que c'est de passer d'une voie duelle à non-duelle ?

Lama Seunam : Oui mais ce n'est pas par la volonté ou par une manipulation intellectuelle que nous pouvons parvenir à cela. C'est la pratique qui va nous amener cette capacité. Mais en effet c'est cela, c'est passer d'un mode d'appréhension duel par rapport à nous-mêmes et au monde, à un mode non-duel. Mais ce n'est pas en se disant : « Je ne veux plus que ce soit duel, je veux que ce soit non-duel. Donc maintenant, je décide que ce sera

non-duel et tout ce que je vais percevoir sera non-duel ». Ce ne sera qu'une fabrication, ce ne sera pas juste. C'est la pratique qui va faire naître naturellement cette qualité en nous-mêmes. Vous comprenez ce que je veux dire là ?

Nous sommes tout le temps en train de juger les choses. Nous sommes tout le temps prisonniers de l'espoir et de la crainte. En regard de cela, de ce mouvement duel espoir/crainte nous sommes tout le temps en train de juger les choses, de juger les autres, de juger notre vie, de juger le monde, etc. Lorsque nous jugeons cela veut dire que nous trouvons bien ou pas bien. Ainsi, lorsque nous trouvons bien nous voulons nous approprier l'objet, mais quand il ne nous plaît pas nous le rejetons. Ce mode de fonctionnement fait que nous entrons en guerre. C'est ce qui crée les conflits, les désaccords, les disputes et cela ouvre la porte à la haine. Entre le désir et la crainte, il y a très peu d'espace. Entre l'espoir et la crainte, le bonheur et la souffrance la limite est très étroite. Il suffit de peu pour que ça bascule d'un côté à l'autre et tout cela parce que c'est notre esprit qui crée cette dualité.

Nous pouvons très bien nous aimer avec passion comme nous pouvons parvenir à nous détester avec autant de passion que nous nous sommes aimés ; ce n'est simplement qu'un jeu de notre esprit. Si nous maîtrisons notre esprit, ce jeu disparaît. Nous comprenons alors le mécanisme et nous ne sommes plus prisonniers de ce jeu duel. Notre vision doit changer et cela ne se fera pas tout seul.

Cette alternance est ce qui nous fait souffrir. La base de cela est l'ignorance. Nous ne comprenons pas le fonctionnement de l'esprit et le fonctionnement des phénomènes. La pratique du dharma du Bouddha, du chemin qui mène vers l'éveil, amène progressivement la compréhension réelle de ce qui se passe en nous-mêmes comme à l'extérieur, ainsi, la relation que nous établissons avec la manifestation devient différente. Nous ne sommes plus dans cette attraction de désir, d'avidité et de répulsion. Nous établissons un nouveau mode de relation avec les autres et avec le monde. Le fonctionnement de ce nouveau mode est empreint de sagesse et non-plus d'états émotionnels et à ce moment, la résolution de tous nos problèmes dus à nos états émotionnels est possible.

En fait, nous fonctionnons d'une manière névrosée, c'est pour cela que nous sommes prisonniers du samsara. Si nous n'étions pas plein de névroses nous ne serions pas soumis au cycle des naissances et des morts. Donc nous avons un travail à faire mais la majeure partie des gens ne savent pas cela. Ils ne font que satisfaire et combler leurs névroses et de fait, les choses ne peuvent pas s'améliorer, les problèmes ne font que s'accroître et la souffrance aussi.

Pour ce qui nous concerne en tant que pratiquants, il ne s'agit pas d'entretenir nos névroses, il s'agit de connaître notre esprit, de reconnaître ce qui ne va pas en nous, de commencer à nettoyer tout cela, de former notre esprit. Comme je l'ai déjà exprimé, c'est un peu à l'image du disque dur d'ordinateur, lorsque le programme ne va plus, nous le formatons et ensuite y introduisons de nouveaux logiciels plus justes. Il en est de même pour le fonctionnement de l'esprit. Il y a une transformation intérieure qui doit s'opérer qui va nous permettre de ne plus fonctionner sur le même registre générateur de souffrance. La base de ce travail va être en effet l'attention. Si nous ne sommes pas attentifs à ce qu'il faut changer en nous, attentifs à ce que nous devons adopter, si nous ne sommes pas attentifs à nos modes de penser, à nos manières d'agir, nos manières de nous relationner aux autres, nous ne pourrons pas changer les choses. Nous en revenons toujours à cette pleine conscience de l'instant, ici et maintenant, là où réside l'attention. Cette attention n'a pas besoin d'effort finalement, plus l'esprit est calme, plus il est posé, plus il s'ouvre et plus il est conscient de ce qui se passe. Il n'y a pas d'effort à faire, il est clair, non obstrué, et nous savons quoi faire en toute situation. Mais s'il est voilé par nos états émotionnels nous allons réagir de manière erronée, ainsi le résultat sera la souffrance. À partir de là, nous sommes responsables de notre vie et de notre devenir. Si nous ne faisons rien, rien ne changera, par contre si nous entreprenons un travail sur nous-mêmes nous irons de plus en plus vers la clarté, la lumière de l'esprit donc vers

l'éveil. Ainsi nous serons vraiment utiles aux autres. Lorsque nous sommes possédés par nos états conceptuels et émotionnels, nous ne pouvons pas prétendre être utiles aux autres. Nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous ne possédons pas la sagesse, qu'est-ce que nous pouvons donner de bon aux autres ? L'Attention Juste va permettre cela ; elle va permettre une compréhension juste des choses.

1. La Compréhension Claire du But

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cette première sorte de Compréhension Claire exige que, avant d'agir, nous nous demandions toujours si l'activité projetée est bien en accord avec le but ou l'idéal, c'est-à-dire si elle est vraiment utile dans le sens pratique le plus adapté et aussi du point de vue de l'idéal. C'est l'Attention Pure qui nous permettra de discerner cela. Quand nous avons une décision à prendre ou quelque chose à faire, il faut que tous les paramètres soient réunis et soient clairs pour nous afin d'appliquer la bonne méthode face à la situation qui l'exige.

Souvent nous pensons agir de manière rationnelle parce que nous sommes peut-être aussi des gens rationnels. Mais mis à part le but ultime de l'Etablissement de l'Attention, nous pouvons admettre que nous ne nous conduisons pas toujours rationnellement ; même lorsque le but que nous avons en vue est très étroit et profondément égoïste et matérialiste. En effet, par manque de lucidité et à cause des émotions, nous en oublions complètement les tenants et les aboutissants. Forcément, les résultats souhaités et attendus s'écartent souvent dans des directions autres que les buts envisagés et leurs véritables intérêts.

C'est en parvenant à prendre un recul suffisant face aux situations et au but à accomplir, que nous aurons progressivement moins tendance à nous laisser entraîner par notre aveuglement émotionnel. La base sûre d'une telle maîtrise de soi, c'est-à-dire du contrôle des sens et de l'esprit, est la méthode sans contrainte de l'Attention Pure que nous allons développer d'abord progressivement sur notre coussin de méditation. Quand nous serons bien habitués à demeurer dans l'ici et maintenant, dans cette Attention Pure, dans toutes les actions de notre vie, cet entraînement nous accompagnera sans cesse. Dans tout ce que nous aurons à faire dans notre vie quotidienne, nous serons attentifs et conscients de ce qu'il y a à faire, de comment le faire, de comment ne pas le faire et ainsi adopter la méthode appropriée.

Il peut arriver qu'un idéal élevé ou un but important ait été négligé ou oublié à cause d'un caprice ou d'une fantaisie éphémère et ne soit plus possible à accomplir ensuite, les causes et circonstances extérieures ayant tout simplement changées entre temps. L'idéal ou le but peut de même être hors de portée en raison d'un changement intérieur chez l'individu pour les mêmes causes. Bien évidemment tout cela est source de grands regrets.

La Compréhension Claire du But bien ancrée en nous, peut nous éviter cela ou du moins limiter les erreurs. C'est-à-dire que lorsque nous aurons des décisions à prendre comme la Compréhension Claire du But sera bien évidente, il n'y aura pas à tergiverser, nous saurons où aller tout de suite et nous prendrons les décisions nécessaires qui éviteront les problèmes.

Quelquefois nous attendons trop longtemps pour prendre une décision, nous n'osons pas, nous avons peur, etc., et l'objet des décisions à prendre va nous échapper parce que nous avons trop attendu, parce que notre vision de départ n'était pas claire. Comme cela nous pouvons rater plein de choses de notre vie ; cela peut être une rencontre importante, un achat particulier que nous avons à faire que nous manquons à cause de notre vision pas claire des choses. Nous avons raté une opportunité qui se présentait et qui pouvait peut-être être salutaire, ceci à cause de notre esprit voilé par nos émotions, nos névroses, nos indécisions, nos peurs. Nous n'avons pas pu prendre la décision qu'il était nécessaire de prendre à ce moment-là.

Donc cette capacité à voir, cette Compréhension Claire du But, grâce à l'Attention Juste, va nous faciliter la vie. Nous saurons tout de suite ce qu'il faut faire et tout de suite ce qu'il ne faut pas faire.

C'est valable aussi dans nos choix décisifs du point de vue spirituel. Nous perdons notre énergie dans toute sorte de choses. Combien y-a-t-il de personnes qui changent d'avis en cours de route ? Qui n'arrivent pas à se concentrer sur un but ? Dans tous les domaines et qui plus est dans notre pratique spirituelle. Tout ça par manque de Compréhension Claire du But. Nous pourrions aussi dire du point de vue du dharma, par manque de bodhicitta. Quand nous ne savons pas ce qu'est le but de la vie spirituelle, lorsque la Compréhension Claire de ce but n'est pas bien installée en nous, évidemment nous pourrons changer d'avis en cours de route. Nous pourrons nous orienter d'une manière différente, qui ne sera pas forcément la bonne.

Nous devons donc savoir vraiment pourquoi nous sommes engagés dans la vie spirituelle, quel est son but. Et lorsque c'est bien installé en nous, quand c'est clair, à ce moment-là, il n'y a pas à hésiter. Ça peut nous éviter pas mal de problèmes, pas mal d'erreurs. La Compréhension Claire du But doit installer en nous la confiance et la foi. Si dans notre pratique du dharma, dans notre engagement, nous ne comprenons pas véritablement les qualités du but, qui est la libération de la souffrance et la réalisation de l'état de bouddha pour le bienfait des êtres, au moindre obstacle rencontré, nos états émotionnels et changeants risquent de nous entraîner vers d'autres horizons peu souhaitables.

La Compréhension Claire du But nous donne l'énergie, la détermination et la persévérance nécessaire à l'accomplissement de ce que nous avons à faire, sans céder à une pression, qu'elle soit intérieure ou extérieure. Les obstacles sont surmontés et ne nous distraient pas de notre but, qui est fermement établi en nous-mêmes.

Cette première sorte de Compréhension Claire nous permet de développer la compréhension du dharma et le progrès dans la pratique. C'est, selon les maîtres anciens, le vrai but que se propose cette première sorte de Compréhension Claire. Si la Vérité de la souffrance a été comprise dans toute sa crudité, le progrès sur le Sentier menant à l'Extinction de cette souffrance deviendra le besoin le plus urgent, le seul but vrai et digne de la vie humaine. Nous n'aurons pas d'autres objectifs que cela. Donc c'est important d'avoir bien établi cette Compréhension Claire du But. Savoir pourquoi nous faisons ça, savoir où nous allons, pourquoi nous le faisons.

2. La Compréhension Claire de la Convenance

La Compréhension Claire de la Convenance d'une action dans des circonstances données, considère qu'il n'est pas toujours dans notre pouvoir de choisir le cours de l'action le plus utile et le plus souhaitable mais que notre sélection est souvent limitée par les circonstances et par nos propres capacités. Cette seconde sorte de Compréhension Claire enseigne l'art du possible et du praticable, l'adaptation aux conditions du moment, du lieu et de notre caractère individuel. Elle est en même temps un frein de notre impétuosité aveugle, de l'obstination de nos désirs, de nos idéaux qui sont souvent discutables. Elle empêchera de nombreux échecs pas forcément nécessaires, que nous avons plutôt tendance à reprocher au but qu'à notre façon erronée d'agir. La Compréhension Claire de la Convenance enseigne l'habileté dans le choix des moyens justes à adopter, qualité que le Bouddha Sakyamuni possédait au plus haut degré et qu'il appliqua de manière si extraordinaire, si admirablement à l'instruction et à la direction des êtres.

Ceci nous amène aussi cette idée de connaître nos capacités. Nous avons peut-être un but bien installé en nous, mais est-ce que nous avons réellement la capacité d'utiliser ce moyen-là plus qu'un autre ? Nous ne le savons pas au départ. Cette connaissance de nous-mêmes, acquise dans la méditation, va nous permettre de discerner parmi les moyens à utiliser

ce qui nous convient le mieux. Bien souvent, je vois des gens qui s'engagent dans le dharma, et qui veulent tout de suite utiliser des moyens qui sont au-delà de ce qu'ils peuvent comprendre et faire. La cause est l'ego qui veut s'approprier quelque chose pour confirmer son existence. Il n'y a pas cette capacité de discernement, de savoir que l'outil qui est convoité n'est pas le bon à utiliser. Cette attitude est menée par le désir, l'avidité, l'orgueil aussi et par l'envie d'obtenir un pouvoir quelconque. Ce sont des cas que nous rencontrons fréquemment chez ceux qui s'engagent. Il est aussi du devoir du guide spirituel de montrer les choses et de donner des outils que nous avons réellement besoin et non pas des outils que nous désirons nous-mêmes. Si nous ne le voyons pas par nous-mêmes, si nous n'avons pas cette capacité, c'est le guide spirituel qui nous le montrera.

Question : Oui. Merci beaucoup de me donner la parole. Pour moi, tout a été clair. Il s'agit des peurs. Je voudrai qu'on parle des peurs parce que, aujourd'hui, dans la société dans laquelle on vit, ça arrange beaucoup de monde. Et ces personnes très influentes continuent et contribuent à cultiver la peur. On ouvre la radio le matin, on entend des tas de choses dans le monde, ou alors on coupe la radio. Mais qu'est-ce qu'on peut faire ? Donc voilà ! Les peurs !

Lama Seunam : Nous n'avons pas vraiment de pouvoir sur ce qui se passe dans le monde, d'une manière ordinaire comme cela. Je me souviens d'une parole de sagesse de mon propre père, qui était loin d'être un sage d'ailleurs : « *On a vraiment un pouvoir sur l'information, sur ce que l'on nous transmet, c'est d'appuyer sur le bouton d'arrêt de la télévision ou de la radio*. » C'est peut-être simple et ordinaire comme réaction, mais c'est cela.

En même temps, la peur est un sentiment profond en nous-mêmes. Pourquoi avons-nous peur ? Tout simplement parce que nous sommes emplis de désir. S'il n'y a pas de désir, il n'y a pas de peur. La peur, ce n'est pas une émotion en tant que telle. C'est un phénomène psychologique qui accompagne toutes les émotions perturbatrices.

Dans l'avidité ou le désir, il y a toujours une peur qui s'introduit dedans, celle de ne pas obtenir l'objet de nos désirs. Quand nous avons obtenu l'objet de nos désirs, nous avons encore peur de le perdre.

Dans la colère, nous avons peur d'être associés à ce que nous ne voulons pas.

Dans l'ignorance, la peur qui est latente, est la peur de savoir. Donc, nous préférons fermer les yeux et ne pas connaître, ne pas savoir, parce qu'il y a la peur derrière.

Dans l'orgueil, c'est la peur d'être dévoilé dans nos faiblesses. Nous nous construisons un personnage fictif, orgueilleux qui prétend savoir mieux que les autres et être meilleur que les autres, parce que nous sommes dans l'incapacité de reconnaître nos défauts. Nous avons peur de les reconnaître.

Dans la jalousie, la peur est aussi présente. Nous avons peur que les autres possèdent avant nous ce que nous convoitons. Nous sommes incapables de nous réjouir du bonheur des autres. Nous avons peur du bonheur des autres parce que nous ne l'avons pas pour nous-mêmes.

Ainsi, la peur est un sentiment névrotique. Je ne parle pas de la peur naturelle. Par exemple, je vais traverser la rue sans être attentif. D'un seul coup, je me rends compte qu'une voiture se précipite sur moi. Une peur spontanée et naturelle va s'élever en moi. Elle s'élève spontanément par la crainte de perdre ma vie. Dans ce cas, il ne s'agit pas de peur névrotique.

Il y a des gens qui ont peur de tout et de n'importe quoi : qui ont peur de l'altitude, peur d'être enfermé, peur du noir, peur de prendre l'avion, peur des chats, des araignées, des serpents, qui ont peur même de s'ouvrir, qui ont peur du bonheur, peur de rencontrer le lama, etc. La peur peut se mettre partout. Et pourquoi ? Il faut chercher les racines de cette peur dans le désir.

La pratique du dharma nous permet de rencontrer nos peurs. Elle nous permet de les dépasser. Rencontrer sa peur, ça ne veut pas dire fuir devant sa peur, cela veut dire la pénétrer pour en comprendre sa texture et pour permettre de la dépasser. Avec la pratique, nous allons constater que tout cela est vide en essence. Ce n'est simplement qu'une construction de l'esprit. Et pourquoi cette construction ? Tout simplement pour préserver notre territoire égotique. L'ego a peur de ne plus exister. Donc il va inventer toute sorte de stratagèmes pour continuer à survivre. Lorsque nous comprenons que la croyance en l'existence de l'ego n'est qu'un leurre, la peur disparaît.

Nous sommes tous identifiés à notre territoire psychologique. Ce territoire résume en lui-même toute notre histoire. Il est fait de toutes nos tendances des vies passées, notre karma, et de nos expériences de cette vie, heureuses ou malheureuses. Tout cela a contribué à la construction de ce territoire psychologique. Mais si quelque chose ou quelqu'un veut pénétrer ce territoire et le remettre en question, c'est la peur qui s'élève. Nous avons peur de ne plus être « moi ». L'identification à notre territoire est remise en question ce qui nous confronte au vide. Le vide nous ramène à la peur de la mort car la mort, c'est ne plus exister.

Le rôle de la pratique est de pénétrer ce domaine pour en voir sa nature illusoire. La pratique nous permet de voir que derrière cette identification, il y a une dimension vaste et infinie, qui n'est autre que la nature de notre propre esprit. Il n'y a pas de danger au-delà de ce territoire. Le danger réside dans cette manière névrotique de préserver cette construction illusoire. Ce n'est pas l'ouverture qui est un danger mais la fermeture.

Ainsi, la peur ne s'exprime que tant il y a de l'avidité, du désir. Elle exprime en même temps l'incapacité que nous avons à nous connaître nous-mêmes, à connaître notre fonctionnement. Lorsque nous pratiquons, progressivement les désirs diminuent. L'ego se desserre, s'use jusqu'au moment où il disparaît. Ce n'est pas l'ego lui-même qui disparaît mais notre illusion de croire à son existence. Ensuite, c'est la grande liberté, il n'y a plus de limite à notre esprit et à notre activité. Ainsi, tout ce qui est enseigné va contribuer à cette reconnaissance et à ce changement.

3. La Compréhension Claire du Domaine de la Méditation

Les deux premiers aspects de la Compréhension Claire, que nous avons évoqués auparavant, s'appliquent au but purement pratique de la vie quotidienne, bien qu'il ne faille pas les séparer de la pratique du dharma elle-même. Les commentaires des anciens expliquent la Compréhension Claire du domaine de la méditation comme ne pas abandonner le sujet de la méditation au cours de la routine journalière.

Alors, nous devons comprendre cela de deux manières.

La première, si nous pratiquons un sujet de méditation particulier, nous devons l'inclure dans notre activité de la journée selon la circonstance que nous avons choisie. Par exemple, la fonction de manger peut s'en rapporter facilement aux contemplations sur l'impermanence du corps, les quatre éléments qui composent notre corps, le conditionnement, etc. Dans le cas de la pratique du Mahayana, du grand véhicule, nous pouvons imaginer que lorsque, par exemple, nous ouvrons une porte, nous ouvrons la porte de l'éveil aux êtres ; lorsque nous refermons la porte, nous leur fermons la porte des renaissances inférieures. Toutes les situations de la vie sont matières à méditation. Cependant, quelques fois les circonstances ne s'y prêtent pas. Alors, il est dit que le sujet de la méditation doit être abandonné comme une marchandise qu'on tient à la main, sans oublier que nous devons le reprendre lorsque les circonstances sont de nouveau favorables. Si nous avons une méditation particulière à faire, et puis qu'un jour ce n'est pas possible parce que nous avons une activité à faire, que nous sommes obligés d'aller par exemple à un mariage, nous allons abandonner notre coussin pendant cette période-là et peut-être le sujet de méditation, pour être ouvert aux autres ; mais

cela ne veut pas dire que nous abandonnons la conscience de ce que nous faisons. C'est tout simplement l'outil qui à un moment donné est déposé, parce que la circonstance ne s'y prête pas. Nous n'allons pas dire en plein milieu du mariage : « Excusez-moi, je vais me retirer dans une pièce car il faut que je médite sur telle et telle chose parce que c'est l'heure ». Nous n'allons pas le faire, c'est une question de bon sens. Cela veut dire qu'il nous faut faire preuve d'une certaine souplesse dans notre pratique.

La deuxième façon, si la pratique méditative est l'attention qui embrasse tout, il n'y aura nul besoin de mettre de côté le sujet de méditation qui, en fait, comprendra tout.

Si nous avons l'habitude dans notre pratique de méditer sur la vacuité, dans toutes les circonstances du quotidien, cette vision de la vacuité sera toujours présente.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Si nous avons l'habitude de pratiquer sur la générosité, nous n'allons pas l'interrompre parce que nous avons rendez-vous avec notre patron ou parce que nous devons emmener nos enfants à l'école. La générosité va nous accompagner sans cesse. Cela veut dire que progressivement, la pratique de l'Attention Juste doit inclure toutes les activités du corps, de la parole et de l'esprit, de sorte que le sujet de méditation ne sera jamais abandonné. Le succès de cela dépendra de notre stabilité d'esprit bien entendu, et de la persévérance que nous pourrons déployer pour cela. Le but de cette méthode est, en effet, de faire de notre vie une pratique spirituelle, et que la pratique fortifie et enrichit notre vie. Elle n'est pas faite pour asservir notre vie mais au contraire, pour lui donner plus de relief, de clarté, pour l'enrichir.

Le domaine de la pratique de l'Attention Juste n'a pas de limites rigides. Il est dit qu'il s'accroît constamment en absorbant toujours de nouveaux territoires de vie. Et c'est en nous référant à ce domaine comprenant tout, de la méthode Satipatthana l'Attention Juste que le Bouddha parla un jour de cette manière. Il s'adressa à ses moines et dit :

« Quel est, Ô Moines les domaines du moine, sa demeure paternelle ?

C'est exactement ces quatre établissements de l'Attention »

Attention au corps, Attention aux sensations, Attention à l'esprit, aux émotions, aux pensées, à tout ce qui se passe dans notre vie et en nous.

Le disciple de cette méthode doit toujours se demander, selon les paroles du maître Shantideva : *« Comment la pratique de l'Attention peut-elle être effectuée pour ces mêmes circonstances ? »*

Celui qui n'oublie pas de se poser des questions et aussi d'agir en conséquence, on peut dire qu'il possède la « Compréhension Claire de Domaine » de l'Attention Juste.

L'atteindre n'est certainement pas une tâche facile mais les difficultés seront moindres, seront diminuées, si les deux premières sortes de Compréhension Claire ont préparé le terrain. Par la Compréhension Claire du But, l'esprit aura acquis de la fermeté pour inclure la vie ordinaire dans le « Domaine de la pratique ». Par ailleurs, la Compréhension Claire de la Convenance aura développé les qualités complémentaires de la souplesse et de l'adaptation mentale.

4. La Compréhension Claire de la Réalité

Cela rejoint un petit peu ce que je disais il y a quelques minutes. Quand on parle de la Compréhension Claire de la Réalité, cela veut dire : de la non-illusion. Elle permet de déraciner l'illusion la plus profonde et la plus obstinée en nous-mêmes : la croyance en un soi, en un ego ou en une âme, qui perdurerait éternellement. Cette illusion, qui est la cause de tous les poisons de l'esprit, est aussi la cause du cycle des existences, le samsara.

La Compréhension Claire de la Réalité permet de comprendre qu'à travers l'accomplissement des autres formes de Compréhension, il n'y a pas de personnalité permanente, un soi, un ego ou une âme, qui fait ou accomplit quelque chose. Bien entendu, le

pratiquant sera confronté forcément à une contradiction : celle qu'il y a entre l'accomplissement du non-soi enseigné par le Bouddha et sa tendance, vieille comme le monde, de penser et d'agir en termes de « je », de « mien », de « moi », ainsi que l'instinctive et puissante volonté de vivre et d'exister, se manifestant comme une affirmation de soi.

Nous sommes, bien sûr, capables de comprendre et d'approuver intellectuellement tout cela mais la difficulté va résider surtout dans la mise en application à travers notre activité, aussi diverse soit-elle. Et ça, ça ne peut pas se fabriquer. Nous ne pouvons pas nous dire du jour au lendemain : « J'ai décidé que rien n'a d'existence, que tout est vide en essence, que le moi n'existe pas ». Nous ne pouvons pas raisonner comme cela car ce ne serait qu'une élaboration intellectuelle. La réalité du non-soi émerge naturellement comme fruit de notre pratique. C'est ce que nous appelons la connaissance, qui apparaît spontanément, d'abord comme une expérience et ensuite comme une réalisation. C'est une vision directe de la réalité. Nous allons avoir la compréhension intérieure qu'en effet nous ne pouvons pas attribuer d'ego, de soi à toute la manifestation. Pourquoi ?

La compréhension de la vacuité au niveau relatif.

Nous allons reprendre l'exemple déjà cité précédemment, simplement comme rappel. Cette table n'existe que par rapport à ce qui la compose. Nous pouvons lui donner un nom « table ». Mais si je la démonte et que je mette tout en vrac sur le sol, où est la table ? Si elle avait une existence réelle, elle serait monobloc, monolithique. Elle ne pourrait pas changer, elle serait toujours pareille. Les matières elles-mêmes qui composent les différents éléments de cette table, sont aussi périssables. Le bois peut se décomposer ainsi que tous les éléments car ils sont eux-mêmes composés. Ainsi, nous ne pouvons pas dire du point de vue de la réalité, que cette table a une existence intrinsèque. Elle n'est faite que d'un assemblage de composées, qui sont appelés à se décomposer eux-mêmes avec le temps. Ceci est la vacuité du point de vue relatif.

La compréhension de la vacuité au niveau ultime.

Tout ce que nous percevons n'est qu'une projection de notre esprit. Rien ne peut se manifester hors de l'esprit. Cependant, comme l'esprit n'a jamais pu être trouvé par quiconque, ni par les bouddhas du passé, pas plus par ceux du présent et encore moins par ceux qui apparaîtront dans le futur, l'esprit ne peut pas être établi comme étant existant ni non-existant. Cependant, bien qu'il n'ait pu être trouvé, pourtant il se manifeste.

Comment quelque chose qui est au-delà de l'existence et de la non-existence peut-il produire quelque chose qui est existant ? Ce n'est pas possible. Donc cela veut dire que tout ce qui naît de l'esprit ne peut pas être considérer comme existant, parce que déjà ça change sans cesse et ce n'est qu'une projection de notre esprit.

Lorsque nous dormons la nuit, nous perdons conscience de ce monde. Nous sommes propulsés dans nos rêves, dans un autre monde. Où se trouve ce monde que nous rêvons ? Lorsque nous émergeons de ce rêve, ce monde a disparu. Pourtant, quand nous y étions, nous étions vraiment bien dans ce monde. Nous le percevions comme les manifestations relatives. Nous pouvons donc affirmer que ce qui est perçu dans le rêve est une projection de l'esprit. Lorsque nous nous réveillons de ce rêve, nous entrons dans un autre rêve, celui de notre vie actuelle. Mais il n'y a pas de différence entre les deux.

Si nous essayons de comprendre l'histoire du monde dans lequel nous étions dans notre rêve, il n'a pas d'histoire. Ce n'est que l'esprit qui peut créer son histoire. Dans le monde dans lequel nous sommes, c'est notre propre esprit qui a créé cette histoire, parce qu'il est de la nature du rêve. C'est ce qu'on appelle la vision de la vacuité du point de vue ultime.

Tout ce qui apparaît à notre conscience n'est qu'une projection de notre esprit. Si nous avons un esprit impur, nos projections seront impures. Si notre esprit est pur, nos projections deviendront pures. C'est ce qui fait la différence entre les êtres ordinaires et les bouddhas. Les bouddhas projettent des mondes purs, comme « Dewatchène », ou les autres terres pures. À

l'inverse, notre esprit pollué projette des mondes pollués. Nous ne pouvons pas dire que notre monde humain soit pur, c'est un mélange des deux. Il a un aspect pur et un aspect impur. Pour d'autres êtres, comme les êtres des enfers, leur monde est perçu d'une manière démoniaque, mais ce n'est toujours qu'une projection de l'esprit. Dans ces mondes terrifiants, il n'y a pas un seul espace pour l'amour et la compassion, pour la tranquillité, pour la paix. Tout est démoniaque. Mais ce n'est quand-même qu'une projection de l'esprit.

Alors évidemment, pour des gens comme nous, qui ne sommes pas habitués à ce genre de visions, c'est difficile à comprendre. Mais c'est par l'étude, par la réflexion et la mise en pratique de la méditation que nous allons pouvoir pénétrer le sens de ce qui a été dit, avoir une vision directe de cela.

Ainsi, la réalité finalement c'est que tout est illusion. Tout ce que nous percevons avec nos sens, n'est qu'illusoire. Nous ne pouvons pas attribuer d'existence réelle à nos perceptions. Alors, à quoi bon nous attacher à ce qui n'existe pas !

Il est dit que la compréhension de la vacuité est un remède au désir-attachement

Puisque rien n'existe réellement du point de vue ultime, à quoi bon désirer les choses ou les rejeter ?

Par contre, l'erreur serait de penser que puisque rien n'existe, il n'y a rien à faire pour aller vers l'éveil et que nous pouvons faire ce que nous voulons. Bien sûr que non, parce qu'il y a la vérité relative ! La vérité relative est marquée par la souffrance, l'impermanence et la loi du karma. C'est-à-dire que du point de vue relatif, nous ne pouvons pas faire n'importe quoi. Bien que rien n'existe du point ultime, du point de vue relatif il y a des règles à respecter. Les règles sont en effet celles que nous expérimentons comme l'interdépendance, la loi du karma, la loi de l'impermanence. Ce sont donc des lois que nous ne pouvons pas ignorer dans notre monde relatif et auxquelles nous ne pouvons pas échapper. L'erreur serait de confondre l'une des vérités avec l'autre. Pourtant, elles sont complémentaires. Comprendre la vacuité au niveau relatif va nous permettre de la comprendre au niveau ultime.

Cette compréhension devra passer par l'expérience intérieure, la réalisation intérieure. C'est-à-dire que c'est notre pratique méditative de plus en plus profonde qui va nous permettre d'assimiler, de réaliser cela de manière effective. Comme je l'ai déjà dit, cela ne peut pas être une volonté particulière qui va créer cette compréhension de la vacuité. Vous voyez la différence.

Il est bien précisé que cette compréhension et nos réactions face à cela, seront aussi relatives à notre degré d'avancement spirituel. Pour certaines personnes ou certaines traditions, la notion du non-soi est inconcevable. J'ai pratiqué le dialogue interreligieux pendant une douzaine d'années et de fait, j'ai eu l'occasion de rencontrer des représentants d'autres religions. Un jour, j'ai posé la question à un imam sur notre compréhension bouddhiste de la vacuité. Il n'a absolument rien compris à ce que je lui ai expliqué. Pour un musulman, la notion de vacuité est inconcevable. C'est une conception de la réalité qui n'est pas accessible à leur forme d'esprit et à la manière dont leur religion amène les choses. Par contre, les soufis le soufisme est la voie ésotérique de l'Islam sont mieux à même de comprendre cela. Donc, il y a des gens qui ont cette capacité à pouvoir comprendre plus facilement que d'autres, ça veut dire qu'ils ont déjà étudié cela dans les vies d'avant. Ainsi, ça leur est beaucoup plus facile dans cette vie.

Il y a des personnes qui refusent complètement cette réalité. Je me souviens avoir dit un jour à une nonne bénédictine que Dieu était vacuité. Pour elle, il était inconcevable que Dieu ne soit pas tangible. Ainsi, ce n'est qu'une question de karma. Il y a beaucoup d'intellectuels, par exemple de philosophes, qui sont totalement réfractaires à ce genre d'assertion. La cause profonde est qu'elle remet sérieusement en question leur croyance sur laquelle ils ont fondé leur propre personnalité, le sens de leur existence.

Les émotions naturelles d'amour, de compassion, de félicité, que nous pouvons éprouver, sont complètement naturelles. Mais il y a des émotions perturbatrices qui sont névrosées, celles que nous avons évoquées tout à l'heure. Il y a des enseignements qui permettent d'approfondir ce que sont ces émotions. Il me semble avoir déjà donné ce genre d'enseignement ici voici plusieurs années.

Il y a donc des émotions non perturbatrices qui peuvent s'élever de la réelle compréhension du non-soi. Les témoignages de méditants anciens et modernes parlent des états d'esprit de bonheur élevé couvrant un champ étendu, depuis le ravissement et l'exultation jusqu'à la joie sereine. Donc finalement, cela exprime la gaieté et le soulagement que nous éprouvons lorsque l'esclavage du « je » et du « moi » se desserre. Et là, ces félicités ne sont pas perturbatrices. C'est quelque chose de complètement naturelle. Ce sont des émotions naturelles. C'est-à-dire que la tension dans le corps et dans l'esprit se relâche. C'est une espèce de bol d'oxygène, comme lorsque nous pouvons relever la tête au-dessus du courant violent et du tourbillon dans lesquels l'obsession du « moi-je » nous engouffre. Prendre conscience de l'impersonnalité nous ouvre la porte de la libération de la souffrance et de l'asservissement.

Il y a encore beaucoup à dire mais nous verrons cela la prochaine fois. Nous continuerons sur le registre de l'Attention Juste. Nous aborderons ce que sont les quatre piliers de l'Attention, c'est-à-dire la contemplation du corps, des sensations, etc. Cette partie de l'enseignement sur l'Attention est assez élaboré parce que c'est un point très important à appliquer sur la voie de l'éveil. Ces explications détaillées nous permettent d'en comprendre le sens, ainsi, nous savons où nous allons dans la pratique et ça devient beaucoup plus clair pour nous. Donc, je vous invite à méditer là-dessus.

Cet enseignement sur les quatre Vérités des Nobles est très élaboré, c'est pour cela qu'il demande du temps. Nous n'avons qu'une heure et demie d'enseignement et deux heures environ avec les questions/réponses à chaque fois que je viens. De cette manière, ça peut paraître long mais l'intérêt est que nous pouvons développer chaque point essentiel de la voie. Une fois que nous avons rassemblé toutes les données des transcriptions, nous nous rendons compte qu'il y a une logique dans ce qu'a enseigné le Bouddha.

D'abord comprendre ce qu'est la souffrance, ensuite ce que sont les causes de la souffrance, de savoir qu'il y a un au-delà de la souffrance qui peut être atteint, et que pour cela, il y a un chemin à mettre en application. Donc, il y a une logique. Et tout cela est expliqué dans le détail. Avoir une référence comme cela est exceptionnel, parce que nous pouvons nous y référer toute notre vie et vraiment progresser sur la voie.

En fait, c'est l'enseignement fondamental qu'a donné le Bouddha lors de son premier enseignement à Sarnath, quarante-neuf jours après son éveil, à ces cinq principaux disciples, qui avaient été auparavant ses compagnons de méditation pendant ses six années d'ascèse. Etaient présents aussi cinq-cents arhats, c'est-à-dire des êtres accomplis qui étaient déjà libérés du cycle des existences.

Donc, il est important d'écouter cet enseignement, d'y réfléchir, et de pouvoir en approfondir le sens à travers la pratique.

Je vous invite à revenir demain, si vous le voulez bien, à 15 heures, pour mettre en application la méditation. Nous ferons aussi la pratique universelle, la méditation sur la compassion aussi lors de ces deux heures que nous aurons à consacrer demain à cela.

Voilà, comme nous sommes des gens généreux, nous allons reverser les mérites pour le bienfait de tous les êtres par cette prière.

13ème session (22/11/2014)

Bonjour à toutes et à tous. Merci d'être venus nombreux aujourd'hui pour écouter les enseignements du Bouddha, que nous allons poursuivre sur ce qui a déjà été commencé précédemment.

Nous étudions en ce moment, comme vous le savez très certainement, la 4ème Vérité des Êtres Nobles, c'est-à-dire la Vérité qui mène à l'extinction de la souffrance. Nous avons bien entamé, nous pourrions même dire presque terminé, l'Octuple Sentier, c'est-à-dire les huit branches du Sentier qui mène à l'éveil. Nous en sommes arrivés à la septième branche qui est l'Attention Juste, que nous avons déjà pas mal développée la dernière fois.

Nous avons expliqué ce qu'est la Compréhension claire du but, ensuite la Compréhension claire de la convenance, la Compréhension claire du domaine de la méditation et la Compréhension claire du domaine de la réalité.

Aujourd'hui, nous allons entamer l'explication des Quatre Placements de l'Attention que nous pouvons mettre en pratique au quotidien.

Il faut savoir que bien que l'Attention Juste occupe la septième place de l'Octuple Sentier, il est dit qu'en vérité elle occupe la première place. Pourquoi ? Tout simplement parce que sans attention rien n'est possible, que ce soit d'ailleurs dans notre vie de tous les jours mais qui plus est sur la voie spirituelle. Si nous ne sommes pas attentifs nous ne pourrons rien accomplir de concret et non seulement cela, nous risquons même des catastrophes. Imaginez, si nous ne sommes pas attentifs en conduisant notre voiture ou si l'ouvrier qui manipule une machine n'est pas attentif à ce qu'il fait, ça peut causer de réels problèmes.

Nous avons abordé la notion de l'Attention au niveau ordinaire mais en ce qui concerne la voie qui mène vers l'éveil, il s'agit de l'Attention Juste, c'est-à-dire une Attention qui est extraordinaire car elle va au-delà de notre attitude attentive du quotidien dans le sens où elle se relie à notre propre nature fondamentale, la nature de bouddha.

Tout d'abord, lorsque nous venons écouter les enseignements du Bouddha, il est important de développer la motivation juste. Quelle est cette motivation juste ? C'est simplement se dire que nous venons écouter les enseignements pour pouvoir les mettre en pratique d'une manière juste et acquérir ainsi les qualités qui vont nous permettre d'être utile à l'humanité mais plus encore d'être utile à tous les êtres sans exception. Cette motivation est dite supérieure car elle n'est pas animée par un sentiment égoïste, personnel. C'est une motivation qui doit être vaste, infinie, comme l'infinité des êtres qui peuplent l'espace. Il est dit en effet que l'espace est infini et qu'une infinité d'êtres peuplent cet espace, même si nous ne pouvons les percevoir actuellement. Ainsi, notre motivation doit, elle aussi, être vaste et infinie. C'est donc cette motivation juste que nous devons adopter lorsque nous écoutons les enseignements du Bouddha.

- **Contemplation du corps**

La première des contemplations concerne celle en relation avec le corps. C'est-à-dire apprendre à nous connaitre finalement, savoir comment nous fonctionnons, quelles sont nos réactions intérieures, les réactions de notre corps, lorsqu'il a besoin de repos, lorsqu'il a faim, lorsqu'il a besoin d'être soigné. Dans l'attitude aussi de notre corps au quotidien, être conscient de nos mouvements, de nos gestes, etc. Nous devons donc développer cette première attention. Le Bouddha dit :

« Comment le disciple demeure-t-il dans la contemplation du corps ?

Le disciple se retire dans la forêt, au pied d'un arbre, dans une place solitaire, il s'assied, les jambes croisées, le corps droit, son attention fixée devant lui. »

Quand on parle ici de la forêt, il s'agit du contexte de l'époque du Bouddha en Inde. Nous pouvons développer nous-mêmes cette attention en étant dans un temple, chez soi, dans une pièce isolée, dans un endroit tranquille, etc.

- **Observant l'inspiration et l'expiration du souffle**

« Ayant l'esprit attentif il inspire, ayant l'esprit attentif il expire. Quand il prend une longue inspiration, il sait qu'il a pris une longue inspiration. En exhalant lentement, il est conscient d'exhaler lentement. Quand il prend une courte inspiration, il sait qu'il a pris une courte inspiration. En exhalant rapidement, il sait qu'il exhale rapidement.

"Percevant clairement le corps entier de respiration (la respiration entière), **j'inspirerai", ainsi s'entraîne-t-il.**

"Percevant clairement le corps entier de respiration (la respiration entière), **j'expirerai", ainsi s'entraîne-t-il.**

"Calmant cette fonction du corps, j'inspirerai", ainsi s'entraîne-t-il.

"Calmant cette fonction du corps, j'expirerai", ainsi fait-il.

Ainsi il demeure dans la contemplation du corps, le sien et celui des autres. Il perçoit comment le corps se forme, comment il se défait. Il perçoit l'apparition et la disparition des corps. "Un corps est là". Cette claire connaissance est présente en lui parce qu'il possède la compréhension et la vision profonde intérieure, et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde. Ainsi le disciple demeure dans la contemplation du corps. »

Alors nous avons vu les fois précédentes que cette contemplation dans toutes nos actions d'ailleurs, doit aller au-delà de la notion d'un « moi-je » existant, c'est ce qui fait de l'attention une attention juste. C'est-à-dire une attention qui n'est pas empreinte de jugement, de bon ou de mauvais, de pur ou d'impur, mais simplement, la contemplation de la respiration se fait de manière naturelle. Nous sommes là bien présents, ici et maintenant. Nous savons que nous respirons et nous en sommes conscients. Nous sommes conscients de la respiration, de l'expiration, de l'inspiration, sans jugement, de manière naturelle, c'est donc cela l'Attention Juste. Une attention qui n'est pas juste est une attention qui est teintée de nos états émotionnels, de nos états discriminants, comme étant bons, comme étant mauvais, comme quelqu'un qui fait quelque chose. C'est pour cela qu'il est dit : un corps est là mais pas un « moi-je». C'est-à-dire rien qui n'appartienne à un soi ou à une personne ou à quelque chose appartenant à une personne. Donc cette section de la contemplation en rapport avec le corps démarre sur cette attention sur l'inspiration et l'expiration.

Il faut comprendre que c'est un exercice dans l'attention et non un exercice de respiration comme nous pouvons le rencontrer dans certaines pratiques de yoga. Là il s'agit simplement de poser notre attention sur notre respiration naturelle sans modifier quoi que ce soit sur le rythme de notre respiration. Nous devons donc faire cette exercice sans saisie, sans fixation, sans rigidité, sans volonté, à vouloir modifier le rythme ou l'ampleur du mouvement respiratoire. Cependant, par la pratique régulière, le calme, l'égalité et la profondeur du souffle se produiront tout naturellement. Par cette simple respiration, cette simple présence à nous-mêmes, la tranquillité et la profondeur du rythme de la respiration conduiront à une tranquillité et à une profondeur du rythme de la vie entière, ce qui aura une incidence bénéfique sur notre santé physique et mentale.

La respiration est ce qu'il y a de plus proche de nous. Dans ce cas, nous n'avons pas à aller chercher un support extérieur quelque part, nous respirons tout naturellement.

Lorsque nous sommes arrivés au monde, lorsque notre corps a été formé dans le ventre de notre mère, nous avons commencé par respirer par le cordon ombilical et au moment de la naissance, ce sont nos poumons qui se sont déployés et notre première inspiration s'est faite

dans ce monde extérieur. Au moment de notre mort, nous aurons notre dernier souffle, notre dernière expiration. Ainsi toute notre vie est rythmée de manière naturelle par cette respiration. Il n'y a pas à en faire toute une histoire mais simplement être conscient que nous sommes bien vivants et que nous respirons, dans la détente, dans la présence, dans la pleine conscience de l'instant et que la vie est précieuse.

Nous pouvons aussi appliquer cette pratique de l'Attention sur la respiration dans nos activités quotidiennes. Quelques fois ce peut être aussi d'une grande aide de revenir à cette conscience avant de prendre une décision importante, de prononcer des paroles responsables, de parler à une personne agitée, etc. Bien souvent nous sommes emportés par nos sentiments, par notre ressenti et nous prenons des décisions sans réfléchir. Un pratiquant doit d'abord se recentrer, se poser sur sa respiration de façon à apaiser les énergies et prendre une décision de manière posée, de manière saine et naturelle. Ce n'est pas forcément une réflexion, c'est simplement un recentrage de nous-mêmes avant de parler ou d'agir. Lorsque nous rencontrons par exemple des difficultés, que nous sommes en présence de gens agités, d'ennemis peut-être, au lieu de répondre sous l'impulsion des émotions, nous pouvons nous poser quelques instants, rassembler toutes nos énergies, poser notre conscience sur la respiration afin d'adopter l'attitude et la réponse appropriées. Elles ne seront pas empreintes d'un état émotionnel négatif qui pourrait amener des difficultés.

Si nous devons, par exemple, assister à une réunion de travail ou une cérémonie qui nous ennuie profondément de par son contenu inintéressant, cela arrive parfois, ça peut être aussi un très bon exercice au lieu de développer de l'irritation ou de l'ennui. Nous pouvons poser en effet notre attention sur le mouvement naturel de notre respiration et nous détendre. Nous sommes, de fait, concentrés en un seul point, c'est-à-dire que l'esprit ne se disperse pas dans le jugement et à vouloir contrôler ce qui se passe, etc. Nous sommes simplement recueillis sur notre respiration. Cela nous aide à supporter tous ces moments, peut-être plus ou moins désagréables, qui se présentent à nous.

Nous pouvons aussi bien l'utiliser à des fins ordinaires qu'élevées. C'est un moyen simple pour conduire aux étapes initiales de la concentration et de la méditation. On peut dire que l'Attention Juste ouvre la porte à une méditation qui sera juste. Plus encore, cette méthode permet de stabiliser l'esprit et de parvenir à des états d'absorption méditative plus élevés. Il est dit dans la tradition bouddhiste que l'Attention sur la respiration occupe la première place parmi les différents sujets de méditation. Elle a été, pour tous les bouddhas, les pratyeka-bouddhas, les arhats, la base de leur atteinte du but et de leur bien-être ici et maintenant.

La pratique de l'Attention sur la respiration favorise bien entendu le calme mental, shamatha, et peut se prolonger en effet avec la pratique de la vision profonde, vipassana. C'est un moyen de prendre conscience aussi de l'impermanence du corps, à travers l'évanescence évidente du souffle. Si nous avons des difficultés respiratoires, nous devenons alors conscients de la souffrance associée au corps, nous prenons conscience de l'aspect composé et sans substance du corps. La dépendance à la respiration et des organes du corps, montre aussi sa nature conditionnée, ainsi l'Attention sur la respiration, aide à une vraie compréhension de la nature du corps et au non attachement à ce corps.

- **<u>Les quatre attitudes</u>**

« Et poursuivant, le disciple, lorsqu'il marche, lorsqu'il est debout, lorsqu'il est assis ou couché, comprend la vérité : "Je vais, j'attends, je m'assieds, je me couche, je me trouve en telle et telle attitude ". »

Le disciple comprend qu'il n'y a pas un être vivant, pas un réel ego qui va, qui s'arrête, etc. Il comprend que cela est une pure fiction de langage de dire : « Je vais, j'attends, je m'assieds, etc. »

Dans l'application générale de cet exercice, dans la vie quotidienne, son premier but est d'augmenter la prise de conscience de la conduite momentanée du corps. Nous sommes conscients quand nous marchons, nous sommes conscients quand nous sommes debout, nous sommes conscients quand nous nous asseyons, nous sommes conscients lorsque nous nous couchons. C'est une attention permanente, non pas une fixation sur nous-mêmes, mais simplement notre esprit est ouvert, est présent à ce qu'il fait ; il ne fait pas les choses de manière inconsidérée, en ayant l'esprit ailleurs. Ceci, nous pourrions dire que c'est la méditation dans la vie quotidienne.

Remarquons bien, lorsque nous marchons par exemple, nous sommes tellement préoccupés par le but que nous en oublions la conscience de l'acte de marcher. Nous avons perdu la capacité à marcher sans objectif particulier tout en demeurant conscients de notre marche, pas à pas, dans l'instant, dans cette pleine conscience de l'instant présent. Même avec un but fixé, nous pouvons apprendre à marcher de manière détendue en étant bien présent sans nous projeter sur le but à atteindre. C'est la pleine conscience dans la marche. Observez bien comment vous faites : lorsque vous allez ou devez vous rendre quelque part, vous partez mais vous n'êtes pas à ce que vous faites dans l'instant, vous êtes déjà projetés sur le but avant d'y être. Donc que se passe-t-il ? Vous en oubliez complètement le chemin et si vous en oubliez le chemin, il peut vous arriver toute sorte de problème parce que vous n'êtes pas présents à votre marche. Vous allez vers tel but, vous êtes déjà arrivé là-bas avant de commencer à partir. La pratique de la méditation nous ramène à cette réalité de la conscience de chaque pas, de chaque instant, de chaque geste, de chaque respiration. Ce n'est donc pas une fixation, une saisie, c'est simplement une grande ouverture de l'esprit, une conscience de ce qui se passe.

De la même façon, nous sommes conscients lorsque nous sommes debout, que nous nous asseyons, que nous nous couchons. Cela veut mieux d'être conscient parce que si nous nous asseyons sans être conscients de ce sur quoi nous nous asseyons, ça risque de nous poser des problèmes. De la même manière, si nous ne sommes pas conscients de là où nous mettons nos pieds lorsque nous marchons, cela peut aussi nous créer des ennuis. Donc il y a une conscience très relative qui est là, que nous devons garder à l'esprit.

C'est identique lorsque nous nous couchons. Nous devons être conscients de ce sur quoi nous nous couchons et avec qui ! Cela englobe quand-même pas mal de paramètres…

Dans toutes les pratiques comme dans la pratique de méditation, nous devons être conscients aussi de notre posture, pour pouvoir corriger ce qui ne va pas. Nous devons être conscients lorsqu'une tension apparaît, lorsque le dos nous fait mal par exemple, si nous avons besoin de redresser notre dos, de recaler notre siège, notre coussin, si nous avons besoin de nous masser une partie du corps lorsqu'elle nous fait souffrir. Alors pour l'instant, il s'agit de la conscience sur le corps mais nous verrons ensuite qu'il nous faut demeurer aussi dans la conscience des pensées, des évènements mentaux qui s'élèvent, des émotions, etc. La pratique spirituelle est cette conscience permanente de ce qui se passe à la fois en nous-mêmes comme à l'extérieur de nous. Qu'est-ce qui va nous donner cette faculté pour être conscients en toute situation ? C'est la pratique de la méditation. Dans la pratique de la méditation, nous allons apprendre à apaiser notre mental, à nous libérer de ce qui l'entrave, comme les pensées, les émotions, à ne pas juger ce qui se passe autour de nous, être bien présents ici et maintenant.

Plus l'esprit se détend, plus il s'ouvre et devient clair. Plus il devient clair, plus il perçoit ce qui n'était peut-être pas perçu avant. Ainsi il est plus attentif. Il y a donc une espèce de logique.

Cette attention procure des avantages, parce qu'elle nous permet d'être conscients des états de notre corps dans toutes les postures, à la fois dans la méditation et aussi dans notre vie quotidienne, dans notre travail. Elle nous permet de rectifier ce qui doit être rectifié, d'écouter notre corps lorsqu'il est fatigué. Ceci peut nous éviter le stress, le burn-out.

Lorsque nous sommes conscients d'être énervés ou fatigués, que nous sommes conscients d'avoir des problèmes respiratoires ou d'autres maux, nous pouvons y remédier.

Il est dit aussi que l'attention sur notre manière d'évoluer physiquement nous permet un meilleur contrôle de notre corps et de nos actes. C'est-à-dire que lorsque nous avons quelque chose à faire, nous sommes conscients de ce que nous faisons et le faisons de la bonne manière. Par exemple lorsque je veux prendre ce verre, je suis conscient ; je tends la main pour prendre le verre, puis je suis conscient de boire. Je prends le temps de boire ma gorgée d'eau, paisiblement, et je prends le temps de reposer le verre d'une bonne manière. Ainsi, notre vie doit être empreinte de cette conscience permanente.

Le but ultime de *Satipatthana*, l'Attention Juste sur les postures, amène une conscience initiale de l'impermanence et de la non-substantialité du corps. Nous voyons finalement que notre corps est un composé d'éléments, qu'il est impermanent, que toute situation change, que tout état de notre corps aussi change d'instant en instant. Il y a des moments où nous sommes bien à l'aise, d'autres moments où nous sommes irrités, d'autres moments où ce corps est fatigué, d'autres moments où nous sommes plein de dynamisme. Nous avons conscience de l'impermanence de toutes ces situations ; il n'y pas une situation qui dure constamment ; tout change sans cesse. Nous avons conscience aussi que notre corps vieillit. Il suffit de nous regarder dans la glace tous les matins, nous avons le résultat criant de notre vieillissement. Nous sommes donc attentifs. Ce n'est pas une obsession mais simplement nous sommes attentifs à ce qui est et cela nous permet d'accepter aussi ce qui est, d'accepter la réalité de la vie. Nous comprenons que nous sommes totalement dépendants de la lourdeur et des capacités plus ou moins libres de notre corps. Notre corps est lourd, ce qui d'une certaine manière peut être un avantage parce que c'est comme une ancre qui nous retient et qui nous évite de partir dans tous les sens à cause de nos états émotionnels, mais c'est aussi un inconvénient car il peut être une entrave pour faire certaines choses. Lorsque nous sommes jeunes, nous pouvons faire certaines choses mais en vieillissant, nous avons plus de difficultés car nous sommes totalement dépendants des capacités de ce corps.

Le rêve de l'homme a toujours été de voler dans les airs. Si nous avons peut-être pu le faire dans les rêves ou à l'état de veille à l'aide d'un ballon, d'un avion, un parachute, l'homme n'a jamais pu voler de lui-même et par lui-même. Sauf pour les grands yogis qui ont réalisé la vacuité de toutes choses, qui ont réalisé le non-soi. Par cette attention, nous comprenons combien nous sommes soumis à l'attachement à un soi, à l'identification à notre corps. Finalement, si on nous demande : « Qui es-tu ? », cette question se réfèrera toujours à notre aspect physique. Je possède un nom, certes, mais je suis cette personne, celle que je vois dans la glace. Je ne suis personne d'autre que cette personne. Donc il y a un attachement, une identification à ce corps physique. L'attention et la conscience nous montre cela aussi.

- **<u>Attention et conscience claire</u>**

« Et, poursuivant, le disciple est clairement conscient dans ses allées et venues ; clairement conscient en regardant en avant ou en arrière ; clairement conscient en se baissant ou se redressant ; clairement conscient en mangeant, buvant, mâchant, goûtant, accomplissant les fonctions naturelles du corps ; clairement conscient en marchant, en restant debout, en s'asseyant, en dormant, puis s'éveillant ; clairement conscient en parlant et demeurant silencieux. »

Ici donc il y a l'attention mais aussi la conscience claire, c'est-à-dire que dans chaque attitude, nous devons être conscients de l'intention de cette attitude, la motivation, l'intérêt à accomplir telle ou telle action. Ceci nous ramène à ce que je disais au tout début de cet enseignement à savoir pourquoi nous sommes ici. Être attentif et conscient de ce pour quoi nous sommes ici. Quel est le but de notre présence ici. Nous devons être conscients de cela.

Nous devons développer la conscience de la réalité de chaque action que nous entreprenons.

Pour rappeler la valeur même de la Compréhension Claire :

1) Elle enseigne l'action appropriée et utile,

2) dans le but de progresser dans le dharma, sur la voie de la libération,

3) pour une fusion graduelle de la vie ordinaire et de la pratique spirituelle,

4) pour approfondir la vision intérieure de la non substantialité, du non-soi des processus du corps,

5) pour le non-attachement au corps.

Les Compréhension Claire du But et de la Convenance exercent une influence dirigeante sur les diverses activités du corps. La Compréhension Claire de la Réalité permet une analyse plus détaillée des divers processus, ce qui amène à une pénétration plus profonde de leur nature impersonnelle.

- **Contemplation de l'impureté du corps**

Le Bouddha dit :

« Et poursuivant, le disciple contemple son corps des pieds à la tête et des cheveux aux pieds, couvert de l'étendue de la peau et rempli d'impuretés. "Ce corps est composé de cheveux, de dents, d'ongles, de peau, de chair, de muscles, d'os, de moelle, de reins, cœur, foie, diaphragme, rate, poumons, estomac, intestins, excréments, bile, humeur, pus, sang, sueur, lymphe, larmes, sérum, salive, mucus, liquide synovial, urine."

Ainsi qu'un homme examinant un sac ouvert à ses extrémités et rempli de graines : riz, haricots, sésame, dirait, s'il n'est pas aveugle, en examinant ce contenu : "Ceci est du riz, ceci des haricots, ceci du sésame", ainsi le disciple, examine et reconnaît son corps. »

Ainsi, le corps n'est qu'un assemblage de différents éléments qui n'ont rien d'enviable, parce que voués à la décomposition et à la pourriture.

Cette réflexion semble un petit peu crue mais ça fait partie de la pratique spirituelle. Cette contemplation du corps fend comme un scalpel la peau de notre corps et expose à la vue ce qui est caché dessous. Cette dissection mentale dissout la notion vaguement admise de l'unité du corps en désignant ses diverses parties. Elle efface l'illusion de la beauté du corps en révélant son impureté. Lorsque nous visualisons le corps comme un squelette marchant, recouvert de chair et de peau ou quand nous le voyons comme une agglomération de ses diverses parties aux formes étranges, nous sommes alors peu enclins à nous identifier à notre soi-disant « propre corps » ou à en désirer celui d'un autre être. C'est-à-dire que nous allons au-delà des apparences. En effet, la pratique spirituelle nous amène à aller au-delà des apparences.

Si, dans la visualisation des parties du corps nous pouvons obtenir une assez bonne concentration de l'esprit sans être détourné par une répulsion ou une attraction émotionnelle, nous serons capables d'atteindre, au cours de cette pratique, à un détachement grandissant du corps et un éloignement sans effort de la sensualité.

Alors il faut bien comprendre ce que ça veut dire, il ne faut pas prendre cela au premier degré. Cela ne veut pas dire qu'il faut se priver de tout et ignorer notre corps, ne pas le soigner, etc. Nous prenons simplement conscience de ce qu'est ce corps, que ce n'est pas un objet d'attachement excessif ou avoir une attitude qui le ferait passer avant tout le reste. Nous sommes simplement conscients de la réalité de ce qu'il est dans sa véritable nature. Cependant, ce corps est utile car nous en avons besoin dans cette vie, puisqu'il nous permet d'accomplir des choses positives. Il nous permet de poursuivre notre chemin spirituel pour aller progressivement vers la libération et l'accomplissement de l'état de bouddha. Ce corps

est donc utile et en regard de cela nous le soignons, nous l'entretenons, nous le nourrissons correctement mais il n'y pas de quoi en faire une saisie, une fixation car il est transitoire.

Pour ceux qui ont pu voir des personnes décédées ou des corps en décomposition, ils peuvent se rendre compte finalement qu'il est insensé de s'identifier à ce corps. L'esprit est un et éternel, alors que le corps est transitoire. Les deux sont réunis en cette existence pour un certain laps de temps, c'est-à-dire notre durée de vie relative à notre karma. Au moment de la mort ces deux éléments se sépareront et que restera-t-il sur cette terre ? Ce sera un corps qui se décomposera rapidement, qui sera déposé en terre ou brûlé au crématorium. Ainsi, il est totalement déplacé d'identifier notre corps physique impermanent à un ego, un moi. Ce n'est simplement qu'un véhicule que nous utilisons au cours de cette vie, étant lui-même le fruit de notre karma, de notre confusion. Nous devons donc l'utiliser pour progresser, pour nous éveiller, pour servir les autres, mais nous ne pouvons pas nous identifier à lui car nous ne sommes pas cela fondamentalement.

Nous pouvons aussi contempler notre corps vieillissant jusqu'à le voir allongé sur son lit de mort, puis déposé dans une aire funéraire. Si nous avons suffisamment du courage, nous pouvons pousser plus loin notre méditation en contemplant ce corps dévoré par les insectes et les charognards, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le squelette démembré séchant au soleil. Ceci est un entraînement efficace pour porter remède à l'attachement que nous éprouvons pour notre corps, par exemple lors de maladies graves ou encore de dangers ou si nous voulons résister aux tentations sensuelles. Ainsi, nous ramenons à la réalité ce qu'est ce corps, ceci coupera nos élans émotionnels et sensuels.

Cette méditation n'a pas pour but la répression de nos attirances physiques, compensées par un rejet. Elle permet, en effet, de relativiser nos désirs dans une compréhension de plus en plus vaste de la vraie nature du corps.

Ceux qui n'envisagent pas de renoncer aux plaisirs de la chair mais qui désirent obtenir une plus grande liberté dans le contrôle de leurs afflictions, de leurs émotions conflictuelles et de leurs sens, peuvent retirer des avantages de cette contemplation. C'est-à-dire que nous devenons maîtres de ce qui s'élève et non plus l'esclave de nos sens. Alors, c'est vrai que notre société actuelle, notre société moderne, a tendance à glorifier de plus en plus les désirs de toutes sortes. Même si nous sommes conscients de cela, que nous pensons ne pas nous laisser prendre au piège, dans sa répétition quotidienne, le matraquage des médias en tous genres laisse cependant des empreintes subtiles en nous. Ces empreintes peuvent causer des changements négatifs profonds dans notre esprit, tant sur le plan émotionnel, qu'éthique et intellectuel. Il nous faut donc être attentifs, être vigilants et nous protéger de ces influences insidieuses et néfastes. La pratique de la contemplation des parties du corps peut s'avérer utile et être un contrepoison à cette pollution.

- **<u>Analyse des quatre éléments</u>**

« **Et poursuivant, le disciple contemple son corps par rapport aux éléments. Ce corps comprend l'élément solide, l'élément liquide, l'élément de chaleur, l'élément de vibration. Ainsi qu'un habile boucher ayant déposé sur son étale les morceaux d'une vache abattue et se tenant à la jonction des quatre routes, ainsi le disciple contemple son corps par rapport aux éléments**. »

Cette pratique aussi dure soit-t-elle, continue l'examen du corps à travers les quatre éléments primaires qui le composent et qui ne sont pas différents de ceux qui constituent notre environnement. Le résultat de cette méditation nous mènera aussi à un certain recul, un certain détachement pour le corps. Nous comprendrons progressivement que nous ne pouvons l'identifier à un « moi » ou à une âme quelconque.

Dans la tradition bouddhiste, l'Analyse du Corps en Quatre Éléments a toujours joui d'une haute estime, parce qu'elle sert à rompre très efficacement l'apparente densité et substantialité du corps.

En ce qui concerne l'élément Air, nous l'avons déjà abordé dans la méditation sur la respiration, nous n'allons pas revenir dessus. Cette méditation sur l'élément AIR nous apparaît peut-être plus évidente d'une certaine manière, que celle sur les autres éléments, parce que nous l'expérimentons réellement à travers notre souffle, à travers les mouvements de notre thorax et de notre abdomen. Elle est plus facile de cette manière. Mais les autres éléments qui composent notre corps comme la chaleur, comme l'élément solide qui est la structure de notre corps, demande une méditation beaucoup plus prononcée.

On dit que le corps est composé de Terre, de Feu, d'Eau et d'Air. Mais pas en tant que tel. Quand on parle de la Terre, c'est l'élément Solide. Quand on parle de l'Eau, c'est l'élément Liquide. Quand on parle du Feu, c'est l'élément Chaleur du corps. Quand on parle de l'Air, c'est l'élément Vibration. Ce sont tous les courants d'énergie qui parcourent notre corps. Nous devons être conscients aussi de tout cela. Alors il y a une méditation qui est très en vogue au Tibet, mais qui n'est pas vraiment tibétaine puisque le Bouddha l'a enseigné en Inde à l'époque.

Je vais citer ses paroles :

« Et poursuivant, le disciple, ainsi qu'il le ferait :

1) En voyant un cadavre abandonné au cimetière, mort depuis un, deux ou quatre jours, meurtri, décomposé, en pleine corruption, se dirait en songeant à son propre corps : "Ceci, qui est mon corps, a aussi cette nature, cette destinée et n'y peut échapper".

2) Et voyant un cadavre abandonné au cimetière, mangé par les corbeaux, les milans ou les vautours, les chiens, les chacals ou rongé par les vers, il conclut en songeant à son propre corps : "Ceci, qui est mon corps, a aussi cette nature, cette destinée et n'y peut échapper".

3) Et le disciple contemplant un cadavre abandonné au cimetière, charpente d'os recouverte de lambeaux de chair, éclaboussés de sang, maintenue par des muscles ;

4) Charpente d'os sans chair, éclaboussée de sang, maintenue par des muscles ;

5) Charpente d'os sans chair ni sang, maintenue par des muscles ;

6) Os éparpillés en toutes directions ; ici une main, là un pied, une omoplate, un fémur, un bassin, des vertèbres, un crâne. Le disciple songeant à son propre corps dirait : "Ceci, qui est mon corps, a aussi cette nature, cette destinée et n'y peut échapper".

7) Et poursuivant, le disciple, voyant les ossements se dessécher comme des coquillages,

8) des ossements entassés après des années d'abandon,

9) des ossements réduits en poussière, pense de son propre corps : "Ceci, qui est mon corps, a aussi cette nature et n'y peut échapper".

Ainsi demeure-il dans la contemplation de son corps, de celui des autres ou de tous ensembles. Il discerne comment son corps naît et disparaît, comment naissent et disparaissent les corps : "Il y a ici un corps". Cette perception consciente existe en lui à cause de son savoir et de son attention. Et il vit indépendant, détaché de toutes choses du monde. Ainsi demeure le disciple dans la contemplation du corps. »

Alors, comme je l'expliquais toute à l'heure, c'est une pratique qui est très courante au Tibet où l'on a été éduqué comme cela. Évidemment ici dans nos pays occidentaux, nous ne sommes pas éduqués de cette manière. Au Tibet ou en Inde, les corps des morts sont balancés dans le Gange ou brûlés au vu et au su de tout le monde. Au Tibet, les corps peuvent aussi être dépecés, coupés en morceaux et donnés en pâture aux vautours, etc. Les yogis eux-

mêmes pratiquent beaucoup dans les aires funéraires de cette manière. Ils méditent sur l'impermanence et sur la nature du corps, sur le détachement par rapport à ce corps, etc. Pour ce qui nous concerne, nous ne pouvons pas faire cela. La mort est cachée, la souffrance aussi. Alors que ça n'était pas le cas par le passé. Si nous remontons très loin dans l'histoire, par exemple au Moyen âge, la mort n'était pas cachée, elle faisait partie de la vie quotidienne des gens.

Pour ce qui nous concerne, nous allions nous entraîner dans les hôpitaux ou alors nous allions en Inde. Je suis allé plusieurs fois méditer près des cadavres là-bas. Je sais qu'il y a un lama qui allait dans les amphithéâtres où les corps sont disséqués. Ça lui était possible car son frère était chirurgien. Il y passait ses journées à dessiner des corps, les éléments du corps lorsqu'ils étaient prélevés, etc. Et il méditait ainsi sur l'impermanence du corps, sur son aspect composé. Évidemment, il faut déjà avoir un certain niveau de pratique pour faire cela. Nous pouvons cependant le faire nous-mêmes, ne serait-ce qu'en allant dans les hôpitaux pour observer les ravages de la maladie, la décrépitude, le vieillissement du corps, etc. Nous pouvons méditer auprès de cadavres au funérarium lorsque quelqu'un de nos proches décèdent.

Nous devons savoir que nous-mêmes, nous sommes constitués des mêmes éléments, des mêmes choses et que nous subissons aussi ces mêmes contraintes par rapport au corps. Si nous ne pouvons faire ça de manière très concrète, il est toujours possible de visualiser un corps mort, à divers degrés de putréfaction, comme il est expliqué dans un paragraphe que nous avons cité. Nous pouvons méditer sur le fait que nous sommes en effet de la même nature et que nous ne pourrons pas échapper à cette finitude. Évidemment nous pouvons voir tout cela à la télévision mais ça ne nous touchent pas vraiment car nous n'y sommes pas impliqués directement. Cela demeure virtuel et donc ce n'est pas suffisant. Ça peut nous aider d'une certaine manière, à méditer sur l'impermanence, sur la violence, etc. Mais tant que nous n'y sommes pas nous-mêmes confrontés, ce n'est pas pareil. Voir un corps mort à la télévision, ça n'a pas du tout le même impacte que si nous sommes à côté, que nous méditons près de lui.

Avez-vous des questions jusque-là ?

Question : En méditant, moi ça fait un petit peu de temps que j'ai commencé à méditer, environ deux ans, mais que par intermittence. J'ai fait des coupures quand-même. Raisonner sur le corps, il y a cette façon de voir le corps morceaux par morceaux. Et dire waouh ! C'est le foie, c'est dégueulasse, le poumon ce n'est pas gai. Et tout ça. Puis, il y a aussi une façon de voir le corps en méditant, qui est quand-même beaucoup plus sympathique, en disant, quelle machine extraordinaire, malgré son apparence. Ce corps qui fonctionne et qui est une machine qui produit elle-même son énergie, un cœur qui bat. Il n'y a pas besoin de piles. Moi, je m'extasie ! Par contre, je me rends compte aussi qu'à travers la méditation, à force de dire : « c'est un corps, d'accord mais il y a l'esprit ! », on en arrive peut-être à être un peu schizophrène. Ce n'est pas le moment. Tu médites. Il faut la paix, vous voyez ? C'est un petit peu cette dichotomie qui me trouble. Et ce recentrage, qu'à un moment donné, il faut faire. Je ne sais pas si vous avez compris ?

Lama Seunam : Évidemment, nous pouvons imaginer que le corps est une belle machine. Mais ce n'est pas une si belle machine que cela puisqu'elle est vouée au vieillissement, à la maladie, à la décrépitude et à la mort. Si le corps était si parfait que cela, ça ne sera pas le cas. C'est une machine qui nous permet certes de voyager dans cette vie et d'accomplir des choses. Mais, il faut savoir qu'à un moment donné, il nous faudra l'abandonner, comme un vieux vêtement que l'on jette lorsqu'il est usé et n'est plus utile.

Alors nous pourrions en effet sublimer ce corps. C'est ce que nous faisons dans la pratique de la méditation sur les divinités. Nous visualisons tout d'abord la divinité comme étant extérieure à nous, puis dans certaines pratiques il nous est demandé de nous visualiser nous-mêmes comme étant la divinité. Cette pratique nous permet d'assimiler le fait que notre essence est parfaitement pure. L'essence de notre être est parfaitement pure à l'origine. Ce corps physique fait de chair et de sang n'est qu'un accident dû à notre ignorance. Le corps de la divinité est un corps de lumière. Lorsque nous le visualisons, nous devons le faire comme étant un hologramme vide de substance. C'est une apparence vide comme un hologramme parfaitement pur. C'est le corps de bouddha. L'état ultime de bouddha est Dharmakaya qui se manifeste de manière plus subtile en tant que Sambhogakaya puis en tant que Nirmanakaya dans notre monde afin d'aider les êtres par compassion. Mais la nature même de notre corps, c'est le corps de la divinité. Donc, notre méditation doit nous amener à comprendre notre véritable essence comme étant la divinité.

Déjà, il faut comprendre la réalité de ce que nous sommes ici et maintenant dans ce corps, pour amener à une compréhension beaucoup plus élevée et beaucoup plus juste de notre véritable nature. Notre corps est divin. Je ne parle pas de ce corps de chair et de sang, mais de notre véritable corps de lumière. Il ne faut pas confondre les deux. Celui-ci est un accident de parcours. Donc pour pouvoir retrouver la nature fondamentale de ce corps divin, il nous faut pratiquer le dharma et purifier les voiles de notre esprit. Le but, c'est d'aller au-delà de la souffrance de notre conditionnement actuel, à travers cette manifestation, dans ce corps et dans ce monde complètement imparfait où règne, en effet, la souffrance.

Question : Que faut-il penser de la cryogénie ?

Lama Seunam : C'est l'attachement sublimé à ce corps voué à la pourriture ! Qu'est-ce qu'on espère en congelant un corps ? S'en resservir un jour ? Vous avez pu faire revivre un poulet en le sortant du congélateur ? Est-ce que l'esprit du poulet est revenu dans le poulet pour qu'il puisse revivre et sauter hors de la cocotte dans lequel vous l'avez mis à cuire ? C'est une absurdité. C'est vraiment le reflet de la stupidité, de l'ignorance des êtres et de l'attachement aux apparences. C'est donc ce que j'en pense. Ceci n'a aucun sens. Du point de vue de la réalité spirituelle, de l'enseignement du Bouddha, c'est un non-sens.

- **<u>Les dix bénédictions</u>**

« Lorsque la contemplation du corps a été pratiquée, développée, souvent répétée, est devenue une habitude, une base fermement établie, renforcée et bien perfectionnée, dix bénédictions (avantages) peuvent être espérées :

La maîtrise de la joie ou de la douleur. On ne se laisse pas surmonter par elles, on les dompte dès qu'elles s'élèvent.

La maîtrise de la peur et de l'inquiétude. On ne se laisse par surmonter par elles, on les dompte dès qu'elles s'élèvent.

On endure le froid, la chaleur, la faim, la soif, le vent, le soleil, les attaques des insectes et des reptiles. On endure patiemment les paroles méchantes ou malfaisantes, les peines physiques qui peuvent vous assaillir, qu'elles soient aiguës, fortes, amères, déplaisantes, désagréables, dangereuses.

On peut éprouver à volonté, sans difficulté, sans effort, les quatre absorptions purificatrices de l'esprit et qui répandent le bonheur ici-même. »

Nous avons vu que les grands yogis, par exemple, peuvent méditer dans toutes les circonstances, dans les forêts, les grottes, etc. Ils ont dépassé cet attachement au corps. Ainsi,

ils sont capables de supporter le froid, la chaleur, le vent, la tempête, la pluie, etc., sans dommages, parce qu'ils sont passés au-delà de l'attachement aux apparences.

- **Les six pouvoirs psychiques**

« On peut obtenir les différents pouvoirs, dit magiques, du fait de ce détachement par rapport au corps.

1. La Claire Audience : C'est-à-dire avoir l'ouïe céleste purifiée supra-humaine. On entend les deux sortes de sons, les sons célestes et terrestres, lointains et proches.

2. La Clairvoyance : Avec l'esprit, on obtient la "vision du cœur" des autres êtres.

3. Faire des miracles : Ce que nous appelons "miracles", n'a en fait rien de miraculeux. C'est la capacité que possède un être qui s'est complètement purifié, à pouvoir voler dans les airs, traverser les murs, léviter, etc. Évidemment, notre but en tant que pratiquants, n'est pas de rechercher ces pouvoirs. Ces pouvoirs sont en fait les conséquences de l'aboutissement de cette méditation sur le corps, sur sa véritable nature.

4. On peut obtenir aussi la mémoire des naissances précédentes. Se rappeler de nos vies antérieures.

5. Avoir la Vision céleste purifiée supra-humaine. On peut voir les êtres disparaître et reparaître, les êtres bas ou nobles, beaux ou laids, heureux ou infortunés. On peut comprendre comment les êtres renaissent suivant leurs actes. »

Donc là il s'agit de la compréhension profonde de ce qu'est la loi des causes et des effets, la loi du karma. Nous sommes capables de percevoir le karma de chaque être. Nous savons ce qui a causé une renaissance dans ce corps et quelles sont ses souffrances. Nous connaissons l'origine de ce que chaque être vit dans cette vie, que ce soit aussi bien dans la souffrance que dans les bonheurs.

6. On peut, à l'aide de la cessation des passions, arriver à connaître, en soi-même, dans cette vie-même, la délivrance sans tache de l'esprit, la délivrance par la sagesse. »

Alors évidemment, il y a de nombreuses explications profondes sur les différents états, que nous n'allons pas développer ici car ça n'a pas vraiment d'intérêts pour vous actuellement. Pour ceux qui veulent les étudier plus en profondeur, c'est toujours possible. Mais là, nous allons passer ce paragraphe.

Ces différentes contemplations du corps évoquées précédemment, couvrent les deux sortes de pratique : ils appartiennent en partie à l'Attention Pure et en partie à la Compréhension Claire. Nous avons vu que pour que ce soit possible, il faut déjà avoir l'esprit un peu clair, sinon ça ne marchera pas. Le trait commun à tous ces exercices est qu'ils conduisent au non-attachement à l'égard du corps, né de l'observation et de la compréhension de sa vraie nature composée, périssable et sans « soi », sans ego. Cette pratique du non-attachement offre en effet la maîtrise et la liberté à l'égard du corps mais aussi par rapport à tout autre objet d'attachement.

Dans la pratique bouddhiste, il n'est pas nécessaire de s'infliger des pénitences ou la mortification du corps pour affirmer la maîtrise de l'esprit sur lui. C'est une pratique qui est complètement erronée et totalement rejetée par le Bouddha. Lui-même l'avait expérimentée lorsqu'il est resté pendant six années à pratiquer une ascèse extrême où il ne mangeait pas où il s'interdisait tout. Il s'est rendu à l'évidence que par cette voie il était impossible de se libérer de la souffrance. Donc, il ne s'agit pas de ça.

Quand on parle de la méditation sur le corps, il ne s'agit de s'infliger des punitions ou des ascèses excessives. Ce n'est pas comme cela que nous nous libérerons de cette obsession, de cette identification à notre corps. Le Bouddha a enseigné la Voie du Milieu, située au-delà des extrêmes de mortifications et de plaisirs sensuels. C'est une voie qui est totalement réaliste

et qui procure une grande maîtrise et une grande liberté, nous permettant de surmonter tous les obstacles dus à la souffrance de l'impermanence, de la maladie et de la mort.

Ceci était pour la première des contemplations sur le corps.

Pour les gens qui sont habitués à la voie ou qui pratiquent déjà, c'est évident, c'est clair. Mais peut-être pour les nouveaux qui ne sont pas habitués avec cette forme de pensées, ça peut, en effet, interpeller. Il peut y avoir des questionnements.

- **Contemplation des sensations**

« Et comment le disciple demeure-t-il dans la Contemplation des Sensations ?

Lorsqu'il ressent une sensation, le disciple sait discerner : "J'éprouve une sensation agréable ou une sensation désagréable ou indifférente sur le plan du monde ou une sensation agréable, désagréable ou indifférente sur le plan au-delà du monde »

« Ainsi, le disciple demeure dans la contemplation des sensations vis à vis de lui-même ou d'autres personnes ou les deux ensemble. Il discerne comment les sensations s'élèvent, comment elles disparaissent, comment elles naissent et disparaissent. "Il y a ici des sensations". Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir et de son attention. Et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde. Ainsi le disciple demeure dans la Contemplation des Sensations. »

Pour commenter un petit peu cela : le disciple comprend que l'expression « je sens » n'a aucun sens en dehors de l'emploi du langage ordinaire exprimé. Ce n'est simplement qu'une manière de s'exprimer, une convention. Il comprend que du point de vue ultime, il n'y a que des sensations et non pas un ego, une personne, un expérimentateur des sensations.

D'ailleurs le terme pali qu'on utilise pour nommer les « sensations » est *védana*, qui signifie dans la psychologie bouddhique, la sensation agréable, désagréable ou neutre, d'origine physique ou mentale. Il n'est pas utilisé dans le sens d'« émotion », qui est un facteur mental de nature plus complexe. Ici, ce sont simplement des sensations directes, qui ne passent pas par un jugement ou un état émotionnel : Voilà, je suis en ce moment ici, je peux ressentir quelque chose d'agréable en moi, une félicité, point. Ça s'arrête là. Nous n'allons pas commencer à broder là-dessus. Le problème est justement quand nous commençons à interpréter : « Ah oui, mais comment ça se fait que je me sens très bien ? Comment ceci, comment cela, qu'est-ce qui est à l'origine de ceci, etc ». Il est évident que cette sensation agréable va disparaître du fait de notre conceptualisation. Là, il s'agit simplement d'être conscient de ce qui se passe en nous, des moments où nous sommes dans la peine où nous sommes dans la joie ou des moments où il n'y a rien, neutres, simplement ça. Et nous n'avons pas à commenter cela. C'est simplement une relation directe avec nos sensations. Ça commence à se gâter dès l'instant où nous conceptualisons les sensations. Et à ce moment-là, qu'est-ce qui va se passer ? Ce sont les émotions conflictuelles qui vont s'élever dans ce cas. Donc, nous évitons cela. C'est simplement une contemplation, comme quand nous contemplons un beau paysage. Nous sommes détendus, heureux. Il n'y a pas à commenter, à se dire : « Pourquoi la voiture passe là ? Ah mais pourquoi l'arbre a poussé ici plutôt que là, etc. » Non, nous contemplons de manière spontanée.

La sensation, dans ce sens, est la première réaction à n'importe quelle impression sensorielle et par conséquent elle mérite toute notre attention si nous aspirons à la maîtrise de l'esprit.

Dans son enseignement sur les Douze Liens Interdépendants, le Bouddha explique que l'impression sensorielle est la condition principale de la sensation, qui, elle-même, est la condition potentielle du désir et par la suite de la plus intense saisie. Ceci est donc un point crucial dans l'origine conditionnée de la souffrance, parce que c'est à ce moment-là que la

sensation peut donner naissance à l'émotion perturbatrice. Donc, ça confirme bien entendu ce que j'ai dit tout à l'heure. Si nous parvenons à faire de la sensation qui s'élève l'objet de l'Attention Pure, nous stoppons l'apparition de l'émotion perturbatrice et de l'acte erroné qui peut en découler. Elle s'arrêtera au simple état de : agréable, désagréable ou neutre, donnant à la Compréhension Claire, le temps d'entrer et de décider de l'attitude et de l'action à adopter.

Est-ce que vous comprenez cela ? C'est une relation directe, sans bavardage, sans jugement intérieur, par rapport à ce qui est ressenti. Voilà ! En ce moment, je me sens heureux d'être là et d'enseigner le dharma, point. Je ne vais pas en faire toute une salade de savoir pourquoi je me sens heureux et comment je devrais me sentir heureux plutôt par rapport au moment où je ne me sens pas heureux, etc. Si c'est comme cela, alors je ne me sentirai plus heureux du tout. Je perds complètement la saveur de cet instant agréable. La pratique de la méditation nous amène justement à avoir cette faculté de savourer chaque instant que nous vivons dans ce qu'il est et pour ce qu'il est.

La Contemplation des Sensations est d'une grande importance aussi dans la sphère de l'esprit autant que la Contemplation des Quatre Éléments à l'égard du corps, que nous avons vu tout à l'heure. Dans le processus de méditation, il est important d'avoir d'abord bien progressé dans l'attention sur les objets corporels avant d'entamer l'attention sur les sensations. Donc, il y a une logique dans la pratique. On doit commencer par le début, d'abord sur le corps, ensuite sur les sensations et ne pas court-circuiter l'un ou l'autre. Je parle de ça dans les pratiques techniques. Lorsque vous êtes, par exemple, assis sur le coussin de méditation, vous pouvez méditer sur votre corps, sur tout ce qui a été dit, puis une fois que vous avez fait cela, que vous êtes familiarisé avec, vous méditez sur vos sensations. Donc, il y a une espèce de logique. Ensuite, une fois que nous sommes bien rôdés à l'entraînement, nous pouvons faire l'un ou l'autre, ça n'a pas d'importance. Mais au début, lorsque nous démarrons, il faut commencer par le commencement.

Si nous dirigeons l'Attention Pure sur les sensations de satisfaction ou d'insatisfaction, elles seront dépouillées de leur composé émotionnel et de la saisie égocentrique. Elles apparaîtront comme de simples sensations agréables ou désagréables, sans fixation particulière. C'est naturel, voilà. Je suis heureux et je n'ai pas à rajouter quoi que ce soit à ce qui est. Si aujourd'hui ça ne va pas, que j'ai la tête dans le sac, alors il n'y a rien à rajouter non plus. Si j'en rajoute en plus, ça va être encore pire ; donc simplement nous acceptons les situations telles qu'elles sont, comme elles sont et nous les vivons comme cela. Ça ne veut pas dire, bien entendu, qu'il ne faut rien faire et rester statique comme un caillou. Nous avons cependant des choses à faire, mais nous n'en rajoutons pas sur ce qui est déjà. Voilà, j'ai mal à la tête, ça ne va pas aujourd'hui, alors je vais prendre un comprimé d'Efferalgan ou de Doliprane et me détendre jusqu'à ce que ça passe.

Vous voyez, cela nous montre la relation directe que nous devons avoir avec la vie. Le problème est que nous sommes toujours dans le mental à brasser, décortiquer les choses, à rajouter de la névrose à la névrose, etc. C'est pour cela que nous ne parvenons pas à nous en sortir et que nous continuons à souffrir sans cesse, à cause de notre blabla intérieur, de nos jugements sur les autres, sur nous, sur ceci, sur cela, pas ceci, pas cela, sur le pur, sur l'impur, sur le juste, le pas juste, etc. Nous perdons alors complètement cette saveur du ressenti naturel du cœur. Nous sommes dans la tête (Lama montre la tête) et non dans notre cœur (Lama montre le cœur). Apprenons à ressentir avec notre cœur et arrêtons nos blablas intellectuels ou pseudo-intellectuels, qui n'apportent rien si ce n'est que complications. Un sage, un yogi, est tranquille, il est toujours paisible, parce qu'il a dépassé complètement tout cela. Il est dans une relation directe avec la vie, avec son corps, avec les éléments, le froid, le chaud, avec ses sensations. Il n'en rajoute pas, et de fait, il peut les vivre d'une manière saine sans qu'il y ait de problèmes.

Donc, nous devons réapprendre cela à l'aide de notre pratique spirituelle. L'Attention va nous amener à cela. Être attentif à la manière dont nous appréhendons notre vie, notre relation avec notre corps, avec les autres, avec nos pensées, avec nos sensations, etc. Il y a quelque chose de très naturel, très franc, très sain dans cette histoire.

Nos états émotionnels en rapport avec nos sensations bonnes ou mauvaises, déforment souvent notre perception de la réalité. Les événements perçus sont alors exagérés dans leurs contenus, ce qui peut nous entraîner à des expériences d'exaltation ou d'abattement, menant à accomplir des actes impropres. Lorsque la sensation est saisie et fixée, solidifiée par notre saisie égocentrique, elle peut prendre des proportions considérables et envahir tout le champ de notre expérience. Les émotions de désir ou de colère peuvent alors apparaître et nous entraîner ainsi à accomplir des actions négatives. Tout cela parce que nous en avons fait toute une histoire. Cela a pris une proportion énorme, qui nous possède. Dans ce cas, la seule attitude que nous savons adopter dans notre ignorance, est de projeter ces états émotionnels à l'extérieur. De fait, nous rendons finalement les autres responsables de cela, alors que c'est tout simplement un trip de notre esprit, de la saisie sur nos perceptions.

L'Attention Juste fournit le remède en étendant aussi l'observation détachée aux sensations d'autrui, et en les comparant avec les nôtres. Ceci est extrêmement important aussi. C'est ce qui va nous permettre de développer la compassion. Quand nous sommes conscients de notre fonctionnement erroné, nous comprenons que les autres fonctionnent de la même façon. Ainsi, nous ne pouvons pas leur en vouloir, même lorsqu'ils sont dans des états émotionnels forts qui risquent de nous nuire ; nous comprenons leur fonctionnement. Cela nous amène à être beaucoup plus détendus dans nos relations avec les autres, d'être beaucoup plus compréhensifs, tolérants aussi. Ceci ne veut pas dire que nous devenons des imbéciles, mais nous voyons les choses pour ce qu'elles sont. Nous comprenons beaucoup mieux les autres du fait de la compréhension de ce que nous sommes. Comme je l'ai dit, cela nous amène à développer la compassion. En tibétain, la compassion se dit *nyingdjé*. *Nyingpo* veut dire le cœur et *djetsune* le seigneur. Ainsi la compassion est le « seigneur du cœur ».

Pourquoi sommes-nous capables de faire parler notre cœur ? Parce que nous savons comment nous fonctionnons et nous savons comment les autres fonctionnent aussi. Nous ne pouvons que mieux les comprendre. C'est notre cœur qui parle et non notre mental. Vous voyez la différence. La pratique doit nous amener à cela.

Pour terminer ce chapitre sur les sensations, les sensations que nous éprouvons, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, peuvent être constatées comme mondaines ou comme élevées. Ces simples constatations distinctives sont d'une très grande aide pour permettre l'accroissement des sensations nobles et l'élimination des mauvaises.

Ceci signifie qu'il y a nos ressentis très ordinaires et nos ressentis sublimés. La Compréhension Juste permet à la méditation sur les sensations d'exprimer l'amour et la compassion infinis. C'est ainsi qu'elles prennent leur dimension élevée.

Du point de vue ordinaire, la compassion que nous ressentons est très sélective. Nous sommes prêts à être compassionnés pour une personne particulière mais pas forcément pour les autres. Dans ce cas, nous ne pouvons pas appeler cela de la compassion. Ainsi ce sentiment de compassion et d'amour élevés va nous permettre d'accomplir le bien sans aucune distinction, sans aucune différence envers les êtres. Il n'y aura pas ceux que nous préférons et que nous sommes prêts à aider, puis ceux envers lesquels nous sommes indifférents et que nous laissons de côté. Cette attitude nous amène à quelque chose de beaucoup plus élevé que nos sentiments très relatifs et mondains.

Avez-vous des questions ?

(Silence dans l'auditoire)

C'est super, tout est compris et intégré ! C'est merveilleux, vous allez être des bouddhas en sortant d'ici !

- **Contemplation de l'Esprit**

En ce qui concerne la Contemplation de l'Esprit, le Bouddha dit :

« Et comment le disciple demeure-t-il dans la Contemplation de l'Esprit ?

Là, le disciple sait connaître comment s'élèvent les pensées avides ou libres d'avidité, les pensées de colère ou libres de colère, les pensées d'illusion ou libres d'illusion. Il connaît les pensées réfléchies ou éparpillées, les pensées basses ou élevées, les pensées vulgaires ou nobles, les pensées concentrées ou dispersées, les pensées libres ou asservies. »

Le terme pali, qui est « *citta* », qui traduit le mot « esprit », est employé ici pour le pluriel « *cittas* » ou « moments de conscience ». Quand nous parlons ici de l'esprit, il s'agit de la manifestation de l'esprit, c'est-à-dire les moments de conscience que nous avons. L'esprit lui-même ne peut pas être défini réellement, il est au-delà de tout concept. Il s'exprime tout simplement par des moments de conscience qui se succèdent. En fait, ce terme « *citta* » qui est cité, ne peut être traduit par « pensées » mais par « moments de conscience ». Pensée ou action de penser correspond plutôt aux actions verbales de l'esprit.

« Ainsi le disciple demeure dans la Contemplation de l'Esprit, soit en lui, soit dans les autres, soit dans les deux ensembles (c'est-à-dire qu'il est conscient lorsque les autres ont des états émotionnels). **Il discerne comment la pensée s'éveille et disparaît. "Il y a ici une pensée". Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir et de son attention et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde. Ainsi le disciple demeure dans la Contemplation de l'Esprit. »**

Nos états d'esprit sont placés devant le miroir de l'Attention Pure. Au niveau de l'entraînement général de l'esprit, l'avantage principal de la Contemplation de l'état d'esprit est qu'il est un moyen efficace d'examen de soi conduisant progressivement à la connaissance de soi. C'est une conscience immédiate de notre humeur ou de notre état d'esprit du moment :

« Là s'élève en moi du désir » ; « Là, c'est la colère qui s'élève en moi »

Cette méthode efficace permet au simple fait d'observer, de produire un choc suffisant sur l'esprit lui-même pour que ça s'arrête. C'est beaucoup plus efficace d'ailleurs qu'une méthode d'introspection, de justification ou d'accusation de soi, de culpabilité ou une recherche compliquée des motifs cachés.

Simplement le fait de reconnaître : « Tiens, là, j'ai la colère qui s'élève en moi », suffit pour la faire stopper. Il n'y a pas à entrer en lutte contre elle. Pour le désir, c'est pareil. C'est l'esprit qui se reconnaît lui-même, dans sa manifestation erronée. Ce point est important. C'est important d'avoir ce regard, cette conscience, cette sincérité par rapport à nous-mêmes. Cela nous évite beaucoup de problèmes comme engendrer des actions inappropriées. Si je suis conscient que la colère s'élève en moi, je vais la stopper tout de suite. Je vais en comprendre sa nature illusoire, je vais comprendre que si j'exprime cette colère, quels qu'en soient les motifs à l'extérieur, je risque de faire des dégâts et en plus j'accumule un très mauvais karma qui me reviendra en pleine face ou dans cette vie ou dans la vie prochaine.

Cette conscience, cette attention de nous-mêmes dans tous nos états, que ce soit notre corps, nos sensations, nos états conflictuels émotionnels, ne peut être que bénéfique pour nous-mêmes. Si nous ne faisons pas cela, nous risquons de retomber dans des complications névrotiques en fonction de notre tempérament. Nous pouvons, par exemple, développer des doutes par rapport à soi, devenir hésitant, incapable de réactions spontanées et de conduite saine. Pour d'autres, cela peut résulter en conflits intérieurs constants, en sentiments de culpabilité ou d'infériorité. Certains peuvent croire avoir réussi dans leur justification de soi et peuvent se trouver enfermés dans leur conception et y croire.

Le risque est aussi de développer de l'orgueil en étant satisfait d'être quelqu'un de droit parce que nous sommes un pratiquant spirituel de l'introspection. Tous ces risques sont donc absents ou réduits si nous utilisons la méthode simple de l'Attention Pure dénuée de tout caractère artificiel et d'intérêt égocentrique.

Alors il y a vraiment une chose essentielle, c'est l'honnêteté par rapport à nous-mêmes. C'est vrai que la plupart du temps nous évitons de regarder de trop près dans notre propre esprit pour voir ce qui s'y passe. En règle générale les défauts c'est toujours chez les autres jamais chez nous ou alors c'est chez nous lorsque cela nous arrange, il y a toujours un intérêt à ce moment-là. Nous ne nous regardons pas tout simplement parce que nous avons peur de découvrir des choses peu souhaitables de nous-mêmes, qui risquent de remettre en question l'image que nous avons de notre personne. Même si, à certaines occasions, nous ne pouvons pas faire autrement que de remarquer ces défauts, nous tentons toujours de fuir cette réalité et de fait, nous sommes incapables de travailler sur nous et de changer toutes ces facettes négatives de nous-mêmes. Nous refusons notre réalité dans l'ensemble de ce que nous sommes, à la fois confusion et sagesse. C'est tellement plus facile de rendre les autres responsables. Si je suis malheureux c'est de la faute des autres, c'est toujours ainsi que cela fonctionne. Alors nous pouvons évoquer plein d'arguments : c'est la faute de mes parents qui m'ont mal éduqué ou qui ne m'ont pas aimé ; c'est la faute des professeurs qui ne m'ont pas appris les bonnes choses ; c'est la faute de mon patron qui m'exploite ; de ma femme qui me pourrit la vie ; de mes enfants qui me tyrannisent ; puis, lorsque nous n'avons plus d'arguments, c'est la faute de Dieu, c'est Dieu qui l'a voulu. Nous pourrions dire que c'est l'ultime point de l'ignorance. Nous sommes-nous seulement posés une seule fois la question de savoir si nous n'y étions pas un peu pour quelque chose ?

L'Attention Juste va nous amener à la constatation que ce n'est pas la faute des autres, quoi qu'il nous arrive. Nos réactions quelles qu'elles soient, nos jugements quels qu'ils soient nous appartiennent, ils appartiennent à personne d'autre et c'est là-dessus que nous devons travailler. Ce n'est pas tant l'évènement extérieur qui a déclenché en nous la colère par exemple, qui est important, c'est la colère elle-même qui s'élève, c'est avec cela que nous devons travailler, c'est cela qui est important. Cette attention va nous amener à comprendre comment cela fonctionne. Cela veut dire aussi que nous devons être attentifs aux qualités qui sont en nous, même si elles sont encore faibles, cela favorisera leur développement. Le constat des bons aspects de nous-mêmes est aussi souvent négligé. Nous avons souvent tendance à nous juger nous-mêmes, à culpabiliser, etc., en ne voyant que les choses noires de notre personne mais nous ne sommes pas fait que de choses noires, nous avons la nature de bouddha. Si nous ne l'avions pas nous ne pourrions pas la réaliser ; tous les êtres l'ont. Nous devons nous baser sur ces qualités, ne pas nier nos défauts et travailler avec, mais savoir aussi que nous ne sommes pas rien, que nous sommes importants et uniques. Donc nous devons avoir une vision globale de notre paysage intérieur et non pas partielle.

La Contemplation de l'état d'esprit peut aussi s'appliquer dans tous les aspects de notre vie. Mais il faut dire que c'est sur le coussin de méditation, lorsque nous sommes libres de toute activité extérieure, que nous pourrons d'abord mieux nous entraîner. Penser que nous pouvons uniquement faire cela dans l'activité est une erreur. Nous n'y parviendrons pas. Il faut nous dégager de toute activité quelle qu'elle soit, rester tranquille et regarder ce qui se passe en nous. Quand je dis regarder, c'est être conscient de tout ce qui s'élève en nous. C'est comme cela que nous allons pouvoir faire connaissance avec nous-mêmes. Nous ne sommes pas distraits par les choses extérieures, par nos responsabilités, par les choses que nous devons faire ou que nous n'avons pas terminées, etc. Nous sommes ici, présents, en notre propre compagnie. Accepter cette compagnie-là et travailler avec.

Si nous éprouvons par exemple de la colère à cause d'un bruit qui dérange lorsque nous sommes sur notre coussin de méditation, la simple constatation immédiate « esprit et colère »

sera souvent capable de dissoudre le sentiment d'irritation pour le remplacer par un état d'introspection dépourvu d'émotions perturbatrices. Notre attention ne sera alors plus focalisée sur le bruit gênant extérieur mais sur ce qu'il révèle en nous. C'est là-dessus que nous devons travailler. Pourquoi ce bruit extérieur révèle en nous de la colère ? Nous regardons… et qu'est-ce que nous voyons ? Ce sont nos saisies, nos fixations névrotiques et égocentriques. Ce simple constat nous permettra de nous détendre en n'y voyant là qu'une manifestation illusoire de l'esprit. En effet tout ce qui s'élève dans l'esprit, que ce soit les pensées, les sensations, les émotions, est une illusion. Personne n'est jamais venu me voir en disant : « Lama, je vous pose ma colère ou ma sensation désagréable sur la table pour que vous puissiez la regarder ». Ce n'est que subjectif, ainsi nous ne pouvons pas attribuer d'existence à quelque chose qui est simplement qu'un mirage dans l'esprit. Quelque chose qui est existant est quelque chose que nous pourrions voir, toucher, qui serait permanent, qui ne serait pas composé, etc. Dans la tradition bouddhiste quand on parle de quelque chose d'existant c'est quelque chose qui serait non né, non créé, qui n'aurait pas de fin, qui serait non composé, qui serait permanent, or il n'y a rien qui entre dans ce cadre-là. Nous constatons simplement que tous nos états intérieurs, que ce soient nos pensées ou nos états émotionnels ne sont que des concepts de l'esprit qui sont vides en essence, c'est comme un courant d'air qui passe. Vouloir saisir un courant d'air est complètement absurde. Cela n'a pas plus d'existence que l'arc-en-ciel que nous pouvons contempler. Vouloir s'approprier un arc-en-ciel est impossible, ce n'est qu'une illusion. Ce qui s'élève en nous est la même chose. Notre introspection sur nos états, nos sensations, nos pensées, nos émotions doit aller dans ce sens : constater que finalement tout ce qui s'élève en nous n'a pas d'existence réelle et n'est simplement qu'une illusion de l'esprit. Cela nous amène à lâcher notre saisie sur ce qui s'élève en nous-mêmes. C'est tout un processus progressif qui va être amené grâce à la pratique de la méditation. Nous verrons cela dans le dernier point concernant la Concentration Juste, cela nous amènera à la pratique. Nous ne le verrons pas cette fois-ci puisque nous n'aurons pas le temps car j'ai encore pas mal de choses à développer sur l'Attention Juste, et nous ne pourrons pas d'ailleurs le finir aujourd'hui. Voilà en ce qui concerne les sensations.

Ensuite nous aborderons la prochaine fois la Contemplation des Phénomènes.

Qu'entend-on par phénomènes ? C'est tout ce qui est notre perception extérieure. Tout ce que notre esprit, notre conscience perçoit à l'extérieur. Nous allons méditer de la même manière sur ces points, sur cette manifestation.

Pour le moment avez-vous des questions ? Il serait bien d'alimenter un peu la discussion.

Question : Il est important de s'arrêter sur le sentiment. Il y a des émotions qui nous perturbent mais le sentiment c'est une sorte d'émotion atténuée mais qui est importante…

Lama Seunam : Le sentiment est ce dont nous avons parlé tout à l'heure, c'est-à-dire ce qu'on appelle les sensations. Un sentiment est soit agréable, soit désagréable ou neutre.

Question : Par rapport à la méditation sur le corps, le sentiment…

Lama Seunam : Là il est question de l'esprit, c'est la contemplation de ce qui s'élève, si c'est agréable, désagréable ou si c'est neutre. Nous voyons simplement de manière directe ce qui s'élève sans en rajouter. Par exemple, je vais boire quelque chose et je vais avoir une sensation désagréable, je ne vais pas en faire une histoire. Parce que si je commence à saisir cette sensation, qu'est-ce qui va se passer ? Je vais commencer à bougonner, à dire à celui qui m'a servi : « Qu'est-ce que tu as fait ? C'est dégoûtant, pourquoi as-tu mis cela dans mon verre ? Tu n'es qu'un bon à rien, etc. » Ce jugement fait ensuite s'élever les émotions parce

que j'ai fait une saisie sur la sensation. Si je constate simplement que ce qui est dans le verre n'est pas bon, et bien je pose mon verre, je ne le bois pas et c'est tout, ça s'arrête là. Le simple fait d'avoir cette constatation sur la sensation sans en rajouter nous évite de sombrer dans un déferlement émotionnel qui ne peut créer que des problèmes à la fois pour nous-mêmes et pour les autres. Si je suis mon émotion, je vais finir par douter de la personne qui m'a mis ce mauvais truc dans mon verre et peut-être l'invectiver et même lui casser la figure, ça peut aller jusque-là. Nous voyons bien comment ça se passe dans le monde. Donc nous nous arrêtons simplement à la sensation pas très agréable sans en faire une histoire, puis nous demandons à quelqu'un de nous amener autre chose à boire. C'est cela l'idée.

Quand nous sommes conscients de ce qui s'élève en nous, nous savons appliquer les antidotes qui ont été enseignés auparavant. Nous savons simplement que tout cela ne sont que des courants énergétiques qui passent dans l'esprit et que nous conceptualisons comme : ça c'est agréable, ça c'est désagréable, ça c'est neutre. Si nous nous arrêtons simplement à cette constatation-là, cela suffit, nous en avons compris le sens, c'est une expérience intérieure. Le lama l'explique ainsi mais il faut le vivre en soi pour comprendre le sens, il ne faut pas que cela ne reste qu'une idée intellectuelle. Il faut le vivre et la pratique de la méditation nous permet d'entrer en contact direct avec cela, d'expérimenter de manière franche, sincère et directe.

Question : Je ne suis pas sûre d'avoir compris la différence entre sensation par rapport à l'esprit, la pensée… Par exemple si j'ai une sensation agréable ou désagréable, je l'observe et puis cela s'arrête là, sans creuser ou sans conceptualiser. Puis si on prend l'exemple du bruit que vous avez donné, ensuite je ne suis pas sûre d'avoir compris la différence. Par exemple j'ai une sensation désagréable peut-être à cause du bruit mais si après je réfléchis à ce que cela révèle en moi je vais quand-même un peu conceptualiser.

Lama Seunam : Ce n'est pas conceptualiser vraiment parce que c'est entrer directement dans la pratique sur soi, c'est-à-dire dans la contemplation sur soi. Si vous commencez à disserter : « Il y a du bruit, le lama a dit de ne pas se fixer sur le bruit ; il faut que je regarde en moi mais qu'est-ce que je dois regarder, qu'est-ce qu'il a dit le lama, je ne souviens plus très bien, etc. » Cette manière de faire est conceptuelle et va amener beaucoup d'agitation dans l'esprit. Ce n'est pas cela qu'il faut faire, c'est simplement dire : « Ok, il y a ce bruit qui me dérange, mais pourquoi me dérange-t-il ? Simplement parce que j'ai fait une fixation dessus ». Si nous lâchons notre fixation sur le bruit, nous comprenons que le bruit n'est rien de réel, qu'il est impermanent et va s'arrêter à un moment ou un autre. Ce qui fait durer le bruit gênant d'une certaine manière, c'est l'importance et la réalité que nous lui donnons. Nous n'avons pas à intellectualiser, à disserter et philosopher sur cela, il y a simplement à être conscient qu'il y a le bruit à l'extérieur et que cela révèle quelque chose en nous. Pourquoi ça révèle cela ? Simplement parce que nous avons saisi le bruit. Si d'un seul coup notre attention est attirée par autre chose, nous allons complètement oublier le bruit. Il a alors disparu de notre esprit. C'est bien parce qu'il y avait une fixation dessus que cela nous dérange mais peut-être que maintenant nous allons faire une nouvelle fixation sur ce qui nous a distrait de ce bruit gênant... Nous fonctionnons tout le temps comme cela.

En fait, comme tous les phénomènes qui se passent à l'extérieur ne sont que le reflet de notre esprit, si nous travaillons sur notre esprit, nous travaillons aussi sur les phénomènes extérieurs. Pour quelqu'un qui est dégagé de toute saisie tout ce qui se passe à l'extérieur n'a aucun impact sur lui, et comme les manifestations n'ont aucun impact sur lui, elles se fixent ailleurs vers ceux où cela a un impact.

Le fonctionnement de l'esprit est comme cela. Cela nous paraît étrange lorsque le lama explique cela. C'est pour cela que le Bouddha nous invite à pratiquer la méditation, écouter

les enseignements pour savoir comment cela se passe, les expérimenter à travers la méditation, ainsi nous nous rendons compte de comment nous fonctionnons.

Par exemple, imaginons que nous soyons tous, autant que nous sommes ici, les témoins d'un phénomène. Si ensuite nous demandons à chacun d'expliquer ce qu'il a vu, il y aura autant d'interprétations de ce phénomène qu'il y a de personnes présentes. Certains trouveront cela agréable, d'autres barbant, d'autres horrible, etc. Chacun aura son interprétation personnelle due à sa forme d'esprit personnelle, à son karma, à ses tendances émotionnelles. Pourtant, l'évènement qui s'est déroulé devant tout le monde sera toujours le même. Quelle que soit l'interprétation que chacun en donnera, aussi différente soit-elle, cela ne change en rien le phénomène qui est perçu. C'est la perception que nous avons des choses qui fait la facilité ou la difficulté. Je ne sais pas si c'est vraiment compréhensible ce que je dis là ? C'est nous qui créons le monde par notre esprit.

Evidemment ce sont des niveaux de compréhension qui sont de plus en plus profonds. Au début nous ne pouvons pas comprendre cela réellement. Nous n'en avons qu'une idée intellectuelle, c'est pour cela qu'il faut pratiquer. Plus les voiles qui recouvrent notre esprit et qui nous empêchent de voir la réalité des choses se lèvent grâce à la pratique et sont purifiés, plus nous percevons la réalité des choses. Nous ne pouvons pas anticiper la progression, nous devons y aller pas à pas. Plus nous avançons sur la voie, plus nous comprenons comment cela fonctionne au niveau relatif des apparences, des phénomènes, etc. D'emblée nous ne pouvons pas intégrer le sens si nous ne pratiquons pas. Cela, je ne peux pas vous le donner, c'est à vous de le gagner par votre pratique.

La pratique est ce qui va nous permettre de nous libérer progressivement de la souffrance, c'est-à-dire de tous nos conditionnements karmiques et émotionnels. C'est comme cela que progressivement nous pouvons réaliser l'état de bouddha. Un bouddha est quelqu'un qui a tout purifié, il n'y a plus une zone d'ombre dans son esprit, tout est connu, il n'y a plus aucune souffrance, il maîtrise tous les phénomènes intérieurs et extérieurs, c'est en cela qu'on peut dire qu'il a des facultés « miraculeuses ». En fait, il n'y a pas de miracle, le miracle c'est nous qui l'accomplissons à saisir ce qui n'a aucune réalité. C'est ce qu'expliquait Milarépa. Ses disciples lui disaient qu'il était un être exceptionnel et qu'il était donc normal qu'il ait toutes ces facultés. *Milarépa* expliquait que non, qu'il était quelqu'un de complètement normal et que c'était eux, ses disciples, qui étaient des êtres extraordinaires, parce qu'ils parvenaient à donner de la réalité à ce qui n'en a pas.

C'est notre perception des choses qui fait toute la différence. La souffrance que nous subissons vient de nos perceptions erronées de la manifestation, qu'elle soit intérieure ou extérieure. Nous avons une vision faussée de la réalité. Ce qui s'élève à cause de cette ignorance, ce sont les émotions conflictuelles, les émotions perturbatrices, toutes ces afflictions que nous subissons et qui engendrent des actes à travers le corps, la parole, qui créent de la souffrance chez les autres et en nous-mêmes. À cause de cela, nous engendrons un karma négatif que nous aurons à expérimenter dans cette vie ou dans les vies prochaines sous forme de souffrance. Il n'y a jamais rien pour rien. La loi du karma c'est cela, si vous semez du blé vous récolterez du blé, si vous semez de l'avoine vous récolterez de l'avoine et non du blé. Donc tout est entre nos mains. Ce qui va nous amener à pouvoir changer notre conditionnement, c'est la connaissance de qui nous sommes, c'est d'abord ce qu'il y a de plus important.

Qui suis-je ? Voilà la question fondamentale. Comment cet être fonctionne ? Qui est-il ? Qui est ce « je » ? Quelles sont ces émotions, ces sensations ? Quelle est leur nature ? Nous devons explorer tout cela. Cela fait partie du travail spirituel dans notre tradition bouddhiste. C'est par la connaissance de soi que nous pouvons aussi restaurer l'estime de soi. Quand je dis « soi » c'est l'estime de « personne » car fondamentalement le soi n'existe pas. Tout cela amène plein de réactions en chaînes…

Question : Dans notre société on nous apprend depuis l'enfance à essayer de nous écouter, à essayer de comprendre nos comportements, à comprendre comment on fonctionne, à essayer de déchiffrer notre histoire comme on s'est construit dans l'enfance…

Lama Seunam : Mais croyez-vous que notre société favorise cela ? D'apprendre à savoir comment nous fonctionnons ? La société nous impose notre fonctionnement elle ne favorise pas la connaissance de soi. Là vous parlez peut-être de la psychologie ?

Question : Vous dites « Qui suis-je ? » Comprendre qui je suis mais sans passer par la perception et l'introspection, cela fausserait le fait de comprendre qui je suis ? Si j'ai bien compris.

Lama Seunam : Cela veut dire que nous devons passer par… pour pouvoir dépasser. Si nous ne passons pas par nos travers, nos émotions, nos sensations, etc., nous ne pourrons pas les dépasser ; il faut les rencontrer. Pour pouvoir dépasser la souffrance, il faut d'abord passer par la souffrance. C'est une logique qui est incontournable. Aucun bouddha n'a pu atteindre l'état d'éveil sans faire comme cela. Donc ça passe par cette rencontre avec nous-mêmes, voir comment nous fonctionnons, à la fois dans nos névroses mais aussi dans notre sagesse et travailler avec tout cela.

Pour cela nous avons besoin d'être guidé. Nous ne pouvons pas faire cela tout seul car c'est un chemin qui nous est complètement inconnu. Cela amène plein de questions et forcément aussi des réponses de celui qui nous guide. Cependant, il y a d'autres réponses qu'il ne peut pas donner, c'est à vous de les trouver par vous-même à travers la mise en application de la pratique du dharma, de la méditation. C'est une expérience qui est directe et très personnelle. Je vais prendre un exemple très courant : un petit enfant à qui vous dites : « Fais attention, dans la cuisine ne mets pas ta main sur la porte du four, il est chaud tu risques de te brûler ». Dans ce qui a été dit, l'enfant n'en aura qu'une idée intellectuelle mais à un moment donné il sera tenté de mettre la main pour vérifier par lui-même. À ce moment là, il en fera l'expérience directe. Il y a un savoir qui est introduit par ce qu'a dit la maman à son enfant mais ceci n'est pas la connaissance. La connaissance va être de poser la main sur la porte du four et cela ne passera par l'intellect. Il saura que là ça brûle et c'est tout, il aura compris. C'est cela la connaissance.

Il en est de même pour nous dans la pratique. Nous avons un savoir intellectuel à travers l'étude et la réflexion mais il nous faut passer dans le domaine de la connaissance et ainsi goûter par nous-mêmes. Si je vous dis que la soupe est bonne, vous pourrez me croire ou non mais vous saurez exactement de quoi il s'agit quand vous l'aurez goûtée. Cela se passe de mots. Après vous n'allez pas disserter sur la manière ni pourquoi et comment la soupe est bonne…, elle est tout simplement bonne et vous vous réjouissez de cela. C'est la différence qu'il y a entre le savoir et la connaissance. C'est comme cela que nous comprendrons le sens des choses. Je ne peux pas vous donner toutes les réponses intellectuellement, cela ne sera que cerner quelque chose de complètement brumeux et imprécis. Il faut expérimenter par soi-même. C'est tout un travail de longue haleine qui demande beaucoup de courage, beaucoup de persévérance.

Question : Tout à l'heure vous disiez que la nature profonde du corps c'est un corps de lumière, alors qu'elle est l'origine du cycle des existences, pourquoi en fait il y a ce cycle, un point de départ ? C'est un peu une question existentielle mais…

Lama Seunam : L'origine de la manifestation, c'est le karma des êtres…, et la question en retour de cela est « quelle est l'origine du karma ? » L'origine est l'ignorance. Alors quelle

est l'origine de l'ignorance ? L'origine est le karma. C'est un peu l'histoire de l'œuf et de la poule. Lequel est apparu le premier ? L'œuf ou la poule ? C'est simplement un concept de l'esprit. Nous ne pouvons pas comprendre cela tant que nous n'avons pas réalisé l'état de bouddha. Pour l'instant notre capacité de compréhension est très limitée. Nous comprenons comme un être humain peut comprendre. Nous ne pouvons pas comprendre ce qui est au-delà de notre condition humaine. Pour l'instant nous comprenons comme un être humain, avec l'esprit voilé, dans la confusion. Pour pouvoir comprendre la réalité des choses il faut purifier notre état de conscience, à ce moment-là nous aurons toutes les réponses.

Un bouddha possède toutes les compréhensions, il a l'omniscience. Il comprend tout, le pourquoi et le comment des choses mais par contre, un bouddha n'a jamais pu voir l'esprit. L'esprit est au-delà de toute conceptualisation, il est à la fois ni existant ni non existant, c'est au-delà des concepts. Seul un bouddha peut comprendre la réalité des choses. Vouloir savoir quelle est l'origine de telle ou telle chose n'a aucune importance. Ce qui est important c'est ce que je suis ici et maintenant. Qu'est-ce que je vais faire de ma personne ici et maintenant ? De mes émotions, de mes névroses, de mes travers ? C'est cela qui est important, le reste n'est pas important. Cela justifie la parabole de la flèche que le Bouddha a expliquée dans un de ses enseignements. Imaginez que vous soyez blessés par une flèche tirée par une personne qui vous veut du mal. Vous refusez alors que l'on vous soigne tant que vous ne connaîtrez pas quelle est la caste de celui qui vous a blessé, quelle est son histoire, est-ce qu'il est marié, est-ce qu'il a des enfants, de quel bois est faite la flèche, qui a forgé la pointe, de quel oiseau vient la plume, etc. ? Nous serions morts depuis longtemps avant d'obtenir les réponses. L'urgence est de retirer la flèche et de se faire soigner. Nous en sommes là. Nous n'avons pas à compliquer les choses comme : qu'est-ce qu'il y a au-delà des étoiles ? Est-ce que l'univers est fini ou infini, etc. Tout cela n'a aucune importance.

Ce qui est réellement important et très concret, ce sont ces questions-là : « Qu'est-ce que je vais faire de moi-même, de cette vie, de mes émotions, de ma souffrance ? Quel sens je vais donner à ma vie ? C'est cela qui est vraiment important. Il ne faut pas perdre son temps à vouloir résoudre des choses complètement irrésolubles. Nous ne devons pas nous disperser dans toutes sortes de spéculations mais plutôt aller à l'essentiel, c'est-à-dire ce qui est véritablement important, ici et maintenant. Sinon, c'est encore l'ego qui cherche à fuir sa réalité. Nous sommes très habiles dans la fuite ! Se fuir à soi-même ; fuir notre réalité. Nous trouvons toujours quelque chose pour nous distraire et ainsi ne pas nous regarder et régler nos propres problèmes. Nous sommes très habiles pour cela. Nous n'avons pas besoin de guide spirituel pour cela. Mais pour faire l'inverse, ce n'est pas pareil… Vous voyez ce que je veux dire ? C'est notre manière de fonctionner. Nous fuyons toujours dans des rêves, dans des contes de fées, et sommes incapables d'affronter la réalité de ce que nous sommes, ici et maintenant.

Pourtant, lorsque nous sommes assis sur notre coussin de méditation, nous sommes assis sur notre propre « caca ». Excusez le terme mais c'est bien cela et ce n'est pas la « merde » de quelqu'un d'autre. Ce qui s'élève lorsque nous sommes sur le coussin nous appartient. C'est avec cela qu'il nous faut travailler et c'est nauséabond mais en même temps c'est cela le samsara : il y a des odeurs agréables et d'autres désagréables. Nous sommes encore dans les sensations.

Quand nous sommes assis sur notre coussin, nous sommes là dans notre totalité, à la fois faite de confusion et de sagesse, et il faut travailler avec cela. C'est la réalité de notre vie, et notre vie actuelle n'a pas d'autre but que cela. Perdre son temps dans plein de choses du monde ne sert à rien. Passer notre temps à gagner de l'argent, des biens, des richesses, du savoir, à courir après les honneurs, etc., cela ne nous rendra pas meilleurs, au contraire ! Nous devons savoir qu'au moment de la mort il faudra tout abandonner et que restera-t-il à ce moment-là si nous n'avons pas travaillé sur nous, sur nos émotions, sur nos défauts, sur nos

névroses, sur nos mauvais comportements ? Et bien nous repartirons avec et allez savoir où cela va nous mener ? Dans des renaissances inférieures où règnent d'immenses souffrances.

Nous n'avons donc pas de temps à perdre. Lorsque nous voyons le monde tel qu'il est, cela doit nous encourager à la pratique. Si tous les habitants de la planète s'asseyaient un peu sur le coussin et regardaient leur réalité intérieure, nous n'en serions pas là. À ce moment-là notre terre serait un paradis l'espace du temps où nous serions tous assis. Les guerres s'arrêteraient, les éléments se calmeraient. Nous ne devons pas attendre que les autres s'y mettent pour décider de nous engager, nous devons le faire nous-mêmes et montrer l'exemple. C'est ce que le Bouddha a fait en son temps. Il a montré l'exemple et c'est pour cela que son enseignement perdure depuis 2550 ans. Il est encore vivant et peut être expérimenté par nous-mêmes, en nous-mêmes. Ce n'est pas du « blabla ». C'est bien cela l'essentiel.

Question : je voudrai savoir s'il existe un moyen de savoir où on en est dans sa pratique ou faut-il encore qu'on le sache par soi-même ?

Lama Seunam : Oui, il y a les deux parce que nous ne pouvons pas tout voir dans un premier temps, c'est pour cela que nous avons besoin d'être guidé, d'avoir un guide spirituel qui connaît le chemin, qui connaît les astuces, les embûches, les obstacles, etc. C'est lui qui va nous orienter et nous dire : « Attention, là tu te trompes, tu es parti dans une mauvaise direction, une mauvaise compréhension ! »

Le chemin vers l'éveil est un chemin qui nous est inconnu. Actuellement, nous sommes comme des aveugles qui souhaiteraient se rendre dans une magnifique citée qui regorgerait de trésors, sans savoir comment s'y rendre. Ainsi, si nous ne sommes pas guidés, nous n'y arriverions jamais. Nous avons besoin d'un guide spirituel pour parcourir ce chemin. Il va nous indiquer les choses à faire et à ne pas faire ; il va nous montrer nos erreurs et nous donner des conseils. Ainsi, nous expérimenterons en nous-mêmes ce que nous dit le guide spirituel. Avec l'expérience, nous aurons la certitude que ce qu'il nous a enseigné est vrai.

Le guide spirituel n'est pas quelqu'un qui va nous dire de faire ceci ou cela sans que nous réfléchissions ; nous devons vérifier par nous-mêmes. C'est ce qui donne toute la valeur à l'enseignement du Bouddha. Tout ce que nous a enseigné le Bouddha ne doit pas demeurer qu'une croyance pour nous. Même si nous avons la foi et la confiance en ses paroles, nous devons vérifier par nous-mêmes.

Question : Un maître peut avoir plusieurs élèves à la fois ?

Lama Seunam : Bien entendu. Heureusement car il y a tellement peu de maîtres…

Question : Dans la méditation sur les émotions je me souviens, on m'avait dit : « Arrête de manipuler le futur ! » C'est vrai que chez nous c'est quelque chose, on arrive à souffrir par anticipation !

Lama Seunam : Nous sommes prisonniers de l'espoir et de la crainte. Nous avons déjà abordé cela dans ce cycle d'enseignement sur le quatre Vérités des Nobles.

Nous en reparlerons lors du prochain thème car nous arrivons à la fin de ce cycle. Cela fait pas mal d'années que nous avons commencé.

Le prochain thème sera : « Devenir un meilleur être humain ». Il y aura différents points à explorer : comprendre l'espoir et la crainte, l'estime de soi, etc. Il y aura à chaque fois un sujet différent entrant toujours dans ce cadre général de Devenir un meilleur être humain.

Nous allons à présent faire la dédicace pour clôturer cette session. C'est-à-dire que nous allons offrir à tous les êtres, sans exception, tous les mérites engendrés par l'écoute et la réflexion sur ces enseignements.

14ème session (18/04/2015)

Bonjour à tous.

Nous allons continuer d'explorer l'enseignement concernant les quatre Vérités des Nobles, que nous avons commencé déjà il y a un bon moment. Nous en étions à la quatrième des Vérités qui concerne le Chemin qui mène à l'extinction de la souffrance. Nous avons largement entamé l'explication sur l'Octuple Sentier, le Sentier en huit branches et nous en étions donc au septième point qui concerne l'Attention Juste. Nous en étions aussi arrivés aux quatre Placements de l'Attention, c'est-à-dire aux quatre contemplations dont celle en rapport avec le corps. La fois précédente, nous avons exploré la contemplation de l'impureté du corps, avec les différentes analyses, la méditation du cimetière, etc. Ensuite, nous avons abordé la contemplation des sensations, puis la contemplation de l'esprit. Nous en arrivons aujourd'hui à la contemplation des phénomènes, ce qui va clôturer ce septième point de l'Octuple Sentier. Pour toutes les personnes qui ont suivi l'enseignement jusqu'ici, il s'agit d'une continuité.

Le Bouddha dit :

« Et comment le disciple demeure t-il dans la contemplation des phénomènes ?

Le disciple s'établit dans la contemplation des phénomènes nommés les cinq empêchements. »

Le Bouddha explique donc ici l'entraînement à la contemplation des contenus mentaux à travers cinq exercices.

Tout d'abord, il y a deux significations au terme « Dharma ». Du point de vue noble, c'est l'enseignement du Bouddha, c'est-à-dire la Vérité en soi, telle que l'expérimentent les bouddhas (conventionnellement, on ne met pas de majuscule au mot « dharma »).

Puis « dharma », au sens ordinaire, veut dire les « phénomènes ». Les phénomènes, c'est tout ce qui apparaît à notre conscience, à la fois à l'intérieur de nous-mêmes, comme à l'extérieur. Donc les dharmas, ces phénomènes, c'est-à-dire les objets de l'esprit, perception, pensées, les agrégats de la perception et les différenciations subjectives. C'est pour cela que les quatre contemplations du septième point du Sentier, l'Attention Juste, comprennent les cinq agrégats de l'existence. La première contemplation se rapporte à l'existence matérielle, la seconde aux sensations, la troisième à la conscience, la quatrième à la perception et aux différenciations subjectives.

- **Les cinq obstacles**

« Lorsqu'un désir sensuel s'éveille en lui, le disciple le sait : " Un désir est en moi ". Lorsque la colère s'éveille en lui, il le sait : " La colère est en moi ". Lorsque la paresse et la torpeur s'éveillent en lui, il le sait : " La paresse, la négligence sont en moi ". Lorsque l'agitation, l'inquiétude mentale s'éveillent en lui, il le sait : " L'agitation, les pensées harcelantes sont en moi ". Lorsque le doute est en lui, il le sait : " Le doute est en moi ". Il sait quand ces obstacles ne sont pas en lui : " Je suis libre de ces cinq empêchements ". Il sait comment ils s'élèvent ; il sait comment les surmonter lorsqu'ils sont présents ; il sait comment, une fois qu'ils ont été surmontés, ils ne s'élèveront plus de nouveau ».

Dans cette poursuite de l'enseignement, ceci nous montre, d'une certaine manière, l'attention que nous devons maintenir dans toutes les situations de notre vie et tous les événements qui s'élèvent en nous-mêmes. Le désir des sens, la colère, la torpeur et la langueur, l'agitation et le remord, le doute.

Ces cinq obstacles sont les empêchements principaux au développement de l'esprit, ce qui veut dire qu'ils doivent être abandonnés pour l'atteinte des absorptions méditatives. Cette

pleine conscience de notre état dans l'instant nous permet, grâce à l'Attention Juste, de savoir ce qui est nécessaire de mettre en application ou non.

Dans le cas par exemple du désir sensuel, le pratiquant sait que son origine est liée à l'ignorance, premier des douze maillons interdépendants qui donne naissance au samsara, au cycle des existences. Du fait de l'ignorance apparaissent les formations karmiques, puis la conscience dualiste, le nom et la forme, les sources sensorielles, le contact, les sensations, etc. Le désir vient donc en huitième position dans cette chaîne d'apparition. Et donc le disciple sait que le rejet du désir sensuel apparu est lié à l'Attention Juste, c'est-à-dire l'attention qui est sans saisie, c'est ce que veut dire le terme « Juste ». C'est-à-dire que c'est une attention qui est naturelle, qui n'est pas dans une saisie duelle de sujet, d'objet et d'actes ; nous avons vu cela les dernières fois. Et il sait que pour ne pas que le désir sensuel apparaisse dans le futur, il doit trancher sa racine qui est donc l'ignorance.

Comme nous l'avons vu lors des autres sessions, l'ignorance n'est pas de ne pas savoir lire, écrire, compter ou connaître l'orthographe ou la géographie, etc. Il s'agit ici de l'ignorance de ce qu'est la véritable nature des phénomènes. C'est-à-dire que nous ne savons pas qui nous sommes, nous ne savons pas ce qu'est l'esprit, nous ne savons pas quelles sont les règles qui régissent le monde, la loi de causalité, l'impermanence, etc. C'est ne pas connaître cela. Cette ignorance nous amène à croire en l'existence d'un « moi », d'un « je », comme étant quelque chose de solide, quelque chose de permanent, et ceci, bien entendu, est la racine même de toute la souffrance.

Le désir s'élève par le moyen des pensées dénuées de sagesse sur ce qui est agréable et plaisant. Il peut être supprimé par six moyens :

1) Fixer l'esprit sur une pensée qui éveille le dégoût.
2) Contempler les impuretés du corps. C'est ce que nous avons vu précédemment.
3) Contrôler les six sens.
4) Modérer sa nourriture.
5) Fréquenter des êtres sages et bons.
6) S'instruire correctement.

C'est ce qui peut finalement mettre un terme à notre dépendance, notre attachement au désir. Non pas qu'il faille supprimer le désir naturel car nous sommes des êtres sensibles, des êtres vivants, il ne s'agit pas de cela. Il s'agit simplement de la fixation sur nos désirs sensuels, c'est-à-dire l'attachement à nos sens. Ce n'est pas uniquement sexuel, bien entendu, bien que ce soit extrêmement fort chez l'être humain, mais c'est tout ce qui concerne nos sens : le désir de nourriture, le désir d'argent, le désir de jouir de telle ou telle chose, de telle ou telle situation. Nous sommes tous dépendants de cela si nous n'y prenons pas garde. Ainsi, cette dépendance est liée complètement, comme nous l'avons vu, à l'ignorance, c'est-à-dire au fait de ne pas connaître la nature impermanente et vide des phénomènes.

- **Les cinq agrégats**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les cinq agrégats de l'existence. Il connaît la forme matérielle, il sait comment elle naît, comment elle disparaît. Il connaît les sensations, il sait comment elles naissent et disparaissent. Il connaît la perception, il sait comment elle naît et disparaît. Il connaît les formations mentales, il sait comment elles naissent et disparaissent. Il connaît la pensée, il sait comment elle naît et disparaît. »

En ce qui concerne les cinq agrégats d'attachement : forme, sensation, perception, formations mentales et conscience, ils forment ce que nous appelons la personnalité, c'est-à-dire que nous sommes identifiés finalement à tout cela et en nous attachant à cet ensemble, nous entretenons l'existence et les souffrances qui en découlent. Nous avons étudié cela en

profondeur dans les enseignements précédents. Ici, il s'agit simplement d'un rappel de ce sur quoi nous devons porter l'attention : nos états d'esprit, nos pensées, nos émotions, nos comportements, etc. Nous devons être attentifs à cela afin de nous éviter de commettre des actions négatives mais aussi d'en comprendre la nature illusoire.

Nous nous attachons aux pensées. Quand elles s'élèvent en nous, si la pensée nous plaît, nous intéresse, nous voulons nous l'approprier et nous l'entretenons, etc. Cela envahit complètement notre esprit et nous finissons par engendrer des actions en regard de la nature de cette pensée. Dans la pratique, nous observons ce qu'est la pensée. La pensée est subjective. Personne n'a pu m'apporter sa pensée et la poser sur la table pour que je la regarde. Or nous nous attachons finalement à quelque chose qui n'a aucune existence réelle. C'est ce que nous définissons comme étant l'ignorance. Lorsque nous acquérons la capacité de libérer nos pensées lorsqu'elles s'élèvent, quel que soit leur contenu, grâce à l'Attention Juste, nous pouvons éviter de nous identifier à leur contenu émotionnel. Ainsi, nous nous libérons progressivement de cet esclavage. Donc l'Attention concerne tout ce qui s'élève en nous-mêmes mais aussi tout ce qui apparaît à l'extérieur et que nous prenons pour réel.

- **<u>Les six facteurs subjectifs/objectifs des sens</u>**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les six facteurs subjectifs et objectifs des sens. Il connaît l'œil et la forme ; l'oreille et les sons ; le nez et les odeurs ; la langue et les goûts ; le corps et les contacts ; l'esprit et les pensées et tout le trouble qui peut naître de leur dépendance, il le connaît aussi. Il sait comment le trouble naît et disparaît et comment ce qui a été surmonté ne reparaîtra plus. »

Vous voyez, le Bouddha explique vraiment cette conscience que nous devons avoir au quotidien, à la fois lorsque nous sommes sur le coussin de méditation mais aussi dans toute notre activité quotidienne. Cela veut dire que nous devons être véritablement conscients de tout ce qui se passe en nous et ce qui se passe à l'extérieur, pour avoir suffisamment de discernement et de recul afin d'appliquer les bonnes méthodes, les bonnes réponses, à ce que nous rencontrons, que ce soit au niveau émotionnel intérieur comme face aux situations extérieures. La méditation nous apporte donc cette faculté.

Lorsque le Bouddha parle ici de subjectif et objectif, cela signifie ce qui est intérieur et ce qui est extérieur. Ce qui est subjectif, ce sont toutes les pensées, les sensations, les émotions que nous expérimentons. Ce qui est considéré comme étant objectif est ce apparaît à l'extérieur : l'environnement, ce qui est matériel, les êtres mais aussi les situations. Nous les percevons d'une certaine manière avec nos sens, c'est pour cela que c'est considéré comme étant objectif.

Lorsque le Bouddha parle de trouble ou d'entrave, il s'agit des dix entraves principales, telles que les donne la Collection des Discours, c'est-à-dire le *Soutra Pitaka*.

1) La croyance en la personnalité, en un ego existant qui perdure de vie en vie. Nous lui avons donné une telle solidité que nous sommes complètement esclave de cette croyance. Ce qui est bien entendu une vue erronée et une entrave.

2) Le scepticisme, c'est-à-dire le doute. Le doute est un véritable obstacle sur la voie spirituelle.

3) La croyance en la purification au moyen des observances, règles, rites extérieurs.

Le Bouddha nous a donné des techniques pour nous libérer de la souffrance. Cependant, ces techniques ne sont que des moyens et non pas des finalités. Comme il l'avait bien précisé, il ne faut pas confondre le doigt et la lune. Les techniques qui ont été données, les rituels, sont des moyens qui nous permettent d'accomplir une certaine accumulation de mérites, une accumulation de bienfaits positifs, mais il ne faut pas croire que cela suffit pour purifier tout

le courant de notre être et tous les voiles. Nous devons nous observer et nous remettre en question constamment.

4) Le désir sensuel. Cela veut dire être l'esclave nos sens.

5) La mauvaise volonté. Nous savons tous ce que cela veut dire, nous n'avons pas besoin de dessin…

6) Le désir de l'existence de la matière fine.

Certaines écoles philosophiques pensent qu'il y a une cellule originelle, primordiale qui serait la base de tout et qui pourrait être considérée elle-même comme étant existante. Nous avons déjà abordé ce sujet dans les autres sessions. Or le Bouddha a bien expliqué qu'il n'existe aucune cellule originelle, aucun atome qui serait à l'origine de tout le reste. Parce que quelque chose qui serait existant ne pourrait pas être divisé en partie et donc existerait par lui-même, c'est-à-dire ne serait dépendant de rien. Or tout ce qui peut être vu à travers le microscope ou avec les nouvelles technologies modernes, l'infiniment petit, toutes ces choses, cellules, atomes, sont dépendantes d'une longueur, d'une hauteur, d'une épaisseur, d'une direction, etc. Ainsi de ce point de vue, nous ne pouvons pas considérer cela comme étant existant. Quelque chose d'existant serait quelque chose qui ne pourrait pas être défini, qui ne serait pas né à un moment donné, qui ne mourrait pas, et qui ne serait pas composé. Il n'y a rien qui entre dans ce cadre là, si ce n'est ce que nous pourrions imaginer en ce qui concerne l'esprit. Cependant, comme l'esprit est au-delà de l'existence et de la non-existence, nous ne pourrions donc pas affirmer qu'il puisse être existant. C'est ce que veut dire ce passage.

7) Le désir de l'existence immatérielle.

Ceci est encore un extrême. Actuellement, nous sommes tellement fixés sur le matériel que nous en sommes dépendants. Nous prenons tous cela pour existant, comme ayant une existence définitive. Mais il y a l'inverse de cela aussi. Nous pourrions penser que le désir concerne l'existence d'un état immatériel, c'est-à-dire un état qui serait uniquement du domaine de l'esprit, comme une absorption méditative extrêmement profonde, qui serait complètement immatérielle mais qui aurait elle-même une existence. Croire cela bien entendu, est un extrême que nous pourrions qualifier d'éternalisme. Le Bouddha a donc réfuté cela et croire en cela est encore un obstacle.

8) La vanité.

La vanité, c'est l'orgueil, qui est un véritable obstacle sur la voie.

9) L'agitation.

10) L'ignorance.

Comme je l'ai expliqué tout à l'heure, cela concerne la réalité des phénomènes intérieurs et extérieurs.

Ces dix entraves de l'esprit peuvent apparaître par la perception non contrôlée de l'un quelconque des six sens. Leur non apparition à l'avenir se produit par l'atteinte des Quatre États de la Sainteté, comme l'entrée dans le courant, etc. Nous n'allons pas les développer car trop compliqué. Ceci signifie que nous pouvons nous détacher de cette dépendance aux sens à travers la mise en pratique de l'enseignement du Bouddha et entre autre de la méditation.

- **<u>Les sept éléments d'éveil</u>**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les sept éléments d'éveil.

Le disciple sait quand existe en lui l'attention, quand existe en lui l'examen de la loi (Dharma)**, quand existe en lui la joie, quand existe en lui la tranquillité, quand existe en lui la concentration, quand existe en lui la sérénité. Il sait quand ceci n'existe pas, comment cela naît et disparaît. »**

Donc c'est une pleine conscience de ce qui se passe en soi-même.

- **Les quatre Vérités**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les quatre Vérités des Êtres Nobles. Il comprend suivant la réalité ce qu'est la souffrance ; il comprend selon la réalité ce qu'est la cause de la souffrance ; il comprend suivant la réalité ce qu'est la cessation de la souffrance ; il comprend suivant la réalité ce qu'est la Voie qui mène à la cessation de la souffrance.

Ainsi il demeure dans la contemplation des phénomènes vis à vis de lui-même, des autres, ou des deux ensembles. Il comprend comment les phénomènes naissent et disparaissent, il comprend la naissance et la disparition des phénomènes. Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir, son attention, et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde. Ainsi le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes.

La seule Voie qui mène à l'atteinte de la pureté, à la domination du chagrin et des plaintes, à la fin de la douleur et la peine, à l'entrée du juste chemin et la réalisation du nirvana, ce sont les quatre attentions fondamentales », que nous avons explorées jusqu'ici.

Ces quatre contemplations concernent les quatre agrégats de l'existence. Et lorsque l'on parle de contemplation, il faut comprendre ce que cela veut dire. Cela signifie tout simplement examen, attention par rapport à ce qui s'élève.

1) Contemplation de la forme, par rapport au corps.
2) Contemplation des sensations.
3) Contemplation de l'esprit, c'est-à-dire ce qu'est l'esprit.
4) Contemplation des phénomènes, qu'ils soient à la fois intérieurs et extérieurs. De nouveau, nous allons approfondir cela dans notre pratique.

Nous avons parlé la dernière fois, en rapport avec la contemplation sur le corps, l'attention que nous pouvons porter à notre mouvement respiratoire. Nous sommes conscients que nous inspirons et que nous expirons. Poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire permet à notre esprit de rester bien placé, ici et maintenant, dans la méditation.

- **Le Nirvana par *Anapanasati***

« **L'observation de l'inspiration et de l'expiration** (*anapana-sati*) **étant pratiquée et développée amène les quatre attentions fondamentales parfaites. Les quatre attentions fondamentales pratiquées et développées amènent les sept éléments d'illumination parfaits. Les sept éléments d'illumination pratiqués et développés amènent le savoir et la délivrance parfaits.**

Mais comment l'observation de l'inspiration et de l'expiration pratiquée et développée peut-elle amener les quatre attentions fondamentales parfaites ?

A) Lorsque le disciple

1) est conscient en inspirant et expirant longuement,

2) en inspirant et expirant brièvement,

3) en inspirant et expirant, observant tout son corps (la respiration)**,**

4) en calmant son corps (la respiration)**,**

à ce moment le disciple demeure dans la contemplation du corps, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car l'inspiration et l'expiration, je les appelle l'une des parties du corps.

B) Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant,

1) en ressentant la joie,

2) le bonheur,

3) les fonctions mentales,

à ce moment il demeure dans la contemplation des sentiments, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car la pleine conscience de l'inspiration et l'expiration, je l'appelle l'un des sentiments.

C) **Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant,**

1) en étant conscient de l'esprit,

2) en réjouissant son esprit,

3) en concentrant son esprit,

à ce moment, il demeure dans la contemplation de l'esprit, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car sans l'attention et la claire conscience, je le dis, il n'y a vraiment pas d'observation de l'inspiration et l'expiration.

D) Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant dans la contemplation

1) de l'impermanence,

2) de l'extinction des passions,

3) de la cessation,

4) du détachement,

à ce moment, il demeure dans la contemplation des phénomènes, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde.

L'observation de l'inspiration et l'expiration ainsi pratiquée et développée amène les quatre attentions fondamentales parfaites.

Mais comment les quatre attentions fondamentales pratiquées et développées amènent-elles les sept éléments d'illumination parfaits ?

1) Lorsque le disciple demeure dans la contemplation : du corps, des sentiments, de l'esprit, des phénomènes, persévérant, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde, a un tel moment son attention n'est pas distraite et dès lors, ayant son attention fixée et sans distraction, il a obtenu et développé l'élément d'illumination "attention". Ainsi cet élément d'illumination atteint sa plus grande perfection.

2) Lorsque le disciple ayant l'esprit attentif observe sagement, examine et pense à la loi (Dharma), **à ce moment il a obtenu et développé l'élément d'illumination appelé "examen de la loi", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.**

3) Lorsque le disciple observe, examine, pense sagement à la loi avec énergie ferme et inébranlable, il a obtenu et développé, à ce moment, l'élément d'illumination "énergie", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

4) Lorsque dans le disciple fermement énergique s'élève une joie libérée des sens, à ce moment il a obtenu l'élément d'illumination "joie", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

5) Lorsque le disciple ayant l'esprit saturé de joie, établit la tranquillité dans son corps et son esprit, il a obtenu et développé à ce moment l'élément d'illumination "tranquillité", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

6) Lorsque le disciple, calme dans son corps et son esprit, concentre son esprit, il a obtenu et développé l'élément d'illumination "concentration", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

7) Et lorsque le disciple considère avec indifférence son esprit ainsi concentré, à ce moment il a atteint et développé l'élément d'illumination appelé "sérénité", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

Les quatre attentions fondamentales ainsi pratiquées et développées amènent t-elles le savoir et la délivrance à leur pleine perfection ?

Pour cela le disciple cultive les éléments d'illumination : attention, examen de la loi, énergie, joie, tranquillité, concentration et sérénité, penché vers le détachement, l'absence de désir, leur extinction, la renonciation.

Ainsi pratiqués et développés, les sept éléments d'illumination amènent le savoir et la délivrance à leur entière perfection.

Ainsi qu'un chasseur d'éléphant fixe au sol un solide poteau et y enchaîne l'éléphant sauvage par le cou, afin de le défaire de ses habitudes et de ses désirs de la vie de la jungle, son désordre, son obstination, sa violence de la forêt, et pour l'habituer aux environs du village et pour lui apprendre toute bonne conduite nécessaire à la vie menée auprès des hommes. De la même manière, le noble disciple doit fixer son esprit fermement aux quatre attentions fondamentales, de façon à se défaire de ses habitudes et ses désirs indisciplinés, son désordre, son obstination, sa violence suivant le monde et gagner la vérité en réalisant le nirvana. »

Les paroles du Bouddha, si répétitives soient-elles, nous font comprendre que pour pouvoir nous libérer nous-mêmes de la souffrance, seule l'attention est nécessaire. L'attention on pourrait dire qu'elle est même primordiale. Si nous ne sommes pas attentifs dans tout ce que nous pouvons penser, dire et faire, nous n'arriverons jamais nous-mêmes à nous libérer du cycle des existences. C'est vraiment un point essentiel et comme nous le savons, nous apprenons d'abord à la développer sur le coussin de méditation. À ce moment là nous avons abandonné toute activité extérieure qui nous préoccupe et nous demeurons alors uniquement en notre propre compagnie, et nous observons ce que nous sommes intérieurement.

Tout ce qui s'élève en nous, que ce soient nos pensées, nos émotions, les perturbations intérieures ou les souffrances de notre corps, etc., nous sommes conscients de tout cela et de fait, nous pouvons appliquer les remèdes, les antidotes qui vont nous permettre de nous libérer de toutes les contraintes que nous nous infligeons nous-mêmes. C'est le but véritable de l'Attention Juste. Et cette Attention Juste doit être sans jugement, au-delà de toute interprétation conceptuelle : de pur ou d'impur, de juste ou de pas juste, etc. Nous devons être simplement et naturellement présents à nous-mêmes à observer qui nous sommes.

En temps ordinaire, nous sommes toujours projetés sur le monde extérieur. C'est-à-dire que notre conscience ne perçoit que ce qui se passe à l'extérieur. Nous voulons connaître le monde, nous voulons manipuler le monde, nous savons bien faire cela, nous sommes toujours dans le vouloir, dans la manipulation. Mais seulement notre plus grand inconnu est nous-mêmes. Nous ne savons pas qui nous sommes, dans notre véritable nature. Alors bien sûr, nous avons une certaine idée de nous-mêmes en fonction de nos capacités psychologiques. Lorsque nous nous regardons devant le miroir, nous sommes identifiés à la personne que nous voyons. Nous pensons : « c'est moi ». Nous sommes donc identifiés à ce « moi », mais en vérité, notre véritable nature n'est pas cet aspect physique, ce corps.

Notre véritable nature est l'esprit et il nous faut connaître cet esprit. Si nous rencontrons l'esprit et sa manière de fonctionner, nous pourrons mettre en application les moyens pour changer sa mauvaise manière de fonctionner. Et c'est la mise en pratique de la méditation qui nous permet cela. L'attention que nous développons à travers cet exercice, en ayant complètement arrêté pour un temps notre activité extérieure, nous permet de faire connaissance avec la personne que nous sommes.

Nous observons le corps, nous observons l'esprit, nous observons les pensées, comment elles apparaissent, comment elles disparaissent. Nous observons lorsqu'une émotion s'élève. Nous regardons quelle est la nature même de l'émotion ; qui perçoit cette émotion, etc. Tout cela doit être notre entraînement au quotidien. Pour cela, nous devons avoir reçu les instructions du Vénérable ou du Lama qui nous guide. Nous mettons donc en application cette

contemplation en profondeur pour nous rencontrer nous-mêmes et faire connaissance avec notre véritable nature.

Donc c'est cela le propos de ce septième point de l'Octuple Sentier qu'est l'Attention Juste.

Dans la tradition du Mahayana, le maître *Shantidéva*, qui vécu au 6e siècle de notre ère, explique dans le Compendium de l'Entraînement Spirituel, au chapitre 4 sur la Protection de Soi-même :

« Comment se garde-t-on soi-même ?
En évitant ce qui est ignoble.
Et comment accomplit-on ceci ?
En évitant le gaspillage stérile ?
Et comment ceci peut-il être fait ?
Par l'attention constante,
Qui gagne en intensité par le zèle dévoué.
Et le zèle naît si l'on vient à connaître
La grandeur qui réside dans le calme intérieur. »

Il est expliqué dans les textes qu'il y a 12 applications de l'Attention qui conduisent à éviter le gaspillage stérile ou l'effort inutile :

1) On doit avoir une attention respectueuse quant au résultat d'observer et non de transgresser les injonctions du *Tatagatha* (le Bouddha).

2) On doit être attentif à garder le corps dans un état immobile (si aucune activité n'est exigée).

3) Mais si l'activité s'impose, on ne doit pas agir immédiatement mais d'abord demeurer immobile à cause de la nécessité d'une attention encore plus soutenue (à appliquer l'activité en vue). Mettant ses propres souhaits sous contrôle, on doit alors diriger l'attention sur l'action pleinement circonspecte (déterminée).

Ce qui veut dire en d'autres termes, qu'avant de faire quelque chose, avant d'accomplir une activité, nous ne devons pas nous précipiter mais rester simplement tranquille en gardant cette attention bien présente, afin d'avoir suffisamment de recul pour savoir quelle réponse donner à telle ou telle situation ou quelle action appliquer qui serait la plus juste par rapport à ce que nous devons faire. La méditation procure cette capacité.

En temps ordinaire nous ne fonctionnons pas comme ça puisque dès l'instant où nous avons quelque chose à faire, nous plongeons tout de suite dans ce qu'il y a à faire, bien souvent sans vraiment réfléchir et forcément il peut nous arriver beaucoup de désagrément dans ce cas là. Ce qu'on nous rappelle à travers cela c'est de garder toujours présente à l'esprit cette attention sur ce que nous devons faire, comment le faire, quelle est la situation appropriée ou le remède approprié à appliquer. Ainsi, il s'installe en nous suffisamment de paix intérieure, de sérénité pour savoir comment gérer toutes les situations de notre existence.

4) On doit être attentif à garder le corps sous contrôle s'il y a un dérangement quelconque, tel que festivité ou danger.

Garder le corps sous contrôle veut dire ici ne pas être emporté par nos délires émotionnels. Quand nous sommes en festivité, avec des amis, nous faisons la fête, bien souvent nous n'avons absolument pas conscience de notre comportement. Nous buvons peut-être plus que de coutume, nous nous goinfrons, nous racontons n'importe quoi, nous nous distrayons dans des conversations inutiles, et ainsi nous perdons totalement notre dignité. Ceci nous amène à avoir des propos et des comportements inappropriés.

C'est identique lorsque nous sommes confrontés à des situations dangereuses. Au lieu d'être emporté par la peur, par l'affolement, nous devons nous concentrer, rassembler nos énergies et contempler la situation, quelquefois rapidement parce qu'il faut réagir, mais d'une

manière sereine, de façon à donner une réponse appropriée à la situation, c'est ce que cela veut dire.

5) On doit être attentif dans la contemplation des quatre postures.

Nous avons vu la dernière fois ce qu'étaient les quatre postures : lorsque nous sommes debout, lorsque nous sommes assis, lorsque nous sommes allongés ou lorsque nous marchons. Nous devons être conscients lorsque nous mettons en application ces quatre postures. Ceci a certains avantages. Ainsi si nous sommes bien présents lorsque nous marchons, nous sommes conscients de mettre un pied devant l'autre, etc., ça peut nous éviter de mettre le pied là où il ne faudrait ou même de trébucher et tomber. C'est pareil lorsque nous nous asseyons. Nous devons prendre le temps pour être suffisamment attentifs à ce que nous allons faire. Nous sommes conscients que nous sommes là, que la chaise est derrière nous et nous nous asseyons tranquillement en pleine conscience. C'est identique lorsque nous nous allongeons. Nous sommes conscients que nous nous allongeons sur quelque chose qui est là et nous ne nous allongeons pas dans n'importe quelle attitude d'esprit, toujours dans cet état de dignité. Ainsi, un véritable pratiquant du dharma doit toujours demeurer dans la conscience de tout ce qu'il fait. Il ne s'agit pas bien entendu que cela devienne une obsession, sinon notre vie risque de devenir rapidement un enfer.

Ce qui va nous permettre cette qualité, encore une fois, c'est la pratique de la méditation. Notre esprit va se décongestionner progressivement de toutes ses contraintes intérieures et de fait il va devenir de plus en plus clair. Cette clarté lui permet de voir, de manière naturelle, les choses telles qu'elles sont. C'est cette pleine conscience que nous devons développer. Ensuite, avec l'entraînement, il n'y aura absolument plus d'efforts à faire, ça deviendra naturel, sans saisie. Par exemple, lorsque nous montons l'escalier, nous sommes pleinement conscients de là où nous mettons les pieds ; c'est la même chose lorsque nous descendons. Nous sommes bien présents à l'acte de descendre, l'esprit n'étant pas distrait sinon nous risquons de tomber dans l'escalier et nous faire mal. De cette manière, nous devenons maîtres de nous-mêmes et de nos actions. C'est-à-dire que nous devenons les maîtres de notre propre vie, c'est ce que cela veut dire de manière concise.

6) On doit être attentif à surveiller de temps en temps la correction de la posture du corps pour s'abstenir de distorsion dans la posture.

Il s'agit tout d'abord ici de la posture assise dans la méditation. Nous devons respecter les sept points de la posture, mais cela est aussi valable dans nos activités quotidiennes. Si nous ne prenons pas en considération les possibilités et impossibilités de notre corps pour faire quelque chose, il peut nous arriver de gros problèmes tels lumbago, tendinite, etc. Nous devons conserver cette pleine conscience quant aux capacités de notre propre corps et en prendre soin.

7) En parlant, on doit être attentif à ce qu'il n'y ait pas de mouvements excessifs et peu convenables de mains, de pieds et de tête, ou de changements d'expression faciale, dus au plaisir excessif, à l'arrogance, à l'excitation, à la partialité, etc.

Ceci concerne en effet notre relation au monde et aux autres. La manière dont nous nous relationnons au monde et aux autres êtres. Nous devons être conscients de notre attitude. Lorsque nous parlons nous sommes conscients de nos propos, nous ne sommes pas sous l'influence de nos états émotionnels, nous devons parler de manière calme, pondérée, sans manifestation excessive en bougeant les mains, les bras, en se tortillant dans tous les sens. Nous devons là aussi garder notre dignité face aux autres, en contrôlant nos paroles et nos manifestations physiques.

8) On doit être attentif à ne parler que d'une voix que notre interlocuteur peut comprendre et non trop forte ; autrement on commettrait l'erreur de rudesse.

En effet, lorsque nous devons nous exprimer face à quelqu'un, en temps ordinaire nous ne sommes fixés que sur notre personne et oublions de considérer l'interlocuteur auquel nous

nous adressons. Nous ne sommes fixés que sur notre ressenti et nos idées et bien souvent nous avons tendance à déballer nos névroses, de manière excessive, en parlant fort, sans prendre véritablement en considération la personne qui est en face de nous.

Il s'agit ici d'être plus dans une attitude pondérée, une attitude paisible, qui considère l'autre avant soi-même. Si nous devons parler à quelqu'un, c'est à cette personne que nous parlons et non pas à nous-mêmes. Si nous devons écouter quelqu'un, c'est la personne que nous écoutons et non pas nos désirs incontrôlés. Vous voyez, c'est cette conscience que nous devons aussi avoir dans nos relations aux autres.

9) Si l'on se trouve dans la situation difficile de rencontrer des gens sans éducation, on doit être attentif à ce que ses propres pensées soient compréhensibles et intelligibles à l'esprit des autres.

Nous devons introduire l'intelligence et la compassion dans nos relations avec les autres, même si nous sommes quelqu'un d'instruit, qui a fait beaucoup d'études, qui a des capacités intellectuelles, etc. Nous ne devons pas exposer cela d'une manière ostentatoire, nous devons toujours être conscients de la personne que nous avons en face de nous et adapter notre comportement, nos paroles, à ce que peut comprendre la personne. Ceci est vraiment la base même de l'amour et la compassion, c'est-à-dire que nous ne sommes pas là pour briller, pour étaler notre savoir, etc. Notre motivation est d'être utile aux autres en prenant en considération leurs capacités de compréhension. Nos paroles doivent être des paroles de sagesse et non pas des paroles qui expriment nos états émotionnels.

10) On doit être attentif à ce que l'esprit, qui ressemble à un éléphant en rut, soit toujours attaché au poteau du calme intérieur.

Il s'agit de contrôler tous nos états d'excitation, de désir, d'irritation excessive comme si nous attachions l'éléphant qui est excité à un poteau, pour pouvoir le contrôler et lui permettre de retrouver son calme intérieur. En temps ordinaire, nous sommes toujours dans l'excitation, nous ne contrôlons pas nos émotions et nos pensées dans tout ce que nous avons à faire, ceci nous attire beaucoup de problèmes, bien souvent parce que nous ne sommes pas attentifs à nos états intérieurs.

11) On doit être attentif à examiner de temps en temps la condition de son propre esprit.

Encore une fois, il s'agit d'être conscient lorsque nous avons de la colère en nous, lorsque nous sommes déprimés, lorsque nous avons de mauvaises pensées qui s'élèvent. Cette conscience va nous permettre de ne pas nous laisser entraîner par ces états intérieurs qui sont extrêmement changeants. En effet, notre état d'esprit est très instable. Nous pouvons adorer quelque chose le matin et le renier complètement le soir.

Si nous sommes une personne sujette à la colère, nous devons être conscients lorsque cette colère s'élève en nous de façon à pouvoir la contrôler. Nous savons très bien que la colère n'a jamais rien résolu et qu'elle peut nous amener que des problèmes. Nous devons alors mettre en application les antidotes afin ne pas entrer dans le jeu de ces états dont les conséquences peuvent être néfastes pour les autres et pour nous-mêmes.

12) Dans une vaste assemblée de gens, on doit se rappeler les règles ci-dessus pour la conservation de l'attention, même si cela implique l'abandon des autres activités.

Cela veut dire que cette conscience de nous-mêmes et du monde doit être prioritaire. Même si nous avons autre chose à faire, nous ne devons jamais perdre cet état de conscience intérieure. Ceci est vraiment la discipline de base que met en application le véritable pratiquant du dharma. C'est pour cela qu'est utilisé le terme « disciple ». Un disciple est celui ou celle qui pratique la discipline. Ce n'est rien d'autre que cela. Un « maître » est celui qui maîtrise la discipline. Ainsi, nous ne pourrons pas nous libérer de la souffrance et réaliser l'état de bouddha, si nous ne sommes pas quelqu'un de discipliné. Cette discipline passe par toutes les petites choses de la vie quotidienne. Être attentifs à nous-mêmes et à ce qui se passe autour de nous. Ne pas agir sous nos impulsions émotionnelles incontrôlées.

Il est donc dit que par un tel emploi de l'attention, nous réussirons à éviter l'effort inutile, c'est-à-dire que nous ne perdrons pas notre énergie inutilement, mais nous la conserverons, ce qui nous donnera des capacités extraordinaires pour pouvoir aider les autres.

Cette attention gagne en intensité avec le zèle dévoué, c'est-à-dire la persévérance à se consacrer de tout cœur à sa tâche. C'est-à-dire cette attention ne doit pas être l'histoire d'une journée ou d'un moment, nous devons être attentifs tous les jours et à chaque instant.

Lorsque nous nous surprenons à être inattentifs, nous devons nous rappeler à l'ordre en nous disant : « Là j'ai agi sous le coup d'une émotion et je n'ai pas été suffisamment attentif à ce que j'ai fait. Dorénavant, je serai plus vigilant ». Si nous manquons d'attention, cela veut dire que notre pratique n'est pas encore bien installée et que notre entraînement est insuffisant.

Le zèle dévoué naît si nous connaissons la grandeur qui réside dans le calme mental (*shamatha*). C'est la tranquillité de l'esprit décrite dans l'*Arya Aksayamati Soutra* :

« Qu'est-ce que la tranquillité imperturbable ? C'est la paix de l'esprit, la paix du corps, le contrôle des facultés des sens qui ne sont pas distraites. C'est être libre d'agitation, de licence, de turbulence et d'inconstance. La possession de la gentillesse, du contrôle de soi, de l'amabilité, des bonnes manières, d'un esprit uni. Éviter la compagnie et se réjouir dans la solitude, la retraite physique et la non-distraction de l'esprit. Un esprit tourné vers la vie de la forêt, la frugalité, le contrôle des postures. Connaître le juste moment, la juste occasion, la juste mesure et garder la libération présente à l'esprit. Être facile à soutenir, facile à satisfaire, etc. »

Quelle est la grandeur qui réside dans le calme intérieur ? C'est la capacité de faire naître la compréhension des choses telles qu'elles sont vraiment, c'est ce que j'ai dit tout à l'heure. Le Bouddha explique : **« Celui qui est concentré comprend les choses telles qu'elles sont vraiment. »**

Et non pas comme nous croyons qu'elles soient, à travers nos filtres émotionnels et nos voiles ignorants. Voilà ce qu'amène finalement cette capacité à cultiver le calme mental, le calme intérieur.

Nous devons savoir que par la grandeur qui réside dans le calme intérieur, cela assure à nous-mêmes et aux autres, la fuite d'une misère incommensurable comme celle de renaître dans les mondes inférieurs, et que nous pouvons obtenir pour nous-mêmes et les autres, une bénédiction incommensurable, mondaine et supra-mondaine ; ainsi finalement nous pouvons atteindre l'autre rive, c'est-à-dire le nirvana, l'extinction de la souffrance.

Il est dit que sachant cela, nous devons cultiver l'esprit de désirer ardemment le calme intérieur. De même que celui qui est dans une maison brûlante désirera ardemment de l'eau fraîche, de même devons-nous être pénétrés d'un désir aussi fort dans notre ardeur et notre zèle dévoué pour l'entraînement à la vertu, à la méditation et à la sagesse. Par ce zèle, par cette persévérance, l'attention sera fermement établie et l'attention ferme évitera ce qui est stérile. Chez celui qui évite ce qui est stérile, les choses ignobles et sans profit ne naîtront pas.

Donc celui qui désire se protéger doit aller à la racine qui est l'attention et doit toujours garder cette attention vivante.

Nous pouvons considérer tout le Discours sur l'Établissement de l'Attention comme une instruction compréhensible, théorique et pratique pour la réalisation de la vérité libératrice : *Anatta* ou le non-soi, ayant l'aspect d'absence d'ego et de vide de substance. La direction que fournit *Satipatthana*, qui est l'Attention Juste, amène non seulement à une connaissance profonde et complète de cette vérité mais aussi par une démonstration visible au moyen des divers exercices qui permettent de transformer et transcender la vie.

Voilà donc pour ce qui concerne l'Attention Juste, le septième point de l'Octuple Sentier qui mène à l'extinction de la souffrance.

Avez-vous des questions sur ce qui a été dit ou sur d'autres points. Je peux vous laisser la parole. Vous demandez et on vous fera passer le micro parce que c'est enregistré pour les transcriptions.

Question : Bonjour Lama. C'est une question par rapport au maître. Aujourd'hui il y en a. On porte une certaine vénération au maître. La question que je me pose c'est finalement, cette relation au maître ne s'inscrit t-elle pas dans une certaine dualité, donc dans un certain attachement, alors qu'on nous demande justement de nous détacher ?

Lama Seunam : Oui, il y a une progression si vous voulez dans notre rapport au maître spirituel. *Guendune Rinpoché*, mon propre maître, disait : *« D'abord nous rencontrons le maître extérieur et le maître extérieur nous montre notre maître intérieur »*.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Dans un premier temps nous établissons en effet une relation duelle avec le maître. Ensuite, avec la pratique, nous comprenons progressivement que le maître est en nous-mêmes, c'est la nature même de notre propre esprit. Et lorsque que nous commençons tout d'abord à nous connecter à elle, elle devient véritablement notre propre maître, jusqu'au jour où nous la réalisons pleinement.

Cette nature de l'esprit, cette bonté fondamentale, ce n'est pas l'ego. Elle n'a rien à voir avec l'ego mais c'est ce que nous sommes fondamentalement, c'est-à-dire notre nature de sagesse, la nature de bouddha. C'est cela dont il s'agit.

Bien entendu au départ il ne s'agit pas de s'attacher au maître spirituel, il s'agit plutôt d'écouter ce que le maître a à nous dire parce qu'il possède la sagesse. Il connaît la voie car il l'a parcourue. Il sait ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire, ainsi il nous donne des instructions. Nous devons avoir confiance en lui, fonder notre relation sur la foi, sur la confiance et mettre en application les enseignements qu'il nous donne. C'est ainsi que nous comprendrons progressivement que nous sommes nous-mêmes notre propre maître et qu'il n'y a pas de différence entre l'esprit du maître et le nôtre.

Cette compréhension vient progressivement. Ce n'est pas quelque chose que nous acquérons dès le début. En effet, au départ nous pouvons éprouver de l'attachement et quelques fois même du rejet. C'est une attitude très ordinaire qu'éprouvent tous les êtres. Cependant, la relation au maître va nous montrer que c'est notre mode de fonctionnement dans toutes nos relations aux autres. Il y a des êtres vers lesquels nous sommes attirés, et de fait, nous allons vouloir nous les approprier, les garder pour nous. Puis il y a des êtres qui ne nous plaisent pas et que nous allons rejeter. Il y a aussi toutes ces choses et ces êtres que nous rencontrons et envers lesquelles nous sommes indifférents. Ainsi nous voyons que nous fonctionnons constamment entre ces trois pôles. Comme je viens de le dire, la relation au maître va nous montrer justement notre manière ordinaire de fonctionner, pour que nous en prenions conscience véritablement. Il va être comme un miroir de notre propre esprit et c'est comme cela que nous allons pouvoir comprendre ce fonctionnement et mettre en application les moyens de nous libérer de ce conditionnement.

La relation au maître ne doit pas être de l'idolâtrie mais elle doit être fondée sur la reconnaissance de ses qualités, sur la confiance et la gratitude. Nous devons avoir cette conscience que le maître en sait plus que nous et que nous avons tout à apprendre de lui. Nous devons donc avoir une attitude humble, comme un disciple, un élève qui apprend beaucoup de choses du maître. Il y a une image qui est donnée par *Trungpa Rinpoché* et que j'aime beaucoup. Elle explique ce que doit être la relation au maître :

Le maître est comme une théière bien ronde, emplie de bon thé bien parfumé et bien chaud. Le rôle de la théière est de verser son thé, de l'offrir, de le verser vers le bas. Mais pour que le thé ne soit pas perdu, il faut qu'en dessous il y ait une tasse bien ouverte et bien propre. Ainsi chacun tient son rôle : le maître peut alors déverser sa sagesse dans le disciple qui est à

sa place. Chacun tient donc sa place, cependant si la tasse veut être à la même hauteur que la théière ou au dessus, ou si la théière ne joue pas son rôle de générosité, la transmission ne peut pas se faire. Ce qui veut dire que dans la relation au maître, chacun doit tenir la place qui lui revient. Pour que la bénédiction et la sagesse puissent pénétrer dans le disciple, il faut que le disciple soit à sa place. J'aime beaucoup cette image.

En fait, quand nous regardons bien, nous avons toujours besoin des autres. S'il n'y avait pas eu les autres, nous ne serions rien du tout. S'il n'y avait pas eu notre père et notre mère pour nous mettre au monde, nous ne serions pas là. S'il n'y avait pas eu notre maman pour s'occuper de nous, pour nous allaiter, nous soigner lorsque nous étions malades, nous laver de nos excréments, pour nous apprendre à parler, nous protéger de toutes les situations dangereuses, etc., nous n'aurions eu aucune possibilité de survivre. Nous devons tout aux autres. De fait, nous devons avoir de la gratitude envers tous ceux que nous avons rencontrés qui ont croisé notre vie, qui nous ont aidés et appris quelque chose. Tous les êtres ont été un maître à un moment donné pour nous-mêmes, dans les situations à la fois agréables ou désagréables. Si nous n'avions pas eu nos professeurs à l'école ou en fac, qu'aurions-nous appris ? Rien. Donc il faut avoir conscience de cela et avoir de la gratitude à l'égard des êtres. S'il n'y avait pas les autres autour de nous, comment pourrions développer la générosité ? Comment pourrions-nous développer une conduite juste ? Comment pourrions-nous développer de la patience ? Nous ne pourrions pas. C'est grâce aux autres, grâce aux gens que nous rencontrons et aussi aux difficultés, à nos ennemis, que nous pouvons développer des qualités. Ce que nous sommes à l'heure actuelle, nous le devons aux autres et sur le chemin spirituel, c'est pareil. Le chemin spirituel nous est inconnu, et non seulement il nous est inconnu mais nous sommes aveugles. Nous sommes comme un aveugle qui souhaiterait se rendre dans une cité merveilleuse mais pour y parvenir, il faudrait qu'il traverse une forêt vierge qu'il ne connaît pas. S'il est tout seul, comment pourrait-il arriver à destination ? C'est impossible. Ceci est notre situation actuelle. Nous avons besoin des autres, nous avons besoin d'un guide spirituel pour nous conduire à la libération, parce qu'en effet c'est un chemin qui nous est totalement inconnu et en plus nous sommes aveugles. Donc nous devons avoir cela à l'esprit ce qui remettrait pas mal de choses en place. Le plus souvent, cette conscience-là nous fait défaut. Malheureusement nous vivons une époque où nous avons, en grande majorité, perdu cette gratitude et cette conscience. C'est dommage mais nous pouvons restaurer cela, ça peut être cultivé. C'est encore grâce à l'attention que nous pourrons le faire.

Dans ce que dit le Bouddha, tout ce que j'ai cité, ça peut paraître quelquefois un peu répétitif, ça peut être un peu compliqué à comprendre pour les personnes qui ne sont pas accoutumées à la pensée bouddhiste. Cependant, ce ne sont que des vérités sur lesquelles nous devons nous-mêmes nous pencher et réfléchir. C'est comme cela que nous en comprenons le sens, ce qui nous permet de voir où nous en sommes. Nous prenons alors conscience de nos défauts, de nos mauvais comportements, de nos mauvaises compréhensions et ainsi il nous est possible d'entamer un processus de changement. Nous pouvons en effet changer en connaissance de cela et nous dire : « Qu'est ce que je suis égoïste, je ne fais que penser à moi, je ne pense pas aux autres, je suis intolérant, impatient, » etc. Nous en prenons conscience et ainsi progressivement nous travaillons dessus et nous nous transformons. Donc la pratique du Dharma, l'enseignement du Bouddha, nous permet cela. Tout est possible. D'un être ordinaire nous pouvons progressivement devenir nous-mêmes un bouddha, un être éveillé qui a purifié tout le courant de son être et qui a développé toutes les qualités d'éveil. D'autres l'ont fait avant nous et nous pouvons aussi le faire et c'est comme cela que nous acquerrons le bonheur, le véritable bonheur, qui n'est pas à confondre avec les plaisirs éphémères. Le bonheur, c'est la sérénité, la paix intérieure, l'élimination de tout doute, de toute émotion perturbatrice, la connaissance, et la capacité d'aider les êtres de manière infinie. C'est vraiment la quiétude

intérieure et c'est ça véritablement le bonheur, qui n'a rien à voir avec les plaisirs obtenus par l'acquisition d'objets matériels, d'argent, de pouvoir, d'honneur, etc.

Si nous souhaitons véritablement nous affranchir de la souffrance, nous devons mettre en pratique de manière diligente ce qui a été enseigné par le Bouddha. C'est un travail progressif, que nous devons mettre en application au jour le jour et c'est comme cela que nous allons progresser, nous transformer intérieurement et acquérir une compréhension juste de la réalité. Cette compréhension de la réalité n'est certainement pas celle que nous croyons être. C'est tout le propos d'une pratique spirituelle et ça ne concerne pas que le bouddhisme. Lorsque nous parlons de spirituel, c'est ce qui concerne l'esprit. Donc l'esprit c'est ce que nous sommes, ce n'est pas ce corps. Nous ne sommes pas ce corps car il est transitoire. Avant celui-ci, nous en avons eu d'autres dans nos vies passées. Nous en aurons encore après si nous ne nous libérons pas. Ce corps est en effet transitoire, éphémère. Il est apparu à un moment donné et il disparaîtra à un autre moment. Nous ne sommes pas ce corps, nous sommes avant tout esprit. Seulement l'esprit, nous ne le connaissons pas, nous ne savons pas ce que c'est et le propos de l'enseignement du Bouddha est de nous ramener à cette réalité et d'explorer cette véritable nature qu'est l'esprit.

Quand on maîtrise l'esprit on maîtrise tout l'univers. Avis aux amateurs !

Dans la logique de progression de cet enseignement, c'était le septième point. Et le huitième point, que nous aborderons la prochaine fois, concerne la Concentration Juste, qui mettra un terme à cet enseignement sur les Quatre Vérités des Êtres Nobles que nous avons commencé il y a des années déjà. Nous en sommes arrivés à presque trois cents pages et même plus de transcriptions. Ça fait quand même pas mal à étudier. Cet enseignement est précieux. La Concentration Juste concernera la Méditation. La méditation sur le coussin, mais aussi la post-méditation, c'est-à-dire notre attitude méditative dans nos activités de tous les jours.

Question : Que devient l'esprit une fois qu'il est libéré du Samsara, qu'il a atteint le Nirvana ?

Lama Seunam : Il peut développer une activité infinie, sous toutes les formes. Il peut exprimer les trois corps : le Darmakaya qui est le corps de vacuité. Il peut s'exprimer, de manière subtile sous la forme du Sambogakaya, le corps de jouissance et il peut se manifester sous le corps de manifestation le Nirmanakaya, le corps de manifestation des êtres éveillés qui apparaissent dans notre monde et que nous pouvons percevoir. Un être éveillé, un bouddha, a tous les pouvoirs. Il peut tout faire. Il peut créer des mondes, les faire disparaître. Il peut aider tous les êtres, sans aucune exception. Il est capable de voir le karma de tous les êtres en même temps. Tous les êtres, c'est-à-dire à l'infini. En ce qui nous concerne actuellement, nous ne pouvons même avoir deux pensées en même temps !

Nous ne pouvons pas imaginer quelles sont les capacités d'un bouddha. Il a purifié tout ce qui devait l'être et épanoui toutes les qualités de l'esprit. Il n'y a plus aucune zone d'ombre dans son esprit. Plus rien ne lui est impossible. La seule chose qu'il ne peut pas faire, c'est de parcourir le chemin à notre place. Il peut nous indiquer le chemin, mais c'est à nous de le parcourir.

Lorsque nous avons développé notre esprit de cette manière, lorsqu'il est parvenu à sa pleine maturité, c'est l'amour et la compassion universels qui s'expriment naturellement, la joie permanente et la connaissance. Un bouddha possède toutes les connaissances. Il connaît le passé, le présent et le futur. Ces qualités sont celles de la véritable nature de notre esprit. Pour l'instant, notre esprit est tellement comprimé et voilé qu'il ne peut pas révéler ces qualités. Pourquoi est-ce comme cela ? C'est à cause de notre égoïsme, de la croyance en

l'existence d'un ego et de notre karma créé à cause de cela. C'est toujours « moi » qui domine. Et lorsqu'il y a « moi », il a les autres ! Donc c'est mon « moi » qui rencontre le « moi » d'un autre. Et quand ces deux « moi » se rencontrent, ils sont souvent en opposition, parce que chacun défend son propre « moi ». C'est cela qui fait que nous sommes enfermés et prisonniers de nous-mêmes. Ce mode de fonctionnement est complètement erroné, alors que nous avons les capacités en nous de devenir des êtres éveillés. Pour que ce soit possible, nous avons un travail à faire pour détendre cette fixation que nous avons créé sur ce « moi ». C'est cela notre difficulté principale.

Le Bouddha a expliqué le chemin. Il a bien expliqué tout le processus. Il a expliqué ce qu'est la souffrance. Il a expliqué que la souffrance a ses causes mais que ce n'est pas une fatalité parce que nous pouvons nous en affranchir car il existe un au-delà de la souffrance. Pour cela nous devons mettre en œuvre les moyens qui vont nous permettre de nous en libérer. C'est faisable puisque d'autres l'ont fait avant nous. Nous pouvons aussi rencontrer des êtres éveillés qui en sont l'exemple, même s'ils sont moins nombreux à cause de notre karma qui est moins bon. Rencontrer ces êtres et même vivre auprès d'eux est une grande source d'inspiration. Ce sont des êtres exceptionnels qui n'ont que des qualités, ils sont emplis d'amour et de compassion, de sagesse et de connaissance. Cette source d'inspiration fait que nous souhaitons devenir comme eux. Ce sont des êtres qui n'ont aucune souffrance en eux-mêmes. Ils baignent en permanence dans la quiétude, la sérénité, la joie, le bonheur intérieur. Ainsi, nous pouvons parvenir au même résultat. Pour cela, il nous faut développer beaucoup de courage et de détermination car nous n'avons rien sans rien. Le Bouddha connaissait parfaitement le chemin pour l'avoir parcouru lui-même et c'est par compassion qu'il l'a enseigné aux êtres prisonniers du cycle des existences.

Pour parcourir ce chemin qui mène vers l'éveil, nous devons tout d'abord avoir foi et confiance. Puis être déterminé et développer la patience car le résultat ne peut pas être obtenu en un jour. Le chemin est long et difficile.

Je pense que tout d'abord, nous devons observer quelle est notre situation actuelle.

Il serait bon de nous poser certaines questions telles : « Quelle est pour moi le sens de la vie et où je me situe par rapport à tout cela ? Qu'est-ce que je fais dans ce monde ? Quelles sont mes aspirations et qu'est-ce que je ne veux plus ? » Voilà autant de questions que nous devons nous poser. C'est ce qui va faire que peut-être un jour le cheminement sera possible.

Ce qu'il faut comprendre est que si nous souhaitons changer le monde, nous devons d'abord nous changer nous-mêmes. Vouloir changer le monde sans nous changer nous-mêmes est impossible et ne peut créer que des problèmes. C'est malheureusement ce que font les êtres humains depuis des temps infinis et ça ne fonctionne pas. C'est pour cela que les problèmes de fond ne changent pas et que c'est même pire qu'avant ! Ce n’est pas la bonne solution. Ce n'est pas entrer en guerre contre le monde pour qu'il change mais se changer d'abord soi-même.

Sa Sainteté le Dalaï-lama expliquait : « Si vous voulez créer la paix dans le monde, il faut d'abord créer la paix en vous-mêmes. » Nous pourrions imaginer que si tous les êtres faisaient pareil, alors la paix règnerait dans notre monde. Ainsi nous ne sommes pas responsables des actions des autres mais nous sommes responsables des nôtres.

Notre vie est courte alors nous devons la prendre en main sans tarder car aujourd'hui nous sommes en vie mais qui peut affirmer que nous le serons encore ce soir, demain, dans un an, dans cinq ans ?

Lorsque l'heure aura sonné, la question qui nous viendra à l'esprit est : « Qu'ai-je donc fait de ma vie ? » Même si nous éprouvons un grand regret à ce moment-là, il sera bien trop tard et nous ne pourrons alors rien changer. S'il y a une chose dont nous pouvons être certains, c'est qu'il nous faudra mourir un jour. La vie est l'action, la mort sera le bilan. Au moment de notre mort, la facture nous sera présentée. Si l'inéluctabilité de la mort n'a pas été intégrée en

notre esprit durant notre existence, nous n'aurons pas cette capacité à remettre en question notre vie. L'Attention Juste doit aussi s'appliquer à cette réflexion car elle est essentielle.

Tant que nous consacrerons uniquement notre énergie sur les choses éphémères du monde, nous serons toujours déçus. Les choses du monde ne peuvent pas apporter un bonheur définitif. Elles sont toujours source de déceptions et de souffrances. Si nous pensons que le bonheur c'est d'avoir de l'argent, d'avoir une belle maison, d'avoir un bon boulot, du pouvoir, des honneurs, une famille, nous nous leurrons totalement parce que tout cela n'est qu'une source de soucis, de problèmes. Même si nous avons travaillé plusieurs décennies pour nous offrir une belle demeure, elle sera quand-même vouée à la décrépitude. Il se peut qu'un jour, en rentrant de notre travail, cette belle maison ne soit plus qu'un tas de cendres. Notre couple harmonieux d'aujourd'hui peut se transformer en un enfer demain. Nos enfants que nous avons tant chéris, peuvent devenir nos pires ennemis avec les années. Ne consacrer notre vie qu'a la recherche du bonheur dans les choses du monde n'a pas de sens. Même si nous avons accumulé beaucoup d'argent, de nombreux honneurs, même si les choses ne se passent pas trop mal dans notre vie, au moment de la mort, il faudra quand même tout abandonner. Nous n'emmènerons rien avec nous, même pas notre corps. Que restera t-il à ce moment ? Posons-nous vraiment la question. Les seules valises que nous emmènerons avec nous seront celles de notre karma. À cela nous ne pouvons y échapper !

Question : Parfois dans la vie on a aussi des obligations familiales. Si on a des enfants à élever, il faut quand même les élever.

Lama Seunam : Bien sûr !

Question : Le Bouddha est parti en laissant sa famille. Mais tout le monde n'est pas prêt à abandonner sa famille. C'est…

Lama Seunam : Il ne s'agit pas de tout abandonner, il ne faut pas confondre ! La seule chose qu'il faut abandonner ce sont nos états émotionnels, nos défauts. Nous pouvons très bien travailler sur nos défauts et développer des qualités vertueuses tout ayant une vie de famille. Elle nous permet de développer des qualités comme la patience, la générosité, la bienveillance, etc. Nous pouvons développer beaucoup de qualités dans la vie quotidienne.

Il y a une histoire racontée au Tibet, d'une femme que tout le monde plaignait. Cette femme avait dix enfants. Ses enfants lui prenaient tout son temps. Quant au mari, il se rendait tous les jours au temple pour prier, pour pratiquer le dharma. Tous les gens du village avaient de la compassion pour cette femme qui ne pouvait pas pratiquer comme son mari. Puis un jour elle est morte. Cependant au moment de mourir, elle manifesta un corps de lumière qui était le signe de sa haute réalisation. Elle avait réalisé l'état de bouddha à ce moment-là, parce qu'elle avait fait de sa vie un exemple de générosité, d'humilité, de patience, d'amour et de compassion. Elle s'était donnée entièrement à ses enfants et aux autres. Le mari qui, lui, allait au temple tous les jours, est mort comme les autres. Ceci ne signifie pas qu'il n'avait pas développé des qualités mais peut-être manquait t-il quelque chose ?

Dans tout ce que nous pouvons faire au quotidien, c'est notre état d'esprit qui en définit la qualité. Par exemple, il y a deux manières d'éplucher les carottes : de manière égoïste ou dans la motivation de nourrir tous les êtres. En effet, il y a deux manières de vivre notre vie : soit comme un esclave, soit en homme libre. Libre veut dire être libéré de nos contraintes intérieures. Ceci ne veut pas dire qu'il soit nécessaire d'abandonner sa famille, ses responsabilités. Certains pensent peut-être qu'en envoyant tout balader, leurs problèmes seront réglés. Beaucoup s'y sont essayés en voulant imiter les grands pratiquants dans les grottes de l'Himalaya ou en s'isolant dans la jungle. Beaucoup d'entre eux sont morts, quant aux autres,

ils sont restés coincés avec leurs problèmes. Ils avaient peut-être tout abandonné, mais les seules choses qu'ils n'avaient pas abandonnées étaient leurs états émotionnels, leurs défauts et leurs névroses. Le Bouddha a bien expliqué que le chemin spirituel, c'est avant tout la vie quotidienne.

Nos attitudes justes dans la méditation et la post-méditation ne sont pas à négliger. Ceci s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'engager sur la voie bouddhiste. Nous devons conserver une vigilance constante quant à notre motivation et nos états d'esprit. Il n'est pas forcément nécessaire de devenir moine ou nonne ou de jouer les yogis dans les montagnes pour cela. Ce sont des engagements personnels et particuliers consécutifs à notre karma. Cependant, tout le monde peut atteindre l'éveil. Il suffit simplement d'observer ce qu'est notre vie au quotidien, ce que nous devons abandonner et ce que nous pouvons améliorer. Pour nous, il est peut-être nécessaire de modifier certaines choses dans notre vie quotidienne. Nous perdons tellement de temps et d'énergie dans des activités inutiles et dans des comportements insensés. Nous pourrions à la place de cela, consacrer un petit peu de temps pour étudier le Dharma, pour se rencontrer soi-même par la pratique de la méditation. Nous gaspillons en effet beaucoup d'énergie dans des choses complètement absurdes, comme jouer aux jeux vidéo pendant des heures, être scotché devant la télé à regarder des programmes sans intérêt qui nous influencent négativement. Ou encore sombrer dans la paresse et l'oisiveté. Nous devons en effet faire le bilan de ce qu'est notre vie et l'orienter vers ce qui a un sens. Prendre du temps pour nous asseoir sur le coussin et regarder qui nous sommes. Il y a certainement beaucoup de choses à revoir quant à notre manière de vivre et y introduire plus de conscience et de sagesse. Tout le monde peut le faire. Quelqu'un qui me dirait qu'il n'a pas le temps, je ne le croirais pas. Maintenant, il est évident que lorsque nous sommes dégagés de toute contrainte concernant les affaires du monde, c'est plus facile. Le choix d'embrasser la vie monastique par exemple, permet en effet de consacrer son temps à la vie spirituelle. Dans ce cas, nous avons fait le choix de nous dégager de la vie familiale, de ne pas avoir d'enfants, ou si nous en avons eu, nous les avons d'abord élevés pour pouvoir ensuite changer de vie. Nous avons abandonné toutes idées de possessions, d'accumuler de l'argent ou de nous engager dans les affaires du monde. Ceci ne veut pas dire que nous avons rejeté nos responsabilités, ce serait plutôt l'inverse mais nous avons une vie plus simple. Du fait d'avoir éliminé beaucoup de choses de notre vie, nous sommes plus à même de consacrer notre temps à la pratique et à l'accomplissement du bienfait des êtres. C'est donc un choix de vie.

Parfois nous devons prendre des décisions radicales quant à notre manière de vivre. Mais sans aller jusque-là, nous pouvons commencer progressivement en regardant au quotidien ce sur quoi il peut être intéressant de mettre l'accent, c'est une question de conscience. Bien souvent, nous ne savons pas ce qu'est la vie. Elle n'est pas forcément ce que nous croyons. Nous ne savons même pas ce que nous faisons ici. Nous sommes venus à la vie dans ce monde et nous sommes orientés en fonction des critères de notre société. Notre éducation est nécessaire mais il y a beaucoup de choses qui ne nous servent jamais dans la vie, alors que certaines choses élémentaires ne nous sont pas enseignées à l'école. S'il nous était enseigné la loi de causalité, si on nous enseignait ce qu'est l'impermanence, la préciosité de l'existence humaine, etc., ça changerait beaucoup notre manière de vivre. Comme l'expliquait le Dalaï-lama, si on apprenait la méditation aux enfants dès l'âge de sept ans, en une génération la violence aurait disparu de notre planète. Mais hélas, on ne nous l'apprend pas à l'école. Je ne veux pas dire par là qu'il ne faut pas aller à l'école, mais il faut voir les priorités dans notre vie.

Personnellement, ce qui m'a interpellé, entre autre, lorsque j'ai rencontré le bouddhisme, c'est que cette tradition ne nous infantilise pas. Elle nous rend responsables, responsables de nous-mêmes. Il ne s'agit pas de s'imaginer que notre bonheur ne dépend pas de nous mais d'un

être ou une entité qui a le pouvoir sur tout et qui peut nous accorder le bonheur en fonction de son bon vouloir, ceci est une vue erronée qui a été vraiment expliqué par le Bouddha.

Notre propre bonheur comme notre propre souffrance ne dépendent que de nous. Ce que nous sommes ici et maintenant, est le résultat de tout ce que nous avons accompli dans les vies passées. Ce que nous aurons à expérimenter dans le futur dépendra de ce que nous allons faire à chaque instant de notre vie. Si à présent nous semons du blé, nous récolterons du blé. Si nous semons de l'orge, nous récolterons de l'orge et non pas du blé. Ainsi, si nous accomplissons en cette vie des actions positives animées par l'amour et la compassion, nous en récolterons les fruits sous forme de bonheur dans le futur. Mais inversement, si nous continuons à fonctionner selon notre manière ignorante et égoïste, le fruit de tout cela sera la souffrance. C'est la loi des causes et des effets. Même Einstein l'a démontrée mathématiquement : la loi de la relativité. Nous devons être conscients de cela. Nous sommes les propres artisans de notre devenir et ce ne sera personne d'autre qui sera responsable de notre vie.

En temps ordinaire, lorsqu'il nous arrive des problèmes, c'est toujours de la faute des autres. Ce raisonnement est vieux comme le monde. Si je suis malheureux, c'est de la faute de mes parents qui m'ont mal élevé ou de mes professeurs qui ne m'ont pas bien compris, de mon conjoint qui me pourrit la vie, de mes enfants qui me tyrannisent, de mon patron qui m'exploite, etc. C'est toujours de la faute des autres. Puis lorsque nous n'avons plus d'arguments, c'est de la faute de Dieu. Nous ne nous sommes pas posés une fois la question de savoir si nous n'y étions pas pour quelque chose ? Voilà les réflexions que nous devons mener. Tout est entre nos mains. Découvrir cela fut pour moi une excellente nouvelle. J'ai compris que personne d'autre que moi n'est maître de ma vie. Voilà une bonne nouvelle !

Donc ce n'est pas si compliqué que cela à comprendre. Par contre, c'est plus difficile à mettre en application, parce que nous avons tellement de tendances inverses que pour celles-ci, il n'y a pas d'effort à faire, elles tournent toutes seules.

Nous savons très bien que pour un être humain se changer soi-même est difficile. Nous voulons bien que les choses changent mais il ne faut surtout pas que ça nous dérange. Mais ça, ce n'est pas possible ! Se changer soi-même demande un certain effort et ce peut être douloureux au départ. Mais lorsque nous comprenons les bienfaits que peut apporter ce changement, c'est beaucoup plus facile. Nous acceptons de nous remettre en question, de nous regarder devant le miroir en toute honnêteté et nous dire : « Voilà ! Voilà ce que tu es ! Tu n'as pas que des défauts, il y a des qualités certes, mais quand-même, si tu ne changes pas tes défauts, ça ne s'améliorera pas. » En effet, nous n'avons pas que des défauts, heureusement, puisque nous avons la nature de bouddha en nous-mêmes.

Un jour je demandais à mon maître : « À chaque fois que je vous vois c'est toujours pour me casser, me montrer ce qui ne va pas ! » Il me répondit : « Je n'ai pas besoin de te montrer tes qualités puisque tu les as mais par contre, si je ne te montre pas tes défauts, comment parviendras-tu à les changer ? »

Nous attendrir sur nos qualités pourrait peut-être nous faire développer de l'orgueil mais il est important de voir ce qui ne va pas en nous et changer ce qui doit l'être. C'est tout le propos d'un cheminement spirituel. Ce n'est pas de la morale car le Bouddha n'a jamais fait la morale. Le Bouddha n'a jamais posé d'interdits, il a simplement expliqué les choses telles quelles sont : « Si tu sèmes du blé, tu récoltes du blé. Si tu sèmes de l'avoine, tu récoltes de l'avoine, mais pas du blé ». Après chacun a le choix ; c'est cela la sagesse. Si je sais que si je pose ma main sur le poêle brûlant je vais me brûler, alors je n'y poserais pas ma main. Nous pourrions presque dire que c'est enfantin. Cependant, il nous faut endurer beaucoup d'épreuves pour comprendre car nous avons tendances à reproduire toujours les mêmes erreurs, ce qui veut dire : à même cause, même résultat ! Puis après nous nous plaignons ! Nous sommes à l'origine de nos erreurs et ce n'est pas la faute des autres. Cependant, ceci

n'est pas une fatalité car nous possédons le pouvoir de changer. C'est la sagesse des bouddhas qui nous montre ça. Et tant que nous ne nous sommes pas posés les bonnes questions sur notre condition actuelle, sur ce que nous sommes, sur ce que nous voulons faire de notre vie, alors il n'y aura rien qui changera. Voilà !

Question : Moi j'ai une question assez pratique. Je médite assez régulièrement. J'ai une petite fille et je voudrais savoir à partir de quel âge je pourrais la faire méditer avec moi ?

Lama Seunam : Il ne faut surtout pas forcer les choses. C'est par l'exemple de ce que vous faites vous-même que les enfants s'y intéressent. J'en ai fait l'expérience avec ma petite-fille. Depuis qu'elle est née, lorsque je me rendais chez ma fille, je dormais dans la chambre de la petite parce qu'il n'y avait pas beaucoup de place dans l'appartement. La gamine m'a vu depuis toute petite, pratiquer la méditation, faire des prières, etc. C'est comme cela que progressivement, elle est venue à se poser beaucoup de questions. Certes, elle n'est pas encore entrée dans la pratique, elle est encore un peu jeune actuellement, et puis 12 ans est l'âge ingrat, elle a d'autres préoccupations, mais ça viendra peut-être avec le temps parce qu'elle a compris certaines choses.

Donc votre enfant s'y intéressera et s'assoira peut-être un jour près de vous dans votre temple, elle essayera de vous imiter et commencera à poser des questions. Vous lui répondrez en fonction de ce qu'elle peut comprendre et c'est comme cela que progressivement les choses se font, si c'est son karma bien entendu. Nos enfants ne sont pas forcément intéressés par ce que nous faisons et peut-être ne pratiqueront-ils jamais le Dharma, tout simplement parce qu'ils ont un karma autre. Mais par l'exemple que nous montrons, cela sème des graines pour le futur.

L'essentiel est que nous devons être un exemple de vertu, et que notre vie soit le reflet de ce que nous enseignons. Il serait totalement déplacé de leur enseigner certains principes vertueux et de ne pas les mettre en application nous-mêmes ; les gosses ne sont pas dupes. Ils le voient bien : « Papa, tu m'as dit ça mais toi-même tu fais le contraire ! » Dans ce cas, il ne faut pas s'étonner que nous ne soyons plus crédibles ! Donc nous devons faire attention à cela. Si nous sommes un exemple, l'enfant suivra cet exemple. Dans ce cas, il n'y a pas besoin de grands discours, notre exemple parle de lui-même.

La pratique du dharma amène un changement en nous-mêmes. Nous ne nous en rendons peut-être pas compte mais les gens à l'extérieur le voient : « Lui qui était si coléreux, il est maintenant plus patient, plus paisible », « Lui qui était toujours pris par le désir, maintenant il se satisfait de peu de choses », etc. Les gens le voient bien et c'est comme ça que nous devenons un exemple. Quelqu'un qui enseigne la vertu et qui ne la pratique pas lui-même, ça n'a pas de sens. Personne ne le croira.

Question : Bonjour. Une question s'il vous plaît. Vous aviez parlé tout à l'heure du fait que notre propre vie est sous notre responsabilité. Je pense le comprendre. Par contre, là où je suis particulièrement troublé, c'est sur la notion de samsara et de réincarnation. Vous avez dit que nous sommes aujourd'hui le résultat de nos vies antérieures et vous faites allusion aux fameuses valises de tout à l'heure. Et c'est une bonne transition pour moi. Donc, elles sont grosses, elles sont petites. Mais la notion de jugement ! Qui va peser ces valises ? Et du coup dans la notion de réincarnation, est-ce qu'on va avoir la chance de revenir avec ces valises, quand bien même elles sont très lourdes ? Ou est-ce que ce sera comme une poule, il n'y a pas de valises, mais ce sera compliqué aussi. Mais cette notion de jugement. Donc, c'est ce que les chrétiens appellent le jugement dernier, le jugement gauche-droite ?

Lama Seunam : Il faut bien comprendre le sens de cela. Il n'y a personne qui juge qui que ce soit. C'est l'esprit qui se juge lui-même. Il y a une phase après la mort, dans le bardo du devenir, lorsque nous n'avons qu'un corps éthérique, où la conscience est tellement claire qu'elle nous permet de voir tout ce que nous avons fait dans la vie d'avant. Cette clarté est un aspect de sagesse de l'esprit puisque nous possédons la nature de bouddha qui se manifeste à ce moment-là. C'est cet aspect de sagesse qui perçoit clairement ce qui est et prend conscience de tout ce qu'il a fait de mal, les souffrances qu'il a créé chez les autres mais aussi ce qu'il a accompli de bien. À ce moment là, un grand regret s'élève dans l'esprit, qui expérimente lui-même les souffrances engendrées. Malheureusement il ne peut plus rien changer à ce qui est car les effets commencent à se manifester dans la conscience du défunt. Donc il n'y a personne qui juge. C'est la loi des causes et des effets qui commence à s'actualiser. Il est évident qu'à ce moment beaucoup de regrets peuvent s'élever et cette clarté d'esprit fait que les résultats de ces causes nous paraissent totalement évidents. Ainsi, quand on parle du jugement, ce n'est pas quelqu'un qui nous juge, c'est l'esprit qui se juge lui-même en quelque sorte. Cette clarté passagère va se dissiper ensuite à cause du karma. C'est un processus qui est naturel et qui est commun à tout le monde, pas seulement qu'aux bouddhistes.

Certains pensent que la loi du karma est une invention bouddhiste. Il est évident que non car tout le monde est concerné par la loi de causalité. Quelle que soit notre croyance, c'est pour tout le monde pareil. Nous sommes tous soumis aux mêmes lois : à la loi de l'impermanence et à celle des causes et des effets. Que nous soyons d'accord ou non, nous y sommes tous soumis. Ainsi, au moment de notre mort, nous emportons avec nous la force de nos actes accomplis et notre devenir sera le reflet de ce que nous avons fait. Si nous nous sommes comportés comme un animal durant notre vie, c'est-à-dire sans faire la différence entre le bien et le mal, ce qui suivra après notre mort, il est fort probable que ce soit une renaissance en lien avec le monde animal. Ainsi, sachant toutes les souffrances qui sont endurées dans les mondes inférieurs du samsara, nous nous abstenons d'accomplir des actes qui risqueraient de nous y faire renaître. Personnellement, je n'ai pas envie de m'y retrouver mais plutôt d'aller vers l'extinction de la souffrance.

Encore une fois, cela signifie que nous sommes les acteurs et les maîtres de notre vie. Cette loi des causes et des effets est incontournable. Nous semons sans cesse des graines de souffrance si nous ne sommes pas vigilants. Si nous souhaitons le bonheur, nous avons tout intérêt à en créer les causes.

Pour donner une image de ce qu'est la loi de causalité, imaginons que nous souhaitions manger des pommes mais que nous n'avions pas de pommier. Il nous faudra tout d'abord nous procurer une graine et la semer, puis nous en occuper, l'arroser, lui donner de la lumière, la protéger, etc. Cette graine va germer et donner une pousse, puis progressivement un arbuste et ensuite un arbre qui portera ses feuilles, ses fleurs et ses fruits. Ainsi, nous récolterons des pommes. Il y a une relation étroite entre la graine et le fruit. Si je sème une graine de poirier, je n'aurai jamais des pommes, parce que la graine de poirier contient en elle-même toute l'histoire de l'arbre. Une graine de violence que nous semons, portera les fruits de la souffrance. À l'inverse, si nous engendrons des actions positives, nous récolterons le bonheur. C'est ça, la loi des causes et des effets. C'est une loi universelle.

Imaginez que je me trouve au fond de cette salle à écouter le lama parler tout comme vous. Une femme près de moi a laissé son sac à main ouvert. Je vois son porte-monnaie à l'intérieur. Comme toute l'assemblée est occupée à écouter les enseignements, je peux voler le porte-monnaie sans que personne ne me vois. Cette personne ne s'en rendra compte qu'après, lorsque tout le monde sera sorti du temple. Qui pourra dire quel est le voleur ? Cependant, si je suis conscient de la loi des causes et des effets, je ne commettrais pas cet acte, parce que je sais que j'en récolterai un jour les fruits sous forme de souffrance, ou dans cette vie ou dans

une vie future. Ceci veut dire que je n'ai pas besoin d'un gendarme pour me surveiller, je deviens moi-même mon propre gendarme. Ainsi, c'est la conscience des lois de l'esprit qui fait que nous donnons une orientation juste à notre vie, si nous ne souhaitons pas souffrir. Personnellement, je n'aime pas la souffrance. Jusqu'ici, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui souhaitait souffrir. Malgré cela, par ignorance, nous créons sans cesse des causes de souffrance. Toute action produit un effet. Nous ne pouvons pas échapper aux résultats de nos actions. En commettant cet acte de voler, nous pouvons peut-être penser que si nous ne sommes pas pris par la police, tout va bien. Mais au moment de la mort, il faudra quand même rendre des comptes. C'est une loi qui est incontournable.

Question : Bonjour. Dans chacun de nous, il y a effectivement une fonction conscience, mais il y a aussi l'inconscient. Et l'inconscient, on ne peut pas le contrôler, il me semble. Vous allez me prouver que ce n'est pas vrai.

Lama Seunam : On peut changer les programmes. C'est comme un ordinateur. Vous lui rentrez des programmes, vous lui demandez un boulot, il ne fera ce travail qu'en fonction des programmes qu'il possède. Mais, si vous lui demandez autres choses dont il ne possède pas le programme, il ne pourra pas le faire. Donc, ça veut dire qu'en nous-mêmes, dans notre inconscient, notre disque dur, il faut introduire les bons programmes. Et face aux situations, si c'est un programme de vertu, un programme d'éveil, l'ordinateur, le conscient ira puiser dans l'inconscient des informations pour répondre aux situations d'une manière adéquate. Bien entendu, ceci est une image mais le fonctionnement est un peu identique. Cela signifie que nous pouvons changer nos mauvaises habitudes. L'inconscient qu'on appelle l'*Alaya*, peut être purifié. C'est la conscience de base qui engrange toutes les données. Lorsque nous avons à répondre à une situation, notre perception sera relative à ce qui est imprimé dans cet *Alaya*. C'est ce qui fait que les perceptions peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Par exemple, s'il y a un événement qui se passe ici, dont nous sommes tous témoins, si ensuite nous interrogeons les uns et les autres, chacun relatera ce qu'il a perçu de cet événement. Nous pourrons voir alors qu'il y a autant d'interprétations différentes que de personnes dans la salle. Pourquoi ? Parce que notre conscient va puiser dans nos données personnelles pour interpréter ce qui se passe à l'extérieur. C'est aussi pour ça que nous sommes tous différents.

Question : J'aimerais avoir votre avis, avoir des conseils. Je ne sais comment gérer le fait d'avoir deux ou même plus de religions.

Lama Seunam : Ah ! Vous me faites peur ! (rires)

Question : Non, non,…. Dès l'instant où, effectivement, on peut avoir une religion, comme c'est mon cas, par exemple catholique de par la naissance, et puis croire, avoir la foi, découvrir le bouddhisme depuis maintenant deux ans et sentir une vraie attirance sur le fond en tant que philosophie et chemin de vie ; mais en se disant que ça commence aussi un petit peu à travailler avec peut-être une dualité. Mais pas forcément la même façon de voir le sens de sa vie et la création. Il y a plein de choses qui sont quand même, je pense, bien différentes. Je suis au démarrage, en fait, de cette réflexion-là. Mais, je commence déjà à avoir des interrogations. Du coup, j'aimerais bien avoir votre apport sur le sujet. Merci.

Lama Seunam : Il y a déjà beaucoup de points communs. Maintenant, vous pouvez très bien rester dans la foi qui est la vôtre actuellement et y introduire certaines notions comme la méditation, approfondir l'impermanence, la loi de causalité, etc. Il y a eu beaucoup, et encore d'ailleurs, de prêtres et moines catholiques et même orthodoxes, des juifs, qui viennent

apprendre à méditer chez nous. Cela enrichit leurs connaissances et leur foi. Mais nous ne demandons à personne de devenir bouddhiste. Nous ne faisons pas de prosélytisme. Ce que souhaite un bouddhiste, est que tous les êtres trouvent le bonheur. Pour cela, le Bouddha a donné certaines clefs, comme Jésus l'a certainement fait aussi en son temps, chacun avec ses propres mots, correspondant à une époque, dans sa propre langue. Jésus parlait l'Araméen ; Bouddha le Mâgadhî, le dialecte de l'époque, qui n'existe plus maintenant. Ils ont certainement dit la même chose avec leurs mots et à leur manière. Je dis souvent : « Jésus, Bouddha, même combat ! ».

Cependant, nous ne pouvons pas suivre deux voies en même temps. À un moment donné, il faut quand même choisir sa voie sinon c'est source de confusion. C'est comme si vous vouliez vous rendre de Lyon à Paris. Vous prenez votre voiture, le train ou l'avion mais pas les trois en même temps, ce n'est pas possible ! Donc, il faut choisir le véhicule que nous souhaitons emprunter et s'y tenir, l'approfondir, le mener jusqu'au bout. Mais il est vrai que le bouddhisme a une manière d'expliquer les choses qui lui est propre.

Nous pouvons apprendre à méditer tout en étant chrétien, juif, musulman, et même athée. La pratique de la méditation ne demande aucun engagement religieux. Il ne s'agit pas d'adhérer à un dogme ou une croyance mais plutôt d'expérimenter.

Le bouddhisme n'est pas une croyance, c'est une voie qui est fondée sur l'expérience. Cependant, si un jour vous souhaitiez changer de voie, cela se fera naturellement. À ce moment-là, il n'y aura pas de conflits. S'il y a un conflit en vous-mêmes, ça veut dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas et qu'il faut peut-être alors continuer sur la voie que vous empruntiez initialement. S'engager dans le bouddhisme ne signifie pas qu'il faille renier notre croyance initiale. Je pense que c'est simplement une progression dans la compréhension de la réalité. Mais quelques fois certains outils proposés sont plus appropriés à ce que nous sommes, au niveau où nous en sommes. Et si nous devons changer, il n'y a rien à renier quant à notre ancien engagement. Ce qui fût mon cas d'ailleurs.

Parfois, certaines personnes qui ne connaissent pas ce qu'est la condition de moine me demandent : « Lama, êtes-vous marié ? » Alors pour plaisanter je réponds : « Oui, je suis marié avec la Sainte Vierge ». Je peux m'exprimer comme cela parce que pour moi, ultimement, c'est pareil. Les chemins sont différents mais si nous faisons ce qu'il faut, ils mènent au même but. Pour monter au sommet d'une montagne, vous pouvez emprunter une multitude de chemins selon le versant, mais au bout du compte, vous parviendrez tous au même but qui est le sommet de la montagne. Si nous empruntons un chemin, il faut aller jusqu'au bout car si nous changeons constamment en cours de route, nous n'arriverons jamais en haut de la montagne. Vous voyez ? Le cheminement est relatif à notre karma, à notre compréhension et notre degré d'élévation spirituelle. C'est une histoire vraiment personnelle.

Voilà, nous allons mettre un terme à l'enseignement du jour. La prochaine fois, nous nous pencherons sur le dernier point qui concerne la Concentration Juste, c'est-à-dire la méditation. Nous développerons différents aspects : la posture physique, la posture de l'esprit, etc.

À présent, nous allons nous retrouver, pour les personnes qui le souhaitent, dans la salle du bas pour boire un thé et échanger, tout en conservant l'attention et la conscience de nos paroles et nos actes, sans retomber dans nos travers habituels.

Avant, nous allons dédier tous les mérites.

15ème et dernière session (13 juin 2015)

Bonjour à tous. Nous allons continuer et terminer aujourd'hui l'enseignement concernant les quatre Vérités des Êtres Nobles, commencé depuis longtemps déjà. Nous abordons à présent le huitième point de l'Octuple Sentier, qui est la Concentration Juste.

❖ La Concentration Juste

Il est important de comprendre ce point là parce que ça nous ramène au point précédent qui est l'Attention Juste. Ainsi, pour être un minimum concentré, il est nécessaire d'être attentif. Il s'agit bien entendu de la pratique de la méditation.

Le Bouddha dit :

« Et qu'est-ce que la concentration juste ?

La fixation de l'esprit sur un objet unique à l'exclusion de tout autre voici ce qu'est la concentration. »

Il y a plusieurs support de concentration. D'abord la concentration qui prend pour support quelque chose d'ordinaire. Nous pouvons par exemple être assis et nous concentrer sur un aspect du paysage à l'extérieur, ou sur un objet, une fleur, etc. Lorsque nous sommes assis dans le temple, ce peut être sur un dessin sur le tapis ou un grain de riz, une allumette posée devant nous sur le sol par exemple, etc. Ceci étant donc considéré comme la concentration sur un support ordinaire.

Un autre aspect de la concentration est celle qui prend pour référence un support pur, par exemple méditer sur une statue du Bouddha ou encore sur un objet mental tel la visualisation d'une divinité. Ainsi, nous focalisons notre esprit sur la divinité ou Bouddha.

Lorsque nous parlons de concentration, il faut bien comprendre ce que cela veut dire. Il ne s'agit par d'avoir un état d'esprit rigide ou concentré comme nous pourrions l'être comme si nous étions constipés. Il ne s'agit pas de cela. La Concentration Juste est de demeurer simplement détendu, ouvert, présent ici et maintenant et focaliser notre esprit sur un support, sans effort particulier. L'esprit n'est pas distrait. Le mental ne nous envahit pas, ne nous distrait pas. Nous posons simplement notre conscience sur l'objet matériel ou sur la visualisation. Si nous prenons comme support la statue du Bouddha, nous posons notre conscience sur tous les aspects du corps du Bouddha, sur ses marques de perfections physiques considérées comme pures.

Nous parlons aussi de la concentration au quotidien sur tout ce qui est méritoire, c'est-à-dire sur tout ce que nous pouvons accomplir de positif au quotidien. Il ne s'agit pas non plus ici de nous concentrer sur des choses qui n'ont aucun sens, comme ce que nous faisons la plupart du temps, il s'agit de nous concentrer sur l'accomplissement du bienfaits des êtres et sur les qualités d'éveil. Pour cela, il est dit que la concentration doit être accompagnée par les Pensées Justes, l'Effort Juste et l'Attention Juste. Nous avons vu que l'attention précède la concentration. Sans attention il ne peut pas y avoir de concentration. Cependant, il est aussi important d'avoir comme base des pensées justes, une motivation juste pour que ce soit véritablement méritoire, une concentration qui élève l'esprit et qui permet de développer la sagesse.

L'étude du dharma demande une certaine concentration, tout particulièrement pour ce qui concerne les pratiquants ; étudier par exemple les quatre Vérités des Nobles, ce qui a été enseigné jusqu'ici. Nous concentrons notre attention sur ce sujet afin d'en intégrer le sens.

La concentration ne doit pas être séparée de nos activités quotidiennes. Elle doit nous accompagner à chaque instant. Nous devons être conscients lorsque nous nous asseyons, lorsque nous nous levons, lorsque nous nous couchons, lorsque nous marchons. Ce sont les

quatre attentions fondamentales. C'est-à-dire que quelle que soit notre activité, nous devons toujours être bien présents à ce que nous faisons, et qui plus est lorsque c'est une activité pure. Nous devons aussi être bien présents, que ce soit dans nos activités au travail, à la maison, dans notre relation avec les gens, etc. Nous demeurons concentrés, bien présents, ici et maintenant, à chaque instant de notre vie. Si, par exemple, nous devons nous adresser à quelqu'un, nous sommes concentrés sur ce que nous avons à dire, sans laisser notre mental nous entraîner dans des considérations négatives, inapropriées, qui risqueraient aussi de nous distraire.

Ce qui va nous permettre cette capacité à nous concentrer, c'est la pratique de la méditation. Du fait d'avoir abandonné toute activité pendant le temps où nous sommes assis sur le coussin, nous pouvons utiliser ce temps à être présents à nous-mêmes dans l'instant sans distraction. Nous apprenons ainsi à apaiser notre mentale sans nous laisser happer par des considérations sur le passé, des spéculations sur le futur et des jugements sur le présent. Nous entraînons notre mental à l'apaisement, à demeurer en notre propre compagnie sans sujet de distraction. Afin de nous aider à demeurer bien présents, nous pouvons poser notre conscience sur le mouvement naturel de notre respiration. En demeurant tranquilles, paisibles, nous observons tout ce qui s'élève en nous sans être distraits. Nous sommes conscients que de nombreuses pensées et émotions s'élèvent en nous. En effet, l'esprit est sans arrêt traversé par toutes sortes de pensées qui se succèdent les unes aux autres. Nous devons apprendre à reconnaître ces pensées comme étant vides en essence. Si nous reconnaissons l'aspect vacuité des pensées, l'émotion qui risque de s'élever du fait de ces pensées sera, elle aussi, libérée automatiquement. Nous nous rendrons ainsi à l'évidence que l'émotion elle-même est vide en essence.

La pratique de la méditation assise nous permet de demeurer tranquilles avec nous-mêmes, face à nous-mêmes, en notre propre compagnie et de garder cette qualité de présence, c'est surtout cela qui compte dans la concentration. La concentration ce n'est pas, comme je le disais tout à l'heure, un état rigide de nous-mêmes où nous serions là à nous concentrer, à vouloir saisir quelque chose, comme si nous voulions que la chose s'élève dans le ciel ou avoir une action particulière sur l'objet sur lequel nous nous concentrons. Il s'agit ici d'une présence ouverte, détendue, dans la simplicité en étant bien présents sans distraction.

Lorsque nous étudions le dharma, que nous écoutons le vénérable ou le lama enseigner, c'est identique. Nous sommes bien présents à ce qui est dit, nous n'avons pas le mental distrait de cette concentration. Nous devons demeurer dans un état d'ouverture et de concentration sans nous laisser embarquer à commenter, à juger ce que nous entendons, etc. L'essentiel dans la concentration est d'avoir l'esprit dégagé de tout souci. Nous laissons tous nos soucis à l'extérieur et demeurons paisibles dans cette espèce d'équanimité d'esprit, présents à nous-mêmes dans l'ici et maintenant, sans brasser sur le passé ou anticiper un avenir qui n'existe pas. Nous sommes simplement là, tranquilles et détendus, en notre propre compagnie.

Cette faculté à être bien présents à nous-mêmes va amener progressivement cette capacité à apaiser notre mental. C'est ce que nous nommons en sanscrit « *shamatha* » ou pacification mentale. Nous allons nous détendre, corps et esprit, en abandonnant toute fabrication mentale, tout jugement, ce qui favorise cette pacification du mental et amène une clarté de l'esprit. Plus l'esprit est pacifié, moins il est encombré et plus il retrouve sa nature de clarté. Cette clarté nous permet de voir ce qui n'était pas vu auparavant. Nous sommes alors conscients de ce qui se passe en nous-mêmes mais aussi de tous les événements, de toute la manifestation, de tout ce qu'on appelle les dharmas extérieurs, c'est-à-dire les phénomènes extérieurs. Nous les reconnaissons dans leur véritable nature.

Donc il y a une progression dans la concentration. Mais pour l'instant, la première chose à faire est d'essayer de pacifier un peu notre mental, être capables de rester assis ne serait-ce que dix minutes tranquilles, sans qu'il y ait quelque chose à faire, en restant simplement avec

nous-mêmes, sans essayer de meubler le vide par quelque chose, que ce soit à la fois mental ou dans l'activité physique. Nous sommes simplement là dans la détente et l'abandon. Avec cet entraînement, nos qualités vont pouvoir s'épanouir de manière naturelle. Ces qualités sont déjà potentiellement présentes en nous puisque nous possédons la nature de bouddha en nous-mêmes ; elle est notre nature fondamentale. Pour que ces qualités d'éveil se révèlent, il est nécessaire de purifier les voiles qui les recouvrent. Ces voiles sont ceux du karma que nous avons accumulé dans les vies passées. Ce karma révèle toutes nos mauvaises tendances et les souffrances que nous endurons. Ainsi, si nous purifions ces voiles karmiques, toutes les qualités inhérentes à l'esprit : la compassion, l'amour, la clarté-vacuité, la connaissance, émergent d'elles-mêmes. Si nous n'avions pas ces qualités potentiellement présentes en nous, il est certain que nous ne pourrions pas les développer. Comme tout est esprit, l'esprit est en nous aussi, nous possédons donc les qualités de l'esprit mais nous ne le savons pas. Nous essayons de les développer de manière intellectuelle mais ce n'est pas comme cela que nous pouvons le faire. C'est par la détente, l'ouverture, l'abandon et l'accumulation de mérites que nous pouvons les faire mûrir. Ceci signifie que nous avons un travail à faire.

L'enseignement qui est donné ici est fondé sur le Mahayana et leVajrayana, c'est-à-dire avec un état d'esprit de compassion, d'amour pour les êtres. Ainsi, tout ce que nous pouvons entreprendre, tout ce que nous pouvons accomplir, à travers l'écoute, la réflexion, la mise en pratique du dharma, est pour le bienfait des êtres. Dans cette optique, nous devons développer une vision supérieure de nous-mêmes et des êtres. Ceci nous amène à travailler sur nos mauvaises tendances, sur nos afflictions perturbatrices afin de les transformer en qualités d'éveil. Donc cet enseignement est donné selon ce point de vue du Mahayana et du Vajrayana.

Par la réflexion sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, nous devons parvenir à une connaissance complète de la voie qui conduit à la libération.

Nous allons tout d'abord réunir les conditions favorables à la pratique de la méditation, puis, une fois que nous sommes assis sur notre coussin, nous allons rapidement observer, comme j'ai dit tout à l'heure, qu'un flot incessant de pensées discursives surgit en notre esprit et nous empêche de rester tranquilles, paisibles, dans la méditation. C'est pourquoi il est important avant tout de calmer notre esprit. Pour cela, nous allons pratiquer le « yoga du souffle ». Cela veut dire que nous allons poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire naturel. C'est un petit peu comme lorsqu'un jeune enfant turbulent court dans tous les sens et que nous ne parvenons pas à le faire rester en place. Une bonne méthode pour le calmer et de lui montrer un jouet attractif qu'il n'a encore jamais vu. Intrigué, l'enfant cessera ses va-et-vient et s'intéressera au jouet. Peu à peu il s'apaisera et nous pourrons commencer avec habileté à le diriger vers l'étude puis lui enseigner des matières de plus en plus difficiles. De la même façon, afin de mieux appréhender le sens profond des quatre Vérités, il est important de calmer notre esprit en perpétuelle agitation et nous y parviendrons grâce à la mise en pratique de la méditation sur la respiration.

La respiration a toujours été là depuis notre naissance. Elle est ce qu'il y a de plus proche de nous. C'est un réflexe naturel que de respirer dont nous n'avons pas forcément conscience. Dans la pratique, le fait de simplement rester tranquilles dans la posture juste, nous permet de poser notre conscience sur le mouvement naturel d'inspiration et d'expiration. Cela permet à notre conscience de rester bien présente, ici et maintenant, et de ne pas se disperser dans les choses ordinaires, dans des choses mondaines, dans des distractions. C'est une méditation qui est particulièrement excellente car avec cet entraînement, notre mental s'apaisera et se stabilisera, ainsi les qualités émergeront et s'épanouiront.

Ainsi qu'il a été dit, les sûtras les paroles du Bouddha enseignent que pour éliminer de façon radicale nos souffrances, il faut mettre en pratique les trois entraînements supérieurs permettant la compréhension des quatre Vérités des Êtres Sublimes. Cela signifie essentiellement cultiver le yoga de l'esprit, donc l'union de l'esprit, et non pas la dispersion,

qui allie le calme mental (*shamatha*), à la vue profonde (*vipasyana*), ayant pour objet les quatre Vérités.

Alors nous pouvons nous poser la question : qui peut s'engager dans une telle pratique ?

Il est dit que celui qui a réuni les trois causes de non-confusion, de non-ignorance et de fixation c'est-à-dire qui a intégré la stabilité ainsi que les deux maîtrises, possède les capacités et les dispositions nécessaires. On parle alors de réceptacle adéquat.

Quelles sont ces trois causes ?

1. La cause de la non-confusion désigne le fait de respecter les engagements de l'une des sept catégories d'éthique de libération. C'est-à-dire celle des laïcs hommes et femmes, celle des novices hommes ou femmes, celle des moines et des nonnes complètement ordonnés, celle des religieux-étudiants c'est-à-dire les étudiants qui s'intéressent à la pratique bouddhiste et qui l'étudient.

2. Déployer des efforts pour avoir une bonne écoute des quatre Vérités est la cause de non-ignorance. C'est-à-dire ici que lorsque nous écoutons les enseignements, nous devons être bien présents à ce qui est dit, de façon à intégrer et à assimiler ce qui est dit. Si nous avons l'esprit distrait, nous ne sommes pas dans l'effort d'écouter mais nous sommes simplement dans la distraction. La distraction ne mène pas à l'éveil, puisqu'elle favorise au contraire le développement de l'ignorance.

3. Réfléchir sans erreur au sens de ce que l'on a écouté est la cause de la « fixation ». Je pense que ce terme n'est pas vraiment approprié, ce serait plutôt « intégration », qui facilitera la stabilité de la compréhension.

Quant aux deux maîtrises dont il est question, celle du corps et celle de l'esprit, elles sont obtenues en demeurant dans un lieu solitaire, c'est-à-dire se couper de toutes nos activités profanes, de demeurer dans un lieu tranquille, loin de l'agitation et des distractions, puis l'esprit loin des pensées discursives en stoppant l'apparition de l'attachement ou de l'aversion à l'égard les objets agréables ou désagréables. La maîtrise de l'esprit est obtenue par la pratique de la méditation sur la respiration.

La manière de présenter cet enseignement se fonde sur l'*Abhidharma*, c'est-à-dire que sont présentés le calme mental puis les trente sept branches de l'éveil qui conduisent progressivement un être ordinaire un être qui n'est pas encore engagé sur la voie de l'éveil jusqu'à l'état d'accomplissement, l'état d'*arhat*, non soumis à l'étude. Ce sont là des points particulièrement adaptés et dédiés à notre époque et extrêmement utiles pour les Occidentaux qui s'engagent nouvellement dans la pratique du bouddhisme. Il ne faut pas être un être particulièrement spécial pour voir que nous sommes sans cesse stressés, nous sommes sans cesse agités, nous n'avons pas un seul instant de repos intérieur et que nous avons véritablement besoin de rompre avec ce cercle infernal qui nous apporte toujours plus de souffrance. Il nous faut nous poser, arrêter un peu tout cela, tourner notre regard vers l'intérieur et apprendre à apaiser ce mental, sujet à beaucoup de troubles pour nous.

L'ensemble des écritures bouddhistes y consacre toute une partie, plus ou moins longue selon les textes. C'est en nous basant sur ces textes que nous allons présenter ici, du moins en partie, le yoga du souffle en six points. Les quatre premiers points permettent à la personne d'acquérir des capacités et des dispositions nécessaires à la pratique qui en font un « réceptacle adéquate ». Les deux derniers points concernent la pratique proprement dite à travers le calme mental et les trente-sept branches de l'éveil.

Il est dit que lorsque nous commençons à écouter les enseignements du Bouddha sur les différentes étapes de la voie conduisant à la libération, il faut éviter trois mauvaises attitudes qui caractérisent les différents types de pratiquants. Ici nous parlons du pratiquant qui est comme un réceptacle, un récipient devant contenir les enseignements du Bouddha. Un récipient peut donc avoir trois défauts : être souillé, être retourné, être percé.

Le Bouddha a dit dans les sûtras : « Ayant écouté de façon correcte et avec attention, gardez bien à l'esprit ».

Ecouter de façon correcte signifie éliminer le défaut du réceptacle souillé. Ecouter avec attention permet d'éviter le défaut du réceptacle retourné. Garder à l'esprit, c'est éviter le défaut du réceptacle percé. Il nous faut donc éviter ces trois défauts et être un réceptacle parfaitement pur qui ne perd pas une seule goutte du nectar de l'enseignement qui lui est transmis. En effet, c'est facile à comprendre.

1. Si nous versons de la nourriture ou de la boisson, quelle que soit la qualité de ces dernières, dans un récipient qui est souillé par du poison ou une substance sale ou nocive, elles seront impropres à la consommation. De la même façon, si avant d'écouter un enseignement nous développons en nous une mauvaise motivation, notre esprit sera semblable à un réceptacle souillé qui reçoit de la bonne nourriture. C'est-à-dire que tout cet enseignement pur que nous recevrons sera pollué, complètement pollué par nos concepts erronés, nos états émotionnels et il est évident que ces enseignements purs ne seront d'aucun profit pour nous, au contraire, ils cultiveront en nous encore plus de défauts.

On distingue plusieurs types de « mauvaises motivations ».

- Ce peut être l'attachement à cette vie présente qui se traduit par du désir, de l'aversion, de la jalousie à l'égard d'autrui. C'est la pire aspiration quand nous nous engageons dans la pratique du dharma. Elle ne correspond même pas à la motivation des êtres de capacités inférieures et doit être évitée à tout prix.

- Si nous pratiquons dans le but d'obtenir dans le futur de bonnes renaissances, notre pratique sera celle d'un être de capacité inférieure. Cette motivation, sans être foncièrement mauvaise, n'est pas suffisante pour celui qui désir s'engager sur la voie des pratiquants de capacités moyennes et supérieures.

- Si nous avons développé en nous le renoncement au cycle des existences et que nous souhaitons nous libérer de la souffrance, notre motivation est celle d'un être de capacité moyenne. Cette motivation est impropre d'une certaine manière à la pratique des êtres de capacité supérieure. C'est pourquoi il est nécessaire d'établir en nous une bonne motivation avant de nous engager dans la pratique du dharma. Ceci est souvent rappelé par le lama avant de commencer un enseignement. Je ne l'ai peut-être pas fait tout à l'heure, mais je le fais maintenant :

Lorsque nous venons écouter les précieux enseignements, nous devons avoir une motivation pure et juste. Elle ne doit pas être animée d'un intérêt personnel, pour notre propre profit uniquement. Nous devons écouter le dharma du Bouddha pour nous permettre de progressivement nous épanouir en vue d'acquérir réellement les capacités d'aider les êtres et de les libérer de la souffrance. Ceci, bien entendu, est la motivation supérieure.

Le premier point parlait du réceptacle souillé par un ou différents types de motivation erronées.

2. Si le récipient dans lequel nous désirons verser de la nourriture ou de la boisson est propre mais cependant retourné, rien ne pourra pénétrer à l'intérieur. De la même façon, si nous n'écoutons pas attentivement les enseignements, nous en entendrons ça et là quelques brides mais le sens profond de ce qui est dit, nous échappera totalement. Cela se passe lorsque nous sommes complètement fermés ou que nous sommes préoccupés par toutes sortes de soucis qui prennent le pas sur le reste. Nous sommes physiquement présent pour écouter le lama, mais finalement nous n'entendons pas grand chose de ce qu'il dit parce que notre esprit n'est pas ouvert et disponible pour recevoir le nectar de l'enseignement de manière juste sans en perdre une seule goutte. Ou alors nous sommes sans cesse à juger ce qui se passe autour de nous, à commenter les choses, ce qui fait que notre esprit n'est pas ouvert à ce qui est entendu.

3. Si le récipient est propre, tourné dans le bon sens mais que le fond est percé, ce qui sera versé à l'intérieur ne restera pas bien longtemps. De la même façon, si nous ne réfléchissons pas fréquemment au sens des enseignements que nous avons reçus, nous les oublierons et de fait, nous ne pourrons pas les utiliser le moment venu. Donc il est important de travailler sur les enseignements que nous avons entendus. C'est bien de les écouter mais ce ne sera pas suffisant si nous voulons en intégrer le sens. Si le lama vient à interroger une personne une semaine après sur ce qui a été dit, il se rendra à l'évidence que très peu de choses auront été retenues. Nous assistons aux enseignements sans réelle attention comme si c'était quelque chose d'ordinaire. Nous sommes simplement présents physiquement mais l'esprit est ailleurs, ainsi, tout ce qui aura été dit par le lama ne sera pas retenu et de fait, nous serons dans l'incapacité de travailler dessus pour l'intégrer réellement. Ceci est le troisième défaut qu'il faut éviter.

Pour résumer, le premier défaut est d'être un réceptacle souillé, le second est d'être un réceptacle retourné et le troisième est d'être comme un réceptacle percé. Il y a des gens qui fonctionnent comme cela, les enseignements entrent d'un côté et ressortent de l'autre ; alors bien sûr rien n'est retenu. Dans ce cas, il y a un problème, ceci est vraiment le signe karmique d'une dominance de l'ignorance.

Il y a six prises de conscience qui favorisent l'écoute des enseignements du Bouddha :

1. Réaliser que nous sommes malades. Forcément nous sommes malades, puisque nous sommes prisonniers du cycle des existences.
2. Penser que le maître qui enseigne est le médecin.
3. Penser que l'enseignement du Bouddha est le médicament.
4. Avoir l'intime conviction que si nous mettons en pratique l'enseignement du Bouddha, nous pourrons guérir.
5. Penser que les *Tatagathas* c'est-à-dire les bouddhas sont des être purs et excellents qui ne trompent pas.
6. Être décidé à persévérer dans la pratique jusqu'au but final, c'est-à-dire l'éveil.

Ce sont les six points qu'il faut retenir. Le processus est le même que lorsque nous avons une maladie. Il nous faut d'abord déceler quel genre de maladie nous avons. Pour cela nous allons voir le médecin qui va établir un diagnostique. Il va ensuite nous prescrire un traitement sur une ordonnance. Cependant, ça ne suffit pas car il faut que nous ayons confiance dans le médecin, dans le traitement qu'il nous donne et finalement, prendre les remèdes prescrits. C'est exactement la même chose pour le dharma, c'est le même processus.

Comme nous avons vu que notre esprit est peu maniable, nous allons utiliser les mêmes méthodes employées avec un enfant turbulent. Ces méthodes se basent sur *shamatha*, le calme mental, en utilisant la méditation sur la respiration comme support en six points : **compter**, **suivre**, **maintenir**, **comprendre**, **pureté parfaite**. Cela est extrêmement développé dans l'enseignement mais nous n'aurons pas le temps de l'expliquer aujourd'hui.

Il y a différentes méthodes pour favoriser la concentration. Nous avons expliqué tout d'abord l'exercice de poser la conscience sur notre mouvement respiratoire naturel. Il s'agit simplement de la conscience de ce qui est. Cela permet à l'esprit de demeurer bien présent, au mental de s'apaiser. C'est une technique de base que nous pouvons appliquer.

Ensuite nous pouvons compter aussi ces mouvements respiratoires : expire/inspire : un ; expire/inspire : deux, etc. Nous comptons les cycles respiratoires intérieurement, sans fixation, sans saisie, en étant détendus. Si nous parvenons déjà à compter jusqu'à dix de cette manière sans être distraits, c'est parfait et nous pouvons renouveler plusieurs fois cette expérience. Nous pouvons faire cela par petites sessions et renouveler cette technique.

Il y a une autre façon aussi, un autre moyen, un autre outil qui nous permet de pacifier le mental, c'est de visualiser un rayon de lumière qui sort par notre nez. À l'expire, ce rayon de lumière sort, à l'inspire il entre ; expire il sort, inspire il entre, etc. Ce rayon de lumière sort de nos narines sur 50cm environ devant nous, ça permet encore une fois d'utiliser cette méthode pour rester concentré, ici et maintenant, sur ce que nous faisons.

Une autre technique peut être mise en application, une technique que j'aime particulièrement parce qu'elle permet de dénouer les nœuds du corps en même temps : nous inspirons et à l'expiration nous imaginons que l'air descend dans nos jambes et s'évacue par nos orteils en atteignant un point à une distance d'une coudée. Nous ne devons pas être distrait lors de cet exercice et suivre le trajet du souffle avec précision. Outre la concentration, cet exercice permet de relâcher les tensions que nous avons dans le corps. Cette méditation allie l'ensemble du corps à la concentration de l'esprit, c'est donc une bonne technique aussi pour apprendre à apaiser le mental.

Il existe encore différentes techniques liées à la respiration, mais je ne les enseignerais pas ici car elles ne sont pratiquées que dans le cadre de retraites de longue durée, dans certaines conditions, en ayant reçu les transmissions et instructions du maître. Cela requière certaines qualités chez le pratiquant. Nous appenons alors à maîtriser le souffle par rétention, ce qui permet une concentration extrêmement profonde. Certains yogis peuvent demeurer en rétention d'air de nombreuses heures en absorbtion méditative profonde. Mon maître avait cette capacité de rester comme cela pendant une nuit entière. Ce sont évidemment des techniques particulières.

Jusqu'ici l'objet de la méditation concernait le souffle mais nous pouvons aussi élargir ce champ en prenant pour objet les quatre éléments et les huit matières qu'ils permettent de constituer. Nous pouvons méditer également sur l'esprit et les huit facteurs mentaux qui ont pour support cette base matérielle. Nous arriverons ainsi à méditer sur les cinq agrégats : celui de la forme, celui de la sensation, celui des perceptions, celui des formations mentales et celui de la conscience. Le reste ce sont des méditations qui sont beaucoup plus profondes et qui peuvent être transmises uniquement de maître à disciple dans des conditions particulières comme je l'ai déjà évoqué. N'essayez pas de faire certains exercices que vous pouvez trouver dans des livres, de votre propre chef, parce que vous risquez des problèmes. C'est pour cela que dans notre tradition bouddhiste et plus particulièrement dans le Vajrayana, il est important de se relier à un maître de méditation pour recevoir les instructions qui correspondent à ce que nous pouvons mettre en pratique de manière correcte. Il est dit que pratiquer les méthodes du Vajrayana, c'est comme marcher en équilibre sur le fil d'une lame de rasoir. Si nous sommes trop arrogants, si nous n'écoutons pas les injonctions du maître et n'en faisons qu'à notre tête, nous risquons de perdre l'équilibre et de nous trancher. Donc c'est pour dire que toutes ces techniques yogiques sont extrêmement profondes et ne peuvent pas être mises en application comme cela si nous n'avons pas le karma, si nous ne sommes pas prêts, et surtout si elles sont mises en application sans être suivies par un maître authentique.

Il y a des conditions à réunir pour pouvoir se mettre en retraite et pratiquer le calme mental. On ne se met pas en retraite n'importe où et n'importe comment. Si nous souhaitons par exemple rester une semaine en retraite afin de nous consacrer à la pratique, il y a six conditions à réunir pour développer le calme mental.

1. Nous devons résider dans un lieu propice à cette pratique. Un tel lieu possède cinq qualités :

- Un lieu où nous pouvons y trouver facilement de quoi manger et boire correctement.
- Ce doit être un lieu pur où ne se trouvent pas des individus ou des animaux qui pourraient nous nuire.

- La terre de cet endroit ne doit pas susciter de maladie. En effet, il y a des endroits sur notre planète où il ne fait pas bon vivre où il y a « un mauvais œil ». J'ai connu certains endroits habités par une mauvaise énergie. Nous devons choisir un lieu où les énergies sont bonnes. Donc le choix du lieu est important.

- Ceux qui y résident, qui se trouvent en notre compagnie, si nous sommes avec d'autres pratiquants, doivent être en harmonie avec nous-mêmes dans leurs vues et dans leur attitude. C'est une évidence. Pour nous qui avons fait des retraites de très longues durées, nous étions en groupe, bien que chacun étant isolé dans une chambre, nous avions néanmoins le même objectif, la même motivation, le même maître, la même pratique. Il y avait une espèce d'égalité entre nous. Même si chacun avait ses propres émotions et ses propres travers à purifier, nous avions tous le même objectif et la même discipline, ainsi le progrès était donc possible.

- Il ne doit pas y avoir trop de gens durant la journée et trop de bruit pendant la nuit.

Ce doit être un lieu calme, isolé, loin de l'agitation de la ville.

- Avoir des désirs réduits. C'est-à-dire ne pas s'attacher à avoir des vêtements et de la nourriture de qualité ou en grande quantité.

Nous devons nous contenter du peu que nous avons ; avoir simplement le nécessaire pour accomplir la retraite dans de bonnes conditions.

- Être contents de ce que nous avons, c'est ce que je viens de dire, même si notre nourriture et nos vêtements ne sont pas les meilleurs, ne sont pas abondants, nous devons savoir nous en contenter.

C’est un peu identique au troisième point.

- Abandonner une trop grande avidité mondaine. C'est-à-dire éviter de s'engager dans des activités commerciales, ne pas chercher la présence d'autres personnes pour nous distraire, ne pas nous livrer à la pratique de la médecine ou de l'astrologie.

Non pas que ces pratiques soient mauvaises, du point de vue ordinaire elles peuvent s’avérer utiles. Mais lorsque nous sommes en retraite, nous ne devons pas nous distraire dans d'autres activités que celle pour quoi nous sommes là, c'est-à-dire la méditation. Si nous sommes médecin par exemple, nous serons constamment dérangés. J'ai connu cela dans le centre de retraite où je me trouvais ; il y avait un médecin parmi nous. Il était sans cesse sollicité pour le petit bobo de l'un, le petit bobo de l'autre, le cuisinier venait le voir parce qu’il avait besoin de médicament, etc. Si bien que ce médecin n'arrivait jamais à être tranquille dans sa méditation et il ne parvenait pas à approfondir sa pratique. Alors évidemment il acceptait d’aider les camarades, il les soignait, etc., cependant, lui-même, perdait cette opportunité de pouvoir approfondir sa pratique. C'est identique pour celui ou celle qui pratique l'astrologie. Il sera sollicité par l’un ou l’autre pour obtenir son thème astral, etc. C’est encore la même chose pour celui qui fait du commerce. Il sera soucieux de savoir si son commerce fonctionne bien et ne sera pas présent à sa pratique. Ainsi son corps sera en retraite mais son esprit à l'extérieur. Ce sont donc des défauts qu'il ne faut pas entretenir lorsque nous entrons en retraite méditative.

- Avoir une éthique pure. C'est évident. D'ailleurs nous devons avoir cette éthique pure même lorsque nous ne sommes pas en retraite. C'est-à-dire ne pas rompre les vœux que nous avons pris, que ce soit ceux de *pratimoksha*, c'est-à-dire les vœux de conduite éthique avec les vœux de chasteté, parce que lorsque nous sommes en retraite, nous n'avons pas d'activité sexuelle ; les vœux de boddhisattva et les vœux tantriques pour ceux qui pratiquent évidemment le Vajrayana. Lorsque nous entrons en retraite de longue durée, nous prenons des engagements et nous avons un programme de retraite élaboré par le maître, ce qui signifie que nous ne faisons pas ce que nous voulons. Si le guide spirituel a décidé que pendant cette retraite nous ne devons pas consommer d'alcool, ne pas fumer, être chaste, etc., nous devons respecter ces engagements. Si par manque de vigilance nous avons rompu ces engagements, il

faudra éprouver un grand regret aussi fort que si nous venions d'avaler du poison et reprendre de nouveau ses vœux.

- Abandonner totalement toutes les pensée discursives relatives au désir, en méditant sur le fait que tous les objets de ce monde, qu'ils soient agréables ou non, sont impermanents parce que soumis à la destruction, que nous devrons nous en séparer et ne pourrons pas en jouir éternellement, qu'il n'y a donc pas de raison d'éprouver un désir excessif à leur égard.

Parmi ces six conditions : résider dans un lieu propice, avoir une éthique pur et percevoir les objets des sens comme des nuisances, sont considérées comme étant les plus importantes. Si nous n'arrivons pas à réunir ces conditions, il sera très difficile de réaliser le calme mental.

Il est dit dans un texte du grand maître *Athisha* « la Lumière de la Voie » :

« Si les conditions pour le calme mental ne sont pas bonnes, on aura beau déployer une grande énergie dans notre méditation, même au bout de mille ans on n'aura toujours pas réalisé la concentration. » Je crois que c'est assez parlant !

Lorsque c'est six conditions sont réunies, nous pouvons commencer l'entraînement menant à la réalisation du calme mental. Si nous souhaitons nous engager sur la voie du boddhisattva, c'est-à-dire le Mahayana, nous commencerons par développer en nous-mêmes l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil c'est-à-dire l'aspiration à réaliser l'état d'éveil, l'état de bouddha pour œuvrer pour le bien de tous les êtres. Nous nous entraînerons également aux méditations que les êtres de capacités supérieures ont en commun avec les êtres de capacités inférieures et moyennes, c'est-à-dire la méditation sur la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu, sur l'impermanence et la mort, sur la loi de causalité et sur les défauts du cycle des existences. Se sont vraiment les quatre points essentiels sur lequel nous devons méditer.

1. <u>La précieuse existence humaine</u>

Tout d'abord, la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Nous pensons que c'est naturel d'avoir un corps humain parce que tous les gens qui sont autour de nous en ont un. Alors nous nous imaginons que c'est normal, que ça coule de source, même que ça nous est dû. Lorsqu'un enfant vient au monde, c'est un être humain. Bien sûr, il y a des animaux qui nous entourent, mais nous, nous sommes des humains, ainsi nous pensons que c'est naturel d'avoir un corps humain, mais pas du tout.

Pour pouvoir obtenir une naissance humaine libre et bien pourvue, il faut déjà avoir accumulé beaucoup de mérite dans les vies passées. Cette existence humaine est extrêmement difficile à obtenir. Il est dit dans les textes : aussi difficile qu'une tortue qui nagerait dans les profondeurs d'un océan immense, aurait la possibilité de remonter à la surface une fois tous les 100 ans et passer son cou à travers un anneau qui flotterait au hasard sur l'eau. Donc cette probabilité bien entendu est presque impossible. C'est une image qui veut dire que c'est extrêmement difficile pour nous d'obtenir ce corps humain et d'autant plus d'avoir la liberté de mouvement, la liberté de penser, la liberté de vivre à la fois dans la civilisation dans laquelle nous naissons mais aussi du point de vue de nos facultés. Si nous sommes par exemple quelqu'un d'handicapé physique ou mental, ce sera beaucoup plus difficile pour nous de mettre en pratique le dharma. Avoir une naissance humaine libre et bien pourvue demande de réunir beaucoup de conditions. Nous avons déjà cela en commun, tous autant que nous sommes ici, nous avons accumulé suffisamment de mérite pour pouvoir avoir une naissance humaine. Il existe d'autres mondes humains que celui-ci, d'autres mondes qui ne réunissent pas ces conditions.

Une fois que nous avons pris naissance dans ce monde humain, encore faut-il avoir pris naissance dans une bonne famille, même si nous sommes pourvus de toutes les qualités mentales et physiques, il faut que nos parents soient aussi conformes pour nous. Si nous naissons dans une famille où nos parents ne s'occupent pas de nous, nous abandonnent, nous martyrisent, si nous subissons des violences, si nos parents nous affament, ne nous soignent pas lorsque nous sommes malades, nous rejettent, etc., ce ne sont pas de bonnes conditions. Si nous avons le bon karma d'avoir pris naissance dans une bonne famille, qui nous éduque correctement, qui nous élève correctement, c'est encore plus excellent. Cependant, ceci ne suffit pas. Encore faut-il renaître dans un pays où règne la liberté, un pays qui ne soit pas en guerre, dans un pays où ne règnent pas la famine, la désolation, les conflits incessants. Pour ce qui nous concerne, nous avons ce bienfait. Nous avons pris naissance ici dans ce pays qui est la France, qui est un pays libre. Certes, c'est loin d'être parfait, mais nous avons la liberté d'expression, la liberté d'étudier, de pratiquer le culte que nous souhaitons, nous avons donc réuni aussi ces bonnes conditions mais ça ne suffit pas encore. Parce que si nous utilisons toutes ces opportunités à faire n'importe quoi, nous aurons gaspillé ces bienfaits. Encore faut-il aussi renaître à une époque où les bouddhas apparaissent et nous enseignent les moyens de nous libérer de la souffrance. En effet, il y a d'ailleurs des pays où les bouddhas n'apparaissent pas et n'enseignent pas. Il y a aussi des périodes cosmiques où les bouddhas n'apparaissent pas non plus dans notre monde. À l'époque dans laquelle nous sommes, des êtres éveillés apparaissent dans notre monde et ont les capacités d'enseigner la voie de la libération. Ce sont donc des conditions excellentes, mais ça ne suffit pas encore. Encore faut-il être connecté à ces êtres et aller écouter leurs enseignements. Regardez le peu de personnes que nous sommes ici comparativement à la population de la planète ou même ne serait-ce qu'à Lyon ou à Ste Foy ! Nous avons un bon karma, mais ça ne suffit pas. Encore faut-il mettre en pratique ce qui est enseigné. Ainsi, si nous avons réuni toutes ces conditions, nous pouvons dire que nous sommes en effet des êtres fortunés et notre naissance humaine peut être qualifiée de précieuse.

Nous devons avoir conscience de cela, de cette précieuse existence humaine qui réunit toutes ces conditions. C'est le premier point sur lequel nous devons réfléchir. Quand nous avons conscience de cela, nous utilisons cette opportunité pour mettre en application ce qui a un sens. Nous utilisons notre vie humaine pour cultiver la vertu et nous élever.

2. L'impermanence et la mort

Le deuxième point sur lequel nous devons réfléchir et que nous devons bien intégrer, est l'impermanence et la mort. Nous devons être conscients que tout ce qui apparaît dans ce monde est impermanent. En effet, rien ne dure, que ce soit notre corps humain, que ce soit tout ce que nous percevons à l'extérieur, tout est transitoire, rien ne peut être conservé de manière durable, éternellement, tout est sans cesse en mouvement, en changement perpétuel. Savoir qu'aujourd'hui nous sommes jeunes, que dans quelques années nous le serons moins et qu'un jour nous serons une vieille personne, si le karma nous permet de vivre vieux, et qu'un jour il nous faudra mourir, c'est le lot de toute chose et de tout être, d'avoir été créé à un moment donné et de disparaître à un autre moment. C'est identique pour les objets. Ces fruits qui sont devant moi aujourd'hui sont désirables, nous pouvons les manger, mais dans un mois, comment seront-ils ? Ils seront pourris. Le temple dans lequel nous sommes assemblés aujourd'hui, nous avons vu qu'il était impermanent, puisqu'il a brûlé voici quelques années. Nous l'avons reconstruit, certes, mais un jour il disparaitra définitivement. Si nous nous remémorons toutes les personnes que nous avons connues depuis notre enfance : notre famille, nos amis, nos camarades d'école, combien de ces personnes sont encore vivantes aujourd'hui ? Combien de ces personnes ont disparu depuis ? Nos arrières grands-parents, nos grands-parents, certains amis de notre enfance sont décédés, jeunes, moins jeunes, âgés !

Tout ce que nous possédons est aussi voué à disparaître. Nous pouvons avoir trimé pendant des années et des années pour nous offrir la maison de nos rêves et rentrer un soir du travail et ne trouver qu'un tas de cendres ! Tous nos rêves nos illusions auront disparu en l'espace d'un instant et tout l'effort déployé pendant toutes ces années de labeur auront été réduits à néant. C'est la même chose pour ce qui concerne notre vie amoureuse. Nous rencontrons quelqu'un qui nous plaît avec qui ça marche bien, c'est formidable. Nous pensons que cela va durer éternellement et puis un jour les choses se dégradent, on ne se comprend plus, on se dispute, et il se peut qu'à un moment donné, nous nous détestions avec autant de passion que nous nous sommes aimés au départ. Ainsi croire et penser : « Je t'aimerai toute la vie et tu m'aimeras toute la vie », d'accord, je veux bien, mais ce n'est pas comme cela que ça fonctionne. Nous devons avoir conscience de l'impermanence des choses, du mouvement transitoire de tout ce qui apparaît, que ce soit nous-mêmes, les autres, le monde qui nous entoure, les objets, les situations, tout est transitoire, et cette conscience est un excellent remède à l'attachement. Ainsi, nous devons approfondir ce deuxième point.

3. La loi du karma

Le troisième point c'est d'avoir connaissance de la loi de causalité, c'est-à-dire la loi des causes et effets ou loi du karma. *Karma* est un mot sanskrit qui veut dire « action ». Dès l'instant où il y a une action, il y a une réaction. Cette loi d'interdépendance n'est pas une loi inventée par les bouddhistes, c'est une loi universelle. Nous devons être conscients que toute pensée, toute parole et tout acte que nous émettons nous-mêmes a des effets à plus ou moins long terme. Si la cause est positive, l'effet sera positif et le résultat se manifestera sous forme de bonheur. Si la cause est négative, le résultat sera négatif aussi et les conséquences seront la souffrance. C'est la loi des causes et des effets, c'est une loi qui s'applique à tout le monde. C'est pas une question de religion, ce n'est pas une question de culture. Elle s'adresse à tout le monde, même au règne animal.

Un acte commis produit un effet. Si je sème dans la terre un grain de blé, je récolterai du blé ; si je sème une graine d'avoine, je récolterai de l'avoine, et non du blé. Il y a donc une relation étroite entre la graine et le résultat. Ainsi, lorsque nous sommes conscients de cette loi, nous sommes beaucoup plus vigilants quant à l'orientation de nos pensées, nos paroles et nos actes, sachant que nous aurons à en récolter les fruits ou dans cette vie ou dans une vie future. Si cette loi naturelle était enseignée aux enfants à l'école, cela éviterait beaucoup de problèmes dans nos civilisations. Malheureusement ce n'est pas enseigné.

Personne ne peut échapper à la loi du karma. Que nous soyons d'ailleurs d'accord ou non, c'est pour tout le monde pareil.

4. La défectuosité du cycle des existences

Pour nous êtres humains, nous pensons pouvoir acquérir le bonheur durable dans les choses du monde. Or, avec l'expérience, nous nous rendons compte que finalement aucun bonheur définitif ne peut être établi dans l'activité du monde. Que nous ayons de l'argent, des possessions matérielles, du pouvoir, que nous soyons célèbres, que nous ayons une famille, des enfants, etc., tout cela ne peut nous procurer aucun bonheur stable et définitif. Pourquoi ? Parce que tout est changeant, que rien ne dure. Le petit plaisir que nous éprouvons aujourd'hui peut devenir de la souffrance le lendemain. Ainsi, nous ne pouvons pas espérer obtenir un bonheur définitif dans le cycle des existences. Ce qui veut dire que nous ne devons pas nous attacher au monde et à cette vie mais devons au contraire mettre en pratique le saint dharma du Bouddha qui va nous permettre de nous libérer du samsara.

De vie en vie, nous reproduisons sans cesse les mêmes causes et nous récoltons constamment les mêmes effets. Nous pensons que nous pouvons acquérir le bonheur dans les activités ordinaires. Or les choses du monde sont trompeuses. Elles ne peuvent nous amener que des petits plaisirs éphémères mais jamais un bonheur définitif.

La seule chose qui peut nous amener le bonheur définitif est la pratique du Dharma et la réalisation de l'éveil ultime, l'état de bouddha. Une fois qu'il est réalisé, cet état ne change pas, il est définitif. Donc nous devons être conscients de cela. Perdre notre temps à courir après les choses de ce monde en pensant qu'elles peuvent nous apporter le bonheur est une vue erronée, une vue fausse. Et pourtant c'est ce que font la plupart des êtres. Ils n'ont pas compris que ce n'est pas comme cela qu'ils pourront acquérir un bonheur durable. La preuve en est, c'est que depuis le temps que les êtres humains cherchent le bonheur de cette manière, ils ne l'ont toujours pas trouvé. Ils n'ont trouvé que déception et souffrance. Ceci prouve bien que cette manière de faire n'est pas la bonne. Le véritable bonheur est un état intérieur, un état d'épanouissement intérieur ; c'est ce qu'a enseigné le Bouddha.

Donc lorsque nous souhaitons nous mettre en retraite, ne serait-ce qu'une semaine, nous devons avoir conscience de tout cela, sinon notre esprit sera toujours préoccupé par le monde et ne sera pas en retraite, il sera à l'extérieur. Notre corps sera en retraite sur le coussin mais notre esprit sera dehors. Ainsi, le résultat sera négatif.

Avez-vous des questions jusque là ?

Question : Est-ce que vous pourriez préciser l'articulation entre l'Attention Juste et la Concentration Juste ?

Lama Seunam : En fait les deux sont liées. L'attention s'adresse à toutes les situations de notre vie mais lorsque nous parlons de concentration juste, ceci concerne plus particulièrement la pratique de la méditation en retraite afin de permettre à la sagesse de se développer.

Dans la vie quotidienne nous n'allons pas être fixés sur quelque chose et devenir comme un caillou, ce n'est pas cela. En retraite, nous allons entraîner l'esprit à nous concentrer sur ce qui a un sens, sur ce qui est pur, de façon à avoir cette capacité à nous rencontrer nous-mêmes sans être distraits, et à mettre en application les antidotes et les moyens nécessaires pour nous transformer. Certes, nous devons être attentifs dans tout ce que nous entreprenons mais lorsque nous sommes en retraite, séparés des activités du monde, nous apprenons à nous concentrer sur l'essentiel, sur l'objet de notre méditation. Nous pouvons nous concentrer sur la compassion, sur l'amour, sur l'impermanence et la mort, sur la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu, etc. Nous nous concentrons sur ces sujets afin d'en approfondir le sens. En retraite, nous sommes totalement disponibles pour le faire. Nous ne sommes pas distraits par d'autres activités. Il s'agit donc de nous concentrer sur ce qui est pur, bien entendu. Il ne s'agit pas d'utiliser ce temps pour nous concentrer sur les choses ordinaires du monde et entretenir ainsi nos mauvaises tendances telle le désir, l'aversion, etc., ceci ne nous fera pas évoluer car alors ce seront nos défauts qui se renforceront et nous serons constamment dans la distraction. Nous devons donc nous concentrer sur ce qui est pur, et ce qui est pur, c'est tout ce qui est enseigné par le Bouddha.

Question : Justement j'essayais de voir, de me concentrer sur les défauts, déjà, je ne sais pas, ce n'est pas possible ça ?

Lama Seunam : Si évidemment, c'est pur d'une certaine manière car c'est dans la perspective de transformer nos défauts en sagesse et ainsi de les éliminer. Donc notre motivation doit être celle là. Nous regardons nos défauts afin de faire connaissance avec leur

fonctionnement dans l'unique but de purifier ces défauts. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'entretenir nos défauts car alors notre pratique n'aurait pas de sens. La retraite spirituelle sert tout d'abord à pacifier notre mental afin d'avoir une vision plus claire de nous-mêmes. Actuellement, nous ne nous connaissons pas ; nous ne savons pas qui nous sommes. Notre regard et toute notre activité sont dirigés uniquement vers le monde extérieur. Nous sommes fascinés par le monde. Nous dépensons beaucoup d'énergie à parcourir le monde. Avec les moyens modernes nous pouvons nous retrouver rapidement aux Etats Unis ou en Inde par exemple ; nous sommes même en mesure de nous rendre sur d'autres planètes, etc. Mais nous sommes dans l'incapacité de faire notre voyage intérieur et apprendre à connaître la personne que nous sommes. C'est un voyage économique et qui peut rapporter gros. Il suffit simplement de s'asseoir et de se regarder pour connaître cette personne que nous sommes. Mais nous ne faisons pas cela. Nous demeurons alors notre plus grand inconnu.

La concentration doit nous ramener à cet essentiel parce que si nous ne faisons pas connaissance avec nous-mêmes, nous ne connaîtrons pas notre mode de fonctionnement. Et si nous ne connaissons pas notre mode de fonctionnement, comment pouvons-nous changer ce qui doit être changé ?

Si nous ne changeons pas ce qui doit être changé, nous n'aurons alors aucune possibilité de nous libérer de la souffrance et d'atteindre l'éveil. Donc il faut réunir toutes ces conditions lorsque nous nous mettons en retraite.

Il ne s'agit pas de nous mettre une journée en retraite et puis d'être complètement obsédés par nos désirs, par nos soucis, sans nous être coupés de nos activités extérieures. Toutes les bonnes conditions doivent être réunies pour cela. Si, par exemple, nous sommes quelqu'un qui avons tendance à picoler un peu, nous allons alors prendre le vœu de ne pas consommer d'alcool ou même de ne pas fumer durant le temps de cette retraite. Nous pouvons aussi faire un jeûne ou diminuer notre attrait pour la nourriture. Nous apprenons à maîtriser nos désirs, nos dépendances, etc. Ainsi nous nous fixons des limites durant cette période afin de mieux maîtriser nos mauvaises tendances.

Si nous ne travaillons pas sur nous-mêmes, alors cette retraite ne servira à rien. Il faut savoir que lorsque nous entrons en retraite, nous amenons avec nous les mêmes fonctionnements que nous avons à l'extérieur. Nous devons alors nous discipliner. D'ailleurs, se discipliner est le véritable sens du terme « disciple». Un disciple est quelqu'un qui pratique la discipline. C'est à ce prix que nous pouvons changer nos défauts en qualités et un jour nous libérer de la souffrance et devenir un bouddha.

Ces périodes de retraite vont nous aider ensuite à mieux gérer nos tendances au quotidien lorsque nous sommes dans l'activité. Nous saurons voir les choses que nous devons abandonner, qui sont néfastes, nuisibles et toxiques pour nous. Avoir conscience de cela et ne pas hésiter à éliminer ce qui est mauvais pour nous, et nous concentrer sur ce qui a un sens, sur ce qui a de la valeur, ce qui élève l'esprit, ce qui est utile aux autres. C'est cela aussi la concentration dans la vie quotidienne.

Le Bouddha a enseigné beaucoup de choses extrêmement profondes. Nous pourrions encore développer cela durant de nombreuses années, il y a encore des choses à dire. Mais je pense que nous avons abordé l'essentiel depuis que nous avons commencé cet enseignement.

Pour ce qui est de la pratique de la méditation, nous avons vu qu'il y a certaines conditions à réunir. À présent, nous allons de nouveau aborder la posture du corps. Nous y revenons à chaque fois car elle est importante. D'ailleurs nous pratiquerons la méditation ensemble demain comme nous le faisons chaque dimanche après-midi à 15h.

Pour pratiquer la méditation, nous devons adopter la posture en 7 points qui a été enseignée par le Bouddha. Il suffit déjà de regarder la posture assise des statues. Elles nous montrent ce que nous a enseigné le Bouddha.

Nous devons nous asseoir sur un coussin, isolé du sol par un tapis. Il est recommandé d'avoir son propre coussin. Un vrai pratiquant possède son kit de méditation. Un coussin qui est adapté à sa morphologie, ni trop dur, ni trop mou, il est dit : de l'épaisseur d'un poing. S'il est trop dur, au bout de dix minutes nous aurons mal aux fesses ; s'il est trop mou, c'est le dos qui va souffrir au bout d'un moment. Il doit être adapté à notre morphologie.

Ensuite il y a les différents points à respecter. Nous sommes assis, le dos droit, les fesses légèrement en arrière de façon à ramener un peu le bassin en avant, redresser la colonne vertébrale, ramener le menton vers la gorge. Nous ne méditons pas la tête en avant comme une chèvre ou un mouton bêlant. Nous devons avoir les jambes repliées et non allongées. Soit nous adoptons la posture dite « *vajra* », c'est-à-dire le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sur la cuisse gauche, les genoux au sol. Pour certains, cette posture sera peut-être difficile à adopter car elle demande une certaine souplesse mais nous pouvons l'aménager progressivement afin d'entraîner notre corps. Nous pouvons adopter la demi-posture, par exemple le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit au sol et inverser les jambes lorsque nous sommes fatigués, c'est-à-dire le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche au sol. Nous pouvons aussi adopter la posture du bodhisattva, c'est-à-dire les deux jambes au sol, l'une devant l'autre.

Si c'est encore trop difficile par manque de souplesse, nous pouvons utiliser la posture dite du « tailleur », c'est-à-dire les mollets reposent sur nos pieds. Dans ce cas nous n'avons pas les genoux au sol mais si nous ne pouvons pas faire autrement, nous pouvons alors adopter cette posture là et caler aussi nos genoux avec des coussins si ça peut nous aider.

Si nous ne pouvons pas rester assis au sol, nous pouvons méditer assis sur une chaise. Mais l'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol, isolés du sol par un tapis, le dos droit. Nous ne devons pas nous affaler sur le dossier mais avoir vraiment le dos droit. Ainsi, nous restaurons notre dignité par la posture juste du corps. Nous devons avoir une élégance et une certaine dignité dans la posture. Si cette posture a été enseignée par le Bouddha, c'est qu'elle a sa raison d'être. Le corps est parcouru par toutes sortes de canaux d'énergies subtiles or chez les êtres samsariques comme nous, les canaux sont pincés, déviés, obstrués, résultat de notre karma négatif. De fait, nous sommes soumis à de nombreux états émotionnels producteurs de souffrance. Donc la posture doit favoriser l'ouverture et la remise en état de ces canaux subtils qui sont au nombre de soixante-douze mille, d'après ce qu'ont vu les yogis dans leur méditation profonde. Ainsi nous devons rétablir la circulation de l'énergie qui circule dans ces canaux. En tibétain, ces canaux sont appelés les « *tsa* », les énergies qui circulent dans ces canaux sont appelés les « *loung* ». Ces énergies véhiculent les consciences, les « *tiglé* ». Si nous ne purifions pas ces trois aspects, nous ne pourrons pas nous libérer du cycle des existences.

Les mains sont ramenées dans le giron. La main droite repose sur la paume de la main gauche. Les avant-bras reposent sur l'aine de chaque côté. Les pouces doivent se toucher légèrement pour ne pas perdre contact avec la réalité. Nous devons demeurer détendus, les épaules bien droites et alignées. Nous avons vu que le menton est légèrement rentré, la bouche est fermée de manière souple, c'est-à-dire que les lèvres ne sont pas pincées. La langue est au repos dans sa position naturelle. Nous ne parlons pas, ni intérieurement ni extérieurement. Ainsi est la posture juste du corps. Si nous ne méditons pas dans une posture juste, notre méditation ne sera jamais juste et ne portera pas ses fruits.

Pour ce qui concerne l'esprit, nous en avons déjà un petit peu parlé.

Beaucoup de pensées et d'émotions apparaissent dans l'esprit. Notre mental est continuellement agité, les pensées se succèdent les unes aux autres avec toutes sortes d'idées sur ceci, sur cela, etc. Ainsi nous avons un avis sur tout et sommes prisonniers de nos concepts. L'attitude juste dans la pratique de la méditation est de ne rien saisir et ne rien rejeter de ce qui s'élève. Quoi qu'il puisse s'élever dans l'esprit, cela n'a aucune importance.

Les pensées s'élèvent, nous en avons conscience mais nous n'intervenons pas. Nous les laissons partir comme elles sont venues. Quel que soit le contenu de la pensée, nous ne nous y attachons pas. Que ce soit une pensée d'aller se relaxer sur une plage des Bahamas ou d'aller trucider notre voisin parce qu'il nous a dit une chose désagréable hier, quel que soit le contenu de la pensée, cela n'a aucune espèce d'importance. La pensée s'élève, nous ne nous y attachons pas. Nous la libérons de toute intervention particulière, ainsi elle s'en va aussi vite qu'elle est arrivée. Il n'y a donc pas d'attachement à avoir aux pensées. Si nous commençons à saisir la pensée, à se l'approprier parce qu'elle nous plaît, une autre pensée va venir, puis encore une autre, etc. Des émotions vont s'élever et cette situation va devenir si insupportable que nous allons quitter le siège de méditation pour aller faire autre chose. La situation sera la même si nous essayons de nous débarrasser d'une pensée qui ne nous plaît pas. Dans ce cas le flot des pensées va devenir de plus en plus intense et la colère va alors s'élever. Si c'est une pensée de colère à l'encontre de quelqu'un, de notre voisin par exemple, nous risquons alors de quitter notre retraite pour aller lui casser la figure. Tout cela parce que nous avons fait une saisie dans notre mental au lieu de libérer nos pensées au fur à mesure qu'elles s'élèvent.

Le propos de la méditation est d'abord d'obtenir le calme, la pacification mentale. Pour cela, nous devons nous détendre sans créer d'attachement à ce qui s'élève dans l'esprit. Quelles que soient les pensées qui s'élèvent dans l'esprit, nous devons les percevoir comme n'ayant aucune existence. Ce n'est que quelque chose de subjectif. Actuellement, notre habitude est de conceptualiser et saisir ce qui s'élève en nous, ainsi, nous donnons une existence à quelque chose qui n'en a pas.

Lorsque nous sommes sur le coussin de méditation dans la posture juste, nous observons ce qui se passe en nous. Nous allons constater qu'il s'y passe plein de choses, tant au niveau du corps qu'au niveau mental. Nous allons ressentir des douleurs dans le corps, de l'inconfort, des discussions interminables dans l'esprit à commenter ceci, cela, etc. Nous sommes distraits par cela en considérant que tout cela est bien réel. Nous devons donc arrêter d'entretenir ce bazard, et pour nous aider, nous allons poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire naturel comme il a été dit, pour permettre au mental de rester bien présent. Nous allons décongestionner notre mental par l'ouverture et la non-saisie en nous ouvrant sans fixation sur la maifestation. C'est la véritable pratique de la méditation du calme mental.

Nous devons nous entraîner tous les jours, c'est-à-dire de manière régulière. Il ne s'agit pas de méditer une fois de temps en temps, lorsque nous avons le temps car ceci n'apportera pas de résultats durables. Nous devons donc prendre l'habitude de consacrer un peu de temps à notre pratique au quotidien, même si nous n'avons que 20 minutes de disponible pour cela.

Ainsi, le mental va s'apaiser. Le feu des pensées s'apaisera, nos états émotionnels aussi. Bien qu'ils s'élèveront encore, nous en aurons conscience et nous pourrons ainsi agir dessus. Nous serons de moins en moins emportés par nos états émotionnels. Notre esprit deviendra de plus en plus clair avec la pratique. En effet, comme nous parviendrons à décongestionner l'esprit, il retrouvera sa clarté naturelle, qui pour le moment est obstruée. Tant que l'esprit est voilé par nos tendances karmiques et nos afflictions, il est dans l'incapacité de reconnaître sa véritable nature. Dans un premier temps, les bienfaits que nous allons récolter de cette pratique c'est plus de calme, plus de détente, moins de stress. Nous aurons plus de capacité à être présents dans ce que nous faisons, à être à l'écoute de ceux qui nous parlent, à avoir plus de facultés à agir de la bonne manière sans être emportés par un élan émotionnel. Nous acquérons, du fait de la clarté, beaucoup plus de sagesse, c'est-à-dire nous percevrons les choses dans ce qu'elles sont de manière naturelle et non ce que nous croyons qu'elles soient. En temps ordinaire, nous percevons toutes les manifestations, qu'elles soient intérieures ou extérieures, à travers le filtre de nos afflictions. Tout ce que nous percevons est teinté par le désir, par l'attachement, par la haine, par la colère, par l'orgueil, par la jalousie, par la

malveillance, par la cupidité, etc. Nous devons reconnaître que, finalement, tout cela n'est pas la nature de notre esprit. Ce ne sont que des voiles qui ont été créées, des habitudes mentales que nous avons entretenues à la fois dans cette vie mais aussi dans les vies passées. Nous avons hérité de cela. Il s'agit d'arrêter d'entretenir cela, de voir notre fonctionnement et de continuer de pratiquer la méditation pour libérer et purifier toutes ces mauvaises tendances et inversement cultiver les antidotes.

Si nous sommes quelqu'un de très égoïste, qui manquons de générosité, nous allons au contraire cultiver l'inverse, nous nous efforcerons de donner de nous-mêmes, être plus généreux. C'est comme cela que nous allons inverser nos mauvaises tendances. Donc, la Concentration Juste, c'est cela. C'est attacher de l'importance à ce qui en vaut la peine. Pour nous, ce qui en vaut la peine, c'est de nous libérer du cycle de la souffrance et de réaliser l'état ultime, la plénitude de l'esprit qui est l'état de bouddha. Bouddha veut dire « éveillé ».

Donc le huitième point de la pratique de l'Octuple Sentier, c'est cela.

Progressivement, plus notre esprit va devenir clair, plus nous allons percevoir la nature de ce qui est perçu par l'esprit comme étant vide par essence, comme étant vacuité, comme étant un rêve. Tout ce qui se passe autour de nous a la nature du rêve ; ça n'a pas de réalité. Actuellement, nous sommes dans une telle confusion que nous prenons nos rêves pour réels. Ainsi, avec la pratique, nous reconnaîtrons les phénomènes pour ce qu'ils sont. Nous reconnaîtrons ce qu'est la nature véritable de notre esprit.

Bien que l'esprit soit à l’origine de toutes choses, en le cherchant nous ne pouvons pas le trouver. Personne ne l'a jamais trouvé. Nous ne savons pas ce que c'est. Même les Bouddhas ne l'ont pas trouvé. Pourtant tout est esprit ; il n’y a rien qui soit hors de l'esprit. L'esprit ne peut pas être défini ; il est au-delà de l'existence et de la non-existence. Demeurer en permanence dans la nature vide de l'esprit, c'est l'état de bouddha. Cette nature de l'esprit a toutes les qualités d'amour, de compassion, de bonté, elle est conscience-connaissante. Lorsque nous demeurons dans cette nature de l'esprit, ce sont ces qualités qui s'épanouissent et qui rayonnent. Elles nous apportent le bonheur, mais elles apportent aussi le bonheur aux autres. Ainsi, nous accomplissons les deux bienfaits : bienfait pour nous-mêmes, bienfait pour les autres.

Alors ces explications sont un peu schématisées mais cela donne une idée simple de la progression dans la pratique de la concentration. Nous devons donc d'abord faire connaissance avec nous-mêmes, nous isoler pour que cela soit possible. Rompre avec toutes les activités extérieures pour le temps que nous sommes en retraite. Nous regarder en face, voir toutes nos tendances, nos désirs, nos attachements, nos mouvements émotionnels qui s'élèvent, nos attentes, nos jugement, etc. Nous observons notre fonctionnement, nos névroses et tout ce qui s’élève dans la pratique de méditation. Nous ne devons pas fuir tout ce qui nous dérange mais au contraire, reconnaître, accepter tout cela et travailler avec. D'où l'importance d'être bien guidé. Il est nécessaire d’avoir quelqu'un qui nous guide, qui connaît la voie, qui connaît les outils, les moyens, parce que les obstacles sont nombreux.

Vous pouvez poser des questions !

Question : Je voudrais parler du tabouret de méditation. Moi, j'en ai acheté un à Montchardon. Ça nous met dans la posture comme vous le disiez. Un tabouret de méditation, c'est pour quand on n'arrive pas à se mettre sur le coussin. Et comme on n'en a pas parlé, cela rejoint tous ces points.

Question : Oui ! Vous disiez que dans la situation de méditation, il y a des idées qui s'élèvent, et qu'on les laisse partir. Mais, par exemple, dans la vie quotidienne, quand on fait face à quelqu'un qui nous irrite, qui nous énerve, ou qui nous parle avec des paroles méchantes, alors à ce moment-là, qu'est-ce qu'on devrait faire ?

Lama Seunam : Le travail sur nos états émotionnels se fait progressivement. Au début, lorsque nous sommes confrontés à une situation difficile, nous nous sentons tout de suite agressés. Notre habitude est de vouloir nous défendre et de fait, répondre à la situation, nous aussi, par l'agression. Avec l'entraînement à la méditation, nous nous rendons compte que toutes ces situations sont vides en essence ; elles nous apparaissent comme étant irréelles. Ceci étant le signe d'une pratique bien avancée. Sinon, au lieu de développer de l'agressivité, le fait d'avoir une bonne stabilité mentale, nous ne nous laissons pas prendre au piège des émotions mais nous développons au contraire de la compassion et de l'amour envers la personne qui nous agresse ou encore pour la situation difficile que nous rencontrons. Ceci ne veut pas dire que nous devenons complètement inertes et sans réaction.

Avec un bon entraînement à la pratique, nos réactions seront des réactions de sagesse, non pas des réactions animées par nos émotions perturbatrices. Ce sera toujours la sagesse qui parlera en nous-mêmes et non pas des états émotionnels, qui, de toute façon, n'arrangeront rien mais engendreront plus de souffrance encore. Ainsi, la pratique va nous amener à comprendre cela et à acquérir cette capacité.

J'essaie de vous expliquer cela avec des mots pour que vous compreniez comment ça se passe mais il faut l'expérimenter par vous-mêmes. Il n'y a que comme cela que vous pourrez acquérir la connaissance. Pour l'instant ce n'est qu'un savoir que vous obtenez à travers ce que vous écoutez des enseignements ou ce que vous étudiez dans les livres. Mais c'est par la mise en pratique, par l'expérience que vous acquérerez le savoir-faire et la compréhension profonde.

Nous comprendrons ainsi que jusqu'ici notre mode de réaction face aux situations du monde était erroné, qu'il ne nous a apporté que des complications génératrices de souffrance et qu'il y a d'autres manières de faire. Mais il faut que cette conviction, cette certitude naisse en nous-mêmes de manière naturelle à travers nos expériences.

La méditation est un entraînement qui va nous permettre de changer notre vision du monde, changer notre façon d'appréhender le monde, changer notre façon de nous relationner aux autres et aux situations. Ce ne sera plus sur un mode émotionnel et névrotique mais sur un mode de sagesse. Les résultats ne seront évidemment pas les mêmes. Face aux situations d'agression, nous aurons suffisamment de recul pour avoir conscience de l'émotion négative qui s'élève en nous. Nous allons tout de suite nous dire : « Je sens la colère qui monte et si je la suis, ça va mal finir. » Nous allons alors utiliser les antidotes appropriés. Bien sûr, il ne faut pas penser que nous réussirons d'emblée mais à chaque confrontation nous gagnerons en force. Progressivement un petit espace s'installera en nous qui grandira par l'entraînement et qui nous procurera beaucoup plus de liberté sur notre manière de réagir, jusqu'au moment où nous aurons suffisamment de distance par rapport aux situations que ça nous permettra de tout de suite les transformer.

Nous serons plus conscients que, si nous répondons à l'agression par la colère, il n'en résultera que du malheur car nous ne pouvons pas éteindre le feu avec du feu Quant nous avons conscience de cela, c'est déjà pas mal. Donc, nous serons convaincus que ce n'est pas la bonne manière de faire. Si nous partons dans la colère, si nous n'arrivons pas à gérer sur le moment, cela montre bien que notre pratique est insuffisante. Dans ce cas, il est plus souhaitable de mettre un terme à la discussion et au risque d'affrontement, quitte à dire que nous nous sommes trompés, même si ce n'est pas vrai. Ensuite, si nous avons l'opportunité à un autre moment de régler le problème en étant plus calmes, nous pouvons le faire. Mais sur le moment si nous n'avons pas cette capacité, il est préférable de stopper l'affrontement et de quitter les lieux. Bien souvent nous voulons avoir raison, alors un mot en entraîne un autre, les émotions s'élèvent, ce qui peut nous mener aux actes de violence. Je crois que vous connaissez bien le processus.

Donc l'entraînement à la méditation va nous procurer cette capacité d'avoir de la distance par rapport à ce qui s'élève en nous et par rapport à la manifestation extérieure. De cette manière nous pouvons agir de manière plus appropriée. Pour l'instant, nous n'avons pas ce recul suffisant. Dès l'instant où une émotion s'élève en nous, nous nous identifions à elle, nous devenons nous-mêmes cette émotion perturbatrice. Dans ce cas, nous n'avons aucune possibilité d'agir autrement que d'être entraînés par cette émotion dont le résultat se traduira immanquablement par de la souffrance.

L'entraînement à la méditation va nous permettre de mieux gérer notre vie, d'être l'acteur et le maître de notre vie. Pour l'instant nous sommes l'esclave de notre vie et de nous-mêmes. Nous sommes incapables de nous gérer nous-mêmes et incapables de gérer avec sagesse toutes les situations difficiles que nous rencontrons. Il y a donc toute une progression dans la mise en application. D'abord nous étudions le message du Bouddha à travers l'écoute. Puis nous allons réfléchir à ce qui a été entendu afin d'en avoir la certitude. Ensuite, il nous faut mettre en pratique afin d'en intégrer le sens à travers l'expérience. Ceci veut dire que nous devons faire preuve de courage et de persévérance dans la pratique car ça ne viendra pas tout seul. Nous ne pouvons pas espérer que quelqu'un nous amène cela tout cuit sur un plateau, ça n'existe pas. Même si nous croyons en Dieu, en Allah, en Bouddha, en Jéhovah, que nous attendions tout du sauveur éternel, nous nous trompons car personne ne peut faire le boulot à notre place. C'est par nos propres efforts que nous pourrons y parvenir. Si nous faisons des efforts, alors comme le dit le proverbe : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Nous ne pouvons rien obtenir sans efforts, que ce soit d'ailleurs dans les choses du monde comme sur le chemin spirituel. Donc il n'y a pas de secret.

Tout l'enseignement que j'ai donné jusqu'ici, va aider à mieux comprendre ce qu'est la souffrance. Nous avons étudié ce que sont les causes de la souffrance. Nous avons compris qu'il y avait une cause à toute chose mais que les souffrances que nous endurons ne sont pas une fatalité, que nous pouvons sortir de ce conditionnement parce qu'il y a un au-delà de la souffrance. La cessation de la souffrance est ainsi possible. Nous avons compris que pour parvenir à cette cessation de la souffrance, il y a un chemin à parcourir, des moyens à mettre en application. Cet enseignement sur les quatre Vérités résume, d'une certaine manière, tout l'enseignement du Bouddha. Après, il y a toujours la possibilité de l'approfondir évidemment. Mais l'essentiel a été donné durant toutes ces sessions. Nous en arrivons à plus de trois cent pages de transcription. Ceci est la dernière sessions sur ce sujet.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'après nous arrêterons la transcription des enseignements. Ceci était uniquement valable pour cet enseignement sur les quatre Vérités. Après, si vous souhaitez revenir sur les enseignements pour travailler dessus, ce sera à vous de prendre des notes ou d'enregistrer. Nous ne ferons plus de transcriptions parce que c'est beaucoup trop de travail pour ceux qui les font et celui qui les corrige. Vous pouvez donc vous référer à cette transcription car elle a été corrigée dans sa totalité, elle peut donc être un véritable support d'étude.

Question : C'est juste une question. Vous parliez de sortir de la souffrance. Moi, je voudrai savoir qu'en est-il des personnes qui souffrent de maladie mentale ? Quel karma elles engendrent puisqu'elles ne sont pas conscientes de ce qu'elles vivent ?

Lama Seunam : Il y a toute une variété de karmas, c'est à l'infinie. Seul le Bouddha peut savoir exactement les causes et les conditions de tout cela. Il est certain que quelqu'un qui naît avec un corps humain non libre et non pourvu, ce sera beaucoup plus difficile pour une telle personne. Cette conscience doit aussi nous permettre de développer une grande gratitude envers nos maîtres et aussi de la bonne fortune que nous avons nous-mêmes, nous

qui sommes nés avec toutes nos facultés, à la fois physiques et mentales. Beaucoup d'êtres n'ont pas ces facultés.

Quelqu'un qui naît handicapé physique ou mental ou même les deux, n'a pas la capacité de mettre en pratique le dharma. Une telle personne ne fait souvent pas la différence entre le bien et le mal, ce qu'il faudrait faire, ce qu'il ne faudrait pas faire, ce qu'il faudrait adopter et abandonner. Pour de tels êtres, il est évident que tout ce qu'ils peuvent faire dans leur vie quotidienne, même à leur petite mesure, ne sera que d'engendrer des causes de complications pour le futur. Il faut comprendre que ces difficultés ne sont pas nées du hasard. Ces êtres en ont créé les causes dans leurs vies passées. Ce n'est personne d'autre qui les a créées pour eux.

Lorsque le Bouddha enseigne la loi du karma, ce n'est pas pour nous faire peur mais au contraire pour nous rendre responsables de notre vie et de la direction que nous devons lui donner. Quand nous connaissons ce qu'est la loi de rétribution, la loi des causes et des effets, nous sommes plus vigilants afin de ne pas créer de nouvelles causes de souffrances futures.

Je donne toujours cet exemple : Imaginez que je sois un auditeur comme vous, j'écoute le lama parler. Je suis derrière et puis j'ai des tendances au vol. Je vois une dame qui est assise à côté de moi avec son sac grand ouvert. Je vois son porte-monnaie qui dépasse et je me dis que, finalement, comme je suis habile, je vais pouvoir lui piquer son porte-monnaie, elle ne s'en rendra pas compte. Peut-être qu'elle s'en rendra compte que lorsqu'elle sera rentrée chez elle, bref, mais qui pourra dire ce qui s'est passé : si on lui a volé, si elle l'a perdu ?

Cependant, si moi-même je suis conscient de la loi des causes et des effets, sachant que si je fais cela j'en récolterai les fruits sous forme de souffrances dans cette vie ou dans une vie future, alors je ne le ferai pas. Je n'ai pas besoin d'un gendarme à ce moment-là pour me dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire, je deviens moi-même mon propre gendarme. Donc la connaissance des enseignements du Bouddha nous permet d'avoir conscience de tout cela et de rectifier ce qu'il y a à rectifier dans notre comportement.

Question : Je vais rebondir sur la question du Monsieur. Comment vous, vous enseigner le dharma à des gens qui n'ont pas la capacité mentale pour s'élever, pour atteindre l'état d'éveil ?

Lama Seunam : La faculté de l'enseignant naît de sa connaissance et de sa pratique. Et il sait adapter l'enseignement à la personne qu'il a en face de lui. Il y a des personnes pour lesquelles on ne peut pas enseigner certaines choses, parce qu'elles ne sont pas mûrs pour ça. Certaines personnes n'ont pas le karma pour entendre ces choses-là, mais il faut savoir que l'enseignement peut être révélé autrement qu'avec des mots. C'est aussi par notre exemple au quotidien : notre comportement, notre éthique de vie, nos valeurs, que nous pouvons faire passer le message. Ceci est aussi valable pour notre proche entourage. Il ne s'agit pas de faire de grands discours pour essayer de convaincre ou aider les autres, mais simplement d'être soi-même un exemple, un modèle de vertu. C'est cela qui parle véritablement. Quelqu'un qui est un modèle d'éthique, de bonté, de générosité, de bienveillance peut être une source d'inspiration pour les autres. Ces êtres interpellent et attirent les autres, ils n'ont pas besoin de faire d'efforts pour cela. Les gens viennent à eux naturellement, attirés par ces qualités positives qui émanent d'eux. Alors que quelqu'un qui est négatif, n'attirera que des gens négatifs et des situations négatives. Donc en effet, il y a certaines personnes à qui on peut enseigner le dharma du Bouddha de manière directe. Pour ce qui concerne celles et ceux qui sont présents aujourd'hui, j'espère que vous comprenez tout ce que je dis ?

Actuellement, beaucoup de gens ne sont pas très regardant quant à leur propre éthique de vie ou alors quand ils en ont une, il s'agit surtout de celle qui les arrange. Il suffit de regarder ce qui se passe dans tous les domaines, que ce soit en entreprise, en politique, dans les affaires, etc. C'est l'empire du mensonge et de l'égoïsme. Croyez-vous que ces gens-là

puissent être crédibles ? Personne n'a envie de fréquenter ces gens-là et de leur faire confiance. Par contre, quelqu'un qui est intègre, qui est honnête, qui vit ses qualités, qui ne sait pas simplement dire aux autres ce qu'il faut faire, mais qui est un réel exemple, un tel être peut être une référence. La vie d'un enseignant du dharma doit être conforme à ce qu'il enseigne. C'est ça qui parle réellement et qui attire les gens. Dans ce cas, nous sommes prêts à faire confiance à un tel être afin qu'il nous enseigne la vertu et le moyen de nous libérer de la souffrance. Ainsi, nous avons envie d'en savoir plus : « Comment se fait-il que cette personne dégage autant de bienveillance et de bonté naturelle ? J'aimerais tellement devenir comme elle ! » « Comment se fait-il que cette personne maîtrise parfaitement ses émotions ? Comment fait-elle ? J'aimerais devenir comme cette personne ! » Voilà, ce qui parle réellement. Et ce ne sont pas forcément les grands discours.

Question : Je m'excuse d'avance parce que je ne vais pas bien exprimer ce que je veux demander. Mais quand-même, j'essaie de vous poser une question. D'après ce que j'ai compris, tous les êtres humains ont un karma. Et les non-humains, par exemple les animaux, les insectes, ont-ils des karmas ou non ?

Lama Seunam : Bien sûr, oui. Ils ont créé le karma pour devenir un animal mais ils peuvent aussi sortir de cette condition. Certes, il est difficile pour un animal de sortir de sa condition animale car il n'a pas la conscience qu'ont les humains. Les animaux ne font qu'accumuler sans cesse du karma négatif. Ainsi, c'est notre rôle en tant que bodhisattvas de créer le mérite nécessaire afin qu'ils puissent sortir de leur condition. Cela pourra se faire à travers les souhaits, les prières, le mérite que nous créons, la dédicace, que nous pouvons les aider. Grâce à ce mérite engendré que nous leur dédions, cela les aidera à sortir de leur condition défavorable, chose qu'ils ne peuvent pas faire par eux-mêmes. Donc c'est le rôle véritable du boddhisattva que de créer des conditions positives afin que ces être-là puissent avoir ensuite une renaissance humaine et rencontrer le dharma du Bouddha. En fait, cette activité de compassion n'est pas réservée qu'aux animaux mais est pour tous les êtres sans exception aucune. Ce sont des bénédictions, comme des graines qui sont semées dans l'esprit, même à l'insu de ces êtres, et qui vont germer dans le futur, parce qu'il y a un pouvoir d'éveil dans ce qui est transmis. Ce n'est pas simplement quelque chose d'ordinaire, comme les bavardages. Il y a une transmission du pouvoir dans ce qui est donné. C'est cela le sens véritable de l'initiation que nous avons reçue. Ce pouvoir spirituel que nous avons reçu se manifeste à travers le corps, la parole et l'esprit, que nous pouvons donner aux êtres. Il y a quelque chose de magique quelque part. Cela dépasse notre entendement.

Question : Avant, on était à peu près quelques centaines d'êtres humains sur cette planète. Et actuellement, on est à peu près quatre ou cinq milliards, d'où viennent-ils tous ces êtres humains ? D'où vient le karma de ces nouveaux êtres humains ? De quels mondes viennent-ils ?

Lama Seunam : Mais des mondes, il y en a à l'infini. Comme l'espace est infini, le nombre de mondes et de situations est aussi infini.

Question : Et comment on peut expliquer le karma de ces nouveaux êtres humains ?

Lama Seunam : Eh bien ils ont créé les conditions pour renaître en tant qu'humain. Mais comme le monde humain perd de plus en plus ses qualités, du fait de notre comportement négatif, il faut beaucoup moins de qualités pour avoir accès au monde humain. C'est pour cela que les êtres qui naissent à l'heure actuelle dans notre monde sont difficiles à

gouverner. Il suffit de constater cela au quotidien. Les enfants, les jeunes, sont de plus en plus difficiles à éduquer ; peut-être plus qu'auparavant. À cause de notre manque de mérite, notre monde devient plus facilement accessible à des êtres qui sont dans les mondes inférieurs. Du fait de notre comportement égoïste, inapproprié, le niveau de qualités de notre monde baisse. Cela veut dire qu'il est plus facile d'y accéder pour ceux qui sont en dessous. C'est aussi pour cela qu'il y a de plus en plus de monde chez nous. Si nous élevons les qualités de notre monde, il y aura de moins en moins d'êtres des mondes inférieurs qui pourront y accéder. Et ceux qui y accéderont auront de véritables qualités. Ceux-ci pourront devenir de vrais boddhisattvas et de vrais bouddhas rapidement.

Question : Et dans ces cas-là, quelle est la solution possible pour rehausser le monde à nouveau ?

Lama Seunam : C'est un problème individuel qui nous ramène à nos propres responsabilités. Si nous cultivons la vertu, le monde changera.

Imaginez que l'espace de dix minutes tous les êtres de notre planète arrêtent toutes activités et s'assoient sur un coussin pour méditer ! Que se passe-t-il alors ?

Question : Mais alors, pourquoi cela ne fonctionne pas ?

Lama Seunam : Cela ne fonctionne pas parce que les êtres sont ignorants des causes du bonheur. Si chacun élimine sa propre confusion intérieure, cela fonctionnera. Le secret est là ; et ce n'est pas d'attendre des autres qu'ils fassent quelque chose. C'est à chacun de nous de faire le travail nécessaire pour nous transformer.

Question : Oui, mais cela signifie justement d'être attaché aux valeurs que vous préconisez, qui sont justes... Mais il faut déjà y être attaché pour les défendre, pour donner l'envie.

Lama Seunam : Ces valeurs dont il est question sont universelles. Toutes les traditions spirituelles, toutes les religions disent la même chose. L’amour et la compassion ne sont pas des spécificités bouddhistes. Tant que nous n’avons pas conscience qu'accomplir le mal crée le mal, et qu'accomplir le bien procure le bonheur, nous sommes amenés a faire n'importe quoi. Donc c'est une question d'éducation, ce n'est pas une question de religion. Toutes les religions, tous les chemins spirituels enseignent la même chose. Que vous lisiez le Coran, les Evangiles, la Tora, les sûtras du Bouddha, etc., les valeurs sont communes à toutes ces traditions, certes avec d'autres mots, parce c'était écrit en un temps différent, adressé à une population différente, une culture différente. Mais ces valeurs là sont universelles. Ce ne sont pas des valeurs uniquement bouddhistes. Il est bien dit dans toutes ces traditions : « Si vous voulez créer la paix dans le monde, créez d’abord la paix en vous-même. »

Question : Ces valeurs sont très anciennes. On voit que le monde évolue. On peut dire qu'il progresse d'une certaine façon. On ne peut pas être négatif, négatif, à ce niveau-là, parce qu'on voit bien qu'il y a des choses qui progressent : sur le rapport aux autres, sur l'égalité, sur la liberté, etc.

Lama Seunam : Oui !

Question : La démocratie, ce n'est pas forcément négatif !

Lama Seunam : Non, ce n'est pas négatif, mais cela ne concerne que les choses du monde. Ce ne sont pas des choses transcendantes.

Question : Oui mais c'est en étant confronté aux choses du monde...Vous dites qu'on ne peut pas savoir qui nous sommes, mais est-ce qu'en étant confronté justement aux choses du monde, ça nous apprend en quelque sorte qui nous sommes ? À chaque fois, on peut voir là où on en est, peut-être lors d'un événement, qui n'est que des prétextes pour nous pour comprendre qui nous sommes, lors de ces événements-là, justement.

Lama Seunam : Peut-être, peut-être pas !

Question : D'accord.

Lama Seunam : Ensuite, que fait-on de cette constatation-là ? Je sais où j'en suis !.. Personnellement je veux bien mais si nous nous contentons simplement de cela, ça n'ira pas forcément bien loin. La question que nous devons nous poser est : « Suis-je prêt à éradiquer mes défauts et à developper des qualités ? » « Est-ce que je suis prêt à faire des efforts pour voir mes névroses et travailler avec pour développer les qualités de sagesse ? » « Ai-je le courage de me remettre en question ? » Voilà donc les questions que nous devons nous poser. Ce n'est pas le tout de constater, après il est nécessaire de se retrousser les manches.

Tout le monde peut dire que le monde va mal, c'est assez facile. Les intellectuels, les philosophes, les politiciens, les gens ordinaires aussi, savent bien le dire, mais après ? Nous sommes tout le temps à critiquer les défauts du monde, des autres mais que faisons-nous pour ce qui nous concerne personnellement ? Nous souhaitons toujours que ce soit les autres qui changent, mais nous ?.. Nous sommes aveugles sur ce qui nous concerne personnellement. Et même si nous parvenons à accepter que nous ayons des défauts, qu'allons-nous faire avec ça ? Sommes-nous réellement prêts à faire des efforts à long terme pour nous remettre en question ?

Voilà donc autant de questions que nous devons nous poser.

Alors bien sûr, il y a pas que des choses mauvaises dans ce monde. Il y a beaucoup de gens qui accomplissent de belles choses. Nous pouvons très bien aller servir aux Restos du Cœur ou dans une association caritative, aider les gens dans la détresse, faire progresser la médecine, etc. C'est tout à fait louable, mais est-ce que cela résoudra nos problèmes fondamentaux tels : la souffrance de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort ? Cela n'amènera pas de solutions à ces problématiques fondamentales. Il n'y a que par un travail intérieur que nous pouvons y parvenir. Il nous faut aller plus loin encore, même au-delà de la psychologie, qui est cependant utile. En effet, la psychologie permet d'éclairer notre paysage intérieur mais elle a ses limites. La psychologie n'a jamais produit de bouddhas. Il faut donc aller plus loin encore.

Les choses du monde restent les choses du monde, elles n'iront pas au-delà de cela. Ensuite, il est nécessaire de passer dans le domaine spirituel. Les capacités de la psychologie s'arrêtent dès l'instant où commence le spirituel. Comment l'appliquer ? Eh bien vous venez d'abord écouter les enseignements, ensuite vous y réfléchissez. Vous rencontrez des lamas ou des pratiquants de longues dates. Vous parlez avec eux et petit à petit, si les choses doivent se faire, elles se font. Que ce soit dans cette tradition-là ou dans une autre. C'est un mûrissement, une compréhension, une envie d'aller plus en profondeur, d'étudier plus, de mettre en application, d'apprendre à méditer. Voilà, c'est comme cela que ça se fait, c'est une question de karma aussi.

Question : Bonjour Vénérable. Vous êtes bouddhiste tibétain et bien sûr, on est tous des bouddhistes. Donc, tout à l'heure avant de nous donner l'enseignement, vous priez quoi ?

Lama Seunam : Avant de donner l'enseignement, je prends refuge dans les Bouddhas et je renouvelle l'engagement d'aider les êtres tout simplement. Je prie afin qu'ils nous accordent la faculté de pouvoir comprendre l'enseignement. Je demande aux Bouddhas de nous accorder leur grâce pour que nous puissions développer la compréhension des enseignements et que nous réalisions les qualités d'éveil nécessaires pour accomplir le bienfait des êtres. C'est une prière que je fais à la fois pour moi mais aussi pour vous tous.

Pour terminer cet enseignement sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, je vais réciter une autre prière qui est une dédicace. C'est-à-dire que tous les mérites que nous avons engendrés en écoutant cet enseignement et en y réfléchissant, nous les dédions à tous les êtres sans aucune exception. Donc il y a une réversion des mérites qui se fait. Nous ne gardons pas ces mérites pour nous, nous les offrons aussi aux autres. C'est comme cela que nous parviendrons à réaliser l'état de bouddha nous aussi. Voilà! Je vais faire cette prière.

Sources de l'enseignement

Pour réaliser cet enseignement sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, je me suis basé sur différents traités et enseignements de grands maîtres.

Tout d'abord pour ce qui est du « fil rouge » qui a servi de colonne vertébrale à ce travail, je me suis référé à certaines paroles choisies du Bouddha compilées dans le Canon Pali. Ceci fut possible grâce au travail de traduction du Vénérable *Nyanatiloka*, en allemand et en français.

J'ai pris aussi pour référence quelques commentaires des Vénérables *Nyanaponika Thera*, *Walpola Rahula* pour le courant Hinayana, puis du Vénérable *Thich Nhat Hanh* pour le Mahayana afin d'éclairer certains points.

Pour la majorité des développements, j'ai pris pour fondement :

- le *Bodhisattvacharyavatara* de *Shantidéva*
- le *Dhagpo Targyen* de *Gampopa*
- le *Namshé Yéshé* du 3ème *Karmapa Rangjoung Dordjé*
- le *Ngédeun Dreun Mé* de *Jamgoeun Kongtrul Lodreu Thayé*
- divers enseignements du 14ème *Shamarpa*, *Bokar Rinpoché*, *Guendune Rinpoché*, *Shartsé Tcheudjé Rinpoché*, *Khenpo Tcheudrak* pour le courant Vajrayana.

L'ensemble des explications et commentaires prennent donc pour base le Mahayana et le Vajrayana. Ils ont été largement synthétisés et simplifiés afin de favoriser une meilleure compréhension des auditeurs.

Comme je ne suis qu'un être ordinaire doué de peu de capacités, il se peut que quelques erreurs se soient introduites dans cet enseignement. Dans ce cas, je me confesse humblement aux pieds de mon yidam *Vajrasattva*.

Puisse cet enseignement être utile à ceux qui l'ont entendu. Puissent-ils être définitivement libérés de la souffrance et puissent-ils réaliser l'état ultime et insurpassable de bouddha.

- Karma Seunam Dordjé -

Sommaire

1. Introduction…….2

2. Evolution du bouddhisme……...4

3. La Vérité de la Souffrance……..8

4. La Vérité de l'Origine de la Souffrance…….122

5. La Vérité de l'Extinction de la Souffrance……166

6. La Vérité du Chemin qui mène à l'Extinction de la Souffrance……..178
- Le Sentier Octuple…….188
- La Compréhension Juste……...190
- La Pensée Juste……..194
- La Parole Juste……..196
- L'Action Juste……210
- Le Moyen d'Existence Juste…….213
- L'Effort Juste…….216
- L'Attention Juste……...232
- La Concentration Juste…….296

Sources de l'enseignement……...319