

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

12^e 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 4^e 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 7^e 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 assisté 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 7^e 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions être certains que notre cheminement sera juste aussi.

• Les quatre attentions fondamentales

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 sūtra 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 sūtra : *« 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 8^e 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'attraction 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 répulse, 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 relient 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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,

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 naît 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 pourrions 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 d'alerte 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 connaître, former, libérer l'esprit. Donc nous allons développer cela, si vous le voulez bien.

Connaître l'esprit

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 ballottés 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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'être 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 événements 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'avons 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'ordonnement 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 événements 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions changer d'avis en cours de route. Nous pourrions 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions 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 considéré 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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. Étaient 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.