

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pouvons 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 connaître 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 cet 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 pratyekabouddhas, 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.

• Les quatre attitudes

« 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. »

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 recalcr 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 événements 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 référera 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.

- **Attention et conscience claire**

« 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

est donc utile et en regard de cela nous le soignons, nous l'entretiens, 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.

- **Analyse des quatre éléments**

« 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-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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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-

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 décède.

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 pourrions pas échapper à cette finitude. Évidemment nous pouvons voir tout cela à la télévision mais ça ne nous touche 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.

- **Les dix bénédictions**

« 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 pas 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,

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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'Effergal 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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions 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 »

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions 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 dissenter : « 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 dissenter 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 quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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 pourrions 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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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.