

14ème session (18/04/2015)

Bonjour à tous.

Nous allons continuer d'explorer l'enseignement concernant les quatre Vérités des Nobles, que nous avons commencé déjà il y a un bon moment. Nous en étions à la quatrième des Vérités qui concerne le Chemin qui mène à l'extinction de la souffrance. Nous avons largement entamé l'explication sur l'Octuple Sentier, le Sentier en huit branches et nous en étions donc au septième point qui concerne l'Attention Juste. Nous en étions aussi arrivés aux quatre Placements de l'Attention, c'est-à-dire aux quatre contemplations dont celle en rapport avec le corps. La fois précédente, nous avons exploré la contemplation de l'impureté du corps, avec les différentes analyses, la méditation du cimetière, etc. Ensuite, nous avons abordé la contemplation des sensations, puis la contemplation de l'esprit. Nous en arrivons aujourd'hui à la contemplation des phénomènes, ce qui va clôturer ce septième point de l'Octuple Sentier. Pour toutes les personnes qui ont suivi l'enseignement jusqu'ici, il s'agit d'une continuité.

Le Bouddha dit :

« Et comment le disciple demeure t-il dans la contemplation des phénomènes ?

Le disciple s'établit dans la contemplation des phénomènes nommés les cinq empêchements. »

Le Bouddha explique donc ici l'entraînement à la contemplation des contenus mentaux à travers cinq exercices.

Tout d'abord, il y a deux significations au terme « Dharma ». Du point de vue noble, c'est l'enseignement du Bouddha, c'est-à-dire la Vérité en soi, telle que l'expérimentent les bouddhas. Puis « dharma », au sens ordinaire, veut dire les « phénomènes ». Les phénomènes, c'est tout ce qui apparaît à notre conscience, à la fois à l'intérieur de nous-mêmes, comme à l'extérieur. Donc les dharmas, ces phénomènes, c'est-à-dire les objets de l'esprit, perception, pensées, les agrégats de la perception et les différenciations subjectives. C'est pour cela que les quatre contemplations du septième point du Sentier, l'Attention Juste, comprennent les cinq agrégats de l'existence. La première contemplation se rapporte à l'existence matérielle, la seconde aux sensations, la troisième à la conscience, la quatrième à la perception et aux différenciations subjectives.

- Les cinq obstacles

« Lorsqu'un désir sensuel s'éveille en lui, le disciple le sait : " Un désir est en moi ". Lorsque la colère s'éveille en lui, il le sait : " La colère est en moi ". Lorsque la paresse et la torpeur s'éveillent en lui, il le sait : " La paresse, la négligence sont en moi ". Lorsque l'agitation, l'inquiétude mentale s'éveillent en lui, il le sait : " L'agitation, les pensées harcelantes sont en moi ". Lorsque le doute est en lui, il le sait : " Le doute est en moi ". Il sait quand ces obstacles ne sont pas en lui : " Je suis libre de ces cinq empêchements ". Il sait comment ils s'élèvent ; il sait comment les surmonter lorsqu'ils sont présents ; il sait comment, une fois qu'ils ont été surmontés, ils ne s'élèveront plus de nouveau ».

Dans cette poursuite de l'enseignement, ceci nous montre, d'une certaine manière, l'attention que nous devons maintenir dans toutes les situations de notre vie et tous les événements qui s'élèvent en nous-mêmes. Le désir des sens, la colère, la torpeur et la langueur, l'agitation et le remord, le doute.

Ces cinq obstacles sont les empêchements principaux au développement de l'esprit, ce qui veut dire qu'ils doivent être abandonnés pour l'atteinte des absorptions méditatives. Cette

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

pleine conscience de notre état dans l'instant nous permet, grâce à l'Attention Juste, de savoir ce qui est nécessaire de mettre en application ou non.

Dans le cas par exemple du désir sensuel, le pratiquant sait que son origine est liée à l'ignorance, premier des douze maillons interdépendants qui donne naissance au samsara, au cycle des existences. Du fait de l'ignorance apparaissent les formations karmiques, puis la conscience dualiste, le nom et la forme, les sources sensorielles, le contact, les sensations, etc. Le désir vient donc en huitième position dans cette chaîne d'apparition. Et donc le disciple sait que le rejet du désir sensuel apparu est lié à l'Attention Juste, c'est-à-dire l'attention qui est sans saisie, c'est ce que veut dire le terme « Juste ». C'est-à-dire que c'est une attention qui est naturelle, qui n'est pas dans une saisie duelle de sujet, d'objet et d'actes ; nous avons vu cela les dernières fois. Et il sait que pour ne pas que le désir sensuel apparaisse dans le futur, il doit trancher sa racine qui est donc l'ignorance.

Comme nous l'avons vu lors des autres sessions, l'ignorance n'est pas de ne pas savoir lire, écrire, compter ou connaître l'orthographe ou la géographie, etc. Il s'agit ici de l'ignorance de ce qu'est la véritable nature des phénomènes. C'est-à-dire que nous ne savons pas qui nous sommes, nous ne savons pas ce qu'est l'esprit, nous ne savons pas quelles sont les règles qui régissent le monde, la loi de causalité, l'impermanence, etc. C'est ne pas connaître cela. Cette ignorance nous amène à croire en l'existence d'un « moi », d'un « je », comme étant quelque chose de solide, quelque chose de permanent, et ceci, bien entendu, est la racine même de toute la souffrance.

Le désir s'élève par le moyen des pensées dénuées de sagesse sur ce qui est agréable et plaisant. Il peut être supprimé par six moyens :

- 1) Fixer l'esprit sur une pensée qui éveille le dégoût.
- 2) Contempler les impuretés du corps. C'est ce que nous avons vu précédemment.
- 3) Contrôler les six sens.
- 4) Modérer sa nourriture.
- 5) Fréquenter des êtres sages et bons.
- 6) S'instruire correctement.

C'est ce qui peut finalement mettre un terme à notre dépendance, notre attachement au désir. Non pas qu'il faille supprimer le désir naturel car nous sommes des êtres sensibles, des êtres vivants, il ne s'agit pas de cela. Il s'agit simplement de la fixation sur nos désirs sensuels, c'est-à-dire l'attachement à nos sens. Ce n'est pas uniquement sexuel, bien entendu, bien que ce soit extrêmement fort chez l'être humain, mais c'est tout ce qui concerne nos sens : le désir de nourriture, le désir d'argent, le désir de jouir de telle ou telle chose, de telle ou telle situation. Nous sommes tous dépendants de cela si nous n'y prenons pas garde. Ainsi, cette dépendance est liée complètement, comme nous l'avons vu, à l'ignorance, c'est-à-dire au fait de ne pas connaître la nature impermanente et vide des phénomènes.

- **Les cinq agrégats**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les cinq agrégats de l'existence. Il connaît la forme matérielle, il sait comment elle naît, comment elle disparaît. Il connaît les sensations, il sait comment elles naissent et disparaissent. Il connaît la perception, il sait comment elle naît et disparaît. Il connaît les formations mentales, il sait comment elles naissent et disparaissent. Il connaît la pensée, il sait comment elle naît et disparaît. »

En ce qui concerne les cinq agrégats d'attachement : forme, sensation, perception, formations mentales et conscience, ils forment ce que nous appelons la personnalité, c'est-à-dire que nous sommes identifiés finalement à tout cela et en nous attachant à cet ensemble, nous entretenons l'existence et les souffrances qui en découlent. Nous avons étudié cela en

profondeur dans les enseignements précédents. Ici, il s'agit simplement d'un rappel de ce sur quoi nous devons porter l'attention : nos états d'esprit, nos pensées, nos émotions, nos comportements, etc. Nous devons être attentifs à cela afin de nous éviter de commettre des actions négatives mais aussi d'en comprendre la nature illusoire.

Nous nous attachons aux pensées. Quand elles s'élèvent en nous, si la pensée nous plaît, nous intéresse, nous voulons nous l'approprier et nous l'entretenons, etc. Cela envahit complètement notre esprit et nous finissons par engendrer des actions en regard de la nature de cette pensée. Dans la pratique, nous observons ce qu'est la pensée. La pensée est subjective. Personne n'a pu m'apporter sa pensée et la poser sur la table pour que je la regarde. Or nous nous attachons finalement à quelque chose qui n'a aucune existence réelle. C'est ce que nous définissons comme étant l'ignorance. Lorsque nous acquérons la capacité de libérer nos pensées lorsqu'elles s'élèvent, quel que soit leur contenu, grâce à l'Attention Juste, nous pouvons éviter de nous identifier à leur contenu émotionnel. Ainsi, nous nous libérons progressivement de cet esclavage. Donc l'Attention concerne tout ce qui s'élève en nous-mêmes mais aussi tout ce qui apparaît à l'extérieur et que nous prenons pour réel.

- **Les six facteurs subjectifs/objectifs des sens**

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les six facteurs subjectifs et objectifs des sens. Il connaît l'œil et la forme ; l'oreille et les sons ; le nez et les odeurs ; la langue et les goûts ; le corps et les contacts ; l'esprit et les pensées et tout le trouble qui peut naître de leur dépendance, il le connaît aussi. Il sait comment le trouble naît et disparaît et comment ce qui a été surmonté ne reparaitra plus. »

Vous voyez, le Bouddha explique vraiment cette conscience que nous devons avoir au quotidien, à la fois lorsque nous sommes sur le coussin de méditation mais aussi dans toute notre activité quotidienne. Cela veut dire que nous devons être véritablement conscients de tout ce qui se passe en nous et ce qui se passe à l'extérieur, pour avoir suffisamment de discernement et de recul afin d'appliquer les bonnes méthodes, les bonnes réponses, à ce que nous rencontrons, que ce soit au niveau émotionnel intérieur comme face aux situations extérieures. La méditation nous apporte donc cette faculté.

Lorsque le Bouddha parle ici de subjectif et objectif, cela signifie ce qui est intérieur et ce qui est extérieur. Ce qui est subjectif, ce sont toutes les pensées, les sensations, les émotions que nous expérimentons. Ce qui est considéré comme étant objectif est ce apparaît à l'extérieur : l'environnement, ce qui est matériel, les êtres mais aussi les situations. Nous les percevons d'une certaine manière avec nos sens, c'est pour cela que c'est considéré comme étant objectif.

Lorsque le Bouddha parle de trouble ou d'entrave, il s'agit des dix entraves principales, telles que les donne la Collection des Discours, c'est-à-dire le Soutra Pitaka.

1) La croyance en la personnalité, en un ego existant qui perdure de vie en vie. Nous lui avons donné une telle solidité que nous sommes complètement esclave de cette croyance. Ce qui est bien entendu une vue erronée et une entrave.

2) Le scepticisme, c'est-à-dire le doute. Le doute est un véritable obstacle sur la voie spirituelle.

3) La croyance en la purification au moyen des observances, règles, rites extérieurs.

Le Bouddha nous a donné des techniques pour nous libérer de la souffrance. Cependant, ces techniques ne sont que des moyens et non pas des finalités. Comme il l'avait bien précisé, il ne faut pas confondre le doigt et la lune. Les techniques qui ont été données, les rituels, sont des moyens qui nous permettent d'accomplir une certaine accumulation de mérites, une accumulation de bienfaits positifs, mais il ne faut pas croire que cela suffit pour purifier tout

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

le courant de notre être et tous les voiles. Nous devons nous observer et nous remettre en question constamment.

4) Le désir sensuel. Cela veut dire être l'esclave nos sens.

5) La mauvaise volonté. Nous savons tous ce que cela veut dire, nous n'avons pas besoin de dessin...

6) Le désir de l'existence de la matière fine.

Certaines écoles philosophiques pensent qu'il y a une cellule originelle, primordiale qui serait la base de tout et qui pourrait être considérée elle-même comme étant existante. Nous avons déjà abordé ce sujet dans les autres sessions. Or le Bouddha a bien expliqué qu'il n'existe aucune cellule originelle, aucun atome qui serait à l'origine de tout le reste. Parce que quelque chose qui serait existant ne pourrait pas être divisé en partie et donc existerait par lui-même, c'est-à-dire ne serait dépendant de rien. Or tout ce qui peut être vu à travers le microscope ou avec les nouvelles technologies modernes, l'infiniment petit, toutes ces choses, cellules, atomes, sont dépendantes d'une longueur, d'une hauteur, d'une épaisseur, d'une direction, etc. Ainsi de ce point de vue, nous ne pouvons pas considérer cela comme étant existant. Quelque chose d'existant serait quelque chose qui ne pourrait pas être défini, qui ne serait pas né à un moment donné, qui ne mourrait pas, et qui ne serait pas composé. Il n'y a rien qui entre dans ce cadre là, si ce n'est ce que nous pourrions imaginer en ce qui concerne l'esprit. Cependant, comme l'esprit est au-delà de l'existence et de la non-existence, nous ne pourrions donc pas affirmer qu'il puisse être existant. C'est ce que veut dire ce passage.

7) Le désir de l'existence immatérielle.

Ceci est encore un extrême. Actuellement, nous sommes tellement fixés sur le matériel que nous en sommes dépendants. Nous prenons tous cela pour existant, comme ayant une existence définitive. Mais il y a l'inverse de cela aussi. Nous pourrions penser que le désir concerne l'existence d'un état immatériel, c'est-à-dire un état qui serait uniquement du domaine de l'esprit, comme une absorption méditative extrêmement profonde, qui serait complètement immatérielle mais qui aurait elle-même une existence. Croire cela bien entendu, est un extrême que nous pourrions qualifier d'éternalisme. Le Bouddha a donc réfuté cela et croire en cela est encore un obstacle.

8) La vanité.

La vanité, c'est l'orgueil, qui est un véritable obstacle sur la voie.

9) L'agitation.

10) L'ignorance.

Comme je l'ai expliqué tout à l'heure, cela concerne la réalité des phénomènes intérieurs et extérieurs.

Ces dix entraves de l'esprit peuvent apparaître par la perception non contrôlée de l'un quelconque des six sens. Leur non apparition à l'avenir se produit par l'atteinte des Quatre États de la Sainteté, comme l'entrée dans le courant, etc. Nous n'allons pas les développer car trop compliqué. Ceci signifie que nous pouvons nous détacher de cette dépendance aux sens à travers la mise en pratique de l'enseignement du Bouddha et entre autre de la méditation.

• Les sept éléments d'éveil

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les sept éléments d'éveil.

Le disciple sait quand existe en lui l'attention, quand existe en lui l'examen de la loi (Dharma), quand existe en lui la joie, quand existe en lui la tranquillité, quand existe en lui la concentration, quand existe en lui la sérénité. Il sait quand ceci n'existe pas, comment cela naît et disparaît. »

Donc c'est une pleine conscience de ce qui se passe en soi-même.

• Les quatre Vérités

« Et poursuivant, le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes appelés les quatre Vérités des Êtres Nobles. Il comprend suivant la réalité ce qu'est la souffrance ; il comprend selon la réalité ce qu'est la cause de la souffrance ; il comprend suivant la réalité ce qu'est la cessation de la souffrance ; il comprend suivant la réalité ce qu'est la Voie qui mène à la cessation de la souffrance.

Ainsi il demeure dans la contemplation des phénomènes vis à vis de lui-même, des autres, ou des deux ensembles. Il comprend comment les phénomènes naissent et disparaissent, il comprend la naissance et la disparition des phénomènes. Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir, son attention, et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde. Ainsi le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes.

La seule Voie qui mène à l'atteinte de la pureté, à la domination du chagrin et des plaintes, à la fin de la douleur et la peine, à l'entrée du juste chemin et la réalisation du nirvana, ce sont les quatre attentions fondamentales », que nous avons explorées jusqu'ici.

Ces quatre contemplations concernent les quatre agrégats de l'existence. Et lorsque l'on parle de contemplation, il faut comprendre ce que cela veut dire. Cela signifie tout simplement examen, attention par rapport à ce qui s'élève.

- 1) Contemplation de la forme, par rapport au corps.
- 2) Contemplation des sensations.
- 3) Contemplation de l'esprit, c'est-à-dire ce qu'est l'esprit.
- 4) Contemplation des phénomènes, qu'ils soient à la fois intérieurs et extérieurs. De nouveau, nous allons approfondir cela dans notre pratique.

Nous avons parlé la dernière fois, en rapport avec la contemplation sur le corps, l'attention que nous pouvons porter à notre mouvement respiratoire. Nous sommes conscients que nous inspirons et que nous expirons. Poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire permet à notre esprit de rester bien placé, ici et maintenant, dans la méditation.

• Le Nirvana par Anapanasati

« L'observation de l'inspiration et de l'expiration (*anapana-sati*) étant pratiquée et développée amène les quatre attentions fondamentales parfaites. Les quatre attentions fondamentales pratiquées et développées amènent les sept éléments d'illumination parfaits. Les sept éléments d'illumination pratiqués et développés amènent le savoir et la délivrance parfaits.

Mais comment l'observation de l'inspiration et de l'expiration pratiquée et développée peut-elle amener les quatre attentions fondamentales parfaites ?

A) Lorsque le disciple

- 1) est conscient en inspirant et expirant longuement,
- 2) en inspirant et expirant brièvement,
- 3) en inspirant et expirant, observant tout son corps (la respiration),
- 4) en calmant son corps (la respiration),

à ce moment le disciple demeure dans la contemplation du corps, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car l'inspiration et l'expiration, je les appelle l'une des parties du corps.

B) Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant,

- 1) en ressentant la joie,
- 2) le bonheur,

3) les fonctions mentales,

à ce moment il demeure dans la contemplation des sentiments, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car la pleine conscience de l'inspiration et l'expiration, je l'appelle l'un des sentiments.

C) Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant,

1) en étant conscient de l'esprit,

2) en réjouissant son esprit,

3) en concentrant son esprit,

à ce moment, il demeure dans la contemplation de l'esprit, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde car sans l'attention et la claire conscience, je le dis, il n'y a vraiment pas d'observation de l'inspiration et l'expiration.

D) Lorsque le disciple s'entraîne en inspirant et expirant dans la contemplation

1) de l'impermanence,

2) de l'extinction des passions,

3) de la cessation,

4) du détachement,

à ce moment, il demeure dans la contemplation des phénomènes, plein d'énergie, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde.

L'observation de l'inspiration et l'expiration ainsi pratiquée et développée amène les quatre attentions fondamentales parfaites.

Mais comment les quatre attentions fondamentales pratiquées et développées amènent-elles les sept éléments d'illumination parfaits ?

1) Lorsque le disciple demeure dans la contemplation : du corps, des sentiments, de l'esprit, des phénomènes, persévérant, clairement conscient, attentif, ayant surmonté l'avidité et la peine du monde, à un tel moment son attention n'est pas distraite et dès lors, ayant son attention fixée et sans distraction, il a obtenu et développé l'élément d'illumination "attention". Ainsi cet élément d'illumination atteint sa plus grande perfection.

2) Lorsque le disciple ayant l'esprit attentif observe sagement, examine et pense à la loi (Dharma), à ce moment il a obtenu et développé l'élément d'illumination appelé "examen de la loi", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

3) Lorsque le disciple observe, examine, pense sagement à la loi avec énergie ferme et inébranlable, il a obtenu et développé, à ce moment, l'élément d'illumination "énergie", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

4) Lorsque dans le disciple fermement énergique s'élève une joie libérée des sens, à ce moment il a obtenu l'élément d'illumination "joie", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

5) Lorsque le disciple ayant l'esprit saturé de joie, établit la tranquillité dans son corps et son esprit, il a obtenu et développé à ce moment l'élément d'illumination "tranquillité", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

6) Lorsque le disciple, calme dans son corps et son esprit, concentre son esprit, il a obtenu et développé l'élément d'illumination "concentration", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

7) Et lorsque le disciple considère avec indifférence son esprit ainsi concentré, à ce moment il a atteint et développé l'élément d'illumination appelé "sérénité", et cet élément atteint ainsi sa plus grande perfection.

Les quatre attentions fondamentales ainsi pratiquées et développées amènent-elles le savoir et la délivrance à leur pleine perfection ?

Pour cela le disciple cultive les éléments d'illumination : attention, examen de la loi, énergie, joie, tranquillité, concentration et sérénité, penché vers le détachement, l'absence de désir, leur extinction, la renonciation.

Ainsi pratiqués et développés, les sept éléments d'illumination amènent le savoir et la délivrance à leur entière perfection.

Ainsi qu'un chasseur d'éléphant fixe au sol un solide poteau et y enchaîne l'éléphant sauvage par le cou, afin de le défaire de ses habitudes et de ses désirs de la vie de la jungle, son désordre, son obstination, sa violence de la forêt, et pour l'habituer aux environs du village et pour lui apprendre toute bonne conduite nécessaire à la vie menée auprès des hommes. De la même manière, le noble disciple doit fixer son esprit fermement aux quatre attentions fondamentales, de façon à se défaire de ses habitudes et ses désirs indisciplinés, son désordre, son obstination, sa violence suivant le monde et gagner la vérité en réalisant le nirvana. »

Les paroles du Bouddha, si répétitives soient-elles, nous font comprendre que pour pouvoir nous libérer nous-mêmes de la souffrance, seule l'attention est nécessaire. L'attention on pourrait dire qu'elle est même primordiale. Si nous ne sommes pas attentifs dans tout ce que nous pouvons penser, dire et faire, nous n'arriverons jamais nous-mêmes à nous libérer du cycle des existences. C'est vraiment un point essentiel et comme nous le savons, nous apprenons d'abord à la développer sur le coussin de méditation. À ce moment là nous avons abandonné toute activité extérieure qui nous préoccupe et nous demeurons alors uniquement en notre propre compagnie, et nous observons ce que nous sommes intérieurement.

Tout ce qui s'élève en nous, que ce soient nos pensées, nos émotions, les perturbations intérieures ou les souffrances de notre corps, etc., nous sommes conscients de tout cela et de fait, nous pouvons appliquer les remèdes, les antidotes qui vont nous permettre de nous libérer de toutes les contraintes que nous nous infligeons nous-mêmes. C'est le but véritable de l'Attention Juste. Et cette Attention Juste doit être sans jugement, au-delà de toute interprétation conceptuelle : de pur ou d'impur, de juste ou de pas juste, etc. Nous devons être simplement et naturellement présents à nous-mêmes à observer qui nous sommes.

En temps ordinaire, nous sommes toujours projetés sur le monde extérieur. C'est-à-dire que notre conscience ne perçoit que ce qui se passe à l'extérieur. Nous voulons connaître le monde, nous voulons manipuler le monde, nous savons bien faire cela, nous sommes toujours dans le vouloir, dans la manipulation. Mais seulement notre plus grand inconnu est nous-mêmes. Nous ne savons pas qui nous sommes, dans notre véritable nature. Alors bien sûr, nous avons une certaine idée de nous-mêmes en fonction de nos capacités psychologiques. Lorsque nous nous regardons devant le miroir, nous sommes identifiés à la personne que nous voyons. Nous pensons : « c'est moi ». Nous sommes donc identifiés à ce « moi », mais en vérité, notre véritable nature n'est pas cet aspect physique, ce corps.

Notre véritable nature est l'esprit et il nous faut connaître cet esprit. Si nous rencontrons l'esprit et sa manière de fonctionner, nous pourrions mettre en application les moyens pour changer sa mauvaise manière de fonctionner. Et c'est la mise en pratique de la méditation qui nous permet cela. L'attention que nous développons à travers cet exercice, en ayant complètement arrêté pour un temps notre activité extérieure, nous permet de faire connaissance avec la personne que nous sommes.

Nous observons le corps, nous observons l'esprit, nous observons les pensées, comment elles apparaissent, comment elles disparaissent. Nous observons lorsqu'une émotion s'élève. Nous regardons quelle est la nature même de l'émotion ; qui perçoit cette émotion, etc. Tout cela doit être notre entraînement au quotidien. Pour cela, nous devons avoir reçu les instructions du Vénérable ou du Lama qui nous guide. Nous mettons donc en application cette

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

contemplation en profondeur pour nous rencontrer nous-mêmes et faire connaissance avec notre véritable nature.

Donc c'est cela le propos de ce septième point de l'Octuple Sentier qu'est l'Attention Juste.

Dans la tradition du Mahayana, le maître Shantidéva, qui vécut au 6^e siècle de notre ère, explique dans le Compendium de l'Entraînement Spirituel, au chapitre 4 sur la Protection de Soi-même :

« Comment se garde-t-on soi-même ?

En évitant ce qui est ignoble.

Et comment accomplit-on ceci ?

En évitant le gaspillage stérile ?

Et comment ceci peut-il être fait ?

Par l'attention constante,

Qui gagne en intensité par le zèle dévoué.

Et le zèle naît si l'on vient à connaître

La grandeur qui réside dans le calme intérieur. »

Il est expliqué dans les textes qu'il y a 12 applications de l'Attention qui conduisent à éviter le gaspillage stérile ou l'effort inutile :

1) On doit avoir une attention respectueuse quant au résultat d'observer et non de transgresser les injonctions du Tatagatha (le Bouddha).

2) On doit être attentif à garder le corps dans un état immobile (si aucune activité n'est exigée).

3) Mais si l'activité s'impose, on ne doit pas agir immédiatement mais d'abord demeurer immobile à cause de la nécessité d'une attention encore plus soutenue (à appliquer l'activité en vue). Mettant ses propres souhaits sous contrôle, on doit alors diriger l'attention sur l'action pleinement circonspecte (déterminée).

Ce qui veut dire en d'autres termes, qu'avant de faire quelque chose, avant d'accomplir une activité, nous ne devons pas nous précipiter mais rester simplement tranquille en gardant cette attention bien présente, afin d'avoir suffisamment de recul pour savoir quelle réponse donner à telle ou telle situation ou quelle action appliquer qui serait la plus juste par rapport à ce que nous devons faire. La méditation procure cette capacité.

En temps ordinaire nous ne fonctionnons pas comme ça puisque dès l'instant où nous avons quelque chose à faire, nous plongeons tout de suite dans ce qu'il y a à faire, bien souvent sans vraiment réfléchir et forcément il peut nous arriver beaucoup de désagrément dans ce cas là. Ce qu'on nous rappelle à travers cela c'est de garder toujours présente à l'esprit cette attention sur ce que nous devons faire, comment le faire, quelle est la situation appropriée ou le remède approprié à appliquer. Ainsi, il s'installe en nous suffisamment de paix intérieure, de sérénité pour savoir comment gérer toutes les situations de notre existence.

4) On doit être attentif à garder le corps sous contrôle s'il y a un dérangement quelconque, tel que festivité ou danger.

Garder le corps sous contrôle veut dire ici ne pas être emporté par nos délires émotionnels. Quand nous sommes en festivité, avec des amis, nous faisons la fête, bien souvent nous n'avons absolument pas conscience de notre comportement. Nous buvons peut-être plus que de coutume, nous nous goinfrons, nous racontons n'importe quoi, nous nous distrayons dans des conversations inutiles, et ainsi nous perdons totalement notre dignité. Ceci nous amène à avoir des propos et des comportements inappropriés.

C'est identique lorsque nous sommes confrontés à des situations dangereuses. Au lieu d'être emporté par la peur, par l'affolement, nous devons nous concentrer, rassembler nos énergies et contempler la situation, quelquefois rapidement parce qu'il faut réagir, mais d'une

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

manière sereine, de façon à donner une réponse appropriée à la situation, c'est ce que cela veut dire.

5) On doit être attentif dans la contemplation des quatre postures.

Nous avons vu la dernière fois ce qu'étaient les quatre postures : lorsque nous sommes debout, lorsque nous sommes assis, lorsque nous sommes allongés ou lorsque nous marchons. Nous devons être conscients lorsque nous mettons en application ces quatre postures. Ceci a certains avantages. Ainsi si nous sommes bien présents lorsque nous marchons, nous sommes conscients de mettre un pied devant l'autre, etc., ça peut nous éviter de mettre le pied là où il ne faudrait ou même de trébucher et tomber. C'est pareil lorsque nous nous asseyons. Nous devons prendre le temps pour être suffisamment attentifs à ce que nous allons faire. Nous sommes conscients que nous sommes là, que la chaise est derrière nous et nous nous asseyons tranquillement en pleine conscience. C'est identique lorsque nous nous allongeons. Nous sommes conscients que nous nous allongeons sur quelque chose qui est là et nous ne nous allongeons pas dans n'importe quelle attitude d'esprit, toujours dans cet état de dignité. Ainsi, un véritable pratiquant du Dharma doit toujours demeurer dans la conscience de tout ce qu'il fait. Il ne s'agit pas bien entendu que cela devienne une obsession, sinon notre vie risque de devenir rapidement un enfer.

Ce qui va nous permettre cette qualité, encore une fois, c'est la pratique de la méditation. Notre esprit va se décongestionner progressivement de toutes ses contraintes intérieures et de fait il va devenir de plus en plus clair. Cette clarté lui permet de voir, de manière naturelle, les choses telles qu'elles sont. C'est cette pleine conscience que nous devons développer. Ensuite, avec l'entraînement, il n'y aura absolument plus d'efforts à faire, ça deviendra naturel, sans saisie. Par exemple, lorsque nous montons l'escalier, nous sommes pleinement conscients de là où nous mettons les pieds ; c'est la même chose lorsque nous descendons. Nous sommes bien présents à l'acte de descendre, l'esprit n'étant pas distrait sinon nous risquons de tomber dans l'escalier et nous faire mal. De cette manière, nous devenons maîtres de nous-mêmes et de nos actions. C'est-à-dire que nous devenons les maîtres de notre propre vie, c'est ce que cela veut dire de manière concise.

6) On doit être attentif à surveiller de temps en temps la correction de la posture du corps pour s'abstenir de distorsion dans la posture.

Il s'agit tout d'abord ici de la posture assise dans la méditation. Nous devons respecter les sept points de la posture, mais cela est aussi valable dans nos activités quotidiennes. Si nous ne prenons pas en considération les possibilités et impossibilités de notre corps pour faire quelque chose, il peut nous arriver de gros problèmes tels lumbago, tendinite, etc. Nous devons conserver cette pleine conscience quant aux capacités de notre propre corps et en prendre soin.

7) En parlant, on doit être attentif à ce qu'il n'y ait pas de mouvements excessifs et peu convenables de mains, de pieds et de tête, ou de changements d'expression faciale, dus au plaisir excessif, à l'arrogance, à l'excitation, à la partialité, etc.

Ceci concerne en effet notre relation au monde et aux autres. La manière dont nous nous relationnons au monde et aux autres êtres. Nous devons être conscients de notre attitude. Lorsque nous parlons nous sommes conscients de nos propos, nous ne sommes pas sous l'influence de nos états émotionnels, nous devons parler de manière calme, pondérée, sans manifestation excessive en bougeant les mains, les bras, en se tortillant dans tous les sens. Nous devons là aussi garder notre dignité face aux autres, en contrôlant nos paroles et nos manifestations physiques.

8) On doit être attentif à ne parler que d'une voix que notre interlocuteur peut comprendre et non trop forte ; autrement on commettrait l'erreur de rudesse.

En effet, lorsque nous devons nous exprimer face à quelqu'un, en temps ordinaire nous ne sommes fixés que sur notre personne et oublions de considérer l'interlocuteur auquel nous

nous adressons. Nous ne sommes fixés que sur notre ressenti et nos idées et bien souvent nous avons tendance à déballer nos névroses, de manière excessive, en parlant fort, sans prendre véritablement en considération la personne qui est en face de nous.

Il s'agit ici d'être plus dans une attitude pondérée, une attitude paisible, qui considère l'autre avant soi-même. Si nous devons parler à quelqu'un, c'est à cette personne que nous parlons et non pas à nous-mêmes. Si nous devons écouter quelqu'un, c'est la personne que nous écoutons et non pas nos désirs incontrôlés. Vous voyez, c'est cette conscience que nous devons aussi avoir dans nos relations aux autres.

9) Si l'on se trouve dans la situation difficile de rencontrer des gens sans éducation, on doit être attentif à ce que ses propres pensées soient compréhensibles et intelligibles à l'esprit des autres.

Nous devons introduire l'intelligence et la compassion dans nos relations avec les autres, même si nous sommes quelqu'un d'instruit, qui a fait beaucoup d'études, qui a des capacités intellectuelles, etc. Nous ne devons pas exposer cela d'une manière ostentatoire, nous devons toujours être conscients de la personne que nous avons en face de nous et adapter notre comportement, nos paroles, à ce que peut comprendre la personne. Ceci est vraiment la base même de l'amour et la compassion, c'est-à-dire que nous ne sommes pas là pour briller, pour étaler notre savoir, etc. Notre motivation est d'être utile aux autres en prenant en considération leurs capacités de compréhension. Nos paroles doivent être des paroles de sagesse et non pas des paroles qui expriment nos états émotionnels.

10) On doit être attentif à ce que l'esprit, qui ressemble à un éléphant en rut, soit toujours attaché au poteau du calme intérieur.

Il s'agit de contrôler tous nos états d'excitation, de désir, d'irritation excessive comme si nous attachions l'éléphant qui est excité à un poteau, pour pouvoir le contrôler et lui permettre de retrouver son calme intérieur. En temps ordinaire, nous sommes toujours dans l'excitation, nous ne contrôlons pas nos émotions et nos pensées dans tout ce que nous avons à faire, ceci nous attire beaucoup de problèmes, bien souvent parce que nous ne sommes pas attentifs à nos états intérieurs.

11) On doit être attentif à examiner de temps en temps la condition de son propre esprit.

Encore une fois, il s'agit d'être conscient lorsque nous avons de la colère en nous, lorsque nous sommes déprimés, lorsque nous avons de mauvaises pensées qui s'élèvent. Cette conscience va nous permettre de ne pas nous laisser entraîner par ces états intérieurs qui sont extrêmement changeants. En effet, notre état d'esprit est très instable. Nous pouvons adorer quelque chose le matin et le renier complètement le soir.

Si nous sommes une personne sujette à la colère, nous devons être conscient lorsque cette colère s'élève en nous de façon à pouvoir la contrôler. Nous savons très bien que la colère n'a jamais rien résolu et qu'elle peut nous amener que des problèmes. Nous devons alors mettre en application les antidotes afin ne pas entrer dans le jeu de ces états dont les conséquences peuvent être néfastes pour les autres et pour nous-mêmes.

12) Dans une vaste assemblée de gens, on doit se rappeler les règles ci-dessus pour la conservation de l'attention, même si cela implique l'abandon des autres activités.

Cela veut dire que cette conscience de nous-mêmes et du monde doit être prioritaire. Même si nous avons autre chose à faire, nous ne devons jamais perdre cet état de conscience intérieure. Ceci est vraiment la discipline de base que met en application le véritable pratiquant du Dharma. C'est pour cela qu'est utilisé le terme « disciple ». Un disciple est celui ou celle qui pratique la discipline. Ce n'est rien d'autre que cela. Un « maître » est celui qui maîtrise la discipline. Ainsi, nous ne pourrions pas nous libérer de la souffrance et réaliser l'état de bouddha, si nous ne sommes pas quelqu'un de discipliné. Cette discipline passe par toutes les petites choses de la vie quotidienne. Être attentifs à nous-mêmes et à ce qui se passe autour de nous. Ne pas agir sous nos impulsions émotionnelles incontrôlées.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il est donc dit que par un tel emploi de l'attention, nous réussirons à éviter l'effort inutile, c'est-à-dire que nous ne perdrons pas notre énergie inutilement, mais nous la conserverons, ce qui nous donnera des capacités extraordinaires pour pouvoir aider les autres.

Cette attention gagne en intensité avec le zèle dévoué, c'est-à-dire la persévérance à se consacrer de tout cœur à sa tâche. C'est-à-dire cette attention ne doit pas être l'histoire d'une journée ou d'un moment, nous devons être attentifs tous les jours et à chaque instant.

Lorsque nous nous surprenons à être inattentifs, nous devons nous rappeler à l'ordre en nous disant : « Là j'ai agi sous le coup d'une émotion et je n'ai pas été suffisamment attentif à ce que j'ai fait. Dorénavant, je serai plus vigilant ». Si nous manquons d'attention, cela veut dire que notre pratique n'est pas encore bien installée et que notre entraînement est insuffisant.

Le zèle dévoué naît si nous connaissons la grandeur qui réside dans le calme mental (shamatha). C'est la tranquillité de l'esprit décrite dans l'*Arya Aksayamati Soutra* :

« Qu'est-ce que la tranquillité imperturbable ? C'est la paix de l'esprit, la paix du corps, le contrôle des facultés des sens qui ne sont pas distraites. C'est être libre d'agitation, de licence, de turbulence et d'inconstance. La possession de la gentillesse, du contrôle de soi, de l'amabilité, des bonnes manières, d'un esprit uni. Éviter la compagnie et se réjouir dans la solitude, la retraite physique et la non-distraktion de l'esprit. Un esprit tourné vers la vie de la forêt, la frugalité, le contrôle des postures. Connaître le juste moment, la juste occasion, la juste mesure et garder la libération présente à l'esprit. Être facile à soutenir, facile à satisfaire, etc. »

Quelle est la grandeur qui réside dans le calme intérieur ? C'est la capacité de faire naître la compréhension des choses telles qu'elles sont vraiment, c'est ce que j'ai dit tout à l'heure. Le Bouddha explique : « **Celui qui est concentré comprend les choses telles qu'elles sont vraiment.** »

Et non pas comme nous croyons qu'elles soient, à travers nos filtres émotionnels et nos voiles ignorants. Voilà ce qu'amène finalement cette capacité à cultiver le calme mental, le calme intérieur.

Nous devons savoir que par la grandeur qui réside dans le calme intérieur, cela assure à nous-mêmes et aux autres, la fuite d'une misère incommensurable comme celle de renaître dans les mondes inférieurs, et que nous pouvons obtenir pour nous-mêmes et les autres, une bénédiction incommensurable, mondaine et supra-mondaine ; ainsi finalement nous pouvons atteindre l'autre rive, c'est-à-dire le nirvana, l'extinction de la souffrance.

Il est dit que sachant cela, nous devons cultiver l'esprit de désirer ardemment le calme intérieur. De même que celui qui est dans une maison brûlante désirera ardemment de l'eau fraîche, de même devons-nous être pénétrés d'un désir aussi fort dans notre ardeur et notre zèle dévoué pour l'entraînement à la vertu, à la méditation et à la sagesse. Par ce zèle, par cette persévérance, l'attention sera fermement établie et l'attention ferme évitera ce qui est stérile. Chez celui qui évite ce qui est stérile, les choses ignobles et sans profit ne naîtront pas.

Donc celui qui désire se protéger doit aller à la racine qui est l'attention et doit toujours garder cette attention vivante.

Nous pouvons considérer tout le Discours sur l'Établissement de l'Attention comme une instruction compréhensible, théorique et pratique pour la réalisation de la vérité libératrice : *Anatta* ou le non-soi, ayant l'aspect d'absence d'ego et de vide de substance. La direction que fournit *Satipatthana*, qui est l'Attention Juste, amène non seulement à une connaissance profonde et complète de cette vérité mais aussi par une démonstration visible au moyen des divers exercices qui permettent de transformer et transcender la vie.

Voilà donc pour ce qui concerne l'Attention Juste, le septième point de l'Octuple Sentier qui mène à l'extinction de la souffrance.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Avez-vous des questions sur ce qui a été dit ou sur d'autres points. Je peux vous laisser la parole. Vous demandez et on vous fera passer le micro parce que c'est enregistré pour les transcriptions.

Question : Bonjour Lama. C'est une question par rapport au maître. Aujourd'hui il y en a. On porte une certaine vénération au maître. La question que je me pose c'est finalement, cette relation au maître ne s'inscrit t-elle pas dans une certaine dualité, donc dans un certain attachement, alors qu'on nous demande justement de nous détacher ?

Lama Seunam : Oui, il y a une progression si vous voulez dans notre rapport au maître spirituel. Guendune Rinpoché, mon propre maître, disait : « *D'abord nous rencontrons le maître extérieur et le maître extérieur nous montre notre maître intérieur* ».

Qu'est-ce que cela veut dire ? Dans un premier temps nous établissons en effet une relation duelle avec le maître. Ensuite, avec la pratique, nous comprenons progressivement que le maître est en nous-mêmes, c'est la nature même de notre propre esprit. Et lorsque que nous commençons tout d'abord à nous connecter à elle, elle devient véritablement notre propre maître, jusqu'au jour où nous la réalisons pleinement.

Cette nature de l'esprit, cette bonté fondamentale, ce n'est pas l'ego. Elle n'a rien à voir avec l'ego mais c'est ce que nous sommes fondamentalement, c'est-à-dire notre nature de sagesse, la nature de bouddha. C'est cela dont il s'agit.

Bien entendu au départ il ne s'agit pas de s'attacher au maître spirituel, il s'agit plutôt d'écouter ce que le maître a à nous dire parce qu'il possède la sagesse. Il connaît la voie car il l'a parcourue. Il sait ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire, ainsi il nous donne des instructions. Nous devons avoir confiance en lui, fonder notre relation sur la foi, sur la confiance et mettre en application les enseignements qu'il nous donne. C'est ainsi que nous comprendrons progressivement que nous sommes nous-mêmes notre propre maître et qu'il n'y a pas de différence entre l'esprit du maître et le nôtre.

Cette compréhension vient progressivement. Ce n'est pas quelque chose que nous acquérons dès le début. En effet, au départ nous pouvons éprouver de l'attachement et quelques fois même du rejet. C'est une attitude très ordinaire qu'éprouvent tous les êtres. Cependant, la relation au maître va nous montrer que c'est notre mode de fonctionnement dans toutes nos relations aux autres. Il y a des êtres vers lesquels nous sommes attirés, et de fait, nous allons vouloir nous les approprier, les garder pour nous. Puis il y a des êtres qui ne nous plaisent pas et que nous allons rejeter. Il y a aussi toutes ces choses et ces êtres que nous rencontrons et envers lesquelles nous sommes indifférents. Ainsi nous voyons que nous fonctionnons constamment entre ces trois pôles. Comme je viens de le dire, la relation au maître va nous montrer justement notre manière ordinaire de fonctionner, pour que nous en prenions conscience véritablement. Il va être comme un miroir de notre propre esprit et c'est comme cela que nous allons pouvoir comprendre ce fonctionnement et mettre en application les moyens de nous libérer de ce conditionnement.

La relation au maître ne doit pas être de l'idolâtrie mais elle doit être fondée sur la reconnaissance de ses qualités, sur la confiance et la gratitude. Nous devons avoir cette conscience que le maître en sait plus que nous et que nous avons tout à apprendre de lui. Nous devons donc avoir une attitude humble, comme un disciple, un élève qui apprend beaucoup de choses du maître. Il y a une image qui est donnée par Trungpa Rinpoché et que j'aime beaucoup. Elle explique ce que doit être la relation au maître :

Le maître est comme une théière bien ronde, emplie de bon thé bien parfumé et bien chaud. Le rôle de la théière est de verser son thé, de l'offrir, de le verser vers le bas. Mais pour que le thé ne soit pas perdu, il faut qu'en dessous il y ait une tasse bien ouverte et bien propre. Ainsi chacun tient son rôle : le maître peut alors déverser sa sagesse dans le disciple qui est à

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

sa place. Chacun tient donc sa place, cependant si la tasse veut être à la même hauteur que la théière ou au dessus, ou si la théière ne joue pas son rôle de générosité, la transmission ne peut pas se faire. Ce qui veut dire que dans la relation au maître, chacun doit tenir la place qui lui revient. Pour que la bénédiction et la sagesse puissent pénétrer dans le disciple, il faut que le disciple soit à sa place. J'aime beaucoup cette image.

En fait, quand nous regardons bien, nous avons toujours besoin des autres. S'il n'y avait pas eu les autres, nous ne serions rien du tout. S'il n'y avait pas eu notre père et notre mère pour nous mettre au monde, nous ne serions pas là. S'il n'y avait pas eu notre maman pour s'occuper de nous, pour nous allaiter, nous soigner lorsque nous étions malades, nous laver de nos excréments, pour nous apprendre à parler, nous protéger de toutes les situations dangereuses, etc., nous n'aurions eu aucune possibilité de survivre. Nous devons tout aux autres. De fait, nous devons avoir de la gratitude envers tous ceux que nous avons rencontrés qui ont croisé notre vie, qui nous ont aidés et appris quelque chose. Tous les êtres ont été un maître à un moment donné pour nous-mêmes, dans les situations à la fois agréables ou désagréables. Si nous n'avions pas eu nos professeurs à l'école ou en fac, qu'aurions-nous appris ? Rien. Donc il faut avoir conscience de cela et avoir de la gratitude à l'égard des êtres. S'il n'y avait pas les autres autour de nous, comment pourrions développer la générosité ? Comment pourrions-nous développer une conduite juste ? Comment pourrions-nous développer de la patience ? Nous ne pourrions pas. C'est grâce aux autres, grâce aux gens que nous rencontrons et aussi aux difficultés, à nos ennemis, que nous pouvons développer des qualités. Ce que nous sommes à l'heure actuelle, nous le devons aux autres et sur le chemin spirituel, c'est pareil. Le chemin spirituel nous est inconnu, et non seulement il nous est inconnu mais nous sommes aveugles. Nous sommes comme un aveugle qui souhaiterait se rendre dans une cité merveilleuse mais pour y parvenir, il faudrait qu'il traverse une forêt vierge qu'il ne connaît pas. S'il est tout seul, comment pourrait-il arriver à destination ? C'est impossible. Ceci est notre situation actuelle. Nous avons besoin des autres, nous avons besoin d'un guide spirituel pour nous conduire à la libération, parce qu'en effet c'est un chemin qui nous est totalement inconnu et en plus nous sommes aveugles. Donc nous devons avoir cela à l'esprit ce qui remettrait pas mal de choses en place. Le plus souvent, cette conscience-là nous fait défaut. Malheureusement nous vivons une époque où nous avons, en grande majorité, perdu cette gratitude et cette conscience. C'est dommage mais nous pouvons restaurer cela, ça peut être cultivé. C'est encore grâce à l'attention que nous pourrions le faire.

Dans ce que dit le Bouddha, tout ce que j'ai cité, ça peut paraître quelquefois un peu répétitif, ça peut être un peu compliqué à comprendre pour les personnes qui ne sont pas accoutumées à la pensée bouddhiste. Cependant, ce ne sont que des vérités sur lesquelles nous devons nous-mêmes nous pencher et réfléchir. C'est comme cela que nous en comprenons le sens, ce qui nous permet de voir où nous en sommes. Nous prenons alors conscience de nos défauts, de nos mauvais comportements, de nos mauvaises compréhensions et ainsi il nous est possible d'entamer un processus de changement. Nous pouvons en effet changer en connaissance de cela et nous dire : « Qu'est ce que je suis égoïste, je ne fais que penser à moi, je ne pense pas aux autres, je suis intolérant, impatient, » etc. Nous en prenons conscience et ainsi progressivement nous travaillons dessus et nous nous transformons. Donc la pratique du Dharma, l'enseignement du Bouddha, nous permet cela. Tout est possible. D'un être ordinaire nous pouvons progressivement devenir nous-mêmes un bouddha, un être éveillé qui a purifié tout le courant de son être et qui a développé toutes les qualités d'éveil. D'autres l'ont fait avant nous et nous pouvons aussi le faire et c'est comme cela que nous acquerrons le bonheur, le véritable bonheur, qui n'est pas à confondre avec les plaisirs éphémères. Le bonheur, c'est la sérénité, la paix intérieure, l'élimination de tout doute, de toute émotion perturbatrice, la connaissance, et la capacité d'aider les êtres de manière infinie. C'est vraiment la quiétude

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

intérieure et c'est ça véritablement le bonheur, qui n'a rien à voir avec les plaisirs obtenus par l'acquisition d'objets matériels, d'argent, de pouvoir, d'honneur, etc.

Si nous souhaitons véritablement nous affranchir de la souffrance, nous devons mettre en pratique de manière diligente ce qui a été enseigné par le Bouddha. C'est un travail progressif, que nous devons mettre en application au jour le jour et c'est comme cela que nous allons progresser, nous transformer intérieurement et acquérir une compréhension juste de la réalité. Cette compréhension de la réalité n'est certainement pas celle que nous croyons être. C'est tout le propos d'une pratique spirituelle et ça ne concerne pas que le bouddhisme. Lorsque nous parlons de spirituel, c'est ce qui concerne l'esprit. Donc l'esprit c'est ce que nous sommes, ce n'est pas ce corps. Nous ne sommes pas ce corps car il est transitoire. Avant celui-ci, nous en avons eu d'autres dans nos vies passées. Nous en aurons encore après si nous ne nous libérons pas. Ce corps est en effet transitoire, éphémère. Il est apparu à un moment donné et il disparaîtra à un autre moment. Nous ne sommes pas ce corps, nous sommes avant tout esprit. Seulement l'esprit, nous ne le connaissons pas, nous ne savons pas ce que c'est et le propos de l'enseignement du Bouddha est de nous ramener à cette réalité et d'explorer cette véritable nature qu'est l'esprit.

Quand on maîtrise l'esprit on maîtrise tout l'univers. Avis aux amateurs !

Dans la logique de progression de cet enseignement, c'était le septième point. Et le huitième point, que nous aborderons la prochaine fois, concerne la Concentration Juste, qui mettra un terme à cet enseignement sur les Quatre Vérités des Êtres Nobles que nous avons commencé il y a des années déjà. Nous en sommes arrivés à presque trois cents pages et même plus de transcriptions. Ça fait quand même pas mal à étudier. Cet enseignement est précieux. La Concentration Juste concernera la Méditation. La méditation sur le coussin, mais aussi la post-méditation, c'est-à-dire notre attitude méditative dans nos activités de tous les jours.

Question : Que devient l'esprit une fois qu'il est libéré du Samsara, qu'il a atteint le Nirvana ?

Lama Seunam : Il peut développer une activité infinie, sous toutes les formes. Il peut exprimer les trois corps : le Darmakaya qui est le corps de vacuité. Il peut s'exprimer, de manière subtile sous la forme du Sambogakaya, le corps de jouissance et il peut se manifester sous le corps de manifestation le Nirmanakaya, le corps de manifestation des êtres éveillés qui apparaissent dans notre monde et que nous pouvons percevoir. Un être éveillé, un bouddha, a tous les pouvoirs. Il peut tout faire. Il peut créer des mondes, les faire disparaître. Il peut aider tous les êtres, sans aucune exception. Il est capable de voir le karma de tous les êtres en même temps. Tous les êtres, c'est-à-dire à l'infini. En ce qui nous concerne actuellement, nous ne pouvons même avoir deux pensées en même temps !

Nous ne pouvons pas imaginer quelles sont les capacités d'un bouddha. Il a purifié tout ce qui devait l'être et épanoui toutes les qualités de l'esprit. Il n'y a plus aucune zone d'ombre dans son esprit. Plus rien ne lui est impossible. La seule chose qu'il ne peut pas faire, c'est de parcourir le chemin à notre place. Il peut nous indiquer le chemin, mais c'est à nous de le parcourir.

Lorsque nous avons développé notre esprit de cette manière, lorsqu'il est parvenu à sa pleine maturité, c'est l'amour et la compassion universels qui s'expriment naturellement, la joie permanente et la connaissance. Un bouddha possède toutes les connaissances. Il connaît le passé, le présent et le futur. Ces qualités sont celles de la véritable nature de notre esprit. Pour l'instant, notre esprit est tellement comprimé et voilé qu'il ne peut pas révéler ces qualités. Pourquoi est-ce comme cela ? C'est à cause de notre égoïsme, de la croyance en

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

l'existence d'un ego et de notre karma créé à cause de cela. C'est toujours « moi » qui domine. Et lorsqu'il y a « moi », il a les autres ! Donc c'est mon « moi » qui rencontre le « moi » d'un autre. Et quand ces deux « moi » se rencontrent, ils sont souvent en opposition, parce que chacun défend son propre « moi ». C'est cela qui fait que nous sommes enfermés et prisonniers de nous-mêmes. Ce mode de fonctionnement est complètement erroné, alors que nous avons les capacités en nous de devenir des êtres éveillés. Pour que ce soit possible, nous avons un travail à faire pour détendre cette fixation que nous avons créé sur ce « moi ». C'est cela notre difficulté principale.

Le Bouddha a expliqué le chemin. Il a bien expliqué tout le processus. Il a expliqué ce qu'est la souffrance. Il a expliqué que la souffrance a ses causes mais que ce n'est pas une fatalité parce que nous pouvons nous en affranchir car il existe un au-delà de la souffrance. Pour cela nous devons mettre en œuvre les moyens qui vont nous permettre de nous en libérer. C'est faisable puisque d'autres l'ont fait avant nous. Nous pouvons aussi rencontrer des êtres éveillés qui en sont l'exemple, même s'ils sont moins nombreux à cause de notre karma qui est moins bon. Rencontrer ces êtres et même vivre auprès d'eux est une grande source d'inspiration. Ce sont des êtres exceptionnels qui n'ont que des qualités, ils sont emplis d'amour et de compassion, de sagesse et de connaissance. Cette source d'inspiration fait que nous souhaitons devenir comme eux. Ce sont des êtres qui n'ont aucune souffrance en eux-mêmes. Ils baignent en permanence dans la quiétude, la sérénité, la joie, le bonheur intérieur. Ainsi, nous pouvons parvenir au même résultat. Pour cela, il nous faut développer beaucoup de courage et de détermination car nous n'avons rien sans rien. Le Bouddha connaissait parfaitement le chemin pour l'avoir parcouru lui-même et c'est par compassion qu'il l'a enseigné aux êtres prisonniers du cycle des existences.

Pour parcourir ce chemin qui mène vers l'éveil, nous devons tout d'abord avoir foi et confiance. Puis être déterminé et développer la patience car le résultat ne peut pas être obtenu en un jour. Le chemin est long et difficile.

Je pense que tout d'abord, nous devons observer quelle est notre situation actuelle.

Il serait bon de nous poser certaines questions telles : « Quelle est pour moi le sens de la vie et où je me situe par rapport à tout cela ? Qu'est-ce que je fais dans ce monde ? Quelles sont mes aspirations et qu'est-ce que je ne veux plus ? » Voilà autant de questions que nous devons nous poser. C'est ce qui va faire que peut-être un jour le cheminement sera possible.

Ce qu'il faut comprendre est que si nous souhaitons changer le monde, nous devons d'abord nous changer nous-mêmes. Vouloir changer le monde sans nous changer nous-mêmes est impossible et ne peut créer que des problèmes. C'est malheureusement ce que font les êtres humains depuis des temps infinis et ça ne fonctionne pas. C'est pour cela que les problèmes de fond ne changent pas et que c'est même pire qu'avant ! Ce n'est pas la bonne solution. Ce n'est pas entrer en guerre contre le monde pour qu'il change mais se changer d'abord soi-même.

Sa Sainteté le Dalai-lama expliquait : « Si vous voulez créer la paix dans le monde, il faut d'abord créer la paix en vous-mêmes. » Nous pourrions imaginer que si tous les êtres faisaient pareil, alors la paix règnerait dans notre monde. Ainsi nous ne sommes pas responsables des actions des autres mais nous sommes responsables des nôtres.

Notre vie est courte alors nous devons la prendre en main sans tarder car aujourd'hui nous sommes en vie mais qui peut affirmer que nous le serons encore ce soir, demain, dans un an, dans cinq ans ?

Lorsque l'heure aura sonné, la question qui nous viendra à l'esprit est : « Qu'ai-je donc fait de ma vie ? » Même si nous éprouvons un grand regret à ce moment-là, il sera bien trop tard et nous ne pourrons alors rien changer. S'il y a une chose dont nous pouvons être certains, c'est qu'il nous faudra mourir un jour. La vie est l'action, la mort sera le bilan. Au moment de notre mort, la facture nous sera présentée. Si l'inévitabilité de la mort n'a pas été intégrée en

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

notre esprit durant notre existence, nous n'aurons pas cette capacité à remettre en question notre vie. L'Attention Juste doit aussi s'appliquer à cette réflexion car elle est essentielle.

Tant que nous consacrerons uniquement notre énergie sur les choses éphémères du monde, nous serons toujours déçus. Les choses du monde ne peuvent pas apporter un bonheur définitif. Elles sont toujours source de déceptions et de souffrances. Si nous pensons que le bonheur c'est d'avoir de l'argent, d'avoir une belle maison, d'avoir un bon boulot, du pouvoir, des honneurs, une famille, nous nous leurrerons totalement parce que tout cela n'est qu'une source de soucis, de problèmes. Même si nous avons travaillé plusieurs décennies pour nous offrir une belle demeure, elle sera quand-même vouée à la décrépitude. Il se peut qu'un jour, en rentrant de notre travail, cette belle maison ne soit plus qu'un tas de cendres. Notre couple harmonieux d'aujourd'hui peut se transformer en un enfer demain. Nos enfants que nous avons tant chéris, peuvent devenir nos pires ennemis avec les années. Ne consacrer notre vie qu'à la recherche du bonheur dans les choses du monde n'a pas de sens. Même si nous avons accumulé beaucoup d'argent, de nombreux honneurs, même si les choses ne se passent pas trop mal dans notre vie, au moment de la mort, il faudra quand même tout abandonner. Nous n'emmènerons rien avec nous, même pas notre corps. Que restera t-il à ce moment ? Posons-nous vraiment la question. Les seules valises que nous emmènerons avec nous seront celles de notre karma. À cela nous ne pouvons y échapper !

Question : Parfois dans la vie on a aussi des obligations familiales. Si on a des enfants à élever, il faut quand même les élever.

Lama Seunam : Bien sûr !

Question : Le Bouddha est parti en laissant sa famille. Mais tout le monde n'est pas prêt à abandonner sa famille. C'est...

Lama Seunam : Il ne s'agit pas de tout abandonner, il ne faut pas confondre ! La seule chose qu'il faut abandonner ce sont nos états émotionnels, nos défauts. Nous pouvons très bien travailler sur nos défauts et développer des qualités vertueuses tout ayant une vie de famille. Elle nous permet de développer des qualités comme la patience, la générosité, la bienveillance, etc. Nous pouvons développer beaucoup de qualités dans la vie quotidienne.

Il y a une histoire racontée au Tibet, d'une femme que tout le monde plaignait. Cette femme avait dix enfants. Ses enfants lui prenaient tout son temps. Quant au mari, il se rendait tous les jours au temple pour prier, pour pratiquer le Dharma. Tous les gens du village avaient de la compassion pour cette femme qui ne pouvait pas pratiquer comme son mari. Puis un jour elle est morte. Cependant au moment de mourir, elle manifesta un corps de lumière qui était le signe de sa haute réalisation. Elle avait réalisé l'état de bouddha à ce moment-là, parce qu'elle avait fait de sa vie un exemple de générosité, d'humilité, de patience, d'amour et de compassion. Elle s'était donnée entièrement à ses enfants et aux autres. Le mari qui, lui, allait au temple tous les jours, est mort comme les autres. Ceci ne signifie pas qu'il n'avait pas développé des qualités mais peut-être manquait t-il quelque chose ?

Dans tout ce que nous pouvons faire au quotidien, c'est notre état d'esprit qui en définit la qualité. Par exemple, il y a deux manières d'éplucher les carottes : de manière égoïste ou dans la motivation de nourrir tous les êtres. En effet, il y a deux manières de vivre notre vie : soit comme un esclave, soit en homme libre. Libre veut dire être libéré de nos contraintes intérieures. Ceci ne veut pas dire qu'il soit nécessaire d'abandonner sa famille, ses responsabilités. Certains pensent peut-être qu'en envoyant tout balader, leurs problèmes seront réglés. Beaucoup s'y sont essayés en voulant imiter les grands pratiquants dans les grottes de l'Himalaya ou en s'isolant dans la jungle. Beaucoup d'entre eux sont morts, quant aux autres,

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

ils sont restés coincés avec leurs problèmes. Ils avaient peut-être tout abandonné, mais les seules choses qu'ils n'avaient pas abandonnées étaient leurs états émotionnels, leurs défauts et leurs névroses. Le Bouddha a bien expliqué que le chemin spirituel, c'est avant tout la vie quotidienne.

Nos attitudes justes dans la méditation et la post-méditation ne sont pas à négliger. Ceci s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'engager sur la voie bouddhiste. Nous devons conserver une vigilance constante quant à notre motivation et nos états d'esprit. Il n'est pas forcément nécessaire de devenir moine ou nonne ou de jouer les yogis dans les montagnes pour cela. Ce sont des engagements personnels et particuliers consécutifs à notre karma. Cependant, tout le monde peut atteindre l'éveil. Il suffit simplement d'observer ce qu'est notre vie au quotidien, ce que nous devons abandonner et ce que nous pouvons améliorer. Pour nous, il est peut-être nécessaire de modifier certaines choses dans notre vie quotidienne. Nous perdons tellement de temps et d'énergie dans des activités inutiles et dans des comportements insensés. Nous pourrions à la place de cela, consacrer un petit peu de temps pour étudier le Dharma, pour se rencontrer soi-même par la pratique de la méditation. Nous gaspillons en effet beaucoup d'énergie dans des choses complètement absurdes, comme jouer aux jeux vidéo pendant des heures, être scotché devant la télé à regarder des programmes sans intérêt qui nous influencent négativement. Ou encore sombrer dans la paresse et l'oisiveté. Nous devons en effet faire le bilan de ce qu'est notre vie et l'orienter vers ce qui a un sens. Prendre du temps pour nous asseoir sur le coussin et regarder qui nous sommes. Il y a certainement beaucoup de choses à revoir quant à notre manière de vivre et y introduire plus de conscience et de sagesse. Tout le monde peut le faire. Quelqu'un qui me dirait qu'il n'a pas le temps, je ne le croirais pas. Maintenant, il est évident que lorsque nous sommes dégagés de toute contrainte concernant les affaires du monde, c'est plus facile. Le choix d'embrasser la vie monastique par exemple, permet en effet de consacrer son temps à la vie spirituelle. Dans ce cas, nous avons fait le choix de nous dégager de la vie familiale, de ne pas avoir d'enfants, ou si nous en avons eu, nous les avons d'abord élevés pour pouvoir ensuite changer de vie. Nous avons abandonné toutes idées de possessions, d'accumuler de l'argent ou de nous engager dans les affaires du monde. Ceci ne veut pas dire que nous avons rejeté nos responsabilités, ce serait plutôt l'inverse mais nous avons une vie plus simple. Du fait d'avoir éliminé beaucoup de choses de notre vie, nous sommes plus à même de consacrer notre temps à la pratique et à l'accomplissement du bienfait des êtres. C'est donc un choix de vie.

Parfois nous devons prendre des décisions radicales quant à notre manière de vivre. Mais sans aller jusque-là, nous pouvons commencer progressivement en regardant au quotidien ce sur quoi il peut être intéressant de mettre l'accent, c'est une question de conscience. Bien souvent, nous ne savons pas ce qu'est la vie. Elle n'est pas forcément ce que nous croyons. Nous ne savons même pas ce que nous faisons ici. Nous sommes venus à la vie dans ce monde et nous sommes orientés en fonction des critères de notre société. Notre éducation est nécessaire mais il y a beaucoup de choses qui ne nous servent jamais dans la vie, alors que certaines choses élémentaires ne nous sont pas enseignées à l'école. S'il nous était enseigné la loi de causalité, si on nous enseignait ce qu'est l'impermanence, la préciosité de l'existence humaine, etc., ça changerait beaucoup notre manière de vivre. Comme l'expliquait le Dalai-lama, si on apprenait la méditation aux enfants dès l'âge de sept ans, en une génération la violence aurait disparu de notre planète. Mais hélas, on ne nous l'apprend pas à l'école. Je ne veux pas dire par là qu'il ne faut pas aller à l'école, mais il faut voir les priorités dans notre vie.

Personnellement, ce qui m'a interpellé, entre autre, lorsque j'ai rencontré le bouddhisme, c'est que cette tradition ne nous infantilise pas. Elle nous rend responsables, responsables de nous-mêmes. Il ne s'agit pas de s'imaginer que notre bonheur ne dépend pas de nous mais d'un

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

être ou une entité qui a le pouvoir sur tout et qui peut nous accorder le bonheur en fonction de son bon vouloir, ceci est une vue erronée qui a été vraiment expliqué par le Bouddha.

Notre propre bonheur comme notre propre souffrance ne dépendent que de nous. Ce que nous sommes ici et maintenant, est le résultat de tout ce que nous avons accompli dans les vies passées. Ce que nous aurons à expérimenter dans le futur dépendra de ce que nous allons faire à chaque instant de notre vie. Si à présent nous semons du blé, nous récolterons du blé. Si nous semons de l'orge, nous récolterons de l'orge et non pas du blé. Ainsi, si nous accomplissons en cette vie des actions positives animées par l'amour et la compassion, nous en récolterons les fruits sous forme de bonheur dans le futur. Mais inversement, si nous continuons à fonctionner selon notre manière ignorante et égoïste, le fruit de tout cela sera la souffrance. C'est la loi des causes et des effets. Même Einstein l'a démontrée mathématiquement : la loi de la relativité. Nous devons être conscients de cela. Nous sommes les propres artisans de notre devenir et ce ne sera personne d'autre qui sera responsable de notre vie.

En temps ordinaire, lorsqu'il nous arrive des problèmes, c'est toujours de la faute des autres. Ce raisonnement est vieux comme le monde. Si je suis malheureux, c'est de la faute de mes parents qui m'ont mal élevé ou de mes professeurs qui ne m'ont pas bien compris, de mon conjoint qui me pourrit la vie, de mes enfants qui me tyrannisent, de mon patron qui m'exploite, etc. C'est toujours de la faute des autres. Puis lorsque nous n'avons plus d'arguments, c'est de la faute de Dieu. Nous ne nous sommes pas posés une fois la question de savoir si nous n'y étions pas pour quelque chose ? Voilà les réflexions que nous devons mener. Tout est entre nos mains. Découvrir cela fut pour moi une excellente nouvelle. J'ai compris que personne d'autre que moi n'est maître de ma vie. Voilà une bonne nouvelle !

Donc ce n'est pas si compliqué que cela à comprendre. Par contre, c'est plus difficile à mettre en application, parce que nous avons tellement de tendances inverses que pour celles-ci, il n'y a pas d'effort à faire, elles tournent toutes seules.

Nous savons très bien que pour un être humain se changer soi-même est difficile. Nous voulons bien que les choses changent mais il ne faut surtout pas que ça nous dérange. Mais ça, ce n'est pas possible ! Se changer soi-même demande un certain effort et ce peut être douloureux au départ. Mais lorsque nous comprenons les bienfaits que peut apporter ce changement, c'est beaucoup plus facile. Nous acceptons de nous remettre en question, de nous regarder devant le miroir en toute honnêteté et nous dire : « Voilà ! Voilà ce que tu es ! Tu n'as pas que des défauts, il y a des qualités certes, mais quand-même, si tu ne changes pas tes défauts, ça ne s'améliorera pas. » En effet, nous n'avons pas que des défauts, heureusement, puisque nous avons la nature de bouddha en nous-mêmes.

Un jour je demandais à mon maître : « À chaque fois que je vous vois c'est toujours pour me casser, me montrer ce qui ne va pas ! » Il me répondit : « Je n'ai pas besoin de te montrer tes qualités puisque tu les as mais par contre, si je ne te montre pas tes défauts, comment parviendras-tu à les changer ? »

Nous attendre sur nos qualités pourrait peut-être nous faire développer de l'orgueil mais il est important de voir ce qui ne va pas en nous et changer ce qui doit l'être. C'est tout le propos d'un cheminement spirituel. Ce n'est pas de la morale car le Bouddha n'a jamais fait la morale. Le Bouddha n'a jamais posé d'interdits, il a simplement expliqué les choses telles quelles sont : « Si tu sèmes du blé, tu récoltes du blé. Si tu sèmes de l'avoine, tu récoltes de l'avoine, mais pas du blé ». Après chacun a le choix ; c'est cela la sagesse. Si je sais que si je pose ma main sur le poêle brûlant je vais me brûler, alors je n'y poserais pas ma main. Nous pourrions presque dire que c'est enfantin. Cependant, il nous faut endurer beaucoup d'épreuves pour comprendre car nous avons tendances à reproduire toujours les mêmes erreurs, ce qui veut dire : à même cause, même résultat ! Puis après nous nous plaignons ! Nous sommes à l'origine de nos erreurs et ce n'est pas la faute des autres. Cependant, ceci

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

n'est pas une fatalité car nous possédons le pouvoir de changer. C'est la sagesse des bouddhas qui nous montre ça. Et tant que nous ne nous sommes pas posés les bonnes questions sur notre condition actuelle, sur ce que nous sommes, sur ce que nous voulons faire de notre vie, alors il n'y aura rien qui changera. Voilà !

Question : Moi j'ai une question assez pratique. Je médite assez régulièrement. J'ai une petite fille et je voudrais savoir à partir de quel âge je pourrais la faire méditer avec moi ?

Lama Seunam : Il ne faut surtout pas forcer les choses. C'est par l'exemple de ce que vous faites vous-même que les enfants s'y intéressent. J'en ai fait l'expérience avec ma petite-fille. Depuis qu'elle est née, lorsque je me rendais chez ma fille, je dormais dans la chambre de la petite parce qu'il n'y avait pas beaucoup de place dans l'appartement. La gamine m'a vu depuis toute petite, pratiquer la méditation, faire des prières, etc. C'est comme cela que progressivement, elle est venue à se poser beaucoup de questions. Certes, elle n'est pas encore entrée dans la pratique, elle est encore un peu jeune actuellement, et puis 12 ans est l'âge ingrat, elle a d'autres préoccupations, mais ça viendra peut-être avec le temps parce qu'elle a compris certaines choses.

Donc votre enfant s'y intéressera et s'assoira peut-être un jour près de vous dans votre temple, elle essaiera de vous imiter et commencera à poser des questions. Vous lui répondrez en fonction de ce qu'elle peut comprendre et c'est comme cela que progressivement les choses se font, si c'est son karma bien entendu. Nos enfants ne sont pas forcément intéressés par ce que nous faisons et peut-être ne pratiqueront-ils jamais le Dharma, tout simplement parce qu'ils ont un karma autre. Mais par l'exemple que nous montrons, cela sème des graines pour le futur.

L'essentiel est que nous devons être un exemple de vertu, et que notre vie soit le reflet de ce que nous enseignons. Il serait totalement déplacé de leur enseigner certains principes vertueux et de ne pas les mettre en application nous-mêmes ; les gosses ne sont pas dupes. Ils le voient bien : « Papa, tu m'as dit ça mais toi-même tu fais le contraire ! » Dans ce cas, il ne faut pas s'étonner que nous ne soyons plus crédibles ! Donc nous devons faire attention à cela. Si nous sommes un exemple, l'enfant suivra cet exemple. Dans ce cas, il n'y a pas besoin de grands discours, notre exemple parle de lui-même.

La pratique du Dharma amène un changement en nous-mêmes. Nous ne nous en rendons peut-être pas compte mais les gens à l'extérieur le voient : « Lui qui était si coléreux, il est maintenant plus patient, plus paisible », « Lui qui était toujours pris par le désir, maintenant il se satisfait de peu de choses », etc. Les gens le voient bien et c'est comme ça que nous devenons un exemple. Quelqu'un qui enseigne la vertu et qui ne la pratique pas lui-même, ça n'a pas de sens. Personne ne le croira.

Question : Bonjour. Une question s'il vous plaît. Vous aviez parlé tout à l'heure du fait que notre propre vie est sous notre responsabilité. Je pense le comprendre. Par contre, là où je suis particulièrement troublé, c'est sur la notion de samsara et de réincarnation. Vous avez dit que nous sommes aujourd'hui le résultat de nos vies antérieures et vous faites allusion aux fameuses valises de tout à l'heure. Et c'est une bonne transition pour moi. Donc, elles sont grosses, elles sont petites. Mais la notion de jugement ! Qui va peser ces valises ? Et du coup dans la notion de réincarnation, est-ce qu'on va avoir la chance de revenir avec ces valises, quand bien même elles sont très lourdes ? Ou est-ce que ce sera comme une poule, il n'y a pas de valises, mais ce sera compliqué aussi. Mais cette notion de jugement. Donc, c'est ce que les chrétiens appellent le jugement dernier, le jugement gauche-droite ?

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Il faut bien comprendre le sens de cela. Il n'y a personne qui juge qui que ce soit. C'est l'esprit qui se juge lui-même. Il y a une phase après la mort, dans le bardo du devenir, lorsque nous n'avons qu'un corps éthérique, où la conscience est tellement claire qu'elle nous permet de voir tout ce que nous avons fait dans la vie d'avant. Cette clarté est un aspect de sagesse de l'esprit □ puisque nous possédons la nature de bouddha □ qui se manifeste à ce moment-là. C'est cet aspect de sagesse qui perçoit clairement ce qui est et prend conscience de tout ce qu'il a fait de mal, les souffrances qu'il a créé chez les autres mais aussi ce qu'il a accompli de bien. À ce moment là, un grand regret s'élève dans l'esprit, qui expérimente lui-même les souffrances engendrées. Malheureusement il ne peut plus rien changer à ce qui est car les effets commencent à se manifester dans la conscience du défunt. Donc il n'y a personne qui juge. C'est la loi des causes et des effets qui commence à s'actualiser. Il est évident qu'à ce moment beaucoup de regrets peuvent s'élever et cette clarté d'esprit fait que les résultats de ces causes nous paraissent totalement évidents. Ainsi, quand on parle du jugement, ce n'est pas quelqu'un qui nous juge, c'est l'esprit qui se juge lui-même en quelque sorte. Cette clarté passagère va se dissiper ensuite à cause du karma. C'est un processus qui est naturel et qui est commun à tout le monde, pas seulement qu'aux bouddhistes.

Certains pensent que la loi du karma est une invention bouddhiste. Il est évident que non car tout le monde est concerné par la loi de causalité. Quelle que soit notre croyance, c'est pour tout le monde pareil. Nous sommes tous soumis aux mêmes lois : à la loi de l'impermanence et à celle des causes et des effets. Que nous soyons d'accord ou non, nous y sommes tous soumis. Ainsi, au moment de notre mort, nous emportons avec nous la force de nos actes accomplis et notre devenir sera le reflet de ce que nous avons fait. Si nous nous sommes comportés comme un animal durant notre vie, c'est-à-dire sans faire la différence entre le bien et le mal, ce qui suivra après notre mort, il est fort probable que ce soit une renaissance en lien avec le monde animal. Ainsi, sachant toutes les souffrances qui sont endurées dans les mondes inférieurs du samsara, nous nous abstenons d'accomplir des actes qui risqueraient de nous y faire renaître. Personnellement, je n'ai pas envie de m'y retrouver mais plutôt d'aller vers l'extinction de la souffrance.

Encore une fois, cela signifie que nous sommes les acteurs et les maîtres de notre vie. Cette loi des causes et des effets est incontournable. Nous semons sans cesse des graines de souffrance si nous ne sommes pas vigilants. Si nous souhaitons le bonheur, nous avons tout intérêt à en créer les causes.

Pour donner une image de ce qu'est la loi de causalité, imaginons que nous souhaitions manger des pommes mais que nous n'avions pas de pommier. Il nous faudra tout d'abord nous procurer une graine et la semer, puis nous en occuper, l'arroser, lui donner de la lumière, la protéger, etc. Cette graine va germer et donner une pousse, puis progressivement un arbuste et ensuite un arbre qui portera ses feuilles, ses fleurs et ses fruits. Ainsi, nous récolterons des pommes. Il y a une relation étroite entre la graine et le fruit. Si je sème une graine de poirier, je n'aurai jamais des pommes, parce que la graine de poirier contient en elle-même toute l'histoire de l'arbre. Une graine de violence que nous semons, portera les fruits de la souffrance. À l'inverse, si nous engendrons des actions positives, nous récolterons le bonheur. C'est ça, la loi des causes et des effets. C'est une loi universelle.

Imaginez que je me trouve au fond de cette salle à écouter le lama parler tout comme vous. Une femme près de moi a laissé son sac à main ouvert. Je vois son porte-monnaie à l'intérieur. Comme toute l'assemblée est occupée à écouter les enseignements, je peux voler le porte-monnaie sans que personne ne me vois. Cette personne ne s'en rendra compte qu'après, lorsque tout le monde sera sorti du temple. Qui pourra dire quel est le voleur ? Cependant, si je suis conscient de la loi des causes et des effets, je ne commettrais pas cet acte, parce que je sais que j'en récolterai un jour les fruits sous forme de souffrance, ou dans cette vie ou dans

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

une vie future. Ceci veut dire que je n'ai pas besoin d'un gendarme pour me surveiller, je deviens moi-même mon propre gendarme. Ainsi, c'est la conscience des lois de l'esprit qui fait que nous donnons une orientation juste à notre vie, si nous ne souhaitons pas souffrir. Personnellement, je n'aime pas la souffrance. Jusqu'ici, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui souhaitait souffrir. Malgré cela, par ignorance, nous créons sans cesse des causes de souffrance. Toute action produit un effet. Nous ne pouvons pas échapper aux résultats de nos actions. En commettant cet acte de voler, nous pouvons peut-être penser que si nous ne sommes pas pris par la police, tout va bien. Mais au moment de la mort, il faudra quand même rendre des comptes. C'est une loi qui est incontournable.

Question : Bonjour. Dans chacun de nous, il y a effectivement une fonction conscience, mais il y a aussi l'inconscient. Et l'inconscient, on ne peut pas le contrôler, il me semble. Vous allez me prouver que ce n'est pas vrai.

Lama Seunam : On peut changer les programmes. C'est comme un ordinateur. Vous lui rentrez des programmes, vous lui demandez un boulot, il ne fera ce travail qu'en fonction des programmes qu'il possède. Mais, si vous lui demandez autres choses dont il ne possède pas le programme, il ne pourra pas le faire. Donc, ça veut dire qu'en nous-mêmes, dans notre inconscient, notre disque dur, il faut introduire les bons programmes. Et face aux situations, si c'est un programme de vertu, un programme d'éveil, l'ordinateur, le conscient ira puiser dans l'inconscient des informations pour répondre aux situations d'une manière adéquate. Bien entendu, ceci est une image mais le fonctionnement est un peu identique. Cela signifie que nous pouvons changer nos mauvaises habitudes. L'inconscient qu'on appelle l'*Alaya*, peut être purifié. C'est la conscience de base qui engrange toutes les données. Lorsque nous avons à répondre à une situation, notre perception sera relative à ce qui est imprimé dans cet *Alaya*. C'est ce qui fait que les perceptions peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Par exemple, s'il y a un événement qui se passe ici, dont nous sommes tous témoins, si ensuite nous interrogeons les uns et les autres, chacun relatera ce qu'il a perçu de cet événement. Nous pourrions voir alors qu'il y a autant d'interprétations différentes que de personnes dans la salle. Pourquoi ? Parce que notre conscient va puiser dans nos données personnelles pour interpréter ce qui se passe à l'extérieur. C'est aussi pour ça que nous sommes tous différents.

Question : J'aimerais avoir votre avis, avoir des conseils. Je ne sais comment gérer le fait d'avoir deux ou même plus de religions.

Lama Seunam : Ah ! Vous me faites peur ! (rires)

Question : Non, non,.... Dès l'instant où, effectivement, on peut avoir une religion, comme c'est mon cas, par exemple catholique de par la naissance, et puis croire, avoir la foi, découvrir le bouddhisme depuis maintenant deux ans et sentir une vraie attirance sur le fond en tant que philosophie et chemin de vie ; mais en se disant que ça commence aussi un petit peu à travailler avec peut-être une dualité. Mais pas forcément la même façon de voir le sens de sa vie et la création. Il y a plein de choses qui sont quand même, je pense, bien différentes. Je suis au démarrage, en fait, de cette réflexion-là. Mais, je commence déjà à avoir des interrogations. Du coup, j'aimerais bien avoir votre apport sur le sujet. Merci.

Lama Seunam : Il y a déjà beaucoup de points communs. Maintenant, vous pouvez très bien rester dans la foi qui est la vôtre actuellement et y introduire certaines notions comme la méditation, approfondir l'impermanence, la loi de causalité, etc. Il y a eu beaucoup, et encore d'ailleurs, de prêtres et moines catholiques et même orthodoxes, des juifs, qui viennent

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

apprendre à méditer chez nous. Cela enrichit leurs connaissances et leur foi. Mais nous ne demandons à personne de devenir bouddhiste. Nous ne faisons pas de prosélytisme. Ce que souhaite un bouddhiste, est que tous les êtres trouvent le bonheur. Pour cela, le Bouddha a donné certaines clefs, comme Jésus l'a certainement fait aussi en son temps, chacun avec ses propres mots, correspondant à une époque, dans sa propre langue. Jésus parlait l'Araméen ; Bouddha le Mâgadhî, le dialecte de l'époque, qui n'existe plus maintenant. Ils ont certainement dit la même chose avec leurs mots et à leur manière. Je dis souvent : « Jésus, Bouddha, même combat ! ».

Pendant, nous ne pouvons pas suivre deux voies en même temps. À un moment donné, il faut quand même choisir sa voie sinon c'est source de confusion. C'est comme si vous vouliez vous rendre de Lyon à Paris. Vous prenez votre voiture, le train ou l'avion mais pas les trois en même temps, ce n'est pas possible ! Donc, il faut choisir le véhicule que nous souhaitons emprunter et s'y tenir, l'approfondir, le mener jusqu'au bout. Mais il est vrai que le bouddhisme a une manière d'expliquer les choses qui lui est propre.

Nous pouvons apprendre à méditer tout en étant chrétien, juif, musulman, et même athée. La pratique de la méditation ne demande aucun engagement religieux. Il ne s'agit pas d'adhérer à un dogme ou une croyance mais plutôt d'expérimenter.

Le bouddhisme n'est pas une croyance, c'est une voie qui est fondée sur l'expérience. Cependant, si un jour vous souhaitiez changer de voie, cela se fera naturellement. À ce moment-là, il n'y aura pas de conflits. S'il y a un conflit en vous-mêmes, ça veut dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas et qu'il faut peut-être alors continuer sur la voie que vous empruntiez initialement. S'engager dans le bouddhisme ne signifie pas qu'il faille renier notre croyance initiale. Je pense que c'est simplement une progression dans la compréhension de la réalité. Mais quelques fois certains outils proposés sont plus appropriés à ce que nous sommes, au niveau où nous en sommes. Et si nous devons changer, il n'y a rien à renier quant à notre ancien engagement. Ce qui fût mon cas d'ailleurs.

Parfois, certaines personnes qui ne connaissent pas ce qu'est la condition de moine me demandent : « Lama, êtes-vous marié ? » Alors pour plaisanter je réponds « Oui, je suis marié avec la Sainte Vierge ». Je peux m'exprimer comme cela parce que pour moi, ultimement, c'est pareil. Les chemins sont différents mais si nous faisons ce qu'il faut, ils mènent au même but. Pour monter au sommet d'une montagne, vous pouvez emprunter une multitude de chemins selon le versant, mais au bout du compte, vous parviendrez tous au même but qui est le sommet de la montagne. Si nous empruntons un chemin, il faut aller jusqu'au bout car si nous changeons constamment en cours de route, nous n'arriverons jamais en haut de la montagne. Vous voyez ? Le cheminement est relatif à notre karma, à notre compréhension et notre degré d'élévation spirituelle. C'est une histoire vraiment personnelle.

Voilà, nous allons mettre un terme à l'enseignement du jour. La prochaine fois, nous nous pencherons sur le dernier point qui concerne la Concentration Juste, c'est-à-dire la méditation. Nous développerons différents aspects : la posture physique, la posture de l'esprit, etc.

À présent, nous allons nous retrouver, pour les personnes qui le souhaitent, dans la salle du bas pour boire un thé et échanger, tout en conservant l'attention et la conscience de nos paroles et nos actes, sans retomber dans nos travers habituels.

Avant, nous allons dédier tous les mérites.