

15^{ème} et dernière session (13 juin 2015)

Bonjour à tous. Nous allons continuer et terminer aujourd'hui l'enseignement concernant les quatre Vérités des Êtres Nobles, commencé depuis longtemps déjà. Nous abordons à présent le huitième point de l'Octuple Sentier, qui est la Concentration Juste.

❖ La Concentration Juste

Il est important de comprendre ce point là parce que ça nous ramène au point précédent qui est l'Attention Juste. Ainsi, pour être un minimum concentré, il est nécessaire d'être attentif. Il s'agit bien entendu de la pratique de la méditation.

Le Bouddha dit :

« Et qu'est-ce que la concentration juste ?

La fixation de l'esprit sur un objet unique □ à l'exclusion de tout autre □ voici ce qu'est la concentration. »

Il y a plusieurs support de concentration. D'abord la concentration qui prend pour support quelque chose d'ordinaire. Nous pouvons par exemple être assis et nous concentrer sur un aspect du paysage à l'extérieur, ou sur un objet, une fleur, etc. Lorsque nous sommes assis dans le temple, ce peut être sur un dessin sur le tapis ou un grain de riz, une allumette posée devant nous sur le sol par exemple, etc. Ceci étant donc considéré comme la concentration sur un support ordinaire.

Un autre aspect de la concentration est celle qui prend pour référence un support pur, par exemple méditer sur une statue du Bouddha ou encore sur un objet mental tel la visualisation d'une divinité. Ainsi, nous focalisons notre esprit sur la divinité ou Bouddha.

Lorsque nous parlons de concentration, il faut bien comprendre ce que cela veut dire. Il ne s'agit pas d'avoir un état d'esprit rigide ou concentré comme nous pourrions l'être comme si nous étions constipés. Il ne s'agit pas de cela. La Concentration Juste est de demeurer simplement détendu, ouvert, présent ici et maintenant et focaliser notre esprit sur un support, sans effort particulier. L'esprit n'est pas distrait. Le mental ne nous envahit pas, ne nous distrait pas. Nous posons simplement notre conscience sur l'objet matériel ou sur la visualisation. Si nous prenons comme support la statue du Bouddha, nous posons notre conscience sur tous les aspects du corps du Bouddha, sur ses marques de perfections physiques considérées comme pures.

Nous parlons aussi de la concentration au quotidien sur tout ce qui est méritoire, c'est-à-dire sur tout ce que nous pouvons accomplir de positif au quotidien. Il ne s'agit pas non plus ici de nous concentrer sur des choses qui n'ont aucun sens, comme ce que nous faisons la plupart du temps, il s'agit de nous concentrer sur l'accomplissement du bienfaits des êtres et sur les qualités d'éveil. Pour cela, il est dit que la concentration doit être accompagnée par les Pensées Justes, l'Effort Juste et l'Attention Juste. Nous avons vu que l'attention précède la concentration. Sans attention il ne peut pas y avoir de concentration. Cependant, il est aussi important d'avoir comme base des pensées justes, une motivation juste pour que ce soit véritablement méritoire, une concentration qui élève l'esprit et qui permet de développer la sagesse.

L'étude du dharma demande une certaine concentration, tout particulièrement pour ce qui concerne les pratiquants ; étudier par exemple les quatre Vérités des Nobles, ce qui a été enseigné jusqu'ici. Nous concentrons notre attention sur ce sujet afin d'en intégrer le sens.

La concentration ne doit pas être séparée de nos activités quotidiennes. Elle doit nous accompagner à chaque instant. Nous devons être conscients lorsque nous nous asseyons, lorsque nous nous levons, lorsque nous nous couchons, lorsque nous marchons. Ce sont les

quatre attentions fondamentales. C'est-à-dire que quelle que soit notre activité, nous devons toujours être bien présents à ce que nous faisons, et qui plus est lorsque c'est une activité pure. Nous devons aussi être bien présents, que ce soit dans nos activités au travail, à la maison, dans notre relation avec les gens, etc. Nous demeurons concentrés, bien présents, ici et maintenant, à chaque instant de notre vie. Si, par exemple, nous devons nous adresser à quelqu'un, nous sommes concentrés sur ce que nous avons à dire, sans laisser notre mental nous entraîner dans des considérations négatives, inappropriées, qui risqueraient aussi de nous distraire.

Ce qui va nous permettre cette capacité à nous concentrer, c'est la pratique de la méditation. Du fait d'avoir abandonné toute activité pendant le temps où nous sommes assis sur le coussin, nous pouvons utiliser ce temps à être présents à nous-mêmes dans l'instant sans distraction. Nous apprenons ainsi à apaiser notre mentale sans nous laisser happer par des considérations sur le passé, des spéculations sur le futur et des jugements sur le présent. Nous entraînons notre mental à l'apaisement, à demeurer en notre propre compagnie sans sujet de distraction. Afin de nous aider à demeurer bien présents, nous pouvons poser notre conscience sur le mouvement naturel de notre respiration. En demeurant tranquilles, paisibles, nous observons tout ce qui s'élève en nous sans être distraits. Nous sommes conscients que de nombreuses pensées et émotions s'élèvent en nous. En effet, l'esprit est sans arrêt traversé par toutes sortes de pensées qui se succèdent les unes aux autres. Nous devons apprendre à reconnaître ces pensées comme étant vides en essence. Si nous reconnaissons l'aspect vacuité des pensées, l'émotion qui risque de s'élever du fait de ces pensées sera, elle aussi, libérée automatiquement. Nous nous rendrons ainsi à l'évidence que l'émotion elle-même est vide en essence.

La pratique de la méditation assise nous permet de demeurer tranquilles avec nous-mêmes, face à nous-mêmes, en notre propre compagnie et de garder cette qualité de présence, c'est surtout cela qui compte dans la concentration. La concentration ce n'est pas, comme je le disais tout à l'heure, un état rigide de nous-mêmes où nous serions là à nous concentrer, à vouloir saisir quelque chose, comme si nous voulions que la chose s'élève dans le ciel ou avoir une action particulière sur l'objet sur lequel nous nous concentrons. Il s'agit ici d'une présence ouverte, détendue, dans la simplicité en étant bien présents sans distraction.

Lorsque nous étudions le dharma, que nous écoutons le vénérable ou le lama enseigner, c'est identique. Nous sommes bien présents à ce qui est dit, nous n'avons pas le mental distrait de cette concentration. Nous devons demeurer dans un état d'ouverture et de concentration sans nous laisser embarquer à commenter, à juger ce que nous entendons, etc. L'essentiel dans la concentration est d'avoir l'esprit dégagé de tout souci. Nous laissons tous nos soucis à l'extérieur et demeurons paisibles dans cette espèce d'équanimité d'esprit, présents à nous-mêmes dans l'ici et maintenant, sans brasser sur le passé ou anticiper un avenir qui n'existe pas. Nous sommes simplement là, tranquilles et détendus, en notre propre compagnie.

Cette faculté à être bien présents à nous-mêmes va amener progressivement cette capacité à apaiser notre mental. C'est ce que nous nommons en sanscrit « *shamatha* » ou pacification mentale. Nous allons nous détendre, corps et esprit, en abandonnant toute fabrication mentale, tout jugement, ce qui favorise cette pacification du mental et amène une clarté de l'esprit. Plus l'esprit est pacifié, moins il est encombré et plus il retrouve sa nature de clarté. Cette clarté nous permet de voir ce qui n'était pas vu auparavant. Nous sommes alors conscients de ce qui se passe en nous-mêmes mais aussi de tous les événements, de toute la manifestation, de tout ce qu'on appelle les dharmas extérieurs, c'est-à-dire les phénomènes extérieurs. Nous les reconnaissons dans leur véritable nature.

Donc il y a une progression dans la concentration. Mais pour l'instant, la première chose à faire est d'essayer de pacifier un peu notre mental, être capables de rester assis ne serait-ce que dix minutes tranquilles, sans qu'il y ait quelque chose à faire, en restant simplement avec

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

nous-mêmes, sans essayer de meubler le vide par quelque chose, que ce soit à la fois mental ou dans l'activité physique. Nous sommes simplement là dans la détente et l'abandon. Avec cet entraînement, nos qualités vont pouvoir s'épanouir de manière naturelle. Ces qualités sont déjà potentiellement présentes en nous puisque nous possédons la nature de bouddha en nous-mêmes ; elle est notre nature fondamentale. Pour que ces qualités d'éveil se révèlent, il est nécessaire de purifier les voiles qui les recouvrent. Ces voiles sont ceux du karma que nous avons accumulé dans les vies passées. Ce karma révèle toutes nos mauvaises tendances et les souffrances que nous endurons. Ainsi, si nous purifions ces voiles karmiques, toutes les qualités inhérentes à l'esprit : la compassion, l'amour, la clarté-vacuité, la connaissance, émergent d'elles-mêmes. Si nous n'avions pas ces qualités potentiellement présentes en nous, il est certain que nous ne pourrions pas les développer. Comme tout est esprit, l'esprit est en nous aussi, nous possédons donc les qualités de l'esprit mais nous ne le savons pas. Nous essayons de les développer de manière intellectuelle mais ce n'est pas comme cela que nous pouvons le faire. C'est par la détente, l'ouverture, l'abandon et l'accumulation de mérites que nous pouvons les faire mûrir. Ceci signifie que nous avons un travail à faire.

L'enseignement qui est donné ici est fondé sur le Mahayana et le Vajrayana, c'est-à-dire avec un état d'esprit de compassion, d'amour pour les êtres. Ainsi, tout ce que nous pouvons entreprendre, tout ce que nous pouvons accomplir, à travers l'écoute, la réflexion, la mise en pratique du dharma, est pour le bienfait des êtres. Dans cette optique, nous devons développer une vision supérieure de nous-mêmes et des êtres. Ceci nous amène à travailler sur nos mauvaises tendances, sur nos afflictions perturbatrices afin de les transformer en qualités d'éveil. Donc cet enseignement est donné selon ce point de vue du Mahayana et du Vajrayana.

Par la réflexion sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, nous devons parvenir à une connaissance complète de la voie qui conduit à la libération.

Nous allons tout d'abord réunir les conditions favorables à la pratique de la méditation, puis, une fois que nous sommes assis sur notre coussin, nous allons rapidement observer, comme j'ai dit tout à l'heure, qu'un flot incessant de pensées discursives surgit en notre esprit et nous empêche de rester tranquilles, paisibles, dans la méditation. C'est pourquoi il est important avant tout de calmer notre esprit. Pour cela, nous allons pratiquer le « yoga du souffle ». Cela veut dire que nous allons poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire naturel. C'est un petit peu comme lorsqu'un jeune enfant turbulent court dans tous les sens et que nous ne parvenons pas à le faire rester en place. Une bonne méthode pour le calmer et de lui montrer un jouet attractif qu'il n'a encore jamais vu. Intrigué, l'enfant cessera ses va-et-vient et s'intéressera au jouet. Peu à peu il s'apaisera et nous pourrions commencer avec habileté à le diriger vers l'étude puis lui enseigner des matières de plus en plus difficiles. De la même façon, afin de mieux appréhender le sens profond des quatre Vérités, il est important de calmer notre esprit en perpétuelle agitation et nous y parviendrons grâce à la mise en pratique de la méditation sur la respiration.

La respiration a toujours été là depuis notre naissance. Elle est ce qu'il y a de plus proche de nous. C'est un réflexe naturel que de respirer dont nous n'avons pas forcément conscience. Dans la pratique, le fait de simplement rester tranquilles dans la posture juste, nous permet de poser notre conscience sur le mouvement naturel d'inspiration et d'expiration. Cela permet à notre conscience de rester bien présente, ici et maintenant, et de ne pas se disperser dans les choses ordinaires, dans des choses mondaines, dans des distractions. C'est une méditation qui est particulièrement excellente car avec cet entraînement, notre mental s'apaisera et se stabilisera, ainsi les qualités émergeront et s'épanouiront.

Ainsi qu'il a été dit, les sûtras □ les paroles du Bouddha □ enseignent que pour éliminer de façon radicale nos souffrances, il faut mettre en pratique les trois entraînements supérieurs permettant la compréhension des quatre Vérités des Êtres Sublimes. Cela signifie essentiellement cultiver le yoga de l'esprit, donc l'union de l'esprit, et non pas la dispersion,

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

qui allie le calme mental (*shamatha*), à la vue profonde (*vipasyana*), ayant pour objet les quatre Vérités.

Alors nous pouvons nous poser la question : qui peut s'engager dans une telle pratique ?

Il est dit que celui qui a réuni les trois causes de non-confusion, de non-ignorance et de fixation □ c'est-à-dire qui a intégré la stabilité □ ainsi que les deux maîtrises, possède les capacités et les dispositions nécessaires. On parle alors de réceptacle adéquat.

Quelles sont ces trois causes ?

1. La cause de la non-confusion désigne le fait de respecter les engagements de l'une des sept catégories d'éthique de libération. C'est-à-dire celle des laïcs hommes et femmes, celle des novices hommes ou femmes, celle des moines et des nonnes complètement ordonnés, celle des religieux-étudiants □ c'est-à-dire les étudiants qui s'intéressent à la pratique bouddhiste et qui l'étudient.

2. Déployer des efforts pour avoir une bonne écoute des quatre Vérités est la cause de non-ignorance. C'est-à-dire ici que lorsque nous écoutons les enseignements, nous devons être bien présents à ce qui est dit, de façon à intégrer et à assimiler ce qui est dit. Si nous avons l'esprit distrait, nous ne sommes pas dans l'effort d'écouter mais nous sommes simplement dans la distraction. La distraction ne mène pas à l'éveil, puisqu'elle favorise au contraire le développement de l'ignorance.

3. Réfléchir sans erreur au sens de ce que l'on a écouté est la cause de la « fixation ». Je pense que ce terme n'est pas vraiment approprié, ce serait plutôt « intégration », qui facilitera la stabilité de la compréhension.

Quant aux deux maîtrises dont il est question, celle du corps et celle de l'esprit, elles sont obtenues en demeurant dans un lieu solitaire, c'est-à-dire se couper de toutes nos activités profanes, de demeurer dans un lieu tranquille, loin de l'agitation et des distractions, puis l'esprit loin des pensées discursives en stoppant l'apparition de l'attachement ou de l'aversion à l'égard les objets agréables ou désagréables. La maîtrise de l'esprit est obtenue par la pratique de la méditation sur la respiration.

La manière de présenter cet enseignement se fonde sur l'*Abhidharma*, c'est-à-dire que sont présentés le calme mental puis les trente sept branches de l'éveil qui conduisent progressivement un être ordinaire □ un être qui n'est pas encore engagé sur la voie de l'éveil □ jusqu'à l'état d'accomplissement, l'état d'*arhat*, non soumis à l'étude. Ce sont là des points particulièrement adaptés et dédiés à notre époque et extrêmement utiles pour les Occidentaux qui s'engagent nouvellement dans la pratique du bouddhisme. Il ne faut pas être un être particulièrement spécial pour voir que nous sommes sans cesse stressés, nous sommes sans cesse agités, nous n'avons pas un seul instant de repos intérieur et que nous avons véritablement besoin de rompre avec ce cercle infernal qui nous apporte toujours plus de souffrance. Il nous faut nous poser, arrêter un peu tout cela, tourner notre regard vers l'intérieur et apprendre à apaiser ce mental, sujet à beaucoup de troubles pour nous.

L'ensemble des écritures bouddhistes y consacre toute une partie, plus ou moins longue selon les textes. C'est en nous basant sur ces textes que nous allons présenter ici, du moins en partie, le yoga du souffle en six points. Les quatre premiers points permettent à la personne d'acquérir des capacités et des dispositions nécessaires à la pratique qui en font un « réceptacle adéquate ». Les deux derniers points concernent la pratique proprement dite à travers le calme mental et les trente-sept branches de l'éveil.

Il est dit que lorsque nous commençons à écouter les enseignements du Bouddha sur les différentes étapes de la voie conduisant à la libération, il faut éviter trois mauvaises attitudes qui caractérisent les différents types de pratiquants. Ici nous parlons du pratiquant qui est comme un réceptacle, un récipient devant contenir les enseignements du Bouddha. Un récipient peut donc avoir trois défauts : être souillé, être retourné, être percé.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Le Bouddha a dit dans les sûtras : « Ayant écouté de façon correcte et avec attention, gardez bien à l'esprit ».

Ecouter de façon correcte signifie éliminer le défaut du réceptacle souillé. Ecouter avec attention permet d'éviter le défaut du réceptacle retourné. Garder à l'esprit, c'est éviter le défaut du réceptacle percé. Il nous faut donc éviter ces trois défauts et être un réceptacle parfaitement pur qui ne perd pas une seule goutte du nectar de l'enseignement qui lui est transmis. En effet, c'est facile à comprendre.

1. Si nous versons de la nourriture ou de la boisson, quelle que soit la qualité de ces dernières, dans un récipient qui est souillé par du poison ou une substance sale ou nocive, elles seront impropres à la consommation. De la même façon, si avant d'écouter un enseignement nous développons en nous une mauvaise motivation, notre esprit sera semblable à un réceptacle souillé qui reçoit de la bonne nourriture. C'est-à-dire que tout cet enseignement pur que nous recevrons sera pollué, complètement pollué par nos concepts erronés, nos états émotionnels et il est évident que ces enseignements purs ne seront d'aucun profit pour nous, au contraire, ils cultiveront en nous encore plus de défauts.

On distingue plusieurs types de « mauvaises motivations ».

- Ce peut être l'attachement à cette vie présente qui se traduit par du désir, de l'aversion, de la jalousie à l'égard d'autrui. C'est la pire aspiration quand nous nous engageons dans la pratique du dharma. Elle ne correspond même pas à la motivation des êtres de capacités inférieures et doit être évitée à tout prix.

- Si nous pratiquons dans le but d'obtenir dans le futur de bonnes renaissances, notre pratique sera celle d'un être de capacité inférieure. Cette motivation, sans être foncièrement mauvaise, n'est pas suffisante pour celui qui désire s'engager sur la voie des pratiquants de capacités moyennes et supérieures.

- Si nous avons développé en nous le renoncement au cycle des existences et que nous souhaitons nous libérer de la souffrance, notre motivation est celle d'un être de capacité moyenne. Cette motivation est impropre d'une certaine manière à la pratique des êtres de capacité supérieure. C'est pourquoi il est nécessaire d'établir en nous une bonne motivation avant de nous engager dans la pratique du dharma. Ceci est souvent rappelé par le lama avant de commencer un enseignement. Je ne l'ai peut-être pas fait tout à l'heure, mais je le fais maintenant :

Lorsque nous venons écouter les précieux enseignements, nous devons avoir une motivation pure et juste. Elle ne doit pas être animée d'un intérêt personnel, pour notre propre profit uniquement. Nous devons écouter le dharma du Bouddha pour nous permettre de progressivement nous épanouir en vue d'acquérir réellement les capacités d'aider les êtres et de les libérer de la souffrance. Ceci, bien entendu, est la motivation supérieure.

Le premier point parlait du réceptacle souillé par un ou différents types de motivation erronées.

2. Si le récipient dans lequel nous désirons verser de la nourriture ou de la boisson est propre mais cependant retourné, rien ne pourra pénétrer à l'intérieur. De la même façon, si nous n'écoutons pas attentivement les enseignements, nous en entendrons ça et là quelques brides mais le sens profond de ce qui est dit, nous échappera totalement. Cela se passe lorsque nous sommes complètement fermés ou que nous sommes préoccupés par toutes sortes de soucis qui prennent le pas sur le reste. Nous sommes physiquement présent pour écouter le lama, mais finalement nous n'entendons pas grand chose de ce qu'il dit parce que notre esprit n'est pas ouvert et disponible pour recevoir le nectar de l'enseignement de manière juste sans en perdre une seule goutte. Ou alors nous sommes sans cesse à juger ce qui se passe autour de nous, à commenter les choses, ce qui fait que notre esprit n'est pas ouvert à ce qui est entendu.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

3. Si le récipient est propre, tourné dans le bon sens mais que le fond est percé, ce qui sera versé à l'intérieur ne restera pas bien longtemps. De la même façon, si nous ne réfléchissons pas fréquemment au sens des enseignements que nous avons reçus, nous les oublierons et de fait, nous ne pourrons pas les utiliser le moment venu. Donc il est important de travailler sur les enseignements que nous avons entendus. C'est bien de les écouter mais ce ne sera pas suffisant si nous voulons en intégrer le sens. Si le lama vient à interroger une personne une semaine après sur ce qui a été dit, il se rendra à l'évidence que très peu de choses auront été retenues. Nous assistons aux enseignements sans réelle attention comme si c'était quelque chose d'ordinaire. Nous sommes simplement présents physiquement mais l'esprit est ailleurs, ainsi, tout ce qui aura été dit par le lama ne sera pas retenu et de fait, nous serons dans l'incapacité de travailler dessus pour l'intégrer réellement. Ceci est le troisième défaut qu'il faut éviter.

Pour résumer, le premier défaut est d'être un réceptacle souillé, le second est d'être un réceptacle retourné et le troisième est d'être comme un réceptacle percé. Il y a des gens qui fonctionnent comme cela, les enseignements entrent d'un côté et ressortent de l'autre ; alors bien sûr rien n'est retenu. Dans ce cas, il y a un problème, ceci est vraiment le signe karmique d'une dominance de l'ignorance.

Il y a six prises de conscience qui favorisent l'écoute des enseignements du Bouddha :

1. Réaliser que nous sommes malades. Forcément nous sommes malades, puisque nous sommes prisonniers du cycle des existences.
2. Penser que le maître qui enseigne est le médecin.
3. Penser que l'enseignement du Bouddha est le médicament.
4. Avoir l'intime conviction que si nous mettons en pratique l'enseignement du Bouddha, nous pourrons guérir.
5. Penser que les *Tatagathas* □ c'est-à-dire les bouddhas □ sont des être purs et excellents qui ne trompent pas.
6. Être décidé à persévérer dans la pratique jusqu'au but final, c'est-à-dire l'éveil.

Ce sont les six points qu'il faut retenir. Le processus est le même que lorsque nous avons une maladie. Il nous faut d'abord déceler quel genre de maladie nous avons. Pour cela nous allons voir le médecin qui va établir un diagnostic. Il va ensuite nous prescrire un traitement sur une ordonnance. Cependant, ça ne suffit pas car il faut que nous ayons confiance dans le médecin, dans le traitement qu'il nous donne et finalement, prendre les remèdes prescrits. C'est exactement la même chose pour le dharma, c'est le même processus.

Comme nous avons vu que notre esprit est peu maniable, nous allons utiliser les mêmes méthodes employées avec un enfant turbulent. Ces méthodes se basent sur *shamatha*, le calme mental, en utilisant la méditation sur la respiration comme support en six points : **compter, suivre, maintenir, comprendre, pureté parfaite**. Cela est extrêmement développé dans l'enseignement mais nous n'aurons pas le temps de l'expliquer aujourd'hui.

Il y a différentes méthodes pour favoriser la concentration. Nous avons expliqué tout d'abord l'exercice de poser la conscience sur notre mouvement respiratoire naturel. Il s'agit simplement de la conscience de ce qui est. Cela permet à l'esprit de demeurer bien présent, au mental de s'apaiser. C'est une technique de base que nous pouvons appliquer.

Ensuite nous pouvons compter aussi ces mouvements respiratoires : expire/inspire : un ; expire/inspire : deux, etc. Nous comptons les cycles respiratoires intérieurement, sans fixation, sans saisie, en étant détendus. Si nous parvenons déjà à compter jusqu'à dix de cette manière sans être distraits, c'est parfait et nous pouvons renouveler plusieurs fois cette expérience. Nous pouvons faire cela par petites sessions et renouveler cette technique.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il y a une autre façon aussi, un autre moyen, un autre outil qui nous permet de pacifier le mental, c'est de visualiser un rayon de lumière qui sort par notre nez. À l'expire, ce rayon de lumière sort, à l'inspire il entre ; expire il sort, inspire il entre, etc. Ce rayon de lumière sort de nos narines sur 50cm environ devant nous, ça permet encore une fois d'utiliser cette méthode pour rester concentré, ici et maintenant, sur ce que nous faisons.

Une autre technique peut être mise en application, une technique que j'aime particulièrement parce qu'elle permet de dénouer les nœuds du corps en même temps : nous inspirons et à l'expiration nous imaginons que l'air descend dans nos jambes et s'évacue par nos orteils en atteignant un point à une distance d'une coudée. Nous ne devons pas être distrait lors de cet exercice et suivre le trajet du souffle avec précision. Outre la concentration, cet exercice permet de relâcher les tensions que nous avons dans le corps. Cette méditation allie l'ensemble du corps à la concentration de l'esprit, c'est donc une bonne technique aussi pour apprendre à apaiser le mental.

Il existe encore différentes techniques liées à la respiration, mais je ne les enseignerai pas ici car elles ne sont pratiquées que dans le cadre de retraites de longue durée, dans certaines conditions, en ayant reçu les transmissions et instructions du maître. Cela requiert certaines qualités chez le pratiquant. Nous apprenons alors à maîtriser le souffle par rétention, ce qui permet une concentration extrêmement profonde. Certains yogis peuvent demeurer en rétention d'air de nombreuses heures en absorption méditative profonde. Mon maître avait cette capacité de rester comme cela pendant une nuit entière. Ce sont évidemment des techniques particulières.

Jusqu'ici l'objet de la méditation concernait le souffle mais nous pouvons aussi élargir ce champ en prenant pour objet les quatre éléments et les huit matières qu'ils permettent de constituer. Nous pouvons méditer également sur l'esprit et les huit facteurs mentaux qui ont pour support cette base matérielle. Nous arriverons ainsi à méditer sur les cinq agrégats : celui de la forme, celui de la sensation, celui des perceptions, celui des formations mentales et celui de la conscience. Le reste ce sont des méditations qui sont beaucoup plus profondes et qui peuvent être transmises uniquement de maître à disciple dans des conditions particulières comme je l'ai déjà évoqué. N'essayez pas de faire certains exercices que vous pouvez trouver dans des livres, de votre propre chef, parce que vous risquez des problèmes. C'est pour cela que dans notre tradition bouddhiste et plus particulièrement dans le Vajrayana, il est important de se relier à un maître de méditation pour recevoir les instructions qui correspondent à ce que nous pouvons mettre en pratique de manière correcte. Il est dit que pratiquer les méthodes du Vajrayana, c'est comme marcher en équilibre sur le fil d'une lame de rasoir. Si nous sommes trop arrogants, si nous n'écoutons pas les injonctions du maître et n'en faisons qu'à notre tête, nous risquons de perdre l'équilibre et de nous trancher. Donc c'est pour dire que toutes ces techniques yogiques sont extrêmement profondes et ne peuvent pas être mises en application comme cela si nous n'avons pas le karma, si nous ne sommes pas prêts, et surtout si elles sont mises en application sans être suivies par un maître authentique.

Il y a des conditions à réunir pour pouvoir se mettre en retraite et pratiquer le calme mental. On ne se met pas en retraite n'importe où et n'importe comment. Si nous souhaitons par exemple rester une semaine en retraite afin de nous consacrer à la pratique, il y a six conditions à réunir pour développer le calme mental.

1. Nous devons résider dans un lieu propice à cette pratique. Un tel lieu possède cinq qualités :

- Un lieu où nous pouvons y trouver facilement de quoi manger et boire correctement.
- Ce doit être un lieu pur où ne se trouvent pas des individus ou des animaux qui pourraient nous nuire.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

- La terre de cet endroit ne doit pas susciter de maladie. En effet, il y a des endroits sur notre planète où il ne fait pas bon vivre où il y a « un mauvais œil ». J'ai connu certains endroits habités par une mauvaise énergie. Nous devons choisir un lieu où les énergies sont bonnes. Donc le choix du lieu est important.

- Ceux qui y résident, qui se trouvent en notre compagnie, si nous sommes avec d'autres pratiquants, doivent être en harmonie avec nous-mêmes dans leurs vues et dans leur attitude. C'est une évidence. Pour nous qui avons fait des retraites de très longues durées, nous étions en groupe, bien que chacun étant isolé dans une chambre, nous avions néanmoins le même objectif, la même motivation, le même maître, la même pratique. Il y avait une espèce d'égalité entre nous. Même si chacun avait ses propres émotions et ses propres travers à purifier, nous avions tous le même objectif et la même discipline, ainsi le progrès était donc possible.

- Il ne doit pas y avoir trop de gens durant la journée et trop de bruit pendant la nuit.

Ce doit être un lieu calme, isolé, loin de l'agitation de la ville.

- Avoir des désirs réduits. C'est-à-dire ne pas s'attacher à avoir des vêtements et de la nourriture de qualité ou en grande quantité.

Nous devons nous contenter du peu que nous avons ; avoir simplement le nécessaire pour accomplir la retraite dans de bonnes conditions.

- Être contents de ce que nous avons, c'est ce que je viens de dire, même si notre nourriture et nos vêtements ne sont pas les meilleurs, ne sont pas abondants, nous devons savoir nous en contenter.

C'est un peu identique au troisième point.

- Abandonner une trop grande avidité mondaine. C'est-à-dire éviter de s'engager dans des activités commerciales, ne pas chercher la présence d'autres personnes pour nous distraire, ne pas nous livrer à la pratique de la médecine ou de l'astrologie.

Non pas que ces pratiques soient mauvaises, du point de vue ordinaire elles peuvent s'avérer utiles. Mais lorsque nous sommes en retraite, nous ne devons pas nous distraire dans d'autres activités que celle pour quoi nous sommes là, c'est-à-dire la méditation. Si nous sommes médecin par exemple, nous serons constamment dérangés. J'ai connu cela dans le centre de retraite où je me trouvais ; il y avait un médecin parmi nous. Il était sans cesse sollicité pour le petit bobo de l'un, le petit bobo de l'autre, le cuisinier venait le voir parce qu'il avait besoin de médicament, etc. Si bien que ce médecin n'arrivait jamais à être tranquille dans sa méditation et il ne parvenait pas à approfondir sa pratique. Alors évidemment il acceptait d'aider les camarades, il les soignait, etc., cependant, lui-même, perdait cette opportunité de pouvoir approfondir sa pratique. C'est identique pour celui ou celle qui pratique l'astrologie. Il sera sollicité par l'un ou l'autre pour obtenir son thème astral, etc. C'est encore la même chose pour celui qui fait du commerce. Il sera soucieux de savoir si son commerce fonctionne bien et ne sera pas présent à sa pratique. Ainsi son corps sera en retraite mais son esprit à l'extérieur. Ce sont donc des défauts qu'il ne faut pas entretenir lorsque nous entrons en retraite méditative.

- Avoir une éthique pure. C'est évident. D'ailleurs nous devons avoir cette éthique pure même lorsque nous ne sommes pas en retraite. C'est-à-dire ne pas rompre les vœux que nous avons pris, que ce soit ceux de *pratimoksha*, c'est-à-dire les vœux de conduite éthique avec les vœux de chasteté, parce que lorsque nous sommes en retraite, nous n'avons pas d'activité sexuelle ; les vœux de *bodhisattva* et les vœux tantriques pour ceux qui pratiquent évidemment le Vajrayana. Lorsque nous entrons en retraite de longue durée, nous prenons des engagements et nous avons un programme de retraite élaboré par le maître, ce qui signifie que nous ne faisons pas ce que nous voulons. Si le guide spirituel a décidé que pendant cette retraite nous ne devons pas consommer d'alcool, ne pas fumer, être chaste, etc., nous devons respecter ces engagements. Si par manque de vigilance nous avons rompu ces engagements, il

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

faudra éprouver un grand regret aussi fort que si nous venions d'avalier du poison et reprendre de nouveau ses vœux.

- Abandonner totalement toutes les pensée discursives relatives au désir, en méditant sur le fait que tous les objets de ce monde, qu'ils soient agréables ou non, sont impermanents parce que soumis à la destruction, que nous devons nous en séparer et ne pourrons pas en jouir éternellement, qu'il n'y a donc pas de raison d'éprouver un désir excessif à leur égard.

Parmi ces six conditions : résider dans un lieu propice, avoir une éthique pur et percevoir les objets des sens comme des nuisances, sont considérées comme étant les plus importantes. Si nous n'arrivons pas à réunir ces conditions, il sera très difficile de réaliser le calme mental.

Il est dit dans un texte du grand maître *Athisha* « la Lumière de la Voie » :

« Si les conditions pour le calme mental ne sont pas bonnes, on aura beau déployer une grande énergie dans notre méditation, même au bout de mille ans on n'aura toujours pas réalisé la concentration. » Je crois que c'est assez parlant !

Lorsque c'est six conditions sont réunies, nous pouvons commencer l'entraînement menant à la réalisation du calme mental. Si nous souhaitons nous engager sur la voie du bodhisattva, c'est-à-dire le Mahayana, nous commencerons par développer en nous-mêmes l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil □ c'est-à-dire l'aspiration à réaliser l'état d'éveil, l'état de bouddha pour œuvrer pour le bien de tous les êtres. Nous nous entraînerons également aux méditations que les êtres de capacités supérieures ont en commun avec les êtres de capacités inférieures et moyennes, c'est-à-dire la méditation sur la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu, sur l'impermanence et la mort, sur la loi de causalité et sur les défauts du cycle des existences. Se sont vraiment les quatre points essentiels sur lequel nous devons méditer.

1. La précieuse existence humaine

Tout d'abord, la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Nous pensons que c'est naturel d'avoir un corps humain parce que tous les gens qui sont autour de nous en ont un. Alors nous nous imaginons que c'est normal, que ça coule de source, même que ça nous est dû. Lorsqu'un enfant vient au monde, c'est un être humain. Bien sûr, il y a des animaux qui nous entourent, mais nous, nous sommes des humains, ainsi nous pensons que c'est naturel d'avoir un corps humain, mais pas du tout.

Pour pouvoir obtenir une naissance humaine libre et bien pourvue, il faut déjà avoir accumulé beaucoup de mérite dans les vies passées. Cette existence humaine est extrêmement difficile à obtenir. Il est dit dans les textes : aussi difficile qu'une tortue qui nagerait dans les profondeurs d'un océan immense, aurait la possibilité de remonter à la surface une fois tous les 100 ans et passer son cou à travers un anneau qui flotterait au hasard sur l'eau. Donc cette probabilité bien entendu est presque impossible. C'est une image qui veut dire que c'est extrêmement difficile pour nous d'obtenir ce corps humain et d'autant plus d'avoir la liberté de mouvement, la liberté de penser, la liberté de vivre à la fois dans la civilisation dans laquelle nous naissons mais aussi du point de vue de nos facultés. Si nous sommes par exemple quelqu'un d'handicapé physique ou mental, ce sera beaucoup plus difficile pour nous de mettre en pratique le dharma. Avoir une naissance humaine libre et bien pourvue demande de réunir beaucoup de conditions. Nous avons déjà cela en commun, tous autant que nous sommes ici, nous avons accumulé suffisamment de mérite pour pouvoir avoir une naissance humaine. Il existe d'autres mondes humains que celui-ci, d'autres mondes qui ne réunissent pas ces conditions.

Une fois que nous avons pris naissance dans ce monde humain, encore faut-il avoir pris naissance dans une bonne famille, même si nous sommes pourvus de toutes les qualités mentales et physiques, il faut que nos parents soient aussi conformes pour nous. Si nous naissons dans une famille où nos parents ne s'occupent pas de nous, nous abandonnent, nous martyrisent, si nous subissons des violences, si nos parents nous affament, ne nous soignent pas lorsque nous sommes malades, nous rejettent, etc., ce ne sont pas de bonnes conditions. Si nous avons le bon karma d'avoir pris naissance dans une bonne famille, qui nous éduque correctement, qui nous élève correctement, c'est encore plus excellent. Cependant, ceci ne suffit pas. Encore faut-il naître dans un pays où règne la liberté, un pays qui ne soit pas en guerre, dans un pays où ne règnent pas la famine, la désolation, les conflits incessants. Pour ce qui nous concerne, nous avons ce bienfait. Nous avons pris naissance ici dans ce pays qui est la France, qui est un pays libre. Certes, c'est loin d'être parfait, mais nous avons la liberté d'expression, la liberté d'étudier, de pratiquer le culte que nous souhaitons, nous avons donc réuni aussi ces bonnes conditions mais ça ne suffit pas encore. Parce que si nous utilisons toutes ces opportunités à faire n'importe quoi, nous aurons gaspillé ces bienfaits. Encore faut-il aussi naître à une époque où les bouddhas apparaissent et nous enseignent les moyens de nous libérer de la souffrance. En effet, il y a d'ailleurs des pays où les bouddhas n'apparaissent pas et n'enseignent pas. Il y a aussi des périodes cosmiques où les bouddhas n'apparaissent pas non plus dans notre monde. À l'époque dans laquelle nous sommes, des êtres éveillés apparaissent dans notre monde et ont les capacités d'enseigner la voie de la libération. Ce sont donc des conditions excellentes, mais ça ne suffit pas encore. Encore faut-il être connecté à ces êtres et aller écouter leurs enseignements. Regardez le peu de personnes que nous sommes ici comparativement à la population de la planète ou même ne serait-ce qu'à Lyon ou à Ste Foy ! Nous avons un bon karma, mais ça ne suffit pas. Encore faut-il mettre en pratique ce qui est enseigné. Ainsi, si nous avons réuni toutes ces conditions, nous pouvons dire que nous sommes en effet des êtres fortunés et notre naissance humaine peut être qualifiée de précieuse.

Nous devons avoir conscience de cela, de cette précieuse existence humaine qui réunit toutes ces conditions. C'est le premier point sur lequel nous devons réfléchir. Quand nous avons conscience de cela, nous utilisons cette opportunité pour mettre en application ce qui a un sens. Nous utilisons notre vie humaine pour cultiver la vertu et nous élever.

2. L'impermanence et la mort

Le deuxième point sur lequel nous devons réfléchir et que nous devons bien intégrer, est l'impermanence et la mort. Nous devons être conscients que tout ce qui apparaît dans ce monde est impermanent. En effet, rien ne dure, que ce soit notre corps humain, que ce soit tout ce que nous percevons à l'extérieur, tout est transitoire, rien ne peut être conservé de manière durable, éternellement, tout est sans cesse en mouvement, en changement perpétuel. Savoir qu'aujourd'hui nous sommes jeunes, que dans quelques années nous le serons moins et qu'un jour nous serons une vieille personne, si le karma nous permet de vivre vieux, et qu'un jour il nous faudra mourir, c'est le lot de toute chose et de tout être, d'avoir été créé à un moment donné et de disparaître à un autre moment. C'est identique pour les objets. Ces fruits qui sont devant moi aujourd'hui sont désirables, nous pouvons les manger, mais dans un mois, comment seront-ils ? Ils seront pourris. Le temple dans lequel nous sommes rassemblés aujourd'hui, nous avons vu qu'il était impermanent, puisqu'il a brûlé voici quelques années. Nous l'avons reconstruit, certes, mais un jour il disparaîtra définitivement. Si nous nous remémorons toutes les personnes que nous avons connues depuis notre enfance : notre famille, nos amis, nos camarades d'école, combien de ces personnes sont encore vivantes aujourd'hui ? Combien de ces personnes ont disparu depuis ? Nos arrières grands-parents, nos grands-parents, certains amis de notre enfance sont décédés, jeunes, moins jeunes, âgés !

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Tout ce que nous possédons est aussi voué à disparaître. Nous pouvons avoir trimé pendant des années et des années pour nous offrir la maison de nos rêves et rentrer un soir du travail et ne trouver qu'un tas de cendres ! Tous nos rêves nos illusions auront disparu en l'espace d'un instant et tout l'effort déployé pendant toutes ces années de labeur auront été réduits à néant. C'est la même chose pour ce qui concerne notre vie amoureuse. Nous rencontrons quelqu'un qui nous plaît avec qui ça marche bien, c'est formidable. Nous pensons que cela va durer éternellement et puis un jour les choses se dégradent, on ne se comprend plus, on se dispute, et il se peut qu'à un moment donné, nous nous détestions avec autant de passion que nous nous sommes aimés au départ. Ainsi croire et penser : « Je t'aimerai toute la vie et tu m'aimeras toute la vie », d'accord, je veux bien, mais ce n'est pas comme cela que ça fonctionne. Nous devons avoir conscience de l'impermanence des choses, du mouvement transitoire de tout ce qui apparaît, que ce soit nous-mêmes, les autres, le monde qui nous entoure, les objets, les situations, tout est transitoire, et cette conscience est un excellent remède à l'attachement. Ainsi, nous devons approfondir ce deuxième point.

3. La loi du karma

Le troisième point c'est d'avoir connaissance de la loi de causalité, c'est-à-dire la loi des causes et effets ou loi du karma. *Karma* est un mot sanskrit qui veut dire « action ». Dès l'instant où il y a une action, il y a une réaction. Cette loi d'interdépendance n'est pas une loi inventée par les bouddhistes, c'est une loi universelle. Nous devons être conscients que toute pensée, toute parole et tout acte que nous émettons nous-mêmes a des effets à plus ou moins long terme. Si la cause est positive, l'effet sera positif et le résultat se manifestera sous forme de bonheur. Si la cause est négative, le résultat sera négatif aussi et les conséquences seront la souffrance. C'est la loi des causes et des effets, c'est une loi qui s'applique à tout le monde. C'est pas une question de religion, ce n'est pas une question de culture. Elle s'adresse à tout le monde, même au règne animal.

Un acte commis produit un effet. Si je sème dans la terre un grain de blé, je récolterai du blé ; si je sème une graine d'avoine, je récolterai de l'avoine, et non du blé. Il y a donc une relation étroite entre la graine et le résultat. Ainsi, lorsque nous sommes conscients de cette loi, nous sommes beaucoup plus vigilants quant à l'orientation de nos pensées, nos paroles et nos actes, sachant que nous aurons à en récolter les fruits ou dans cette vie ou dans une vie future. Si cette loi naturelle était enseignée aux enfants à l'école, cela éviterait beaucoup de problèmes dans nos civilisations. Malheureusement ce n'est pas enseigné.

Personne ne peut échapper à la loi du karma. Que nous soyons d'ailleurs d'accord ou non, c'est pour tout le monde pareil.

4. La déféctuosité du cycle des existences

Pour nous êtres humains, nous pensons pouvoir acquérir le bonheur durable dans les choses du monde. Or, avec l'expérience, nous nous rendons compte que finalement aucun bonheur définitif ne peut être établi dans l'activité du monde. Que nous ayons de l'argent, des possessions matérielles, du pouvoir, que nous soyons célèbres, que nous ayons une famille, des enfants, etc., tout cela ne peut nous procurer aucun bonheur stable et définitif. Pourquoi ? Parce que tout est changeant, que rien ne dure. Le petit plaisir que nous éprouvons aujourd'hui peut devenir de la souffrance le lendemain. Ainsi, nous ne pouvons pas espérer obtenir un bonheur définitif dans le cycle des existences. Ce qui veut dire que nous ne devons pas nous attacher au monde et à cette vie mais devons au contraire mettre en pratique le saint dharma du Bouddha qui va nous permettre de nous libérer du samsara.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

De vie en vie, nous reproduisons sans cesse les mêmes causes et nous récoltons constamment les mêmes effets. Nous pensons que nous pouvons acquérir le bonheur dans les activités ordinaires. Or les choses du monde sont trompeuses. Elles ne peuvent nous amener que des petits plaisirs éphémères mais jamais un bonheur définitif.

La seule chose qui peut nous amener le bonheur définitif est la pratique du Dharma et la réalisation de l'éveil ultime, l'état de bouddha. Une fois qu'il est réalisé, cet état ne change pas, il est définitif. Donc nous devons être conscients de cela. Perdre notre temps à courir après les choses de ce monde en pensant qu'elles peuvent nous apporter le bonheur est une vue erronée, une vue fautive. Et pourtant c'est ce que font la plupart des êtres. Ils n'ont pas compris que ce n'est pas comme cela qu'ils pourront acquérir un bonheur durable. La preuve en est, c'est que depuis le temps que les êtres humains cherchent le bonheur de cette manière, ils ne l'ont toujours pas trouvé. Ils n'ont trouvé que déception et souffrance. Ceci prouve bien que cette manière de faire n'est pas la bonne. Le véritable bonheur est un état intérieur, un état d'épanouissement intérieur ; c'est ce qu'a enseigné le Bouddha.

Donc lorsque nous souhaitons nous mettre en retraite, ne serait-ce qu'une semaine, nous devons avoir conscience de tout cela, sinon notre esprit sera toujours préoccupé par le monde et ne sera pas en retraite, il sera à l'extérieur. Notre corps sera en retraite sur le coussin mais notre esprit sera dehors. Ainsi, le résultat sera négatif.

Avez-vous des questions jusque là ?

Question : Est-ce que vous pourriez préciser l'articulation entre l'Attention Juste et la Concentration Juste ?

Lama Seunam : En fait les deux sont liées. L'attention s'adresse à toutes les situations de notre vie mais lorsque nous parlons de concentration juste, ceci concerne plus particulièrement la pratique de la méditation en retraite afin de permettre à la sagesse de se développer.

Dans la vie quotidienne nous n'allons pas être fixés sur quelque chose et devenir comme un caillou, ce n'est pas cela. En retraite, nous allons entraîner l'esprit à nous concentrer sur ce qui a un sens, sur ce qui est pur, de façon à avoir cette capacité à nous rencontrer nous-mêmes sans être distraits, et à mettre en application les antidotes et les moyens nécessaires pour nous transformer. Certes, nous devons être attentifs dans tout ce que nous entreprenons mais lorsque nous sommes en retraite, séparés des activités du monde, nous apprenons à nous concentrer sur l'essentiel, sur l'objet de notre méditation. Nous pouvons nous concentrer sur la compassion, sur l'amour, sur l'impermanence et la mort, sur la difficulté d'obtenir un corps humain libre et bien pourvu, etc. Nous nous concentrons sur ces sujets afin d'en approfondir le sens. En retraite, nous sommes totalement disponibles pour le faire. Nous ne sommes pas distraits par d'autres activités. Il s'agit donc de nous concentrer sur ce qui est pur, bien entendu. Il ne s'agit pas d'utiliser ce temps pour nous concentrer sur les choses ordinaires du monde et entretenir ainsi nos mauvaises tendances telle le désir, l'aversion, etc., ceci ne nous fera pas évoluer car alors ce seront nos défauts qui se renforceront et nous serons constamment dans la distraction. Nous devons donc nous concentrer sur ce qui est pur, et ce qui est pur, c'est tout ce qui est enseigné par le Bouddha.

Question : Justement j'essayais de voir, de me concentrer sur les défauts, déjà, je ne sais pas, ce n'est pas possible ça ?

Lama Seunam : Si évidemment, c'est pur d'une certaine manière car c'est dans la perspective de transformer nos défauts en sagesse et ainsi de les éliminer. Donc notre motivation doit être celle là. Nous regardons nos défauts afin de faire connaissance avec leur

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

fonctionnement dans l'unique but de purifier ces défauts. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'entretenir nos défauts car alors notre pratique n'aurait pas de sens. La retraite spirituelle sert tout d'abord à pacifier notre mental afin d'avoir une vision plus claire de nous-mêmes. Actuellement, nous ne nous connaissons pas ; nous ne savons pas qui nous sommes. Notre regard et toute notre activité sont dirigés uniquement vers le monde extérieur. Nous sommes fascinés par le monde. Nous dépensons beaucoup d'énergie à parcourir le monde. Avec les moyens modernes nous pouvons nous retrouver rapidement aux Etats Unis ou en Inde par exemple ; nous sommes même en mesure de nous rendre sur d'autres planètes, etc. Mais nous sommes dans l'incapacité de faire notre voyage intérieur et apprendre à connaître la personne que nous sommes. C'est un voyage économique et qui peut rapporter gros. Il suffit simplement de s'asseoir et de se regarder pour connaître cette personne que nous sommes. Mais nous ne faisons pas cela. Nous demeurons alors notre plus grand inconnu.

La concentration doit nous ramener à cet essentiel parce que si nous ne faisons pas connaissance avec nous-mêmes, nous ne connaissons pas notre mode de fonctionnement. Et si nous ne connaissons pas notre mode de fonctionnement, comment pouvons-nous changer ce qui doit être changé ?

Si nous ne changeons pas ce qui doit être changé, nous n'aurons alors aucune possibilité de nous libérer de la souffrance et d'atteindre l'éveil. Donc il faut réunir toutes ces conditions lorsque nous nous mettons en retraite.

Il ne s'agit pas de nous mettre une journée en retraite et puis d'être complètement obsédés par nos désirs, par nos soucis, sans nous être coupés de nos activités extérieures. Toutes les bonnes conditions doivent être réunies pour cela. Si, par exemple, nous sommes quelqu'un qui avons tendance à picoler un peu, nous allons alors prendre le vœu de ne pas consommer d'alcool ou même de ne pas fumer durant le temps de cette retraite. Nous pouvons aussi faire un jeûne ou diminuer notre attrait pour la nourriture. Nous apprenons à maîtriser nos désirs, nos dépendances, etc. Ainsi nous nous fixons des limites durant cette période afin de mieux maîtriser nos mauvaises tendances.

Si nous ne travaillons pas sur nous-mêmes, alors cette retraite ne servira à rien. Il faut savoir que lorsque nous entrons en retraite, nous amenons avec nous les mêmes fonctionnements que nous avons à l'extérieur. Nous devons alors nous discipliner. D'ailleurs, se discipliner est le véritable sens du terme « disciple ». Un disciple est quelqu'un qui pratique la discipline. C'est à ce prix que nous pouvons changer nos défauts en qualités et un jour nous libérer de la souffrance et devenir un bouddha.

Ces périodes de retraite vont nous aider ensuite à mieux gérer nos tendances au quotidien lorsque nous sommes dans l'activité. Nous saurons voir les choses que nous devons abandonner, qui sont néfastes, nuisibles et toxiques pour nous. Avoir conscience de cela et ne pas hésiter à éliminer ce qui est mauvais pour nous, et nous concentrer sur ce qui a un sens, sur ce qui a de la valeur, ce qui élève l'esprit, ce qui est utile aux autres. C'est cela aussi la concentration dans la vie quotidienne.

Le Bouddha a enseigné beaucoup de choses extrêmement profondes. Nous pourrions encore développer cela durant de nombreuses années, il y a encore des choses à dire. Mais je pense que nous avons abordé l'essentiel depuis que nous avons commencé cet enseignement.

Pour ce qui est de la pratique de la méditation, nous avons vu qu'il y a certaines conditions à réunir. À présent, nous allons de nouveau aborder la posture du corps. Nous y revenons à chaque fois car elle est importante. D'ailleurs nous pratiquerons la méditation ensemble demain comme nous le faisons chaque dimanche après-midi à 15h.

Pour pratiquer la méditation, nous devons adopter la posture en 7 points qui a été enseignée par le Bouddha. Il suffit déjà de regarder la posture assise des statues. Elles nous montrent ce que nous a enseigné le Bouddha.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous devons nous asseoir sur un coussin, isolé du sol par un tapis. Il est recommandé d'avoir son propre coussin. Un vrai pratiquant possède son kit de méditation. Un coussin qui est adapté à sa morphologie, ni trop dur, ni trop mou, il est dit : de l'épaisseur d'un poing. S'il est trop dur, au bout de dix minutes nous aurons mal aux fesses ; s'il est trop mou, c'est le dos qui va souffrir au bout d'un moment. Il doit être adapté à notre morphologie.

Ensuite il y a les différents points à respecter. Nous sommes assis, le dos droit, les fesses légèrement en arrière de façon à ramener un peu le bassin en avant, redresser la colonne vertébrale, ramener le menton vers la gorge. Nous ne méditons pas la tête en avant comme une chèvre ou un mouton bêlant. Nous devons avoir les jambes repliées et non allongées. Soit nous adoptons la posture dite « *vajra* », c'est-à-dire le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sur la cuisse gauche, les genoux au sol. Pour certains, cette posture sera peut-être difficile à adopter car elle demande une certaine souplesse mais nous pouvons l'aménager progressivement afin d'entraîner notre corps. Nous pouvons adopter la demi-posture, par exemple le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit au sol et inverser les jambes lorsque nous sommes fatigués, c'est-à-dire le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche au sol. Nous pouvons aussi adopter la posture du bodhisattva, c'est-à-dire les deux jambes au sol, l'une devant l'autre.

Si c'est encore trop difficile par manque de souplesse, nous pouvons utiliser la posture dite du « tailleur », c'est-à-dire les mollets reposent sur nos pieds. Dans ce cas nous n'avons pas les genoux au sol mais si nous ne pouvons pas faire autrement, nous pouvons alors adopter cette posture là et caler aussi nos genoux avec des coussins si ça peut nous aider.

Si nous ne pouvons pas rester assis au sol, nous pouvons méditer assis sur une chaise. Mais l'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol, isolés du sol par un tapis, le dos droit. Nous ne devons pas nous affaler sur le dossier mais avoir vraiment le dos droit. Ainsi, nous restaurons notre dignité par la posture juste du corps. Nous devons avoir une élégance et une certaine dignité dans la posture. Si cette posture a été enseignée par le Bouddha, c'est qu'elle a sa raison d'être. Le corps est parcouru par toutes sortes de canaux d'énergies subtiles or chez les êtres samsariques comme nous, les canaux sont pincés, déviés, obstrués, résultat de notre karma négatif. De fait, nous sommes soumis à de nombreux états émotionnels producteurs de souffrance. Donc la posture doit favoriser l'ouverture et la remise en état de ces canaux subtils qui sont au nombre de soixante-douze mille, d'après ce qu'ont vu les yogis dans leur méditation profonde. Ainsi nous devons rétablir la circulation de l'énergie qui circule dans ces canaux. En tibétain, ces canaux sont appelés les « *tsa* », les énergies qui circulent dans ces canaux sont appelés les « *loug* ». Ces énergies véhiculent les consciences, les « *tiglé* ». Si nous ne purifions pas ces trois aspects, nous ne pourrions pas nous libérer du cycle des existences.

Les mains sont ramenées dans le giron. La main droite repose sur la paume de la main gauche. Les avant-bras reposent sur l'aîne de chaque côté. Les pouces doivent se toucher légèrement pour ne pas perdre contact avec la réalité. Nous devons demeurer détendus, les épaules bien droites et alignées. Nous avons vu que le menton est légèrement rentré, la bouche est fermée de manière souple, c'est-à-dire que les lèvres ne sont pas pincées. La langue est au repos dans sa position naturelle. Nous ne parlons pas, ni intérieurement ni extérieurement. Ainsi est la posture juste du corps. Si nous ne méditons pas dans une posture juste, notre méditation ne sera jamais juste et ne portera pas ses fruits.

Pour ce qui concerne l'esprit, nous en avons déjà un petit peu parlé.

Beaucoup de pensées et d'émotions apparaissent dans l'esprit. Notre mental est continuellement agité, les pensées se succèdent les unes aux autres avec toutes sortes d'idées sur ceci, sur cela, etc. Ainsi nous avons un avis sur tout et sommes prisonniers de nos concepts. L'attitude juste dans la pratique de la méditation est de ne rien saisir et ne rien rejeter de ce qui s'élève. Quoi qu'il puisse s'élever dans l'esprit, cela n'a aucune importance.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Les pensées s'élèvent, nous en avons conscience mais nous n'intervenons pas. Nous les laissons partir comme elles sont venues. Quel que soit le contenu de la pensée, nous ne nous y attachons pas. Que ce soit une pensée d'aller se relaxer sur une plage des Bahamas ou d'aller trucider notre voisin parce qu'il nous a dit une chose désagréable hier, quel que soit le contenu de la pensée, cela n'a aucune espèce d'importance. La pensée s'élève, nous ne nous y attachons pas. Nous la libérons de toute intervention particulière, ainsi elle s'en va aussi vite qu'elle est arrivée. Il n'y a donc pas d'attachement à avoir aux pensées. Si nous commençons à saisir la pensée, à se l'approprier parce qu'elle nous plaît, une autre pensée va venir, puis encore une autre, etc. Des émotions vont s'élever et cette situation va devenir si insupportable que nous allons quitter le siège de méditation pour aller faire autre chose. La situation sera la même si nous essayons de nous débarrasser d'une pensée qui ne nous plaît pas. Dans ce cas le flot des pensées va devenir de plus en plus intense et la colère va alors s'élever. Si c'est une pensée de colère à l'encontre de quelqu'un, de notre voisin par exemple, nous risquons alors de quitter notre retraite pour aller lui casser la figure. Tout cela parce que nous avons fait une saisie dans notre mental au lieu de libérer nos pensées au fur à mesure qu'elles s'élèvent.

Le propos de la méditation est d'abord d'obtenir le calme, la pacification mentale. Pour cela, nous devons nous détendre sans créer d'attachement à ce qui s'élève dans l'esprit. Quelles que soient les pensées qui s'élèvent dans l'esprit, nous devons les percevoir comme n'ayant aucune existence. Ce n'est que quelque chose de subjectif. Actuellement, notre habitude est de conceptualiser et saisir ce qui s'élève en nous, ainsi, nous donnons une existence à quelque chose qui n'en a pas.

Lorsque nous sommes sur le coussin de méditation dans la posture juste, nous observons ce qui se passe en nous. Nous allons constater qu'il s'y passe plein de choses, tant au niveau du corps qu'au niveau mental. Nous allons ressentir des douleurs dans le corps, de l'inconfort, des discussions interminables dans l'esprit à commenter ceci, cela, etc. Nous sommes distraits par cela en considérant que tout cela est bien réel. Nous devons donc arrêter d'entretenir ce bazar, et pour nous aider, nous allons poser notre conscience sur notre mouvement respiratoire naturel comme il a été dit, pour permettre au mental de rester bien présent. Nous allons décongestionner notre mental par l'ouverture et la non-saisie en nous ouvrant sans fixation sur la manifestation. C'est la véritable pratique de la méditation du calme mental.

Nous devons nous entraîner tous les jours, c'est-à-dire de manière régulière. Il ne s'agit pas de méditer une fois de temps en temps, lorsque nous avons le temps car ceci n'apportera pas de résultats durables. Nous devons donc prendre l'habitude de consacrer un peu de temps à notre pratique au quotidien, même si nous n'avons que 20 minutes de disponible pour cela.

Ainsi, le mental va s'apaiser. Le feu des pensées s'apaisera, nos états émotionnels aussi. Bien qu'ils s'élèveront encore, nous en aurons conscience et nous pourrons ainsi agir dessus. Nous serons de moins en moins emportés par nos états émotionnels. Notre esprit deviendra de plus en plus clair avec la pratique. En effet, comme nous parviendrons à décongestionner l'esprit, il retrouvera sa clarté naturelle, qui pour le moment est obstruée. Tant que l'esprit est voilé par nos tendances karmiques et nos afflictions, il est dans l'incapacité de reconnaître sa véritable nature. Dans un premier temps, les bienfaits que nous allons récolter de cette pratique c'est plus de calme, plus de détente, moins de stress. Nous aurons plus de capacité à être présents dans ce que nous faisons, à être à l'écoute de ceux qui nous parlent, à avoir plus de facultés à agir de la bonne manière sans être emportés par un élan émotionnel. Nous acquérons, du fait de la clarté, beaucoup plus de sagesse, c'est-à-dire nous percevons les choses dans ce qu'elles sont de manière naturelle et non ce que nous croyons qu'elles soient. En temps ordinaire, nous percevons toutes les manifestations, qu'elles soient intérieures ou extérieures, à travers le filtre de nos afflictions. Tout ce que nous percevons est teinté par le désir, par l'attachement, par la haine, par la colère, par l'orgueil, par la jalousie, par la

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

malveillance, par la cupidité, etc. Nous devons reconnaître que, finalement, tout cela n'est pas la nature de notre esprit. Ce ne sont que des voiles qui ont été créées, des habitudes mentales que nous avons entretenues à la fois dans cette vie mais aussi dans les vies passées. Nous avons hérité de cela. Il s'agit d'arrêter d'entretenir cela, de voir notre fonctionnement et de continuer de pratiquer la méditation pour libérer et purifier toutes ces mauvaises tendances et inversement cultiver les antidotes.

Si nous sommes quelqu'un de très égoïste, qui manquons de générosité, nous allons au contraire cultiver l'inverse, nous nous efforcerons de donner de nous-mêmes, être plus généreux. C'est comme cela que nous allons inverser nos mauvaises tendances. Donc, la Concentration Juste, c'est cela. C'est attacher de l'importance à ce qui en vaut la peine. Pour nous, ce qui en vaut la peine, c'est de nous libérer du cycle de la souffrance et de réaliser l'état ultime, la plénitude de l'esprit qui est l'état de bouddha. Bouddha veut dire « éveillé ».

Donc le huitième point de la pratique de l'Octuple Sentier, c'est cela.

Progressivement, plus notre esprit va devenir clair, plus nous allons percevoir la nature de ce qui est perçu par l'esprit comme étant vide par essence, comme étant vacuité, comme étant un rêve. Tout ce qui se passe autour de nous a la nature du rêve ; ça n'a pas de réalité. Actuellement, nous sommes dans une telle confusion que nous prenons nos rêves pour réels. Ainsi, avec la pratique, nous reconnaitrons les phénomènes pour ce qu'ils sont. Nous reconnaitrons ce qu'est la nature véritable de notre esprit.

Bien que l'esprit soit à l'origine de toutes choses, en le cherchant nous ne pouvons pas le trouver. Personne ne l'a jamais trouvé. Nous ne savons pas ce que c'est. Même les Bouddhas ne l'ont pas trouvé. Pourtant tout est esprit ; il n'y a rien qui soit hors de l'esprit. L'esprit ne peut pas être défini ; il est au-delà de l'existence et de la non-existence. Demeurer en permanence dans la nature vide de l'esprit, c'est l'état de bouddha. Cette nature de l'esprit a toutes les qualités d'amour, de compassion, de bonté, elle est conscience-connaissante. Lorsque nous demeurons dans cette nature de l'esprit, ce sont ces qualités qui s'épanouissent et qui rayonnent. Elles nous apportent le bonheur, mais elles apportent aussi le bonheur aux autres. Ainsi, nous accomplissons les deux bienfaits : bienfait pour nous-mêmes, bienfait pour les autres.

Alors ces explications sont un peu schématisées mais cela donne une idée simple de la progression dans la pratique de la concentration. Nous devons donc d'abord faire connaissance avec nous-mêmes, nous isoler pour que cela soit possible. Rompre avec toutes les activités extérieures pour le temps que nous sommes en retraite. Nous regarder en face, voir toutes nos tendances, nos désirs, nos attachements, nos mouvements émotionnels qui s'élèvent, nos attentes, nos jugements, etc. Nous observons notre fonctionnement, nos névroses et tout ce qui s'élève dans la pratique de méditation. Nous ne devons pas fuir tout ce qui nous dérange mais au contraire, reconnaître, accepter tout cela et travailler avec. D'où l'importance d'être bien guidé. Il est nécessaire d'avoir quelqu'un qui nous guide, qui connaît la voie, qui connaît les outils, les moyens, parce que les obstacles sont nombreux.

Vous pouvez poser des questions !

Question : Je voudrais parler du tabouret de méditation. Moi, j'en ai acheté un à Montchardon. Ça nous met dans la posture comme vous le disiez. Un tabouret de méditation, c'est pour quand on n'arrive pas à se mettre sur le coussin. Et comme on n'en a pas parlé, cela rejoint tous ces points.

Question : Oui ! Vous disiez que dans la situation de méditation, il y a des idées qui s'élèvent, et qu'on les laisse partir. Mais, par exemple, dans la vie quotidienne, quand on fait face à quelqu'un qui nous irrite, qui nous énerve, ou qui nous parle avec des paroles méchantes, alors à ce moment-là, qu'est-ce qu'on devrait faire ?

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Le travail sur nos états émotionnels se fait progressivement. Au début, lorsque nous sommes confrontés à une situation difficile, nous nous sentons tout de suite agressés. Notre habitude est de vouloir nous défendre et de fait, répondre à la situation, nous aussi, par l'agression. Avec l'entraînement à la méditation, nous nous rendons compte que toutes ces situations sont vides en essence ; elles nous apparaissent comme étant irréelles. Ceci étant le signe d'une pratique bien avancée. Sinon, au lieu de développer de l'agressivité, le fait d'avoir une bonne stabilité mentale, nous ne nous laissons pas prendre au piège des émotions mais nous développons au contraire de la compassion et de l'amour envers la personne qui nous agresse ou encore pour la situation difficile que nous rencontrons. Ceci ne veut pas dire que nous devenons complètement inertes et sans réaction.

Avec un bon entraînement à la pratique, nos réactions seront des réactions de sagesse, non pas des réactions animées par nos émotions perturbatrices. Ce sera toujours la sagesse qui parlera en nous-mêmes et non pas des états émotionnels, qui, de toute façon, n'arrangeront rien mais engendreront plus de souffrance encore. Ainsi, la pratique va nous amener à comprendre cela et à acquérir cette capacité.

J'essaie de vous expliquer cela avec des mots pour que vous compreniez comment ça se passe mais il faut l'expérimenter par vous-mêmes. Il n'y a que comme cela que vous pourrez acquérir la connaissance. Pour l'instant ce n'est qu'un savoir que vous obtenez à travers ce que vous écoutez des enseignements ou ce que vous étudiez dans les livres. Mais c'est par la mise en pratique, par l'expérience que vous acquérez le savoir-faire et la compréhension profonde.

Nous comprendrons ainsi que jusqu'ici notre mode de réaction face aux situations du monde était erroné, qu'il ne nous a apporté que des complications génératrices de souffrance et qu'il y a d'autres manières de faire. Mais il faut que cette conviction, cette certitude naisse en nous-mêmes de manière naturelle à travers nos expériences.

La méditation est un entraînement qui va nous permettre de changer notre vision du monde, changer notre façon d'appréhender le monde, changer notre façon de nous relationner aux autres et aux situations. Ce ne sera plus sur un mode émotionnel et névrotique mais sur un mode de sagesse. Les résultats ne seront évidemment pas les mêmes. Face aux situations d'agression, nous aurons suffisamment de recul pour avoir conscience de l'émotion négative qui s'élève en nous. Nous allons tout de suite nous dire : « Je sens la colère qui monte et si je la suis, ça va mal finir. » Nous allons alors utiliser les antidotes appropriés. Bien sûr, il ne faut pas penser que nous réussirons d'emblée mais à chaque confrontation nous gagnerons en force. Progressivement un petit espace s'installera en nous qui grandira par l'entraînement et qui nous procurera beaucoup plus de liberté sur notre manière de réagir, jusqu'au moment où nous aurons suffisamment de distance par rapport aux situations que ça nous permettra de tout de suite les transformer.

Nous serons plus conscients que, si nous répondons à l'agression par la colère, il n'en résultera que du malheur car nous ne pouvons pas éteindre le feu avec du feu. Quant nous avons conscience de cela, c'est déjà pas mal. Donc, nous serons convaincus que ce n'est pas la bonne manière de faire. Si nous partons dans la colère, si nous n'arrivons pas à gérer sur le moment, cela montre bien que notre pratique est insuffisante. Dans ce cas, il est plus souhaitable de mettre un terme à la discussion et au risque d'affrontement, quitte à dire que nous nous sommes trompés, même si ce n'est pas vrai. Ensuite, si nous avons l'opportunité à un autre moment de régler le problème en étant plus calmes, nous pouvons le faire. Mais sur le moment si nous n'avons pas cette capacité, il est préférable de stopper l'affrontement et de quitter les lieux. Bien souvent nous voulons avoir raison, alors un mot entraîne un autre, les émotions s'élèvent, ce qui peut nous mener aux actes de violence. Je crois que vous connaissez bien le processus.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Donc l'entraînement à la méditation va nous procurer cette capacité d'avoir de la distance par rapport à ce qui s'élève en nous et par rapport à la manifestation extérieure. De cette manière nous pouvons agir de manière plus appropriée. Pour l'instant, nous n'avons pas ce recul suffisant. Dès l'instant où une émotion s'élève en nous, nous nous identifions à elle, nous devenons nous-mêmes cette émotion perturbatrice. Dans ce cas, nous n'avons aucune possibilité d'agir autrement que d'être entraînés par cette émotion dont le résultat se traduira inmanquablement par de la souffrance.

L'entraînement à la méditation va nous permettre de mieux gérer notre vie, d'être l'acteur et le maître de notre vie. Pour l'instant nous sommes l'esclave de notre vie et de nous-mêmes. Nous sommes incapables de nous gérer nous-mêmes et incapables de gérer avec sagesse toutes les situations difficiles que nous rencontrons. Il y a donc toute une progression dans la mise en application. D'abord nous étudions le message du Bouddha à travers l'écoute. Puis nous allons réfléchir à ce qui a été entendu afin d'en avoir la certitude. Ensuite, il nous faut mettre en pratique afin d'en intégrer le sens à travers l'expérience. Ceci veut dire que nous devons faire preuve de courage et de persévérance dans la pratique car ça ne viendra pas tout seul. Nous ne pouvons pas espérer que quelqu'un nous amène cela tout cuit sur un plateau, ça n'existe pas. Même si nous croyons en Dieu, en Allah, en Bouddha, en Jéhovah, que nous attendions tout du sauveur éternel, nous nous trompons car personne ne peut faire le boulot à notre place. C'est par nos propres efforts que nous pourrons y parvenir. Si nous faisons des efforts, alors comme le dit le proverbe : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Nous ne pouvons rien obtenir sans efforts, que ce soit d'ailleurs dans les choses du monde comme sur le chemin spirituel. Donc il n'y a pas de secret.

Tout l'enseignement que j'ai donné jusqu'ici, va aider à mieux comprendre ce qu'est la souffrance. Nous avons étudié ce que sont les causes de la souffrance. Nous avons compris qu'il y avait une cause à toute chose mais que les souffrances que nous endurons ne sont pas une fatalité, que nous pouvons sortir de ce conditionnement parce qu'il y a un au-delà de la souffrance. La cessation de la souffrance est ainsi possible. Nous avons compris que pour parvenir à cette cessation de la souffrance, il y a un chemin à parcourir, des moyens à mettre en application. Cet enseignement sur les quatre Vérités résume, d'une certaine manière, tout l'enseignement du Bouddha. Après, il y a toujours la possibilité de l'approfondir évidemment. Mais l'essentiel a été donné durant toutes ces sessions. Nous en arrivons à plus de trois cent pages de transcription. Ceci est la dernière sessions sur ce sujet.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'après nous arrêterons la transcription des enseignements. Ceci était uniquement valable pour cet enseignement sur les quatre Vérités. Après, si vous souhaitez revenir sur les enseignements pour travailler dessus, ce sera à vous de prendre des notes ou d'enregistrer. Nous ne ferons plus de transcriptions parce que c'est beaucoup trop de travail pour ceux qui les font et celui qui les corrige. Vous pouvez donc vous référer à cette transcription car elle a été corrigée dans sa totalité, elle peut donc être un véritable support d'étude.

Question : C'est juste une question. Vous parliez de sortir de la souffrance. Moi, je voudrai savoir qu'en est-il des personnes qui souffrent de maladie mentale ? Quel karma elles engendrent puisqu'elles ne sont pas conscientes de ce qu'elles vivent ?

Lama Seunam : Il y a toute une variété de karmas, c'est à l'infinie. Seul le Bouddha peut savoir exactement les causes et les conditions de tout cela. Il est certain que quelqu'un qui naît avec un corps humain non libre et non pourvu, ce sera beaucoup plus difficile pour une telle personne. Cette conscience doit aussi nous permettre de développer une grande gratitude envers nos maîtres et aussi de la bonne fortune que nous avons nous-mêmes, nous

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

qui sommes nés avec toutes nos facultés, à la fois physiques et mentales. Beaucoup d'êtres n'ont pas ces facultés.

Quelqu'un qui naît handicapé physique ou mental ou même les deux, n'a pas la capacité de mettre en pratique le dharma. Une telle personne ne fait souvent pas la différence entre le bien et le mal, ce qu'il faudrait faire, ce qu'il ne faudrait pas faire, ce qu'il faudrait adopter et abandonner. Pour de tels êtres, il est évident que tout ce qu'ils peuvent faire dans leur vie quotidienne, même à leur petite mesure, ne sera que d'engendrer des causes de complications pour le futur. Il faut comprendre que ces difficultés ne sont pas nées du hasard. Ces êtres en ont créé les causes dans leurs vies passées. Ce n'est personne d'autre qui les a créées pour eux.

Lorsque le Bouddha enseigne la loi du karma, ce n'est pas pour nous faire peur mais au contraire pour nous rendre responsables de notre vie et de la direction que nous devons lui donner. Quand nous connaissons ce qu'est la loi de rétribution, la loi des causes et des effets, nous sommes plus vigilants afin de ne pas créer de nouvelles causes de souffrances futures.

Je donne toujours cet exemple : Imaginez que je sois un auditeur comme vous, j'écoute le lama parler. Je suis derrière et puis j'ai des tendances au vol. Je vois une dame qui est assise à côté de moi avec son sac grand ouvert. Je vois son porte-monnaie qui dépasse et je me dis que, finalement, comme je suis habile, je vais pouvoir lui piquer son porte-monnaie, elle ne s'en rendra pas compte. Peut-être qu'elle s'en rendra compte que lorsqu'elle sera rentrée chez elle, bref, mais qui pourra dire ce qui s'est passé : si on lui a volé, si elle l'a perdu ?

Cependant, si moi-même je suis conscient de la loi des causes et des effets, sachant que si je fais cela j'en récolterai les fruits sous forme de souffrances dans cette vie ou dans une vie future, alors je ne le ferai pas. Je n'ai pas besoin d'un gendarme à ce moment-là pour me dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire, je deviens moi-même mon propre gendarme. Donc la connaissance des enseignements du Bouddha nous permet d'avoir conscience de tout cela et de rectifier ce qu'il y a à rectifier dans notre comportement.

Question : Je vais rebondir sur la question du Monsieur. Comment vous, vous enseigner le dharma à des gens qui n'ont pas la capacité mentale pour s'élever, pour atteindre l'état d'éveil ?

Lama Seunam : La faculté de l'enseignant naît de sa connaissance et de sa pratique. Et il sait adapter l'enseignement à la personne qu'il a en face de lui. Il y a des personnes pour lesquelles on ne peut pas enseigner certaines choses, parce qu'elles ne sont pas mûrs pour ça. Certaines personnes n'ont pas le karma pour entendre ces choses-là, mais il faut savoir que l'enseignement peut être révélé autrement qu'avec des mots. C'est aussi par notre exemple au quotidien : notre comportement, notre éthique de vie, nos valeurs, que nous pouvons faire passer le message. Ceci est aussi valable pour notre proche entourage. Il ne s'agit pas de faire de grands discours pour essayer de convaincre ou aider les autres, mais simplement d'être soi-même un exemple, un modèle de vertu. C'est cela qui parle véritablement. Quelqu'un qui est un modèle d'éthique, de bonté, de générosité, de bienveillance peut être une source d'inspiration pour les autres. Ces êtres interpellent et attirent les autres, ils n'ont pas besoin de faire d'efforts pour cela. Les gens viennent à eux naturellement, attirés par ces qualités positives qui émanent d'eux. Alors que quelqu'un qui est négatif, n'attirera que des gens négatifs et des situations négatives. Donc en effet, il y a certaines personnes à qui on peut enseigner le dharma du Bouddha de manière directe. Pour ce qui concerne celles et ceux qui sont présents aujourd'hui, j'espère que vous comprenez tout ce que je dis ?

Actuellement, beaucoup de gens ne sont pas très regardant quant à leur propre éthique de vie ou alors quand ils en ont une, il s'agit surtout de celle qui les arrange. Il suffit de regarder ce qui se passe dans tous les domaines, que ce soit en entreprise, en politique, dans les affaires, etc. C'est l'empire du mensonge et de l'égoïsme. Croyez-vous que ces gens-là

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

puissent être crédibles ? Personne n'a envie de fréquenter ces gens-là et de leur faire confiance. Par contre, quelqu'un qui est intègre, qui est honnête, qui vit ses qualités, qui ne sait pas simplement dire aux autres ce qu'il faut faire, mais qui est un réel exemple, un tel être peut être une référence. La vie d'un enseignant du dharma doit être conforme à ce qu'il enseigne. C'est ça qui parle réellement et qui attire les gens. Dans ce cas, nous sommes prêts à faire confiance à un tel être afin qu'il nous enseigne la vertu et le moyen de nous libérer de la souffrance. Ainsi, nous avons envie d'en savoir plus : « Comment se fait-il que cette personne dégage autant de bienveillance et de bonté naturelle ? J'aimerais tellement devenir comme elle ! » □ « Comment se fait-il que cette personne maîtrise parfaitement ses émotions ? Comment fait-elle ? J'aimerais devenir comme cette personne ! » Voilà, ce qui parle réellement. Et ce ne sont pas forcément les grands discours.

Question : Je m'excuse d'avance parce que je ne vais pas bien exprimer ce que je veux demander. Mais quand-même, j'essaie de vous poser une question. D'après ce que j'ai compris, tous les êtres humains ont un karma. Et les non-humains, par exemple les animaux, les insectes, ont-ils des karmas ou non ?

Lama Seunam : Bien sûr, oui. Ils ont créé le karma pour devenir un animal mais ils peuvent aussi sortir de cette condition. Certes, il est difficile pour un animal de sortir de sa condition animale car il n'a pas la conscience qu'ont les humains. Les animaux ne font qu'accumuler sans cesse du karma négatif. Ainsi, c'est notre rôle en tant que bodhisattvas de créer le mérite nécessaire afin qu'ils puissent sortir de leur condition. Cela pourra se faire à travers les souhaits, les prières, le mérite que nous créons, la dédicace, que nous pouvons leur aider. Grâce à ce mérite engendré que nous leur dédions, cela les aidera à sortir de leur condition défavorable, chose qu'ils ne peuvent pas faire par eux-mêmes. Donc c'est le rôle véritable du bodhisattva que de créer des conditions positives afin que ces être-là puissent avoir ensuite une renaissance humaine et rencontrer le dharma du Bouddha. En fait, cette activité de compassion n'est pas réservée qu'aux animaux mais est pour tous les êtres sans exception aucune. Ce sont des bénédictions, comme des graines qui sont semées dans l'esprit, même à l'insu de ces êtres, et qui vont germer dans le futur, parce qu'il y a un pouvoir d'éveil dans ce qui est transmis. Ce n'est pas simplement quelque chose d'ordinaire, comme les bavardages. Il y a une transmission du pouvoir dans ce qui est donné. C'est cela le sens véritable de l'initiation que nous avons reçue. Ce pouvoir spirituel que nous avons reçu se manifeste à travers le corps, la parole et l'esprit, que nous pouvons donner aux êtres. Il y a quelque chose de magique quelque part. Cela dépasse notre entendement.

Question : Avant, on était à peu près quelques centaines d'êtres humains sur cette planète. Et actuellement, on est à peu près quatre ou cinq milliards, d'où viennent-ils tous ces êtres humains ? D'où vient le karma de ces nouveaux êtres humains ? De quels mondes viennent-ils ?

Lama Seunam : Mais des mondes, il y en a à l'infini. Comme l'espace est infini, le nombre de mondes et de situations est aussi infini.

Question : Et comment on peut expliquer le karma de ces nouveaux êtres humains ?

Lama Seunam : Eh bien ils ont créé les conditions pour renaître en tant qu'humain. Mais comme le monde humain perd de plus en plus ses qualités, du fait de notre comportement négatif, il faut beaucoup moins de qualités pour avoir accès au monde humain. C'est pour cela que les êtres qui naissent à l'heure actuelle dans notre monde sont difficiles à

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

gouverner. Il suffit de constater cela au quotidien. Les enfants, les jeunes, sont de plus en plus difficiles à éduquer ; peut-être plus qu'auparavant. À cause de notre manque de mérite, notre monde devient plus facilement accessible à des êtres qui sont dans les mondes inférieurs. Du fait de notre comportement égoïste, inapproprié, le niveau de qualités de notre monde baisse. Cela veut dire qu'il est plus facile d'y accéder pour ceux qui sont en dessous. C'est aussi pour cela qu'il y a de plus en plus de monde chez nous. Si nous élevons les qualités de notre monde, il y aura de moins en moins d'êtres des mondes inférieurs qui pourront y accéder. Et ceux qui y accéderont auront de véritables qualités. Ceux-ci pourront devenir de vrais bodhisattvas et de vrais bouddhas rapidement.

Question : Et dans ces cas-là, quelle est la solution possible pour rehausser le monde à nouveau ?

Lama Seunam : C'est un problème individuel qui nous ramène à nos propres responsabilités. Si nous cultivons la vertu, le monde changera.

Imaginez que l'espace de dix minutes tous les êtres de notre planète arrêtent toutes activités et s'assoient sur un coussin pour méditer ! Que se passe-t-il alors ?

Question : Mais alors, pourquoi cela ne fonctionne pas ?

Lama Seunam : Cela ne fonctionne pas parce que les êtres sont ignorants des causes du bonheur. Si chacun élimine sa propre confusion intérieure, cela fonctionnera. Le secret est là ; et ce n'est pas d'attendre des autres qu'ils fassent quelque chose. C'est à chacun de nous de faire le travail nécessaire pour nous transformer.

Question : Oui, mais cela signifie justement d'être attaché aux valeurs que vous préconisez, qui sont justes... Mais il faut déjà y être attaché pour les défendre, pour donner l'envie.

Lama Seunam : Ces valeurs dont il est question sont universelles. Toutes les traditions spirituelles, toutes les religions disent la même chose. L'amour et la compassion ne sont pas des spécificités bouddhistes. Tant que nous n'avons pas conscience qu'accomplir le mal crée le mal, et qu'accomplir le bien procure le bonheur, nous sommes amenés à faire n'importe quoi. Donc c'est une question d'éducation, ce n'est pas une question de religion. Toutes les religions, tous les chemins spirituels enseignent la même chose. Que vous lisiez le Coran, les Evangiles, la Tora, les sùtras du Bouddha, etc., les valeurs sont communes à toutes ces traditions, certes avec d'autres mots, parce c'était écrit en un temps différent, adressé à une population différente, une culture différente. Mais ces valeurs là sont universelles. Ce ne sont pas des valeurs uniquement bouddhistes. Il est bien dit dans toutes ces traditions : « Si vous voulez créer la paix dans le monde, créez d'abord la paix en vous-même. »

Question : Ces valeurs sont très anciennes. On voit que le monde évolue. On peut dire qu'il progresse d'une certaine façon. On ne peut pas être négatif, négatif, à ce niveau-là, parce qu'on voit bien qu'il y a des choses qui progressent : sur le rapport aux autres, sur l'égalité, sur la liberté, etc.

Lama Seunam : Oui !

Question : La démocratie, ce n'est pas forcément négatif !

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Non, ce n'est pas négatif, mais cela ne concerne que les choses du monde. Ce ne sont pas des choses transcendantes.

Question : Oui mais c'est en étant confronté aux choses du monde...Vous dites qu'on ne peut pas savoir qui nous sommes, mais est-ce qu'en étant confronté justement aux choses du monde, ça nous apprend en quelque sorte qui nous sommes ? À chaque fois, on peut voir là où on en est, peut-être lors d'un événement, qui n'est que des prétextes pour nous pour comprendre qui nous sommes, lors de ces événements-là, justement.

Lama Seunam : Peut-être, peut-être pas !

Question : D'accord.

Lama Seunam : Ensuite, que fait-on de cette constatation-là ? Je sais où j'en suis !.. Personnellement je veux bien mais si nous nous contentons simplement de cela, ça n'ira pas forcément bien loin. La question que nous devons nous poser est : « Suis-je prêt à éradiquer mes défauts et à développer des qualités ? » □ « Est-ce que je suis prêt à faire des efforts pour voir mes névroses et travailler avec pour développer les qualités de sagesse ? » □ « Ai-je le courage de me remettre en question ? » Voilà donc les questions que nous devons nous poser. Ce n'est pas le tout de constater, après il est nécessaire de se retrousser les manches.

Tout le monde peut dire que le monde va mal, c'est assez facile. Les intellectuels, les philosophes, les politiciens, les gens ordinaires aussi, savent bien le dire, mais après ? Nous sommes tout le temps à critiquer les défauts du monde, des autres mais que faisons-nous pour ce qui nous concerne personnellement ? Nous souhaitons toujours que ce soit les autres qui changent, mais nous ?.. Nous sommes aveugles sur ce qui nous concerne personnellement. Et même si nous parvenons à accepter que nous ayons des défauts, qu'allons-nous faire avec ça ? Sommes-nous réellement prêts à faire des efforts à long terme pour nous remettre en question ?

Voilà donc autant de questions que nous devons nous poser.

Alors bien sûr, il y a pas de choses mauvaises dans ce monde. Il y a beaucoup de gens qui accomplissent de belles choses. Nous pouvons très bien aller servir aux Restos du Cœur ou dans une association caritative, aider les gens dans la détresse, faire progresser la médecine, etc. C'est tout à fait louable, mais est-ce que cela résoudra nos problèmes fondamentaux tels : la souffrance de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort ? Cela n'amènera pas de solutions à ces problématiques fondamentales. Il n'y a que par un travail intérieur que nous pouvons y parvenir. Il nous faut aller plus loin encore, même au-delà de la psychologie, qui est cependant utile. En effet, la psychologie permet d'éclairer notre paysage intérieur mais elle a ses limites. La psychologie n'a jamais produit de bouddhas. Il faut donc aller plus loin encore.

Les choses du monde restent les choses du monde, elles n'iront pas au-delà de cela. Ensuite, il est nécessaire de passer dans le domaine spirituel. Les capacités de la psychologie s'arrêtent dès l'instant où commence le spirituel. Comment l'appliquer ? Eh bien vous venez d'abord écouter les enseignements, ensuite vous y réfléchissez. Vous rencontrez des lamas ou des pratiquants de longues dates. Vous parlez avec eux et petit à petit, si les choses doivent se faire, elles se font. Que ce soit dans cette tradition-là ou dans une autre. C'est un mûrissement, une compréhension, une envie d'aller plus en profondeur, d'étudier plus, de mettre en application, d'apprendre à méditer. Voilà, c'est comme cela que ça se fait, c'est une question de karma aussi.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Question : Bonjour Vénérable. Vous êtes bouddhiste tibétain et bien sûr, on est tous des bouddhistes. Donc, tout à l'heure avant de nous donner l'enseignement, vous priez quoi ?

Lama Seunam : Avant de donner l'enseignement, je prends refuge dans les Bouddhas et je renouvelle l'engagement d'aider les êtres tout simplement. Je prie afin qu'ils nous accordent la faculté de pouvoir comprendre l'enseignement. Je demande aux Bouddhas de nous accorder leur grâce pour que nous puissions développer la compréhension des enseignements et que nous réalisions les qualités d'éveil nécessaires pour accomplir le bienfait des êtres. C'est une prière que je fais à la fois pour moi mais aussi pour vous tous.

Pour terminer cet enseignement sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, je vais réciter une autre prière qui est une dédicace. C'est-à-dire que tous les mérites que nous avons engendrés en écoutant cet enseignement et en y réfléchissant, nous les dédions à tous les êtres sans aucune exception. Donc il y a une réversion des mérites qui se fait. Nous ne gardons pas ces mérites pour nous, nous les offrons aussi aux autres. C'est comme cela que nous parviendrons à réaliser l'état de bouddha nous aussi. Voilà! Je vais faire cette prière.

Sources de l'enseignement

Pour réaliser cet enseignement sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, je me suis basé sur différents traités et enseignements de grands maîtres.

Tout d'abord pour ce qui est du « fil rouge » qui a servi de colonne vertébrale à ce travail, je me suis référé à certaines paroles choisies du Bouddha compilées dans le Canon Pali. Ceci fut possible grâce au travail de traduction du Vénérable *Nyanatiloka*, en allemand et en français.

J'ai pris aussi pour référence quelques commentaires des Vénérables *Nyanaponika Thera*, *Walpola Rahula* pour le courant Hinayana, puis du Vénérable *Thich Nhat Hanh* pour le Mahayana afin d'éclairer certains points.

Pour la majorité des développements, j'ai pris pour fondement :

- le *Bodhisattvacharyavatara* de *Shantidéva*
- le *Dhagpo Targyen* de *Gampopa*
- le *Namshé Yéshé* du 3^{ème} *Karmapa Rangjoun Dordjé*
- le *Ngédeun Dreun Mé* de *Jamgoeun Kongtrul Lodreu Thayé*
- divers enseignements du 14^{ème} *Shamarpa*, *Bokar Rinpoché*, *Guendune Rinpoché*, *Shartsé Tcheudjé Rinpoché*, *Khenpo Tcheudrak* pour le courant Vajrayana.

L'ensemble des explications et commentaires prennent donc pour base le Mahayana et le Vajrayana. Ils ont été largement synthétisés et simplifiés afin de favoriser une meilleure compréhension des auditeurs.

Comme je ne suis qu'un être ordinaire doué de peu de capacités, il se peut que quelques erreurs se soient introduites dans cet enseignement. Dans ce cas, je me confesse humblement aux pieds de mon yidam *Vajrasattva*.

Puisse cet enseignement être utile à ceux qui l'ont entendu. Puissent-ils être définitivement libérés de la souffrance et puissent-ils réaliser l'état ultime et insurpassable de bouddha.

- Karma Seunam Dordjé -

Sommaire

1. Introduction.....	2
2. Evolution du bouddhisme.....	4
3. La Vérité de la Souffrance.....	8
4. La Vérité de l’Origine de la Souffrance.....	122
5. La Vérité de l’Extinction de la Souffrance.....	166
6. La Vérité du Chemin qui mène à l’Extinction de la Souffrance.....	178
- Le Sentier Octuple.....	188
- La Compréhension Juste.....	190
- La Pensée Juste.....	194
- La Parole Juste.....	196
- L’Action Juste.....	210
- Le Moyen d’Existence Juste.....	213
- L’Effort Juste.....	216
- L’Attention Juste.....	232
- La Concentration Juste.....	296
Sources de l’enseignement.....	319