

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

3^{ème} session (16/04/2011)

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

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

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

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

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

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

Je cite les paroles du Bouddha :

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Le Bouddha poursuit en disant :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ensuite le Bouddha pose la question :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Le Bouddha continue :

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

Est-ce que vous avez des questions ?

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

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

- **Les 6 consciences**

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

- **La 7^{ème} et la 8^{ème} conscience**

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

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

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

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

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

- **Les 8 consciences et la méditation**

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

Question : Même un monde qui serait extrêmement positif ?

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

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

Le Bouddha continue :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Le Bouddha poursuit :

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tout est une projection de l'esprit...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

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

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

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