

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

4^{ème} session (18/06/2011)

Je vous souhaite le bonjour à tous.

Aujourd'hui est un jour exceptionnel. Nous sommes le 18 juin. Le 18 juin 2006, rappelez-vous, je me trouvais à la même place, à cette heure-ci, pour enseigner sur l'impermanence et la mort. Le lendemain, on m'a appris que la Pagode avait brûlé. Nous pouvons donc dire que nous avons mis l'enseignement en pratique d'une manière rapide et brutale. En quelque sorte, aujourd'hui, c'est le rappel du 18 juin... Oh, rassurez-vous, je ne vais pas enseigner l'impermanence et la mort aujourd'hui. Nous allons commencer à étudier un des points clef du message du Bouddha : le vide ou le non-soi ou encore la vacuité si vous préférez. Mais, peut-être que demain, on me téléphonera pour me dire « la Pagode a disparue », « elle s'est évaporée dans la vacuité ». On ne sait pas, tout peut arriver...

Donc jusqu'ici, nous avons commencé l'enseignement sur les quatre Vérités. Aujourd'hui, c'est la quatrième session de cet enseignement. La dernière fois, nous avons abordé les cinq agrégats et nous avons vu, d'après les paroles du Bouddha, que nous ne pouvions pas assimiler le « moi », l'ego, à un quelconque de ces cinq agrégats. Aujourd'hui, comme je vous le disais, nous allons aborder ce qu'est cette notion de vide ou de non-soi. Alors, je tiens tout de même à vous prévenir, n'essayez pas de vouloir tout comprendre aujourd'hui, c'est impossible. Vous risqueriez de créer des tensions en vous-mêmes, peut-être du découragement aussi et même de la colère. L'important pour moi, aujourd'hui, est de commencer à vous transmettre cela, de façon à ce que vous ayez cet enseignement, que vous ayez la bénédiction, que vous puissiez y réfléchir sur la base de l'enregistrement et de la transcription qui sera faite. Ceci est donc un sujet d'étude. Un sujet d'étude, ça veut dire qu'il faut étudier pour intégrer ce sujet. Nous ne pouvons pas l'intégrer d'emblée, sur le simple fait d'écouter le Lama l'enseigner ; ce n'est pas possible. Il faut des années d'études et de réflexion, de mise en pratique, pour pouvoir intégrer cela. Donc, ne vous affolez pas aujourd'hui si ça vous paraît trop difficile. Détendez-vous simplement, ouvrez votre esprit, de façon à ce que vous puissiez recevoir cela. Ce sera comme une graine qui sera planté dans votre esprit et qui, bien entendu, germera au fur et à mesure de votre pratique. La vacuité est une notion qui n'est pas simple.

Il est dit que les cinq agrégats impurs de la Vérité de la Souffrance ont trois caractéristiques. Rappelez-vous, nous avons parlé des agrégats impurs et des agrégats purs. Les êtres qui sont prisonniers du samsara, comme nous autres, ont des agrégats impurs.

Les cinq agrégats sont : la forme, les perceptions, les sensations, les formations mentales et les consciences. Chez les êtres ordinaires, ces agrégats sont impurs parce qu'entachés par les émotions perturbatrices. Ils sont le résultat de ces émotions perturbatrices. Or, quand on parle d'agrégats impurs, cela voudrait dire aussi qu'il y a des agrégats purs. En effet, le corps des bouddhas est formé aussi, ou l'apparition même des bouddhas, est formée aussi de ces cinq agrégats mais à la différence, ils ne sont pas le résultat d'impuretés. Là, nous parlons donc des cinq agrégats impurs qui concernent la Vérité de la Souffrance et on dit qu'ils ont trois caractéristiques.

En effet, cela rejoint ce que je viens de dire, ils ont pour cause les facteurs mentaux perturbateurs. Donc, tant que nous sommes soumis à ces facteurs mentaux perturbateurs, cela donne naissance à des apparitions dans les mondes impurs, comme le nôtre, avec des agrégats impurs dont nous sommes constitués et qui sont soumis, forcément, à la souffrance. Quand nous parlons d'impur, cela veut dire que le résultat de cela est obligatoirement la souffrance. Le deuxième point, la deuxième caractéristique : il est dit que ce sont des assemblages de nombreuses particules impures. Donc nous avons vu les dernières fois, que ce qui nous compose nous-mêmes, est un ensemble de choses qui s'agrègent à un moment donné, au

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

moment de notre conception, et qui se désassemblent au moment de notre mort. De fait, nous ne pouvons pas dire que nous sommes une unité, ni dans le corps, ni dans l'esprit. Nous sommes un composé, un composé d'agrégats, et l'assemblage de toutes ces particules est dit, en ce qui nous concerne, être impur. Toujours parce que ces particules sont entachées par le karma et les émotions perturbantes.

Le troisième point, ces agrégats ont eux-mêmes pour résultats les facteurs mentaux perturbateurs qui apparaissent sans cesse. Ça veut dire que ce sont les facteurs mentaux perturbateurs du passé qui ont créé ces agrégats qui nous composent et du fait d'avoir ces agrégats qui nous composent, nous accumulons encore des éléments perturbateurs, des facteurs mentaux perturbateurs, qui vont apparaître sans cesse et qui vont déterminer ce que sera notre futur. Ainsi, ces trois caractéristiques s'enchaînent en un cercle qui suscite continuellement un état de souffrance. Donc, les agrégats ont une nature tout à fait impure de ce fait.

Alors, dans l'histoire du bouddhisme, et même à l'époque à laquelle vivait le Bouddha, il y avait différents points de vue concernant ce fameux « moi », ce fameux ego qui nous habite. Certaines écoles avaient un point de vue qui lui était particulier et on les répartit en trois points de vue fondamentaux. Le Bouddha lui-même a expliqué que ces trois points de vue étaient erronés. Il a démontré que ces trois concepts sur ce qu'est le moi, étaient complètement erronés. Nous allons voir, d'une manière très brève et générale, ce que sont ces trois idées qui étaient en vogue à l'époque du Bouddha mais qui le sont quand-même encore aujourd'hui car certaines personnes pensent comme cela, en fonction de leur culture et de leur forme d'esprit.

Premier point de vue.

Certains pensent que la nature du « moi » qui expérimente le bonheur et la souffrance, est permanente. Que ce serait quelque chose qui aurait toujours existé donc non-né, et qui ne sera pas détruit. En même temps, comme ils pensent que c'est existant, forcément c'est non-composé, parce que quelque chose qui serait composé ne pourrait pas avoir d'existence fondamentale. Donc ces gens-là pensent que ce « moi » a une nature unique et qu'il apparaît indépendamment de toutes causes ou conditions. De fait, pour eux, de par sa nature, ce « moi » est entièrement pur puisqu'il a toujours été là. Il est donc distinct des agrégats impurs dont nous avons parlé précédemment. Ceci est donc un premier point de vue réfuté par le Bouddha.

Deuxième point de vue.

Pour certains, bien qu'ils n'admettent pas l'existence d'un « moi » de nature pur qui serait indépendant et permanent, pensent que ce « moi » existe tel qu'on le saisit et qu'il n'est pas différent de cette saisie. Ils pensent que ce « moi » existe tel que nous le créons à chaque instant, et qu'il ne serait pas différent de cette saisie instantanée. Ça aussi, c'est un point de vue qui a été réfuté complètement par le Bouddha. Nous verrons pourquoi ensuite.

Troisième point de vue.

Bien qu'ils ne souscrivent pas aux deux opinions précédentes, les êtres qui souscrivent à ce troisième point de vue pensent que le « moi » saisi par l'esprit, n'est pas simplement une désignation mais qu'il existe. Il existe une base réelle à cette dénomination. Donc voilà trois points de vue différents de concevoir le « moi » et qui sont considérés comme des vues erronées. Pourquoi ? Voilà la question. Certains diraient que nous ne pouvons pas répondre, qu'il faut l'accepter puisque c'est la parole du Bouddha. Cet argument est discutable... Dans ce cas précis, nous pourrions dire que cet argument est inapproprié et nous allons voir pourquoi.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il est important de donner les raisons qui sont en accord avec la nature du sujet qui est débattu. Nous pouvons dire que c'est une forme de dialectique. En effet, nous distinguons dans la logique trois sortes de sujets :

Premièrement, des sujets qui sont compréhensibles de façon évidente, sans beaucoup d'explications.

Deuxièmement, ceux de ces sujets qui ont un sens un petit peu caché, qui demande quand-même une certaine réflexion.

Troisièmement, ceux dont le sens est très caché.

Nous pouvons dire que les premiers sujets peuvent être compris de façon évidente, sans avoir besoin de raisonner. Les seconds, dont le sens est un peu caché, nécessitent l'analyse de différents arguments avant d'être compris, puisqu'ils sont un petit peu cachés. De fait, il va falloir analyser différents arguments pour comprendre leur sens. Mais quant aux derniers, en effet, ils sont hors de portée de notre raisonnement et nous ne pourrions les accepter que sur la base de la foi. Forcément, tant que nous n'avons pas encore la compréhension pour connaître ce sens caché, nous sommes obligés de faire confiance au Bouddha qui l'enseigne.

Il est donc important de déterminer la nature du sujet que nous souhaitons démontrer pour donner les arguments qui lui correspondent et qui permettront de le démontrer de façon correcte. Par exemple : il ne serait pas bon d'évoquer la foi pour des sujets qui relèvent de la première ou de la deuxième catégorie, qui peuvent être compris de façon évidente ou grâce au raisonnement. Voilà donc la manière dont on procède.

• Réfutation de la première thèse

Nous en arrivons à présent à la réfutation de la première thèse. Rappelez-vous, la première des thèses soutient que le « moi » qui expérimente les sensations agréables et douloureuses, est d'une nature pure, permanente, non-composée et indépendante. En réponse à cela, le Bouddha dit : « **Si un tel ego existe, soit il est confondu avec les agrégats, soit il est différent d'eux. S'il n'est ni l'un ni l'autre, c'est qu'il n'existe pas** ».

En effet, tout phénomène qui apparaît, qui se manifeste, est soit identique, soit distinct d'une existence prise en référence, quelle que soit cette existence. On pourrait dire qu'il n'y a pas de troisième possibilité. Si aucune des deux possibilités n'est vérifiée, nous pouvons affirmer à ce moment-là que le phénomène n'existe pas. Or, l'analyse d'un tel « moi », ayant une nature pure, permanente, non-composée, indépendante ne peut être confondue avec les agrégats et ce pour différentes raisons. Comment ce « moi » pur et permanent pourrait-il être un avec des agrégats dont nous avons démontrés précédemment qu'ils étaient impurs et impermanents ? En outre, comment ce « moi » pourrait-il être un avec cinq agrégats distincts ? Ça voudrait dire qu'il y aurait cinq « moi » à un même instant. Nous voyons donc que ce n'est pas possible. Ou bien les agrégats pourraient-ils être confondus ? Nous le voyons, un tel « moi » ne peut être confondu avec les agrégats. Il ne peut pas non-plus être distinct d'eux, sinon ce « moi » et les agrégats n'auraient aucun contact s'ils étaient distincts. Par exemple, ce verre et cette soucoupe qui est en dessous n'ont aucun rapport l'un avec l'autre, d'une certaine manière. De la même façon, le fait qu'il y ait une soucoupe qui supporte le verre n'a aucune influence sur le verre. De même l'activité des agrégats n'aura aucun lien avec ce « moi » et vice versa.

Dans l'Abhidharma, le troisième cycle des enseignements du Bouddha, ces deux arguments, c'est-à-dire qu'un ego n'est ni confondu avec les agrégats, ni distinct d'eux, permettent en effet d'affirmer le vide et l'absence d'existence inhérente d'un « moi » pur, permanent et ayant une existence indépendante. Ainsi est établie la vacuité sous sa forme la plus grossière. Lorsque nous parlons de vacuité, cela ne veut pas dire le néant, ça veut dire que nous ne pouvons pas ici définir l'existence d'un « moi » par la logique. Quelque chose

qui existerait serait quelque chose de démontrable, dont l'existence serait démontrable. D'ailleurs personne ne m'a amené son ego ou son « moi » et me l'a posé sur la table pour que je puisse l'examiner... Donc c'est quelque chose qui est subjectif, qui n'a pas d'existence réelle qui peut être démontrée par la logique d'abord et ensuite par la pratique ; nous en avons alors la vision directe par la pratique. Voilà donc pour la première thèse : cet ego qui serait pur, permanent, etc.

- **Réfutation de la deuxième thèse**

Celle-ci soutient que le moi existe tel qu'on le saisit et qu'il n'est pas différent de cette saisie. Il s'élève spontanément, comme ça, et il n'est pas différent de la saisie que l'on fait sur lui. Cela est pareil. Le Bouddha dit : « **Un tel "moi" ne peut pas être un avec les agrégats puisque ces derniers sont eux-mêmes distincts et au nombre de cinq. Un tel ego ne peut pas non-plus être distinct d'eux** ». Donc, selon le raisonnement précédent, il n'existe pas et dans l'Abhidharma, ces deux arguments permettent d'affirmer le vide et l'absence d'existence inhérente d'un « moi » qui existerait tel qu'on le saisit, tel qu'il apparaît spontanément et ainsi on établit la vacuité de ce « moi » sous sa forme aussi grossière. Ceci était la deuxième réfutation.

- **Réfutation de la troisième thèse**

Rappelez-vous, celle-ci soutient que le « moi » n'est pas simplement une désignation mais qu'il existe en substance, qu'il aurait une véritable existence, c'est-à-dire une base même de désignation. Mais alors, si un tel « moi » existait, il serait soit identique, on en revient toujours à la même chose, aux agrégats, soit distincts d'eux. Comme il n'est ni l'un ni l'autre, nous l'avons vu précédemment, il n'existe pas. Nous allons pouvoir peut-être étayer cela par un exemple concret pour que vous compreniez mieux. Cet exemple est souvent cité dans les textes canoniques, qui est celui du char en bois. On pourrait même assimiler cela à une voiture automobile, c'est pareil.

La question est : qu'est-ce que véritablement ce char de bois ? Est-ce la roue ou une des roues, est-ce les essieux, les brancards, les planches qui le composent, les vis ou les clous ? Est-ce que c'est cela ? Il est évident que le char n'est pas l'une des parties du char. Considérons maintenant l'ensemble des parties qui constituent le char. Cet ensemble lui-même n'est pas le char, car si nous entassons de manière pêle-mêle, comme ça sur le sol, tous ces éléments, nous ne pouvons pas dire que nous obtenons un char. Le char n'est qu'une dénomination conventionnelle donnée à un certain assemblage d'éléments, dans un certain ordre mais il n'a pas de base réelle de dénomination. Il n'existe pas en tant que substance. Il n'est simplement qu'un composé d'éléments, auquel nous avons attribué le nom de char.

Nous allons prendre un autre exemple. Le Président d'un pays n'a pas toujours occupé cette fonction. Monsieur Sarkozy avant d'être Président, n'était pas Président. Il était autre chose. Ce n'est qu'un jour, à une certaine heure, qu'il a reçu ce titre. Mais entre la minute qui a précédé la remise de ce titre et celle qui a suivi, si nous faisons abstraction de la forme subtile d'impermanence qui fait que l'unité de temps la plus infime, c'est-à-dire de « ksana » en « ksana », tout composé se transforme, il n'y a pas de différence entre celui qui n'était pas encore président et celui qui l'est devenu, c'est le même homme. Bien-sûr, on se transforme d'instant en instant, on dit de ksana en ksana mais c'est quand-même le même homme. Seule la dénomination qui lui est appliquée change. Le Président n'existe pas en tant que substance propre mais n'est qu'une dénomination conventionnelle. Or, selon l'école Prasangika, en réfutant la troisième thèse, c'est-à-dire en établissant qu'un « moi » qui serait base de désignation est vide et n'a pas d'existence inhérente, on expose la vacuité sous la forme la

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

plus subtile. En conclusion, il apparaît que ces trois thèses ne sont pas fondées et que le « moi » qu'elles reconnaissent « n'existe pas plus que les fleurs qui poussent dans le ciel ou les cornes d'un lapin ». C'est ce qui est marqué dans les textes.

Une profonde réflexion sur les peines et les difficultés du samsara, du cycle des existences en général mais aussi du samsara particulier de l'individu, où règne la Vérité sur la Souffrance, ferait naître en nous le désir de libération. Quand on dit « samsara particulier », bien sûr, cela se réfère à notre samsara personnel, notre histoire personnelle. Au samsara qui est propre à chaque être. Notre samsara, c'est le lot d'agrégats résultant de notre karma et de nos perturbations mentales. Donc nous devons nous-mêmes avoir une réflexion en profondeur sur cela. Il est important de réfléchir, de manière approfondie, sur les origines de la souffrance, afin de savoir ce qui est important d'éliminer pour nous et de nous libérer de cela. C'est en effet sur la base de cette réflexion sur la souffrance, sur l'existence ou la non-existence d'un « moi », que nous allons pouvoir nous libérer. Ceci est le premier point, la première partie de cette démonstration, d'une manière assez simple même si ça semble compliqué parce qu'en vérité c'est beaucoup plus compliqué que cela.

Avez-vous des questions par rapport à cela ? J'imagine que pour vous cela doit être relativement confus mais... ne vous inquiétez pas, c'est normal. Ce le fut pour moi aussi, en son temps. Et c'est par l'étude, la réflexion et la mise en pratique que nous en comprenons le sens profond.

Question : Vous pourriez nous rappeler, Lama, la définition du mot vacuité et agrégat ? Si on pouvait commencer par-là, cela permettrait peut-être de mieux comprendre ce que vous venez de dire.

Lama Seunam : Cela a déjà été expliqué la dernière fois, c'est ce qui a occupé tout l'enseignement de la dernière fois. Je ne vais pas recommencer encore à démontrer ce que c'est. Il vous faut reprendre les écrits puisque vous avez les transcriptions. J'ai corrigé le troisième volet de la transcription de cet enseignement, vous pouvez vous y référer pour pouvoir intégrer cela. Je ne vais donc pas recommencer, cela a été dit. C'est pour cela que nous enregistrons l'enseignement. Vous pouvez bénéficier après de la retranscription que je corrige moi-même avant qu'elle ne soit diffusée et cela vous sert de base d'étude.

On peut dire d'une manière générale que tout ce qui est composé ne peut pas être défini comme ayant une existence. Quelque chose qui aurait une véritable existence serait permanent. Permanent, cela implique qu'il soit non-né et qu'il n'ait pas de fin ; donc rien n'entre dans ce cadre-là si ce n'est que l'esprit lui-même. Toute la manifestation ne peut pas entrer dans ce cadre-là.

Dire que ce soit quelque chose d'existant, nous-mêmes, ce corps auquel nous sommes attachés, n'est pas possible puisque composé d'agrégats. Nous avons vu que la forme physique est composée ; les sensations sont composées ; les perceptions sont composées ; les formations mentales sont composées, et les consciences sont aussi composées puisqu'il y a un instant de conscience qui apparaît à chaque instant. L'instant de conscience de cet instant n'est pas le même que l'instant de conscience qui l'a précédé. C'est en cela que nous ne pouvons pas appliquer une existence réelle à un « moi », un « je », sur la base de quelque chose qui est composé et qui est donc de nature impure. Ce qui signifie que cette notion de « moi » est simplement qu'une appellation à laquelle nous sommes identifiés et c'est ce qui est la cause de toutes nos souffrances.

Donc il est important de comprendre cela déjà de manière intellectuelle par l'étude, puis l'intégrer grâce à la méditation, à travers la vision directe. Il y a une phase de la méditation que l'on appelle « vipassana » en sanskrit, dans laquelle nous explorons l'existence ou la non-existence de ce « moi ». À ce point-là, nous n'abordons plus le sujet de manière intellectuelle

mais de manière directe. Cependant, il nous faut d'abord en avoir une petite connaissance intellectuelle et c'est donc le but de ce que je fais aujourd'hui sur quoi vous puissiez ensuite vous référer pour pouvoir comprendre le sens.

Voilà un petit rappel général.

Nous allons ensuite prendre pour base un autre traité qui s'intitule en tibétain : « Dhagpo Targyen » ou « le Précieux Ornement de la Libération ». Ce traité a été écrit par le maître Gampopa d'après bien-sûr les enseignements du Bouddha. Ce ne sont toujours que des commentaires de l'enseignement du Bouddha. Ces commentaires de Gampopa nous ont été transmis par notre maître Guendune Rinpoché, qui lui-même l'a commenté aussi. Donc nous allons étudier ce « moi » ou l'existence des choses selon ce processus. Nous irons doucement car c'est assez ardu.

- **La réfutation de la croyance en l'existence des choses**

Il est dit que si les choses ont une existence réelle, il n'est pas possible qu'elles puissent naître à un moment donné. Nous l'avons vu, les choses qui seraient réelles, seraient des choses qui demeureraient statiques, qui auraient toujours été là et qui ne bougeraient jamais, qui seraient non-composées, qui seraient « un ».

D'autre part si elles sont non-existantes par nature, cela rejoint ce que le Bouddha a dit : « Elles sont comme les fleurs dans le ciel ». Avez-vous vu des fleurs apparaître dans le ciel ? Personne n'en a vu donc cela veut dire que ça n'existe pas.

Tout ce que nous pouvons nommer comme étant existant procède de l'affirmation de deux entités fondamentales : le « moi » des individus et le « moi » des phénomènes qui apparaissent à notre conscience, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs. On parle donc du « moi » subjectif et du « moi » objectif.

Subjectif, c'est ce qui apparaît, ce qui se manifeste en nous ; objectif, c'est ce qui apparaît en tant qu'objet extérieur à notre conscience.

Comme ces deux aspects sont vides en essence, il est dit qu'ils doivent être connus comme étant vacuité.

Comme je l'ai déjà exprimé, vacuité ne veut pas dire néant mais veut dire que les choses apparaissent et qu'elles disparaissent comme des mirages, comme dans un tour de magie, comme un arc-en-ciel. Un arc-en-ciel apparaît dans le ciel, seulement personne ne peut dire qu'il a une existence réelle, ce n'est qu'un mirage. En ce qui concerne le « moi » de l'individu et le « moi » des phénomènes, c'est-à-dire donner une existence réelle aux phénomènes, tout cela ça n'existe pas, ce n'est que vacuité.

L'esprit qui s'identifie au « moi » individuel est l'esprit qui est dans la confusion, et c'est l'état dans lequel nous sommes à l'heure actuelle, c'est pour cela que nous sommes prisonniers du cycle des existences, à souffrir de la naissance, du vieillissement, de la maladie, de la mort, de la confusion. Nous sommes dans un état de confusion parce que nous prenons ce « moi-je » comme existant et comme nous le voyons comme existant, nous nous identifions à lui et nous nous y attachons.

Cette conscience dichotomique se structure sous la forme d'agrégats. Du fait que nous soyons dans la confusion, c'est ce qui permet aux agrégats d'apparaître. Cette continuité d'expérience qui perçoit est sensible aux stimuli extérieurs, tout en demeurant instable et changeante. Oui en effet, nous sommes changeants par nature, ceci étant le fruit de la confusion. Cela signifie que nous ne sommes pas fiables, nous ne sommes pas des êtres fiables, les autres ne peuvent pas se fier à nous. Le changement opère constamment ; notre corps change sans cesse. Le beau jeune homme ou la belle jeune fille que j'ai rencontrée dans ma jeunesse, avec le temps qui passe, si je me suis attaché à cet état originel de beauté, je me

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

trouve forcément déçu puisque ce n'est plus la même personne. Nos états d'esprit sont pareils. Par exemple nous pouvons nous lever le matin en ayant une opinion complètement favorable pour une certaine chose qui nous arrive et le soir en rentrant chez nous cette idée peut être l'inverse de celle que nous avons le matin ; notre esprit est sans cesse changeant et c'est en cela que nous ne pouvons pas être déterminés comme étant des êtres fiables. Tout cela est donc le résultat de la confusion, parce que nous attribuons une existence à celui qui perçoit, comme à ce qui est perçu.

Cela veut dire que sur la base de ces stimuli intérieurs ou extérieurs, la conscience confuse produit constamment quelque chose sur ce qu'elle perçoit, c'est-à-dire des idées, des concepts et elle croit en leur réalité.

Nous prenons pour réel des choses qui finalement n'ont pas de base réelle. Nous confondons les choses et ce fonctionnement mental nous fait percevoir notre « moi » comme étant permanent, que nous saisissons comme une existence individuelle, séparée du reste.

Il est dit que c'est l'esprit qui permet de créer cette conscience du « je » ou du « moi ». L'esprit peut ainsi tout créer : la sagesse, l'état d'éveil, comme la confusion. Tout dépend de l'orientation que nous lui donnons. C'est un peu identique au fonctionnement d'un ordinateur. Tout dépendra des programmes que nous lui donnons. Il fera le boulot en fonction des programmes que nous lui avons incérés et notre conscience fonctionne de la même manière. Nous l'avons vu précédemment à travers l'explication du fonctionnement des huit consciences. Donc c'est à partir de l'esprit que cette conscience prend naissance. Elle prend naissance dans l'esprit qui, lui-même, n'est pas entaché par cette confusion. Il produit simplement ce que nous lui avons demandé de produire. Nous lui avons demandé de produire de la confusion, alors il produit de la confusion, voilà. Ensuite, comme je l'ai déjà expliqué, c'est à partir de cet état de confusion qu'apparaissent les émotions perturbatrices.

S'il y a une conscience d'un « moi », il y a conscience d'un « autre » ; s'il n'y a pas de « moi », il n'y a pas « d'autre ». Pour illustrer si vous voulez cette représentation conceptuelle partielle, nous allons prendre un peu la même image que l'histoire du char mais d'une autre manière.

Si nous parlons d'une montagne, une montagne par rapport à un versant de cette montagne, ceci implique automatiquement le concept d'un autre versant. Puisque je définis un tel versant de la montagne, cela veut dire qu'il y a d'autres versants, cependant cette montagne demeurera la même quel que soit le versant par lequel j'appréhende cette montagne. Du fait de cette situation dualiste, il y a protection de ce « moi » et quand il y a protection de ce « moi », il y a différence avec « autre » ; comme il y a différence avec « autre », se produisent alors la haine et le rejet des autres. Ainsi donc s'élèvent les émotions puis la production d'actes qui nous amènent à éprouver le résultat sous forme de bonheur ou de souffrance. C'est ce qu'on appelle la loi du karma que nous étudierons un peu plus tard.

Donc la reproduction de ces expériences et des structures qu'elles impriment dans l'esprit est ce qui fait le cycle des existences.

Finalement le cycle des existences dans lequel nous sommes, c'est nous-mêmes qui l'avons créé, c'est un produit de l'esprit, il n'est pas différent de l'esprit, si nous purifions notre esprit, la projection qui nous apparaîtra sera une projection pure. Pour l'instant c'est une projection qui est impure du fait de notre confusion à prendre le « moi » pour quelque chose d'existant.

Ainsi toutes les négativités, toutes les souffrances que nous expérimentons ont en effet pour origine cet esprit confus. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui va nous infliger ces souffrances, nous en sommes nous-mêmes la cause, donc il n'y a que nous qui puissions changer les choses. Tout ce qui s'élève dans l'esprit, nous l'avons vu les autres fois, s'élève dans la conscience de base nommée « alaya ». Cette conscience de base est neutre en tant que telle. Autrement dit c'est l'esprit et nous rejoignons ce que je disais tout à l'heure, c'est

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

l'histoire du disque dur de l'ordinateur, c'est exactement pareil. Le disque dur est neutre à la base. C'est tout ce que nous allons lui donner comme informations qui définira le résultat. Si nous lui demandons quelque chose dont il n'a pas les informations, il ne pourra pas le produire. En ce qui nous concerne, nous avons imprimé dans cet alaya des informations confuses, comment pouvez-vous imaginer alors que l'alaya puisse produire quelque chose de pur ?

Voilà, ainsi donc toutes les tendances, les formations mentales sont conservées dans cette conscience de base, si nous fonctionnons d'une manière confuse elle enregistrera toutes les données, les tendances qui en découlent ; inversement si nous fonctionnons de manière éveillée elle enregistrera de la même façon les tendances positives d'éveil qui conduisent à la reconnaissance de la non-dualité.

Qu'est-ce que nous nommons les phénomènes ?

Bon... j'ai un peu expliqué tout à l'heure ce que ça veut dire ; ce sont les objets que nous percevons comme étant à l'extérieur par rapport à l'esprit qui est lui-même à l'intérieur, du moins dans nos perceptions. Cela veut dire que c'est tout ce qui s'élève en dépendance de cette relation et ce que nous appelons le « moi des phénomènes » est la saisie de tout ce qui apparaît comme ayant une identité, une existence propre ; c'est l'image que je vous donnais de l'arc-en-ciel que nous prendrions pour quelque chose de réel. La confusion est là.

Ainsi lorsqu'il y a la certitude de l'existence d'un « je », d'un « moi » personnel, il y a certitude de l'existence d'un « moi » de ce qui apparaît ou à l'intérieur ou à l'extérieur. De cette relation duelle de sujet à objet – c'est-à-dire que nous établissons une distinction entre ce qui est perçu et ce qui perçoit – nous cristallisons, nous solidifions les apparences comme étant distinctes et existantes. Notre relation s'établit sur cette base névrotique alors qu'en réalité elles ne sont ni séparées ni existantes intrinsèquement. Lorsqu'il y a séparation entre nous et les phénomènes, s'élèvent alors toutes les perturbations émotionnelles.

Sur ce, nous en revenons à la pratique de la méditation. La pratique de la méditation va nous permettre de nous dégager progressivement de cette croyance en prenant conscience des moments où l'esprit perçoit et saisit quelque chose comme étant existant. Nous allons alors modifier la relation aux apparences à travers la méditation. Comment allons-nous nous en rendre compte ? Il y a une conscience intérieure qui va se produire ; nous allons percevoir la réalité de ce qu'est notre « moi », la réalité de ce que sont les phénomènes qui apparaissent et qui ne sont qu'un produit de l'esprit. La simple détente de l'esprit nous amène à être conscient de ce qui se passe dans la méditation : plus l'esprit se détend, plus il s'ouvre donc plus il est conscient, ce qui semble normal... C'est-à-dire qu'il va se rendre compte de son attachement à quelque chose. L'esprit va reconnaître lui-même son mode de confusion, c'est-à-dire l'esprit qui s'attache à quelque chose qui finalement est libre. Il n'y a pas d'attachement à avoir sur quoi que ce soit, tout est libre. « Attaché » ça veut dire que nous ne sommes pas libres bien sûr ; nous sommes prisonniers lorsque nous sommes attachés.

Que va-t-il se passer dans notre expérience méditative ? Nous allons abandonner progressivement les différentes fixations qui séparent l'objet du sujet, le sujet de l'objet, c'est-à-dire que ce qui est perçu de celui qui perçoit, en réalisant que les deux sont vides en essence. Rien n'a d'existence réelle ; nous ne sommes que des mirages et ce qui est perçu est de la même nature, c'est-à-dire que l'objet qui est connu par l'esprit est vide ainsi que l'esprit qui perçoit. L'esprit qui perçoit et l'objet qui est perçu sont libres de toutes caractéristiques. Cette reconnaissance de la vacuité de l'esprit est un état qui est défini comme étant sans pensée, sans interprétation conceptuelle, c'est ce que nous nommons dans notre tradition le Mahamoudra, qui peut être traduit par le « grand sceau », pas « sot » bien sûr... Le grand sceau symbolise quelque chose qui est scellé, ça veut dire que lorsque c'est reconnu et réalisé, c'est définitif.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Donc lorsque la nature de l'esprit est reconnue au-delà de son mode de confusion, c'est ce qu'on appelle le Mahamoudra, le grand symbole, le grand sceau ; c'est la nature même de l'esprit.

Ainsi ce qui est perçu au départ comme étant deux, c'est-à-dire l'apparence et l'esprit, est reconnu en finalité comme étant non-duel. À travers la méditation nous expérimentons et nous réalisons la non-dualité entre l'esprit et ce qu'il perçoit.

Avec la pratique de la méditation nous apprenons à abandonner les tendances que nous avons à saisir la manifestation comme étant réelle et à l'identification à cette réalité, aux pensées conceptuelles, à nos représentations personnelles, bien sûr déformées par rapport à la véritable réalité.

L'attachement à nos concepts, lorsqu'ils nous possèdent, crée une réalité qui est séparée de l'esprit, ainsi forcément se crée une relation de sujet à objet avec une volonté d'agir, avec la volonté de transformer les situations. Du fait de cette recherche, apparaissent la frustration, l'insatisfaction et donc forcément la souffrance et le samsara (ici il ne s'agit pas du parfum !), le cycle des existences caractérisé par la souffrance. Le processus de la libération est ce qui consiste à nous défaire justement de notre attachement aux pensées, aux concepts, à ne pas nous identifier à l'interprétation duelle.

Toute la souffrance qui est éprouvée dans l'existence conditionnée naît de cette saisie dualiste. Voilà d'une manière générale.

Après nous allons aborder les différentes façons dont il faut comprendre la nature du « moi » individuel et du « moi » des phénomènes comme étant vides.

Nous allons aborder cela par la logique comme nous l'avons vu tout à l'heure mais d'une manière un peu différente et plus approfondie mais pour l'instant, voilà le paysage de notre fonctionnement confus actuel.

La pratique du bouddhisme est une pratique qui est scientifique, fondée sur le spirit, c'est-à-dire sur l'esprit ; mais en même temps c'est scientifique car il y a une logique de montage de tout cela et une logique de démontage. C'est nous qui avons monté notre confusion à travers les vies passées, c'est à nous de démonter notre propre production et ce qui va nous aider, ce sont les méthodes enseignées par le Bouddha, entre autre la méditation.

Vous voyez, voilà le paysage de ce que nous sommes. Cela signifie que cette souffrance que nous endurons n'est pas quelque chose de ...comment dirais-je... de définitif. Nous pouvons sortir de cela, à condition de mettre en application les moyens qui vont permettre d'en sortir et cela ne se fera pas tout seul. Là nous anticipons un peu sur les causes de la souffrance mais aussi sur le chemin qui mène à la libération de la souffrance. Nous verrons plus tard plus en détails ce que cela signifie. Simplement pour dire que tout ce que nous vivons finalement, ce que nous percevons, n'est qu'un produit de l'esprit ; esprit impur, perceptions impures de nous-mêmes et du monde ; esprit pur, perceptions pures de nous-mêmes et du monde.

Finalement, comme dit le proverbe populaire : « On finit par devenir ce que l'on pense ». Si on pense confusion, on devient confusion ; si on pense éveil et bien on devient éveil.

Tout se joue ainsi. Cela veut dire en même temps que nous sommes nous-mêmes seuls responsables de ce que nous avons créé par le passé et de ce qui nous arrive dans l'instant, puisque l'instant est le produit du passé ; nous sommes aussi responsables de ce qui va nous arriver dans le futur, puisque nous produisons les causes du futur à chaque instant.

Donc pas question de dire que ce qui m'arrive est de la faute des autres, parce qu'il n'y a pas d'autres. Cela nous apprend à devenir totalement responsables de notre vie et totalement responsables de ce qu'elle sera dans le futur. Nous sommes responsables de ce que nous avons produit par le passé et dont le résultat est le présent, et nous sommes responsables du résultat de ce que nous produisons dans le présent et qui va déterminer le futur. Personne

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

d'autre nous a infligé cette souffrance, nous a infligé cette confusion donc il n'y a que nous qui pouvons remédier à cela.

Est-ce que vous avez des questions ?

Question : Pouvez-vous nous dire comment vous écrivez le grand sceau ? Saut ?

Lama Seunam : Non, pas « saut » mais « sceau », de sceller. Pas le « grand saut » qui saute ni « sot » qui dit une sottise ni le « seau » dans lequel on met l'eau !!

Le « sceau » de sceller, parce que le Mahamoudra, le « grand sceau », est définitif, c'est pour cela qu'il est scellé. C'est la reconnaissance définitive de la nature de l'esprit et quand c'est définitif, c'est scellé, on pourrait dire à « l'éternel » entre guillemets.

Question : Alors moi j'avais une question par rapport à l'idée de : on naît avec ce qu'on a construit, fabriqué dans nos vies passées, mais au départ vous disiez qu'on était comme un disque dur d'un ordinateur qui n'aurait pas été programmé ni en bien, ni en mal, ça veut dire qu'à un moment donné tous les êtres que nous sommes avons été pour la première fois dans la vie et à quel moment et enfin... je n'arrive pas à mettre les choses dans le bon ordre.

Lama Seunam : Oui parce que vous assimilez cela encore à un « moi ». Dans la nature de l'esprit, il n'y a pas de « moi », on est au-delà. La nature de l'esprit est parfaitement pure et l'a toujours été. Elle est non-née et elle n'aura pas de fin. N'essayez pas de définir l'esprit parce que dès l'instant même où on lui applique un nom comme « esprit », cela signifierait qu'il y a la possibilité d'un non-esprit. Dans ce cas, on est hors de la réalité car on est dans une interprétation dualiste. L'esprit est ineffable ; personne ne l'a jamais trouvé, ni les Bouddha du passé ni les Bouddhas du présent n'ont trouvé l'esprit et ceux du futur ne le trouveront pas non-plus. Donc ça ne s'assimile pas à un « moi » particulier. Cet esprit est cosmique. L'esprit c'est ce qui produit les choses. On pourrait dire que c'est une matrice fondamentale. Ceux d'entre vous qui ont vu la série des films Matrix, ont pu voir qu'il y avait un peu l'idée de cela, certes très schématisée, interprétée à la sauce Hollywood mais c'était tout de même intéressant de ce point de vue. Tout peut se produire à partir de cette matrice fondamentale.

L'origine de la confusion on ne la connaît pas ; c'est l'histoire de l'œuf et de la poule. On dit que seul un Bouddha peut comprendre. Lequel est apparu le premier : l'œuf ou la poule ? On dit que la confusion est le produit du karma, oui mais alors qu'est-ce qui a produit du karma ? On dit que c'est la confusion, donc on n'en sort pas.

Il ne faut pas essayer de comprendre cela de cette manière, sinon c'est prendre le chemin par le mauvais bout. Ce qu'il faut c'est partir de là où nous sommes pour pouvoir avancer de plus en plus vers la non-confusion.

Une fois que nous serons arrivés à cet état de non-confusion, nous aurons compris le sens de cela.

L'esprit a créé sa propre confusion à laquelle il s'identifie lui-même. Donc dans l'immédiat, le travail que nous avons à entreprendre est de faire machine inverse, c'est-à-dire sur cette base de confusion nous allons transformer celle-ci en sagesse grâce aux moyens qui sont proposés par le Bouddha. Nous allons formater notre disque dur – l'esprit – pour lui donner des informations sur la réalité des choses, la vraie réalité des choses, cela va lui permettre d'actualiser progressivement l'au-delà de la souffrance ; permettre de sortir de cet état de souffrance dû à la confusion, mais il y a matière à réflexion.

Question : Quand vous dites on va formater, qui est ce « On » ?

Lama Seunam : Oui, alors évidemment pour l'instant nous prenons pour base ce « je » auquel nous sommes identifiés. Nous prenons pour point de départ ce que nous sommes actuellement parce que si nous commençons à philosopher, à nous perdre de cette manière, nous n'en sortirons pas.

Le « on » ou plus nominément le « je », nous savons très bien effectivement que ce « je » n'a pas d'existence. Dans l'instant, il va falloir faire avec ce « je » qui n'est qu'une dénomination. Nous allons prendre pour base ce « je », cette notion d'ego finalement, pour pouvoir transcender l'ego lui-même ; c'est-à-dire qu'à travers la pratique, nous allons inciter cet ego à utiliser les moyens habiles, sans qu'il s'en rende compte, pour le détruire lui-même. C'est cela toute l'habileté de l'enseignement du Bouddha ; nous allons berner l'ego. Il n'est pas facile à berner je peux vous l'assurer mais nous finirons bien par l'avoir, comme dit la pub pour la MAAF : « Je l'aurai un jour, je l'aurai !! »

Et bien oui, parce que grâce à ces moyens habiles, nous allons le contourner, nous allons l'avoir par son talon d'Achille ; donc pour cela, nous prenons pour base ce que nous sommes forcément pour pouvoir faire le travail ; nous partons de ce que nous sommes.

Donc c'est cela que veut dire : prendre le chemin par le bon bout, et les réponses nous les trouverons par nous-mêmes, c'est cela qui est intéressant.

L'enseignement est un peu hard aujourd'hui mais ça ne fait rien, prenez cela comme ça, ne vous prenez pas la tête, recevez simplement cet enseignement, il y a la bénédiction du Bouddha dedans et ça va progressivement germer dans votre esprit ; ça se fera à condition bien sûr que vous fassiez ce qu'il faut pour entretenir la graine, comme le jardinier ; si vous ne l'arrosez pas, cela ne produira rien. Cela veut dire qu'il faudra sans cesse revenir dessus, étudier pour que ça rentre et ce n'est certes pas facile mais avec l'aide de la méditation cela va aller. La méditation décongestionne l'esprit, ainsi un esprit décongestionné est plus clair et il assimile plus vite.

C'est terrible parce que nous sommes tellement identifiés à ce monde, à notre personne, à toutes les apparences que nous ne voyons pas d'autre issue ; nous ne nous imaginons pas qu'il y a autre chose ; tout le monde fonctionne comme ça, nous sommes nés comme ça donc c'est normal que nous fonctionnions de cette façon. Nous pensons que nous ne sortirons jamais de cela comme ça mais le Bouddha a démontré l'inverse, il a démontré que comme l'au-delà de la souffrance existe, il est donc possible de sortir de cette confusion. Si l'au-delà de la souffrance n'existait pas, nous ne pourrions pas sortir de cette souffrance.

Pour l'instant pour nous ce n'est peut-être qu'une découverte ? Ceci amène obligatoirement des questions : « Est-ce que le Lama a raison ? » ou alors : « Il est complètement fou ce Lama ! » Nous pouvons penser cela. Non bien-sûr, d'abord ce n'est pas moi qui aie raison, c'est le Bouddha qui a expliqué ça, le Lama ne fait que retransmettre ce qu'a dit le Bouddha.

Il a expérimenté donc il sait de quoi il parle, donc c'est possible, il y a une autre voie qui est possible, celle qui mène à l'au-delà de la souffrance. Nous verrons, nous allons l'étudier parce que comme l'au-delà de la souffrance existe, pour pouvoir le réaliser, il y a quand-même un petit boulot à faire, il va falloir nettoyer le disque dur et personne ne peut le faire à votre place.

Oui, donc ça dépend de ce que nous souhaitons. Si nous avons une vie qui n'est pas trop mauvaise..., c'est vrai que chez nous en Occident nous sommes pas mal vernis. Nous avons tout ce qu'il faut, nous ne manquons pas de nourriture, nous pouvons nous vêtir, nous pouvons nous soigner lorsque nous sommes malades, c'est même remboursé par la sécu, de moins en moins bien d'ailleurs mais enfin quand-même, nous pouvons nous loger, nous pouvons étudier, nous avons une certaine liberté d'expression, la liberté spirituelle et aussi

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

religieuse, ainsi nous sommes quand-même pas mal vernis. Peut-être pouvons-nous nous dire : « Bon..., finalement je ne souffre pas tant que cela, à quoi ça servirait que je me casse la tête à suivre un chemin pour sortir de la souffrance puisque finalement je suis quand-même assez heureux ? » Oui d'accord, nous pouvons penser cela mais il n'empêche que nous sommes quand-même soumis au vieillissement, à la maladie, à la souffrance physique, la souffrance mentale et soumis à la mort, que le changement est là et opère à chaque instant et que ce bonheur que nous avons, que nous éprouvons peut-être en ce moment, qui est très relatif, peut avoir une fin. Nous sommes peut-être en bonne santé aujourd'hui mais demain ... Nous pouvons attraper une maladie, un cancer ou autre et puis mourir...

Nous avons peut-être un peu d'argent aujourd'hui, un bon boulot mais demain nous pouvons très bien nous retrouver au chômage, avoir un revers de fortune ; moi-même j'ai déjà rencontré de nombreuses personnes dans l'une ou l'autre de ces situations.

Donc ce qui veut dire que tant que nous sommes trop heureux dans le monde, nous ne nous posons pas trop de questions ; ce qui va faire que nous allons nous poser des questions, ce sont les épreuves de la vie, parce que l'être humain est comme cela, comme il ne peut pas comprendre les choses d'emblée par la sagesse, il les comprendra alors par les épreuves donc forcément par la souffrance. Combien de fois ai-je vu des gens prendre conscience de tout cela lorsqu'il leur est arrivé un coup dur dans leur vie : la perte d'un être cher, la maladie, un cataclysme dans leur vie..., à ce moment-là, ils se posent peut-être les bonnes questions.

Avant, nous nous posions certainement des questions, nous nous posions des questions mais pas les bonnes et c'est souvent suite à des échecs dans la vie que nous nous posons les bonnes questions, c'est ainsi. Et forcément, lorsqu'il y a des questions importantes, nous cherchons les réponses, et lorsque nous cherchons, nous finissons par trouver ; nous trouvons la voie qui va nous permettre de sortir de cette confusion. Lorsque nous avons rencontré la voie, les moyens qui permettent de sortir de cette confusion, nous allons les étudier, nous allons y réfléchir et les mettre en pratique. Mais pour que ce soit possible, il faut qu'il y ait un déclic dans l'esprit. Tant que nous pensons que nous sommes heureux et que les choses vont durer comme cela, nous pouvons très bien nous la couler douce et penser que nous verrons plus tard..., mais le temps passe..., aujourd'hui nous sommes vivants mais demain... nous serons peut-être morts. Ce fameux 18 juin, à l'heure où j'enseignais il y avait une belle Pagode ici, la nuit d'après il n'y avait plus qu'un tas de cendres.

Là, nous étions en plein dans l'impermanence !

Et bien là, nous sommes complètement dans la vacuité, c'est-à-dire que demain il n'y aura plus de Pagode du tout, ça va être vide.

Voyez, si même nous pensons que nous sommes heureux maintenant il faut savoir que tout ça n'est encore qu'une illusion, que demain tout peut changer, ce soir même ou tout à l'heure...

D'ailleurs nous pouvons regarder nos états d'esprit, comme je le disais précédemment, ils changent sans cesse. Nous pouvons nous sentir très bien et puis 1h après, nous pouvons être six pieds sous terre. Forts de cette conscience, nous pensons qu'il faut arrêter tout cela, ça suffit, nous ne croyons plus vraiment à tout cela, il faut arrêter, il faut que ça change et pour que cela change, il faut faire quelque chose, forcément.

Est-ce que vous êtes d'accord ou pas ? Qui n'est pas d'accord ?

Si nous pensons que ce fameux « moi » est existant et bien nous devons nous demander de quelle manière cela est possible.

En premier lieu, si nous pensons que le « moi » est le produit de lui-même, nous rencontrons deux possibilités : soit il est existant en tant que tel, soit il est non-existant, c'est-à-dire qu'avant d'être produit il possède une nature déjà créée.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Si nous considérons cette nature comme étant existante, elle ne peut pas être sans effet, mais d'un autre côté si elle est existante en tant que telle, elle ne peut se produire en tant qu'effet de sa propre existence, ça veut dire qu'elle ne peut être à la fois la cause et l'effet de la cause.

Si à l'inverse nous considérons cette nature comme étant non-existante, alors la cause ne peut pas exister. Quelque chose qui n'est pas existant, la cause qui l'aurait produit ne peut pas être existante non-plus, cela semble logique. L'effet de ce qui est non-existant ne peut dépendre que d'une cause non-existante. Ainsi l'esprit ne pouvant pas être sa propre cause, il ne peut pas apparaître. Il ne peut s'élever puisqu'il est non-existant par nature. En résumé, étant donné que le produit ne peut être causé par quelque chose qui l'est déjà et ne peut être causé par ce qui ne l'est pas, ces deux approches sont contradictoires et on dit qu'elles ne peuvent pas être retenues. Nous allons démontrer tout cela par la logique.

Je n'ai pas suivi cette école-là, j'ai suivi l'école de la dévotion, la dévotion au Bouddha. La dévotion au maître réalisé fait que grâce à cette dévotion la connaissance vient d'elle-même.

À l'heure actuelle, le karma des êtres ne se prête pas à cela. Le karma des êtres fait qu'ils ont actuellement cette incapacité à pouvoir s'en remettre corps, parole, esprit, totalement dans la dévotion à un maître réalisé. Donc en regard de cela ils sont contraints, pour éliminer leurs doutes, de prendre le chemin à travers l'étude et la réflexion. Cela fonctionne ainsi à l'heure actuelle et c'est pour cela que nous vous enseignons des choses profondes pour que vous puissiez en intégrer le sens, ne plus avoir de doutes mais avoir cette certitude, puisque vous ne pouvez pas l'avoir grâce à la dévotion au maître.

À l'heure actuelle, très peu de gens peuvent fonctionner uniquement par la dévotion donc ils ont besoin de la logique. Le Bouddha a enseigné tous ces aspects-là. Comme tous les êtres ne fonctionnent pas de la même manière, il faut donner à chacun les moyens qui puissent l'aider. Ce que nous ne pouvons pas réaliser par cette ouverture totale au maître dans la dévotion, nous allons le réaliser progressivement par l'étude et la réflexion. Le sens de ce que je vous donne, c'est pour vous inciter à créer cette dialectique en vous-mêmes de façon à éliminer les doutes sur ce qui est et ce qui n'est pas.

En second lieu, nous pouvons envisager que le « moi » apparaît de quelque chose d'étranger à lui-même. Ceci ne peut pas davantage être retenu car lorsque nous considérons qu'il y a une cause c'est qu'il y a un effet, et c'est parce que nous percevons un effet que nous pouvons en déduire qu'il y a une cause. Si l'un est absent, l'autre l'est aussi. Quelque chose qui demeure étranger au « moi » ne peut en être la cause puisqu'il est étranger, donc ce « moi » ne peut exister en tant que résultat. Ainsi s'il n'y a pas de cause, il ne peut pas y avoir d'effet. C'est la logique. En conséquence l'esprit ne peut pas être retenu comme étant existant, pas plus qu'il n'est lui-même sa propre cause comme cela a été démontré précédemment.

N'essayez pas de comprendre tout de suite, c'est impossible. Vous recevez simplement l'enseignement.

Troisième point. Nous pouvons envisager que le « moi » apparaît comme conséquence des deux premières assertions réunies (celles dont on vient de parler). Ceci n'est pas possible puisque ces deux assertions sont elles-mêmes erronées. Donc le « moi » ne peut exister par la combinaison de ces deux aspects puisqu'ils sont erronés, à la fois d'exister par lui-même et en même temps par autre chose que lui-même.

Quatrième point. Nous pouvons penser que le « moi » s'élève en dépendance des trois temps : passé, présent, futur. Mais il n'est pas possible que le « moi » soit créé par le passé car

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

celui-ci est mort. On dit que le passé est comme une graine pourrie qui ne peut plus produire quoi que ce soit. Ensuite il n'est pas plus possible que le « moi » naisse du futur puisque celui-ci n'est pas encore né. Il est dit que le futur n'existe pas plus que le fils d'une femme stérile. Quant au présent, il n'est pas possible que le « moi » soit le produit du présent car cela impliquerait que ce qui est créé et ce qui créé s'élève simultanément.

Le grand maître Nagarjuna explique :

« Etant donné que le "moi" ne peut être obtenu ni par lui-même, ni par autre chose que lui-même, ni par la combinaison des deux, ni par les trois temps, cette saisie égoïste, égocentrique est ainsi épuisée et ne peut pas être produite ».

Si on peut envisager que le « moi » existe en relation avec notre corps, qu'il est identifié à notre corps – et d'ailleurs c'est ce que nous faisons d'une certaine manière – pour nous il va être nécessaire d'analyser ce que c'est ce corps et nous en revenons aux agrégats dont nous avons déjà parlé. Le corps est composé des quatre éléments de base : l'élément terre qui représente la solidité du corps (os, chair, etc.) ; l'élément eau qui représente l'humidité avec les liquides qu'il contient ; l'élément feu qui représente la chaleur du corps ; l'élément vent ou air qui représente la respiration et la mobilité du corps.

Si nous divisons le corps selon ces quatre éléments nous ne pouvons pas percevoir le « moi » comme existant en relation avec lui. Si nous examinons le monde extérieur nous pouvons constater qu'il est aussi composé des mêmes quatre éléments qui sont en nous (terre, eau, feu, air). Cependant aucun de ces éléments ne possède un « moi » qui pense, qui perçoit, qui décide et qui agit. De fait, nous pouvons en déduire l'impossibilité d'identifier le « moi » avec le corps.

Si nous pensons que le « moi » existe en relation avec l'esprit, alors dites-moi où se trouve l'esprit ? Comme l'esprit est impossible à trouver, qu'il n'a jamais été vu par quelqu'un, pas davantage par un être ordinaire que par un être éveillé et que ce « moi » dépend de l'esprit, il ne peut pas être non-plus quelque chose.

Si nous envisageons que le « moi » existe comme une dénomination, ce nom ou cette dénomination que nous appliquons sur lui n'a pas d'existence substantielle. C'est comme l'histoire du char par rapport à ce qui le compose. Ce n'est qu'une appellation qui n'a pas de relation directe avec ce qu'elle nomme. Ainsi nous ne pouvons pas dire que le « moi » existe parce que nous lui donnons un nom. Voilà en ce qui concerne le « moi » individuel.

En ce qui concerne le « moi » des phénomènes, attribuer un « moi », une existence, un « je » aux phénomènes qui apparaissent, c'est pareil. Nous allons l'analyser en l'envisageant comme étant la combinaison d'un objet extérieur et d'un esprit intérieur. Il est dit que ceux qui pensent qu'il existe intrinsèquement un objet extérieur sont des matérialistes. Sur ce point il existe différentes vues se rapportant à différentes écoles philosophiques.

Nous reprendrons cela la prochaine fois, c'est largement suffisant pour aujourd'hui. Finalement il vaut mieux avoir la dévotion envers le maître... c'est plus facile d'une certaine façon mais c'est terrible d'une autre. Il y a encore beaucoup à dire.

Nous parlerons après des particules selon les différentes écoles.

Finalement cela rejoint la science. La science et la religion se rejoignent à un moment donné d'une certaine manière. Nous verrons d'abord selon l'école Vaibhasika, comment cette école envisage cela par rapport à ce qu'on pourrait appeler un atome ou une existence fondamentale. Quelque chose qui existerait comme un plus petit atome qui aurait une existence. Les scientifiques ont pensé à cela pendant un moment mais nous verrons que ce n'est pas possible. On ne peut même pas définir une particule qui serait existante et c'est démontré aussi par la logique.

Je vous laisse poser des questions. C'est peut être difficile de trouver des questions par rapport à ce qui vient d'être dit mais ça peut être sur un autre point.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Question : Lama vous avez dit que pour la dévotion d'un maître c'était plus facile mais aussi plus terrible. En quoi c'est plus terrible ?

Lama Seunam : C'est plus terrible parce qu'à chaque fois qu'on essaie de se confirmer dans quelque chose, le maître va nous retirer le tapis sous les pieds. Tant qu'on a une idée sur soi-même, sur le monde, qu'on a des concepts sur ceci ou cela, à chaque fois il va les démonter jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. À ce moment-là on devient un bouddha. C'est le rôle du maître mais c'est douloureux. Il va nous montrer de manière directe ce qu'est la saisie du « moi » et en même temps ce qu'est le « non-moi » la vacuité du « moi ». Il va le montrer de manière directe. Tout le monde n'a pas la capacité d'entrer en relation avec un maître authentique, il faut avoir le karma pour cela. Alors comment peuvent faire ces êtres-là pour pouvoir progresser ? Et bien ils vont commencer par l'étude, la réflexion et par la mise en application de la méditation ; c'est d'ailleurs ce que nous ferons demain.

Question : Est-ce qu'on peut dire de toute façon il faut s'offrir ?

Lama Seunam : Avec un beau ruban, avec joie..., c'est la motivation finalement qui fait tout. Il faut comprendre ce que veut dire s'offrir. Ce n'est pas ce qu'on peut imaginer du point de vue ordinaire. On l'a fait combien de fois avec un beau copain ou une belle copine, on s'est tellement offert qu'on s'en est pris plein la figure. Ce n'est pas la bonne manière de s'offrir de cette façon-là. Ce qu'il faut offrir finalement sur le chemin spirituel, c'est notre ego, et c'est ce qui est le plus difficile à offrir parce qu'on peut dire qu'il s'accroche ! Et pourtant, paradoxalement il n'a pas d'existence. Il s'accroche justement tant que nous pensons qu'il a une existence ! Le jour où l'on a compris que ce n'est qu'une illusion, alors à quoi bon s'accrocher à un mirage. À ce moment-là, il commence à y avoir un peu de liberté et d'ouverture qui se crée dans l'esprit.

La compréhension de la vacuité des phénomènes intérieurs ou extérieurs va être pour nous un excellent remède à l'attachement. Comme nous voyons qu'il n'y a rien sur quoi nous attacher et qu'il n'y a personne qui s'attache, cela relâche forcément les saisies. Il y a un trajet qui se fait dans l'esprit à partir de cette compréhension. Pour l'instant nous ne sommes faits que de saisie et d'attachement. La plus grande saisie qui nous anime c'est celle à nous-mêmes, à ce corps auquel nous sommes identifiés. La preuve, c'est que nous sommes là à le chérir sans cesse. Le jour où il nous faudra le quitter, cela va être tragique pour nous si nous ne sommes pas préparés à cela. Du point de vue de l'enseignement du Bouddha, c'est tout à fait normal de prendre soin de ce corps. Ce corps est un véhicule qui nous permet de rencontrer des bouddhas, de pouvoir écouter les enseignements, de les mettre en pratique, de servir les autres. De ce point de vue-là il est utile. C'est comme une voiture dont nous avons besoin pour travailler, il faut en prendre soin. Ça c'est un point mais nous, nous avons fait de ce point-là un dogme ! Nous avons un tel attachement à ce corps auquel nous sommes identifiés, que nous ne supportons pas qu'il vieillisse, qu'il soit malade, inefficace et qu'il meure. Donc il faut faire la part des choses, ce corps humain est utile mais il n'y a pas de quoi en faire tout un fromage. Il faut relativiser les choses.

Nous pouvons très bien en prendre soin mais si ça devient un dogme, c'est terrible parce que nous en serons esclaves ; nous irons nous faire retendre la peau du visage, nous prendrons toutes sortes de pilules pour garder la jeunesse mais malgré cela, le temps passe... La vieillesse œuvre quand-même et un jour nous mourrons. Peut-être serons-nous un mort avec la peau tendue, mais nous serons quand-même un mort, un cadavre.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous prenons soin de notre véhicule en cette vie parce qu'il peut être utile mais nous ne devons pas nous y attacher. Nous ne devons pas prendre cela comme étant définitif parce que des corps, nous en avons eu une multitude avant celui-ci durant des vies innombrables ; le nombre est indéfinissable. À chaque fois, nous avons dû abandonner ce corps auquel nous étions attachés.

Alors qu'est-ce qui se passe ?

Lorsque nous sommes dans le « bardo » ou le passage intermédiaire entre la fin de cette vie et le commencement d'une autre, comme nous avons été obligés d'abandonner ce corps, nous allons en rechercher un autre, c'est une tendance très puissante. Nous sommes tellement attachés à ce corps que nous allons en rechercher un autre. Nous allons être propulsés vers des gens, des parents qui seront susceptibles de nous donner ce corps ; des gens avec lesquels nous avons sûrement un lien karmique ; nous allons être à l'affût d'un nouveau corps et nous renouvelons cela sans cesse et sans cesse à travers ces naissances et ces morts, à cause de cette confusion de croire que ce corps c'est l'ego, cette identification au corps, au « je ». Tant que nous ne sortons pas de cela nous sommes prisonniers du cycle des naissances et des morts. Si nous pouvions voir, comme l'exprimait le Bouddha, le monceau d'ossements de tous les corps que nous avons pu avoir depuis des temps infinis, notre planète ne suffirait pas pour les contenir. Il est donc nécessaire d'arrêter cela à un moment ou un autre. Le but n'est pas de devenir rien, de croire que l'on n'a plus d'existence..., croire cela c'est ce qu'on appelle le nihilisme. Il s'agit de remettre les choses à leur place, d'éliminer les croyances fausses qui ne nous amènent que du désagrément et de la souffrance, pour engendrer la connaissance qui va nous amener à sortir de ce cycle infernal. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a rien. Il y a une continuité de vie qui se passe mais il faut que cette continuité de vie soit fondée sur autre chose, un autre mode que celui de la confusion productrice de souffrance.

Il faut comprendre, soit par la foi et la dévotion, soit par l'étude et la réflexion, la mise en pratique, que cette identification au « moi » est complètement erronée. Il faut l'intégrer en soi d'abord à l'aide du savoir et l'étude car le savoir va nous amener cela, mais il faudra le réaliser par la pratique et c'est ce qu'on appelle la connaissance. Ne pas confondre savoir et connaissance, ce sont deux choses différentes.

Nous pouvons rendre grâce au Bouddha de nous avoir enseigné ces moyens. Si le Bouddha et les bodhisattva n'étaient pas apparus dans notre monde nous serions « dans de beaux draps » car la seule chose que nous savons faire c'est d'entretenir la confusion ! Alors forcément, de nous-mêmes, cela ne peut pas s'arranger. Nous avons besoin du Bouddha, nous avons besoin de l'enseignement, nous avons besoin de ceux qui nous guident car sans cela nous ne pourrions pas sortir de la condition actuelle dans laquelle nous sommes. Donc nous devons avoir une grande gratitude... comme nous devons d'ailleurs du point de vue relatif, avoir une grande gratitude envers tous les êtres qui nous ont appris quelque chose en cette vie. Cela commence d'abord par nos parents, même s'ils n'ont pas été parfaits en cette vie, personne n'est parfait. Si nous n'avions pas eu notre mère pour nous donner à manger, nous protéger, nous soigner, nous donner de l'amour et de la tendresse, nous n'aurions eu aucune espérance de vie possible. Nous sommes d'abord redevables envers nos parents. Celui qui n'est pas redevable envers ses parents comment peut-il l'être pour le reste, et qui plus est avoir de la gratitude envers le Bouddha. Cela doit commencer par cette prise de conscience que sans les autres, nous ne serions rien, nous n'aurions pas pu être quelque chose. Sans nos professeurs et instituteurs à l'école, comment aurions-nous pu apprendre des choses, à écrire ou lire ou compter ? Apprendre les sciences, les mathématiques, la physique ?... Maintenant on ne respecte même plus cela. Une certaine majorité de gens ne reconnaissent pas cela, ni déjà envers leurs propres parents, alors encore moins envers leurs professeurs. Dès l'instant

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

où le professeur fait une remarque ou punit, on prévient tout de suite le grand frère pour qu'il intervienne.

Si à la base nous ne nous fondons pas sur cette gratitude pour aller vers l'éveil, nous n'aurons aucun espoir de nous en sortir parce que nous ne pourrions pas avoir de gratitude envers les Bouddhas. Ce que nous sommes dans notre état actuel, nous le devons à plein de gens autour de nous. Bien sûr il y a des gens qui ne nous ont pas donnés que des choses bonnes, mais là je ne parle que des choses bonnes. Si nos parents nous ont abandonné ou martyrisé c'est difficile de pardonner...mais même si nous avons subi cela, il y a quand-même des gens dans notre vie que nous avons rencontrés et qui nous ont apportés quelque chose de bon, même si ce ne sont pas nos parents, et donc nous pouvons avoir de la gratitude envers ces gens.

Avoir de la gratitude c'est pour nous avoir de la dignité. À l'heure actuelle cela fait défaut aux gens. Si nous entretenons la confusion, nous perdons notre dignité.

Le dharma du Bouddha nous permet de restaurer cette dignité, la pratique enseignée par le Bouddha – la méditation entre-autre – nous permet de restaurer cette dignité. Lorsque nous sommes assis sur le coussin de méditation nous sommes face à notre réalité et notre réalité n'est pas faite que de confusion parce que nous avons aussi la nature de bouddha. Lorsque nous sommes assis sur le coussin nous avons les pieds bien sur terre et la tête dirigée vers le ciel. C'est ainsi que nous restaurons notre dignité, nous apprenons à nous connaître nous-mêmes, à voir nos défauts, à arrêter de les entretenir. Nous apprenons à rencontrer notre nature fondamentale qui est notre nature de bouddha. Nous allons travailler avec tous ces éléments-là et nous allons apprendre à redevenir une personne élégante, présentable, digne !

Dans un premier temps, la dignité se restaure à partir du moment où nous abandonnons nos mauvaises manières de faire et de vivre, où nous abandonnons nos défauts, où nous arrêtons de les entretenir. Ensuite notre dignité est vraiment scellée à partir du moment où les autres deviennent plus importants que nous. Actuellement c'est l'inverse car c'est nous-mêmes qui sommes le plus important. La preuve c'est que tout ce qui est bon est pour nous et le mauvais pour les autres. C'est discutable... regardons bien, regardons bien ! Regardons bien s'il n'y a pas un « moi » qui s'immisce derrière les choses biens que nous faisons et qui n'attend pas une reconnaissance des choses, aussi subtile soit-elle ! Nous apprenons et nous découvrons tous ces aspects à travers la pratique, c'est-à-dire notre mode de fonctionnement erroné mais aussi l'écran qu'il y a derrière tout cela, qui est notre nature d'éveil, notre nature de sagesse. Tout ce qui est dit là, nous allons l'expérimenter et le regarder dans la méditation, être conscient des pensées lorsqu'elles s'élèvent, des émotions lorsqu'elles apparaissent, les gênes au niveau du corps, de l'esprit. Nous allons voir tout cela, nous allons regarder les pensées, voir la pensée qui s'élève, où elle est, d'où elle apparaît, où elle s'en va... ; est-ce que cette pensée a une forme, une couleur, une odeur, une longueur, une largeur, une épaisseur ? Nous allons regarder cela à travers la méditation. Nous allons regarder la nature de celui qui pense, de celui qui perçoit. Où est celui qui perçoit ? Où se situe ce « moi » qui a conscience et qui perçoit ? Nous allons pénétrer cela de manière directe. C'est scientifique parce qu'il y a une logique qui est démontrable et qui porte un fruit.

Dites-moi s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, nous sommes là entre amis n'est-ce pas ? C'est normal que les choses ne soient pas forcément claires au départ, nous avons besoin de plus de temps pour que cela décante, besoin de plus d'informations, de réflexions, etc. Il y a parfois des choses sur lesquelles nous butons et c'est normal.

Pour terminer nous allons méditer. Vous allez prendre la posture juste de méditation. Vous allez détendre le corps, l'esprit. Vous relâchez toutes les tensions. Vous ouvrez votre esprit, ne le fermez pas, ouvrez-le de manière vaste et infinie... il n'y a rien à faire. Tout ce

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

qui s'élève dans l'esprit n'a aucune existence. Tout se libère de soi-même dès l'instant où ce n'est pas saisi.

Cet enseignement est loin d'être terminé, nous vous invitons à revenir pour continuer l'étude de ce texte important sur les quatre Vérités des Êtres Nobles, sur la souffrance.