

Bonjour à toutes et à tous. Je suis très heureux de vous retrouver, après tous ces mois d'absence. Je suis heureux à plus d'un titre, bien sûr de vous retrouver mais aussi de pouvoir partager l'enseignement du Bouddha avec vous. Nous avons commencé cette étude sur les quatre Vérités des Êtres Nobles. Nous avons déjà, je crois, fait quatre sessions sur cet enseignement. Nous avons aussi fait les retranscriptions de ce qui a été dit, de façon à pouvoir permettre à chacun d'étudier. Parce que le fait d'entendre l'enseignement est une chose, mais de l'intégrer réellement en est une autre. Il est donc nécessaire de revenir sur tout ce qui a été entendu, de nombreuses fois, pour intégrer l'enseignement dans son sens véritable.

Tout d'abord, il est vraiment important d'avoir une disposition d'esprit adéquate pour écouter l'enseignement du Bouddha. Nous ne pouvons pas venir écouter l'enseignement si nous n'avons pas un esprit qui est motivé par le bienfait des êtres. Si nous ne pensons qu'à nous-mêmes, qu'à notre propre intérêt, qu'à notre propre progrès personnel, nous ne pourrions pas véritablement cheminer sur la voie de manière juste. Pour recevoir cet enseignement, il est important de savoir qu'il y a de nombreux êtres qui souffrent ; ceux que nous voyons et ceux que nous ne voyons pas. Et que tous ces êtres n'ont pas accès, pour la plupart, aux enseignements qui leur permettraient de se libérer eux-mêmes de la souffrance. Nous, nous avons ce bon karma de pouvoir écouter l'enseignement du Bouddha et notre devoir est de pouvoir partager cela avec tous les êtres, de pouvoir leur permettre de s'affranchir eux-mêmes de la souffrance, comme nous-mêmes. Donc il est important d'avoir cette motivation juste, cette motivation altruiste, qu'on appelle la « bodhicitta », qui veut dire vraiment l'esprit d'éveil. Sans cet état d'esprit d'éveil, nous ne pouvons pas nous libérer de la souffrance et réaliser l'état ultime, l'état de bouddha. Donc il est important pour nous tous d'avoir cet état d'esprit juste et non pas un état d'esprit étriqué, uniquement centré sur lui-même et sur nos propres bienfaits personnels mais vraiment ouvrir l'esprit à cette dimension vaste et infinie pour le bienfait des êtres. Ainsi, puisque notre esprit sera ouvert, l'enseignement pourra pénétrer en nous-mêmes ; notre esprit sera disponible, dans cette bonne disposition, pour que la graine de l'éveil puisse croître d'une manière plus aisée, plus facile.

La dernière fois, nous étions toujours dans le chapitre qui décrit ce qu'est la souffrance. Nous avons expliqué longuement dans les détails ce que représente la souffrance, qui va bien au-delà de ce que nous pouvons imaginer nous-mêmes car elle vient de quelque chose de beaucoup plus profond. Nous en étions arrivés au paragraphe expliquant la réfutation de la croyance en l'existence des choses. Tout ce que nous pouvons percevoir en nous, que ce soit d'ailleurs notre propre personnalité, notre propre ego ou ce que nous percevons à l'extérieur, nous avons ce sentiment de percevoir cela comme étant véritable, comme étant vrai, comme étant existant. Le Bouddha a, bien entendu, démontré le contraire : cette croyance en l'existence des choses est complètement erronée, fausse.

Nous avons commencé l'étude du chapitre concernant la notion de l'existence d'un « moi » de la personne. Nous avons vu, à travers cette étude, s'il y avait une possibilité que le « moi » soit le produit de lui-même. Dans ce cas, nous rencontrons différentes 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, une nature déjà créée. Nous avons vu que tout cela, finalement, ne tenait pas la route, car si ce « moi » individuel existait, il existerait comme l'aspect ultime de la réalité. C'est-à-dire qu'au moment où nous avons la vision directe de la réalité, que nous sommes devenus un bouddha, nous puissions trouver et reconnaître le « moi ». Or, personne ne l'a jamais trouvé, ni un être ordinaire ni un bouddha. Et, au cours des différents points d'étude, nous démontrons par la logique, cette non-existence du « moi ».

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous n'allons pas reprendre, évidemment, les différents points. Ce « moi » individuel, personne ne l'a jamais vu ; c'est simplement qu'une appellation, qu'une fixation sur une existence de quelque chose qui fondamentalement n'en a pas. Cela était pour ce qui concerne le « moi » de la personne.

À présent, nous allons aborder le « moi » **des phénomènes**. Les phénomènes, c'est ce qui apparaît à notre esprit, c'est ce que nous voyons, ce que nous percevons à l'extérieur. Cette notion de « moi » que nous attribuons aux phénomènes, veut dire que nous leur attribuons une existence réelle, alors que les phénomènes n'ont pas, non-plus, d'existence. Tout ce qui est perçu par l'esprit comme étant existant, n'a aucune existence réelle et n'est qu'un produit de l'esprit.

Nous allons l'analyser en l'envisageant comme étant la combinaison d'un objet extérieur et d'un esprit intérieur. C'est-à-dire que c'est l'esprit intérieur qui perçoit les objets extérieurs.

Il est dit que ceux qui pensent qu'il existe intrinsèquement un objet extérieur sont des matérialistes à l'opposé des nihilistes.

Sur ce point, en tant que matérialiste, il existe différentes vues qui se rapportent aussi à différentes écoles ou manières de penser qui existent dans notre monde. Certaines manières de penser sont issues d'écoles particulières et d'autres simplement de dispositions d'individus, c'est-à-dire la manière dont ils appréhendent les choses. Ces différentes vues se regroupent à travers la pensée de différentes écoles. C'est ce que nous allons voir maintenant. Tous ces points de vue-là, ont été réfutés par le Bouddha comme n'étant pas justes. Nous allons voir progressivement quels sont ces points de vue.

- Point de vue de l'école Vaibhasika.

Tout d'abord, nous parlons de l'école Vaibhasika. L'école Vaibhasika prétend que la particule élémentaire de la matière, c'est-à-dire l'atome, serait l'essence de l'existence des phénomènes. Elle est définie, par eux, comme étant sphérique, comme étant indivisible, sans partie et solide, substantielle ; on pourrait dire, comme si c'était quelque chose de tangible, substantielle. La combinaison de ces atomes formant la masse, donnant naissance à la forme, d'après eux, et à toutes les manifestations des objets perçus par l'esprit et par les sens. Ce serait un assemblage, si vous voulez, d'atomes, qui formeraient un ensemble.

Pour cette école, chacune de ces plus petites particules existent en tant que telles. Cette école donne une existence, si vous voulez, définitive à ces particules de base. Le Bouddha a démontré que ce n'était pas possible, parce qu'elles sont toujours dépendantes de quelque chose. Mais pour l'école Vaibhasika, chacune de ces particules sont entourées d'un espace, mais donne l'impression de former un tout, à l'image d'une prairie qui serait observée d'un avion par exemple. Cependant, il est évident que si nous nous rapprochons de cette prairie, nous constatons qu'elle est formée d'une multitude de brins d'herbe. Alors qu'on ne le voit pas lorsqu'on est très loin. Cette conception se rapproche de la représentation de l'atome, vu par notre science occidentale. C'est un petit peu le point de vue qu'a la science sur les particules de base dans notre tradition occidentale. La différence réside dans le fait que dans la théorie bouddhique, l'organisation et la cohésion des formes sont dues, bien sûr, au karma des êtres, alors que la science occidentale n'explique pas cela. Pour nous bouddhistes, si ça s'est formé de telle manière, c'est en relation avec le karma de chaque être, donc son histoire personnelle. C'est un point que nous aborderons plus tard, dans le cours de cet enseignement, dans les prochaines sessions, nous expliquerons plus en détail la notion de karma, pour que ce soit compréhensible. Ceci était le point de vue de l'école Vaibhasika.

- Point de vue de l'école Sautrantika.

Maintenant nous allons voir un autre point de vue, d'une autre école, qui est l'école Sautrantika. Cette école s'appuie sur les mêmes données d'une particule élémentaire existante mais ne reconnaît pas la présence d'un intervalle entre chaque particule. Elles sont considérées comme se trouvant les unes près des autres, mais bien qu'il n'y ait pas d'espace, ces particules ne se touchent pas. Ça veut dire qu'il y a quand-même un certain espace, mais peut être plus réduit que dans l'autre pensée Vaibhasika.

Ces deux précédentes théories ne peuvent pas être retenues comme définitives, car si nous envisageons une plus petite particule comme existante, nous devons la considérer, soit comme unique, soit comme multiple. Qu'est-ce que ça veut dire unique ? Cela veut dire qu'elle n'est pas composée. Multiple veut dire qu'elle est composée. Donc nous devons l'envisager sous ces deux optiques-là.

Si nous pensons qu'elle est unique, alors nous pouvons nous poser la question : a-t-elle des parties directionnelles ou en est-elle dépourvue ?

Si elle possède des parties directionnelles, elle va donc s'organiser selon un ordre avec au moins six directions : devant, derrière, à droite, à gauche, dessus et dessous, correspondant aux points cardinaux. Donc, elle va s'organiser en fonction de ces six parties et du fait que cette particule élémentaire possède des parties, elle se compose de multiple et ne peut être affirmée comme étant une, puisqu'elle est composée de parties. Quelque chose qui aurait une existence réelle, c'est quelque chose qui ne serait pas composé. Donc dès l'instant où il y a des directions où il y a un haut, un bas, un côté, un dessus, dessous, etc., nous ne pouvons pas dire que la chose existe intrinsèquement par elle-même, elle est dépendante de ses directions. Ceci est une vue qui a été complètement réfutée par le Bouddha. Dès l'instant même où ce que ce qu'on croit être une particule élémentaire est composée forcément de direction ou même d'épaisseur, elle ne peut pas être considérée comme étant élémentaire. Elle n'est qu'un assemblage de parties. Si elle ne possède pas de parties directionnelles, ce qui n'est pas possible finalement, si elle ne se compose pas de multiples, alors comment peut-elle apparaître ? Ce n'est pas possible qu'elle puisse apparaître s'il n'y a pas de parties. Si vous voulez c'est comme un dessin qu'on essaierait de faire dans le ciel, longueur, largeur, hauteur, épaisseur. S'il n'y a pas de parties directionnelles pouvant être établies, la chose n'apparaît pas. Donc cette hypothèse ne peut pas être davantage retenue que la précédente.

D'un autre point de vue, il est envisagé que si la plus petite particule est formée de six particules réunies, cela signifie que cet assemblage dispose de la même dimension et du même espace que cette plus petite particule existante. C'est un peu difficile à comprendre. Ça veut dire que tout ce qui est existant n'est qu'une seule particule. Forcément, s'il n'y a pas de limite, si j'essaie de faire plusieurs dessins dans le ciel, les dessins ne peuvent pas se faire dans le ciel. Cela veut donc dire que la diversité n'existe pas ; ça veut dire qu'il y a un seul espace, il n'y a pas un espace qui est divisé, ce n'est pas possible, vous voyez ? Selon ce point de vue, ça veut dire alors que tout ce qui est existant n'est qu'une seule particule ; ou bien si aucune des six parties n'est existante, comment leur réunion peut-elle exister ? Si je ne peux pas faire un dessin dans l'espace, je ne peux pas faire la multiplicité. Donc ça veut dire que chaque dessin que j'essaie de faire ne peut pas exister, comment leur assemblage peut-il exister, puisque par elle-même, chaque particule ne peut pas être définie.

Alors j'ai déjà expliqué les autres fois, pourquoi analyse-t-on les choses de cette manière, du point de vue de la logique ? Dans la voie spirituelle, il y a deux chemins possibles pour parvenir à l'éveil :

Le premier chemin, c'est la voie de la dévotion. C'est-à-dire que quand nous sommes le disciple d'un maître éveillé, cette compréhension vient naturellement par la relation au quotidien que nous avons ce maître. Il nous transmet sa sagesse, d'esprit à esprit. Dans ce cas, nous avons la certitude de la véracité de tout ce qu'il exprime, de manière directe, sans que ça

passer par notre intellect. Or à notre époque, les êtres humains n'ont plus ou peu, cette capacité-là. De plus, il est extrêmement rare de pouvoir rencontrer un tel être authentiquement éveillé, pour ne pas dire impossible. Non pas que ce genre d'être n'existe pas, mais il faut avoir le karma propice pour le rencontrer.

En fonction de cela, nous sommes obligés de passer par l'étude intellectuelle afin de comprendre les choses, c'est-à-dire par des explications philosophiques comme il est dit là, pour avoir la certitude que ce que dit le Bouddha est vrai. C'est donc pour cela que l'on passe par toutes ces études et ces déductions logiques pour dire enfin : « Ah oui, j'ai compris, en effet, c'est bien ce que le Bouddha a dit ! Donc j'ai confiance en le Bouddha. »

Vous voyez il y a ces deux chemins possibles pour avancer. En ce qui me concerne, au départ je n'ai pas suivi ce chemin de l'étude, je ne l'ai suivi qu'après. Au départ, c'est la relation avec mon maître qui a fait que j'ai pu obtenir cette certitude. Ça s'est fait à travers la bénédiction de la pratique et de la relation avec le maître.

Donc pour nous et pour beaucoup de gens à l'heure actuelle, nous sommes contraints, de passer par l'étude pour acquérir cette certitude. Nous comprendrons que finalement le « moi » n'existe pas ; que même ce soi-disant minuscule petit atome de base, que l'on croit existant, comme fondement de toute chose, ne peut pas exister, puisqu'il est démontré qu'il est quand-même, dès l'instant où il est visible, où il apparaît, dépendant de sa forme, de ses directions, de son épaisseur, du dessus, du dessous, de la gauche, de la droite, de ses limites. Et quelque chose qui serait existant ne peut pas être dépendant de limites, vous voyez ? Est-ce que vous avez des questions ?... Il semblerait que non.

Comme j'ai dit les autres fois, ne vous prenez pas la tête, pour le moment. Ce que vous entendez là, vous ne pouvez pas le comprendre d'emblée, il faut revenir dessus, méditer, réfléchir sur ce qui est dit pour avoir cette certitude. C'est une question de logique finalement. Ceux qui ont déjà pratiqué la philosophie ont peut-être cet entraînement mental dans cette dynamique d'étude. Mais pour quelqu'un qui ne l'a pas fait, c'est nouveau et ça semble être une prise de tête. Mais c'est important pourtant de bien l'approfondir, et de ne pas se dire : « Je ne comprends pas. Si c'est ça le bouddhisme, je laisse tomber !... ». Non, le bouddhisme, ce n'est pas ça. Il s'agit ici simplement d'un sujet d'étude, d'un moyen, et que c'est en étudiant que nous pouvons parvenir à comprendre le sens des choses. Ce qu'on ne peut pas comprendre par la dévotion ou la relation au maître, on le comprend par l'étude. Donc, ça veut dire qu'il faut revenir sans cesse et sans cesse sur ces réflexions, pour avoir cette certitude que ce que l'on croit être du point de vue mondain, du point de vue de ce que dit le monde, est faux du point de vue de la réalité ultime. Donc ces démonstrations ne servent qu'à cela.

Comme nous venons de démontrer d'une certaine manière que la particule unique ne possède pas d'existence en tant que telle, puisque comme j'ai dit, elle est dépendante de ses directions, de ses parties, ça veut dire que la multiplicité, bien sûr, de ces particules n'existe pas d'avantage : la multiplicité de quelque chose qui n'existe pas, ne peut pas donner quelque chose qui existe. Ce n'est pas possible. Donc que ce soit du point de vue unique ou du point de vue de la multiplicité, il n'y a pas d'existence réelle.

En conclusion, nous ne pouvons pas considérer comme étant acceptable la notion de l'existence intrinsèque d'une plus petite particule élémentaire. De fait, bien sûr, n'est pas non plus acceptable l'existence intrinsèque d'un quelconque phénomène extérieur qui est aussi composé de particules. Existence, ça veut dire qui n'est pas dépendant de quoi que ce soit, qui est monolithique, qui ne bouge pas, qui ne change jamais, puisqu'il n'est pas dépendant ; il n'y a rien dans le monde qui soit comme cela. Tout est changeant, parce que tout est dépendant de quelque chose. Et le monde extérieur, nous ne pouvons pas lui attribuer un ego, puisque le sens de l'ego veut dire que c'est définitif. Nous ne pouvons pas attribuer un sens définitif à ce qui apparaît à notre conscience, puisque ces choses sont dépendantes, donc elles

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

ne peuvent pas être définitives. Vous êtes d'accord ? On va voir progressivement où tout cela nous mène.

Alors ce qui est intéressant aussi dans la pensée bouddhiste, c'est que les apparences, ce que nous voyons finalement, ce que nous percevons à travers nos yeux, nos oreilles, notre langue, notre toucher, etc., et l'apparence qui semble réelle extérieurement puis la conscience qui en est le témoin, s'élèvent simplement de l'esprit..., cela vient de l'esprit. C'est l'esprit qui perçoit les choses. S'il n'y a pas l'esprit, il n'y a pas perception, ce n'est pas possible. Toute la manifestation extérieure n'est pas autre chose que l'esprit lui-même, ça veut dire que l'un est connu en relation avec l'autre, s'il n'y a pas l'esprit, la manifestation ne peut pas être perçue. La manifestation de l'esprit et de l'apparence fait qu'ils dépendent complètement l'un de l'autre. D'ailleurs le Bouddha l'explique :

« De l'esprit perturbé, s'élève toutes les formes qui se manifestent comme des objets. Ces objets en tant que tels n'ont pas d'existence. Ils sont l'essence de l'esprit. Ainsi tous les objets extérieurs doivent être considérés de cette manière. L'existence d'un objet extérieur en tant que tel est erronée. »

Tous les phénomènes sont une production de l'esprit. Tout ce qui n'est pas connu peut aussi se manifester. Il y a des choses que l'on ne connaît pas un jour et qu'on connaît un autre jour, donc cela signifie que tout peut être connu par l'esprit. Toutes les choses peuvent se manifester. Par la méditation nous pouvons rendre manifeste ce qui n'apparaissait pas avant et c'est aussi cette capacité qu'ont les bouddhas et les grands maîtres de pouvoir faire ce qu'on appelle entre guillemets des « miracles » ; mais en fait, ces miracles, c'est quelque chose qui pourrait « exister », mais que nous ne voyons pas. C'est comme dans nos rêves la nuit par exemple : nous pouvons faire apparaître tout ce qui est possible. Ce qui était déjà vu ou ce qui n'a jamais été vu. Mais c'est quand-même qu'un produit de l'esprit.

Le rêve n'a pas d'existence réelle et ce que nous percevons dans le monde a exactement la même nature. Ce n'est qu'un produit de l'esprit.

Alors il y a une petite histoire que l'on cite souvent dans les textes, d'un disciple à qui son maître lui avait demandé de se méditer avec des cornes sur la tête afin qu'il puisse stabiliser correctement sa méditation. Il a tellement bien médité, qu'en définitif des cornes ont réellement poussé sur sa tête.

Donc, vous voyez, l'esprit peut tout faire apparaître en fonction de la concentration qui est appliquée et la manifestation que cela produit. Tout est un produit de l'esprit.

Inversement, ce qui existe potentiellement peut très bien ne pas se manifester si les conditions extérieures ne sont pas réunies pour cela. Vous comprenez ce que cela veut dire ?

Si les conditions ne sont pas réunies, les choses, qui potentiellement existent, ne peuvent pas apparaître. Si je pense, par exemple, à un policier et qu'il n'y a pas de policier concrètement ici, cela ne veut pas dire que le policier n'existe pas. Le policier apparaîtra à mes yeux que si les causes et les conditions sont réunies. C'est un exemple parmi tant d'autres : si j'ai envie de manger une noix de coco, je peux l'imaginer dans mon esprit et ce n'est pas pour cela que la noix de coco apparaîtra parce que les conditions ne sont pas réunies. Il faudrait que je me déplace, que j'aille chez un commerçant qui vend des noix de coco ou que j'aille dans un pays où il y a des cocotiers pour récolter la noix de coco ; donc il faut que je réunisse des causes et des conditions pour que ça apparaisse. C'est le sens de ce qui est dit.

D'une autre manière, comme la manifestation se transforme sans cesse, comme j'ai dit tout à l'heure, les objets extérieurs qui apparaissent en ce moment, peuvent disparaître de notre perception par destruction, disparition, désagrégation. Tel un être cher, un père ou une mère, qui va mourir à un moment donné, comme nous un jour. Tant qu'il est dans cet assemblage d'agrégats dont nous avons parlé les autres fois, nous pouvons les percevoir, puis

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

le jour où l'être meure, les agrégats se dissolvent et nous ne pouvons plus percevoir la personne. Ce qui était assemblé à un moment donné se désassemble à un autre, donc disparaît. Pourtant, il semblait pour nous qu'il était existant à un certain moment. Or, cette fameuse existence s'est transformée en non-existence. Donc rien n'est stable, tout bouge sans cesse. Nous ne pouvons pas attribuer non-plus une existence à la personne que nous avons aimée et qui est disparue. Si elle avait eu une existence réelle, cela aurait voulu dire qu'elle serait indestructible, qu'elle serait non-née, non-crée et qu'elle n'aurait pas pu disparaître. D'une autre façon, la force même de la pratique et la méditation peut parvenir à faire disparaître l'expérience ou la manifestation ordinaire. Donc nous pouvons acquérir des facultés avec la méditation qui vont nous faire apparaître certaines choses et disparaître d'autres choses.

La manifestation est distincte de l'expérience dans le sens où elle n'est pas la même pour celui qui médite que pour celui qui ne médite pas. C'est-à-dire que chaque individu aura sur une manifestation quelconque, une perception et une expérience différentes. Là, nous parlons de la méditation mais c'est aussi dans les choses quotidiennes. Imaginez que nous soyons tous réunis là, comme aujourd'hui, face à un événement qui se déroule devant nous. Si nous interrogeons chaque personne d'entre-nous, chacune aura une perception différente de ce qu'elle aura vu, en fonction de son karma, de sa forme d'esprit, de ses émotions, de son vécu, etc. Donc, nous ne pouvons pas dire que la chose qui aura été vue par nous tous a une existence intrinsèque. Si elle avait eu une existence intrinsèque cela voudrait dire que nous aurions tous perçu la même chose, au même moment, dans les mêmes règles, dans les mêmes données. Il n'y aurait pas eu de différences de perception.

En regard de tout cela, nous pouvons constater que toutes les formes de manifestations ne sont pas autre chose que ce qui apparaît de l'esprit dans la conscience. Je parlais du rêve tout à l'heure : on peut dire que tout ce qui apparaît à notre conscience est semblable à un rêve, à une espèce d'illusion magique. De fait, la saisie que nous faisons d'un objet extérieur comme étant existant intrinsèquement, est une erreur. Prendre les choses pour réellement existantes, s'y attacher, s'y cramponner, est une erreur et nous allons voir dans les prochains chapitres que c'est la cause même de la souffrance, c'est-à-dire « prendre pour réel ce qui n'a pas de réalité et d'existence ».

Est-ce que vous avez des questions ?

Cela vous laisse perplexe et on peut comprendre puisque cela demande, bien sûr, beaucoup de réflexion et d'étude. Pour moi cela paraît évident mais pour réellement intégrer ces notions-là, pour en comprendre le sens, il faut encore l'approfondir, l'étudier et y réfléchir.

Ensuite vient l'explication de la croyance en la réalité d'un esprit.

On peut se dire, puisque c'est l'esprit, tout naît de l'esprit, tout apparaît de l'esprit alors il y a une réalité derrière. Cela veut dire que l'esprit existe et pour nous cet esprit est intérieur. Nous croyons en la réalité d'un esprit intérieur. Certaines voies philosophiques expliquent qu'il existe un esprit intérieur qui se connaît par lui-même, qui est sa propre lumière et qui a une réelle existence en tant que telle.

Ces vues ne peuvent pas être considérées comme définitives.

1) Personne n'a jamais réussi à voir cet esprit comme quelque chose de substantiel. Personne n'a jamais vu l'esprit, pas plus les bouddhas du passé que ceux du présent et encore moins ceux du futur n'ont vu ou ne verront l'esprit.

2) Cet esprit, dans son courant d'activité, est constitué d'une succession d'instantanés de conscience. Nous ne pouvons donc pas parvenir à lui trouver une existence puisque cette conscience provient de lui-même. Cette conscience qui est l'esprit est composée d'instantanés qui

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

se succèdent. Ce n'est pas quelque chose qui est linéaire, qui dure tout le temps. Nous sommes faits que d'instant de conscience successifs.

L'analyse de la réfutation de l'instantanéité de l'esprit nous amène à nous demander si, dans sa relation avec l'instant, celui-ci est un ou multiple. Nous pouvons nous poser la question, puisque nous ne sommes faits que d'instant de conscience. Est-ce que cet instant de conscience est un, c'est-à-dire monolithique, ou est-il multiple, c'est-à-dire composé ?

Si l'instant est un, cet instant inclut-il les trois temps ou ne les inclut-il pas ?

Eh oui, les trois temps, c'est quoi ? Un début, un milieu, une fin. Dans un instant de conscience, il a un début, il a un milieu et il a une fin.

Si nous pensons qu'il inclut les trois temps, cette hypothèse n'est pas possible à retenir car les trois temps étant considérés comme des entités séparées, ne peuvent pas être inclus dans un seul instant. Ces trois temps ne font pas un. Donc, nous ne pouvons pas dire que l'instant de conscience serait en relation avec les trois temps qui ferait un.

Si nous considérons l'existence d'un instant en tant que tel, comme je disais tout à l'heure, il est composé de parties donc d'un début, d'un milieu, c'est-à-dire une durée, et d'une fin et de fait nous pouvons dire qu'il est triple et ne peut donc pas être considéré comme un instant. Ainsi le monde ne peut pas être contenu dans un instant. Ceci était pour le temps en tant que un, unique.

Ensuite, considérer que cet instant est multiple ne peut pas être non-plus retenu car comment pourrait-il se composer de parties vu que nous venons de démontrer que chacune d'elles ne peut exister en tant que un ?

En fait, c'est très facile à comprendre mais comme ça d'emblée, ce n'est pas évident. La première fois que j'ai entendu ça, je me suis dit : « C'est quoi ce truc-là ». Mais une fois que nous l'avons approfondi, que nous y avons réfléchi vraiment, à ce moment, nous comprenons son sens.

Toutes ces réflexions servent à nous amener à comprendre que rien n'existe réellement. Tout est dépendant de causes et de conditions. Que ce soit la notion d'un « moi-je », que ce soit les apparences extérieures, rien, rien n'a une existence réelle. Oh ! Du point de vue relatif, toutes ces apparitions-là sont composées d'éléments, de ce fait, nous pouvons les identifier mais comprendre qu'il n'y a rien comme étant véritablement existant.

Ainsi, si l'instant ne peut pas être envisagé comme étant existant, puisqu'il est composé de trois temps, de trois moments, l'esprit qui sera identifié à cet instant de conscience ne peut pas être non-plus établi comme étant existant.

De fait, si l'esprit peut ne pas être identifié à un instant, alors le sera-t-il à de multiples instants ?

Si un instant ne peut pas être établi comme existant, forcément sa multiplicité ne pourra pas l'être non-plus. Donc nous ne pouvons pas considérer l'esprit comme étant existant en rapport avec un instant unique ni un instant qui soit multiple.

Comme je l'ai dit déjà précédemment, jamais personne n'a vu l'esprit et qui plus est ce « moi » identifié à un esprit individuel. Si toutefois cet esprit individuel existe, il peut être connu ; s'il existe, il peut être découvert en tant que tel en le cherchant ; s'il existe, il doit se trouver quelque part.

Alors où se trouve-t-il : à l'intérieur du corps, à l'extérieur du corps ou entre les deux ? S'il se trouve dans le corps, dans quelle partie du corps se trouve l'esprit ? Est-ce qu'il est en haut ? Est-ce qu'il est en bas ? Est-ce qu'il est devant ? Est-ce qu'il est derrière ? Ensuite, s'il peut être défini, alors quelle forme a-t-il ? Quelles dimensions a-t-il ? Quelle couleur ? Quelles sont ses caractéristiques ? S'il se trouve dans le corps, nous pourrions arriver à définir quelque chose de cet esprit. Nous prolongeons notre recherche, notre réflexion de façon

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

minutieuse afin de trouver cet esprit et ce « moi » individuel jusqu'à ce que nous ayons la certitude d'avoir trouvé ce que nous cherchons.

Le maître incite le disciple à faire cela : « Regarde ton esprit ». Le disciple va s'asseoir sur son coussin, va regarder l'esprit. Ensuite le maître va poser des questions à son disciple. Le disciple va dire : « Ah ben ... mon esprit, je l'ai vu à tel endroit, il était comme-ci, comme-ça ». Le maître va lui répondre : « Retourne t'asseoir, va méditer, continue encore ».

Cela veut dire que la réponse n'est pas juste. Cela veut dire que le disciple doit trouver par lui-même la vraie réponse. En l'occurrence, c'est à travers l'explication intellectuelle et la mise en pratique de la méditation que le disciple va pouvoir percevoir de manière directe si l'esprit peut être trouvé, s'il a une existence ou pas, s'il a des caractéristiques ou non.

Au bout de cette recherche, nous nous apercevons finalement que rien n'a été vu, rien n'a été trouvé. Aucun indice, quel qu'il soit, n'a pu nous fournir la certitude de l'existence de l'esprit. Alors, bien entendu, cela ne signifie pas qu'il y aurait une existence que nous n'aurions pas trouvée mais simplement qu'il n'y a rien de probant, de significatif quant à cette existence de l'esprit.

Nous pouvons nous demander pourquoi nous ne trouvons rien ? Tout simplement parce que ce qui est cherché et celui qui cherche ne sont pas deux choses différentes. C'est l'esprit qui se cherche lui-même. Pourquoi se cherche t-il tout seul ? Parce qu'il est dans la dualité. Il est dans la confusion.

L'esprit est au-delà de l'analyse, au-delà de tout concept. L'esprit ne peut pas être un objet pour l'esprit. L'esprit ne peut pas être un objet pour lui-même. Ce n'est pas possible. Et encore moins un concept mental. Il transcende la notion de sujet et d'objet. Il n'est ni sujet ni objet et ni les deux à la fois. Il n'est ni non-sujet ni non-objet ni encore les deux à la fois. Il est inexprimable, ineffable. C'est pour cela que nous ne pouvons pas le trouver comme étant quelque chose de substantiel.

Seul un être éveillé a la vision directe de ce qu'est l'esprit et donc tout ce qui est manifesté par l'esprit. Nous, pour le moment, nous pouvons l'aborder d'une manière intellectuelle, cependant, nous pouvons l'actualiser à travers la pratique de la méditation. C'est ce qu'ont fait tous les bouddhas avant de devenir bouddhas. Ils étaient comme nous, dans la confusion et c'est par le travail, l'écoute des enseignements, la réflexion sur les enseignements et sur la mise en pratique de ces enseignements qu'ils ont pu comprendre le sens et le réaliser.

Le Bouddha exprime cela en réponse aux questions d'un de ses disciples éminents, Maha Kaçyapa :

« Ô Kaçyapa, l'esprit n'est pas intérieur ni extérieur. Il n'est pas quelque chose de conceptuel. L'esprit, Kaçyapa, ne peut pas être analysé ni démontré ni être saisi. Il n'est pas l'apparence manifestée. Il n'est pas la conscience discriminante ordinaire. Il n'est pas non-plus un lieu et ne demeure pas quelque part. Ô Kaçyapa, l'esprit, les bouddhas du passé ne l'ont pas vu, ceux du présent ne le voient pas et ceux du futur ne le verront pas davantage. »

Ainsi comme l'essence de l'esprit est d'être vide, et que tous les phénomènes apparaissent de l'esprit, ils ne peuvent être établis comme étant existants sinon que dans cette essence vide. Quelque chose qui est vide et qui est inexistant ne peut pas produire quelque chose qui est existant. Ce n'est pas possible !

Les phénomènes n'existent pas en tant que tels, cependant ils apparaissent, ils apparaissent comme des mirages. Leur seule existence est d'être impermanents. Un mirage, si nous le percevons de loin, nous avons le sentiment que c'est quelque chose de tangible et lorsque nous nous en approchons – je ne sais pas si vous en avez déjà vus ; j'ai eu l'occasion d'en voir dans le désert – il n'y a rien. Et pourtant cela apparaît dans notre conscience.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous allons voir que l'esprit, finalement, nous ne pouvons pas certifier qu'il soit non-existant puisqu'il se manifeste. S'il était vraiment non-existant, il ne pourrait pas se manifester. Ainsi, comme il ne peut pas être défini comme étant quelque chose mais que cependant il se manifeste, cela veut dire que, selon l'enseignement bouddhique, il est au-delà de l'existence et de la non-existence.

Lorsque nous sommes détachés des deux extrêmes de l'existence et de la non-existence, nous nous engageons sur la voie médiane, la voie du milieu. Sur cette voie l'essence des phénomènes est connue comme étant vacuité non-référentielle. C'est la voie de l'éveil qui a été enseignée par le Bouddha.

Puis le maître s'exprime ainsi :

« Tous les phénomènes sont par nature incréés, non-produits. Ils ont comme essence propre de ne pas demeurer quelque part, de ne pas durer. Ils ont pour caractéristique d'être libres de tout acte, de toute fonction et de toute fabrication. Ils sont au-delà, transcendant tout objet conceptuel ou non-conceptuel. »

Alors souvent on définit l'esprit comme étant une certaine conscience, l'esprit comme étant clair, comme étant une luminosité, etc. ; tout cela n'a plus de sens. Dès l'instant où l'on applique un concept à l'esprit, on est au-delà de la réalité, de ce qui est réel.

Le maître Shantideva dit : *« Alors que personne ne pourra jamais voir l'esprit, comment peut-on parler de sa clarté ou de son absence de clarté ? Ce serait comme définir l'aspect, les traits, le teint de l'enfant d'une femme stérile. S'exprimer ainsi est insensé. »*

Le maître Tilopa dit aussi : *« O merveille ! Ceci même est la sagesse primordiale auto-connaissante. Elle transcende le chemin de la parole et elle n'est pas de la sphère du mental. »*

Le Bouddha explique ainsi la différenciation de la nature des phénomènes et de l'esprit :

« Ce que l'on doit réaliser, c'est que chacune des caractéristiques distinctes ne sont pas l'esprit. On ne peut pas dire que cet esprit soit bleu, soit jaune, soit rouge, blanc, brun ou transparent. On ne peut pas dire non-plus qu'il soit pur ou impur, éternel ou impermanent, qu'il possède une forme ou non, etc. » Le Bouddha poursuit : **« Il n'est pas informel, il n'est pas démontrable, il n'est pas apparent, il n'est pas la manifestation, il n'est pas entravé ou limité ni produit par une conscience ordinaire ou séparée. Il ne demeure pas comme quelque chose d'intérieur ou d'extérieur ni comme ces deux simultanément. L'esprit est parfaitement et complètement inaltérable et inexistant. De ce fait, il n'est pas quelque chose qui puisse être libéré. Il est au-delà même de toute notion de libération. C'est de cette manière qu'il est la sphère de tous les phénomènes. »**

Parce que, justement, il ne peut pas être défini par un concept, quel qu'il soit, qu'il est la matrice de tous les phénomènes. Tous les phénomènes naissent de cette matrice qu'est l'esprit parce qu'il est sans caractéristique sinon ce ne serait pas possible.

Si nous affirmons que l'esprit est existant, nous nous engageons dans l'extrême de l'éternalisme de l'esprit. Si nous affirmons que l'esprit est non-existant, c'est dans l'extrême du nihilisme, dont j'ai parlé un peu tout à l'heure, que nous nous engageons.

Ces deux formes ne sont que des concepts, ne sont que des idées mais n'ont rien à voir avec l'esprit lui-même. Aucun concept particulier ne peut être appliqué sur l'esprit car sa nature est non-duelle.

Ainsi, au moment où il ne subsiste plus rien qu'un objet de connaissance, il est également certain qu'il ne subsiste plus quelqu'un qui soit le sujet de cette connaissance. Ah !

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Et s'il n'y a personne qui est le sujet de cette connaissance, alors y a-t-il quelqu'un qui puisse être en bonne santé ? Qui puisse être malade ? Qui puisse être heureux ? Malheureux ? Qui puisse désirer quelque chose ? Qui puisse ne pas le désirer ?

Donc, cela veut dire, finalement, que cette notion d'un « moi » à laquelle nous sommes attachés, « moi » de notre personne qui perçoit, un « moi » des phénomènes comme étant existant, tout ça ne tient pas la route. C'est simplement une création de l'esprit dans la confusion. Le but de la pratique spirituelle, plus particulièrement celle qui nous concerne, la pratique bouddhique, c'est d'éliminer cette confusion de l'esprit qui est la source de toute souffrance. C'est par la connaissance que nous parviendrons à dépasser cette notion de vérité, à mettre un terme à la souffrance et à réaliser l'état d'éveil qui est cette connaissance-là.

C'était une des parties les plus difficiles de cet enseignement. Nous n'avons pas terminé parce qu'il y a, bien sûr, d'autres points, entre autre la réfutation de la croyance en la non-existence des choses. Nous allons voir que ça se réduit à ce qui a été dit. Mais je vais quand-même vous laisser la parole. Avez-vous des questions ? Peut-être pas sur ce qui a été dit parce que ça paraît difficile. Comme cela, d'emblée, pour trouver des questions, c'est difficile mais peut-être sur d'autres points. Je vous laisse la parole si vous le voulez.

Question : Dans la tradition bouddhiste, est-ce que la réincarnation est une idée que l'esprit finalement passe le temps ? Est-ce que c'est une preuve qu'une partie de l'esprit de la personne continue à exister dans une autre vie ?

Lama Seunam : La question qui peut se poser est : « qu'est-ce qui perdure de vie en vie ? ». Puisque nous avons vu que le « moi » de la personne n'a aucune existence réelle, seulement une apparence, cela ne peut pas être le « moi ».

Alors qu'est-ce qui perdure de vie en vie ? Ce qui transmigre de vies en vies est simplement la force de notre karma et de nos tendances accumulées dans nos vies passées. C'est la confusion qui perdure de vies en vies pour un être ordinaire. Pour un être de sagesse qui se réincarnerait dans un autre corps, ce qui perdure ce n'est pas la confusion mais la sagesse.

Il ne faut pas penser que, dans cette vie-ci qui va se terminer et dans celle qui va commencer après, nous serons la même personne. Nous serons une autre manifestation simplement porteuse de ses tendances, de ses habitudes mentales et de la force de son karma, c'est-à-dire la force de ses actes accomplis par le passé. C'est simplement cela qui perdure de vies en vies dans l'état de confusion mais pas cette notion d'un « moi » puisqu'il n'a pas d'existence réelle et que de toute façon au moment de la mort même cette notion d'un « moi » se dissout avec les agrégats et les éléments. C'est-à-dire que sur les huit consciences, il y en a sept qui se dissolvent au moment de la mort et qui réapparaissent après dans le bardo (l'état intermédiaire entre la mort et la nouvelle renaissance) sous forme d'un corps astral. Mais nous ne pouvons pas dire que ce qui définit cet état intermédiaire comme corps astral et qui redéfinit la vie d'après est un ego qui existe. Ce sont les tendances qui font que cela réapparaît sous telle ou telle forme, dans telles et telles conditions, mais c'est au-delà de la conscience d'un « je », d'un « moi ».

Si j'arrive en fin de vie « moi, Lama Seunam Dordjé » et que je meure, ce n'est pas « Lama Seunam Dordjé » qui va prendre renaissance après, ce seront les empreintes qui auront été conservées dans l'esprit, déterminées par la force des souhaits, la force de la pratique qui feront que ce « je » renaîtra sous telle ou telle forme, et ce n'est pas forcément sous une forme humaine parce que l'apparition future sera conditionnée et dépendante de ce qui l'aura précédé.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Rien ne peut apparaître de rien, tout est un produit de causes. Notre manifestation actuelle tel que nous sommes, aussi divers soyons-nous, aussi différents soyons-nous, qu'est-ce qui a déterminé cela ? C'est notre histoire, nos tendances, nos qualités, nos défauts ; c'est cela qui a fait que nous avons repris naissance en tant que tel individu, homme ou femme, blond ou brun, avec telle forme de visage, de corps, dans tel ou tel pays, dans telle ou telle famille, etc. Ce n'est pas le hasard qui a défini cela, c'est simplement la force de notre activité accomplie dans les vies passées, mélange de confusion et de sagesse, d'actions négatives ou positives ou neutres... et dans la subtilité de ce que cela représente. Il est dit que seul un bouddha peut comprendre le sens de cela. C'est ce qui a déterminé ce que nous sommes.

Ce qui va déterminer ce que nous deviendrons dans le futur, c'est ce que nous aurons accompli à chaque instant de cette vie. Si nous sommes restés dans la confusion en cette vie, le produit de cette confusion prendra forme dans la vie prochaine. À l'inverse, si nous avons cultivé la sagesse, la vision réelle des choses telles qu'elles sont, ce qui viendra après sera le reflet de cela. Rien ne peut apparaître sans cause qui l'a précédé, ce n'est pas possible. Jamais personne n'a pu démontrer le contraire de cela à travers les millénaires. Jamais quelqu'un n'a pu dire que ce que disait le Bouddha dans tous ses enseignements et toutes ses théories, pouvait être faux. Beaucoup ont essayé mais n'ont pas réussi puisque c'est comme cela que ça se passe. Encore de nos jours, personne n'a pu réfuter ce qui a été dit par le Bouddha. La preuve en est, puisque ceux qui ont réalisé cela en regard de ce qu'a dit le Bouddha ont la même vision. Tous les bouddhas ont la même vision de la nature des choses. Si cela n'était pas juste, certains auraient une vision et d'autres une autre, mais ce n'est pas le cas, tous expérimentent la réalité de la même façon. Nous-mêmes lorsque nous progressons sur la voie nous expérimentons la manifestation, qu'elle soit intérieure ou extérieure, de la même façon. Nous comprenons mieux, à travers cette expérience de pratique de la méditation, ce qu'a voulu dire le Bouddha parce que nous l'expérimentons nous-mêmes. Nous nous rendons compte que le « moi » que nous cherchons n'existe pas, que les phénomènes qui apparaissent à notre esprit n'ont pas d'existence, ni du point de vue relatif ni du point de vue ultime. Quelque chose qui aurait une existence serait quelque chose qui ne bougerait jamais, qui n'aurait pas de cause qui l'aurait précédé, qui ne serait pas né et qui serait immuable ! Or rien n'est immuable dans notre monde, pas plus nous, nos pensées, notre conscience, que ce qui se manifeste ; tout change sans cesse.

Donc la pratique de la méditation, l'étude et la réflexion amène à cette compréhension, d'abord de manière intellectuelle, puis que nous réalisons véritablement à travers l'entraînement de l'esprit.

Tant que nous croyons à la réalité des choses, nous souffrons. Pourquoi ? Parce que tout ce que nous percevons comme réel nous voulons le posséder s'il nous intéresse ou le rejeter s'il ne nous intéresse pas. Nous entrons dans un mouvement dual et de là naissent les émotions, les perturbations mentales, les conflits, les guerres, la haine, etc. Le travail est de revenir à la source pour comprendre que tout ce à quoi nous appliquons une existence réelle et à laquelle nous nous attachons, tout cela est faux et n'existe pas. C'est comme si nous voyions un mirage et que nous nous y attachions en voulant le posséder, nous l'approprier. Vouloir s'approprier un arc-en-ciel n'a pas de sens. Notre confusion c'est cela. C'est de prendre pour réel ce qui n'a pas de réalité, c'est la source de toute souffrance. Nous verrons cela tout au long de cet enseignement. Actuellement nous en sommes à la première Vérité sur la souffrance. Après il y a la seconde Vérité sur les causes de la souffrance et nous verrons que cela rejoint ce que je viens de dire.

Question : Le pouvoir discriminant de l'esprit qui permet de trouver une voie en éliminant les fausses directions, est-ce qu'on ne peut pas procéder autrement que par la

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

réflexion ? Par exemple faire vivre ce corps avec lequel nous cohabitons depuis un certain temps et utiliser ce corps pour communiquer avec l'environnement, les arbres, la nature ?

Lama Seunam : Cette manière de faire supprimera-t-elle la confusion dans votre esprit ?

Est-ce que cela mettra un terme à l'attachement, au désir, à la colère, à l'orgueil, à la jalousie, à l'avarice, à la méchanceté, à la haine ? Si cela pouvait y mettre un terme cela se saurait depuis longtemps. La voie juste à utiliser pour s'affranchir de tout cela est l'Octuple Sentier qui fait partie de la quatrième Vérité des Nobles, c'est le sentier qui mène à la libération de la souffrance. Seul ce sentier mène à cette libération. S'il y avait d'autres techniques cela se saurait or aucune n'a pu être trouvée depuis des millénaires.

Question : Vu que tout change sans cesse... j'ai aussi entendu dire que les êtres éveillés avaient la vision des trois temps... Alors est-ce que cela veut dire qu'il y a déjà un futur d'écrit ? Je n'arrive pas bien à comprendre.

Lama Seunam : Moi non-plus..., nous pourrions comprendre cela quand nous serons un bouddha.

Comment peut-on comprendre avec un esprit humain limité ce qui est au-delà de toute limite, ce qui transcende toute limite ? On ne peut pas comprendre.

Question : Comment peuvent-ils voir les choses alors que tout change sans cesse.

Lama Seunam : C'est là qu'est justement la subtilité. Un bouddha arrive à voir le karma de tous les êtres en même temps... c'est infini. Nous, nous ne pouvons même pas avoir deux pensées en même temps. L'expliquer ? On ne peut pas l'expliquer. C'est quand nous l'avons réalisé que nous en comprenons le sens, mais même en comprenant le sens nous ne pouvons pas l'expliquer puisque c'est au-delà de notre compréhension humaine. Il y a des explications que nous ne pouvons pas donner. Il faut commencer le chemin par le commencement. Vouloir comprendre le but avant d'avoir compris le chemin est une erreur. Il faut parcourir le chemin pas à pas et c'est là où les choses s'éclairent. C'est ce qu'on appelle l'expérience.

C'est l'histoire du goût du sucre que je raconte souvent :

Imaginez que vous veniez d'un pays où le sucre n'existe pas. Vous arrivez ici dans notre monde où le sucre existe. Vous n'y avez pas accès mais vous savez qu'il existe. Vous allez demander à une personne d'expliquer ce qu'est le sucre et elle va tenter de l'expliquer avec toutes sortes de concepts, alors vous allez être insatisfait car vous ne saurez toujours pas ce qu'est le sucre. Vous allez partir vers d'autres continents voir d'autres personnes qui vont expliquer dans leur langue avec leurs mots mais vous ne saurez toujours pas ce qu'est le goût du sucre. Puis un jour vous allez demander à toutes ces personnes de se réunir autour d'une table pour qu'elles s'accordent et vous expliquent le goût du sucre, et ces personnes vont rester silencieuses. Il y aura un morceau de sucre sur la table dans une soucoupe et elles vont toutes vous montrer le morceau de sucre et vous dire : « Prends-le, mets-le dans ta bouche ». Instantanément vous savez ce qu'est le goût du sucre. « Goûtes-en la saveur et tu auras la réponse ».

Question : Nos pensées sont-elles immuables ?

Lama Seunam : Non elles ne sont pas immuables puisqu'elles changent sans cesse. Si elles étaient immuables elles resteraient toujours, nous aurions toujours la même pensée et

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

elle ne changerait pas. Quelque chose d'immuable est quelque chose qui ne bouge pas. Quand vous regardez ce qui se passe dans votre esprit on ne peut pas dire que les choses ne bougent pas. Cela bouge sans cesse, une pensée en appelle une autre et une autre et encore une autre, et c'est cet aspect changeant perturbé de l'esprit qu'il faut calmer justement. Une pensée par nature apparaît à un moment et elle disparaît à un autre moment. Quelque chose qui serait immuable est quelque chose qui serait non-né à un moment, donc qui ne pourrait pas disparaître or il n'y a rien qui entre dans cette donnée-là. Une pensée ne peut pas être immuable.

Nous pouvons avoir une idée générale qui peut être par exemple de réaliser l'état de bouddha pour le bien de tous les êtres. On pourrait dire que dans le temps cette pensée est toujours la même mais il y a des moments où cela peut changer dans notre esprit. Nous avons toujours cette direction-là mais nous allons nous poser la question : « Suis-je capable ? » « Aujourd'hui je me sens bien, je suis en pleine forme pour aider tous les êtres » et le lendemain : « Je suis bon à rien, je me sens mal, jamais je ne pourrai aider qui que ce soit ». Donc cette direction générale certes est toujours là, mais cela change sans cesse dans notre esprit. La preuve est que nous sommes capables d'aimer une chose ou une personne avec passion le matin et la détester avec autant de passion le soir. Non seulement les choses bougent et changent mais aussi nos pensées changent. Si les pensées ne changeaient pas, rien ne bougerait et ce serait toujours la même pensée ; il n'y aurait plus de créativité et tout serait figé. Notre erreur est de croire justement que les choses sont définitives ! « Ah je t'aimerai pour la vie, jusqu'à la mort », parce que nous pensons que l'amour illusoire que nous éprouvons aujourd'hui dans l'instant, sera le même demain, après-demain, dans 5 ans, dans 10 ans..., c'est une utopie de croire cela ! Ce n'est pas comme cela que ça se passe mais pourtant nous faisons tout comme si c'était comme cela ! Si c'était le cas on ne divorcerait pas, on serait toujours avec la même personne, à l'aimer toujours de la même manière sans changement or cela ne se passe pas ainsi. Donc une pensée ne peut pas être immuable. Immuable signifie qu'il n'y a pas de mouvement or le propre de la pensée est de bouger sans arrêt, c'est sa nature : l'impermanence.

Pour pouvoir véritablement mettre un terme à la souffrance, il est important de suivre une voie. Tout seul nous n'avons pas les outils pour cela. Déjà nous n'avons pas la compréhension et sommes obligés d'utiliser des moyens, de suivre une voie pour pouvoir parvenir au but, à l'éveil. Quelqu'un qui penserait parvenir à s'affranchir de la souffrance par lui-même, cela n'existe pas. Cela s'est toujours fait en relation avec quelque chose. Tout ce que nous avons appris dans notre vie nous le devons à des gens, aux civilisations qui nous ont précédés, à nos parents, nos grands-parents car s'ils n'avaient pas existé nous ne serions pas là.

Nous sommes toujours dépendants de quelque chose. Tout ce que nous avons appris, c'est par quelqu'un qui nous a précédés, qui a une connaissance que nous n'avions pas et il nous a incités à aller dans telle ou telle direction. Ceci est vrai pour les choses de la vie ou du monde donc les choses relatives mais c'est aussi valable pour l'éveil.

Nous avons besoin d'une référence. La référence pour nous est ce qui est ultime, ce qui a été enseigné par le Bouddha puisque c'est incontestable, c'est la réalité. Nous avons besoin des maîtres, nous avons besoin d'une voie à suivre et des maîtres qui enseignent cette voie pour pouvoir comprendre le sens de tout cela.

Il y a un engagement de notre part qui doit se faire. Si nous avons envie d'aller dans cette direction c'est à nous d'y aller, ce n'est pas la direction qui va venir à nous. Nous avons une démarche de responsabilité. Dans le bouddhisme, cette notion de responsabilité personnelle est quelque chose de très fort. Le bouddhisme n'est pas un dogme qui nous impose des pensées mais est au contraire une voie qui favorise la capacité de devenir adulte

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

dans le sens où nous apprenons à prendre en charge notre vie ; nous n'attendons pas qu'elle soit prise en charge par quelqu'un d'autre. Nous prenons notre vie en charge donc nous avons des décisions à prendre, que ce soit au niveau relatif ou au niveau spirituel. Nous avons des choix à faire que personne ne peut faire à notre place. C'est en cela que c'est intéressant parce que si quelqu'un se trouvait quelque part dans un monde, dans le ciel ou je ne sais où et avait le pouvoir sur nous et déciderait pour nous, ce serait extrêmement compliqué et dangereux. La force de la manifestation humaine est que nous avons le libre arbitre et le choix de diriger notre vie dans un sens ou dans l'autre.

Certes notre choix peut être limité puisqu'il est dépendant lui-même de la force de notre karma. Plus notre karma est lourd moins le choix est possible, moins le libre arbitre est possible. Même cela est dépendant de quelque chose.

Ce choix que nous avons à faire est aussi dépendant de certitudes. Si nous n'avons pas certaines certitudes que ça se passe bien comme cela et pas autrement, nous n'irons pas faire des choix pour aller dans telle ou telle direction. Pour cela la nécessité est d'étudier pour savoir où nous allons. Quelqu'un qui veut se rendre de Lyon à Paris et qui n'y est jamais allé va devoir prendre une carte. Certes nous avons le GPS aujourd'hui mais supposons que cela n'existe pas, il faut prendre la carte savoir où nous voulons nous rendre, où nous arrêter, ce que nous allons faire, calculer les horaires, etc. Puis à un moment donné il va falloir se mettre en route, prendre la décision de faire passer cet aspect intellectuel à la pratique, c'est-à-dire à l'expérience et c'est tout le propos de la pratique de bouddhisme. Il y a l'étude, la réflexion sur ce qui est à faire et nous mettons en pratique. Cela passe donc par un engagement.

Un engagement c'est se relier, se relier à une tradition qui est le reflet authentique de la direction que nous avons choisie. C'est en cela que l'on parle de refuge ; l'engagement c'est le refuge. Le refuge est comme un baptême qui nous engage dans cette voie.

Dans la tradition bouddhiste, dès l'instant où nous nous sommes engagés, nous avons pris refuge dans ce qui est excellent : les Trois Joyaux, les Trois Rares et Sublimes : le Bouddha, pas en tant qu'individu mais en tant qu'éveil, c'est-à-dire le but de la voie. Nous savons que nous prenons refuge dans le Bouddha car c'est le but le plus excellent, il n'y a pas de but plus ultime que l'état de bouddha.

Nous prenons refuge dans le Dharma qui est la voie, la parole, l'expérience, l'enseignement du Bouddha. Cet enseignement que nous allons mettre en pratique est la voie qui va nous mener vers l'éveil, cependant, cette voie nous est inconnue.

Pour que cette voie puisse être parcourue il faut que nous soyons accompagnés. C'est le rôle du Sangha, la communauté de ceux qui se sont déjà engagés sur la voie avant nous et qui vont être pour nous des guides sur cette voie.

Nous avons besoin de ces trois éléments. Lorsque nous nous engageons sur la voie de l'éveil, nous prenons refuge en ces trois aspects qui sont excellents parmi tous les autres. C'est ce qui nous permet de réaliser le but. C'est la première chose que nous faisons lorsque nous souhaitons nous engager dans le bouddhisme. Le refuge concrétise la confiance que nous avons dans cette voie. Nous avons confiance en cette voie, nous avons confiance en les moyens et en ceux qui sont déjà engagés sur cette voie. Donc par cet acte de la prise de refuge – qui est une cérémonie que l'on fait lorsque la personne est prête pour cela et qui lui permet de s'engager sur cette voie – c'est comme mettre le pied sur la première marche qui mène vers l'éveil. Une fois la personne engagée sur la première marche, elle peut monter les autres marches jusqu'à arriver là-haut où elle souhaite aller. Il y a donc une progression sur la voie. Si nous souhaitons utiliser les moyens mais que nous n'avons pas confiance dans le but cela n'a pas de sens ; si nous avons confiance dans le but mais pas dans les moyens pour y parvenir cela n'a pas plus de sens ; si nous avons confiance dans le but, dans les moyens et que nous voulons y parvenir seul, c'est aussi complètement stupide. Pourquoi ? Parce qu'actuellement nous sommes comme un aveugle et demander à un aveugle de traverser seul

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

une forêt vierge, c'est prendre des risques insensés, donc nous avons besoin d'être accompagné.

J'anticipe un peu par rapport à cet enseignement pour dire que nous devons être conscients de cela. Les choses ne vont pas se faire d'elles-mêmes. Nous sommes responsables de notre vie, nous avons été responsables de ce que nous sommes maintenant et nous sommes responsables de ce qui va advenir demain. Nous avons une direction à prendre si nous voulons nous affranchir de la souffrance et avoir les capacités d'aider les êtres. Ces décisions vont être dépendantes de la compréhension de ces trois aspects.

Nous avons une démarche à entreprendre, une responsabilité. Non seulement nous sommes responsables de notre vie, de son devenir mais nous sommes aussi responsables des autres, non pas de leurs erreurs mais nous sommes responsables de leur bonheur. La vie n'est faite que de décisions à prendre. C'est comme cela que nous devenons adultes et que nous devenons un bouddha un jour ou l'autre.

Avez-vous d'autres questions ?

Question : Si l'esprit n'existe pas, que personne ne l'a vu, comment expliquer que des personnes puissent communiquer avec lui, avec l'esprit, avec les défunts ?

Lama Seunam : Mais tout est possible avec l'esprit. Bien qu'il n'ait aucune existence réelle et qu'il soit au-delà de l'existence et de la non-existence, il est capable de manifester toute chose. C'est ça le paradoxe. Il est au-delà de l'existence et de la non-existence. Cependant il est !

Dès l'instant où nous voulons lui appliquer une notion conceptuelle, nous ne sommes plus dans « il est », nous sommes dans « avoir ». Et le but de la pratique, c'est justement de cesser d'être dans « l'avoir » et d'apprendre à « être ». Un bouddha, c'est quelqu'un qui est. Qui a transcendé la dualité. Il n'y a qu'à ce moment-là qu'il maîtrise ce qu'on appelle l'esprit, qui lui-même n'est pas définissable.

C'est difficile à comprendre, bien sûr, pour nous qui sommes encore dans la confusion. Donc nous pensons : « L'esprit n'existe pas, alors comment peut-on faire pour communiquer ? ». Nous tombons alors encore dans un extrême, le nihilisme.

L'esprit est vacuité. Il est indéfinissable cependant il a cette capacité de connaissance, de clarté, de luminosité, de sagesse, d'amour, de compassion. Il a toutes les qualités. Mais dire ça c'est encore trop. C'est encore appliquer des concepts à l'esprit. C'est ce que disait le Bouddha dans ce que nous avons vu tout à l'heure.

Nous, nous appréhendons la réalité sur un mode duel. Et c'est pour cela que nous sommes malheureux. Parce que si je suis votre pensée et que je dis « l'esprit n'existe pas », comment se fait-il que des gens puissent communiquer avec l'esprit des morts si celui-ci n'existe pas ? Déjà ça veut dire que je commence à m'opposer à quelque chose. Dans ce cas je peux dire que les gens qui prétendent cela sont des charlatans. Donc si ce sont des charlatans, je vais les combattre. Voilà à quoi mène la dualité. Et si je les combats, cela finira de toute façon mal, inmanquablement, pour les uns comme pour les autres.

Tant que nous sommes dans ce processus duel de j'aime/je n'aime pas, c'est pur/c'est impur, c'est existant/c'est non-existant, nous créons la souffrance. C'est ce que veut dire l'enseignement du Bouddha. Donc il faut s'affranchir de ce mode duel.

Alors qu'est-ce donc ce mode non-duel ? C'est tout le propos des enseignements qui nous montrent ce que ça veut dire et comment faire. Il est donc nécessaire d'établir cette compréhension pas à pas. Nous ne pouvons pas comprendre la totalité avant d'avoir commencé à comprendre le début.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Nous ne fonctionnons que comme cela. Le monde autour de nous ne fonctionne que comme ça, sur un mode duel. Et c'est pour cela que les choses vont mal, qu'il y a de la souffrance, des guerres, de la famine, des misères, des maladies, des cataclysmes. Parce que nous fonctionnons sur un mode duel. Nous engendrons une énergie qui est faite de contraires donc forcément d'énergies qui s'opposent.

Donc il faut parvenir à transcender cela. Cela ne veut pas dire que nous devenons quelqu'un d'autre, même si nous réalisons l'état de bouddha dans cette vie ; ce qui est peu probable. Cela ne veut pas dire que nous allons prendre une autre forme, devenir un ange avec des ailes dans le dos... ; non, nous serons toujours la même personne mais c'est notre perception de la manifestation qui aura changé. Donc dès l'instant où la perception de la manifestation a changé en nous, notre mode d'action change. Nous ne sommes plus dans un mode duel mais dans un mode de sagesse. Et la sagesse par elle-même est amour et compassion, connaissance, clarté et vacuité. C'est cela qu'il faut acquérir.

Nous anticipons un peu les propos sur la Vérité qui suit après celle-là, c'est-à-dire l'origine de la souffrance, la Vérité des Êtres Nobles sur l'origine de la souffrance. Pour l'instant nous démontrons ou plutôt nous expliquons car je ne peux pas démontrer ou vous faire réaliser moi-même que le « moi » de la perception des phénomènes n'existe pas. Ce sera par votre travail que vous comprendrez. Je ne peux pas démontrer. Je peux simplement expliquer comme le Bouddha l'a fait.

C'est à vous de réaliser intérieurement cela. Mais pour l'instant nous expliquons la manière erronée de voir les choses, qui est à l'origine de toute souffrance. C'est donc dans une explication détaillée pour que l'on comprenne comment fonctionne notre esprit dans le mode duel et que ce mode duel est par nature souffrance.

Question : Tout à l'heure vous avez parlé de responsabilité du bonheur de l'autre. Est-ce lié à cette sagesse ? Le bonheur de l'autre s'obtient-il à partir du moment où l'on a cette sagesse ?

Lama Seunam : Oui ! C'est ce qu'on appelle la compassion. La compassion est le fait de ne pas supporter que les autres souffrent. Cela ne veut pas dire que nous allons souffrir ce qu'ils souffrent mais que nous ne supportons pas de les voir souffrir. Donc nous nous sentons responsables, quelque part, non pas des causes de leur souffrance mais nous pourrions nous sentir responsables de refuser de venir les aider sachant qu'ils souffrent. Si vous voyez, par exemple, un animal blessé vous n'allez pas l'ignorer et passer votre chemin.

Pourquoi allez-vous l'aider ? Parce que vous avez compris ce qu'était la souffrance. Si vous avez compris ce qu'est la souffrance, vous avez compris ce qu'est votre propre souffrance. Et cette propre souffrance vous ne l'aimez pas. Personne n'aime souffrir et vous comprenez aussi quelqu'un qui souffre car vous savez ce qu'est la souffrance. Ainsi, instinctivement, spontanément, vous allez aider cet animal qui souffre, autant que faire se peut. C'est ce qu'on appelle la compassion. Et c'est en cela que nous sommes responsables du bonheur des autres. Si j'ignore complètement cet animal ou cet être qui souffre et que je passe mon chemin sans lui venir en aide, cela veut dire que je n'ai aucune compassion. Cela veut dire que je n'ai pas compris réellement ce qu'était la souffrance.

Je vais donc devenir responsable de la continuation de sa souffrance au lieu d'être responsable de son propre bonheur. Quand je dis responsable, ça veut dire responsable de la cause de son propre bonheur. Si je l'ignore, je serais alors la cause de la continuation de sa souffrance car je n'aurais rien fait pour l'aider. Cela ne veut pas dire que ça nous amène au concept très judéo-chrétien de la culpabilité. Ça n'existe pas dans le bouddhisme. C'est simplement une prise de conscience de notre manière d'appréhender les choses et de notre manière d'agir par rapport aux choses et à nous-mêmes. C'est cela devenir adulte et

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

responsable. Savoir comment les choses fonctionnent ; et lorsque nous savons comment les choses fonctionnent, nous savons quelle direction donner à notre vie. D'où la raison d'être des études.

Question : La question qui se pose pour les Occidentaux est celle des différentes formes de bouddhisme avec ses rituels et ses enseignements. Peut-on trouver des points communs qui répondent à nos attentes ?

Lama Seunam : Le point commun est l'enseignement du Bouddha. Ensuite toutes les différences de moyens, de techniques entre les voies bouddhistes ne restent que des moyens. Chacun est différent ; les êtres sont différents. Si nous étions tous pareils nous n'aurions besoin que d'un seul moyen et le même pour tous, or nous sommes différents. Certains peuvent comprendre d'une certaine manière et pas d'une autre manière. C'est pour cela qu'il y a toute cette diversité, cette palette de moyens dont la base même est la méditation. Tout se rejoint mais il y a des artifices, des moyens, des colorations, des statues, des offrandes. Et c'est tout ça qui nous rappelle à cette réalité du Bouddha et que nous devons cultiver. Et tout cela parce que nous ne sommes pas en mesure de comprendre les choses d'une manière directe. Il nous faut des artifices. Il faut que le chemin soit jalonné, soit marqué par des repères pour nous permettre d'avancer.

C'est pour cela que le bouddhisme met à notre disposition tous ces moyens différents. Ils nous paraissent différents mais au final, lorsque nous en comprenons bien le sens, nous mènent vers le même but. Simplement nous sommes différents.

Certains préfèrent choisir telle voie du bouddhisme, d'autres une autre voie parce c'est ce qui leur parle le mieux à ce moment-là. Cela ne veut pas dire que la personne va rejeter les autres moyens, les autres voies.

Donc tous les moyens qui existent ne sont que des outils. Mais il ne faut pas s'attacher à l'outil. L'outil n'est qu'un moyen. Une fois que le travail est fini, nous laissons l'outil pour les autres.

Question : Pour en revenir à la compassion et le fait d'aider un animal blessé par exemple ou une personne et que l'on ne sait pas comment aider cette personne ; comment s'y prendre ?

Lama Seunam : Il y a tout de même des choses que nous pouvons faire. Emmener l'animal chez le vétérinaire par exemple. C'est tout à fait possible même si nous ne pouvons pas nous substituer au vétérinaire.

Les moyens seront relatifs à la sagesse que nous aurons développée. Parce qu'il y a des moyens effectifs très relatifs mais savoir quels moyens utiliser et comment faire, ça c'est du domaine de la sagesse.

Donc nous en revenons toujours à la même chose : cultiver cette sagesse à travers la mise en pratique de la méditation et aussi d'études, de réflexions, etc. Ainsi, l'esprit devient de plus en plus clair, de plus en plus discernant. Il y a de moins en moins d'obscurité dans l'esprit donc automatiquement les choses sont révélées d'elles-mêmes. Il n'est pas besoin de forcément réfléchir, ça vient spontanément. Nous savons ce qu'il faut faire dans l'instant. Mais si l'esprit n'est pas clair, qu'il n'y a pas suffisamment de sagesse, de clarté, nous pouvons alors utiliser une méthode, un moyen qui n'est pas adéquat et qui peut s'avérer être un poison.

Combien de fois j'ai entendu dire, pendant ma maladie : « Oh, la, la, vous devriez essayer telle ou telle technique ! Elle a été très bien pour moi, etc. ». Je pourrais voir 10, 20,

ou 50 personnes, ce serait 50 moyens différents à chaque fois. Mais cela a peut-être été bien pour ces personnes-là mais est-ce que ce serait bon pour moi ?

Qu'est-ce qui peut m'affirmer que le médicament que vous avez pris soit bon pour moi ? Si ça se trouve, il va s'avérer être un poison pour moi. Et ça, c'est ce qu'on appelle le manque de sagesse. Nous avons tellement envie d'aider l'autre, seulement nous sommes si aveugles que nous sommes capables, en voulant bien faire, de donner quelque chose qui va être encore pire que la maladie elle-même.

Ainsi il est nécessaire d'acquérir cette sagesse en nous-mêmes. Si nous n'acquérons pas cette sagesse, nous serons amenés souvent à faire des choses sans mesurer les conséquences à plus ou moins long terme.

Nous parlions tout à l'heure de la réfutation de la croyance en l'existence des choses, maintenant nous allons parler de la croyance en la non-existence des choses.

- **La réfutation de la croyance en la non-existence des choses**

Nous sommes toujours dans le mouvement duel : ou ça existe ou ça n'existe pas. Nous allons voir qu'il faut transcender les deux points de vue.

Par le processus de la démonstration qui a été faite précédemment, nous sommes parvenus à la conclusion que le « moi » individuel et le « moi » des phénomènes sont dépourvus d'existence intrinsèque. Intrinsèque signifie exister par eux-mêmes. Donc nous avons vu que cela n'est pas valable.

Ceci nous amène à nous poser forcément la question de savoir s'ils sont ou non existants. S'ils ne peuvent pas être existants, sont-ils alors non-existants ? Bien sûr, il n'en est rien ! Il n'en est rien car pour que ces deux « moi », le « moi » personnel et le « moi » des phénomènes extérieurs, soient déclarés non-existants, il aurait fallu démontrer qu'ils aient existé antérieurement. Pour que quelque chose ou quelqu'un soit inexistant, il faut qu'il ait été existant avant. Sans cela, ce n'est pas possible. Quelque chose qui n'a pas été existant avant, ne peut pas devenir non-existant. C'est dans la logique.

Nous ne pouvons pas dire que ces deux « moi » soient apparus à un certain moment et qu'ils cesseraient d'exister à un autre. De toute origine, tout le champ de ce qui est à connaître possède une nature qui ne peut pas être établie définitivement. La nature de ces deux « moi » de l'esprit est au-delà de toute extrême de l'existence et de la non-existence. C'est ce que je disais tout à l'heure. Tant que nous sommes dans ce mouvement duel, nous ne sommes pas dans la réalité.

Dans un sūtra (paroles du Bouddha), le Bouddha dit :

« Puisqu'il n'y a pas d'objet extérieur qui soit connu comme ni existant ni non-existant, puisqu'il n'y a pas davantage d'esprit intérieur qui puissent être reconnu en dépendance de ces objets (ces objets perçus), l'abandon de toutes les représentations conceptuelles est la caractéristique de ce qui est sans origine, de ce qui est non-né, incréé ».

Cela signifie que c'est ce qui permet de transcender la souffrance, d'aller au-delà de la souffrance.

Donc les choses sont à la fois ni existantes, ni non-existantes, cependant elles apparaissent. Mais elles ne peuvent pas être établies comme étant définitives. Elles sont mouvantes, elles changent sans cesse.

L'esprit ne peut pas être trouvé mais cependant il est, puisqu'il se manifeste. C'est grâce à l'esprit que nous pouvons percevoir les choses, que nous pouvons connaître, que nous pouvons aimer, que nous pouvons détester aussi. Tout dépend de la direction que nous lui donnons. Il est donc au-delà de l'existence et de la non-existence et bien que nous ne

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

puissions le définir comme étant ni l'un ni l'autre, il se manifeste. C'est cela qu'il faut comprendre dans la trajectoire de la pratique. C'est ce qui va nous permettre, lorsque nous aurons déjà intégré la non-existence du « moi » de la personne, de nous libérer du cycle des existences. Cependant, nous ne serons pas un bouddha pour autant. Pour pouvoir être un bouddha, il faut pouvoir lever les voiles de la connaissance, de la croyance en l'existence de ce qui se manifeste à l'esprit, les phénomènes extérieurs.

Lorsque nous avons éliminé ces deux croyances-là, nous sommes devenus un bouddha.

Est-ce clair ou pas ? Est-ce moi qui ne suis pas clair ou c'est vous qui ne comprenez pas ?...

Pourquoi ne comprenons-nous pas ? Parce que nous fonctionnons toujours en mode duel. Il faut que ça soit d'un côté ou de l'autre. Ça ne peut pas être pour nous la voie du milieu. Ce qui est enseigné ici finalement c'est que nous avançons sur la voie médiane, le Madyamika.

Tant que l'esprit fonctionne sur : « ou c'est le pur ou c'est l'impur, ou c'est le bon ou c'est le mauvais, ou c'est le haut ou c'est le bas, ou c'est j'aime ou je déteste, ou c'est beau ou ce n'est pas beau, etc. », nous sommes tout le temps dans un mouvement duel. Dans cette alternance d'états d'esprit nous créons une relation, une tension avec les phénomènes. Cette tension engendre des pensées, des paroles et des actes qui sont relatifs à la tension. Nous engendrons du désir-attachement, de la colère-haine, de l'ignorance, du fait d'entretenir cette vision erronée ; avec toute la série des 52 événements mentaux de l'esprit. Et c'est ainsi que nous créons du karma. Nous engendrons toujours les mêmes causes de souffrance car nous sommes toujours dans l'attraction de quelque chose et dans la guerre contre autre chose.

Cette démonstration intellectuelle nous amène à comprendre qu'il faut arrêter cela et transcender cette pensée duelle. Et c'est quelque chose que nous ne pouvons pas acquérir par une volonté en nous disant : « Ça y est, j'arrête aujourd'hui de penser de manière duelle et demain je vais penser d'une manière non-duelle ! ». Non, c'est encore l'ego qui se manifeste de cette manière-là. Ce sera le fruit de tout un cheminement et de toute une pratique qui va nous mener là. Ça émergera de manière spontanée.

Une fois que nous avons semé du blé dans le sol, ce n'est pas nous qui décidons de quand, de comment, de quel jour et à quelle heure il va sortir du sol. Il suffit de faire certaines choses pour que ça marche bien. Nous semons la graine dans de la bonne terre, nous l'arrosons, nous lui donnons de la lumière, nous la protégeons, etc. Le cheminement se fera de lui-même ; ce n'est pas nous qui décidons. Nous appliquons simplement les moyens.

En ce qui concerne notre propre croissance et pour obtenir les fruits, il faut d'abord semer dans l'esprit la graine de la vérité. Puis l'entretenir, la faire croître à travers l'écoute, la réflexion, la mise en pratique des moyens. Alors les choses se feront de manière naturelle. Un jour, la graine que nous avons semée, deviendra un arbre qui portera ses feuilles, ses fleurs puis ses fruits. C'est la même chose pour notre pratique spirituelle. Il n'y a pas à vouloir diriger les choses dans le sens d'imposer quoi que ce soit. Il faut arrêter de forcer les choses. Simplement arriver à comprendre, comme il est dit, et à faire ce qui est nécessaire dans cette direction. Ainsi, le fruit apparaîtra de lui-même.