

Bonjour à tous et à toutes. J'espère que vous allez bien. Vous êtes nombreux aujourd'hui. Nous avons un temps superbe et c'est aussi une excellente occasion pour continuer à étudier l'enseignement du Bouddha, et poursuivre finalement ce que nous avons commencé il y a déjà pas mal de temps, c'est-à-dire l'explication des quatre Vérités des Êtres Nobles.

Nous avons déjà beaucoup avancé sur cet enseignement, puisque nous avons atteint maintenant l'explication de la quatrième des Vérités qui concerne l'extinction de la souffrance. Nous avons aussi commencé à expliquer l'Octuple Sentier, c'est-à-dire le sentier en huit branches qui mène à l'extinction de la souffrance. Nous avons expliqué ce qu'était la Compréhension juste, puis la Pensée juste, la Parole juste et maintenant nous en arrivons à l'Action juste.

### ❖ L'Action juste

- S'abstenir de tuer

Le Bouddha dit :

**« Qu'est-ce que l'Action Juste ? Le disciple évite de tuer des êtres vivants et il s'en abstient. Sans bâton, ni épée, consciencieux, plein de sympathie, il s'inquiète du bien-être de tous les êtres vivants. »**

L'Action Juste, et d'ailleurs comme tout l'ensemble de l'enseignement du Bouddha, est fondée sur la non-violence. La non-violence, mais aussi la conscience de la souffrance provoquée par la destruction de la vie. Mais plus encore du point de vue du Mahayana, c'est-à-dire du Grand Véhicule, c'est de protéger la vie quelle qu'elle soit et de mettre tout en œuvre dans la mesure du possible pour cela. Là encore, c'est l'intention qui fait la différence, car il est évident que nous ne pouvons malheureusement pas éviter de tuer des êtres, c'est-à-dire en cultivant notre jardin par exemple, en marchant ou en conduisant notre voiture, peut-être aussi en nous lavant, en respirant, même, nous avalons des êtres microscopiques. Cependant pour un pratiquant du Grand Véhicule, du Mahayana, il existe de nombreuses pratiques telles que des la récitation de dharanis, de mantras, de souhaits aussi, qui permettent d'aider ces êtres, de les libérer de la souffrance. Donc nous pourrions dire finalement que toute notre activité spirituelle est fondée sur la compassion. La compassion est de ne pas faire souffrir les êtres mais aussi de mettre tout en œuvre pour contribuer à leur propre bonheur.

Il est dit dans le sūtra *Karma-vipaka* – « karma » veut dire « actes » et « vipaka » le « résultat de l'acte » :

*« Si nous avons supprimé la vie volontairement en cette existence, notre vie sera raccourcie par manque de vitalité dans le futur.*

*Si nous avons tué avec peu de conscience de la valeur d'une vie, nous rencontrerons une mort accidentelle dans notre existence future ».*

- S'abstenir de voler

Le Bouddha nous dit, toujours en parlant du disciple :

**« Il évite de voler, il s'en abstient. Ce qu'une autre personne possède comme provision ou mobilier dans le village ou dans les bois, il ne s'en emparera pas dans une intention de vol ».**

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

Ne pas voler, cela nous invite à ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas. Nous devons nous contenter de ce que nous avons, sans chercher à avoir plus que notre part. Plus encore, selon le Grand Véhicule, le Mahayana, voler c'est provoquer de la souffrance chez celui qui en est victime.

Lorsque le Bouddha s'exprime en disant ne pas voler dans les bois, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie de ne pas voler comme les bandits de grands chemins mais aussi de ne pas voler les pratiquants, ceux qui sont en retraite en solitude.

Il est dit encore dans le sūtra *Karma-vipaka* :

« *Si nous avons volé en cette vie, nous rencontrerons la pauvreté et le manque d'aide dans notre existence future, ce sera donc le résultat de nos actes* ».

C'était donc le deuxième point concernant l'action.

Quand on parle de l'action, c'est l'action du corps, parce que rappelez-vous ce que nous avons étudié les autres fois : il y a l'action de l'esprit, qui est la pensée qui s'élève ; il y a l'action de la parole, que l'on prononce et ensuite l'action du corps. Le corps entre en mouvement pour accomplir des choses. Ces choses peuvent être positives, négatives ou neutres.

- **S'abstenir de rapports sexuels illégaux.**

Le Bouddha explique :

« **Il évite les rapports sexuels illégaux, il s'en abstient. Il n'a pas de rapport coupable avec les personnes en tutelle gardées chez leurs parents, leurs frères, leurs sœurs ou leurs proches, ni avec des femmes mariées ni avec des femmes prisonnières ni avec des filles enguirlandées de fleurs.**

**Ceci est appelé Action Juste. »**

Quand le Bouddha parle de l'adultère, en l'occurrence avec une femme mariée, ceci est valable dans les deux sens. Ici, il s'adressait à ses moines, c'est-à-dire aux hommes. Vis-à-vis des femmes, il tenait le même langage, bien entendu.

Nous allons expliquer brièvement ce que veut dire « les rapports sexuels illégaux ». Ceci sous-entend tous rapports qui peuvent engendrer de la souffrance d'une manière ou d'une autre : le viol, l'inceste, la pédophilie, l'adultère, les dépravations sexuelles de toutes sortes, etc. On parle aussi des rapports sexuels avec des personnes dépendantes. Cela peut être des personnes handicapées ou des personnes qui sont confiées à des familles. Par exemple, on s'introduit dans une famille en liant une amitié avec les gens et on utilise cette amitié pour parvenir à nos fins, c'est-à-dire avoir des rapports sexuels avec une personne qui est sous tutelle de cette famille.

Lorsque le Bouddha parle des filles enguirlandées, il s'agit des jeunes filles dont la pureté et la virginité sont reconnues. C'est un petit peu les rosières que nous avons dans le temps dans les villages. Chaque village désignait une jeune fille comme ayant une conduite parfaitement pure. Elle était reconnue pour cette qualité, donc elle était consacrée comme étant « rosière ». Donc c'est ce que cela veut dire.

Une jeune fille ou un jeune homme très pieux, qui veut s'engager dans des vœux monastiques, vivre une vie chaste par exemple, nous n'allons pas les compromettre en les séduisant afin d'avoir des rapports sexuels peut-être contre leur gré.

- **Action mondaine et supra-mondaine**

Le Bouddha explique :

« **Je vous dirai maintenant que l'Action Juste est de deux sortes :**

**1. S’abstenir de tuer, de voler et de faire des excès, cela est appelé l’action juste selon le monde, qui porte des fruits terrestres et donne de bons résultats dans le monde.**

**2. Mais avoir l’horreur de la pratique de cette triple mauvaise action, s’en abstenir, la refreiner, la dominer avec un esprit saint, détourné du monde, uni au Sentier et suivant le Sentier saint, cela est appelé l’Action Juste supra-mondaine, qui n’est pas de ce monde mais au-delà du monde et uni au Sentier ».**

Nous remarquons ici dans la première partie, le Bouddha parle de **faire des excès**. Dans ce contexte, il s’agit surtout d’excès de nourriture et de boissons alcoolisées. L’un comme l’autre sont toxiques pour l’organisme, bien entendu, mais aussi pour l’esprit, parce que nous savons très bien que l’excès de drogue ou d’alcool nous fait perdre nos moyens de réflexion et de jugement. Dans ce cas, nous avons des difficultés à maîtriser notre esprit et de fait, nous sommes amenés à accomplir des actions négatives à cause de cela.

En ce qui concerne la nourriture, il est dit que nous ne devrions pas emplir l’estomac de plus des deux tiers de sa contenance. Manger est certes nécessaire, nous avons tous besoin de manger pour pouvoir vivre, ce qui permet de sustenter le corps, mais manger avec excès peut à l’inverse nous rendre malades et endommager ce corps. Cependant, nous pouvons aisément imaginer qu’à notre époque moderne de consommation à outrance, les excès peuvent s’opérer sur bien d’autres choses : il y a la drogue, le tabac, les médicaments, la télévision, les films de toutes sortes, l’ordinateur, les jeux vidéos, les jeux d’argent, le shopping, les magazines, les livres, la musique, les conversations, etc. Toutes ces choses, mis à part les drogues et le tabac, ça nous le savons déjà, peuvent devenir finalement toxiques pour le corps et l’esprit, si elles sont mal utilisées ou utilisées avec excès. Il nous faut donc développer « la consommation consciente » mais aussi le renoncement quant à nos désirs, ce qui limitera les risques.

Il est dit dans le *Karma-vipaka* :

« Si nous nous enivrons ou consommons des drogues dans cette vie, nous manquerons de clarté mentale et d’intelligence et risquerons la folie dans la vie future ».

L’action juste du point de vue mondain amènera, comme il a été dit, de très bons résultats dans la vie mais ne mènera pas à l’éveil car l’action sera toujours entachée par la notion d’un « moi » existant en tant que sujet, qui agit par rapport à un objet considéré lui aussi comme existant.

L’activité supra-mondaine est au-delà de la saisie d’un sujet, d’un objet et d’un acte et toujours dans l’optique de réaliser l’éveil ultime, ce n’est pas simplement adopter une conduite particulièrement éthique pour avoir des bienfaits dans notre vie, être reconnu par la société ou avoir de bons résultats. Du point de vue karmique c’est surtout dans l’optique de l’éveil, ce qui fait que cette activité devient une réelle activité juste supra-mondaine. Elle nous permettra de bénéficier de fruits en cette vie mais aussi d’actualiser le troisième corps d’un bouddha : le nirmanakaya

Il est dit dans le *Karma-vipaka* :

« Si nous avons protégé la vie, notre vie future sera longue et nous aurons une bonne vitalité.

*Si nous avons soigné les autres et protégé leur bien, nous aurons une bonne santé et une bonne vitalité.*

*Si nous avons agi avec respect en acceptant l’autorité, nous aurons une renaissance supérieure et serons respectés.*

*Si nous avons pratiqué la générosité et soutenu les autres, nous serons riches, aisés et aidés aussi par les autres.*

*Si nous avons agi sans rivalité, avec réjouissance, nous serons riches en talent et aurons des facilités pour apprendre.*

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

*Si nous avons protégé des vies en conscience de leur valeur, nous ne rencontrerons pas d'accidents.*

*Si nous avons préservé la clarté mentale (ne pas avoir pris de drogue et ne pas s'enivrer), nous serons entourés d'amis sages ».*

- **Lien avec les autres branches du Sentier**

**« Et si l'on comprend l'action mauvaise comme étant mauvaise et l'action juste comme étant juste, on pratique la Vue Juste. En faisant effort pour dominer l'action mauvaise et faire naître la bonne action, on pratique l'Effort Juste. En dominant l'action mauvaise avec un esprit attentif et demeurant l'esprit attentif dans l'action juste, on pratique l'Attention Juste. Donc trois choses accompagnent l'Action Juste : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste ».**

Et voilà pour ce qui concerne l'exposé sur l'Action Juste.

- ❖ **Le Moyen d'Existence Juste**

**« Et qu'est-ce que le Moyen d'Existence Juste ?**

**Quand le noble disciple évitant de faire le mal gagne sa vie par des moyens justes et honorables, ceci est appelé Moyen d'Existence Juste. »**

Il est dit dans le Mjhhima Nikaya :

*« Pratiquer la trahison, dire la bonne aventure, pratiquer des fourberies ou l'usure, cela est une mauvaise façon de vivre. »*

Dans l'Angutarra Nikaya il est dit :

*« Cinq métiers doivent être évités par un disciple : le trafic des armes, celui des êtres vivants, celui de la chair, celui des boissons enivrantes, et celui du poison. »*

Et on entend par poison, les stupéfiants, les drogues.

Les voiles de l'ignorance qui recouvrent l'esprit des êtres ne leur permettent pas véritablement d'évaluer la justesse des moyens qu'ils utilisent pour gagner leur vie. Bien souvent nous n'avons pas conscience de cela, parce que cela ne nous a jamais été enseigné, donc nous faisons comme tout le monde et imaginons qu'il n'y a pas de conséquences à cela. Mais il est évident que les points que j'ai cités tout à l'heure dans les sùtras, semblent évidents d'eux-mêmes, et en effet quelques fois nous pensons que certaines de nos manières de gagner notre vie n'ont pas vraiment de conséquences néfastes, alors que ce n'est pas le cas. Tout ceux qui s'enrichissent par exemple à fabriquer des produits chimiques, tels que les engrais, les pesticides, les colorants, les conservateurs, etc., savent très bien finalement que cela nuit à la santé et à l'environnement, mais ils continuent d'en produire, tout simplement parce que ça rapporte beaucoup d'argent. L'agriculteur qui semble ne pas avoir le choix se fait aussi le complice de ce genre de choses, puisqu'il utilise ces produits, sachant qu'ils sont mauvais, ce qui l'empoisonne d'ailleurs lui-même, et empoisonne ceux qui consomment les produits qu'il cultive, même si ça ne semble pas d'emblée évident. Il existe cependant des moyens plus alternatifs, plus écologiques, qui pourraient limiter les conséquences néfastes. Seulement ces moyens-là ne sont pas mis sur le marché parce que ce n'est pas rentable, ça ne rapporte pas d'argent.

L'éleveur de bétail qui prend soin de ses bêtes afin qu'elles grossissent et puissent être vendues à l'abattoir au meilleur prix, on pourrait dire que cela aussi ne relève pas des moyens d'existence juste. Le boucher fait lui-même un sale métier, mais si nous ne mangions pas de viande nous-mêmes et bien il n'aurait pas besoin de tuer. Nous pouvons dire aussi que ceux qui consomment de la viande se font les complices de cela, indirectement.

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

Ceux qui spéculent ou s'enrichissent au détriment des plus modestes ; ceux qui sous-payent leurs employés parce que ce sont des femmes ou des étrangers ; ceux qui exploitent la main d'œuvre infantine ; ceux qui louent à des prix exorbitants des logements insalubres à de pauvres gens ; les politiciens qui usent de leur pouvoir pour magouiller et s'enrichir toujours plus ; ceux qui favorisent la prostitution ; les faux gourous qui exploitent la crédulité des gens, et nous pourrions en citer encore... Voilà autant d'exemples qui ne vont pas dans le sens des moyens d'existence justes. Tout cela crée de la souffrance et entretient les mauvaises tendances et les conséquences karmiques sont insoupçonnées.

Il est difficile d'avoir des moyens d'existence justes à 100%, mais il nous est quand-même possible de faire l'effort d'aller dans le sens de plus de justesse, de sagesse et de compassion.

Lorsqu'une personne exerce une profession qui cause de la souffrance ou de l'oppression, cela infecte sa propre conscience et pollue l'énergie du monde.

L'ignorance fait que la plupart du temps nous n'avons pas conscience véritablement de cela. J'ai souvent entendu dire de la part d'éleveurs de bétail, qu'ils aimaient leur bétail, qu'ils aimaient leurs animaux, jusqu'à leur donner même un nom à chacun, etc., cependant, ils les envoient tout de même à l'abattoir ! En ce qui me concerne, sincèrement, lorsque j'aime quelqu'un, je ne l'envoie pas à l'abattoir !

Il est bon de réfléchir à tout cela, de façon à voir ce qui est bon d'abandonner, mais aussi d'adopter comme comportements dans notre existence. Le fait de l'entendre dire est déjà une chose, parce que ça nous permet de prendre conscience, de mieux comprendre, de faire le point sur ce que nous sommes nous-mêmes. Ensuite, il est important de mettre en action ce que nous avons compris afin d'avoir une vie beaucoup plus juste. C'est pour cela que toutes ces qualités sont liées aux autres branches du Sentier. Quand on parle de l'Effort Juste, ça veut dire aussi qu'en regard de tout ce qui est dit, il nous faut développer l'Attention Juste ; être attentif à ce que nous faisons, à la manière dont nous vivons, comment nous gérons notre vie. Donc toutes ces branches du Sentier Octuple sont totalement liées les unes aux autres.

- **Moyens de vie justes mondaine et supra-mondaine**

« Et je vous dirai qu'il est deux sortes de vie juste :

1. **Quand le noble disciple évitant de faire le mal gagne son existence par un moyen juste, ceci est appelé la vie juste selon le monde qui porte ses fruits terrestres et donne de bons résultats dans le monde.**

2. **Mais détester ces façons de vivre, s'en abstenir, les refreiner, les dominer avec un esprit saint, détourné du monde, uni au Sentier et poursuivant le Sentier saint, cela est appelé la vie juste supra-mondaine, qui n'est pas de ce monde, mais au-delà du monde et unie au Sentier. »**

- **Lien avec les autres branches du Sentier**

« **Comprenant la vie erronée comme mauvaise et la vie juste comme juste, on pratique la Compréhension Juste. En faisant des efforts pour surmonter la vie erronée et établir la vie juste, on pratique l'Effort Juste. Dominant la vie erronée par l'attention juste et demeurant avec l'esprit attentif en possession de la vie juste, on pratique l'Attention Juste. Donc il y a trois choses qui accompagnent et suivent la vie juste, ce sont : la Compréhension Juste, l'Effort Juste et l'Attention Juste. »**

**Question :** Bonjour Lama, moi, j'ai du mal à comprendre le côté supra-mondaine.

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

**Lama Seunam** : Supra-mondaine, cela veut dire que c'est une activité qui n'est pas orientée dans un but du monde mais dans un but qui est au-delà du monde, c'est-à-dire l'éveil. Cela inclut l'amour et la compassion pour les êtres, et dont l'objectif est l'atteinte de l'éveil ultime et non pas dans un but ou un résultat du monde. C'est là toute la différence entre mondain et supra-mondain.

Mondain veut dire que nous attendons des résultats mondains : être reconnu dans la société, avoir du pouvoir, avoir une vie bien installée dans le monde, avoir de l'argent et de jouir des choses du monde. Le supra-mondain est beaucoup subtil que cela. L'objectif n'est pas personnel, ce n'est pas un objectif égoïste, c'est un objectif qui est totalement dirigé vers le bienfait des autres et vers l'éveil. L'objectif est d'atteindre l'état de bouddha pour avoir les qualités, les moyens réels d'aider les êtres qui sont prisonniers de la souffrance.

Un Bouddha est quelqu'un qui a des pouvoirs que nous ne possédons pas encore, et donc une puissance exceptionnelle qui lui permet d'aider les autres. Notre activité est actuellement extrêmement limitée. L'activité d'un bouddha est illimitée. Tant que nous attendons des bienfaits pour réjouir notre ego, pour nous satisfaire dans ce monde, nous ne pouvons pas parler d'objectifs supra-mondains, ce sont des objectifs mondains qui sont complètement unis au fonctionnement mondain. Le fonctionnement mondain est dominé par l'ego, tout le monde le sait ; c'est moi, moi, moi d'abord, les autres, peut-être ; peut-être ou peut-être pas, mais moi d'abord. C'est toujours dans la recherche d'un bienfait personnel. C'est donc la différence qu'il y a entre les deux.

L'attitude véritablement noble d'un pratiquant du Mahayana est l'activité supra-mondaine. Il cultive les qualités d'un bouddha. Il pratique non pas dans l'objectif d'avoir une reconnaissance dans ce monde ou un fruit dans ce monde, mais dans l'idée de se libérer lui-même de la souffrance afin d'acquérir réellement les qualités pour libérer aussi tous les êtres. Donc c'est un objectif qui est noble entre tous et c'est pour ça que nous appelons ces quatre Vérités : les quatre Vérités des Êtres Nobles, pas les quatre vérités des êtres mondains. Vous voyez donc la différence ?

À chaque fois que nous avons une activité qui est entachée par un objectif personnel, nous sommes dans le mondain. Alors nous pouvons très bien accomplir des choses utiles dans le monde, comme servir au Resto du Cœur par exemple, ou avoir toutes sortes d'activités en relation avec des associations caritatives, faire le bien des gens, etc., mais dès l'instant où c'est entaché par une attente personnelle, de se donner bonne conscience ou d'être reconnu tout simplement, il y a toujours une attente de quelque chose pour soi-même. Quelquefois cette attente est grossière, quelquefois elle est subtile, mais néanmoins nous sommes toujours quand-même devant une activité mondaine et les fruits que nous récolterons seront toujours liés à notre motivation profonde.

Nous pouvons très bien avoir une activité qui semble vertueuse vis-à-vis des autres, mais notre esprit étant entaché par un ego qui cherche un résultat pour lui. Alors on peut tromper les autres, mais il y a une chose que l'on ne peut pas tromper, ce sont les Bouddhas, ni la loi du karma. Parce que c'est la motivation qui va faire que l'action sera ou mondaine ou supra-mondaine. Donc quand nous faisons quelque chose, regardons bien notre motivation. C'est comme quand nous venons écouter les enseignements, souvent je le rappelle, même si je ne l'ai peut-être pas fait aujourd'hui, je dis : « regardons pourquoi nous venons écouter les enseignements du Bouddha ? Qu'est-ce que nous cherchons à travers l'écoute de ces enseignements ? J'ai vu des gens venir à des enseignements dans l'idée que ça pourrait leur être utile dans leur travail afin d'obtenir une promotion, un savoir faire pour manipuler les gens, avoir du pouvoir sur le monde, savoir quelque chose de plus que les autres et avoir une certaine notoriété. Dans ce cas, la motivation est complètement polluée et les résultats seront bien entendu aussi pollués.

Il est important de toujours regarder en nous-mêmes quelle est notre motivation lorsque nous accomplissons quelque chose. Ici, je parle de l'écoute des enseignements du Bouddha, mais ce peut être aussi dans notre activité de tous les jours, savoir pourquoi je fais cela ? Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce qui sous-tend ce genre d'action que je veux entreprendre ? Est-ce que c'est dans un but égoïste ? Est-ce dans un but altruiste ? Parce qu'il faut savoir que nous récolterons les fruits de cela. Si la graine est polluée, le fruit sera pollué, si la graine est pure, le fruit sera pur. Voilà toute la différence.

Alors évidemment, pour pouvoir développer cette activité, il faut aussi que l'effort soit juste, ça semble évident. Nous avons vu que l'effort accompagne toutes les autres branches du Sentier, ainsi que l'attention. On verra aussi l'attention, ce chapitre-là est très développé, l'Attention Juste.

### ❖ L'Effort Juste

« Et qu'est-ce que l'effort juste ?

**Il y a quatre grandes sortes d'effort : l'effort d'éviter, l'effort de surmonter, l'effort de développer, et l'effort de maintenir. »**

Nous allons développer cela si vous le voulez bien.

L'Effort Juste est l'énergie déployée qui nous permet de parcourir et d'accomplir le Noble Sentier qui mène à l'éveil.

Si nous sommes obsédés par les possessions, par l'argent, par la nourriture, le sexe, les honneurs, etc., et que nous déployons beaucoup d'effort pour obtenir ces choses du monde, nous ne sommes pas dans l'effort juste. Si nous travaillons sans relâche pour échapper à notre propre souffrance ce n'est pas non plus l'effort juste. Extérieurement, nous pouvons y voir de l'effort mais il n'en est rien quant à l'Effort Juste. Il en est de même pour la pratique du dharma. Si nous mettons tous nos efforts dans notre pratique en négligeant nos responsabilités et bien ce n'est pas encore l'Effort Juste. Notre pratique doit être intelligente, fondée sur une compréhension juste de l'enseignement. Ce n'est pas parce que nous pratiquons avec diligence, que nous pratiquons dur, que nous pouvons prétendre pratiquer l'Effort Juste.

En Chine sous la dynastie Tang, il y avait un moine qui pratiquait la méditation assise de manière intensive le jour comme la nuit. Il pensait pratiquer avec plus de zèle que les autres, donc déjà il y avait de l'orgueil derrière. Il était fier de cela. Il s'efforçait de demeurer assis, comme un rocher, mais sa souffrance n'était pas transformée.

Un jour, son maître (*Nan-yuch Huai-yang – 667-744*) lui demanda : « Dans quel but pratiques-tu l'assise ainsi ? » et le moine répondit : « Pour devenir un bouddha ! »

Le maître saisit alors un morceau de tuile et commença à le frotter contre une pierre. Le moine demanda : « Maître, que faites-vous ? » « Je polis ce morceau de tuile pour en faire un miroir » répondit le maître. Le moine s'exclama : « Mais comment pourriez-vous faire un miroir en polissant une tuile ? » et le maître répondit : « Comment veux-tu espérer être un bouddha en restant assis tout le temps à méditer ? »

Qu'avez-vous compris ? Est-ce que quelqu'un peut me dire ce qu'il a compris de cette petite anecdote ?

**Question :** Il faut peut-être s'engager dans le monde aussi, avec les autres ; et c'est là que l'on voit ce que l'on est aussi.

**Lama Seunam :** Tout à fait. C'est ce que voulait dire son maître. On ne peut pas dissocier la pratique assise de la méditation à nos responsabilités quotidiennes. Parce que nous devons aussi développer la compassion envers les êtres. Ceci veut dire que nous devons avoir une action dans le monde qui va dans le sens de l'altruisme, servir les autres, s'occuper des

autres. Parce que la pratique du bouddhisme est aussi la vie quotidienne. C'est se confronter aux situations de la vie, prendre nos responsabilités tout en gardant une éthique juste. C'est ce que nous avons à faire.

Le risque de toujours être assis en méditation est de nous enfermer dans notre bulle et de négliger complètement les êtres et nos responsabilités. Donc dans ce cas-là, comment pouvons-nous développer de la compassion ? Dans ce cas, nous ne développons qu'une attitude correspondant à celle du monde des dieux. Cette manière de faire risque de nous faire renaître après notre mort dans un de ces mondes, c'est-à-dire le monde de la forme ou du sans-forme mais qui n'a rien à voir avec la libération de la souffrance et l'état de bouddha.

Donc l'Effort Juste, c'est la compréhension de cela. Il y a certes des choses à faire mais pas n'importe comment. D'où l'intérêt d'avoir d'abord une compréhension juste de la pratique. Si nous n'avons pas une bonne compréhension de l'enseignement du Bouddha, de ce qu'est la vérité en elle-même, nous ne pourrions pas développer un Effort Juste. Il y aura toujours une compréhension partielle des choses. Donc il est important pour nous aussi de voir dans notre attitude au quotidien, le genre d'effort que nous développons. Pour quelle raison, quel est le but, et quel est le sens de cet effort.

- **L'effort d'éviter**

Nous avons parlé des quatre grandes sortes d'efforts. Et la première est l'effort d'éviter.

**« Et qu'est-ce que l'effort d'éviter ?**

**Pour l'effort d'éviter, le disciple entraîne son esprit à éviter l'éveil du mal ou des choses démeritoires qui ne sont pas encore élevées ; et il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.**

**Ainsi, quand il perçoit une forme avec son œil, un son avec son oreille, une odeur avec son nez, un goût avec sa langue, un contact avec son corps ou un objet avec son esprit, il ne s'y attarde ni dans son entier, ni dans ses détails. Et il s'efforce de se défendre de ce par quoi le mal et les choses démeritoires, la convoitise et la peine pourraient l'atteindre s'il demeurait avec des sens non gardés. Il surveille ses sens et les contrôle.**

**Possédant ce contrôle des sens, il expérimente en lui-même une sensation de joie dans laquelle aucune chose mauvaise ne peut être mêlée.**

**Ceci est appelé l'effort d'éviter. »**

En effet, nos tendances négatives peuvent s'élever à n'importe quel moment lorsque les conditions sont réunies. Il s'agit ici de développer une vigilance constante afin d'éviter de nous laisser entraîner par nos habitudes mentales, de les entretenir et d'en subir des conséquences.

Lorsque le Bouddha dit : **« il s'efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte »**, il est nécessaire de bien comprendre le sens de cela. Si notre pratique ne nous apporte pas la joie c'est parce que nous ne pratiquons pas correctement.

Le Bouddha demanda au moine Sona : *« Est-il vrai qu'avant de devenir moine tu étais musicien ? »* Le moine acquiesça. Le Bouddha demanda alors :

- *Que se passe-t-il si la corde de ton instrument est trop détendue ?*
- *Même si on la pince, il n'en sortira aucun son*, répondit le moine.
- *Et que se passe-t-il si la corde est trop tendue ?*
- *Elle se brisera*, répondit le moine.
- *La pratique de la voie est identique*, dit le Bouddha. *Restez en bonne santé. Soyez plein de joie. Ne vous forcez pas à faire des choses que vous ne pouvez pas faire. »*

En effet, dans la pratique nous avons aussi besoin de connaître nos limites physiques et psychologiques et ne pas nous complaire dans des pratiques ascétiques ou nous perdre dans

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

les plaisirs des sens. L'Effort Juste se situe dans la voie du milieu, entre les extrêmes de l'austérité et l'abandon au plaisir des sens.

Le Bouddha l'avait d'ailleurs expérimenté dans sa vie puisqu'en tant que prince, lorsqu'il était Siddharta Gautama, fils du roi Suddhodana, il vécut dans un palais avec tous les bienfaits et plaisirs possibles et imaginables. Il s'est rendu à l'évidence qu'il ne pouvait pas se libérer de la souffrance de cette manière. Lorsqu'il a quitté son palais et s'est soumis à une ascèse extrême pendant six années au péril même de sa vie, il comprit encore que ce chemin ne menait pas à la libération de la souffrance ; ces deux voies étaient extrêmes.

C'est donc à partir de sa propre expérience que le Bouddha enseigna la voie du milieu. Après son éveil, dans le premier enseignement qu'il donna à Sarnath, il expliqua ces quatre Vérités, mais il enseigna aussi la voie du milieu.

En ce qui nous concerne, l'Effort Juste ne doit pas aller dans l'un de ces deux extrêmes. Notre pratique spirituelle doit être menée dans la modération. Ce qui va nous amener à cette modération, à cette attitude juste, c'est la Compréhension Juste.

- **L'effort de surmonter**

Le Bouddha parle en second lieu de l'effort de surmonter :

« Et qu'est-ce que l'effort de surmonter ?

**Pour l'effort de surmonter, le disciple entraîne son esprit à surmonter le mal et les choses déméritoires qui se sont déjà élevées. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.**

**Il ne s'attarde pas aux pensées sensuelles, au mauvais vouloir, au chagrin ou à tout autre mal ou état déméritoire qui s'est élevé. Il les abandonne, les dissipe, les détruit et les fait disparaître. »**

- **Cinq manières de chasser les mauvaises pensées**

« Si lorsqu'il regarde un objet, il arrive que, à cause de cet objet, des pensées mauvaises ou déméritoires liées à la convoitise, la colère ou l'illusion soient éveillées dans le disciple, alors il doit :

1. **Penser par rapport à cet objet à une autre chose qui soit un objet salubre.**

2. **Réfléchir sur la petitesse de ces pensées : "Ces pensées sont malsaines et amènent des résultats pénibles".**

3. **Ou il ne prêtera aucune attention à ces pensées.**

4. **Ou il réfléchira à la nature composite des ces pensées. (Donc leur nature illusoire)**

5. **Ou en serrant les dents et tenant la langue pressée contre le palais, il contraindra son esprit à supprimer et déraciner ces pensées.**

**Faisant cela, ces pensées mauvaises et déméritoires de convoitise, de colère et d'illusion seront dissoutes, disparaîtront et l'esprit sera intérieurement établi, calmé, recueilli et concentré.**

**Ceci est l'effort de surmonter. »**

Donc cet effort aussi demande une vigilance, une attention constante. Parce que c'est justement au moment où nous ne serons pas attentifs que toutes ces pensées malsaines auront raison de nos bonnes intentions. Comme nos tendances sont bien huilées, nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour qu'elles s'élèvent, ainsi, nous sommes de suite emportés par elles si nous n'avons pas cette vigilance et si nous ne développons pas cet effort juste.

- **L'effort de développer**

« Et qu'est-ce que l'effort de développer ?

Pour l'effort de développer le disciple incitera sa volonté à susciter des conditions méritoires qui ne se sont pas encore produites. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte. Ainsi il développe les éléments d'illumination, incliné vers la solitude, le détachement, l'extinction et finissant par la délivrance.

Ce sont : l'intention, l'étude du dharma, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et la sérénité.

Ceci est appelé l'effort de développer. »

- **L'effort de maintenir**

« Et qu'est-ce que l'effort de maintenir ?

Pour l'effort de maintenir, le disciple incite sa volonté à maintenir les conditions méritoires qui se sont déjà élevées, à ne pas les laisser disparaître et les faire croître jusqu'à leur maturité et à la perfection de leur plein développement. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.

Ceci est appelé l'effort de maintenir. »

La réflexion sur ces quatre sortes d'effort citées par le Bouddha nous ramène forcément à nos tendances à la paresse et à la facilité. Le monde moderne actuel nous incite à aller dans ce sens et nous entretient dans ces tendances. Nous ne pouvons pas dire qu'il nous encourage dans le développement de la vertu et des choses positives, c'est plutôt l'inverse. La recherche du bonheur immédiat nous fait oublier le goût de l'engagement et de l'effort. Nous nous laissons aller à une forme de léthargie et de découragement, de désengagement qui ne risque pas de nous mener vers l'éveil mais au contraire entretient plutôt notre ignorance. Donc nous pouvons dire que sans effort il n'y a pas d'éveil possible.

Même dans les choses du monde, si nous voulons apprendre un métier, faire des études il nous faut faire des efforts ; sachant tout de même que les fruits sont mondains. Mais dans l'optique du dharma c'est encore bien plus compliqué parce que nos tendances émotionnelles sont extrêmement bien enracinées et il est difficile de les changer. Nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour que ces tendances négatives fonctionnent. Elles sont tellement bien rodées, tellement bien huilées que nous n'avons pas besoin de les susciter, elles apparaissent d'elles-mêmes.

Tout le monde sait que le changement est difficile ; changer les choses en l'être humain, est très difficile. Qui plus est, changer nos mauvaises tendances est très douloureux. Cela demande beaucoup d'effort, de persévérance, de courage. Nous devons revenir sans cesse et sans cesse sur ce travail.

Ne pas se dire, c'est l'histoire d'un moment, d'une année ou de six mois... c'est tous les jours, tous les jours jusqu'à notre mort.

Au départ, c'est difficile parce que nous devons lutter contre nous-mêmes. Et c'est en ça que le Bouddha a dit : « Serre les dents et lutte, etc. » Cela signifie que nous devons faire beaucoup d'effort au départ parce que c'est difficile. Mais plus nous avançons, plus la pratique s'approfondit, plus les tendances s'usent. Elles deviennent moins puissantes. Et de fait, nous avons moins d'effort à faire pour pouvoir les subjuguier ou les transformer.

C'est toujours le début qui est difficile ; comme toute chose dans le monde d'ailleurs. Que ce soit pour un sportif, que ce soit pour quelqu'un qui travaille, qui a un métier, etc. C'est l'apprentissage qui est difficile, c'est le savoir-faire, l'habileté, les bonnes habitudes qui sont difficiles à acquérir ; pour l'esprit, c'est pareil.

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

Donc nous devons déjà être conscients de toutes nos mauvaises tendances, que ce soit les tendances à l'ignorance (L'ignorance, c'est le fait de ne pas vouloir voir les choses, de se cacher pour ne pas voir les choses) ; que ce soit nos tendances aux désirs, à l'attachement, nos tendances coléreuses, nos tendances haineuses, nos tendances à l'avarice, la jalousie, etc. Nous devons avoir conscience de ce qui s'élève dans notre esprit. Et c'est l'Attention Juste à travers la pratique de la méditation qui va nous amener cette capacité à pouvoir avoir la conscience de ce que nous sommes, autant dans nos qualités que dans nos défauts. Et à partir de là, lorsque nous avons une vision globale de notre paysage intérieur nous pouvons faire des efforts pour transformer ce qui est à transformer, et entretenir ou mettre en application ce qui est à entretenir ou à mettre en application.

Shantideva, qui était un grand maître indien, explique dans son ouvrage « la Marche vers l'Éveil » :

*« En développant la force de la persévérance même ceux qui ont été des insectes, des moustiques, des mouches et des abeilles arriveront à la suprême illumination si difficile à obtenir. »*

Ainsi, nous-mêmes en tant qu'êtres humains, nous avons cette capacité de réflexion, de libre choix, et ce bon karma de pouvoir écouter les enseignements du Bouddha et de les mettre en application. Le Bouddha dit :

**« En vérité, le disciple qui possède la foi et a compris l'enseignement du maître, est rempli de cette pensée : "Que plutôt ma peau, mes muscles, mes os se flétrissent, que ma chair et mon sang se sèchent mais que je n'abandonne pas mes efforts tant que je n'aurais pas atteint ce que l'on peut atteindre, par une persévérance virile, de l'énergie et de l'effort."**

**Ceci est appelé l'Effort Juste. »**

**« L'effort d'éviter, l'effort de dominer, de développer, de maintenir, les quatre grands efforts ont été démontrés par Lui, le Fils du soleil. Celui qui s'y attache fermement mettra fin à toute douleur. »**

Avez-vous des questions ?

**Question :** Le fait de ne pas voler quelqu'un, bon... mais aujourd'hui avec les métiers qu'il y a, celui qui vend des voitures et qui sait fort bien que c'est une occasion de merde, il va quand-même la vendre ou alors celui qui vend un appartement, il sait très bien que ... pour la toiture, etc. Il le fait quand-même, alors que c'est de l'arnaque et il le sait. Il a beau être bouddhiste, il le fait quand-même.

**Lama Seunam :** Il a beau être bouddhiste ?!!

**Question :** Non, je parle celui qui veut...

**Lama Seunam :** Non celui qui veut, il n'est pas bouddhiste !

**Question :** Son patron lui dit « tu vends », il vend... Lui il a une motivation juste, celle de vivre... le mec il va arnaquer quelqu'un.

**Lama Seunam :** Alors c'est le moyen d'existence qui n'est pas juste.

Certains peuvent être tentés : « Pas vu, pas pris », tout va bien oui ! Peut-être « pas vu, pas pris » par la justice des hommes mais au moment de la mort, il faudra cependant rendre

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

des comptes. Et là, rien ne peut échapper à la vision de sagesse. À ce moment, ce ne sera pas quelqu'un qui nous jugera, ce sera simplement notre propre esprit qui se jugera lui-même sur ce qu'il a fait ou n'a pas fait. Donc le moment de la mort est très important.

Nous pouvons très bien nous dire : « Et bien voilà, dans cette vie, je peux faire un peu n'importe quoi, ce que je veux du moment que je ne suis pas pris par la police, du moment que il n'y a pas de problème, tout va bien pour moi. » Cependant, nous ne pensons pas qu'après notre mort, nous devons endurer les conséquences de nos actes. Le *Karma-vipaka* le dit bien. Nous pouvons être tentés en effet, mais lorsque nous sommes tentés à faire des choses sachant qu'elles ne sont pas justes, qu'elles sont négatives, alors cela veut dire que nous n'avons pas la compréhension juste. Delà, nous ne pouvons pas prétendre être bouddhistes. Nous ne sommes alors qu'un être extrêmement ordinaire qui succombe à ses attitudes ordinaires.

**Question :** Mais je ne me place pas dans le sens où c'est moi qui décide. Je me mets à la place de celui qui est employé...

**Lama Seunam :** Chacun possède le libre choix. C'est comme le paysan, l'éleveur que j'ai décrit tout à l'heure, qui aime ses bêtes, qui leur donne un nom, qui les chouchoute, et qui, pour gagner de l'argent, les envoie à l'abattoir.

J'ai pourtant connu des gens qui étaient éleveurs et qui, après avoir rencontré le bouddhisme, ont abandonné leur métier parce que ça devenait insupportable. Donc chacun a son libre arbitre et son libre choix. Sachant que de toute façon, nous en récolterons les fruits sous forme de souffrance. Mais sincèrement, en ce qui me concerne, je n'aime pas la souffrance. Peut-être qu'il y a des gens qui aiment ça ? Moi, je n'aime pas cela.

**Question :** Moi j'avais une question sur l'abandon de l'ego. Lorsque l'on sort du temple, c'est difficile, ici dans la vie, dans le monde dans lequel on est, d'abandonner l'ego. Malgré la pratique de la méditation à développer la compassion, c'est dur. Y a-t-il un moyen de favoriser tout ça,... la méditation...

**Lama Seunam :** Le moyen, c'est la persévérance et ne rien attendre comme résultat. Si vous vous projetez déjà trop en avant, dans le futur, évidemment l'état de bouddha vous paraîtra loin. Ce qu'il faut faire, c'est au jour le jour, d'instant en instant. Qu'est-ce que je pose en cet instant comme pensée, comme parole, comme acte, comme effort, etc. ? C'est pas à pas que nous allons vers l'éveil.

Evidemment si nous nous projetons dans le futur, l'éveil peut nous paraître inaccessible. De plus, nous ne savons pas ce qu'est l'éveil. Cela paraît tellement loin de nous que nous pouvons peut-être être découragés avant même de commencer. Mais l'idée est de faire à chaque instant ce qui est juste. C'est cette accumulation d'instant qui nous mènera au but.

Si nous pensons aller à Paris à pieds, nous pouvons nous dire que c'est trop loin et que nous n'y parviendrons jamais. Nous sommes découragés avant même de partir. Mais si nous partons simplement en étant conscients ici et maintenant de chacun de nos pas, nous allons nous retrouver à Paris sans nous en rendre compte. Donc c'est au jour le jour, d'instant en instant, pas à pas, que nous arrivons au but.

Pour ce qui concerne le chemin vers l'éveil, il y a à mettre en application tout ce qui est dit. Certes ça demande de l'effort et du courage, car en effet, se regarder, être conscient de nos paroles, de nos pensées, de nos actes et puis rectifier quand ça ne va pas, n'est pas facile et demande beaucoup de détermination. Il n'est pas nécessaire de se martyriser, de se flageller, mais simplement d'être conscient d'instant en instant et de changer ce qui doit l'être.

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

C'est à partir de cette pleine conscience que nous avançons à chaque instant de notre vie. Quelqu'un qui n'est pas conscient, qui est distrait, qui n'est pas attentif, continuera toujours à entretenir ses défauts.

L'idée c'est cela. Donc c'est un travail de longue haleine, mais toujours dans l'instant. Et comme disait un de mes maîtres : « Nous avons le temps. Nous avons l'éternité devant nous ! »

L'éternité c'est long, surtout vers la fin...

C'est comme quand nous voulons construire une maison. Nous réunissons les matériaux puis nous commençons à poser une pierre puis une autre, etc. Mais si nous commençons à angoisser et nous dire : « Oh, je n'y arriverais jamais, tellement il y a de choses à faire ! », alors nous sommes découragés dès le départ et nous ne faisons rien.

Vous voyez ce que ça peut faire ! Donc c'est pierre par pierre, pas à pas, que le chemin se fait. Puis petit à petit, ça devient beaucoup plus facile, parce que les choses s'apaisent. Ce qui était dur au départ, le devient de moins en moins. Après ce sont les qualités qui prennent le pas et non plus les défauts. Nous avons alors inversé le poids sur les plateaux de la balance. Plus les qualités s'installent et dominant les défauts, moins ça devient pénible. Il faut toujours continuer à être vigilant mais le chemin se fait beaucoup plus aisément parce que nous avons de nouvelles habitudes, et ces habitudes sont justes. Elles sont animées par la vertu, par le bonheur des autres, la conscience de la souffrance des autres, par l'amour, par la compassion. C'est cette conscience-là finalement qui nous fait faire des efforts. Mais si nous ne sommes fixés que sur nous-mêmes, si nous ne sommes fixés que sur notre propre personne, ça devient tout de suite pénible et nous n'allons pas bien loin. Nous sommes vite découragés.

Lorsque nous pensons à la souffrance de tous les êtres, ceux que nous voyons, ceux que nous ne voyons pas, ceux que nous ne connaissons pas dans tous le cycle des existences, nous n'avons pas le droit de baisser les bras et d'arrêter nos efforts, parce que ces êtres attendent de l'aide. Celui qui est conscient de la souffrance des autres, de celle de son propre voisin de palier ou de son voisin du dessous et qui ne fait rien pour l'aider, il y a alors quelque chose qui ne va pas.

Notre cheminement passe d'abord par la compréhension juste de ce qu'est la réalité de ce monde : la souffrance, l'origine de la souffrance, l'extinction de la souffrance, le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance.

Ensuite, il y a une espèce de responsabilité intérieure qui naît en nous. C'est de nous dire : « Certes, je ne suis pas responsable de la souffrance qu'expérimentent les êtres, parce que ce sont eux qui l'ont créée par la force de leurs actes passés. Par contre, je suis responsable de leur propre bonheur futur. » Il faut bien réfléchir à cela !

Les êtres prisonniers de la souffrance attendent de l'aide. Si nous les voyons se noyer alors que nous sommes sur la berge et que nous pensons : « Attends ! Je finis ma cigarette et on verra tout à l'heure ! », ce n'est pas une attitude juste mais ignorante et égoïste. Non, nous plongeons sans nous poser de questions et nous allons les sauver ; c'est la motivation qui doit nous animer. C'est ce qui va faire que nous allons développer du courage, de l'effort, de la persévérance dans notre pratique, quels que soient les obstacles. Quels que soient les obstacles, nous les surmonterons tous, les uns après les autres, parce que ça en vaut la peine. Et c'est comme cela qu'un jour nous serons un bouddha.

Evidemment, à notre époque nous voudrions tout tout de suite sans faire d'effort. Nous sommes dans une société de consommateurs. Il nous suffit d'entrer dans un supermarché pour satisfaire nos désirs. Si nous n'avons pas de fric pour payer à la caisse, nous volons tout simplement. Nous voulons tout, tout de suite sans effort. Nous attendons tout des autres mais nous-mêmes, que sommes-nous capables de donner aux autres ? Voilà la question qu'il faut se poser.

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

Donc il y a une réforme intérieure à mettre en mouvement, en ce qui nous concerne, tous autant que nous sommes. Et cet effort, c'est déjà de nous rencontrer nous-mêmes intérieurement, voir qui nous sommes, puisque finalement nous ne savons pas qui nous sommes. Nous ne savons pas comment nous fonctionnons. Forcément, notre regard est toujours orienté vers l'extérieur. Donc nous n'avons pas cette capacité de pouvoir regarder à l'intérieur. Si nous avons un œil qui nous permette de regarder à l'intérieur comme nous pouvons regarder l'extérieur, ce serait facile ; or nous n'avons pas cet œil. Cependant, il existe un œil que nous pouvons développer : c'est l'œil de sagesse. C'est la pratique du dharma et de la méditation qui va nous permettre de développer l'œil de sagesse. Cet œil a la capacité de voir à l'intérieur. Et quand nous avons vu le paysage de ce que nous sommes à l'intérieur, nous savons quoi faire après. Donc c'est tout un travail sur soi.

La plus grande forme d'agressivité que nous pouvons nous infliger en tant qu'être humain, est de refuser de nous regarder intérieurement. Et la meilleure manière d'entrer en amitié avec nous-mêmes, c'est faire cet effort, de voir qui nous sommes. Certes, il y a des choses que nous n'avons pas trop envie de voir. Et pourtant, il faudra quand-même faire un effort pour rencontrer ces choses, toutes les parties sombres de notre esprit, toutes ces choses pas claires, ces choses pas nettes et douteuses de nous-mêmes. Il nous faudra entrer en contact avec ça aussi. Rencontrer aussi nos qualités, parce que nous ne sommes pas faits que de défauts. Il est donc nécessaire de regarder les deux, observer ce paysage intérieur, et travailler avec. Seulement, d'ordinaire, ce n'est pas ce que nous faisons. D'ordinaire, c'est tout de suite la fuite, dès qu'il y a un petit problème qui s'élève, quelque chose qui nous gêne ou qui coince. Tout de suite, nous nous défilons.

En temps ordinaire, tout ce qui nous arrive de désagréable est de la faute des autres. Ce n'est jamais nous. C'est la faute de nos parents qui nous ont mal élevé ; c'est la faute de mes professeurs qui ne m'ont pas compris ; de mon patron qui m'exploite ; de mon épouse ou de mon mari qui ne me comprend pas ; de mes enfants qui me pourrissent la vie, etc. Puis, lorsque nous sommes à court d'arguments, c'est la faute de Dieu : « Pourquoi tu m'as fait comme ça ? Pourquoi tu me fais tout cela ? Pourquoi ? » Nous ne nous sommes jamais posés la question de savoir si nous n'y étions pas un peu pour quelque chose dans cette histoire-là ?

Donc cet œil de sagesse va nous permettre de reconnaître cela, parce que tout ce qui nous arrive en cette vie, tout ce qui nous arrivera dans la vie future, nous en sommes à l'origine. Ce n'est personne d'autre qui nous inflige tout ça. Ce n'est pas un dieu, ni nos parents. C'est nous-mêmes. Donc il y a un travail sur soi à entreprendre. Cela veut dire qu'il est nécessaire pour nous de développer ce regard intérieur pour modifier les choses, modifier les causes. Si nous modifions les causes, les effets seront eux-mêmes modifiés. Et quand le Bouddha enseigne tout cela, c'est pour nous amener justement à comprendre la mécanique intérieure, ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire, ce qu'il faut éradiquer, ce qu'il faut développer, si nous souhaitons atteindre le bonheur ultime. Voilà ! L'idée, c'est cela.

**Question :** Mais pour faire tout ce travail, il faut de l'énergie. Et quel est le meilleur moyen de développer cette énergie ?

**Lama Seunam :** C'est déjà d'avoir conscience de la souffrance, de notre propre souffrance, de la souffrance des êtres. Et cette conscience-là va nous permettre de dégager une certaine énergie, parce que nous n'aimons pas la souffrance. Et nous prenons conscience que tous les êtres souffrent, peut-être bien plus que nous encore. C'est le début de ce qu'on appelle la « bodhicitta » dans le bouddhisme. Cette conscience-là – ce qui rejoint le premier point de l'Octuple Sentier qui est la Compréhension Juste – est ce qui va nous aider, nous amener à nous booster. C'est comme l'exemple que j'ai donné tout à l'heure. Si nous voyons quelqu'un se noyer devant nous, nous ne nous posons pas la question de savoir si devons y aller ou non,

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

si nous sommes fatigués ou non, si nous savons nager ou non, nous y allons spontanément. Nous ne prenons même pas le temps de nous déshabiller, nous plongeons tout simplement.

À l'heure actuelle, tous les êtres se noient. La conscience d'un bodhisattva est vaste et infinie ; elle voit l'immensité de la souffrance des êtres. Comment peut-il alors rester tranquille, pénard, en se disant : « Ah ! Je suis fatigué ! Ça me barbe, je ne vais rien faire », etc. Non ! Tout de suite il fonce, parce que c'est son cœur qui parle, parce qu'il ne supporte pas la souffrance des autres, parce que les autres l'appellent au secours, et qu'il ne peut pas rester les deux pieds dans le même sabot, ou alors il faudrait être complètement inhumain. Même les animaux ne font pas cela. Une maman, que ce soit une lionne ou un autre animal, défend et protège naturellement ses petits. S'il y a un prédateur qui approche, que ses petits sont en danger, elle va les protéger spontanément. Ainsi, si les animaux le font et que nous humains nous ne le faisons pas, nous nous plaçons alors plus bas que les animaux.

Donc c'est d'abord par l'étude des enseignements du Bouddha, puis par la réflexion sur ce qui a été étudié que nous allons progressivement intégrer cette compréhension et qui va nous donner l'énergie d'abandonner notre petit confort personnel pour aider les êtres. Tant que nous ne sommes fixés que sur nous-mêmes, sur notre propre nombril, sur notre petit ego minuscule et restreint, c'est sûr que nous manquerons d'énergie en regard de ce qu'il y a à faire pour aider les autres. Il s'agit donc d'ouvrir notre esprit et de sortir de ce petit territoire dans lequel nous sommes enfermés. Donc la meilleure manière de développer l'énergie, c'est d'ouvrir notre esprit sur le monde et sur les autres, et d'arrêter de nous enfermer dans notre bulle et de ne penser qu'à nous. C'est ce qui va nous donner de l'énergie. Sortir de nos petites habitudes égocentriques.

C'est tout à fait faisable. Il y a beaucoup de gens qui le font en s'engageant sur la voie de l'altruisme tels les plus connus comme : l'Abbé Pierre, Mère Theresa, Gandhi, et bien d'autres, connus et inconnus. Il y a aussi tous ces anonymes, au quotidien, qui dédient leur vie aux autres. Nous n'en parlons pas mais ils sont très nombreux.

Si nous souhaitons véritablement trouver le bonheur dès cette vie-même, occupons-nous des autres. Arrêtons de n'être fixés que sur nous-mêmes, c'est le meilleur moyen pour pouvoir être heureux déjà en cette vie.

Aider les autres ne veut pas dire se négliger soi-même. Nous aidons les autres mais toujours dans la conscience de ce que nous sommes, la conscience de la qualité de nos pensées, de nos paroles, de nos actes. Cette démarche est ce que l'on nomme dans le bouddhisme : l'attitude du passeur. Le passeur est celui qui, sur sa grande barge, traverse le fleuve et emmène les êtres sur l'autre rive. L'attitude d'un vrai bodhisattva est celle-là, c'est-à-dire qu'il parcourt la voie avec les autres. Il emmène les autres avec lui. Tout en servant les autres, en leur enseignant, en les aidant, il pratique et progresse lui aussi. Ainsi cette attitude du passeur fait qu'il accomplit en même temps les deux bienfaits. C'est cette attitude que nous devons adopter.

Pour pouvoir comprendre la souffrance des autres, il faut déjà comprendre la nôtre. Si nous ne regardons jamais qui nous sommes, à la fois dans notre confusion et aussi dans notre sagesse, nous ne pouvons pas comprendre et encore moins aider les autres. Cela passe d'abord par la connaissance de soi, parce que « ma » souffrance est aussi la souffrance des autres ; « mon » ignorance est aussi l'ignorance des autres.

Dès l'instant où nous comprenons nos travers, nos défauts, nous sommes plus à même de comprendre les autres et d'avoir de la compassion. Essayer de vouloir aider les autres sans s'aider d'abord soi-même et se connaître soi-même, ce n'est pas possible, ou ce ne sera qu'un simulacre d'actions mondaines, sans parler d'actions justes dans ce cas-là. C'est ce que le Bouddha a toujours expliqué finalement : « Si tu veux connaître le monde, connais-toi d'abord toi-même. Si tu veux créer la paix dans le monde, crée d'abord la paix en toi-même. » Ça

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

passé d'abord par ce regard intérieur et ce courage de nous rencontrer et de plonger nos deux mains dans notre propre merde pour en regarder sa texture et travailler avec.

Tant que nous fuions ce que nous sommes, qu'à chaque fois nous nous échappons lorsqu'il y a un petit problème, nous ne sommes pas dans cette attitude de sagesse. Il ne faut pas avoir peur de regarder toutes nos parties sombres, nos défauts, notre égoïsme, nos côtés manipulateurs, etc. Nous devons pénétrer cela avec courage et travailler avec.

La pratique de la méditation assise nous amène à stopper toute activité extérieure et à consacrer ce temps à nous regarder, à faire connaissance avec notre fonctionnement. Nous allons observer ce qui s'élève dans notre esprit : les désirs, l'orgueil, la jalousie, la colère, les jugements, etc. Nous faisons connaissance avec notre fonctionnement et nous ne devons pas fuir dans la distraction, même si c'est désagréable. Nous demeurons tranquilles et observons ce qui se passe. Nous allons peut-être voir des choses que nous n'avions jamais pu voir auparavant. C'est une attitude courageuse car pour une fois nous nous regardons en face. Un véritable pratiquant du dharma est quelqu'un qui fait comme cela. Puis lorsque nous savons comment nous fonctionnons, que nous avons fait connaissance avec nos défauts et nos qualités, nous nous efforçons d'abandonner ce qui est à abandonner et transformons nos défauts en qualités.

Si nous constatons que nous sommes une personne qui manquons de générosité, nous nous efforçons de changer ce défaut en faisant le contraire. Nous développons une attitude généreuse même si nous devons nous forcer un peu au départ.

À une époque, il y avait un maître dont un de ses disciples était incapable de la moindre générosité. Il ne pouvait rien donner malgré les explications du maître.

Un jour, le maître lui dit simplement : « Prends cette pomme dans ta main droite et apprends à la donner à ta main gauche, puis de ta main gauche à ta main droite, etc. »

Ainsi, c'est comme cela que ce disciple réussit progressivement à développer la générosité. Il a commencé par cet exercice simple puis est parvenu un jour à se libérer du samsara et est devenu un bouddha.

Certes, au début c'est difficile. Il nous faut utiliser des artifices, des moyens qui nous amènent à développer d'autres habitudes que celles que nous avons et qui étaient mauvaises. C'est donc l'effort qui va nous permettre cela.

La méditation amène à comprendre comment nous fonctionnons, comment ça marche en nous-mêmes, quelle est la mécanique de l'esprit. Nous ne savons pas ce qu'est l'esprit, le mental non-plus. Nous ne comprenons pas le fonctionnement du mental. Grâce à la pratique nous acquérons cette connaissance et pouvons alors commencer à agir, à changer nos mauvaises habitudes, à adopter des habitudes plus justes, plus équitables, plus aimantes, plus généreuses. Ensuite nous pouvons réellement aider les autres d'une bonne manière, d'une manière juste, parce que finalement, nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si nous ne possédons pas la sagesse, comment pouvons-nous l'offrir aux autres ?

**Question :** Et quand est-ce qu'on sait qu'on est prêt ? Qu'on a la sagesse ? Mais on n'a jamais fini de se connaître soi-même.

**Lama Seunam :** Mais pourquoi voulez-vous que ce soit déjà fini avant de commencer ?

**Question :** Non, mais bien sûr ! Mais vous dites que l'on se tourne vers les autres quand on se connaît soi-même. Est-ce qu'on ne peut pas faire les deux en similitude ? Sinon, on ne sera jamais prêt. À quel moment, on sera vraiment prêt pour donner ?

**Lama Seunam :** Il faut faire les deux en même temps dans la mesure de ce que l'on peut. Mais l'idée dans tout cela, c'est d'abord de s'asseoir et de regarder qui nous sommes. Si

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

nous n'avons pas vu nos défauts, ce que nous transmettrons aux autres, ce seront nos défauts. Ce ne sera pas un beau cadeau ; ce ne sera pas éveillant. Donc tout d'abord, il y a un ménage à faire dans notre maison. Et puis petit à petit, le peu que nous avons pu acquérir de connaissances sur nous-mêmes, de capacités, nous allons commencer à aider les autres. Il ne s'agit pas d'attendre d'être arrivé à l'éveil pour pouvoir aider les autres, mais d'avoir un petit peu de connaissance de soi, de savoir qui nous sommes, de savoir comment nous fonctionnons, de faire connaissance avec nos états émotionnels dominants, de les maîtriser. Une fois que nous avons un petit peu cette maîtrise, nous sommes capables de commencer à aider un peu mieux les autres, avec un peu plus de sagesse. C'est l'idée du passeur. Il passe en même temps que les autres. Ça veut dire qu'il aide les autres mais il continue à travailler sur lui en même temps.

Au départ, il faut quand-même une base ; il faut quand-même qu'elle soit un peu acquise. Donc c'est de prendre déjà la décision de faire ce qu'il faut pour se rencontrer soi-même, pour voir ses défauts. L'écoute des enseignements, la réflexion et la mise en pratique de la méditation permettent cela. Ainsi, lorsque nous comprenons le sens de tout cela, nous avons déjà une vision plus précise de la situation.

C'est comme lorsque nous nous trouvons au milieu de la ville par exemple. Il y a plein de gens qui nous entourent. Il y a des gens qui se disputent, il y en a qui font l'amour, il y en a qui s'escroquent, il y en a qui s'aident les uns les autres, etc. Mais tant que nous sommes pris au milieu de cette ville, nous n'en avons qu'une vision très partielle. Nous rencontrons une personne ou une situation, nous percevons comment elle est, mais nous ne voyons pas l'ensemble de ce qui se passe dans cette ville. Mais si nous montons en haut de la montagne qui surplombe la ville, nous voyons toute la diversité des êtres dans son ensemble.

À ce moment-là, nous ne sommes pas entraînés par les situations et les émotions des autres. Nous éprouvons une grande compassion pour tout ce qui se passe. La pratique nous donne justement le recul suffisant, la capacité à pouvoir monter en haut de la montagne, ainsi avoir une vision générale du fonctionnement des êtres sans nous sentir impliqués dans ce fonctionnement erroné. Avec cette vision plus vaste, nous pouvons vraiment aider les êtres de manière équanime. Tant que nous sommes pris par nos saisies, par nos émotions, nous ne pouvons pas avoir une vision générale de la souffrance des êtres et même de notre propre souffrance. Donc il nous faut monter sur cette montagne de sagesse. Après c'est beaucoup plus facile, c'est-à-dire que nous comprenons mieux notre manière de nous attacher, de faire des saisies, de nous impliquer dans les états émotionnels, etc. Nous comprenons mieux le fonctionnement du monde sans nous sentir impliqués dans la manifestation, qu'elle soit intérieure ou extérieure à nous-mêmes.

Ce recul, cette montagne, c'est la pratique de la méditation. Elle nous permet de nous dégager de la saisie que nous faisons sur les détails du monde et sur nos implications émotionnelles. À partir de là, nous avons une vision beaucoup plus juste des choses. C'est ce qui nous permet de pouvoir agir d'une manière véritablement juste. Ceci commence quand-même par un travail sur soi. Le peu que nous avons appris, nous pouvons déjà l'offrir aux autres parce que c'est une expérience qui est acquise : Ça, je l'ai vécu, je sais ce qu'il en est et je peux le partager car ce n'est plus du domaine de la spéculation. Nous commençons donc comme cela. Évidemment, si nous attendons d'être un bouddha avant de commencer à aider un peu les êtres, nous pouvons encore attendre longtemps. C'est petit à petit, au jour le jour, avec ce que nous connaissons, ce que nous avons acquis comme sagesse, que nous pouvons aider les autres. Vous voyez, l'idée c'est cela.

**Question :** C'est pour en revenir à la culture de l'ego. Je ne sais pas comment le dire. La culture comment ça se passe au Tibet, ailleurs ou au Népal, mais c'est vrai que pour nous, c'est un petit peu une attitude de schizophrénie, parce que chez nous la culture (de l'ego), elle est

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

quand-même exacerbée. C'est le prix machin, c'est le challenge, c'est il faut être le premier, il faut être le meilleur, etc., depuis que je suis tout petit c'est comme ça. C'est vrai que d'un coup pour comprendre cet ego-là, il faut quand-même l'oublier. C'est pour ça que la démarche est relativement difficile.

**Lama Seunam :** Ce n'est pas spécifique simplement à notre monde occidental. Si nous avons pris renaissance dans le samsara, et plus particulièrement dans le monde humain, c'est qu'il y a un ego qui domine. Donc déjà, il est effectif pour tout le monde. Il ne faut pas croire que les Tibétains soient meilleurs que nous, que les Indiens soient meilleurs que nous. Ils ont les mêmes défauts. Certes, ils ont une certaine forme de culture religieuse qui leur est propre, mais ils sont comme nous, ils sont sujets aux mêmes choses. Ce n'est pas spécifique simplement à nos civilisations occidentales. Nous voyons bien maintenant comment vivent les Chinois, les Indiens, ils veulent être comme nous. Leur modèle de société maintenant, c'est la nôtre. Mais pour nous qui constatons de plus en plus l'échec de nos sociétés, notre modèle serait plutôt leur sagesse ancienne, qu'ils commencent eux-mêmes à perdre progressivement.

Alors il faut suivre les bons exemples. Certes, ce n'est pas facile. Mais on en revient toujours à la même chose : c'est nous qui avons mis les barrières, il n'y a que nous qui pouvons les retirer ; personne ne peut le faire à notre place. Cela demande une certaine conscience, une certaine compréhension, mais aussi produire un effort ; il faut retrousser nos manches et ne pas avoir peur de plonger nos mains dans notre propre caca.

Comme je le rappelle souvent, lorsque nous sommes assis en méditation, nous sommes assis sur notre propre fumier, et ce n'est pas celui du voisin d'à côté. Notre propre fumier nous appartient et il put... Ce n'est pas la faute des autres, alors il faut travailler avec ça. Ce qui s'élèvent dans la pratique de la méditation : la colère, les désirs, toutes ces perturbations, c'est notre image actuelle qui se révèle ; c'est notre paysage intérieur qui se manifeste. Mais peu importe, nous accueillons cela avec bienveillance et nous travaillons avec. Et c'est comme cela que nous transformons la merde en engrais.

D'ordinaire, nous ne voulons pas de cela. Ce que nous voulons c'est du bonheur, du bon tout de suite. Nous ne voulons surtout pas de problèmes. Mais le monde n'est pas fait que de bonheur et de rêves ; le monde est douloureux aussi. Il y a les souffrances fondamentales liées à ce monde comme celles de la naissance, de l'impermanence, du vieillissement, de la maladie, de la mort. Tant que nous voulons fuir cela, nous perdons alors l'opportunité de travailler avec. Mais de toute façon, ce n'est pas parce que nous le fuyons que nous n'y serons pas soumis...

Quelqu'un qui ne réfléchit jamais à la mort, ne peut pas s'y préparer. Mais le jour où elle arrivera, que fera-t-il ? Et même si à ce moment-là, cette personne décide enfin de pratiquer le dharma, il est alors bien trop tard !

Nous avons une responsabilité. Cette vie n'est pas faite que de chemins fleuris, elle est faite aussi de beaucoup de souffrances, de déceptions, de peines. Il nous faut travailler avec tout cela. Nous ne rejetons pas ce que nous jugeons comme étant mauvais, en n'adoptant que ce qui est bon. Nous travaillons avec l'ensemble de ce qu'est le monde et nous en faisons quelque chose d'éveillant.

Si nous ne sommes pas capables de rencontrer notre propre égoïsme, comment pourrions-nous dépasser notre propre égoïsme ? Pour pouvoir dépasser, il faut d'abord passer par. La pratique amène cette capacité, ce courage de se rencontrer soi-même.

La pratique de la méditation n'est pas facile au départ mais elle amène progressivement à cette capacité. Lorsque nous sommes assis sur le coussin, nous avons des difficultés à demeurer tranquilles avec nous-mêmes ; nous voudrions tout de suite être ailleurs. Il nous est difficile de rester à ne rien faire, à être en silence dans l'instant. Nous nous tortillons dans tous les sens, notre corps est douloureux et nous sommes sans cesse à commenter et juger ce que

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

nous éprouvons. Nous nous projetons dans le passé, à brasser sur le passé, ou alors nous spéculons sur le futur en élaborant toute sorte de projet. Nous sommes tendus ; nous avons des perturbations émotionnelles qui s'élèvent, etc. Au lieu d'accepter tout ce qui se passe, nous préférons arrêter la méditation en pensant que ce n'est pas fait pour nous et que nous allons faire autre chose. Pourtant, la méditation est vraiment faite pour nous personnellement, peut-être encore plus que pour les autres !

Nous avons beaucoup de difficultés à accueillir tout ce qui s'élèvent en nous car nous pensons le plus souvent que tout ce qui nous arrive est de la faute des autres. Nous refusons de nous regarder en face sous tous nos aspects : côtés sombres comme côtés lumineux. Dans la pratique de la méditation, nous devons tout accueillir et ne rien juger.

Demain, nous pratiquerons ensemble la méditation universelle sur la compassion. Je vous invite à venir nombreux à 15 heures pour pratiquer, parce qu'écouter les enseignements c'est bien, mais cela ne suffit pas. Il faut les mettre en pratique, sinon ils n'ont aucune valeur.

Avez-vous d'autres questions ?

La prochaine fois nous aborderons l'Attention Juste car nous n'aurons pas le temps aujourd'hui. L'attention est essentielle sur la voie de l'éveil. Si nous ne sommes pas attentifs, rien n'est possible. C'est comme pour conduire notre voiture ou encore manier une machine, si nous ne sommes pas attentifs à ce que nous faisons, il peut nous arriver des problèmes. Bien qu'elle soit en septième position dans l'Octuple Sentier, du point de vue de l'importance, L'Attention Juste occupe la première des positions. Elle est la plus importante.

**Question :** Oui, mais même avec une attention juste, l'angoissant c'est notre ignorance crasse. C'est-à-dire que, des fois, on pense faire du bien. On pense être dans le juste. Et puis, non. Il y a notre ignorance aussi. Et ça, c'est un peu angoissant. Enfin, personnellement, j'ai toujours peur d'avoir fait de la peine ou fait quelque chose de pas bien, sans me rendre compte.

**Lama Seunam :** C'est très bien ! Nous devons toujours être très attentifs par rapport à nous-mêmes. Mais ça ne veut pas dire non-plus qu'il faut se lamenter ou déprimer. Dans la tradition bouddhiste, il est très important de se confesser en fin de journée. Nous regardons tout ce que nous avons fait dans la journée, quel genre de rapports nous avons eu avec les autres, quel genre d'attitudes, de pensées, etc., et le soir nous faisons le bilan.

Nous devons être conscients de nos mauvais états d'esprits, de nos paroles blessantes et de nos actions erronées. Mais il n'est pas question ici de se lamenter en se flagellant et penser : « Je suis mauvais ! Je suis nul ! », etc. Il ne s'agit pas de culpabiliser mais d'être lucide, de corriger ce qui ne va pas et ne pas se décourager.

**Question :** Si ! Justement ! Il y a des fois, on a l'impression où l'on se dit : « Non ! ... » On est en paix avec soi-même. Mais, on se dit qu'avec notre ignorance, peut-être au fond, on a fait quand-même quelque chose de pas bien.

**Lama Seunam :** Oui ! Alors c'est cela ! Les voiles font que nous n'arrivons pas à voir ce qui n'est pas bien.

**Question :** Voilà !

**Lama Seunam :** C'est la pratique qui doit amener progressivement beaucoup plus de clarté dans l'esprit. Quand je dis la pratique, c'est l'ensemble de la pratique (la pratique assise

mais aussi notre comportement au quotidien). La vertu que nous allons engendrer au quotidien va permettre à ces voiles de l'ignorance de se lever. Ce que nous ne voyions pas hier, nous allons le voir aujourd'hui ou demain. Donc il s'agit d'avoir une vie juste. C'est tout ce qu'on a dit : Compréhension Juste, Pensée Juste, Parole Juste, Action Juste, Moyens de vie Justes, etc. C'est ce qui va avoir une incidence sur notre vie qui va permettre de purifier ces voiles de l'esprit. Nous appliquons ces pratiques dans la vie quotidienne, à la fois dans notre activité et sur le coussin, ainsi les voiles qui obstruent notre esprit vont se lever. Notre vision va devenir de plus en plus claire, de plus en plus profonde, de plus en plus juste, et c'est ce qu'on appelle la sagesse ; elle va s'installer progressivement.

Au début, nous sommes quand-même contraints de faire avec ce que nous sommes. Il faut partir de ce que nous sommes, avec ce que nous sommes, et ne pas essayer de montrer une autre image de nous-mêmes ou de vouloir être autre chose que ce que nous sommes. Nous devons être sans cesse conscients dans l'ici et le maintenant avec ce que nous sommes et nous travaillons avec tout ça. C'est cela la véritable pratique spirituelle. Ne pas attendre qu'un sauveur vienne nous soulager de nos problèmes et faire le boulot à notre place. Ce genre de rêve n'existe pas dans le bouddhisme. Nous sommes notre propre sauveur.

**Question :** Nous pouvons avoir conscience de certains comportements que nous avons envers les autres et même envers nous-mêmes. Qu'en est-il de la notion du pardon dans le bouddhisme ?

**Lama Seunam :** Très bonne question. Il faut d'abord appliquer le pardon à soi-même. Et pour pouvoir appliquer le pardon à soi-même il faut déjà avoir connaissance de ce que nous sommes et de notre manière de fonctionner. C'est-à-dire que nous n'allons pas faire une saisie supplémentaire sur les défauts, les erreurs que nous avons pu commettre, mais simplement les reconnaître. Ainsi, nous prenons la décision ferme et définitive de changer. Et c'est là où entre le pardon. Il intervient réellement lorsque nous sommes capables d'accueillir tout cela sans en faire une névrose supplémentaire.

Lorsque nous commençons à pouvoir nous pardonner nous-mêmes, cela veut dire que nous commençons à entrer en amitié avec nous-mêmes. Et plus nous parvenons à faire cela, plus nous avons la capacité de le faire avec les autres. Nous n'avons pas peur de rencontrer les autres, de pardonner certaines choses mais aussi de dire ce qu'il y a à dire quand c'est nécessaire. Ceci est la véritable compassion.

Le pardon commence d'abord pour nous-mêmes par la reconnaissance de nos erreurs. Ce n'est pas une reconnaissance névrotique, parce que les tendances sont là. Quelqu'un par exemple, qui a beaucoup, beaucoup d'orgueil. L'orgueil c'est de se sentir supérieur aux autres : je suis le meilleur ; je suis plus fort que tous les autres ; c'est moi le premier, etc. On a du dédain vis à vis des autres. Quelqu'un qui est orgueilleux est quelqu'un qui déjà a une incapacité à reconnaître ses défauts et à avoir de la compassion pour les autres. Mais lorsque l'orgueilleux est dévoilé dans son orgueil, la manière névrotique de se comporter à ce moment-là, est de passer de celui qui était le meilleur à celui qui est le plus mauvais. Alors, il se flagelle, se martyrise en pensant qu'il est le plus mauvais des mauvais. Mais finalement, dans les deux cas, il est quand-même le premier...

Donc c'est toujours l'ego qui gagne. Que je sois le meilleur ou le plus mauvais, je suis toujours le premier, le premier des meilleurs, le premier des plus mauvais. Ça c'est la manière névrotique de travailler avec ce que nous sommes. En fait, ce n'est qu'un simulacre de travail sur soi. On se récupère toujours sur autre chose et c'est toujours le moi, moi, moi, qui l'emporte dans tous les cas. Le vrai pardon vis à vis de soi-même n'est pas de faire comme cela. C'est réellement de reconnaître nos défauts, nos erreurs, et puis de les corriger. C'est tout ! Il n'y a pas à en rajouter, il n'y a pas à faire de saisie, de fixation là-dessus, mais de

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

reconnaître simplement les choses. C'est ce que nous nommons la confession. C'est se confesser à soi-même et se dire : « Voilà oui, je reconnais mes défauts et mes erreurs. Et maintenant je fais le vœu de ne pas recommencer et de changer ». Il n'y a rien d'autre à faire et on n'en parle plus. Comme disait mon maître : « Quand c'est reconnu et c'est dit, on n'en parle plus, on crache par terre et c'est fini ». C'était sa façon de dire les choses. Cela signifie que c'est dit, confessé et c'est terminé, c'est fini, on n'en parle plus. On a reconnu cela et on ne s'attache pas à cela en voulant se punir. Au contraire, on fait l'inverse, on ne cultive que ce qu'il faut cultiver.

Nous sommes tous des névrosés, il faut le dire, à des degrés plus ou moins élevés, et bien souvent, notre manière de pratiquer la voie spirituelle est empreinte de nos névroses. Si nous ne reconnaissons pas nos névroses, si nous ne travaillons pas avec, nous ne serons qu'un bouddhiste névrosé. Ainsi c'est le rôle du maître, du guide spirituel, du lama ou du vénérable de montrer ce fonctionnement erroné. Il montre ce qui n'est pas vu.

Bien souvent, les gens transposent leurs défauts dans leur pratique du dharma. Ils se donnent bonne conscience, disent pratiquer le dharma, mais leurs défauts sont toujours là. Combien de personnes sont comme ça ? J'en ai rencontré de nombreux cas comme cela en 35 ans d'engagement sur la voie. Certains que je rencontre encore maintenant, que j'ai connus il y a 35 ans, en sont toujours au même point ; ils n'ont pas bougé d'un poil. Ils se disent bouddhistes mais ce n'est qu'un masque, une forfanterie ; ça n'a pas de sens. Un vrai bouddhiste est quelqu'un qui a le courage de se rencontrer lui-même, de voir ses défauts, de les changer et de progresser. Il retrouve ses manches et ne se nourrit pas d'illusions, de rêves comme cela, tout en demeurant toujours le même dans ses travers et ses névroses. Parce qu'il est facile de dire : « Je vois de anges partout ; c'est formidable ! J'ai fait un rêve merveilleux cette nuit », etc. Tout cela est mondain et n'est pas la réelle pratique spirituelle. La pratique spirituelle c'est quelque chose de très concret. C'est très « hard » quelque part. C'est très direct.

Comme je l'ai déjà exprimé : nous sommes assis sur notre propre merde et ça pue ! Il faut faire avec ! Donc, il y a quelque chose de très concret là-dedans mais aussi de très sain dans la pratique. Ce n'est pas se nourrir d'illusions tout en conservant ses défauts et en ne faisant rien pour que ça change. Pour certains, le dharma n'est qu'un ornement dans leur vie : « Ah ! C'est formidable ! Qu'est-ce que les maîtres sont bien ! Ce que dit le Bouddha, son enseignement est très intéressant ! » « Les bodhisattvas sont là dans le ciel, au-dessus de notre tête. Ils nous aiment tout le temps et nous protègent », etc. Ces gens-là s'illusionnent totalement et sont incapables de regarder leurs défauts. Cet état d'esprit est ignorant car c'est se tromper soi-même, c'est se mentir à soi-même, c'est se leurrer soi-même. Dans ce cas-là, nous ne sommes pas utiles aux autres.

La voie spirituelle demande beaucoup d'honnêteté : honnêteté avec nous-mêmes, honnêteté avec le dharma, honnêteté avec notre pratique et avec les autres. Si nous ne sommes pas honnêtes, nous trompons les autres, mais finalement, nous nous trompons nous-mêmes. Nous imaginons être un vrai pratiquant, nous imaginons aller vers l'éveil, alors que nous nous enfonçons toujours plus dans le cycle des existences. Ainsi, nous rajoutons des couches de karma de plus en plus lourdes, si bien que ce sera très difficile ensuite à purifier. Donc au départ, il faut être honnête, il ne faut pas être un politicien de la voie spirituelle.

C'est important d'expliquer cela, même si ça peut paraître un peu abrupt, un peu dur peut-être pour vous. Mais les choses sont comme cela. Ce n'est pas de l'angélisme, ce n'est pas se nourrir de rêves. La pratique bouddhiste est quelque chose de très concret. C'est la vie quotidienne ; c'est se regarder, se rencontrer soi-même, travailler sur ses défauts. C'est vraiment très basique au départ. Et c'est ce qui va permettre de nous élever spirituellement. Il faut travailler d'abord sur la base même, à la fois la confusion mais aussi la sagesse. Nous

## Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

---

avons les deux en nous Nous avons la nature de Bouddha en nous-mêmes, heureusement, sinon, ce serait dramatique.

**Question** : Sur la motivation, il y a des moments où l'on croit qu'on fait du bien. On est généreux et puis on tombe à côté. C'est-à-dire qu'on donne du pognon à quelqu'un et puis le gars s'en sert pour jouer ou pour se bourrer la gueule, quoi. C'est vrai ; je pense qu'il y a la motivation juste, ce pourquoi on le fait ; mais enfin, quand-même, on ne l'aide pas à s'en sortir non plus !

**Lama Seunam** : Parce que nous manquons de sagesse. Il faut cultiver la sagesse. Il a une manière de faire les choses. C'est enseigné dans les « paramitas ». Les paramitas, qui mènent vers l'éveil, sont les six qualités transcendantes. Elles s'accompagnent toutes de la dimension de sagesse.

Si nous souhaitons devenir plus généreux, cela va demander un certain effort, parce que ce n'est peut-être pas notre tendance dominante. De fait, nous allons commettre des erreurs en voulant être généreux. Alors nous allons donner, peut-être à n'importe qui, n'importe comment, n'importe quoi, en pensant que c'est bien. Au départ, nous manquons réellement de sagesse. Être généreux doit s'accompagner d'intelligence, de discernement. Il y a donc une vision pénétrante de sagesse à acquérir. C'est la pratique de la méditation qui va nous permettre de discerner les choses : savoir ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire.

Pour remercier quelqu'un pour service rendu, qui est un gros fumeur, nous n'allons pas lui offrir une boîte de cigares ! Pour un alcoolique, nous n'allons pas débarquer chez lui avec une bouteille de vodka ! Ceci n'a rien à voir avec la générosité, c'est de la stupidité. Donc, il y a un certain discernement, une certaine sagesse à introduire dans ce que nous faisons. Ceci passera bien sûr par l'étude, par la réflexion et la méditation, la mise en application, qui va faire naître en nous cette connaissance, cette sagesse. Ensuite, nos actions seront plus intelligentes, plus justes. Bien sûr, au début nous sommes maladroits. Mais c'est aussi à travers les expériences que nous apprenons. À force d'erreurs, peut-être que nous nous poserons la question de savoir si nous ne nous sommes pas trompés quelque part ? C'est aussi à travers les épreuves, les échecs que nous apprenons. L'idée de l'expérience est essentielle dans la tradition bouddhiste. Ce que nous ne pouvons pas apprendre par la sagesse, nous l'apprenons à travers les épreuves et la souffrance. Ce monde est ainsi fait ; nous grandissons à travers les épreuves, à travers nos erreurs, à travers nos mécompréhensions. Ces épreuves et ces échecs doivent devenir des enseignements pour nous et nous rendre toujours plus forts, parce que nous avons fait un pas de plus.

Voilà pour aujourd'hui. Nous allons conclure cet enseignement et nous continuerons la prochaine fois sur l'Attention Juste. Il nous reste l'Attention Juste, la Concentration Juste.

Nous allons clôturer l'enseignement pour aujourd'hui. Demain, ceux qui souhaitent revenir et mettre en pratique la méditation, vous êtes les bienvenus.

Maintenant, nous allons faire la dédicace des mérites pour le bien des êtres.