

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

2^{ème} session (12/03/2011)

Si nous voulons réellement progresser sur la voie bouddhiste, nous devons inclure tous les êtres dans notre pratique. Il est important donc si nous voulons pratiquer cette voie de comprendre en profondeur ce qu'est le message du Bouddha.

Bien entendu ce n'est pas quelque chose qui se fait comme ça, comme lorsque nous lisons un roman ou un bouquin ordinaire. C'est quelque chose qui se fait avec le temps, c'est une étude dont nous devons reprendre certains paragraphes, certains points sur lesquels réfléchir, les approfondir afin de connaître exactement quel est le sens de la pensée du Bouddha, et pour nous-mêmes, quel est le chemin à suivre par rapport à cette pensée.

C'est un petit peu comme quand nous voulons nous rendre quelque part. Avant de partir nous étudions le chemin à travers une carte routière ou un itinéraire à suivre. Par cette étude, nous savons exactement où nous pouvons aller et nous savons ainsi exactement ce qu'il faut mettre en application pour pouvoir se rendre à l'endroit à atteindre. C'est de la même manière pour l'enseignement du Bouddha ; il est important d'écouter les enseignements, d'y réfléchir et de les mettre en pratique. Les enseignements qui ne demeurent qu'au niveau intellectuel dans l'esprit, sont insuffisants pour être intégrés et maîtrisés.

Nous ne pouvons pas réaliser notre but si nous ne mettons pas réellement en pratique les enseignements. Ainsi, en ce qui concerne la loi de causalité, le Bouddha dit que tous les actes négatifs que nous pouvons commettre, nous créent des difficultés à la fois en cette vie et dans les vies prochaines et nous en récolterons les fruits sous forme de souffrance. À l'inverse, si nous accomplissons le bien en cette vie, nous en récolterons les fruits sous forme de bonheur, en cette vie-même et dans les vies futures.

Etudier est déjà une bonne étape sur cette voie mais il faut mettre ce savoir en pratique. C'est insuffisant de dire que la vertu crée les causes de bonheur si nous ne l'appliquons pas nous-mêmes ; dans ce cas, le fruit ne pourra pas être manifeste. Ce peut aussi signifier que si nous ne cultivons pas le bienfait pour les autres et cette vertu en nous-mêmes, alors c'est comme si nous lisions un roman sans l'étudier, lire les enseignements sans les comprendre ou écouter les enseignements sans les retenir. Dans cette conception aucun bienfait ne pourra être développé. Il est donc important de mettre en pratique les enseignements.

Nous avons commencé la dernière fois à expliquer, d'une manière générale, la signification des quatre Vérités des Êtres Nobles.

Lama Seunam : Pouvez-vous me rappeler quelles sont les quatre Vérités enseignées par le Bouddha ?

Question : Je dirai il y en a quatre : la souffrance, les causes de la souffrance, le chemin de la cessation de la souffrance, ... avant le chemin de la cessation de la souffrance il y a le remède, les médicaments...

Lama Seunam : Le médicament représente le chemin si vous voulez mais il y a d'abord la Vérité de l'au-delà de la souffrance. Pour pouvoir emprunter le chemin il faut savoir qu'il y a un au-delà de la souffrance, que la souffrance n'est pas quelque chose d'inéluctable. En effet, la souffrance peut être éliminée, purifiée. Il faut savoir que la cessation de la souffrance est possible. Il y a un au-delà parce que s'il n'y avait pas un au-delà de la souffrance, nous ne pourrions pas sortir de cette situation.

Question : Enfin ça doit être évident pour tout le monde...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Pas forcément, pas forcément...

Question : Ce n'est pas obligatoire, mais je ne sais pas le traduire ...

Lama Seunam : En effet pour pouvoir réaliser cet au-delà de la souffrance il y a un chemin à parcourir. Ce fut le premier enseignement donné par le Bouddha au parc des Gazelles à *Sarnath* dont nous avons parlé la dernière fois.

Nous avons commencé à entamer l'étude de la première de ces quatre Vérités qui est donc celle de la souffrance, mais cela reste quand même très vague. Pour nous, la souffrance dans nos expériences quotidiennes, se situe plus dans nos petites frustrations, dans toutes ces choses qui ne vont pas dans notre vie, lorsque nous sommes malades par exemple, lorsque nous avons de la peine, etc. Bien entendu, le terme souffrance, *dukkha* en sanskrit, veut bien exprimer cette notion de souffrance mais c'est beaucoup plus vaste que cela ; quand on parle de souffrance du point de vue de l'enseignement du Bouddha, c'est quelque chose de plus profond.

Nous allons étudier cela progressivement pour avoir une idée beaucoup plus profonde de ce qu'est cette souffrance.

Donc, comme j'avais souhaité le faire pour cet enseignement, c'est de suivre un fil rouge et ce fil rouge est les paroles-mêmes du Bouddha, qui sont extraites de soutras. Ces soutras ont été écrits bien plus tard après sa mort ; ainsi par rapport à ce que le Bouddha avait enseigné nous nous référons à ces soutras. À chaque fois que je lirai la parole du Bouddha, que je commenterai ensuite, je vous le signalerai afin que ceux qui s'engageront de nouveau à faire la retranscription, puissent mettre en gras la parole-même du Bouddha.

Le Bouddha dit :

« **Quelle est la Vérité de la souffrance ?** Il pose donc la question et répond lui-même : **La naissance est souffrance, le déclin est souffrance, la mort est souffrance ; la souffrance, les lamentations, la douleur, la peine, le désespoir sont souffrance ; les cinq agrégats de l'existence sont souffrance.** »

Alors évidemment, d'emblée ça demande une réflexion, une certaine étude dans le détail de ce que cela veut bien dire. Bien souvent quand nous parlons de la souffrance de la naissance, ça semble irrecevable car pour la majorité des gens, lorsqu'un enfant naît, nous sommes heureux, nous sommes contents de cet événement, etc. Ceci est une vue qu'on pourrait dire très superficielle, très ignorante de la réalité et nous verrons pourquoi.

D'abord le Bouddha, dans ces quelques lignes, exprime ça d'une manière générale, bien entendu. Plus tard, une classification de la souffrance en trois points fut établie, très certainement par les disciples de Bouddha mais ne faisant pas partie des paroles-mêmes du Bouddha ; ce sont les disciples qui ont classifié cette souffrance en trois points.

Nous parlons d'abord de « **la souffrance de la souffrance** ». Il s'agit ici de la souffrance qui est associée aux sensations déplaisantes ; elle désigne la sensation douloureuse que nous éprouvons par exemple lors de blessures ou de maladie ; la douleur qui est éprouvée à cause de la grippe ou peut-être à cause de rhumatismes, etc. Nous pouvons imaginer plein de choses ; vous connaissez bien cela puisque vous le vivez au quotidien ; tous les êtres humains sont soumis à ce genre de souffrance.

Il y a la situation de souffrance abrupte en elle-même, qui est celle du fait d'avoir un corps comme le nôtre, composé d'agrégats impurs, puis il y a toutes les souffrances physiques et mentales qui apparaissent en conséquence d'avoir pris possession de ce corps fait d'agrégats.

Nous développerons cela progressivement, bien entendu, pour en comprendre le sens.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il est dit dans les textes que tous les êtres des six mondes du cycle des existences, éprouvent des souffrances qui leur sont particulières et qui sont liées donc à leur condition ; c'est-à-dire que les souffrances d'un animal ne sont pas tout à fait les mêmes que, par exemple, les souffrances endurées par les humains.

Les souffrances d'un *préta* – c'est-à-dire d'un être qui renaît dans le monde des esprits avides – sont différentes des souffrances endurées dans le monde des dieux, etc. Il y a des degrés de souffrance qui ne sont pas tous les mêmes. Celles que nous connaissons actuellement sont celles qu'éprouvent les êtres humains, puisque dans cette vie nous sommes des êtres humains.

Ce qu'il faut savoir c'est que dans nos vies antérieures nous sommes passés par tous les mondes du samsara et avons pris naissance en tant qu'êtres infernaux, esprits avides, etc. Nous avons même été des animaux à un certain moment de nos renaissances passées ; comme peut-être aussi des dieux ou des demi-dieux. Nous avons expérimenté différentes formes de vie et de souffrances ; nous avons même déjà été des humains, de nombreuses fois d'ailleurs.

Nous avons expérimenté tout cela mais nous ne nous en souvenons plus. Quelque part ce n'est pas mal de ne plus s'en souvenir parce que dans notre état d'ignorance, cela pourrait créer plus d'obstacles qu'autre chose. Si nous nous souvenions de nos vies passées, nous resterions peut-être fixés sur cette expérience passée plutôt que de vivre pleinement cette expérience humaine qui est la nôtre à l'heure actuelle. C'est cette vie-ci qui est importante, ce n'est pas la vie que nous avons eu avant ou celle que nous aurons dans le futur ; c'est donc cette vie-ci qui est à vivre, celle que nous avons actuellement.

« Qu'est-ce que je vais faire de ma vie actuelle ? » Telle est la question qu'il faut se poser.

« Que vais-je faire de cette opportunité d'avoir obtenu un corps humain, libre et bien pourvu ? » ; « Que vais-je faire de cette vie ? »

Le Bouddha explique tout cela.

Donc c'était le premier point qu'on appelle « **la souffrance de la souffrance** ».

Ensuite le second point parle de « **la souffrance qui est liée aux choses composées** », c'est-à-dire les agrégats. Les agrégats sont différents éléments qui se rassemblent, qui s'agrègent et donnent l'impression d'une unité. Nous sommes nous-mêmes composés d'agrégats et le fait d'être composé d'agrégats, cela est par nature souffrance.

Tout ce qui s'assemble, est par nature voué à se séparer ; c'est une réalité et c'est pourquoi toutes choses composées sont décrites comme étant souffrance.

Cette situation est valable aussi au-delà de notre propre corps composé puisque toute la manifestation extérieure, quelle qu'elle soit, est aussi composée.

Les montagnes, par exemple, sont composées ; elles sont composées de différents rochers, d'empilement de rochers qui eux-mêmes sont composés de particules, d'atomes, etc. Les rivières elles aussi sont composées, les vallées, les océans, les villes, les maisons, les planètes, tout est composé. Et tout cela bien sûr est considéré comme étant souffrance du point de vue de l'enseignement du Bouddha car ces assemblages d'agrégats, toutes ces manifestations finiront un jour ou l'autre par se décomposer et forcément provoquer de la souffrance en conséquence.

Il est dit aussi que cette souffrance qui est liée aux choses composées, aux agrégats est aussi appelée « souffrance en formation ». Le Maître Gampopa (1079-1153), grand Maître du bouddhisme, explique que cette souffrance est présente en nous dès que nous entrons en possession de ce corps karmique. Les êtres ordinaires ne la ressentent pas ; de même qu'on ne ressent pas, sous l'emprise d'un mal violent, une légère douleur, par exemple à l'oreille ou ailleurs, lorsque le mal violent dont on souffrait a presque disparu.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il donne un exemple : un poil qui est posé sur la paume de la main ne cause ni désagrément ni douleur mais si ce poil se pose sur l'œil il en est autrement.

Gampopa dit : « Les gens ordinaires, qui représentent la main dans notre exemple, abritent déjà la souffrance en formation mais ne la perçoivent pas comme souffrance, alors que les êtres sublimes, les bodhisattvas, qui sont l'œil, la ressentent intensément. »

Ceci est donc le deuxième point, qui était liée aux choses composées c'est-à-dire à l'assemblage d'agrégats.

Troisièmement, nous parlons de « **la souffrance qui est liée au changement** ». Le changement bien entendu est dit être souffrance par nature d'une manière générale.

Quand on dit que tout est souffrance, il faut comprendre aussi que cela n'exclut pas le fait de pouvoir éprouver de la joie. Dans notre vie humaine nous éprouvons des moments de joie, par exemple lorsque nous sommes malades et que cette maladie parvient à guérir, nous pouvons en effet éprouver de la joie, de la satisfaction, c'est naturel.

Cela veut dire aussi qu'entre chaque moment de souffrance, il existe un espace dans lequel peut s'éprouver en effet cette joie ou ce plaisir, même si, comme il a été dit précédemment, toute joie et tout plaisir sont eux-mêmes de l'ordre du samsara donc par nature porteurs de souffrance. Il n'est jamais plaisant, et vous le savez très bien, de devoir abandonner une situation ou un état agréable.

De toute façon l'être humain n'aime guère le changement. Nous pouvons voir comment l'être humain organise sa vie ; il l'organise comme si les choses allaient durer tout le temps. Il ne perçoit pas que dans ce monde rien ne dure ; tout change sans cesse ; les choses apparaissent aujourd'hui et disparaissent demain. Le fait de s'attacher à vouloir fixer les choses de manière constante, apporte bien entendu beaucoup de souffrances lorsque le changement s'opère.

Donc il n'est jamais plaisant bien sûr de devoir abandonner une situation ou un état agréable mais à l'inverse, il est plaisant d'abandonner une situation ou un état désagréable.

Ce qui est montré ici en tant que souffrance, c'est l'alternance incessante entre moments de plaisir, moments de joie et moments de souffrance. En lui-même, ce changement perpétuel est déception et souffrance.

La douleur du changement, c'est cette sensation imparfaite d'un certain bien-être que les êtres ordinaires prennent pour le bonheur. Elle est due à une méprise ; la sensation de bonheur en effet n'est pas durable, elle n'est en fait qu'une certaine diminution temporaire de la souffrance mais elle reste toujours de la nature de la douleur, de la nature de la souffrance. Nous allons prendre un exemple : une personne sort dehors en plein hiver ; il va arriver un moment où elle va avoir froid et elle va en souffrir ; elle va souffrir de ce froid. Rentrée chez elle, elle se met à côté du radiateur, le radiateur la réchauffe et lui fait du bien. Elle éprouve une sensation de bien-être et de bonheur et peu à peu la chaleur va lui donner mal à la tête et l'incommoder et alors à ce moment-là son bien-être va disparaître. La personne s'éloigne alors du radiateur et va se sentir mieux mais de nouveau le froid se fait sentir et elle souffre à nouveau.

Nous pouvons aussi prendre d'autres exemples : les mets délicieux que nous aimons. La consommation de ces mets délicieux que nous aimons particulièrement nous procure une grande satisfaction. Cependant, si nous en mangeons trop, que va-t-il se passer ? Si nous en mangeons tous les jours sans cesse, cela finira par nous écœurer et nous rendre malade.

Il en va en fait de même avec toutes les sensations de bonheur qui naissent sur la base des facteurs mentaux perturbateurs et du karma. Lorsque nous parlons de facteurs mentaux perturbateurs, il s'agit des émotions perturbatrices, de tout ce qui est fondé sur nos émotions perturbatrices et sur nos résultantes karmiques. Ce que nous ressentons comme agréable n'est en fait qu'un certain apaisement de la douleur. On peut dire que potentiellement la douleur est

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

toujours présente ; c'est une caractéristique absolue, à vrai dire, de la vie humaine, de la vie samsarique en général.

Seul le bonheur dont jouissent les être éveillés, c'est-à-dire les bouddhas, et ceux qui ont éliminé les facteurs mentaux perturbateurs, n'est pas de la nature de la douleur, de la souffrance.

Donc en regard de cela, s'il y a des êtres qui ont réussi à dépasser cette situation de souffrance perpétuelle dans laquelle nous sommes englués, c'est que cela est possible aussi pour nous-mêmes. Nous pouvons le faire, puisque d'autres êtres l'ont fait avant nous.

Ceci était la première question que posait le Bouddha : **« Quelle est la Vérité de la souffrance ? »**

« Qu'est-ce que la naissance ? » Il répond lui-même à la question pour ces disciples.
« La naissance des êtres appartenant à telle ou telle classe d'êtres, leur naissance, leur conception, leur venue à l'existence, la manifestation des agrégats de l'existence, l'éveil, l'activité des sens, ceci est appelé naissance. »

Alors évidemment, à lire ce passage nous avons l'impression qu'il y a des répétitions. Nous allons essayer d'expliquer ce que cela veut dire.

En fait chaque terme exprime quelque chose. D'abord le Bouddha laisse entrevoir que toutes les différentes classes d'êtres du samsara, du cycle des existences, sont soumises à la naissance d'une manière ou d'une autre.

Quand il dit « d'une manière ou d'une autre », cela signifie qu'il n'y a pas que forcément la naissance dans la matrice. Pour nous humains, c'est celle que nous connaissons mais il y a d'autres formes de naissances : la naissance dans l'œuf. Les poules, les canards, naissent dans un œuf ; puis il y a la naissance spontanée, qui se manifeste dans d'autres mondes que le nôtre où des êtres apparaissent de manière spontanée ; il y a aussi la naissance par la chaleur et l'humidité. Ainsi, d'une manière ou d'une autre, tous les êtres du samsara sont soumis à une apparition, à une naissance, c'est-à-dire par une formation, par un assemblage d'agrégats à un moment donné.

Ce que veut dire le Bouddha, est que tout ce qui est acte de naissance, par nature, est voué à la destruction ; tout ce qui a été formé à un moment donné doit se décomposer à un autre moment ; donc cela est souffrance par nature. C'est pour cela qu'il dit que la naissance est souffrance.

D'abord quand il exprime le terme naissance, quand il dit « leur naissance, leur conception », qu'est-ce que cela veut dire ?

La « naissance » ici exprimée, cela fait référence à la formation de l'embryon dans le corps de la mère ; la « conception » se rapporte à l'évolution du fœtus ; la « venue à l'existence » se réfère à l'expulsion de la matrice. Durant la gestation, les différents agrégats de l'existence se sont assemblés et, en effet, ils se manifestent à la sortie de la matrice de la mère ; c'est ce qui amène ensuite à « l'éveil » ; cela signifie une nouvelle vie qui sera elle-même le terrain d' « activité des sens » qui se seront développés à travers cet assemblage d'agrégats.

La « gestation » elle, fait référence au résultat karmique dû à l'activité passée, la « naissance » et l' « activité des sens » présagent dans cette optique, la formation de nouvelles causes karmiques pour le futur.

Donc ça veut dire que lorsque nous apparaissions en ce monde, nous sommes le produit-même de nos actions passées, c'est ce qui fait d'ailleurs toutes nos différences ; nous l'étudierons plus tard bien entendu, quand nous aborderons la notion de karma ; cela fait partie de cet enseignement.

Nous sommes en effet le produit de toute notre histoire et c'est ce qui fait toutes nos différences.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Pourquoi certains sont grands, d'autres petits, d'autres gros, d'autres maigres, d'autres blonds, d'autres avec des cheveux blancs, des cheveux bruns ? Pourquoi certains naissent en bonne santé, d'autres non, certains intelligents et d'autres avec des handicaps, etc. ? Pourquoi ces différences ? Tout cela est marqué par le résultat de ce que nous avons accompli dans nos vies passées. Nous sommes le résultat de ces causes ; nous sommes nés, faits de ces causes et lorsque le Bouddha dit que la naissance est l' « activité des sens », une fois que nous sommes nés, cela présage la formation de nouvelles causes karmiques pour le futur. Cela veut dire que dès l'instant où nous sommes projetés dans ce monde, nous accomplissons toutes sortes d'activités : des activités qui peuvent être positives, négatives ou neutres, et c'est le résultat de ces activités accomplies après notre naissance qui vont présager notre futur, c'est-à-dire ce que nous allons expérimenter comme bonheur ou comme souffrance dans nos vies d'après.

Donc c'est ce qu'expliquait le Bouddha dans cette stance.

Evidemment comme je l'exprimais précédemment, la plupart de gens sont heureux lors de la naissance de leur enfant. C'est une joie dans une famille lorsqu'un enfant naît. Cependant, nous ne voyons pas au-delà de cela. Nous pensons aussi que l'enfant dans le ventre de sa mère évolue dans un contexte protégé ; les psychologues parlent aussi de cela : soi-disant que l'être humain regrette toute sa vie la matrice de sa mère où il se sentait protégé et heureux.

C'est une vision très limitée. D'une certaine façon nous pourrions dire que cela est vrai car le fœtus est isolé du monde extérieur mais selon l'enseignement du Bouddha, il est cependant soumis à de nombreuses souffrances ; par exemple l'enfant est très sensible aux états émotionnels de sa mère, ainsi ses joies, ses angoisses, sa fatigue, marquent le bébé dès cette période intra-utérine. J'ai relevé dans un texte de Gampopa, tiré du « Dhagpo Targyen » – le Précieux Ornement de la Libération :

« L'enfant demeurera 38 semaines dans la matrice, ce sera 8, 9 ou 10 mois » – dans cette considération, il faut tenir compte du calendrier tibétain qui est différent du nôtre car il se base sur les mois lunaires. Que l'on interprète cela d'une façon ou d'une autre, les êtres restent plus ou moins la même période dans le ventre de leur mère ; certes certains naissent prématurément, d'autres naissent au bout de 10 mois de grossesse ou même avant mais d'une manière générale ça reste un peu dans cette fourchette. Gampopa continue :

« Pendant la première semaine de gestation, l'embryon qui a l'aspect de l'amidon de riz ou de la peau qui se forme sur le lait caillé, comme une espèce de gelée molle, a le sentiment de bouillir dans une marmite brûlante. Sa conscience, liée à la sensation tactile, éprouve d'insupportables souffrances. »

Alors vous allez me dire : « Comment sait-on cela ? » Eh bien tout simplement parce que les êtres réalisés ou les grands bodhisattvas, ne perdent jamais conscience, ni pendant le sommeil ni au moment de la mort ni après la mort ni au moment de la renaissance. Lorsque ces bodhisattvas ont souhaité renaître dans le ventre d'une mère, bien qu'ils soient libérés des renaissances dans le samsara, reviennent cependant dans notre monde par compassion afin de nous montrer le chemin. Ainsi, du fait de conserver la conscience durant toutes ces phases, ils peuvent expliquer ce qu'ils ressentent. Donc, vous voyez, c'est déjà mal parti d'une certaine manière.

« Ensuite durant la deuxième semaine de gestation, apparaît une nouvelle énergie dans le corps de la mère, qui par son contact avec la matrice, manifeste les quatre éléments » – les quatre éléments sont : la terre, l'eau, le feu et l'air. Lorsqu'on évoque l'élément terre, ce n'est pas de la terre comme matière mais cela représente plutôt l'aspect solide du corps comme les os, la chair, c'est-à-dire l'aspect inertie du corps, nous verrons cela plus tard en détail.

« Lorsque se manifestent ces quatre éléments, l'embryon à ce stade a la consistance d'une gelée ferme. À la troisième semaine apparaît une autre énergie qui, agissant sur la

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

matrice, manifeste et consolide ces quatre éléments ; à ce stade l'embryon a l'aspect d'une cuillère en métal ou d'une fourmi.

À partir de la septième semaine, l'énergie qui apparaît, manifeste les bras et les jambes de l'être. Il est dit qu'à ce stade le fœtus souffre comme si une personne vigoureuse lui tirait les membres pendant qu'une autre l'aplatirait à coups de barre de fer.

À la onzième semaine, la matrice produit une nouvelle énergie qui entraîne la formation des neuf orifices du corps. À ce stade, le fœtus éprouve une douleur similaire au fait d'enfoncer un doigt dans une plaie toute fraîche. Lorsque l'alimentation de la maman est déséquilibrée – c'est-à-dire qu'indépendamment de la température, elle ait un effet chaud ou froid sur le corps – si elle est trop froide par exemple, le fœtus éprouve la même douleur que s'il était abandonné sur de la glace. Si la mère mange trop épicé, trop acide etc., il ressent les douleurs correspondantes. Si la mère mange excessivement, il souffre comme s'il était écrasé entre des rochers. Si elle ne mange pas suffisamment, il se sent comme suspendu dans les airs, sans repère, sans support. Si elle marche trop précipitamment, si elle saute ou tombe, il souffre comme s'il dévalait le flanc d'une montagne. Lorsqu'elle fait trop l'amour, il a l'impression d'être battu par un fouet de ronces. »

Nous pouvons peut-être imaginer ce que cela provoque lorsque la mère fume ou se drogue ? Ce n'est pas spécifié dans le texte mais nous pouvons imaginer.

« À la trente-septième semaine, quand cette nouvelle énergie se met en place, le fœtus prend conscience de se trouver à l'intérieur d'une matrice. Il trouve l'endroit sale, malodorant, obscur ; il se sent emprisonné ; il se lasse de cet endroit et éprouve le désir d'en sortir.

À la trente-huitième semaine, une nouvelle énergie surgit dans la matrice, ce qui occasionne le changement de position du fœtus qui se dirige vers la porte de la naissance, il souffre alors comme s'il était attiré dans un engrenage métallique. Puis, une autre énergie qui apparaît renverse le corps et la tête vers le bas, l'enfant sort les bras tendus le long du corps, souffrant comme s'il passait par l'orifice d'une filière. Il arrive même parfois que l'enfant soit mort-né ou que la mère elle-même meurt en couche. »

Alors, lorsque nous lisons le passage de ce texte racine, notre croyance populaire qui prétend que le séjour dans la matrice de notre mère est un moment privilégié que nous regrettons inconsciemment toute notre vie, est une utopie, une fable.

Peut-être le jour de la naissance est-il privilégié dans le sens où la souffrance qui est expérimentée à partir de la naissance jusqu'à la mort est plus forte ou peut-être qu'elle s'étale plus dans le temps ou encore parce que nous n'avons plus souvenance de ce que nous avons enduré dans le ventre de notre mère ?

Vous voyez, lorsque nous prenons connaissance de ces expériences décrites dans ce texte, et qui ne sont tout de même pas des fables car expérimentées par des êtres éveillés, nous pouvons nous poser des questions et penser que déjà, dès le départ, c'est mal parti. La souffrance est en effet déjà présente de manière latente et même effective durant toutes ces situations ; cela peut nous interpeller ! Je sais que nos modes de compréhension issus de notre culture, de notre philosophie, peut-être de notre religion, ne nous ont pas enseigné cela ; ainsi nous n'avons pas connaissance de ces réalités.

Ce qui caractérise justement l'ignorance des êtres samsariques, c'est qu'ils ne perçoivent pas au-delà de ce qu'ils peuvent voir, en fonction de leur forme d'esprit ; ce qui est, n'est donc pas perceptible par les êtres humains limités ; cependant, ces réalités ont été enseignées par le Bouddha lui-même.

Voilà si vous voulez pour ce qui est déjà de la naissance.

Avez-vous des questions ?

Question : Pourquoi on fabrique de la souffrance, pourquoi on fabrique des enfants, pourquoi avons-nous des enfants puisqu'on fabrique de la souffrance ? Est-ce utile ?

Lama Seunam : Alors bien sûr tout ceci est expliqué tout au long de ce cycle d'enseignement mais pour résumer, d'une certaine manière, la base-même est l'ignorance ; l'ignorance qui fait naître le désir et le désir est toujours fondé sur la saisie d'un ego. Ainsi, lorsque nous concevons un enfant, c'est d'abord pour prolonger l'existence de notre ego. Nous nous reflétons dans cet enfant qui naît de nous. Nous souhaitons qu'il soit comme nous, avec des qualités comme les nôtres mais plus encore, nous le modelons psychologiquement ; c'est mon enfant et ce n'est pas l'enfant de quelqu'un d'autre. La preuve en est de voir comment nous chérissons nos enfants et comment nous négligeons ceux des autres. « J'aime mon enfant, je l'adore, je le soigne, je l'éduque parce que c'est mon enfant » mais est-ce que je fais pareil pour l'enfant des autres ? Est-ce que je serai prêt à faire pareil pour l'enfant des autres, pour tous les enfants de toutes les races ? Voilà les questions qu'il faut se poser.

Pourquoi fait-on des enfants ? Parce que c'est dans la nature de l'être humain de prolonger son existence, de prolonger cette sensation d'ego, cette sensation d'existence, et tout cela est fondé bien entendu sur le désir, le désir-attachement qui naît lui-même de l'ignorance. Nous expliquerons cela en détails progressivement. C'est donc une tendance qui est innée chez l'être humain ; c'est quelque chose qui est très fort et qui fait partie de ses « gènes » ; nous ne nous posons pas la question. La femme, par nature, pour s'épanouir, met un enfant au monde. Bien entendu, il y a des femmes qui ne s'épanouissent pas dans ce domaine-là, mais bon... d'une manière générale, ça fonctionne comme cela.

Et pour l'homme, faire un enfant c'est pareil. Il ne sera certes pas le créateur, simplement le géniteur mais il prolongera sa notion d'existence à travers le fait de fabriquer cet enfant ; c'est vraiment très fort chez l'humain et il n'y a d'ailleurs pas que chez l'humain puisque cela existe chez les animaux, peut-être d'une manière beaucoup plus grossière.

Question : Je me pose des questions quand on pense à la loi du karma. Même s'il y a le désir d'avoir un enfant, est-on seul à décider d'avoir un enfant ? Est-ce qu'il n'y a pas aussi, par rapport au karma, un enfant qui peut arriver ? Cela ne veut pas dire que l'on n'a pas le désir d'avoir l'enfant.

Lama Seunam : Oui, c'est lié bien sûr à nos tendances de vies passées, aux liens karmiques que nous avons créés avec les êtres. Nous avons créé des liens avec certains êtres, des liens qui peuvent être positifs ou négatifs mais nous avons toujours créé des liens, et ces liens sont très particuliers. Nous avons aussi le choix d'une certaine manière de décider de faire un enfant ou non ; cependant, dans ce choix, il y a quelque chose qui nous dépasse.

Si notre karma fait que nous devons avoir un enfant dans cette vie, alors il viendra et c'est comme ça ! Quelques fois nous voyons des femmes qui prennent un contraceptif fiable et qui, malgré cela, se retrouvent quand-même enceintes, ceci parce que c'était dans leur histoire, il fallait que cela se passe comme ça.

Par contre, d'autres femmes, d'autres couples, souhaitent avoir des enfants et n'y parviennent pas quoi qu'ils fassent. Peut-être même après maintes interventions chirurgicales, ils n'y arrivent pas, parce que c'est aussi dans leur histoire, ils ont créé les causes et conditions par le passé pour que cela se passe ainsi.

Donc, d'une certaine manière, nous pouvons dire que nous ne maîtrisons pas totalement notre existence. Quant à ce qui est des résultantes du passé, nous ne les maîtrisons pas. Par contre, ce que nous pouvons maîtriser ce sont nos actions dans l'instant présent. Nous avons le libre arbitre quant à ce que nous semons pour le futur, le genre d'actes que nous posons, le genre de paroles et de pensées que nous posons en relation avec le monde. Ce libre choix déterminera le futur, mais quant aux résultantes du passé, les graines ont déjà été semées, elles ont mûries, elles arrivent à maturation et là nous ne pouvons que constater les effets de ces

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

causes et faire avec, les endurer. Donc c'est en cela que nous ne maîtrisons pas totalement notre vie ; il faut faire la part des choses.

Par exemple, quelqu'un qui est ouvrier dans cette vie, qui trime comme un malheureux et qui souhaite devenir riche, si son karma est un karma de pauvre, il pourra faire tout ce qu'il veut pour essayer de gagner de l'argent, il n'y parviendra jamais. Même s'il arrive à en gagner un petit peu, il le perdra rapidement parce qu'il a créé des causes de pauvreté par le passé. Inversement, c'est valable aussi pour les gens riches. J'ai connu des gens qui ne pouvaient pas s'empêcher d'être riches, même en dilapidant leur argent ils arrivaient toujours à retomber sur leurs pieds et à être encore plus riches après. Et bien c'est parce que c'est leur karma aussi.

J'ai entendu des gens dire : « Mais qu'est-ce que je vais faire de tout cet argent ? », et bien je leur réponds : « Mais donnez-le ! » Ils me rétorquent : « Oui j'en donne mais plus j'en donne plus j'en reçois ! »

Donc c'est comme cela. Tout cela a été déterminé par les souhaits, les actes, tout ce que nous avons accompli dans nos vies passées. Ainsi, c'est en cela que nous ne maîtrisons pas notre vie. Par contre, pour ce qui est du futur, il se crée à chacun instant ; c'est ici et maintenant que le futur se crée. Dans telle ou telle situation, j'ai le choix d'être généreux, d'être patient, d'être bon avec les autres. J'ai aussi le choix d'être quelqu'un d'épouvantable, d'être mauvais, méchant, avare, etc.

Alors vous me direz : on a le choix d'accord, mais quelques fois non. Il y a des gens qui sont coléreux de nature, qui sont avares de nature mais ils ont aussi quand-même peut-être la possibilité d'écouter les enseignements du Bouddha et de se dire : « Ah mais oui, j'ai tous ces défauts-là et le Bouddha dit que cela peut changer donc peut-être je peux faire quelque chose pour que ça change ! » Cependant, pour que cela puisse se faire il faut déjà avoir le karma pour rencontrer quelqu'un qui nous enseigne les moyens ; avoir le karma de pouvoir l'écouter, de pouvoir assimiler ce qui est dit et de mettre en application, en pratique ; vous voyez cela réunit beaucoup de paramètres.

Donc il y a des gens qui n'ont pas vraiment de libre arbitre dans leur vie, parce que leur karma est tellement lourd, les tendances sont tellement fortes, que même s'ils veulent être autrement, ils n'y parviennent pas, tellement leurs tendances sont bien installées.

Ainsi, nous ne maîtrisons pas totalement notre existence. Cependant, il faut savoir que ne serait-ce qu'un seul instant de compassion vis-à-vis des êtres peut modifier totalement notre trajectoire. C'est ce qui s'est passé d'ailleurs dans une des histoires des vies précédentes du Bouddha, avant qu'il ne soit un bouddha. Dans une de ses vies passées, les actes qu'il avait créés dans ces vies très lointaines l'avaient conduit à reprendre naissance dans les enfers. Cette expérience était terrible parce qu'il se trouvait dans les enfers chauds à pousser des charriots contenant de la matière brûlante. Il était fouetté par des gardes, des cerbères à têtes d'animaux, que nous connaissons dans les textes qui décrivent ces enfers. Dans ce lieu, il avait un compagnon qui poussait aussi ce charriot avec lui. Ils travaillaient sans cesse, jours et nuits, sans répit. Il arriva un moment où son compagnon eut une défaillance ; épuisé, il s'effondra sur le sol. Le cerbère se précipita bien évidemment sur lui pour le battre, pour qu'il reprenne son travail mais à ce moment, celui qui allait devenir le Bouddha, eut un instant de compassion envers son compagnon. Il dit au gardien : « S'il vous plaît, laissez-le se reposer ; frappez-moi si vous voulez, je vais continuer mais laisser mon camarade se reposer ». Ainsi, cette pensée, cette parole de compassion, firent qu'il mourut instantanément pour reprendre naissance dans un monde supérieur ; la compassion en fut donc la cause.

Pour nous-mêmes, en tant qu'être humain, un seul acte d'amour et de compassion pour un être peut changer beaucoup de choses dans notre vie quotidienne. Même des gens que nous pourrions qualifier d'odieux, ont des moments de compassion. Un seul instant de compassion peut changer beaucoup de choses mais pour cela, il est nécessaire d'avoir conscience de ces moments où des qualités qui s'expriment en nous ; ainsi nous pouvons continuer à les

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

développer et cesser d'entretenir nos défauts. Bien souvent, lorsque nous parlons de défauts, dans notre conscience actuelle, c'est surtout chez les autres que nous les voyons. En ce qui concerne les nôtres, nous ne les voyons pas ou alors il faut que quelqu'un nous les montre, cependant, même dans ce cas, nous ne l'acceptons pas, nous sommes en colère, nous ne sommes pas contents.

Quand il y a des défauts c'est toujours chez les autres, c'est toujours la faute des autres d'une manière ou d'une autre, alors évidemment tant que nous pensons comme cela, que nous avons ce point de vue, il est certain que nous ne sommes pas prêts de changer. Pour pouvoir changer ses défauts, il est nécessaire déjà de les voir et de les accepter puis travailler avec. Nous pouvons le faire si nous avons le bon karma de rencontrer un Lama, un Vénérable ou un être qui nous enseigne cela. Peut-être cela peut nous amener alors à réfléchir et à nous dire : « Oui, il y a peut-être une porte de sortie ; peut-être qu'en effet je peux faire quelque chose. » Le Lama explique ça mais si nous n'entendons pas cela, nous ne pouvons pas le savoir par nous-mêmes. Il est rare que cela vienne de nous-mêmes, à moins que ce soit la résultante de notre karma. Ainsi, dès cet instant où nous avons pris conscience de cela, nous pouvons commencer à agir : « Toutes ces tendances mauvaises que j'aie en moi-même, peut-être que je peux les changer si je fais un effort ? » Ainsi, à ce moment-là, nous nous dirigeons vers l'éveil ; mais tant que nous refusons de nous regarder nous-mêmes intérieurement, nous continuons à entretenir nos tendances négatives. À cause de cela, ce n'est pas vers l'éveil que nous allons mais vers toujours plus de souffrance, sans cesse et sans cesse.

Question : Je voulais exprimer quelque chose, bien sûr, nous ne pouvons pas contrôler tout ce qui nous arrive dans nos existences mais il est toujours possible de changer notre regard ou notre attitude, notre manière avec laquelle nous faisons face à ce qui nous arrive.

Donc une même situation peut être vécue dans la souffrance mais si je change mon regard et si je change mon attitude intérieure, si je vais vers le détachement qui fait bien partie du bouddhisme, de l'enseignement, là du coup tout change, le regard change. La souffrance diminue et c'est juste une question de regard, changement de regard intérieur, d'attitude intérieure. Essayer de beaucoup travailler l'auto-observation, comme vous venez de le dire et essayer de changer notre attitude intérieure face à un évènement, une souffrance ou une difficulté.

Lama Seunam : Bien-entendu, je suis tout à fait convaincu et tout à fait d'accord avec ce point de vue puisque c'est ce que dit le Bouddha mais encore faut-il pouvoir le faire. Il y a des gens qui n'ont pas d'énergie, qui n'ont pas la conscience, qui n'ont pas ce talent, qui n'ont pas cette volonté pour pouvoir changer.

Il y a des gens qui sont complètement fermés à cela, alors c'est pour ça qu'il y a des moyens beaucoup plus habiles pour pouvoir amener ces gens à changer ; ce peut être des moyens courroucés, peut-être aussi des moyens beaucoup plus magiques. C'est pour cela que les êtres éveillés accomplissent quelquefois certains miracles pour subjuguier l'esprit de la personne qui a des doutes ou pour qu'elle puisse franchir un cap qui lui permette d'aller au-delà de ça.

Donc il y a des gens qui ont peut-être cette conscience, cette capacité de vouloir changer mais pour la majorité des gens que nous rencontrons actuellement, ce n'est pas le cas. Ils sont tellement identifiés à ce qu'ils font et à ce qu'ils sont, puisque c'est leur raison d'être, c'est leur construction psychologique, que le fait de démonter cette construction psychologique est pour eux comme une mort. Il faut savoir que se remettre en question, c'est perdre toutes les bases auxquelles nous sommes identifiés, donc ça veut dire que c'est une douleur. L'abandon, le changement, la remise en question de soi-même est une douleur ; le renoncement est une douleur. Il est extrêmement difficile de nous remettre en question, de changer nos habitudes.

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

C'est possible de pouvoir le faire mais pour cela il faut être aidé ; tout seul nous ne pouvons pas ; cela n'est pas permis à tout le monde d'emblée.

Certains ont les capacités naturelles à pouvoir le faire parce que ce sont des gens qui se sont déjà entraînés dans la vie d'avant, qui ont eu peut-être une éducation qui va dans ce sens mais tout le monde n'a pas forcément les capacités pour pouvoir le faire. C'est pour cela que l'on dit que le libre arbitre est toujours proportionnel à notre karma. Il y a des gens qui ont un très grand libre arbitre et d'autres qui l'ont très peu, parce que les voiles qui recouvrent leur esprit sont si épais qu'ils n'ont pas cette capacité de pouvoir discerner les choses, alors que d'autres ont plus de facilités. C'est ce qui fait que nous sommes tous à un niveau différent de l'évolution spirituelle.

Question : Est-ce qu'on ne peut pas considérer la naissance plutôt que uniquement une souffrance, comme une opportunité donnée à un être de renaître dans un corps humain et de se libérer dans cette vie-là ?

Lama Seunam : Alors c'est une excellente question, bien sûr, mais il n'empêche que même si c'est pour nous une opportunité de pouvoir progresser vers l'éveil – puisqu'il est vrai qu'une naissance dans ce monde humain permet de pouvoir rencontrer des bouddhas, de pouvoir rencontrer le Dharma et de pouvoir le mettre en pratique – mais il n'en demeure pas moins que le fait de prendre naissance dans un corps nous assujettit au vieillissement, à la maladie et à la mort.

Le fait de prendre un corps composé d'agrégats est souffrance par nature. Mais en effet, de cette expérience humaine, de cette opportunité d'avoir une existence humaine, comme il a été dit, nous avons la possibilité de libre arbitre, la possibilité de pouvoir comprendre que la vie peut être autre chose que celle que nous avons eue jusqu'ici. Nous pouvons avoir cette idée de se dire : « D'accord, il y a de la souffrance, il y a tout cela, mais qu'est-ce que je peux faire pour soulager la souffrance des êtres, pour faire de notre monde un monde plus éveillé ? Qu'est-ce que je peux faire pendant mon passage sur cette terre pour servir les autres ? » Voilà la bonne question qu'il faut se poser.

Il n'empêche que nous subissons quand-même les affres du vieillissement, de la maladie et de la mort mais au moins nous aurons donné un sens à notre vie ; c'est tout le propos justement de l'enseignement du Bouddha.

Pour l'instant il décrit ce qu'est la souffrance, ensuite nous pouvons en comprendre les causes et savoir aussi qu'il y a un au-delà de la souffrance, puis comment parvenir à cet au-delà de la souffrance. Vous voyez, il y a une progression dans l'enseignement.

Question : Quelque chose me gêne dans le paradoxe entre notre histoire et le karma que nous portons et le libre arbitre. Lorsque nous sommes chargés de notre histoire, il me semble, ou j'ai mal compris, il me semble que nous n'avons pas d'issue mais que dans un certain cas, quelques fois... Vous avez dit : « notre histoire fait que nous sommes avares, nous sommes riches et nous resterons riches, nous sommes pauvres, nous resterons pauvres » or la citation tout à l'heure que vous avez donné sur la compassion pourrait, et je rejoins cette dame, pourrait changer notre regard. Est-ce que le geste que nous faisons de compassion, le regard que nous pouvons porter, même celui d'une mère qui n'a pas d'enfant et qui s'occuperait par exemple des enfants des autres avec le même amour sinon plus grand encore, est-ce que cela n'est pas un geste de rachat, comme le serait une naissance dont parlait madame aussi mais à un autre degré ?

C'est ce paradoxe-là qui me gêne. Est-ce que nous restons enfermés dans notre propre histoire ? Dans ce cas-là, notre liberté est très limitée ou est-ce que nous avons le don de la compassion ?

Lama Seunam : Fondamentalement, cet amour et cette compassion sont présents en nous puisque la nature de bouddha fait partie de notre nature fondamentale, seulement elle est tellement voilée par notre karma, par la force de nos actes passés, que nous n'arrivons pas à voir ces qualités, à en avoir conscience et les faire émerger. Quand nous parvenons à le faire d'une manière générale, ce sont toujours des qualités mondaines. Qu'est-ce que j'entends par mondaines ? Ce sont des qualités qui sont toujours entachées par la notion d'un « moi » qui fait quelque chose vis-à-vis de quelqu'un. Quand nous parlons des qualités d'éveil, ce sont des qualités qui sont au-delà de la conscience d'un « moi » qui fait quelque chose par rapport à quelqu'un. C'est au-delà de l'ego, ainsi il faut faire la différence entre les deux.

Il y a l'acte positif qu'on appelle donc mondain : « C'est moi qui ai fait ça » ; « C'est moi qui suis la bonne mère ou le bon père » ; « C'est moi qui... ». Il y a toujours une notion personnelle de quelqu'un derrière tout cela, d'un ego. Alors qu'est-ce que ça donne comme résultat ? Cela donnera comme résultat une bonne renaissance future dans le samsara mais ce n'est pas ce qui nous permet de nous libérer du samsara. Ce qui nous permet de nous libérer du samsara est la compréhension de la vacuité de celui qui fait, de la vacuité de ce que l'on fait, de la vacuité de celui ou celle envers qui on fait. C'est une progression tout au long de la voie que nous allons étudier bien sûr à partir ce texte, sur plusieurs mois, même plusieurs années peut-être.

Il faut bien comprendre qu'il y a une différence. Il y a des actes accomplis et qui sont basés sur un ego ; ils confirment un sentiment d'existence égotique de la personne, certes c'est un acte positif mais qui ne permettra pas la libération du cycle des existences. Nous ne serons pas libérés de ce cycle infernal de naissance, de vieillissement, de mort. Cependant, cela nous permettra d'avoir de meilleures conditions de renaissance car nous aurons accompli des actes positifs d'une certaine manière mais ce ne seront pas des actes d'éveil. Pour qu'ils soient des actes d'éveil, il faut que nous transcendions la notion de l'ego de celui qui fait ; c'est là toute la subtilité.

C'est un entraînement à long terme. C'est à travers la méditation que nous pouvons acquérir cette compréhension et cette réalisation. En effet, nous pouvons avoir ces tendances d'amour et de compassion pour les êtres mais il faut bien regarder pourquoi nous aimons ces êtres plus que d'autres ? Est-ce que nous sommes prêts à tous les servir de la même manière, même ceux que nous détestons, même nos ennemis ? Est-ce que je suis prêt à servir mes ennemis de la même manière que ceux que j'aime ? Voilà les questions qu'il faut se poser... Est-ce que quelque part, je ne tire pas profit ou honneur, même inconsciemment, de ce que je fais de bien ? Est-ce que je n'éprouve pas une satisfaction de moi-même, de ma personne lorsque j'ai fait quelque chose ? Il faut vraiment regarder tout cela en profondeur. Nous pourrions nous rendre compte que dans la plupart des cas c'est toujours animé par un intérêt personnel, aussi subtil soit-il ou aussi grossier soit-il.

C'est la pratique du Dharma qui va mettre à jour notre fonctionnement et nous permettre de nous rendre compte de ce qu'est vraiment un acte de générosité, de ce qu'est vraiment un acte de compassion, un acte de bonté. Si nous ne faisons pas cela, s'il n'y a pas un sursaut, une prise de conscience générale des êtres, notre monde part à la catastrophe ; et il est en train de partir à la catastrophe... Les choses vont de pire en pire, ça s'accélère, les éléments se révoltent, tout le monde se révolte, les esprits sont perturbés. Les temps qui vont venir risquent d'être de plus en plus difficiles s'il n'y a pas une prise de conscience réelle dans ce sens. Si nous ne sommes pas prêts à nous remettre nous-mêmes en question, ça présage des moments difficiles. Il ne s'agit pas d'attendre que ce soit les autres qui se remettent en question, puisque c'est toujours comme cela en temps ordinaire, nous attendons que les autres fassent des efforts ! Mais nous-mêmes, tant que nous ne nous regardons pas et que nous ne

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

prenons pas conscience que les défauts que nous voyons chez les autres sont des projections de nos propres défauts, rien ne changera.

La manière d'opérer de l'être humain, est que son regard est toujours dirigé vers l'extérieur. Si nous avons un œil qui regarde à l'intérieur, en nous-mêmes, nous verrions alors les deux en même temps, l'extérieur et l'intérieur. Cet œil de sagesse n'est pas développé bien qu'il soit en nous potentiellement. Nous ne l'avons pas développé parce que notre habitude est de ne voir que l'extérieur, ainsi nous sommes aussi dépendants du monde extérieur. Lorsque quelque chose ne va pas, c'est toujours le monde extérieur, et tant que c'est le monde extérieur, ce n'est pas mon monde intérieur. Tant que nous ne comprenons pas que les choses naissent d'abord en nous-mêmes, nous ne tournerons pas notre regard vers l'intérieur. La nature de l'être samsarique est comme cela.

L'enseignement du Bouddha inverse les choses. Il dit : « La pratique du Dharma, qui permet d'aller à l'éveil, c'est d'abord le regard intérieur. Ne sois pas fasciné par le monde extérieur, conduis-toi bien dans la vie quotidienne, aies une éthique de vie, sers les autres mais regarde-toi toi-même, regarde tes défauts et tes qualités. Fonde-toi sur tes qualités pour travailler sur tes défauts ; change tes défauts ». Notre regard sur le monde changera si nous faisons cela.

Donc le changement est possible mais pour cela il faut avoir le courage de se regarder devant la glace et de se changer soi-même. Si nous ne faisons pas cela, en effet cela va aller de pire en pire. Ne vous attendez pas à ce que, dans les années ou mois qui viennent, les choses s'arrangent. Il y aura de plus en plus de catastrophes. Nous le voyons avec le Japon et ce n'est pas fini, il va y en avoir d'autres, ça va s'accélérer. Tout cela parce que c'est le reflet de l'esprit des êtres ; les êtres projettent leur esprit perturbé donc il y a urgence.

La voie juste n'est pas celle de combattre le monde mais de se combattre soi-même. Imaginez que pendant 10 mn tous les êtres de notre planète s'assoient sur un coussin et pratiquent la méditation, alors pendant 10 mn toutes les perturbations s'arrêtent : les guerres, la pollution, les conflits, les cataclysmes, tout s'arrête. La vie ne s'arrêtera pas pour autant parce que nous serons assis sur notre coussin ; au contraire, nous n'aurons jamais été autant pleinement vivants. Nous ne sommes pas vivants tant que nous refusons de nous regarder et tant que nous rejetons tous nos malheurs sur les autres ; c'est là où la vie est perdue d'avance !

C'est le message du Bouddha : « La souffrance ne vient pas des êtres extérieurs, elle ne vient pas d'un Dieu omnipotent qui infligerait bonheur ou souffrance en fonction de son bon vouloir. La souffrance tout comme le bonheur que tu expérimentes, c'est toi qui en est à l'origine, qui en est le créateur. Tu es le créateur de ta vie, tu es le créateur de ton bonheur, de ton éveil ou alors, tu es le créateur du samsara, tout dépend de comment tu orientes ton esprit et tes actes ». L'état actuel de notre monde et du samsara, en effet, est souffrance parce qu'il fonctionne toujours d'une manière duelle.

« Qu'est-ce que la vieillesse ?

La vieillesse appartenant à telle ou telle classe d'êtres devenant âgés, fragiles, grisonnants, ridés, perdant leur force vitale, usant leurs facultés : ceci est appelé vieillesse. »

Alors qu'est-ce que tout cela désigne ? Cela désigne le changement, l'impermanence car tout ce qui est composé comme je l'ai dit tout à l'heure, est appelé à se décomposer. Non seulement le physique dans la vieillesse se dégrade mais aussi la force vitale et les facultés psychiques, c'est inéluctable. Le Bouddha poursuit :

« Mais qu'est-ce que la mort ?

C'est le départ, c'est la disparition des êtres appartenant à telle ou telle classe d'êtres, c'est leur destruction, leur disparition, leur mort, l'accomplissement de leur

période de vie, la dissolution des agrégats de l'existence, le rejet du corps : ceci est appelé la mort. »

Ici encore, le départ, la disparition fait référence à la séparation d'avec le corps, d'avec le monde des vivants. Il y a une séparation, nous quittons ce monde. Il est dit : « Il a quitté son corps », donc il ne fait plus partie du monde humain.

Au moment de la mort, la période de vie qui était due au karma de l'être arrive à sa fin et de ce fait, les agrégats psychophysiques qui se sont rassemblés lors de la gestation se désassemblent à ce moment-là. Le corps physique, n'étant plus utilisable, est donc rejeté.

Il existe différentes causes de mort : mourir de maladie, mourir d'accident ou simplement de vieillesse parce que le corps est usé, notre temps d'existence dans ce monde est terminé. Le karma fait que c'est fini, nous n'avons plus rien à faire dans ce monde, il faut poursuivre notre chemin ailleurs.

Nous devons tous expérimenter la mort un jour ou l'autre. Nous y sommes déjà passés un nombre incalculable de fois avant mais nous ne nous en rappelons plus et cela recommencera encore. Ce qu'il faut savoir c'est que comme nous sommes faits d'un assemblage d'agrégats psychophysiques dû à notre propre karma, ces agrégats devront se dissoudre au moment de notre mort lorsque ce karma qui a favorisé cette vie sera terminé. C'est comme cela.

« Qu'est-ce que la souffrance ?

Le chagrin s'élevant de telle ou telle perte ou infortune que l'on supporte, le tourment, l'alarme, le chagrin secret, la désolation secrète : ceci est appelé souffrance. »

Encore une fois, la souffrance de la séparation s'exprime ici avec la perte ou l'infortune que nous supportons dans une espèce de résignation frustrante. Le tourment lié à la souffrance mentale, quand il parle de « l'alarme », c'est l'inquiétude ; « le chagrin secret », c'est celui qui nous ronge de l'intérieur ; « la désolation secrète », c'est comme le remords qui nous obsède. Tout cela est souffrance.

« Qu'est-ce que les lamentations ? »

« Tout ce qui, au travers de telle ou telle perte ou infortune qui survient, est gémissement ou plainte, un état désolé et déplorable : ceci est appelé les lamentations. »

Ici il s'agit de revers subits que nous pouvons vivre dans notre existence, auxquels nous ne nous attendons pas ; nous sommes choqués et cette souffrance s'exprime par le désarroi, des gémissements, des plaintes. Tout cela peut mener à un état dépressif.

« Qu'est-ce que la douleur ?

La peine physique, ce qui est déplaisant, la sensation pénible et désagréable produite par un contact physique : ceci est appelé la douleur. »

Ce sont toutes des douleurs qui sont en relation avec le corps et causées par un agent extérieur ; nous sommes soumis à cela.

« Qu'est-ce que la peine ?

« La douleur mentale, ce qui est déplaisant, la sensation pénible et désagréable produite par un contact mental : ceci est appelé la peine. »

Ce sont toutes les peines qui sont en relation avec le mental, causées par des situations extérieures.

« Qu'est-ce que le désespoir ?

« La détresse et le désespoir, s'élevant de telle ou telle perte ou infortune que l'on supporte, la détresse, la désespérance : ceci est appelé le désespoir. »

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Il s'agit de l'abandon, la séparation qui nous laisse dans un état sans espoir où il semble ne pas y avoir d'issue favorable possible. Nous expérimentons tout cela en tant qu'humains.

« Qu'est-ce que souffrir de ne pas avoir ce que l'on désire ?

Aux êtres soumis à la naissance vient ce désir : Oh, si nous pouvions n'être pas assujettis à naître ! Oh, si nous pouvions ne pas aller vers de nouvelles naissances !

Etant sujets à la vieillesse, la maladie, la mort, la souffrance, les lamentations, la douleur, la peine et le désespoir, ce désir leur vient à l'esprit : Oh, si nous pouvions n'être pas assujettis à ces choses, si ces choses pouvaient ne pas nous atteindre. Mais cela ne peut être obtenu par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. »

Ce que les êtres désirent finalement c'est rencontrer le bonheur et ne pas éprouver de souffrance. Nous sommes tous comme ça, personne n'aime souffrir ou alors il faudrait être malade pour souhaiter souffrir et ne pas être heureux.

La naissance dans un corps est souffrance par nature puisque du désir d'obtenir un corps, découlent toutes les autres formes de souffrances. Ici, la réflexion des êtres va plus loin encore que le fait de résoudre la souffrance quotidienne. Ils ne veulent plus renaître car ceci en est la cause. Ne pas renaître ne veut pas dire rester éternellement dans la mort, ça veut dire ne pas renaître dans le cycle des existences et être assujetti à toutes les souffrances qui en sont la nature.

Ils ne veulent plus renaître dans un corps composé d'agrégats car ceci est la cause de souffrances. Le Bouddha explique que le fait de le souhaiter ne suffit pas et qu'avoir ce souhait sans pouvoir le réaliser lui-même, cela aussi est souffrance.

Voyez, nous n'en sortons pas ! Nous tournons en rond de cette manière. Que nous acceptions ou non la souffrance, de toute façon elle est là ! Puisque c'est la nature même de notre existence actuelle. Cela n'exclut pas les moments de bonheur, les moments de joie mais notre problème en tant qu'humains c'est que nous confondons les plaisirs et le bonheur. Il y a une confusion fondamentale chez nous.

Les plaisirs sont d'ordre éphémère, ils apparaissent et disparaissent et sont toujours dépendants de quelque chose d'extérieur. Le bonheur dont il est question et dont parle le Bouddha, c'est le bonheur qui est au-delà de cela, c'est l'état d'éveil. Ce bonheur est inconditionnel, il n'est dépendant de rien, il est définitif.

Pendant nous confondons. Nous sommes toujours à la recherche de ce bonheur et nous pensons que c'est en satisfaisant tous nos désirs que nous allons trouver le bonheur définitif. Ceci est une méprise. Nous courons sans cesse après ce bonheur, mais si c'était la bonne solution, la bonne voie que nous empruntons, depuis le temps que nous courons après, il y a bien longtemps que nous aurions dû le trouver ! Comment se fait-il que nous ne l'avons pas trouvé de manière définitive ? Tout simplement parce que nous utilisons les mauvais moyens. Nous empruntons les mauvais chemins car le bonheur véritable n'est pas là où nous le pensons, là où nous le croyons.

La prochaine fois nous aborderons dans le détail ce que sont les cinq agrégats de l'existence : la forme corporelle, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience. Ce sont les cinq agrégats de l'existence qui se rassemblent au moment de la conception de l'être. Nous verrons en détail de quoi il s'agit. L'Abhidharma, l'enseignement sur la psychologie et la métaphysique, en donne une explication plus détaillée car il existe plusieurs branches correspondant à ces cinq agrégats. Nous nous contenterons simplement de les aborder à partir de ces cinq formes d'agrégats.

Est-ce que vous avez des questions sur ce qui a été dit aujourd'hui ?

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Question : Lama, c'est au sujet des êtres réalisés qui ont pu nous expliquer ce qui se passait justement au moment de la conception jusqu'à la mort. Ils ont vécu ces étapes et ils ont pu les décrire mais en tant qu'êtres réalisés est-ce qu'ils souffrent comme nous on souffre ?

Lama Seunam : Ce qu'il faut comprendre c'est qu'ils ne souffrent pas de la même manière que nous parce qu'ils sont au-delà et c'est difficile à comprendre pour nous. Je me rappelle avoir parlé de cela avec mon maître à une époque et c'est vrai que je ne comprenais pas ce qu'il voulait dire. Je le voyais malade, je le voyais souffrir et lui me disait qu'il ne souffrait pas. Pourtant je lui disais : « Mais regardez votre corps, vous ne pouvez plus marcher, vous êtes blême ! » et il me répondait : « Je ne souffre pas ».

Ces êtres subissent la souffrance tant qu'ils ont un corps humain fait comme le nôtre, c'est ce qu'ils ont souhaité finalement pour venir en aide aux êtres. Ils sont cependant libérés de cette contrainte mais par compassion pour les êtres, ils prennent de nouveau un corps humain. Cependant, dès l'instant où ils ont ce corps, ils en subissent les aléas, ils sont soumis aux mêmes problématiques que nous mais ils n'en souffrent pas. Qu'est-ce qui souffre finalement ? Voilà la question qu'il faut se poser.

C'est l'ego qui souffre, c'est l'attachement au corps, l'identification à ce corps qui nous fait souffrir. Ces êtres ne sont plus soumis à un ego. Ils ont aboli l'identification au corps donc forcément le corps souffre mais eux ne souffrent pas mentalement. En fait il n'y a personne qui souffre et non seulement il n'y a personne qui souffre mais il n'y a personne qui ne souffre pas. Ils sont au-delà de cela. Pour nous c'est difficile à comprendre parce que nous ne pouvons aborder les choses que d'une manière duelle, moi et les autres, moi et la maladie, moi et le bonheur, moi et la souffrance, moi et la générosité, moi et la compassion ; il y a toujours cette notion de « moi » ; c'est toujours moi avec... Tant que nous n'avons pas transcendé cette notion de moi, nous serons toujours à expérimenter la souffrance d'une manière ou d'une autre. Même si les actes que nous posons sont justes, c'est-à-dire qui vont dans le sens de l'éveil, nous devons allier l'accumulation de mérites et la sagesse. L'accumulation de mérites ça veut dire faire de notre vie une vie d'éveil, une vie qui est tournée vers le bien des êtres, à l'accomplissement du bien des êtres. Mais s'il y a toujours cette notion de moi derrière, moi qui fait quelque chose par rapport à quelqu'un, nous ne sommes plus dans l'éveil. Nous sommes dans un accomplissement méritoire mais qui reste mondain. Pour que l'éveil soit possible nous devons cultiver la sagesse.

Ainsi, c'est à travers l'expérience méditative que nous allons comprendre ; nous allons comprendre qu'en fait ce « moi » auquel nous sommes identifiés, n'a aucune existence réelle. Nous aborderons ce sujet après l'explication des agrégats.

Question : Je voulais vous demander si le cycle du samsara ne pouvait pas être perturbé ?

Lama Seunam : Il est déjà perturbation en lui-même... il se perturbe lui-même.

Question : Dans le sens où il ne peut fonctionner que s'il y a des naissances.

Lama Seunam : Tant qu'il y a des êtres qui créent des causes pour renaître dans le samsara, il existera toujours. Si un jour les êtres se libèrent tous du samsara, alors le samsara n'existera plus. Mais on peut même aller au-delà de ça. On peut dire que samsara et nirvana n'ont aucune existence réelle. Ils ne sont qu'une projection de l'esprit.

Question : Est-ce que vous pensez que Jésus était un être éveillé ?

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : On peut l'imaginer, je pense oui. Pour moi il était arrivé à un certain stade sur cette terre, ça c'est sûr.

Question : Pourtant dans la philosophie chrétienne, Dieu est amour et dans le bouddhisme c'est la souffrance. Est-ce que les deux se rejoignent ?

Lama Seunam : Alors déjà s'il vous plaît, donnez-moi la définition de Dieu. Qu'est-ce que Dieu ? Là est la question.

L'éveil en lui-même est amour et compassion. Le samsara est souffrance. Mais Dieu que vient-il faire là-dedans ? Donnez-moi la définition de Dieu et après nous pourrons débattre sur le sujet. C'est ce que je réponds souvent aux questions des chrétiens. Lorsqu'ils me disent : « Vous les bouddhistes vous ne croyez pas en Dieu ! » Expliquez-moi alors ce qu'est Dieu et en fonction de ce que vous me direz, sur votre manière d'appréhender Dieu, je vous dirai ce qu'est la pensée du Bouddha par rapport à cela.

Si vous pensez que ce Dieu créateur est une entité indépendante de sa création, qui a pouvoir sur sa création, qui décide du bonheur ou du malheur des êtres, évidemment si c'est cela votre idée de Dieu, alors ce n'est pas l'avis du Bouddha.

Le terme « Dieu » implique forcément la possibilité de « non Dieu », cela veut dire que c'est duel. Or si nous nous rapportons à la nature même de l'esprit, celle-ci est non-duelle donc nous ne pouvons pas parler de Dieu en tant qu'esprit. Un Dieu qui est créateur est forcément duel. Nous ne pouvons d'ailleurs pas appliquer le terme « esprit » parce que le fait de lui appliquer un concept induit forcément son contraire. Si nous parlons d'esprit, nous pouvons parler aussi de non-esprit. Là nous entrons dans un débat philosophique. Je ne pense pas que ce soit actuellement utile. L'intérêt pour nous actuellement est de nous concentrer sur les réalités de notre vie humaine et d'essayer de comprendre.

Bien que notre nature fondamentale ait toutes les qualités de l'éveil, puisque l'éveil est en nous, il n'en demeure pas moins que ces qualités sont recouvertes par des voiles qui nous empêchent de les reconnaître et de prendre conscience que cette nature fondamentale est en nous. Comme nous n'avons pas conscience qu'elle est en nous, nous ne la cherchons pas en nous mais à l'extérieur. Là nous ne parlons pas d'un dieu, nous nous fondons sur l'esprit lui-même parce que du point de vue bouddhiste, il n'y a pas de créateur autre que l'esprit lui-même. L'esprit est dans la création tant qu'il est dans l'illusion, c'est-à-dire que l'esprit a toutes les capacités de créer l'éveil comme de créer la souffrance. Tant qu'il est dans l'ignorance, l'esprit s'identifie à sa création donc il faut arriver à transcender cela et la pratique du bouddhisme permet d'approfondir et de dépasser cela, de dépasser la pensée humaine, de dépasser le concept humain pour aller au-delà des concepts. C'est ce qu'on appelle la Prajnaparamita qui fait partie du 2^{ème} cycle d'enseignement donné par le Bouddha vers la moitié de sa vie à Rajgir, le « Pic du vautour » en Inde. Il a donné cette transmission de la Prajnaparamita, ce qui transcende les concepts. C'est déjà d'un niveau plus élevé, il faut prendre les choses déjà par la base.

Ce que je vous transmets-là pour l'instant avec quelques explications, c'est le premier enseignement donné par le Bouddha et il est déjà assez coriace d'une certaine manière. Il faut procéder par ordre, nous ne pouvons pas brûler les étapes. Lorsque nous avons reçu cet enseignement-là, et bien nous allons y réfléchir de façon à en comprendre le sens. Après nous allons mettre en pratique au quotidien pour pouvoir avoir la réelle connaissance. Pour l'instant nous n'en sommes qu'au savoir. Le savoir veut dire que nous apprenons comme à l'école. Petit à petit, avec la réflexion et la mise en pratique, ce savoir va devenir une connaissance. Une connaissance veut dire qui naît en même temps que l'expérience donc qui est au-delà des concepts.

Question : On est toutes et tous là parce qu'on a un désir d'éveil, de libération et on a des empêchements liés aux impuretés du mental. Est-ce qu'on est vraiment maître de pouvoir accélérer cette purification en fonction du karma qu'on a et des actions qu'on mène.

Lama Seunam : Bien entendu mais tout dépend de l'énergie et de la motivation qu'il y a à la base, de l'énergie que vous allez y mettre, du moyen que vous allez utiliser. Il y a des techniques par exemple dans le Vajrayana, l'école à laquelle j'appartiens, qui nous permettent de réaliser l'éveil en une vie. À l'image par exemple du grand saint Milarépa ou de mon maître lui-même. Ce sont des êtres qui ont réalisé l'éveil en une vie mais ils ont tout donné, absolument tout... tout leur ego, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.

En sommes-nous capables ? Sommes-nous prêts à tout donner ? Il ne s'agit pas simplement de donner ses biens, ses possessions, etc., certes, il y a cela aussi mais ici il s'agit d'abandonner notre ego. Alors, sommes-nous prêts à tout donner, à lâcher notre identification à notre « moi », à lâcher nos concepts ? Là est la question. Si nous sommes capables de le faire et bien tant mieux, alors nous pouvons en effet réaliser l'état de bouddha en une vie.

Cependant, comme disait mon maître de son vivant : « À notre époque les êtres qui sont capables de faire comme cela sont aussi nombreux que les étoiles dans le ciel en plein jour ». Lui-même était une exception, il faut le reconnaître. Ainsi, tout dépend de l'énergie que nous pouvons y mettre. Mais même sans aller jusque-là, sans avoir cette idée d'absolument réaliser l'éveil en cette vie, simplement devenir un meilleur être humain, parce que si nous ne sommes même pas cela au départ, nous ne pourrions pas espérer devenir un bouddha un jour.

Nous devons d'abord apprendre à développer en nous des qualités humaines, même si dans un premier temps c'est fondé quand-même sur une intention, sur un objectif, sur un ego. Si nous commençons à prendre conscience que nous sommes quelqu'un empli de négativités et que nous commençons à travailler avec cela en nous remettant en question et en apprenant à développer l'amour et la compassion, nous aurons alors fait un travail énorme en cette vie. Si nous apprenons dans cette vie à devenir bons avec les autres, c'est un travail exceptionnel qui va nous servir dans la vie d'après. Parce que si nous avons créé ces bonnes tendances dans cette vie-ci, ce sera plus facile dans celle d'après.

Certes, il y a cet objectif de se libérer du cycle des existences, d'atteindre l'état d'éveil un jour mais commençons par le commencement... D'abord, c'est d'apprendre à s'aimer soi-même, apprendre à s'apprécier. Lorsqu'il est question d'apprendre à s'aimer, ce n'est pas flatter notre ego et assouvir tous nos caprices, quand nous parlons de s'aimer, ça veut dire apprendre à nous apprécier dans nos qualités et en même temps être assez honnêtes pour regarder nos défauts. Si dans un premier temps nous parvenons à faire cela, c'est exceptionnel. Apprendre à s'apprécier dans toutes nos facettes de sagesse et de confusion, dans la totalité de ce que nous sommes. Nous pouvons alors prendre cela comme base pour pouvoir avancer.

Nous devons savoir que nous ne sommes pas rien. Peut-être nous a-t-on éduqué avec ces idées perverses : « Tu es un bon à rien » ; « Tu n'arriveras jamais à rien » ; « Tu finiras clochard ! », etc. Ainsi nous avons une mauvaise opinion de nous-mêmes. Or il faut parvenir à dépasser cela parce que même si on nous a dit tout cela, il n'en demeure pas moins que nous possédons la nature de bouddha en nous, donc nous ne sommes pas rien. Si nous faisons réellement des efforts pour nous améliorer, les dieux, les bouddhas et les bodhisattvas seront nos amis et ils nous aideront. Comme le dit l'adage : « Aide-toi et le ciel t'aidera ». Le ciel, c'est tous les êtres éveillés qui nous aideront par compassion. C'est ce qu'on appelle la bénédiction.

Nous devons arrêter de culpabiliser, de nous martyriser nous-mêmes. Nous devons nous poser un peu afin faire connaissance avec ce que nous sommes. Nous devons apprendre à

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

nous apprécier mais aussi être suffisamment lucides sur notre personnalité, ne pas nous leurrer. Parce qu'il y a aussi l'envers de la médaille. Il est de mode actuellement de promettre aux gens le bonheur à la carte avec ce genre de slogans : « Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil ; il suffit de s'asseoir là pour sentir l'énergie vous pénétrer, vous transformer et devenir quelqu'un d'autre, etc. » Tout cela n'est qu'un leurre, une supercherie, parce que la réalité ne se passe pas comme cela. Pour pouvoir avancer vers la libération il faut déjà se connaître soi-même dans tous ses travers mais aussi dans toutes ses qualités, savoir que nous ne sommes pas faits que de mauvaises choses ni que de bonnes choses. Il y a des coins sombres en nous qu'il faut dévoiler. Certes ce n'est pas si simple. C'est sur le coussin de méditation mais aussi dans nos activités quotidiennes que nous pouvons le faire. À chaque fois que nous allons nous surprendre à être égoïstes avec les autres, à avoir des moments de colère, d'impatience, tout de suite nous allons en avoir conscience grâce à l'entraînement à la méditation. Si nous pratiquons réellement avec assiduité, l'esprit va devenir plus clair et tout de suite nous serons en mesure de changer notre fonctionnement : « Si je continue à être coléreux comme cela, ça ne peut créer que de la souffrance chez les autres et pour moi au bout du compte. Ça ne présage alors rien de bon pour le futur, parce que j'accumule du mauvais karma de cette manière ».

Ainsi, c'est dans tous les aspects de notre vie quotidienne que nous allons progresser. Ce n'est pas seulement quand nous sommes en présence du Lama mais c'est aussi lorsque nous avons quitté le temple, sinon, à peine dehors, nous allons oublier ce que le lama a expliqué. C'est aussi pour cela que le Lama répète encore et encore pour que ça rentre ! Comme mon propre maître l'a fait avec nous, jusqu'à que ça rentre bien dans notre crâne. Ensuite, dans tous les aspects de la vie quotidienne, nous ne perdrons plus cette attention, cette vigilance ; il n'y a que comme cela que nous pourrons changer.

Les qualités que nous possédons déjà, nous allons les entretenir et les fortifier. Mon maître expliquait qu'il n'est pas utile de nous fixer sur nos qualités puisque nous les avons déjà mais par contre, il est nécessaire de prendre conscience de nos défauts et de travailler dessus pour les transformer en qualités.

C'est dans la vie de tous les jours, dans nos relations avec les autres, c'est sur notre coussin de méditation que nous allons pouvoir mettre à jour tout ça et arriver à prendre conscience et à nous libérer. Cela demande de l'effort, du courage. Il ne faut pas penser que parce que nous sommes venu à la Pagode une ou deux fois pour écouter l'enseignement que les choses vont se faire, ce n'est pas vrai. Ce sont des efforts de toute une vie, de plusieurs vies, sans cesse, sans cesse, sans cesse... Et comme disait un grand maître qui est proche de nous : « De toute façon on s'en moque, on a tout le temps, on a toute l'éternité devant nous ». Oui mais bon..., la souffrance je n'aime pas trop cela, alors plus vite j'en suis sorti mieux ça vaut. C'est simplement une prise de conscience et c'est important d'entendre le Lama le dire parce qu'après nous allons y réfléchir. C'est pourquoi il est important de faire la transcription de ce que le Lama a dit pour revenir dessus. Si c'est écrit, nous avons alors une base d'étude sur laquelle nous pouvons revenir, en faire notre livre de chevet et méditer, réfléchir sur l'enseignement. Mais si nous n'en demeurons qu'au fait d'écouter, ce qui est déjà bien, nous pouvons être certains que quelques semaines après, c'est oublié ; nous en aurons peut-être retenu que quelques mots c'est tout. Si le Lama vous interroge comme tout à l'heure : « Quelles sont les quatre Vérités des Êtres Nobles ? » alors que nous avons commencé à les étudier la dernière fois et que vous ne vous en souvenez plus très bien, la transcription sera là pour que vous puissiez vous y référer. Ces transcriptions seront bien entendu réservées aux personnes qui auront assisté aux enseignements. Parce que venir à un seul enseignement c'est bien mais ce n'est pas suffisant. Vous n'aurez alors qu'une partie de cela et il y aura des manques. Le chemin ne peut pas se parcourir correctement si nous

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

n'avons pas tous les outils. Il est donc nécessaire de réunir toutes les conditions pour que le progrès soit effectif.

Question : Tout à l'heure vous avez posé la question de savoir qui était Dieu... J'ai une question à vous poser de savoir qu'est-ce que l'Esprit ? Est-ce qu'il y a une définition ? Est-ce qu'il n'y a pas une notion d'ego derrière ? Et parallèlement une notion qui m'est un peu difficile à intégrer, c'est la vacuité.

Lama Seunam : Je ne peux pas vous donner de réponse. L'esprit ne peut pas se cerner par des mots, avec des concepts. Il est au-delà des concepts. Il n'y a que la méditation qui peut vous amener à toucher la nature de l'esprit ; déjà à l'expérimenter puis à la réaliser. Pour la vacuité c'est pareil. Quand on parle d'esprit et de vacuité, c'est la même chose. Comment peut-on aborder avec des concepts humains quelque chose qui est au-delà des concepts humains ? Nous ne pouvons pas. Il faut donc transcender les concepts humains pour comprendre ce qui est au-delà des concepts humains. Donc je ne peux pas vous répondre... Pratiquez et ça s'éclairera dans votre esprit.

Evidemment nous pouvons appliquer plein de mots sur ce qu'est l'esprit. Nous pouvons dire par exemple que c'est la vie ; ce qui fait que nous pouvons respirer, aimer, pleurer, chérir, être coléreux, c'est ce qui fait que nous sommes vivants, c'est ce qui fait que le monde puisse apparaître à notre conscience, que nous puissions utiliser nos sens et en être conscients, etc. Nous pouvons dire tout cela mais c'est tellement loin de la réalité ! L'esprit est ineffable, inconcevable.

Question : Comment je vais pouvoir arriver à comprendre, c'est cartésien mais c'est vrai qu'on essaie de définir l'esprit et je me dis : est-ce que j'aurai assez d'une vie déjà que j'ai déjà du mal à méditer pour imaginer ce que peut être la vacuité par exemple ? Est-ce qu'il y a des indices, est-ce que je vais avoir une étincelle d'un coup et je vais comprendre ?

Lama Seunam : Oui, l'étincelle viendra si vous venez écouter régulièrement l'enseignement du/des Lama(s) ou des Vénérables, qu'il y a un suivi et une mise en application de la pratique.

Pour l'instant nous en sommes à essayer de décortiquer ce qu'est la souffrance mais après, il y aura les causes de la souffrance que nous essaierons d'étudier. Et après nous expliquerons ce qu'est l'au-delà de la souffrance et pour finir, le chemin qui mène à l'au-delà de la souffrance. Il me semble donc que vous anticipez les choses. Vous voulez tout comprendre tout de suite mais ce n'est pas comme cela que ça se passe. Il y a un cheminement. C'est comme lorsqu'on va à l'école, si vous entrez à l'école à 6 ans et qu'on vous mette tout de suite en terminale, qu'est-ce vous allez faire là ? Vous ne comprendrez rien. Il faut commencer par le commencement, comme lorsque nous montons un escalier ; nous commençons par la première marche mais pas par la 10^{ème}. Il y a une progression si vous voulez. Parce que si je vous donne des réponses tout de suite, ce ne seront que des réponses conceptuelles. Donc vous allez partir dans des concepts et ce sera un obstacle de plus.

C'est pour cela aussi que nous mettons l'accent sur la confiance. C'est important dans le bouddhisme. C'est aussi pour cela que nous prenons refuge lorsque nous nous engageons vraiment dans le bouddhisme. Cela veut dire que nous avons confiance en les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Nous fondons notre cheminement déjà sur cette confiance. Si nous avons confiance, alors le chemin est possible. Si nous n'avons pas confiance, nous n'apprenons rien car notre esprit restera fermé. Donc nous commençons par le commencement, c'est-à-dire que nous fréquentons les centres bouddhistes où il a des Lamas et des Vénérables qui enseignent, ainsi nous développons progressivement la confiance. Elle

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

va naître parce qu'il y a une bénédiction dans ce qui est donné, ce n'est pas comme un simple enseignement dispensé en faculté où il n'y a pas de bénédiction mais seulement ce que met le professeur dans ce qu'il enseigne. Là il s'agit de l'enseignement des Bouddhas, et les Lamas qui ont reçu cet enseignement sont porteurs d'une bénédiction. Même s'ils ne sont pas encore des bouddhas complètement éveillés, ils sont porteurs de cette bénédiction et c'est ce qu'ils nous donnent, ainsi c'est grâce à cette bénédiction qui est transmise, qui touche notre cœur, que les choses vont se transformer en nous. Ce manque de confiance du départ va peut-être devenir demain de la confiance. C'est étape par étape et cette confiance va faire que nous souhaitons aller plus loin pour approfondir. Nous allons chercher, étudier, écouter les enseignements, réfléchir, commencer à mettre en pratique, même si c'est dur au début, même si nous avons des difficultés à méditer au début ; c'est comme cela pour tout le monde.

Quand nous nous asseyons pour la première fois sur un coussin et que le Lama nous dit que nous allons rester 10 mn tranquille à ne rien faire, ne vous imaginez pas que tous vos problèmes vont être réglés comme par miracle. Ce qui va ressortir en vous c'est tous vos défauts, votre impatience, vos difficultés physiques, vos douleurs, votre colère, vos désirs, etc. Il est donc nécessaire d'être persévérants et courageux car il faut rencontrer tout cela. Mais en temps ordinaires, nous n'aimons pas vraiment cela car nous ne voulons rencontrer que des choses agréables.

L'erreur serait de penser que commencer à pratiquer le bouddhisme et pratiquer la méditation, c'est avoir réglé d'emblée tous nos problèmes. Combien de fois j'ai entendu des gens dire : « Ça y est, j'ai pris refuge, je m'assois, je médite, c'en est fini avec le samsara ! » Et bien non, ce n'est pas fini, parce que maintenant le vrai travail commence ! Il va falloir que je me regarde en face et ça ce n'est pas plaisant. Au début nous sommes mal à l'aise sur notre coussin, nous avons même envie de fuir. Pourtant, ce n'est pas fuir qui résoudra nos problèmes mais plutôt apprendre à nous rencontrer nous-mêmes et nous détendre dans la pleine conscience de l'instant.

En fait, ce qui fait souffrir finalement, ce n'est pas tant les douleurs ou les choses qui s'élèvent mais c'est la saisie que nous faisons dessus. Nous saisissons nos émotions, notre malaise physique, notre malaise mental et alors forcément ça s'amplifie. Nous avons alors le sentiment parfois que c'est même pire qu'avant. Alors penser trouver tout de suite le bonheur sur le coussin..., ceux qui sont dans cet état d'esprit-là forcément ne pratiqueront jamais.

D'abord, comme lorsque nous regardons le ciel, ce que nous allons voir en premier ce sont les nuages ; nous ne verrons pas le soleil tout de suite ; il faudra dépasser les nuages pour voir le soleil. Lorsque nous commençons à pratiquer le Dharma c'est comme cela au départ. Ce que nous allons voir c'est tout ce que nous avons fui toute notre vie et même nos vies passées ; c'est d'ailleurs pour cela que nous sommes encore prisonniers dans le samsara. Nous avons toujours fui nos défauts, nos travers, nos mauvaises tendances. Pour nous, tout cela n'est que chez les autres et certainement pas chez nous. Dès l'instant que quelque chose coince chez nous, nous nous débinons. Dans ce cas nous ne pouvons pas avancer. Le courage du méditant, c'est d'affronter tout ce qui s'élève dans l'esprit et de se détendre dans l'acceptation, l'accueil de ce qui s'élève. Nous reparlerons de cela demain puisque nous pratiquerons la méditation.

Il y a une personne que j'ai suivie pendant des années et qui m'a dit un jour : « Lama j'en ai marre de pratiquer, j'arrête tout ; je préfère jouir des bienfaits du samsara ». Je lui ai alors répondu : « Qu'à cela ne tienne, allez-y, continuez dans la souffrance si vous voulez, au revoir et bonne chance ». Nous avons le choix...

Question : Si je me permets il y a quelque chose qui me perturbe parce qu'on est tous différents, avec des parcours et des chemins différents ; est-ce que vous pensez vraiment qu'on trouve toutes les réponses à nos questions en venant simplement ici s'asseoir 4 ou 5 fois

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

dans l'année ? Est-ce que fermer la porte à quelqu'un qui ne viendrait qu'une seule fois, ne pas l'autoriser à découvrir ce que représente le bouddhisme ne serait pas pour vous peut-être le priver d'une éventuelle porte qui pourrait s'ouvrir.

Lama Seunam : Est-ce qu'on a parlé de fermer la porte à quelqu'un ? Je n'ai pas souvenir de ça.

Question : Je l'ai compris de cette façon-là, c'est-à-dire si nous ne pratiquons pas assidûment...

Lama Seunam : Vous êtes toujours le bienvenu mais il faut savoir que si vous ne pratiquez pas, vous n'avancerez pas. Je n'ai pas dit de fermer la porte aux gens, j'ai simplement dit que c'est important de suivre tous les enseignements. De pouvoir suivre le processus d'étude que j'ai mis en route la dernière fois ; de pouvoir avoir ensuite la transcription afin d'étudier ce qui a été dit et d'être assidu pour pouvoir progresser. Il n'a jamais été dit qu'il fallait fermer la porte à qui que ce soit, la porte demeure grande ouverte, à la fois pour entrer mais aussi pour sortir !

Question : Est-ce que les enseignements on ne peut pas aussi les trouver en deçà des livres ?

Lama Seunam : Il faut venir écouter les Lamas ou les Vénérables qui enseignent, vous l'aurez comme ça par l'écoute. Parce que ce que vous apprenez dans les livres, c'est différent, il n'y a pas de transmission orale. Nous appartenons justement à des transmissions orales. Dans l'oral comme je l'ai exprimé précédemment, il y a une bénédiction qui est transmise, une bénédiction de toutes les lignées depuis l'époque du Bouddha. Lorsque le maître transmet quelque chose à son disciple, il transmet aussi toute cette force d'éveil. Dans les livres nous ne trouvons pas cette force d'éveil. Il faut rencontrer celui qui est détenteur de la transmission afin qu'il puisse vous la transmettre de manière orale. À ce moment-là, il y a quelque chose qui se passe, c'est comme une graine qu'il sème dans votre esprit, même si vous ne vous en rendez pas compte tout de suite. La graine d'éveil a alors été semée et grâce à votre pratique, elle va pouvoir mûrir ; c'est le pouvoir de la bénédiction. Donc tout le monde est le bienvenu pour recevoir cette graine ; maintenant il ne tient qu'à vous de savoir si vous allez la faire germer ou non...

Nous avons quand-même un travail à faire. C'est comme un jardinier, s'il sème une graine mais qu'il ne l'arrose pas, qu'il ne lui donne pas de lumière, qu'il ne nettoie pas le terrain, ne met pas d'engrais, etc., ça ne donnera jamais de fruits. Nous sommes dans la position du jardinier. Le Lama, le Vénérable sème la graine mais ensuite c'est à nous de nous en occuper.

L'intérêt de venir à chaque enseignement, est que ce que je donne n'a jamais été donné encore comme cela auparavant ; c'est la première fois. Vous êtes un peu comme des cobayes dans la manière où l'enseignement est donné. Cela demande une continuité. C'est un sujet d'étude donc pour pouvoir étudier et maîtriser le sujet, il faut avoir tout l'ensemble de l'enseignement. Si vous n'avez qu'un morceau de l'enseignement vous allez essayer de comprendre ce qui a été dit mais il y a beaucoup de choses qui n'ont pas été entendues donc il manquera quelque chose.

Question : On peut le trouver ailleurs aussi qu'en venant s'asseoir en face de vous. Tous les jours dans la vie on a des enseignements...

Les quatre Vérités des Êtres Nobles – Lama Seunam Dordjé

Lama Seunam : Je ne suis pas le centre du monde mais dans ce que je donne il y a une continuité qui est nécessaire avec une certaine rigueur. Il y a dans l'assemblée des personnes nouvelles et des anciens qui ne sont pas venus cette fois. Tant pis, ils auront manqué des choses mais peu importe, le peu qu'ils auront reçu ce sera déjà ça.

Il est important de recevoir la totalité de l'enseignement, parce que le Bouddha n'a jamais dissocié les quatre Vérités, il les a données ensembles. Il y a une logique et une continuité nécessaire pour comprendre. Si nous vous enseignons ce qu'est la souffrance mais que nous vous enseignons pas les causes, comment pourrez-vous vous en libérer ? Vous ne pourrez même pas mettre en application les moyens. Le Lama sait que les fruits ne peuvent venir que s'il y a une continuité dans l'étude, dans la compréhension, la réflexion et la mise en pratique.

Que tous les mérites que nous avons accompli aujourd'hui du fait d'écouter cet enseignement, de poser des questions, etc., être dédiés au bienfait de tous les êtres. Je crois qu'ils en ont vraiment besoin actuellement.