

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

---

### 6<sup>ème</sup> session (22/12/2012)

Je vous souhaite le bonjour, à tous et à toutes, merci d'être venus aujourd'hui. Merci d'avoir bravé la « fin du monde » et la pluie, la pluie qui tombe assez fortement aujourd'hui. Nous allons bien-entendu continuer l'enseignement tel qu'il a été commencé déjà depuis un moment.

Pour beaucoup d'entre nous, notre condition d'être humain demeure une véritable énigme. Nous naissons dans ce monde, dans un milieu particulier qui est le nôtre, qui nous est propre, avec ses exigences, ses joies, ses peines, ses difficultés mais sans pour autant en comprendre les raisons et le but. Pour la plupart d'entre nous ça ne se résume qu'à une destinée envers laquelle nous n'avons aucun pouvoir. Notre condition humaine est ainsi pour chacun d'entre nous et nous ne pouvons que la subir. Cette résignation, face à une situation qui, on peut dire nous dépasse, nous empêche d'en comprendre véritablement le mécanisme et d'entrevoir des horizons plus prometteurs.

Les souffrances fondamentales de notre expérience humaine nous sont communes en tant qu'êtres humains, bien-sûr. Pourtant lorsque nous sommes jeunes et insoucians, nous ne pensons pas un seul instant à l'impermanence des choses. Nous n'imaginons pas vraiment que nos petits bonheurs d'aujourd'hui puissent disparaître demain ; que notre jeunesse ne durera pas ; que notre fougue, notre vitalité et nos facultés intellectuelles diminueront avec le temps. Puis, bien que nous sachions qu'il nous faudra quitter ce monde un jour où l'autre, notre conscience de la mort ne reste que très superficielle. Tout simplement parce que tant que nous sommes en vie et en bonne santé, la maladie, les accidents, la mort, n'arrivent qu'aux autres. Pourtant, nous ne sommes pas à l'abri de ces conditions douloureuses. Les choses de la vie ne cessent de nous rappeler ces vérités que nous refusons obstinément de regarder en face.

Alors vous conviendrez d'une chose, tous autant que nous sommes ici présents, que tous les êtres sans exception sont à la recherche du bonheur. Non seulement ils sont à la recherche du bonheur, mais aussi ils fuient la souffrance. Ceci, dans notre condition humaine nous semble complètement et totalement légitime. Même les animaux d'ailleurs, jusqu'au plus petit insecte, ne supportent pas de souffrir et aspirent aussi à être heureux.

Si nous regardons bien, l'histoire de l'humanité ne se résume qu'à une seule chose : la quête inlassable du bien-être et du bonheur et le rejet aussi incessant de la souffrance. Pour cela, de tout temps, chaque être humain a déployé beaucoup d'énergie en utilisant des moyens qui ne lui ont apporté que des bonheurs éphémères. Et tout cela, bien souvent au prix de grands sacrifices. Et cette quête, cette quête permanente du bonheur égoïste, s'est souvent faite au détriment du bonheur des autres.

Nos sociétés occidentales, nous savons de quoi il s'agit puisque nous sommes bien impliqués dedans, nos sociétés occidentales, riches en histoire, en technologie, ont été incapables de résoudre les problèmes fondamentaux de l'existence. Tout a été investi sur les bienfaits matériels, au détriment de la recherche intérieure, de la spiritualité. Nous pensons à tort que les bienfaits matériels sont susceptibles de nous apporter ce bonheur que nous désirons tant. Mais c'est une utopie car nous pouvons très bien être riches, avoir beaucoup de possessions, avoir une position sociale honorable, une certaine autorité sur le monde, avoir une famille, beaucoup d'amis et cependant être complètement malheureux. Et de plus, cela n'empêchera pas, vous en conviendrez, les souffrances fondamentales que sont celles de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Notre caractéristique, c'est-à-dire la caractéristique principale de notre monde, c'est l'impermanence. Cela signifie que rien ne demeure stable, tout change sans cesse. Ce peut être un désavantage mais aussi une situation pleine d'espoir. Un désavantage lorsqu'il nous faut abandonner une situation plaisante, mais à l'inverse, ce peut être un réconfort lorsque la situation désagréable cesse. Comme l'exprime le proverbe : « Après la pluie vient le beau

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

---

temps. » Mais ce qu'il ne dit pas dans le mouvement sans cesse recommencé c'est qu'après le beau temps, de nouveau revient la pluie. C'est une évidence.

L'avantage de l'impermanence des êtres et des phénomènes, est que les choses peuvent évoluer. Si la situation était figée, ne pouvait pas bouger, était fixée, nous n'aurions pas la possibilité de changer et de progresser, et c'est en cela que le Bouddha a expliqué que la souffrance inhérente au cycle des existences n'est pas une fatalité. Elle n'est pas une fatalité car c'est parce qu'il y a un au-delà de la souffrance que tout est possible. Si l'au-delà de la souffrance n'était pas possible, nous ne pourrions pas changer notre condition de mal-être, caractéristique des mondes conditionnés. Pour que cela soit possible, nous devons en déceler les causes car rien de ce qui ne se manifeste ne peut apparaître sans une cause qui l'a précédé. C'est ce qu'on appelle la loi de l'interdépendance des phénomènes ou encore la loi du karma. Lorsque nous savons ce qu'est la nature de la souffrance, que nous en connaissons les causes et que nous savons qu'il est possible d'y porter remède, d'y mettre un terme, nous avons alors besoin de suivre un chemin. Nous avons besoin d'appliquer une méthode pour y parvenir. Ceci résume tout le propos du premier enseignement dispensé par le Bouddha après son éveil.

Nous vivons actuellement une époque qui nous donne accès à une multitude d'informations. Grâce aux médias, grâce à internet, nous pouvons communiquer facilement au bout du monde et obtenir toutes les informations que nous souhaitons. Cet afflux de savoir peut être utile, mais aussi créer de la confusion dans notre esprit car vous en conviendrez, ce qui y est puisé ne nous incite pas forcément à aller dans la bonne direction. De nombreux doutes peuvent nous envahir et être un véritable obstacle à notre évolution.

Je vais vous raconter une petite histoire qui a eu lieu à l'époque du Bouddha :

Le Bouddha passait une fois par une petite ville appelée Kesaputta, située dans le royaume de Kosala. Vous savez que l'Inde à l'époque était un ensemble de petits royaumes qui n'étaient pas fédérés comme ils peuvent l'être maintenant. Les habitants de ce petit royaume de Kosala étaient connus sous le nom de Kalamas. Lorsque ces habitants apprirent que le Bouddha se trouvait chez eux, les Kalamas lui rendirent visite et lui dirent : « Seigneur, les solitaires et les Brahmanas qui passent par Kesaputta, exposent et exaltent leurs propres doctrines et ils condamnent et méprisent les doctrines des autres. Puis viennent d'autres solitaires et Brahmanas qui eux aussi, à leur tour, exposent leurs propres doctrines et condamnent et méprisent les doctrines des autres. Mais pour nous Seigneur, nous restons toujours dans le doute et la perplexité quant à celui de ces vénérables solitaires et Brahmanas qui a exprimé la vérité et quant à celui qui a menti ».

Le Bouddha leur donna alors cet avis, qu'on peut dire unique dans l'histoire des religions :

**« Oui Kalamas, il est juste que vous soyez dans le doute et la perplexité car le doute s'est élevé en une matière qui est douteuse. Maintenant écoutez, Kalamas. Ne vous laissez pas guider par des rapports, par la tradition ou par ce que vous avez entendu dire. Ne vous laissez pas guider par l'autorité de textes religieux ni par la simple logique ou l'inférence ni sur des apparences ou sur le plaisir de spéculer sur des opinions ni par des vraisemblances possibles ni par la pensée : "il est notre maître". Mais Kalamas, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses sont favorables et bonnes, alors acceptez-les et suivez-les ».**

D'ailleurs le Bouddha s'adressa aux moines en même temps et leur dit qu'un disciple devrait examiner le Tathagata (c'est un des noms du Bouddha) lui-même, de manière qu'il put être entièrement convaincu de la valeur véritable du maître qu'il suit.

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

---

Alors certes, selon le dharma du Bouddha, le doute est un des cinq empêchements à la compréhension claire de la vérité et donc aussi au progrès spirituel. D'ailleurs le doute empêche n'importe quelle sorte de progrès dans le monde. D'une certaine manière, ce n'est pas le doute finalement qui est mal mais le refus de vouloir connaître. Les racines de tout mal sont bien l'ignorance et les vues fausses. Bien que le doute soit un véritable frein à notre évolution, il est cependant indéniable qu'il doit y avoir doute aussi longtemps que nous ne comprenons pas, que nous ne voyons pas clairement. Mais il est certain que pour progresser nous devons nécessairement nous débarrasser du doute. Vous comprenez ?

Selon la tradition bouddhique, la situation humaine est suprême. L'être humain est son propre maître et il est seul responsable de son propre salut. Il n'y a pas d'être plus élevé ni de puissance qui siège au-dessus de lui en juge de sa destinée. À l'inverse des religions théistes ou monothéistes, dont le salut de chacun dépendrait du bon vouloir d'un Dieu créateur.

Le Bouddha s'exprime ainsi : « *On est son propre refuge. Qui d'autre pourrait être le refuge ?* » Toute sa vie, le Bouddha n'a fait qu'inciter ses disciples à être leur propre refuge et ne jamais chercher refuge ou aide auprès de quelqu'un d'autre.

En effet, la force même du bouddhisme est de nous inviter à construire notre éveil par nous-mêmes, à travers notre bon sens et notre propre responsabilité. Il ne nous infantilise pas au travers d'un dogme ou d'une croyance que nous devrions suivre à la lettre sans réfléchir. Nous forcer à croire à une chose et à l'accepter sans la comprendre ne fonctionne pas dans le domaine spirituel. Cela peut marcher peut-être dans certaines choses du monde, comme la politique ou le savoir ordinaire, mais certainement pas si nous souhaitons aller vers la libération de la souffrance. Et cette liberté de penser, cet esprit de tolérance et de compréhension a été, depuis le début, un des idéaux les plus chers de la culture et de la civilisation bouddhique. D'ailleurs dans cette tradition, nous n'avons jamais rencontré un seul exemple de persécution, de guerre ni de sang versé pour la conversion des gens au bouddhisme, ni au cours de toute son histoire, qui dure, il faut quand-même le dire, depuis 2550 ans, ou quelque chose comme ça..., nous ne sommes pas à une année près maintenant.

Presque toutes les religions sont fondées sur la foi, mais malheureusement une foi qui est souvent aveugle. Cependant dans le bouddhisme, l'accent est plutôt mis sur la compréhension, sur l'expérience, sur l'intelligence du cœur. Le Bouddha indique le chemin mais c'est à nous de le parcourir. C'est à nous d'en faire l'expérience et ainsi de pouvoir accéder à la connaissance. Il ne faut pas confondre : savoir et connaissance. Ce n'est pas la même chose. Le savoir est d'ordre intellectuel et la connaissance de l'ordre du cœur, c'est-à-dire du domaine de l'expérience. Ici, l'expérience est spirituelle.

Lorsqu'un être est touché au cœur par l'enseignement du Bouddha, il loue le maître en disant que cet enseignement « est comme si l'on redressait ce qui a été renversé ou révélait ce qui a été caché ; ou encore montrait le chemin à un homme égaré ; apportait une lampe dans l'obscurité, pour que ceux qui ont des yeux puissent voir les choses qui les entourent. » Cette expression indique clairement que la parole du Bouddha a ouvert les yeux des gens et les a invités à voir de manière libre, sans être contraints de croire à quelque chose qu'ils n'ont pas compris. Le Bouddha dit :

« **Ô Bhikkhus** (Bhikkhu veut dire moine. Ici il s'adresse à ses moines), **je dis que la destruction des souillures et des impuretés sont l'affaire d'une personne qui sait et qui voit, et non d'une personne qui ne sait pas et ne voit pas** ».

Le chemin vers l'éveil est une question de connaissance et de vision, non de croyance. Pour d'ailleurs reprendre les paroles du vénérable Walpola Rahula, maître du Théravada : « *L'enseignement du Bouddha est qualifié "ehi-passika", vous invitant à "venir voir" et non pas à "venir croire".* »

Si nous voulons en effet nous affranchir de la souffrance, nous ne devons pas considérer notre vie humaine comme une fatalité, mais bien comme un défi. Un défi, c'est en cela qu'une existence peut être qualifiée de « bien vécue ». D'ailleurs on peut dire que notre vie quotidienne nous incite au défi, même dans les choses les plus ordinaires. Nous devons surmonter toutes les difficultés pour parvenir à notre but. Bien que la plupart du temps, nos buts soient d'ordre mondain, il n'en demeure pas moins que c'est par notre courage, notre ténacité, que nous pouvons parvenir à quelque chose. C'est pareil dans le domaine spirituel, absolument pareil. Pour parvenir au parfait bonheur, pour parvenir aussi à la perfection, personne d'autre que nous-mêmes ne peut en créer les causes. Nous sommes donc totalement responsables de notre vie et de son devenir, comme nous sommes aussi totalement responsables de ce qu'elle est ici et maintenant. Nous sommes le produit de nos actes passés.

Le premier sermon du Bouddha sur les quatre Vérités ouvre notre esprit à sa propre réalité, à notre propre réalité, à ce que nous sommes, mais aussi à notre devenir. Il induit une compréhension profonde de la nature des choses et une révolution intérieure pleine de promesse. Et je vous assure que ce défi vaut vraiment la peine d'être relevé car il contribue, non seulement à notre éveil personnel, mais aussi à faire de notre monde un monde plus éveillé.

Donc dans cette optique-là, nous allons continuer notre étude et terminer d'ailleurs aujourd'hui, l'explication, la réflexion, sur ce qui concerne la Vérité de la souffrance.

Nous avons vu pendant toutes les rencontres précédentes, ce qu'était véritablement cette notion de souffrance. Nous en étions arrivés la dernière fois à des points assez philosophiques puisque nous avons étudié d'abord la réfutation en la croyance de l'existence des choses, puis ensuite la réfutation de la croyance en la non-existence des choses. Ce qui est un peu le paradoxe, nous en avons déjà parlé, est que la voie véritable se situe entre l'existence et la non-existence, c'est-à-dire qu'elle se situe au-delà de ça.

Les gens qui croient en l'existence réelle des choses comme étant immuables, sont considérés comme étant des « éternalistes », c'est-à-dire ceux qui croient à l'éternité, que les choses sont toujours pareilles pour l'éternité. Ceci est une vue fautive selon le Bouddha. C'est une vue extrême.

- **Les défauts de la saisie nihiliste.**

Quant aux « nihilistes », ce sont des gens qui croient en la non-existence des choses. C'est l'inverse. Cette voie-là est aussi une voie erronée. Elle a été complètement démontée par le Bouddha.

Il est dit que celui qui croit en l'existence des phénomènes, aura plus de facilité à sortir de cette croyance que celui qui confond vacuité et néant. Cela signifie que croire en la vacuité comme étant quelque chose, sans en comprendre le sens, c'est réaliser le néant ; c'est finir soi-même dans le néant.

Comprendre le sens de la vacuité est un moyen qui nous permet de trancher la croyance en la réalité, en la substantialité des choses.

Prendre un médicament permet de nous guérir d'une maladie. Lorsque nous sommes guéris nous abandonnons la prise du médicament, car si nous persistons à l'absorber, inconsidérément et indéfiniment, il y a de grandes chances qu'il nous conduise à la mort. À ce moment-là, le remède devient plus dangereux que la maladie. De la même manière, si nous développons un attachement à la vacuité, nous serons totalement détruits par cette idée, cela débouchera sur le vide, sur le néant. Il est dit que le résultat d'une telle croyance est une renaissance dans les mondes inférieurs. Alors, c'est pour ça qu'il est important de commencer à établir cette compréhension de manière intellectuelle, par l'étude, comme nous le faisons, par la logique. Mais il ne faut pas se leurrer, c'est seulement par la pratique de la méditation

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

---

que nous rendons cette approche visible, réellement visible, que nous en faisons l'expérience. Nous en touchons alors le sens, le sens véritable, sans risquer de tomber dans les extrêmes d'éternalisme et de nihilisme. D'ailleurs j'avais relevé une parole de mon maître Guendune Rinpoché, lors d'un enseignement oral, où il disait : « *Celui qui a seulement établi une approche théorique mais qui ne médite pas, est comme une grenouille qui essaie de s'envoler dans l'espace. Dès qu'elle voit quelque chose, elle saute en l'air pour l'attraper sans être capable d'y parvenir.* »

Donc il faut bien se garder de ces deux visions extrêmes : croire que les choses sont éternelles, comme croire que les choses n'existent pas. La Voie du Milieu est la voie enseignée par le Bouddha, au-delà de l'existence et de la non-existence. Parce que bien que ce qui apparaît n'ait pas d'existence réelle, puisque les phénomènes sont un assemblage d'éléments, donc ce sont des phénomènes composés qui sont appelés à se décomposer, on ne peut pas dire qu'ils aient une réelle existence. Quelque chose qui serait existant serait quelque chose qui ne bougerait jamais, qui ne serait pas composé et qui serait éternel. Des choses semblables n'existent pas. Cependant, bien que ces choses n'aient pas d'existence réelle, elles apparaissent à notre conscience, donc on ne peut pas dire qu'elles soient non-existantes puisqu'elles apparaissent. La pratique de la méditation nous amène à comprendre et réaliser le sens véritable de cela.

- **La déféctuosité de la saisie qui englobe l'aspect de l'existence et l'aspect de la non-existence des choses.**

Pour certains, il semble juste de s'établir sur une troisième vue qui consiste en la croyance des choses comme étant ni existantes ni non-existantes, mais comme étant les deux à la fois. Là attention, il y a encore un danger. C'est-à-dire que les gens qui pensent cela s'appuient sur l'un et l'autre de ces deux aspects en les combinant.

Le grand maître Nagarjuna explique : « *Ce qui est appelé existence est la vue que l'on nomme "éternalisme", ce que j'ai dit tout à l'heure c'est-à-dire la vue qui croit à la permanence des choses. Ce qui est appelé non-existence est la vue inverse que l'on nomme "nihilisme".* »

Comme nous l'avons étudié, ces deux vues sont extrêmes et en raison de cela elles sont erronées et occasionnent un certain type d'aveuglement et d'ignorance. Il n'y a donc pas la possibilité de se libérer du samsara par cette méthode.

Nagarjuna l'exprime encore de cette manière : « *Etant donné que ce monde est semblable à une illusion, une hallucination, on ne peut pas dire qu'il existe ou qu'il n'existe pas. Cette saisie à le montrer comme étant existant ou non-existant est une errance, une forme d'aveuglement mental.* »

Ceci donc conclut, d'une manière assez partielle, puisqu'on peut aller toujours plus en profondeur, l'ensemble de la démonstration du sens de l'existence ou de la non-existence de ce qui apparaît. Pourtant je vais citer quelques paroles du Bouddha pour aller jusqu'au bout de cette Vérité qui concerne la souffrance. Je me fie simplement à ses paroles tirées des sùtras et qui résument finalement tout ce qui a été dit et je vous laisserai la parole après, si vous avez des questions bien-entendu.

**« Celui qui se réjouit dans la forme corporelle, les sensations, les perceptions, les formations mentales ou la conscience, celui-là se réjouit dans la souffrance et celui qui se réjouit dans la souffrance ne sera pas libéré de la souffrance. Ainsi je dis :**

**Quel délice, quelle réjouissance peut-il y avoir là où tout est incendié. Enveloppé de ténèbres, ne recherches-tu pas une lumière ? Observe ce pantin, cet amas répugnant, malsain, rempli de convoitise dans lequel il n'est rien qui ne puisse durer.**

**La forme est fragile, c'est un nid de maladie et de pourriture. Ce corps de corruption a son terme et la mort est au bout de la vie. »**

C'est dur, très dur, et il explique ce que l'on appelle les Trois Avertissements :

**« N'avez-vous jamais vu dans le monde un homme ou une femme âgé, de quatre-vingt, quatre-vingt dix ou cent ans, fragile, tordu comme la poutre d'angle d'un toit, courbé vers la terre, appuyé sur un bâton, marchant à pas incertains, infirme, sa jeunesse enfuie depuis longtemps, les dents manquantes, les cheveux rares ou disparus, ridé, et les membres noueux ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous étiez sujets à la décrépitude et que vous ne pouviez y échapper ? N'avez-vous jamais vu dans le monde un homme ou une femme malade, affligé, dangereusement atteint, gisant dans ses propres ordures et qui devait être soulagé par d'autres ? Mis par d'autres dans son lit ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous aussi étiez sujets à la maladie ? Que vous ne pouviez y échapper ?**

**N'avez-vous jamais vu dans le monde le cadavre d'un homme ou d'une femme, deux ou trois jours après sa mort, gonflé, décomposé et plein de corruption ? La pensée ne vous est-elle pas venue que vous aussi étiez sujets à la mort, que vous ne pouviez y échapper ? »**

**« Inconcevable est le commencement de cette errance (dans le samsara). On ne peut découvrir un premier commencement des êtres qui, aveuglés par l'ignorance, pris au piège du désir, se ruent et se pressent dans la ronde des renaissances. »**

Alors bien sûr, ici il est question de cette errance incessante dans le cycle des existences, dans la roue incessante des existences, qu'on appelle littéralement « l'errance perpétuelle ». Qu'est-ce que ça veut dire ? C'est le terme en fait qui désigne le processus perpétuel des renaissances, avec son cortège de souffrance. D'une façon plus précise le samsara est la chaîne sans fin de la combinaison des cinq agrégats de l'existence, comme nous l'avons étudié les fois précédentes, qui changent constamment d'instant en instant et se poursuivent continuellement au travers des périodes de temps inconcevables. Toutes ces énergies sont perpétuellement en mouvement. Elles s'assemblent et se désassemblent. Elles s'assemblent encore et se désassemblent sous différentes formes.

Dans ce samsara, une seule vie est insignifiante et ne constitue qu'une minuscule et presque invisible fraction. Ainsi pour bien comprendre et intégrer la première des quatre Vérités sur la souffrance, nous devons réfléchir en profondeur sur ce qu'est le cycle des existences, sur ce qu'est le samsara, sur cette effrayante chaîne des renaissances. Et pas seulement sur une seule vie qui peut parfois naturellement ne pas être particulièrement pénible, mais sur le nombre incalculable de vies que nous avons pu avoir par le passé.

Je reprends encore les propos du Bouddha :

**« Que pensez-vous qui est le plus grand, le flot des larmes versé par vous pendant ce long chemin tandis que vous vous pressiez et vous hâtiez au long de la ronde des renaissances, uni à celui que vous ne désiriez pas, séparé de celui que vous désiriez ou la masse des eaux des quatre Océans ?**

**Pendant un long temps vous avez souffert la mort d'un père et d'une mère, de fils et de filles, de frères et de sœurs et tandis que vous souffriez ainsi, vous avez en vérité répandu plus de larmes durant ce long chemin qu'il est contenu d'eau dans les quatre Océans.**

**Que pensez-vous qui est le plus grand, les flots de sang qui, de votre corps mutilé se sont répandus sur ce long chemin ou la masse des eaux des quatre Océans ?**

**Un grand nombre de fois vous avez été pris comme voleur ou rôdeur ou adultère et pendant vos supplices, plus de sang a coulé de votre corps sur ce long chemin qui n'est contenu d'eau dans les quatre Océans.**

**Comment cela est-il possible ?**

**Inconcevable est le commencement de cette errance ; impossible à découvrir est le premier commencement des êtres qui, aveuglés par l'ignorance, pris au piège du désir, se ruent et se pressent dans la ronde des renaissances.**

**Et ainsi, pendant de longs âges, vous avez enduré la souffrance, enduré le tourment, enduré l'infortune et rempli les cimetières entiers, assez longtemps en vérité pour être désaffectés de toutes formes d'existence, assez longtemps pour vous détourner et vous libérez d'elles toutes. »**

Si nous n'avons pas compris le sens de la Vérité sur la souffrance, nous serons incapables d'en comprendre les causes et de fait, incapables de nous en libérer.

Evidemment, quand nous entendons ces paroles, ça peut paraître extrêmement dur parce que dans nos sociétés bien pensantes, nous avons une certaine idée de nous-mêmes, de notre corps, de notre vie, de nos attentes, de nos désirs, mais le Bouddha ramène les choses à leur juste valeur.

Tant que vous croyez que cela est bien, sans cesse vous recréez de nouvelles causes de souffrance pour le futur. Tant que vous entretenez ces vues erronées sur la réalité de ce que vous êtes, vous serez sujets sans cesse et sans cesse à de nombreuses renaissances et à de nombreux états de souffrance. Donc ça demande, si vous voulez, une certaine réforme de notre compréhension des choses et pour que ce soit possible, il faut déjà entendre les enseignements comme vous le faites aujourd'hui et les fois précédentes ; mais aussi y réfléchir pour qu'ils soient intégrés en vous-mêmes et en regard de ce que j'ai dit tout à l'heure, juger par nous-mêmes de la véracité de ce qui est dit à travers notre propre expérience. C'est là que nous aurons véritablement la certitude que ce qu'a dit le Bouddha est la Vérité.

« Vérité » veut dire que ce qui est formulé est incontestable, qui n'a jamais pu être contesté jusqu'ici. Peut-être ce le sera dans le futur, mais j'en doute fort car la Vérité, ce n'est pas ma vérité ni la vérité du Bouddha, c'est la Vérité telle qu'elle est, telle que tous les bouddhas des trois temps et des dix directions la voient et la réalisent. Si c'était la vérité d'un seul homme ou d'un seul bouddha, un autre bouddha pourrait voir une vérité différente or ce n'est pas le cas. Tous les êtres qui ont réalisé le plus haut état de perfection de l'esprit ont compris et vu la même chose et c'est en ça si vous voulez que ces vérités qui sont enseignées sont des Vérités. Alors peut-être que vous avez des questions mais je vous laisse la possibilité de les exprimer et puis nous verrons si je peux y répondre, si mes compétences me le permettent.

**Question :** Vous avez dit il y a quelques instants, qu'il y a plusieurs bouddhas ou peut-être beaucoup que nous-mêmes sommes appelés à devenir bouddhas si on se débrouille bien. Est-ce que les personnages qu'on peut appeler « bouddha » au sens fort au-dessus de bodhisattva, sont quelques dizaines, quelques centaines, innombrables ?

**Lama Seunam :** C'est infini, ce n'est pas nombrable. On ne peut pas définir le nombre de bouddhas, d'êtres qui ont réalisé la bouddhité. Tout simplement parce que comme l'espace est infini, le nombre d'êtres qui peuplent cet espace est lui-même infini. Donc forcément, ceux qui ont réalisé l'état de bouddha sont en nombre aussi infini.

Je parlais encore ce matin ou hier soir, d'une parole de Tchenrézi – Qan-âm – qui disait que la vie est une énigme qui ne peut pas être résolue par la pensée ou l'intellect.

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

---

Pour obtenir ces connaissances qui nous dépassent, il faut aller au-delà de nos capacités humaines actuelles, c'est-à-dire devenir un bouddha et ainsi nous aurons toutes les réponses. Pour l'instant, ça nous semble complètement incompréhensible. Lorsque l'on dit qu'il n'y a pas de commencement au samsara, ça veut dire qu'il n'y a pas de fin non-plus. Pour nous, cela nous paraît incompréhensible parce que dans notre logique humaine, lorsque les choses se manifestent, elles ont un début et une fin. Tout ce qui est né à un moment donné doit disparaître à un autre moment. Ainsi, penser et dire que les choses n'ont pas de commencement et n'ont pas de fin, est une affirmation qui est au-delà de notre compréhension actuelle. Alors savoir quel est le nombre d'êtres qui ont atteint l'état de bouddha est quelque chose que nous ne pouvons pas comprendre avec nos valeurs humaines. C'est comme vouloir savoir combien il y a d'êtres qui peuplent le samsara ; c'est impossible à dire.

Lorsque nous rêvons la nuit que nous sommes dans une ville, est-il possible de dénombrer la population qu'il y a dans cette ville ? Est-il possible de dire : il y a tant de gens comme-ci, tant de gens comme-ça ; combien d'étrangers ; combien d'êtres habitent dans la ville et combien d'êtres peuplent la banlieue, etc. ? C'est complètement impossible. Cela ne serait qu'une création de l'esprit si nous parvenions à le faire. Où est alors la réalité ? Ce n'est qu'un rêve. Dans notre expérience humaine, c'est pareil. Ce que nous vivons actuellement, nous sommes dans un rêve. Et qu'est-ce qui fait l'histoire de ce monde finalement, c'est notre intellect, notre mémoire et c'est rien d'autre que ça. Imaginez que subitement, nous n'ayons plus de mémoire ? Qu'est-ce qui pourrait nous faire accepter que nous avons été tel ou tel être, que nous sommes nés dans telle ou telle famille, que nous avons vécu telle ou telle expérience ? Et si on nous le raconte, nous dirons que c'est une histoire, que ce n'est pas vrai ; voyez-vous ? C'est quelque chose qui est au-delà de notre compréhension humaine donc c'est difficile à l'heure actuelle pour nous, avec notre compréhension telle qu'elle est, d'essayer de comprendre quelque chose qui est au-delà de notre compréhension. Seul un bouddha peut y parvenir parce que actuellement, les capacités de notre esprit sont minimes, sont infimes comparativement aux capacités d'un bouddha dont l'esprit n'a plus aucune obstruction, plus aucune zone d'ombre, tout est connu, c'est ce qu'on appelle l'omniscience d'un bouddha. Nous pouvons acquérir cette réalisation mais ce ne sera que par nos efforts personnels que ce sera possible. Parce que si nous attendons que ça vienne tout cuit, alors nous pouvons attendre longtemps.

Nous avons créé nous-mêmes nos propres barrières à travers toutes nos vies passées, c'est donc à nous de les retirer, personne ne peut le faire à notre place. Ce n'est pas un dieu créateur, ce n'est pas un bouddha, ce n'est pas un bodhisattva, ce n'est pas mille, dix milliard de bodhisattvas qui pourront faire le boulot à notre place ; ça ne fonctionne pas comme ça du point de vue spirituel. Nous avons créé nous-mêmes notre confusion par le passé, il y a que nous-mêmes qui pouvons mettre fin à cette confusion. Donc pour pouvoir y parvenir, il faut déjà comprendre ce que c'est que la souffrance, parce qu'en temps ordinaire, notre compréhension de la souffrance est très rudimentaire. Cela se réduit le plus souvent à nos petites misères quotidiennes comme quand nous souffrons d'un mal de tête ou d'une crise de foie ; bientôt avec les fêtes nous allons être un peu embarrassés... Nous souffrons aussi quand nous perdons quelqu'un, un être cher, lorsque nous avons perdu notre travail ou que notre conjoint nous a abandonné, etc. Cette compréhension de la souffrance demeure très basique en notre esprit. Nous avons vu à travers les enseignements qui ont été donnés les fois précédentes, le sens véritable de ce qu'est la souffrance ; c'est donc beaucoup plus profond que ce que nous imaginions.

Par nature, le fait déjà d'avoir un corps comme le nôtre, composé d'agrégats voués à la destruction, est souffrance. Même avant que nous ayons commencé à manifester une activité dans ce monde, dès l'instant où le spermatozoïde de notre père et l'ovule de notre mère se sont assemblés et que l'entité que nous étions à intégré ces deux éléments de base pour

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

---

obtenir un corps, dès cet instant-là, c'est la souffrance qui se perpétue. Quelqu'un qui naît, commence déjà à mourir. La naissance, ce n'est pas seulement dès l'instant où l'enfant est expulsé du corps de la mère, la naissance commence dès l'instant où ces deux éléments et on pourrait dire ces trois éléments s'assemblent : l'élément masculin, l'élément féminin et l'entité qui s'identifie à cela. La souffrance commence là. Elle était déjà potentiellement là avant bien sûr, mais elle se matérialise de nouveau à ce moment comme conséquence de notre confusion. Donc c'est beaucoup plus profond que ce que nous imaginons.

Lorsque nous avons compris véritablement ce qu'est la souffrance, nous en explorons les causes car la souffrance n'est pas née de rien. Elle a une origine ; il y a toujours quelque chose qui a précédé ce qui apparaît, rien n'apparaît de lui-même, tout apparaît de causes et de conditions ; rien ne peut apparaître sans causes, ça n'existe pas. C'est la loi de la relativité, la loi du karma, la loi de l'interdépendance. Chaque chose a une relation étroite avec ce qui l'a précédé et aura aussi une relation étroite avec ce qui lui succédera. Si nous agissons sur les causes, nous changerons les effets. Si nous mettons un terme aux causes de la souffrance, nous changeons donc les résultats.

Nous pouvons alors nous poser la question : « S'il y a qu'une vérité, pourquoi y a-t-il plusieurs courants dans le bouddhisme ? »

Tous les courants ont pour base l'enseignement du Bouddha que je sais et enseigne la même chose. Il y a des courants différents tout simplement parce que les êtres auxquels ils s'adressent sont différents.

Lorsque vous entrez pour la première fois à l'école, vous commencez par le cours préparatoire, ce qui semble logique. De la même manière, pour suivre la voie du Bouddha, il est nécessaire de commencer par le début. Il est important de commencer tout d'abord à intégrer la base que le Bouddha a enseignée en premier et qui se réfère au courant Theravada. Nous ne pouvons pas commencer directement par le Mahayana ou le Vajrayana si nous n'avons pas déjà intégré la base. Il y a donc une progression dans la compréhension mais ces différents courants ne sont pas opposables ou opposés, ce ne sont simplement que des moyens habiles qui ont été exprimés par le Bouddha Shakyamouni pour amener les êtres à la compréhension.

Ainsi nous commençons par la base et puis nous progressons. D'abord nous apprenons ce qu'est la souffrance. Nous apprenons que le « moi » n'est simplement qu'une appellation, qu'il n'a pas d'existence réelle. Le Bouddha a aussi enseigné à ses disciples moines et laïcs la manière de se conduire correctement, comme des parents peuvent le faire avec leurs enfants. Nous apprenons tout d'abord à nos enfants qu'il ne faut pas mentir, qu'il ne faut pas voler, qu'il faut respecter les anciens et parler correctement, qu'il faut avoir une conduite au quotidien irréprochable parce que le progrès vers l'éveil est aussi dépendant de cela. Donc le Bouddha s'est adressé à ses premiers disciples comme à des enfants. Il a aussi remis en place beaucoup de vues erronées courantes à l'époque, enseignées par les prêtres, etc. Tout cela permettait d'établir les bases pour une progression correcte sur la voie qui mène à l'éveil.

D'abord nous commençons à comprendre comment nous fonctionnons. Nous apprenons à nous discipliner nous-mêmes. Finalement au départ, nous devons d'abord nous occuper de nous-mêmes. Il est d'abord nécessaire de faire le ménage dans notre propre maison avant de pouvoir y accueillir les autres, parce que nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous possédons. Si notre maison est sale, c'est ce que nous allons alors offrir aux autres. Ainsi, si nous sommes emplies de défauts, de mauvaises choses, nous ne pourrions pas être utiles aux autres ; ce que nous leur offririons, ce ne sera que nos défauts, notre névrose, notre mal-être. Ensuite, lorsque nous avons pris connaissance de nos défauts et que nous avons commencé à réellement travailler dessus, nous pouvons dès lors accueillir les autres, nous pouvons les aider d'une manière plus juste. Cette attitude altruiste, généreuse, correspond au deuxième cycle d'enseignements diffusé par le Bouddha. Lors de ce deuxième cycle, il a de nouveau

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

---

rappelé plus en profondeur les Quatre Vérités, puis il a enseigné la subtile Prajnaparamita. Plus tard, le Bouddha a donné d'autres enseignements plus profonds, toujours en fonction du niveau de maturité de ses disciples, surtout à la fin de sa vie. Mais tout cela, tout ce qui a été dit, tous ces courants du bouddhisme sont complémentaires et s'adressent chacun à un niveau de maturité différent de chaque être.

**Question :** Vous parlez du cycle des renaissances, etc. Et quand on a nos propres enfants, arrivé à un moment dans le temps, forcément on évolue, on change, et quand on se rend compte qu'on a fait pas mal d'erreurs, et qu'on avance dans la vie en comprenant certaines choses, ce qu'on se pose par rapport à nos propres enfants, c'est se dire : « Mince, est-ce que le fait de comprendre les erreurs qu'on a faites, ça va quand-même pouvoir les aider, parce qu'on s'en veut d'avoir mal compris certaines choses dans la vie ». On a une certaine culpabilité en fait de se dire : « Mince on est un peu dans l'ignorance, dans plein de choses conditionnées comme vous le dites » et on s'en veut. On se dit bon ben quand-même grâce au fait qu'on puisse comprendre maintenant certaines choses, on pourra faire évoluer nos propres enfants dans ce monde avec cette culpabilité en fait.

**Lama Seunam :** Oui, oui mais c'est ça, le chemin vers la perfection, vers l'éveil est jalonné de plein d'erreurs, d'expériences malheureuses et heureuses aussi. Nous avons commis plein de choses dans notre vie. Qui n'a pas commis des choses erronées, des choses négatives dans sa vie ? Moi-même, je n'ai pas toujours été moine, j'ai vécu la vie de tout le monde avant, j'ai fait des erreurs. Mais d'une certaine manière, du point de vue du dharma, ce n'est pas tant l'erreur qui est un problème, c'est le refus de vouloir changer ; le refus de reconnaître ses erreurs et de vouloir changer. C'est cela le véritable « péché », si nous pouvons utiliser ce mot nous concernant. C'est refuser en effet de voir nos défauts, refuser de voir les erreurs que nous avons pu commettre et forcément refuser de changer. Il y a des personnes qui ne veulent pas changer. Combien de fois j'ai entendu : « Moi je suis comme ça, c'est mon caractère ! » Ce sont des gens qui sont complètement dans l'aveuglement. Ils ne voient pas la conséquence de leurs actes. Ils ne comprennent pas la souffrance qu'ils créent chez les autres du fait de leurs défauts, mais aussi les causes de souffrance qu'ils créent pour eux-mêmes. Ces personnes auront à expérimenter plus tard le fruit de leurs actions.

Donc en effet, nous avons commis des erreurs dans la vie, mais l'erreur supplémentaire serait de culpabiliser. Qu'est-ce que la culpabilité finalement ? La culpabilité est une des conséquences de l'orgueil ; nous pourrions même dire que c'est de l'orgueil à l'envers : « Je n'ai pas pu assumer mes prétentions, je n'ai pas pu être "Dieu le sauveur", "Dieu le tout puissant" qui ne fait jamais d'erreur ». L'orgueilleux n'accepte pas ses erreurs, alors il culpabilise en devenant le plus mauvais. Mais dans les deux cas, il est quand-même le premier ! La culpabilité c'est ça finalement.

Certes nous avons commis des erreurs ; et alors ? C'était le passé, mais maintenant j'ai vu mes erreurs, je vais y remédier et je vais changer ; je prends la ferme décision de changer. Donc oui, avec nos enfants, notre conjoint, nos amis, avec des gens que nous avons rencontrés et côtoyés durant notre vie, etc., nous avons pu commettre des erreurs mais des erreurs qui peuvent changer.

C'est par l'effort que nous allons produire que nous pouvons faire ce travail. C'est par notre transformation intérieure, par la transformation de nos défauts en qualités, que nous allons réellement pouvoir aider les autres et devenir un exemple pour les autres. Ce n'est pas par des paroles, des blablas, des grands discours que ça se fera mais par ce que nous aurons réalisé en nous. Nous serons alors capables de manifester réellement notre sagesse et de donner aux autres le meilleur de nous-mêmes et non le pire ; c'est véritablement cela qui va parler. Quelqu'un qui n'a pas de bonté au fond de lui-même, qui a le cœur sec, peut parler de

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

---

bonté sans arrêt, prôner des grandes idées sur la bonté, alors que lui-même n'en est pas le reflet intérieur. Mais celui qui est bon, n'a pas besoin de faire de discours pour disserter sur la bonté, il est bon et c'est tout ; et cela transparait naturellement dans sa personnalité. Donc méfiez-vous des gens qui parlent beaucoup, méfiez-vous de moi, je n'arrête pas de parler (rires). Mais vous voyez, quelqu'un qui « est », il « est » ; il n'a pas besoin de prouver qu'il « est ». Celui qui veut prouver qu'il « est », il n' « est » pas.

Donc soyons un exemple, prenons conscience de nos défauts, de nos erreurs et rectifions le tir. Ce changement intérieur aura aussi une influence positive sur notre environnement. La manière de nous comporter avec nos enfants, nos amis, notre conjoint, etc., sera autre ; elle se fondera sur d'autres bases.

Il y a aussi des gens qui sont d'accord avec ces idées mais dont la vie intérieure n'en est pas le reflet. Regardons tous ces politiciens, tous ces gens médiatiques qui prônent des grandes idées ! Mais lorsque nous voyons leurs comportements dans leur vie, ce n'est pas terrible... Je ne veux pas citer de noms, mais il suffit de regarder l'actualité, là nous sommes gâtés ! C'est un théâtre de guignol permanent. Nous allons donner la direction de notre pays à des gens comme ça, des gens qui blablatent à longueur de journée mais qui sont incapables d'être réellement des exemples !... Nous prenons de sérieux risques dans ce cas-là.

Vous voyez, lorsque nous parlons de réalité, c'est la réalité de ce que nous sommes et de ce que nous devons devenir. Ce ne sont pas que des hypothèses, ce ne sont pas des grands discours, des grandes formules. Les philosophes de tout poil savent bien faire de grands discours mais ça ne sert pas à grand-chose. L'essentiel est d'apprendre à « être » et cesser d'être dans l' « avoir ». On s'imagine peut-être être quelqu'un de bien simplement sur l'idée qu'on voudrait l'être, mais ça ne suffit pas.

Il ne faut donc pas confondre « avoir » et « être ». « Avoir » est synonyme de souffrance, de séparation d'avec les autres. « Être », c'est autre chose. Si tout le monde apprend à « être », nous réglons alors beaucoup de problèmes, mais si nous continuons à être dans l' « avoir », ce sera toujours le chaos, la confusion, les querelles, les affrontements, les guerres, la misère. Il faut comprendre cela, et pour pouvoir l'intégrer complètement, il est nécessaire d'y réfléchir. Le Bouddha a enseigné tout cela, mais nous devons réfléchir à ce qu'il a enseigné et que ça soit intégré en nous, que ça devienne une certitude. C'est en cela que le Bouddha a dit : « Il ne faut pas croire à tout cela simplement parce que je vous l'ai dit, ou parce que ce sont des croyances populaires à la mode ou parce que nos ancêtres y croyaient ». Nous devons vraiment faire preuve de discernement, d'intelligence. Nous devons expérimenter par nous-mêmes pour en avoir la certitude. C'est en cela que le bouddhisme nous apprend à être responsables. Nous apprenons à devenir responsables, adultes, et arrêter de nous comporter comme des enfants.

**Question :** On dit que le bouddhisme n'est pas une religion, une connaissance. Ma question est : est-ce que ça peut être vécu sans support matériel ? Donc ici c'est une pagode qui est relativement sobre, et quand on arrive on voit le petit Bouddha avec le doigt levé, en pose d'enseignant. Donc c'est plus un enseignement, une façon d'être, mais cela peut-il être, et on est dans une pagode vietnamienne de culture, est-ce que ça peut être détaché, ça c'est culturelle, est-ce que ça peut être vécu sans ce support ?

**Lama Seunam :** C'est peut-être culturel d'une certaine manière mais tout cela a un sens. Les symboles sont identiques partout.

Pourquoi y a-t-il des symboles comme cela ? Parce que l'être humain n'est pas capable de se connecter directement à sa nature fondamentale sans symbole. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous sommes dans un fonctionnement duel, nous avons besoin d'une relation de sujet à objet dans un premier temps pour pouvoir progresser. Si nous nous

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

---

trouvons tout d'un coup tout seul dans l'espace, face au vide, nous ne le supporterions pas, et c'est pour cela qu'il y a un cheminement progressif, une maturation progressive sur la voie spirituelle. Au départ, nous utilisons tous les artifices qui nous sont proposés. Ces artifices ne sont pas nés de rien, ils sont nés de l'esprit des êtres éveillés qui par leur infinie compassion envers les êtres qui souffrent, nous ont donné les moyens pour que nous puissions comprendre quelque chose en fonction de nos capacités. Tout ce que nous voyons autour de nous finalement, n'est qu'un rappel de l'éveil, un rappel de la bouddhité. Lorsque nous serons parvenus à un haut niveau dans le Mahamoudra, c'est-à-dire celui de la « non-méditation », nous n'aurons alors plus besoin de tous ces artifices. Il est vrai que plus nous avançons sur la voie, moins nous avons besoin de ces artifices. Il y a un dépouillement qui s'opère, nous allons à l'essentiel. Au début, vouloir brûler les étapes n'est pas possible, c'est comme vouloir monter un escalier et commencer par la dixième marche ! Vous risquez alors de chuter, c'est inévitable.

Je me souviens des paroles d'une femme lama de chez nous lors d'un de ses enseignements : « Vous voulez des moyens pour pouvoir aller vers l'éveil ? Et bien apprenez déjà à tourner les pages de votre texte de prière dans le bon sens, après on verra... », et c'est comme cela.

Tout ce qui nous est proposé est toujours en relation avec nos sens : la vue (on parle du décorum) mais aussi le son, l'odeur (l'encens), tout cela sont des éléments qui nous ramènent à l'essentiel. Quelqu'un qui, passant quelque part, sentira l'odeur de l'encens, immédiatement son esprit se reliera au Temple, à la Pagode, à Bouddha parce qu'il connaît cette odeur. C'est un peu comme les odeurs de notre enfance. Nous nous souvenons de l'odeur de la campagne, des foins fraîchement coupés dans lesquels nous avons couru ; de la vue et l'odeur des bons desserts que nous faisait notre grand-mère. Nous allons passer près de la fenêtre d'une maison et des souvenirs vont ressurgir. L'ambiance et l'odeur va nous rappeler notre enfance. C'est la madeleine de Proust.

Et bien là c'est pareil, tous ces artifices : le son de la cloche, l'odeur de l'encens, les lampes à beurre, les tankas, sont faits pour nous rappeler l'éveil, la nature de bouddha, la foi.

Pour l'instant nous sommes dans l'obscurité, nous avons besoin d'éclairer notre esprit et la lumière nous rappelle cela ; nous avons besoin de la connaissance. Ce sont des moyens habiles.

Il arrive un degré de réalisation où nous n'avons plus besoin de cela, pourquoi ? Tout simplement parce que nous avons découvert que le temple est en nous, que le maître est en nous. Nous avons réalisé l'union avec le maître spirituel, avec le Bouddha. Le Bouddha n'est pas hors de nous ; notre corps est notre propre temple, notre cœur est notre autel. Pour en arriver là, il faut avoir sacrément pratiqué avant !

La vie telle que nous la vivons ne doit pas être une fatalité. Tant que nous la voyons comme étant une fatalité, nous serons incapables de changer quoi que ce soit. Par contre sachant que les choses peuvent changer et que l'impermanence est là, si nous prenons alors notre vie comme un défi, à ce moment-là nous pourrions aller vers l'éveil. La vie est un défi permanent au quotidien. Pour parvenir à quelque chose, des défis incessants se présentent à nous. Nous devons tous les relever et nous dépasser nous-mêmes.

Lorsque nous avons fait nos études, nous avons été tout d'abord à l'école primaire, après au collège, puis au lycée, en fac, etc. À chaque instant c'était comme un défi : le défi de se lever tôt le matin, d'être à l'heure aux cours, d'avoir cette capacité et clarté de l'esprit pour au moins entendre ce que disait le professeur, de prendre des notes, de revenir dessus, d'étudier, de faire des efforts, etc. La vie n'est qu'un défi permanent, que ce soit dans nos études, notre métier, la manière d'élever nos enfants, la manière de nous comporter avec les autres, etc. Penser : « Je suis malheureux mais je n'y peux rien, c'est ainsi ! Je souffre mais je

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

---

n'y peux rien, c'est comme cela ! » Penser ainsi c'est être fataliste, c'est refuser le changement, refuser l'impermanence, refuser qu'on puisse devenir meilleur, refuser qu'on puisse être utile aux autres, refuser la chose la plus basique qui est celle de devenir un meilleur être humain.

La vie est un défi permanent, à nous de le relever. Je vous assure que cela peut se faire dans la détente et dans l'humour. Cela devient difficile dès l'instant où nous sommes trop fixés sur nous-mêmes ou trop dans l'attente de résultats personnels. Dès l'instant où ces défis se présentent, que nous les surmontons avec l'idée d'être utile aux autres, que les bienfaits soient récoltés pour les autres, alors ces défis deviennent une réelle joie et non pas une galère permanente.

Dans la vie chaque fois qu'une chose vous paraît difficile ou insurmontable, c'est que vous êtes trop fixé sur vous-mêmes. C'est alors votre ego qui parle et c'est automatiquement générateur de souffrance. L'ego a toujours envie de quelque chose, envie d'être comme ceci ou cela, que les choses arrivent tout de suite. L'ego refuse la patience, la générosité. L'ego c'est toujours amener sans cesse à soi et non donner aux autres. L'ego c'est l'inverse des qualités d'éveil, c'est négliger les autres puisqu'en ramenant tout à soi cela veut dire que l'on ne pense pas aux autres. À chaque fois que dans votre vie quelque chose est pénible, qu'il y a une situation difficile à surmonter, regardez bien en vous, regardez bien ce qui ne va pas dans votre façon d'appréhender la situation, de la comprendre et de la gérer.

Lorsqu'une difficulté s'élève, nous cherchons la solution à cette difficulté et si nous trouvons la solution, alors à quoi bon s'en faire. Lorsqu'une difficulté s'élève, que nous cherchons la solution et que nous ne la trouvons pas, alors à quoi bon s'en faire. C'est l'aspect philosophique du bouddhisme – Philo = amour, Sophie = sagesse – donc amour, sagesse et je rajouterai humour... amour, humour, sagesse.

On peut dire que nous manquons d'humour dans la vie. Nous prenons tout ce qui nous arrive comme un drame permanent, tout devient dramatique. Mais en regardant bien, la situation n'est pas si dramatique que cela, c'est nous-mêmes qui la percevons de cette manière.

La pratique de la méditation va nous amener à acquérir cette ouverture d'esprit suffisante pour comprendre. Plus nous méditons, plus l'esprit devient clair, plus il devient clair, plus il voit ce qui n'était pas vu auparavant.

Qu'est-ce que la Vérité de l'origine de la souffrance ? Le Bouddha dit : « **C'est le désir avide donnant lieu aux nouvelles renaissances, qui lié aux plaisirs et à la convoitise trouve toujours ici et là de nouvelles délices** ».

C'est cela l'origine de la souffrance. Nous allons commencer à étudier cela. Tant que nous sommes animés par le désir incessant nous produisons toujours les causes de souffrance. Ici je ne parle pas des désirs d'éveil et du désir d'aider les autres, même qu'arrivé un certain stade c'est encore trop. Il faut même abandonner le désir de devenir un bouddha.

Comme disait un maître zen : « Si tu vois le Bouddha, tue-le ! » Il faut bien comprendre le sens de cela. Il ne s'agit évidemment pas de tuer l'individu, de tuer le Bouddha. Il n'y aurait rien de pire que cela. Cela veut dire : tue ton attachement, ta fixation sur la bouddhité.

Toute la souffrance que vivent les êtres dans le cycle des existences a pour fondement le désir et quand il y a désir, il y a attachement ; l'un ne va pas sans l'autre. Curieusement nous entretenons toujours ce désir/attachement. Alors bien entendu, nous nous ramassons sans arrêt des « baffes » ; cependant nous continuons encore et encore jusqu'à ce que nous ayons compris. Alors à ce moment-là, peut-être changerons-nous notre façon de faire et d'appréhender les choses ?

Pourquoi reste-t-on dans cette dynamique ? Parce que nous ne comprenons pas qu'il n'y a pas besoin d'avoir de désirs pour que les choses se réalisent. Je vais donner un exemple :

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

---

vous avez envie de manger des pommes mais il n'y a pas de pommiers ! Et bien il va falloir commencer par le début, c'est-à-dire semer la graine de pommier. Vous aurez beau trépigner en hurlant comme un enfant, ce n'est pas pour autant que vous aurez des pommes ! Il faudra attendre que la graine germe, il faudra l'arroser par votre pratique, lui donner de la lumière, la protéger des animaux, protéger la petite pousse et être patient, persévérant..., et un jour vous aurez des pommes, vous récolterez le fruit de vos efforts. Mais tout se gagne et il faut du temps.

Le cosmos est régi par des lois naturelles. Les lois humaines n'ont rien à voir avec ces lois de l'univers et nous n'avons pas connaissances de ces lois parce que nous sommes dans la confusion, dans l'ignorance et que nous ne croyons pas à cela. Nous ne sommes pas en harmonie avec ces lois, c'est pour cela que nous souffrons, que nous sommes malades, que nous sommes soumis à la mort. L'état de bouddha est un état qui est complètement en harmonie avec les éléments et avec les énergies du cosmos, il n'y a pas d'opposition et c'est cela que nous devons acquérir. Les moyens qui sont enseignés nous mènent à ce but et entre autre la méditation, qui est le point essentiel.

Sur notre coussin de méditation nous apprenons à harmoniser le corps et l'esprit, à restaurer notre dignité d'humain. Nous sommes bien assis sur le sol, la tête dirigée vers le ciel, et cela ne passe pas par le désir ni l'égoïsme ni l'intérêt personnel. Cette capacité à pouvoir grandir de cette manière passera par la patience, la persévérance, l'ouverture aux autres, la générosité (être généreux c'est s'ouvrir aux autres ; quelqu'un de fermé n'est pas généreux), par l'amour, par la compassion. Tout cela va nous amener à cette capacité à restaurer véritablement notre dignité et à proclamer que nous sommes un bouddha, que nous l'avons toujours été mais que nous l'ignorions, que nous étions dans la méprise parce que la nature de bouddha n'est pas ailleurs qu'en nous-mêmes, elle est là ! Si elle n'était pas en nous, nous ne pourrions pas la réaliser. Ce n'est pas la peine de courir à travers le monde pour chercher la nature de bouddha, elle n'est nulle part puisqu'elle est là. Il suffit de s'asseoir, de regarder, de contempler, de s'ouvrir à cette dimension fondamentale, à cette nature d'éveil.

Fondamentalement ce n'est pas compliqué à comprendre mais c'est extrêmement difficile à réaliser. Tout simplement parce que tout ce que nous avons construit jusqu'ici à travers nos vies va dans le sens opposé ; toutes nos habitudes vont dans le sens opposé. Je me souviens d'un disciple de mon maître Guendune Rinpoché qui était venu le voir : « Rinpoché, vous nous enseignez toujours le dharma mais je ne comprends pas, j'ai écouté beaucoup d'enseignements et je ne comprends toujours pas ! » Rinpoché à force de répéter toujours les choses ne lui répondit que cela : « Ecoute, tu veux savoir ce qu'est le dharma ? Et bien regarde le monde, regarde comment il fonctionne et fait le contraire. C'est cela le dharma ».

**Question :** Excusez-moi mais je ne comprends pas bien... pouvez-vous expliquer le cycle des existences, les renaissances ?

**Lama Seunam :** Le cycle des existences c'est de toujours reproduire les mêmes causes qui portent toujours les mêmes effets. Des causes de souffrance avec pour résultat la souffrance. Si nous reprenons l'exemple du pommier : imaginons que je n'aime pas les pommes et que je préfère les oranges mais que je continue à semer des graines de pommier ; alors jamais je ne mangerai d'oranges. Si je reproduis sans cesse la même erreur en pensant que la graine de pommier est une graine d'oranger (ou autre... c'est juste une image), tant que je persisterai dans cette erreur, je pourrai toujours attendre pour manger des oranges !

Ce qu'on appelle le cycle des existences est cela : nous reproduisons toujours les mêmes causes qui ont toujours les mêmes résultats. De vies en vies, depuis des temps sans commencement nous tournons en rond comme un chien qui court après sa queue et qui tourne et qui tourne encore sans cesse. Donc il faut sortir de cela.

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

---

Le rôle de l'enseignement est de nous montrer cette erreur, de nous montrer qu'il y a une autre possibilité. Dans cet exemple, le Bouddha va nous dire : « Et si tu semais une graine d'oranger au lieu d'une graine de pommier ! » Alors nous apparaît cette évidence ; nous n'y avons pas pensé auparavant. C'est un exemple mais c'est bien cela l'idée. C'est la révélation subite, c'est le flambeau qui pénètre dans l'obscurité. Il révèle ce qui n'avait pas été vu jusque-là, ce à quoi nous n'avions pas pensé jusque-là. Donc il s'agit de changer nos habitudes, nos mauvaises compréhensions, nos vues erronées sur la nature des choses, sur notre façon de vivre. C'est cela qui va faire la différence.

Si nous semons en nous des graines d'éveil, c'est l'éveil que nous récolterons. Si nous semons les graines du samsara, c'est le samsara que nous récolterons. Si nous semons du blé nous récolterons du blé. C'est la loi du karma dont nous parlerons dans la suite logique de cet enseignement concernant la Vérité de l'origine de la souffrance.

**Question :** Bien que cela repose fondamentalement sur l'idée de souffrance, si après tout on se dit : « je vais avoir des tas de vies différentes, je vais découvrir des tas de choses que je n'ai pas vécu ici ». Après tout avec un œil occidental ou de mon point de vue cela pourrait être bien, alors que justement si on part de toutes les souffrances, que les autres vies aussi seront souffrance ? Il y a quand-même des moments où cette vie est agréable, où on ne la sent pas fondamentalement souffrance.

**Lama Seunam :** Le Bouddha n'a jamais nié qu'il y ait aussi des moments de bonheur dans cette vie. Ne croyez-vous pas que se trouver au pied du Bouddha n'est pas un moment de joie ? Pour moi ça l'est. Par contre qu'en est-il de ma réalité, des souffrances fondamentales, du fait d'avoir un corps composé voué à la maladie, à la décrépitude, à la mort ? Qu'en est-il de cela ? A-t-on résolu ce problème-là dans nos moments de bonheur, aussi éphémères soient-ils ? Parce qu'en eux-mêmes, les moments de bonheur contiennent déjà la souffrance puisqu'ils sont impermanents. Un véritable bonheur est quelque chose qui serait permanent, donc l'état de bouddha. Ce qui veut dire qu'en vertu de l'impermanence nos moments de bonheur contiennent en eux-mêmes la souffrance, ils sont porteurs de souffrance parce qu'ils se changent en déception tout le temps, c'est une alternance incessante. Quand on parle de souffrance c'est tout ce qui inclut le mal-être, mal-être physique et mal-être mental. Par nature nos moments de bonheur les plus infimes sont porteurs de souffrance puisqu'ils sont impermanents. Evidemment qu'il y a des moments sympas. Prochainement ce sera le réveillon de Noël et nous allons être heureux, mais s'il est trop arrosé ou trop abondant nous serons malades ! Ces moments de bonheurs sont porteurs de crises de foie, de migraines et de déception car nous ne pourrons rien manger les jours suivant tellement nous serons malades ! Voyez que ces moments-là sont porteurs eux-mêmes de souffrances. Un bon plat que nous allons manger (volaille ou poisson) est un plaisir, une réjouissance pour nous, mais avons-nous pensé à la souffrance de l'animal qu'on a tué pour réjouir nos sens l'espace de quelques instants ? La souffrance est incluse partout dans toutes les choses.

**Question :** Je bute sur le mot « souffrance ». Matthieu Ricard dans son livre « Plaidoyer pour le bonheur » parle de « mal-être ».

**Lama Seunam :** Oui, c'est ce que j'ai dit tout à l'heure. Le terme qui est traduit par souffrance et dont nous avons parlé précédemment dans l'enseignement, est le terme « dukkha », il s'écrit et se prononce de manière un peu différente en pâli ou en sanskrit mais le sens est le même. Il n'y a pas de mots dans nos langues occidentales qui peuvent exprimer ou intégrer le sens même de « dukkha ». Dans nos langues occidentales le sens du mot « souffrance » est très limité, puisque nos langues ne sont pas des langues spirituelles mais

plutôt « romantiques... ». Elles expriment davantage la passion, le plaisir, le désir, etc., du moins c'est mon avis. Or les langues orientales, et entre-autres les langues anciennes comme le sanskrit, le pāli, le magadhi, l'ardhamagadhi étaient des langues spirituelles, même le tibétain est une langue spirituelle. Le mot lui-même, que ce soit « dukkha » ou « douk ngel » en tibétain, que l'on a traduit par souffrance, inclut de nombreux paramètres qui sont ceux que j'ai enseigné depuis plus d'un an, tout cela en un seul mot ! Le mot « dukkha », lorsque nous avons intégré son sens, ne nécessite pas d'étudier tout cela puisqu'il inclut déjà tout. Mais nous avons été amenés à démontrer tout cela tout au long de cet enseignement pour comprendre ce que veut dire le mot « dukkha ». Quand un bouddha ou un bodhisattva utilise le mot « dukkha » ou « douk ngel », il connaît le sens ; il n'a pas besoin de disserte sur le sens, il le connaît. Nous, nous sommes obligés de passer d'abord par l'étude pour accéder progressivement à la compréhension de ce qu'est le sens du mot « dukkha » ou « douk ngel ». Ne croyez-vous pas que le mot « travail » est aussi synonyme de souffrance ? Le sens même du mot travail (« tripalium » en latin) se rapproche d'une idée de souffrance, donc le travail ça fait mal. Ce n'est pas tant l'activité en elle-même qui est souffrance, mais ce qui fait la différence est la manière ou l'état d'esprit avec lequel nous menons cette activité en pratique. Il y a des gens pour qui leur boulot est un plaisir puisqu'ils font ce qu'ils aiment et ce n'est pas une corvée ; pour d'autres, ils sont obligés de travailler pour gagner leur vie ; ne peuvent pas faire autre chose et c'est une galère ; le travail c'est de la souffrance.

Cela nous mène à cette responsabilité de nous-mêmes. Nous devons nous prendre en charge nous-mêmes et ne pas attendre que ce soit quelqu'un d'autre qui le fasse. Il n'y a que comme cela que nous pourrions sortir de cette problématique. Le Bouddha a toujours encouragé ses disciples monastiques ou laïques à prendre cela en considération.

Nous sommes responsables de notre propre souffrance actuelle qui n'est pas une fatalité, et nous sommes aussi responsables de notre devenir qui est un défi ; mais plus encore, nous sommes aussi responsables du bonheur des autres. Nous ne sommes pas responsables forcément de leur souffrance qui est le résultat de leur karma, mais nous sommes responsables de leur bonheur futur. C'est-à-dire que nous devons en même temps que créer les causes de notre propre bonheur, créer aussi les causes du bonheur des autres, inciter les autres à créer les causes de leur propre bonheur, c'est la signification. Cela ne veut pas dire que nous allons faire le travail à leur place mais nous allons leur donner les moyens, leur montrer les qualités à développer qui vont contribuer à l'acquisition de leur propre bonheur. Nous sommes aussi responsables des autres, du bonheur des autres. C'est la voie du Mahayana, le grand véhicule du bouddhisme. Nous travaillons sur nous-mêmes certes mais nous aidons les autres en même temps. Il y a ce sentiment de conscience profonde que notre bonheur est aussi complètement dépendant du bonheur des autres. Nous ne pouvons pas acquérir le bonheur pour nous-mêmes en négligeant totalement le bonheur des autres, ce n'est pas vrai ; aucun être n'a pu atteindre l'état de bouddha sans cette considération-là.

Cela demande de notre part une compréhension mais aussi un engagement. D'abord l'idée vient dans notre esprit, comme l'idée par exemple de nous rendre à Paris. Nous développons donc ce souhait en nous-mêmes. Ensuite il va falloir mettre ce souhait en application sinon nous ne serons jamais à Paris. Donc à un moment donné il faudra nous rendre à la gare, prendre le train ou monter dans notre voiture et partir à Paris. Finalement, c'est ce qui est le plus dur à réaliser pour l'être humain. Il est prêt à tout accepter : « Ce que dit le Bouddha est super, magique !... » Mais bien souvent après il ne se passe rien. C'est un état de fait que je constate tous les jours.

J'avais dernièrement diffusé un texte sur mon mur Facebook pour les gens proches de nous bouddhistes, en expliquant qu'il était important de créer actuellement des groupes de prière, des groupes œcuméniques ; une prière qui soit accessible à tous sans pour autant que ce soit une prière bouddhiste, musulmane, chrétienne, etc. J'expliquais que l'important était

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

---

de se réunir pour prier, au-delà de nos engagements spirituels personnels. Lorsque j'ai formulé ce souhait et demandé aux gens s'ils étaient sensibilisés par cela, tout le monde était d'accord avec mes idées. J'ai ensuite posé la question : « D'accord, vous êtes partants mais que comptez-vous faire maintenant ? Contactez-moi pour savoir ce que vous envisagez ». Et bien il n'y a rien eu de concret ; voilà l'être humain... Dans ce cas nous n'avons que ce que nous méritons. Nous souffrons, nous en avons créé les causes finalement et nous refusons d'y mettre un terme parce que c'est trop difficile, il faut s'engager, c'est trop pénible, pas le temps, etc. Mais le monde va mal et le temps passe, nous vieillissons, nos forces diminuent, la maladie et la mort peuvent survenir n'importe quand et nous n'avons toujours rien fait... Nous sommes pleins de bonnes idées mais nous avons l'impression que cela s'adresse toujours aux autres mais pas réellement à nous-mêmes.

C'est un gros problème à l'heure actuelle. À un moment donné il faut s'engager, se retrousser les manches et c'est d'ailleurs ce que nous allons faire maintenant puisqu'il y a des personnes ici-même qui souhaitent s'engager dans le refuge. Nous poursuivrons l'enseignement la prochaine fois.